Številka 1 | letnik XXVI | oktober 2022 | brezplačnik

Študent

BOLEZEN MED ŠTUDIJEM · PRETOČNE PLATFORME · SPREMEMBE ETHEREUMA

www.student.si
revija.student
revija_student

BenQuick®
·SLADKI GREH·®
Ko ti vse dol pade,
je čas za sladke razvade.
Za užitek med učenjem, dvig energije ali pa sprostitev po izpitu si privošči **BenQuick kakav, vročo čokolado, žitno ali belo kavo**. Hočeš da je tvoj čas še slajši? Popestri svoje tople BenQuick napitke s prelivi **Sladki greh**!
www.mercator-emba.si

Študent št. 1, letnik XXVI, oktober 2022

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:
Mija Ivančič, Žiga Kastelic, Tilen Kemperle, Nina Marčeta, Lara Oštrbenk, Vesna Petrič, Janko Šali, Tjaša Šoštarič, Saša Vesel, Sabina Zorman

Oglasno trženje:
Rozalija Hartman, Karmen Pavlič, Emanuel Vidmar

Oblikovanje in prelom:
Sara Krapež

Naslovnica: Mercator Emba d. d.

Lektoriranje:
Sonja Poznič Cvetko

Revija je brezplačnik.

Razvid medijev: št. 662

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

ISSN 1408-4880

9 771408 488004

www.ČRNA LUKNJA.si

MJOB NASVETI, KAKO PAMETNO ORGANIZIRATI SVOJE OBVEZNOSTI NA FAKULTETI

Mesec oktober je pred nami, s tem pa tudi novo študijsko leto. Študenti, ki nimajo dovolj dobrih organizacijskih sposobnosti, imajo slabši uspeh na fakulteti kot njihovi kolegi, ki so dobro organizirani in znajo uskladiti predavanja, učenje in prosti čas. Na srečo obstaja rešitev, kako pametno organizirati obveznosti na fakulteti in se naučiti uskladiti še vse ostale obveznosti. Pri Mjob-u smo ti pripravili nasvete za boljšo organizacijo na fakulteti in lažje začetke z novim študijskim letom. Zavedamo se, da ni vedno lahko imeti v mislih datume vseh predavanj, vaj in izpitov, zato se včasih zgodi, da kaj spregledamo. Začnite uporabljati koledar in vanj vnesite pomembne datume. To je prvi in najpomembnejši korak, ki ga morate narediti. Zakaj? Ker vam koledar, ki je zasnovan za celotno študijsko leto, prinaša širšo perspektivo in vam daje misliti in načrtovati vnaprej. Zelo pomembno je, da celo leto vidite na enem papirju ali v digitalni obliki, da natančno veste, kdaj imate obveznosti in kdaj ste v tem času prosti. Kupite planer. Ko v koledar vnesete obveznosti, lahko podrobneje načrtujete dnevna in tedenska opravila. Daje vam občutek varnosti, saj uspete na enem mestu spremljati vse pomembne naloge in odgovornosti. Organizirajte naloge po barvi, vsakemu predmetu dodelite eno barvo in razdelite zahtevne naloge v več manjših, da se jih lažje dokonča. Držite se urnika učenja. Pri njegovem ustvarjanju je v prvi vrsti pomembno, da ste iskreni do sebe in se ne dogovorite za zgodaj zjutraj, če veste, da tega ne morete izpolniti. Zato je pomembno, da so načrti realni in dosegljivi. Produktivnost boste povečali šele, ko se boste držali zastavljenih ciljev in obveznosti iz urnika, pa tudi ko boste zelo vztrajni pri doseganju načrtovanega. Na drugi strani spektra vaših obveznosti pa morate najti čas za vadbo, sprostitev s prijatelji ali karkoli vas veseli. Zelo pomembno je tudi, da najdete dovolj časa za spanje, saj ta prinaša boljšo koncentracijo in jasno osredotočenost, ko se začne stresno obdobje priprav na izpite.

TOP DELA NA Mjob

Pomoč v trgovini.
POSLOVNI SISTEM MERCATOR D.O.O.
Plačilo: 5,21 - 8,45 €/h neto
(PE po Sloveniji)

Delo na bencinskem servisu.
PETROL, SLOVENSKA ENERGETSKA DRUŽBA, D.D.
Plačilo: 5,28 - 5,72 €/h neto (PE po Sloveniji)

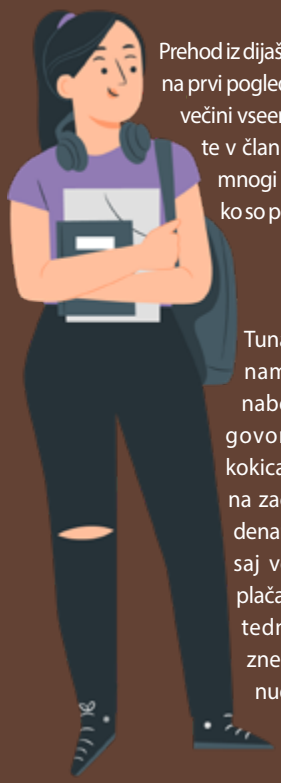
Strokovno delo.
MAHLE ELECTRIC DRIVES SLOVENIJA D.O.O., ELEKTRIČNA IN ELEKTRONSKA OPREMA.
Plačilo: 6,42 €/h neto (Šempeter pri Gorici)

Delo v proizvodnji.
LTH CASTINGS, ULITKI D.O.O.
Plačilo: 7,60 €/h neto (Škofja Loka)

Delo v klicnem centru
WIN-WIN, PRODAJNO POSREDOVANJE D.O.O.
Plačilo: 12,00 €/h neto (Trzin)

Pomoč v restavraciji s hitro prehrano.
ALPE-PANON, GOSTINSKE STORITVE D.O.O.
Plačilo: 5,58 - 6,93 €/h neto
(PE po Sloveniji)

TOP NASVETI ZA LAŽJI PREHOD V ŠTUDENTSKO ŽIVLJENJE



Prehod iz dijaškega v študentsko življenje se na prvi pogled morda ne zdi tako grozen, a večini vseeno povzroča preglavice. Zato te v članku čakajo nasveti, ki bi si jih mnogi starejši študenti želeli vedeli, ko so postali študenti.

HRANA JE DRAŽJA, KOT SI MISLIŠ

Tuna, riž, slastne žemljice, razni namazi … konec meseca se nabere. Da sploh ne začnemo govoriti o raznih prigrizkih, kokicah, čipsu, čokoladi. Mogoče na začetku ne izgleda, da toliko denarja zapravljaš na drobnarijah, saj vedno, ko greš v trgovino, plačaš samo nekaj evrov. A konec tedna (ali meseca) ti majhni zneski nanesejo veliko. Zato ti nudimo nekaj nasvetov:

- **Če lahko, si hrano prinesi od doma.** Nima vsak možnosti izropati domače shrambe, a če ti doma ponudijo kavo, ne razmišljaj dvakrat. Prav tako velja, da je **zamrznjena domača hrana zakon**. Ne otepaj se je!
- **Shranjuj si račune.** Če pa ti to ne gre, si zneske piši v aplikacijo. Lahko si nastaviš budget in spremljaš, kako denar kopni. Tako boš imel večji pregled nad tem, kje največ zapravljaš, in boš lahko svoje finance obvladoval.
- Hofer in Lidl sta zakon! Pa kaj, če sta malo bolj oddaljena od študentskih domov. Če malo primerjaš cene hrane, se ti na koncu splača.
- Prav tako ni neumno narediti v začetku tedna velikega nakupa – tako ne boš vsakič, ko si boš hotel skuhati kosilo, tekel v trgovino in zapravljal po nepotrebnem.
- **Boni brez doplačila** so zakon! Sicer niso najbolj zdrava opcija, so pa opcija. In to zastonj. Če je sila in si tesnem z denarjem, jo izkoristi.

SPANJE, ŽURKE IN ROKENROL

Mogoče se ti na začetku zdi, da moraš biti na vsaki žurki. Saj veš, kako pravijo: če te ni, manjkaš. A nenehno žuranje te bo izčrpalo – in tvojo denarnico tudi. Če veš, da moraš naslednje jutro nujno na faks, izpusti druženje do jutranjih ur. Seveda ima vsak študent kako zgodbo, kako je šel iz žurke direkt na faks. A ne zanemarjaj faksa, saj se nenehno špricanje ur ob koncu semestra, ko boš iskal zapiske, zelo pozna.

NOVI PRIJATELJI? STARI PRIJATELJI?

S sošolci iz srednje boš zagotovo prve tedne preživel veliko časa. Konec koncev so edini, ki jih v tem novem mestu poznaš. A vseeno je pomembno, da spoznaš tudi nove ljudi, kajti prav tvoji sošolci in cimri so ljudje, s katerimi boš v naslednjih letih preživel največ časa. Pojdi na kavico z novimi sošolci, skuhaj večerjo s cimro, pojdi na sprehod z dekletom iz sosednjega štuka, ki izgleda res fajn. Ne bo ti žal.

NE ZANEMARJAJ GIBANJA

Sedenje na faksu, sedenje na postelji, sedenje pred zvezki. Razen nočnega plesanja na žurki je študentsko življenje dokaj statično. In zaradi tega se veliko ljudi v prvem letu študija tudi zredi. Zato poskrbi, da se boš tudi kot študent dovolj gibal. Pojdi na sprehod, vpiši se na fitnes, začni s tekom in tako raziskuj okolico študentskega doma in novo okolje.

IZKORISTI LUKNJE V URNIKU

Na začetku se ti bo zdelo, da moraš vsako prosto uro med predavanji izkoristiti za kavico. Luknje v urniku izkoristi za reševanje domačih nalog, za prepisovanje snovi ali za učenje. In seveda občasno za druženje s prijatelji. Mogoče se ti zdi, da v eni uri ne moreš narediti ravno veliko, a konec dneva, ko bi tisto eno uro krvavo potreboval, da zaključiš projektno nalogo, ti bo pomenila ogromno.

Avtor: Mija Ivančič

KAKŠNO ŠTUDIJSKO LETO NAS ČAKA?

Avtor: Sabina Zorman

PO DVEH LETIH BREZ OMEJITEV

V zadnjih dveh letih smo se navadili na ukrepe za zamejitev epidemije bolezni covid-19. Čeprav ostaja priporočljivo upoštevanje osnovnih smernic za preprečevanje širjenja bolezni, letošnje študijsko leto začenjamo brez posebnih omejitev. V prostore fakultet se vračamo v živo in to brez zaščitnih mask.

Priporočljivo ostaja samotestiranje doma, zato bodo tako za študente kot za učence in dijake v lekarnah na voljo brezplačni hitri testi. Na mesec jih vsakemu pripada deset. V primeru poslabšanja epidemičnih razmer bi lahko vsakotedensko samotestiranje ponovno postalo obvezno.

VIŠJA SUBVENCIJA ŠTUDENTSKIH BONOV

Z letošnjim poletjem je postalo koriščenje študentskih bonov za prehrano mogoče tudi med 15. julijem in 15. avgustom. To bo veljalo tudi poleti 2023.

Z novim koledarskim letom se bo zvišala maksimalna vrednost obroka, ponudniki bodo lahko od januarja 2023 zanj zahtevali do 9 evrov. Zvišala se bo tudi subvencija za študente, ki bo 3,50 evra. Najvišje doplačilo za obrok bo tako znašalo 5,5 evra.

Če si že vpisan v sistem subvencionirane študentske prehrane (SŠP) in pravice za koriščenje bonov še nisi podaljšal, lahko letos to storiš na daljavo. Na svojem profilu v aplikaciji SŠP ali na spletni strani www.studentska-prehrana.si označi Dovoli podaljšanje.

Če pa se prvič vpisuješ v sistem prehrane, moraš to storiti osebno na točki SŠP. Ne pozabi na potrdilo o vpisu!

RAZPIS ZA SPREJEM V ŠTUDENTSKI DOM TUDI MED LETOM

Letošnji razpis za sprejem in podaljšanje bivanja študentov v študentskih domovih in pri zasebnikih vsebuje nekaj novosti. Po novem so do subvencioniranega bivanja upravičeni tudi študenti višjih strokovnih šol.

Poleg tega lahko študenti oddajo prošnjo za subvencionirano bivanje kadarkoli do 1. junija 2023, a le prošnjo za sprejem. Na prvo prednostno listo so bili uvrščeni študenti, ki so vlogo oddali do 16. avgusta, ki je bil tudi rok za podaljšanje bivanja

LETO BODO ZAZNAMOVALE VIŠJE CENE

Skrbi za letošnjo jesen se ne nanašajo le na epidemijo, ampak predvsem na visoke cene dobrin. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport je predlagalo zakon o interventnih ukrepih, s katerim želijo omiliti posledice podražitev.

Če bo zakon potrjen, bodo dijaki in študenti, ki bivajo v dijaškem domu, v tem šolskem letu plačali oskrbnino v višini izhodiščne cene, ki je veljala od januarja do konca pouka v prejšnjem šolskem letu. Razliko v ceni bodo pokrili iz državnega proračuna.

Šolski minister Igor Papič je pojasnil, da se ukrep nanaša na dijaške domove, ker študentskih domov ne ureja neposredno ministrstvo.

SVETLE IN TEMNE PLATI DELA PREK ŠTUDENTSKEGA SERVISA

ŠTUDENTSKO DELO OPRAVLJA SKORAJ VSAK ŠTUDENT. ČE VSTOPAŠ V PRVO LETO ŠTUDIJA, BOŠ VERJETNO ISKAL PRVO ŠTUDENTSKO SLUŽBO, PRI TEM PA BOŠ MORAL PAZITI NA USKLAJEVANJE ŠTUDIJA IN DELA.

KAJ JE ŠTUDENTSKO DELO?

Študentsko delo je začasno/občasno delo, ki ga dijak oziroma študent opravlja za pravno osebo. Študent s pravno osebo sklene pravno razmerje, kot pogodba pa služi študentska napotnica, ki jo izda študentski servis pod pogojem, da ima študent urejen status v tekočem študijskem letu.

ZAKAJ JE DOBRO OPRAVLJATI ŠTUDENTSKO DELO?

Vsak delodajalec drugače gleda na potencialnega kandidata za (redno) službo, če v njegovem življenjepisu piše, da je že opravljal določeno delo. Kompetence za različne poklice se seveda zelo razlikujejo, vendar so določene lastnosti zaželjene povsod:

- KOMUNIKATIVNOST,
- ZANESLJIVOST,
- DOBRE DELOVNE NAVADE,
- VARČNOST IN
- ODGOVORNOST.

Ko boš zaslužil svojo prvo plačo, boš drugače gledal na zapravljen denar. Bolje boš razumel starše, ki po hiši ugašajo luči ob nerganju, kako je elektrika draga. Delo te postavi na realna tla in ti pomaga dozoreti.

TEMNE PLATI ŠTUDENTSKIH DEL

Najpogostejše kršitve s strani delodajalca se nanašajo na:

- REDNO PLAČILO V DOGOVORJENEM ZNESKU,
- TRAJANJE IN OBSEG DELA,
- VARNOST IN ZDRAVJE PRI DELU,
- ODMORE IN POČITKE.

Težavo neplačevanja za študentsko delo nekateri študentski servisi rešujejo z zalaganjem. Servis študentu plačilo nakaže takoj, ko podjetje sporoči število ur, podjetje pa nato dolg poravna študentskemu servisu.

Poleg kršitev, za katere je delodajalec kazensko odgovoren, obstaja tudi sivo področje, zaradi katerega delodajalec ni v prekršku:

- IZKORIŠČANJE ŠTUDENTSKE DELOVNE SILE IN ODPUŠČANJE REDNIH DELAVCEV,
- DELO OB VIKENDIH, ZA KATEREGA ŠTUDENTA PLAČAJO ENAKO KOT MED TEDNOM,
- KANDIDATE ZA DELO IZBIRAJO NA PODLAGI ZUNANJEGA IZGLEDA,
- NEPLAČEVANJE ZA OBDOBJE UVAJANJA.

Študentje se na delu srečujejo z nezadovoljnimi delavci, ki morajo tedensko uvajati nove in nove študente (hitre menjave zaradi neplačevanja, previsokih zahtev ali nespoštovanja drugih študentovih pravic).

NASVETI ZA VSE NOVOPEČENE ŠTUDENTE

- Pred pričetkom dela se na spletu pozanimaj o podjetju.
- Na razgovoru se poskušaj točno dogovoriti o urni postavki, roku plačila, trajanju dela, zahtevah, dodatnih pogojih in pravilih znotraj podjetja.
- Zapisuj si dnevnik prihodov in odhodov z dela.
- Za izdajo napotnice se obrni na študentski servis, ki omogoča zalaganje plačila.
- V primeru nesoglasij se s pritožbo najprej obrni na delodajalca, kasneje pa lahko tudi na pristojno delovno sodišče.

Avtor: Saša Vesel

PRISPEVEK ZA POŠKODBO PRI DELU IN POKLICNO BOLEZEN

PRISPEVEK ZA POKOJNINSKO IN INVALIDSKO ZAVAROVANJE

PRISPEVEK ZA ŠTIPENDIJE

IZGRADNJA ŠTUDENTSKIH DOMOV IN PROSTOROV UNIVERZE

PRISPEVEK ZA ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE

DDV, KI GRE V DRŽAVNI PRORAČUN (OTROŠKI DODATEK, BOLNIŠNICE, ŠOLE, VRTCI ...)

DELOVANJE ŠOS

STROŠEK POSREDOVANJA DELA

ALI VEŠ, KAM GRE DENAR OD ŠTUDENTSKEGA DELA?

foto: Pixsi Črt, Adobe stock

Naložbo sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada in Republika Slovenija.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

EUROPEAN UNION
EUROPEAN SOCIAL FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE

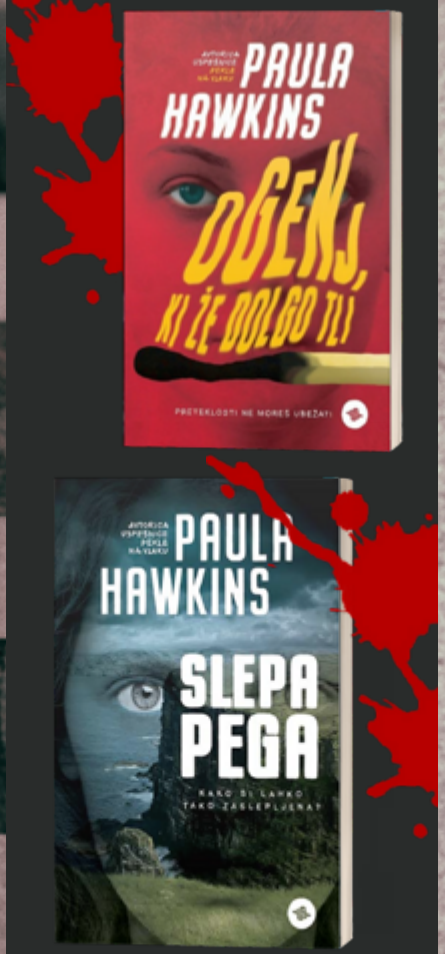
e študentski servis

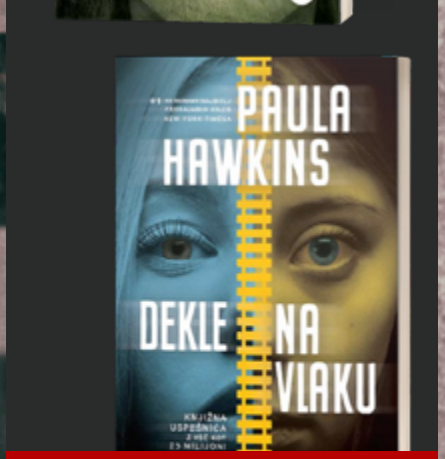
SVET GORENJSKIH SINDIKATOV

ZDS
ZDRUŽENJE DELODAJALCEV SLOVENIJE

REGIJSKI CENTER ZA DOSTOJNO DELO LJUBLJANA

USPEŠNICE PAULE HAWKINS





Več kot 23 milijonov prodanih izvodov!

DIDAKTA
www.didakta.si

KABINET SLOVENSKE FOTOGRAFIJE

Kabinet slovenske fotografije dolguje svoj nastanek idealizmu in je bil ustanovljen 28. novembra 1970. Pobudo zanj so dali fotografi, ki so želeli, da bi Kabinet postal matična ustanova slovenskih fotografov. Delovali so v različnih fotografskih društvih, združenjih in klubih. Prve seje Kabineta 27. maja 1971 so se udeležili: umetnostni zgodovinar in direktor Gorenjskega muzeja dr. Cene Avguštin ter fotografi Marko Aljančič, Stojan Kerbler, Tone Marčan, Janez Marenčič, Marjan Smerke in Alojzij Žibert. Kabinet je nastal z željo, da bi bila na enem mestu zbrana najboljša dela slovenske fotografije.

Med njegove temeljne naloge sodijo: pospeševanje zanimanja za slovensko fotografijo, raziskovanje njene zgodovine, spremljanje fotografske dejavnosti, javna prezentacija fotografskih dosežkov v obliki razstav, evidentiranje in zbiranje fotografij ter arhivskega in dokumentarnega gradiva s področja fotografije.

Prevladujejo fotografije, nastale v drugi polovici 20. stoletja. Zastopani so vsi fotografski žanri, krajina, portret, akt, predmet, reporterska, črno-bela in barvna fotografija, piktoralistični, intimistični, realistični, naturalistični, angažirani, dokumentarni in konceptualni pristop.

Zbirka Kabineta slovenske fotografije je danes hranjena v Gorenjskem muzeju in je v celoti digitalizirana. Na voljo je tudi za študijske namene.

Avtor: Tjaša Šoštarič

Janez Marenčič, Istrski solinar, 1960 (vir: Fototeka Gorenjskega muzeja)

Stojan Kerbler, Deklica, 1976 (vir: Fototeka Gorenjskega muzeja)

Marko Aljančič, Kozolci, 1959 (vir: Fototeka Gorenjskega muzeja)

Tone Marčan, Na mitingu, 1955 (vir: Fototeka Gorenjskega muzeja)

FANTOVŠČINA KOMEDIJA

Ne glede na to, kaj delajo in v kateremkoli mediju, so Gašper Bergant, Sašo Stare in Žan Papič sila zabavni liki. Večkrat so se že ustvarjalno prepletli (Skečoholiki, Fejmiči), od pomladi pa po slovenskih odrih navdušujejo s komedijo Fantovščina. O vsebini vse pove že naslov, po večkratnem ogledu pa lahko napišemo le – pojdite jih gledat: sami, v družbi, z boljšo polovico, s prijateljem … Res se boste nasmejali.

Premiera Fantovščine je bila 1. aprila v ljubljanskem SiTi Teatru BTC. Prijateljevali ste že prej, zdaj pa ste še več skupaj. Kaj novega ste drug o drugem izvedeli v tej polovici leta?

Ž: Nič me ni presenetilo. Da je Gašper doma copata, sem vedel že prej. Da je Sašo dejansko tako prijazen tudi, ko ni … evo, to me je presenetilo! Včasih si želi biti zloben, pa mu ne gre.

S: Poznamo se že več kot deset let, tako da nekih velikih presenečenj res ni.

G: Če ne bi prijateljevali že prej, te predstave sploh ne bi bilo. Za tak projekt se moraš najprej razumeti. S Staretom sem že prej ustvarjal Skečoholike, s Papičem pa delava Fejmiče.

S: Mogoče sem malo »presenečen«, kako fino se imamo skupaj, na vajah, na vožnjah na in z nastopov pa kako iskreno se uspemo še vedno nasmejati drug drugemu, po vseh teh letih!

Kateri je bil najbolj zabaven odziv na Fantovščino?

Ž: To, da ljudje dejansko pričakujejo fantovščino. Celo Gašperjevi starši so mislili, da se ženi. Pa enkrat, da so dekliščino praznovali na Fantovščini, kar je bil lep paradoks.

G: Najbolj zabaven del nam je, ko mora Žan med predstavo pokazati sliko bejbe. Publika tega ne ve, a vsakič nama pokaže novo sliko in vsakič je bolj bizarna. Trudi se naju dejansko spraviti v zadrego. Kar se tiče teksta pa je narejen tako, da se v njem najdejo vsi.

S: Ja, del, ko nama mora Žan pokazati neko sliko, je včasih REEES smešen. Na zadnji predstavi naju je nasmejal do solz! Jaz sploh nisem zmogel govoriti naprej teksta in ljudje so morali počakati kako minuto, da smo se umirili, preden smo lahko nadaljevali.

Na koliko dekliščinah ste nastopili odkar ste zasloveli kot eksperti za fantovščine?

Ž: Par ponudb je padlo za slačifanta, a nekako ne zmorem sprejeti in oddelati še tega.

G: Kot komik sem na dekliščini nastopil enkrat – kot plesalec pa seveda večkrat.

S: No, za razliko od mojih kolegov pa mene niso niti enkrat povabili kot striptizerja … in ne štekam zakaj. Moj striptiz je bistveno cenejši od stand-up nastopa! (smeh)

Vsi ste tudi aktivni podkasterji. Prosim, če vsak priporoči en podkast, ki ga je ustvaril ali videl v zadnjega pol leta, ki ga res ne smemo spregledati.

G: #32 After Dark – Nick MCCarthy's Story.

Ž: Epizoda Številk Slavka Jeriča na Valu 202 z Miho Mazzinijem.

S: Apparatus pogovori, epizoda #151: Magnifico! Aja, pa definitvno preverite tudi podkasta Fejmiči in A res, tega ne veš na vaši najljubši aprilkaciji za podkaste in You Tubu.

Katera ne najbolj predrzna/divja reč, ki ste jo naredili med študijem – in upate priznati?

Ž: Uspelo mi je naredit najobsežnejši izpit na slovenistiki o književnosti. Ne vem niti, kako se imenuje, a to se mi zdi kar drzno in upam priznat. No, ja, na izpitu sociologije sem pogledal pole in jih vrnil po tridesetih sekundah, ker bi jih bilo brezveze umazat.

G: Med svoje prostoročne risbe sem podtaknil risbe kolegice, ki je imela isti predmet ocenjen z desetko, da bi ji dokazal, da profesor preferira nežnejši spol. Za iste risbe, za katere je prej dobila 9 ali 10, sem jaz dobil oceno 5.

S: Najbolj divja stvar, ki sem jo naredil na faksu? Ko sem povedal staršem, da bom pustil faks in začel delati komedijo … in ta pogovor preživel! Ne postane bolj divje kot to! (smeh)

Kaj ob začetku novega šolskega leta sporočate študentom – in še posebno bruckam?

Ž: Krize bodo in bodo tudi minile, samo delati je treba in počakati, da grejo mimo. Posebno bruckam si pa ne upam nič reči, ker nisem bil nikoli brucka.

G: Začnite se zanimati za finance in obštudijsko delo ter prostovoljstvo. Če se izognete zmačkanim sobotam, boste z delom, varčevanjem in investiranjem mogoče že pri tridesetih gradili svojo prvo hišo.

S: To, kar je rekel Gašper. Pa ne bojte se slediti svojim željam oziroma sanjam, a se zavedajte, da je za zgodbo o uspehu poleg ogromno trdega dela pogosto potrebne tudi kar nekaj sreče.

Kako dobro poznaš noč čarovnic?

Avtor: Tilen Kemperle

Zadnji oktobrski dan je rezerviran za noč čarovnic. To je ameriški praznik, ki ga vsako leto na malo drugačen način praznujemo tudi v Sloveniji.

Noč čarovnic izvira iz keltskega praznika

Tradicija izvira iz starodavnega keltskega praznika samhain, ko so ljudje prižigali ognje in nosili kostume, da bi odganjali duhove. V osmem stoletju je papež Gregor III. določil 1. november kot čas, ko se počastijo vsi svetniki. Kmalu je dan vseh svetih vključeval nekatere običaje samhaina. Večer pred tem se je imenoval večer vseh svetih, pozneje pa noč čarovnic. Sčasoma se je noč čarovnic razvila v dan dejavnosti, kot so trick-or-treating, izrezovanje lampijonov, praznična srečanja, oblačenje kostumov in uživanje dobrot, v Sloveniji pa predvsem izrezovanje buč in zabave v kostumih.

Igre za noč čarovnic

Z nočjo čarovnic je tradicionalno povezanih več iger. Nekatere od teh iger so nastale kot obredi vedeževanja ali načini napovedovanja prihodnosti, zlasti glede smrti, poroke in otrok. V srednjem veku je te obrede izvajala redka peščica v podeželskih skupnostih, saj so veljali za smrtno resne prakse.

Ena od pogostih iger je jabolčni bobbing ali dunking, pri kateri jabolka plavajo v kadi ali velikem bazenu z vodo, udeleženci pa morajo uporabiti samo zobe, da jabolko odstranijo iz bazena. Različica dunkinga vključuje klečanje na stolu, držanje vilice med zobmi in poskus, da bi vilico zapičili v jabolko.

Druga pogosta igra vključuje na vrvice obešene s sirupom obložene kolačke, ki jih je treba pojesti brez uporabe rok, medtem ko ostanejo pritrjeni na vrvici, kar neizogibno privede do lepljivega obraza.

Nekoč priljubljena igra je tudi obešanje majhne lesene palice s stropa v višini glave. Na enem koncu palice je prižgana sveča, na drugem pa visi jabolko. Palica se zavrti in vsi izmenično poskušajo ujeti jabolko z zobmi.

Hrana za noč čarovnic

Na predvečer vseh svetih veliko zahodnih krščanskih veroizpovedi spodbuja vzdržnost od mesa, zato se na ta dan pripravljajo različna vegetarijanska živila.

Ker je na severni polobli noč čarovnic v času letne žetve jabolk, so sladka jabolka običajne dobrote za noč čarovnic. Pripravi se jih tako, da cela jabolka povaljamo v lepljivem sladkornem sirupu, včasih pa jim dodamo še orehe.

Hrana, ki se povezuje z nočjo čarovnic je:

- barmbrack,
- bonfire toffee,
- sladka jabolka,
- sladka koruza,
- sladke buče,
- čokolada,
- arašidi v lupini,
- colcannon,
- sladkarije v obliki lobanj, buč, netopirjev, črvov,
- bučna pita …

Zanimiva dejstva o noči čarovnic

- Beseda witch (čarovnica) izvira iz staro-angleške besede wicca, ki pomeni wise woman (modra ženska).
- Črna in oranžna barva sta z razlogom povezani z nočjo čarovnic. Oranžna barva označuje jesensko žetev, črna pa je simbol teme in opominja, da je bila noč čarovnic nekoč praznik, ki je označeval mejo med življenjem in smrtjo.
- Buče se uvrščajo med sadje, in ne med zelenjavo.
- Čeprav je noč čarovnic splošno priznana kot ameriški praznik, ima ta pravzaprav irske korenine. Irski priseljenci so noč čarovnic v ZDA prinesli sredi 19. stoletja, ko so pred krompirjevo lakoto pobegnili iz domovine.
- Strah pred nočjo čarovnic se imenuje samhainofobija.
- Največja hiša strahov na svetu je nekoliko daljša od enega kilometra.

POPLAVA PRETOČNIH PLATFORM V SLOVENIJI

Pretočne platforme ali VOD so v Sloveniji že zelo pogoste. Najbolj poznan in priljubljen je še vedno Netflix, a so mu tesno za petami HBO Max, Amazon Prime in Disney+. Kako se znajti v poplavi vseh ponudnikov in katerega izbrati za svoje redne oglede?

Čeprav je v zadnjih letih Netflix v nekakšnem zatonu in krizi, je še vedno na vrhu pretočnikov. Zadnje mesece sta mu najbližje Amazon Prime in HBO Max, ki stavita na svoji visoko proračunski seriji Prstani moči in Zmajeva hiša. Obe pretočni platformi sta cenejši, HBO pa blesti predvsem s ponudbo slovenskih podnapisov!

Med preostalimi imamo na voljo še Disney+, ki se še sestavlja in bo svoj vrhunec (morda) doživel šele čez nekaj časa. Apple TV+ je dokaj poceni, ponuja pa kar nekaj kakovostnih serij in filmov, vsekakor pa je cena tisto, kar bo prepričalo mnoge. Tu so še Hulu, Peacock in SkyShowTime, ki je najnovejši od vseh.

Avtor: Žiga Kastelic

NETFLIX
od 7,99 € do 11,99 € na mesec

- The Witcher
- Stranger Things
- Bridgerton
- Cobra Kai
- Arcane
- The Sandman
- Krona
- Squid Game
- You
- Bettter Call Saul

AMAZON PRIME
5,99 € na mesec

- The Rings of Power
- The Boys
- Reacher
- Wheel of Time
- The Grand Tour
- The Terminal List

HBO MAX
6,99 € na mesec

- House of the Dragon
- Barry
- Station Eleven
- Succession
- Euphoria
- The Flight Attendant
- Mare of Easttown

DISNEY +
7,99 € na mesec

- Mandalorian
- MARVEL
- The Orville
- Running Wild (Bear Grylls)

APPLE TV+
4,99 € na mesec

- Ted Lasso
- See
- Foundation
- Severance

SLOVENSKE PRETOČNE PLATFORME, KI JIH NE GRE POZABITI

Takoj pomislimo na VOYO, ki je najbolj razširjen med slovensko publiko. Serije Gospod profesor, Ja, Chef!, Telenovela in druge slovenske serije so na voljo za 7,00 € na mesec. Všteti sta še opciji Oto in 5ka, ki ponujata vsebine za najmlajše in učenje.

Baza Slovenskih Filmov ponuja spletni ogled filmov svojega arhiva. Vsak dan je na voljo na stotine vsebin, ki si jih je po veliki večini možno ogledati brezplačno. Za ljubitelje slovenske filmske industrije je BSF nujen portal.

Nikakor pa ne gre pozabiti portalov slovenskih televizij, ki ponujajo svoje vsebine.

SEZONA 2022/2023
Za tiste, ki imate radi malo več svobode in si želite izbirati predstave po lastnem okusu
Abonma KONTO

SNG NOVA GORICA

Abonma je najugodnejši način za ogled predstav.
Na voljo imate
8 predstav
po lastnem izboru (domače in gostujoče),
abonma lahko uporablja več gledalcev.
Mladi do 26. leta imate 20 % popusta pri nakupu abonmaja.

Blagajna | **t** 05 335 22 47 | **e** blagajna@sng-ng.si | **www.sng-ng.si**
Urnik blagajne vsak delavnik 10.00-12.00 in 15.00-17.00 ter uro pred predstavo

KAJ STORITI, ČE ZBOLIŠ MED ŠTUDIJEM?

Če v času študija bivaš v drugem kraju in tam zboliš oz. se poškoduješ, lahko hitro pride do zadrege. V stiski si se znašel daleč stran od svojega osebnega zdravnika. Kako ravnaš v takem primeru? Si dovolj obveščen o zdravniški oskrbi študentov v tvojem univerzitetnem mestu? H kateremu zdravniku se lahko takrat odpraviš? Kako sploh poteka zdravniška oskrba študentov? Vse odgovore najdeš spodaj.

NAJPREJ DO SVOJEGA ZDRAVNIKA, RAZEN V NUJNIH PRIMERIH

V primeru zdravstvenih težav se moraš najprej obrniti na svojega izbranega osebnega zdravnika. Če pa potrebuješ nujno zdravstveno pomoč, poišči zdravnika, ki ti je najbližji.

MED ŠTUDIJEM NAJDI NOVEGA ZDRAVNIKA

Če zaradi študija živiš zunaj domačega kraja, priporočamo, da tam poiščeš novega osebnega zdravnika. Do 26. leta si namreč kot študent z veljavnim študentskim statusom zavarovan preko svojih staršev, zato imaš pravico do izbire osebnega zdravnika. Izbereš lahko zdravnika splošne medicine in osebnega zobozdravnika, ženske pa tudi osebnega ginekologa.

KAKO DO NOVEGA OSEBNEGA ZDRAVNIKA?

Poizvedi, kateri zdravniki še sprejemajo nove paciente. Nato pokliči v ambulanto in se pozanimaj, ali se lahko oglasiš. Ob obisku izpolniš pristopno listino, tvojo zdravstveno kartoteko pa bo novi zdravnik prejel od prejšnjega.

UNIVERZA V LJUBLJANI

V primeru bolezni in poškodb se lahko kot študent Univerze v Ljubljani obrneš na tamkajšnji Zdravstveni dom za študente na Aškerčevi cesti 4. Tam je na voljo kar nekaj različnih ambulant, zato lahko precejšnje število pregledov opraviš na enem mestu. Vse potrebne informacije najdeš na njihovi spletni strani.

UNIVERZA V MARIBORU

Ker študentska ambulanta Zdravstvenega doma dr. Adolfa Drolca Maribor več ne obstaja, se v nujnih primerih obrni na katerokoli ambulanto družinske medicine ali na ambulanto Splošne nujne medicinske pomoči v UKC Maribor. Če tvoje težave niso življenjsko ogrožajoče, se obrni na svojega osebnega zdravnika. Še več koristnih podatkov glede zdravstvene oskrbe študentov najdeš na spletni strani Študentske organizacije Univerze v Mariboru.

UNIVERZA NA PRIMORSKEM

Študenti, ki potrebujejo obisk pri zdravniku, se morajo predhodno najaviti v Zdravstvenem domu Koper. V primeru potrebe po nujni medicinski pomoči se lahko obrneš tudi na Zdravstveni dom Izola in Zdravstveni dom Piran. Več si lahko prebereš na spletni strani Študentske organizacije Univerze na Primorskem.

Avtor: Lara Oštrbenk

DARUJ
ENERGIJO ZA ŽIVLJENJE
RDEČI KRIŽ SLOVENIJE

Hvala, ker zaradi vas
življenje teče dalje.

#darujkri
#darujvarno

Naložbo sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada in Republika Slovenija.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

EUROPEAN UNION
EUROPEAN SOCIAL FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE

študentski servis

SVET GORENJSKIH SINDIKATOV

ZDS
ZDRUŽENJE DELODAJALCEV SLOVENIJE

REGIJSKI CENTER ZA DOSTOJNO DELO LJUBLJANA

VODIČ ZA FITNES ZAČETNIKE

Marsikomu se je v življenju že zgodilo, da je pomislil, da bi začel resno trenirati v fitnesu. Nekateri se odločijo in uživajo, drugi ugotovijo, da fitnes ni zanje, nekatere pa prevzame strah in zato raje ostanejo doma. Ta članek je za vse tiste, ki si v fitnes ne upajo iz takega ali drugačnega razloga, čeprav si to želijo. Upamo, da te malo opogumimo in te prepričamo, da ni tako strašno, kot se morda zdi na začetku.

1. OSREDOTOČAJ SE NASE

Verjameš ali ne, v fitnes večinoma hodijo ljudje, ki bi se radi izboljšali na različne načine ter se tako osredotočajo nase. Nihče od teh posameznikov ne bo zares opazil tvojih napak ali se ti posmehoval. Zato je tisti strah, ki ti šepeta, da vsi strmijo vate, napačen. V fitnes greš zato, da delaš na sebi in da se sam kaj naučiš. Zato odmisli neznance in se osredotoči nase oziroma na svoj trening.

2. UPAJ SI PROSITI ZA POMOČ

Nič ni narobe, če kakšne naprave ne najdeš ali pa je ne znaš uporabljati. Tudi tisti najizkušenejši fitneserji so bili nekoč začetniki. Konec koncev vaja dela mojstra. Nihče ne bo pričakoval, da boš vse obvladal že po prvem obisku. Drugi obiskovalci in zaposleni velikokrat z veseljem kaj pokažejo in novincu pomagajo, zato kar pogumno!

3. NAŠTUDIRAJ VAJE IN NAPRAVE

Prvi obisk ti bo mogoče olajšala priprava nanj. Prositi za pomoč je popolnoma normalno in celo zaželeno, lahko pa greš stopnjo dlje in se prej že doma pozanimaš o izvedbi vaj in uporabi naprav. Na Youtubu imaš veliko videov, ki prikažejo pravilno izvedbo vaj. Tovrstna priprava te bo morda pomirila in prepričala, da nekaj pa le znaš.

4. DRŽI SE NEKEGA PROGRAMA

Bodisi je to program, ki ga najdeš na Youtubu, bodisi plačan program tvojega najljubšega fitneserja. Tovrsten program ti pokaže vaje za vsak teden, njihovo izvedbo, število ponovitev in ti pomaga na poti do cilja. Če slediš nekemu načrtu ostaneš motiviran, vsak dan greš v fitnes z vnaprej pripravljenim treningom – veš, zakaj si tam, kaj točno boš počel, kar prispeva k sproščenemu počutju v fitnesu.

5. OBLECI SE TAKO, DA TI BO UDOBNO

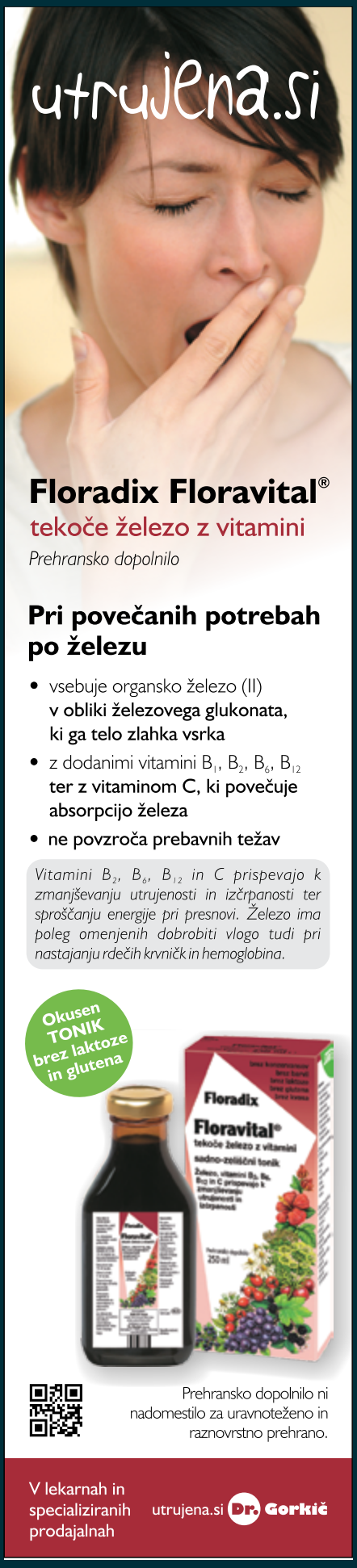
Pa kaj, če je »trendi« biti oblečen v oprijet komplet ali kratke hlače, če se pa ti v tem ne počutiš udobno? Ostani zvest sam sebi in treniraj v oblačilih, v katerih se ti dobro počutiš v svoji koži. Če je to športni nedrček, odlično. Če je to široka, prevelika majica, fantastično. Ostani zvest sam sebi.

6. NE OBREMENJUJ SE S SVOJIM VIDEZOM

Med treningom redkokdo izgleda lepo. Večina se nas poti na polno, smo rdeči v obraz, ko pa dvigujemo uteži izgledamo, kot da se matramo na stranišču. Tako to pač je. V fitnes ne hodiš zato, da si drugim všeč in da občudujejo tvojo naravno lepoto. Tja hodiš zaradi sebe – da se boljše počutiš psihično, čustveno in fizično.

Nihče se ne rodi fitneser, ki za vsako napravo ve, kako deluje, kje v specifičnem fitnesu se nahaja in kako se vaja pravilno izvaja. Vsi se učimo sproti in vsak izmed nas ima svojo pot, ki nikoli ne bo identična drugim. Lahko pa si na svoji poti pomagaš s tehnikami, zaradi katerih se boš počutil bolj sproščeno in samozavestno. Osredotočaj se nase in na svoje počutje, drugo ni pomembno.

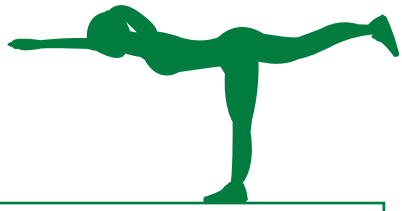
Avtor: Nina Marčeta



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 **Fitnesu Tivoli** in **Fitnesu Vič**. Če radi plavate, lahko od septembra do konca junija plavate v pokritem **Kopališču Tivoli**, v toplejših mesecih pa na **Kopališču Kolezija** 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 **Šport hotelu Ljubljana** je v sklopu **Gimnastičnega centra Ljubljana** na voljo 15 sob. Ob centru sta tudi **Piknik prostor Svoboda** in **Odbojka na mivki Svoboda**.



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 unovčljiv v **Fitnesu Tivoli in Fitnesu Vič**.

Redna cena mesečne vstopnice brez popusta je 64,00 EUR z DDV. Vstopnica 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. 2022.

fitnes@sport-ljubljana.si **www.sport-ljubljana.si**

Šport Ljubljana
sport_ljubljana

Ustanoviteljica
Mestna občina Ljubljana

ŠPORT LJUBLJANA

ŠTUDENT KUHA: TOP RECEPTI ZA PRIPRAVO KOSTANJA

VONJ PO PEČENEM KOSTANJU JE EDEN NAJLEPŠIH DELOV JESENI. POPOLDANSKI SPREHOD PO MESTU MORA VKLJUČEVATI POSTANEK PRI PRODAJALCU KOSTANJA. A ČETUDI OSTANEŠ DOMA, NE POMENI, DA NE MOREŠ UŽIVATI V SLASTNEM KOSTANJU! PRIPRAVIŠ SI GA LAHKO KAR DOMA, ZA TO PA NE POTREBUJEŠ ŽERJAVICE.

SIMPL PEKA V PEČICI

Če imaš pečico, je pol tvojega dela že končanega. Kostanj najprej pripravi tako, da narediš podolgovato zarezo na obe strani. Pečico ogrej na 270 stopinj celzija, in sicer na program ŽAR – samo tako bo koža odstopila od kostanja. Na pekač položi papir za peko in nanj kostanj, ki ga rahlo poškropiš z vodo. Vse skupaj daj na najvišjo stopničko ogrete pečice za približno 20 minut. Vmes kostanje še nekajkrat premešaj. Ko so pečeni, jih zavij v krpo in pusti, da se malo spočijejo. Nato je čas za pojedino! Kostanj se bo zelo lepo luščil ravno zaradi programa pečice in visoke temperature.

NI PEČICE, NI PANIKE

Če nimaš pečice, lahko kostanj spečeš tudi na štedilniku. Pri tem uporabi staro ponev, če je le mogoče litoželezno, in nikakor ne tefalne! Uporabiš lahko tudi posodo z luknjami, ki je posebej narejena za peko kostanja. Tudi v tem primeru kostanj pripravi tako, da narediš podolgovato zarezo na obe strani. V segreto ponev ga daš toliko, da prekriješ dno posode. Peka traja približno 20 do 30 minut, ne pozabi kostanjev vmes premešati. Ko so pečeni, jih ponovno zavij v krpo in pusti, da se spočijejo.

KUHAN KOSTANJ NI SAMO ZA BABICE

Čeprav pri kuhanju kostanj ne diši tako lepo kot pri peki, je vseeno zelo okusen. Imaš pa več dela z njim, ker ga moraš lupiti. Tako da si to opravilo mogoče rezerviraj za dolgočasno nedeljsko popoldne. Kostanj prav tako zarežeš na obeh straneh. Pazi, da prerežeš samo lupino! V rahlo slanem kropu ga kuhaš približno 40 minut. Kuhanega je nato najbolje pojesti takoj, ko je še dovolj topel, je pa dober tudi hladen.

Avtor: Katja Stojić

Univerza na Primorskem

VPISI

Univerzitetni študijski program

APLIKATIVNA KINEZIOLOGIJA

FIZIOTERAPIJA

Fakulteta za vede o zdravju, Izola

Dodiplomski študijski programi, 1. stopnja

Visokošolski študijski program

PREHRANSKO SVETOVANJE - DIETETIKA

ZDRAVSTVENA NEGA (Izola in Vipava)

15% POPUSTA ZA ŠTUDENTE

VODENA VADBA V TREH KLIMATIZIRANIH DVORANAH,
FITNES NA 650m² NA NAPRAVAH TECHNOGYM SELECTION LINE

V karto vključena tudi uporaba finske in aroma parne savne

VADBE: BODY PUMP, BODY ATTACK, BODY BALANCE, BIKE, PILATES, BOOT CAMP, KINEZIOFIT, VADBA ZA NOSEČNICE

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.

POZNAŠ TEH 8 TRIKOV ZA BIVANJE V HOSTLU?

Vsi vemo, da je bivanje v hostlu najcenejša možnost začasnega prenočišča v tujem mestu, a marsikoga zvije v želodcu, ko pomisli na sobe, ki so polne razmajanih pogradov. Kaj lahko storiš, da nekoliko izboljšaš svojo izkušnjo oziroma se pripraviš na morebitne izzive, ki jih lahko tam srečaš?

SPAKIRAJ POTOVALNO BRISAČO

Če še nimaš potovalne oziroma »športne« brisače, si jo čimprej priskrbi. Za potovanja je idealna, saj je precej tanjša in lažja kot navadna bombažna brisača. V hostlu ti bo prišla prav tudi zato, ker je iz umetnih vlaken in se torej suši hitreje. Obesiš jo lahko na svoj pograd ali kljukico, ki ti pripada.

UPORABLJAJ PLASTIČNO »ZIP« TOALETNO TORBICO IN PLASTIČNE NATIKAČE

Kopalnice v hostlu resnično niso največji higienski biser. Če svoje toaletne pripomočke spraviš v plastično torbico, bodo ostali suhi, poleg tega pa jo lahko odložiš kamor koli. Če se umaže, jo lahko zlahka očistiš. Natikači ali »papuči« pa te bodo rešili skakanja v superge z mokrimi nogami.

Avtor: Vesna Petrič

PRIPRAVI ŽABICO

Nekateri hostli ponujajo možnost najema sefa, kamor lahko na varno zakleneš svojo lastnino. Če se ti zdi, da sef ni zanesljiv ali pa je predrag, lahko s seboj prineseš malo žabico ter zakleneš svoje stvari v omaro ali v svoj kovček. Poleg tega o svojih vrednih predmetih ali denarju ne razlagaj drugim, saj ne veš ali jim lahko zaupaš.

KUPI REZERVNI WC PAPIR

Zaradi velikega števila ljudi WC papirja hitro zmanjka. Pripravi se in kupi rezervno rolo ali vsaj paket robčkov, ki te lahko reši iz zagate. Poleg tega je uporaben za brisanje tvojih rok in morda hitro razkuževanje tvoje omarice, kljuke ali poličke, če se temu nihče pred tabo ni posvetil.

SPAKIRAJ POWERBANK

Se odpravljaš v posteljo in ugotoviš, da je tvoj telefon na pol prazen, edina prosta vtičnica pa je na drugem koncu sobe (ali pa je sploh ni!)? Kaj hitro se lahko znajdeš v taki situaciji, saj v tujini uporabljaš svoj telefon za najrazličnejše stvari. Powerbank je odlična rešitev, ki te spremlja tudi v mesto in ti ponudi zagotovilo, da bodo tvoje naprave vedno napolnjene.

PRISKRBI SI SUHO HRANO

Čeprav si turist, si ne moreš privoščiti, da vseskozi ješ v restavraciji. V hostlu zna po drugi strani manjkati čiste ali uporabne posode, zaradi gneče v kuhinji pa se pogosto sploh ne moreš prebiti do svojega prostora ali termina za kuhanje. V takem primeru te reši dobra zaloga suhe hrane, ki jo lahko hraniš v omarici, v vrečki ali v nahrbtniku v sobi.

PAKIRAJ PAMETNO

Če se vračaš v sobo pozno ponoči in tvoji sostanovalci že spijo, jih zagotovo ne želiš zbuditi z iskanjem svoje zobne ščetke po celem kovčku. Zato spakiraj pametno in shrani vse svoje najnujnejše potrebščine na vrhu prtljage, da lahko hitro dostopaš do njih.

VZPOSTAVI DOBRO KOMUNIKACIJO S CIMRI

Čeprav živiš z neznanci in si morda nastanjen v njihovi sobi le za dve noči, še ne pomeni, da ne morejo postati tvoji znanci ali celo prijatelji. Ko prideš v sobo, se svojim začasnim cimrom predstavi in malo pokramljaj z njimi. Tako boš vedel, od kod prihajajo in kaj bodo počeli v mestu.

FAJN 'MET SUPER BANČNI RAČUN IN BANKO KAR NA TELEFONU

Novo študijsko leto je povezano s številnimi stroški, hkrati pa se odpirajo nove priložnosti za delo ob študiju, zato je ohranjanje pregleda nad osebnimi financami za vsakega odgovornega študenta nujno. Si predstavljaš, da svojo **banko nosiš s seboj kar na svojem mobilnem telefonu?** Dejansko sta mobilni telefon in povezava s spletom tudi vse, kar potrebuješ, da v izjemno kratkem času na daljavo odpreš svoj **nov bančni račun**, za katerega mesečno ne plačaš nadomestila za vodenje računa, na voljo ti je torej **povsem brezplačno.** In potem so spremljanje prihodkov, plačevanje položnic, nakupi na spletu, varčevanje za večje nakupe ali potovanja vedno oddaljeni samo nekaj klikov. Sodi vse našteto med tvoje najpogostejše bančne opravke? Potem se strinjaš, da je fajn 'met super Bančni račun študenta Nove KBM.

A gremo lepo po vrsti. Najprej si na telefon **prenesi aplikacijo mBank@Net,** nato odpri aplikacijo in **odpri račun v 10 minutah kar na daljavo**. Sledi korakom, pripravi potrdilo o šolanju, vnesi potrebne podatke in izberi račun za mlade. Takoj že 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 že dve leti zapored – 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 kode CVV in številke kartice.

Z debetno kartico Visa lahko opravljaš **brezplačne dvige gotovine na bankomatih Nove KBM**, ki ima vzpostavljeno široko mrežo bankomatov po vsej 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 Nove KBM, ti račun za mlade omogoča **5 brezplačnih dvigov** v evrih mesečno na bankomatih drugih bank v Sloveniji in v EU. Vse bankomate Nove KBM lahko najdeš tudi v mBank@Netu. S kartico lahko tudi **preprosto plačuješ na spletu.**

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 zunaj delovnega časa banke.

Z najboljšimi in večkrat nagrajenimi aplikacijami Nove KBM imaš svoje **finance pod nadzorom kar s svojim pametnim telefonom.** Podrobnosti o ponudbi Nove KBM za mlade lahko najdeš na https://www.nkbm.si/racun-studenta.

FAJN JE 'MET
SUPER BANČNI RAČUN

Bančni račun študenta lahko s pametnim telefonom prek aplikacije mBank@Net odpreš v samo 10 minutah.

Brezplačno **vodenje** računa | Brezplačna **spletna** in **mobilna** banka | Brezplačen **Flik** in **mDenarnic@** | Brezplačna **debetna kartica** Visa

Skreniraj kodo in odpri račun zdaj!

NovaKBM

080 17 70
nkbm.si/racun-studenta

ŠTUDENTSKI PRIROČNIK: KATERO VRSTO KONTRACEPCIJE NAJ IZBEREM?

KONDOMI

Kondomi so edina vrsta kontracepcije, ki poleg preprečevanja nosečnosti tudi ščitijo pred spolno prenosljivimi okužbami. Narejeni so iz tankega lateksa in predstavljajo oviro semenčicam, da bi prišle v stik z jajčeci. So 98-odstotno učinkoviti.

PREDNOSTI:

- Varujejo pred spolno prenosljivimi boleznimi.
- Uporaba samo med spolnim odnosom, brez predhodne priprave.

SLABOSTI:

- Lahko se strgajo ali poškodujejo ob uporabi lubrikanta na oljni osnovi.
- Možnost alergične reakcije na lateks ali spermicide.
- Lahko zmoti spolni odnos.

DIAFRAGMA

Kontracepcijska diafragma je narejena iz mehkega silikona, ki se vstavi v nožnico pred spolnim odnosom. Pokriva maternični vrat, da sperma ne more priti v maternico.

Diafragma sama ni dovolj dobra zaščita, uporablja se v kombinaciji s spermicidi, ki zavirajo gibanje spermijev. Je od 92- do 96-odstotno zanesljiva metoda.

Vstaviš jo lahko do tri ure pred spolnim odnosom, v nožnici pa jo pustiš še vsaj 6 in največ 24 ur po spolnem odnosu.

PREDNOSTI:

- Imaš nadzor nad kontracepcijo.
- Ne moti spolnega odnosa, če jo vstaviš prej.
- Z diafragmo niso povezani resni stranski učinki ali zdravstvene težave.

SLABOSTI:

- Ni tako učinkovita kot nekatere druge oblike kontracepcije. Moraš jo uporabljati pravilno.
- Ne varuje pred spolno prenosljivimi boleznimi.
- Vstavljanje lahko zmoti spolni odnos, če tega nisi storila prej.
- Poveča se verjetnost za okužbo sečil.

TABLETKA

Kontracepcijske tabletke delujejo tako, da preprečijo ovulacijo – jajčniki ne izločijo jajčeca. Ob pravilnem jemanju so učinkovite 99-odstotno.

PREDNOSTI:

- Ker uravnavajo hormone, lahko lajšajo bolečine v trebuhu, ki jih čutimo med menstruacijo.
- Prav tako lajšajo simptome PMS-a.
- Menstruacija je redna, krvavenje pa manjše.
- Manjšajo tveganje za ciste na jajčnikih in nekatere druge zdravstvene težave.
- Zmanjšajo količino aken.
- Metoda ne zahteva prekinitve spolnega odnosa.

SLABOSTI:

- Ne varujejo pred spolno prenosljivimi boleznimi.
- Vplivajo na psihično počutje. Če slabi občutki trajajo več mesecev, se posvetuj z zdravnikom.
- Lahko povzročajo slabost, občutljivost prsi in bolečine v glavi.
- Lahko povišajo krvni pritisk.
- Povišajo tveganje za nastanek krvnih strdkov in raka na dojkah.

MATERNIČNI VLOŽEK

Maternični vložek zdravnik vstavi v maternico, kjer ostane tudi do 10 let.

Lahko je ovit z bakrom (v angleščini je tak vložek bolj znan pod kratico IUD). Baker, ki se izloča, spremeni sluz materničnega vratu, kar oteži spermijem, da dosežejo jajčece in da preživijo. Preprečuje tudi, da bi se oplojeno jajčece vsadilo. Tak vložek ščiti od 5 do 10 let.

Lahko pa je brez bakra in deluje tako, da sprošča hormon progestogen (tak vložek je v angleščini znan pod kratico IUS). Odebeli sluz materničnega vratu, kar oteži gibanje semenčic skozi maternični vrat, in tanjša sluznico maternice, kar zmanjša verjetnost, da bi se jajčece vsadilo. Učinkuje od 3 do 5 let.

KONTRACEPCIJSKI OBLIŽ

Obliž deluje podobno kot kontracepcijske tabletke. Dnevno sprošča hormona estrogen in progestogen skozi kožo v kri, da prepreči ovulacijo. Obliž ostane zalepljen tudi med športno aktivnostjo in je 99-odstotno učinkovit.

V enem ciklu porabiš tri obliže. Prvega nalepiš na prvi dan menstruacije, nato pa ga zamenjaš vsak teden. Po tretjem obližu sledi tedenski odmor, v tistem času se pojavi menstruacija. Osmi dan spet prilepiš obliž.

PREDNOSTI:

- Enostavna uporaba.
- Lahko lajšajo bolečine, ki jih med menstruacijo čutimo v trebuhu.
- Prav tako lajšajo simptome PMS-a.
- Menstruacija je redna, krvavenje pa manjše.

SLABOSTI:

- Lahko se ga opazi na koži.
- Ne varuje pred spolno prenosljivimi boleznimi.
- Še posebno ob začetku uporabe lahko pride do stranskih učinkov, kot so glavobol, porast telesne teže, spremenljivo počutje in slabost.
- Na obliž se moraš spomniti vsak teden.
- Nekoliko povišajo tveganje za nastanek krvnih strdkov in raka na dojkah.

Avtor: Sabina Zorman

PREDNOSTI:

- Je zelo učinkovita metoda.
- Dolgotrajna zaščita.
- Ne moti spolnega odnosa.
- Plodnost se povrne takoj, ko je vložek odstranjen.

SLABOSTI:

- Po vstavitvi maternicnega vložka se lahko povečata menstrualna krvavitev in bolečina.
- Pri IUS pride do hormonskih stranskih učinkov, kot so spremenljivo počutje, glavobol in akne.
- Lahko pride do infekcije.
- Možen zaplet ob vstavitvi je poškodba maternice.
- Ne varujejo pred spolno prenosljivimi boleznimi.

INJEKCIJA

Z depo-injekcijami vnesemo hormon progestogen v krvni obtok. Prvi odmerek vnesemo v prvih petih dne menstruacije, nato pa ponovimo vsake 3 mesece. Zaščita traja od 12 do 13 tednov.

Plodnost se povrne predvidoma pol leta po prekinitvi uporabe.

PREDNOSTI:

- Praktičnost zaradi dolgotrajne zaščite.
- 99-odstotna učinkovitost.
- Lahko lajša težke krvavitve in bolečine med menstruacijo.

SLABOSTI:

- Menstruacija lahko postane neredna ali se celo ustavi.
- Ne varuje pred spolno prenosljivimi boleznimi.
- Možni so stranski učinki, kot so glavobol, akne, zmanjšan libido in vpliv na počutje.

VAGINALNI OBROČEK

Tudi obroček deluje podobno kot kontracepcijske tabletke. Dnevno sprošča hormona estrogen in progestogen v kri, da prepreči ovulacijo. Je 99-odstotno učinkovit.

Obroček vstaviš v vagino, kjer ostane 21 dni, sledi 7-dnevni premor in tako naprej.

PREDNOSTI:

- Enostavna uporaba.
- Ne moti spolnega odnosa.
- Lahko lajša simptome PMS-a.
- Menstruacija je bolj redna, krvavenje in bolečine pa manjše.

SLABOSTI:

- Ob začetku uporabe lahko povzroči krvavenje.
- Lahko ima stranske učinke, kot so glavobol, občutljivost prsi, spremenljivo počutje in slabost.
- Ne varuje pred spolno prenosljivimi boleznimi.
- Nekatera zdravila slabšajo njegov učinek, zato se posvetuj z zdravnikom.

UPOŠTEVANJE NARAVE

Ta metoda zahteva redno spremljanje ženskega menstrualnega cikla. Če se dosledno in pravilno upošteva, je lahko do 99-odstotono učinkovita. Vendar telo ne deluje kot stroj, njegovi procesi niso vedno predvidljivi, zato se ni najbolje zanašati na to metodo.

Kaj sploh pomeni spremljanje cikla? Spremljati je treba vsaj tri signale plodnosti:

- dolžino menstrualnega cikla,
- dnevno telesno temperaturo in
- spremembe v vaginalnem izločku.

PREDNOSTI:

- Ni stranskih učinkov.
- To znanje lahko pomaga pri načrtovanju družine in pri hitrejšem zaznavanju nenormalnih pojavov v telesu.

SLABOSTI:

- Ne varuje pred spolno prenosljivimi boleznimi.
- V času opazovanja telesa se mora ženska izogibati spolnim odnosom.
- Da bi se izognila nosečnosti, se mora ženska izogibati spolnim odnosom približno dva tedna v mesecu.
- Deluje le ob natančno zbranih podatkih in njihovem upoštevanju.

ETHEREUM PREKLAPLJA NA DRUG SISTEM DELOVANJA – KONEC KRIPTORUDARJENJA?

15. SEPTEMBRA SE JE ZGODIL NAJVEČJI PRELOM V ZGODOVINI KRIPTOVALUT. PLATFORMA ETHEREUM JE UKINILA RUDARJENJE.

Avtor: Janko Šali

Ethereum se je že v preteklosti igral z alternativo sistemu proof-of-work. Ustvaril je platformo Ethereum 2.0, ki je uporabljala sistem proof-of-stake za sledenje, varnost in decentralizacijo kriptovalut. 15. septembra sta se platformi združili in stari Ethereum je prevzel proof-of-stake sistem. Ta je po besedah uradnih oseb »bolj trajnosten, varnejši in lažji za širjenje (angl. scalable)«. Odpravi rudarjenje in ga zamenja s kupovanjem pravice za potrjevanje kovancev.

PROOF-OF-STAKE IN PROOF-OF-WORK

Sistem proof-of-work je osnova kriptovalut. Uporablja ga večina platform z Bitcoinom na čelu, deluje pa tako, da rudarji zamenjajo velike količine energije in močne strojne opreme za reševanje zapletenih računov, ki proizvedejo nove kovance. Zaradi tega so kriptovalute kritizirane, saj postajajo kriptorudarji ne-nepomembni onesnaževalci okolja. Sistem proof-of-work tudi spodbuja tekmovalnost med rudarji, vsak si želi še hitrejše in močnejše strojne opreme, več grafičnih kartic itd.

Proof-of-stake nadomesti rudarje s potrjevalci (validators). Da nekdo postane potrjevalec, mora zastaviti določeno število kovancev (pri ETH bo to 32), ki jamčijo za njegovo potrjevanje. Sistem nato izbira med vsemi, ki so vložili kovance in izbere naključne osebe, ki bodo kovanec potrdile in dobile delež njegove vrednosti. Žreb sicer ni čisto naključen, saj bo imel nekdo, ki zastavi 320 kovancev desetkrat večjo možnost, da je izžreban kot tisti z 32 zastavljenimi kovanci. Vendar je stvar še vedno pravičnejša kot računalniška tekma grafičnih kartic (proof-of-work), kjer zmagovalec pobere vse.

Sistem proof-of-stake porablja veliko manj energije, je okolju prijaznejši, še varnejši, lažje se ga širi in transakcije so potrjene hitreje. Po drugi strani pa še vedno dopušča, da tisti, ki imajo veliko, zaslužijo še več. Prednost imajo tisti, ki zastavijo največ kovancev, torej ljudje, ki so bili prvi v omrežju, ali tisti z največ denarja.

KAJ SLEDI

Vendar to ni konec za Ethereum kriptorudarje. Verjetno bo prihajalo do razdvojitev (angl. fork), kjer bodo rudarji nadaljevali svoje delo z drugimi kriptovalutami ali kopijami Ethereuma. To ne bi bilo prvič. Znane verzije Bitcoina so bitcoin cash, bitcoin satoshi vision, bitcoin classic ali bitcoin gold, a originalu nobena ne seže niti do kolen. Razdvojitev pri Ethereumu pa bi lahko potekala drugače. Tu gre za veliko skupino rudarjev, ki jim je Ethereum čez noč vzel delo in naredil vso njihovo drago strojno opremo neuporabno. Rudarjen Ethereum bo nedvomno živel še nekaj časa, čeprav v novih oblikah.

BURGER ALI KOSILO PO IZBIRI

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

+

Jabolčna pita ali McSundae

BREZPLAČNO

0,5 € DOPLAČILA

Mala gazirana pijača

Priloga (krompirček ali zelenjava) je odvisna od izbrane glavne jedi in je ni mogoče izbirati. Študentske bone je mogoče unovčiti med 7.00 in 22.00 oz. skladno s poslovanjem vsake posamezne restavracije. Na voljo bodo tudi med 15. 7. in 15. 8. 2022. V restavracijah Lesce, Maribor Petrol, Ljubljana Supernova Rudnik in Cankarjeva nimajo študentskih bonov.

1. Naloži si aplikacijo
2. Skeniraj
3. Zbiraj točke zvestobe
4. Uživaj v slastnih nagradah

KALKULATORJI

SHARP

Tudi matematika je lahko enostavna!

Ko profesorji obmolknejo!

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

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

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

EL W531TL
420 funkcij
4 vrstični matrični zaslon

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

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

* inovativni novi zasloni SHARP z akrilnimi ploščicami za izjemno jasen in oster prikaz ter za izjemno zaščito pred poškodbami.
** 640 matematičnih funkcij. Za najzahtevnejše uporabnike.

Učitelj in profesorji. Izkoristite možnost poučevanja preko projektorja s PC simulatorji SHARP
http://www.sharp-calculators.com/en/id/127-downloads

RAM 2

www.ram2.si