

Študent

 revija.student

 revija_student

www.student.si

Številka 4 | letnik XXIII
Marec 2020 | brezplačnik



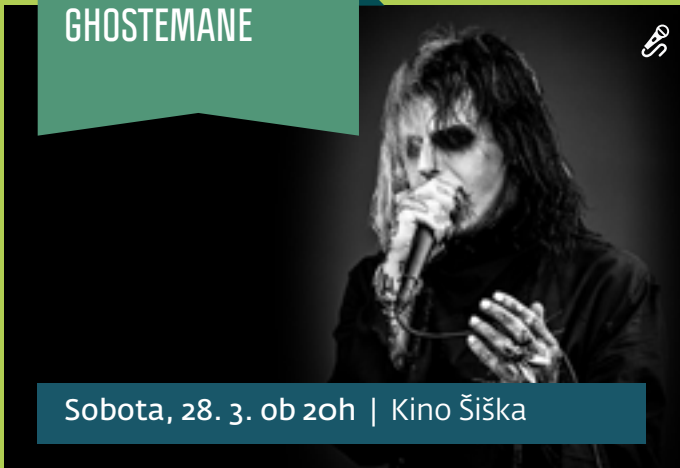
**Postani mojster
predstavitev**

METRONOMY



Petek, 27. 3. ob 20h | Kino Šiška

GHOSTEMANE



Sobota, 28. 3. ob 20h | Kino Šiška

PRISMOJENI PROFESORJI BLUESA



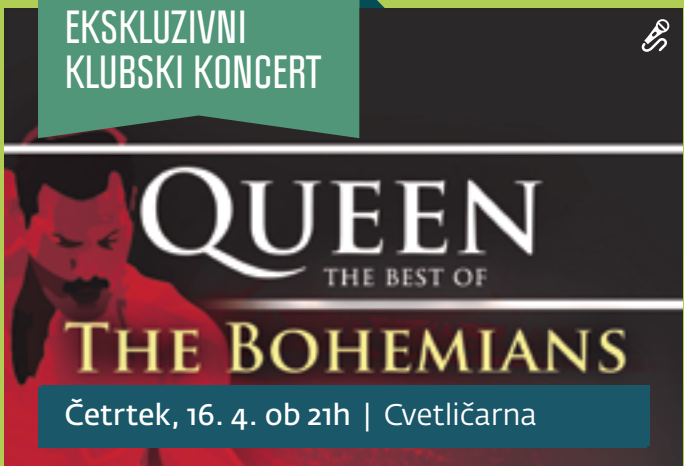
Četrtek, 9. 4. ob 20:30 | Kino Šiška

JOKER OUT



Četrtek, 9. 4. ob 21h | Cvetličarna

EKSKLUZIVNI KLUBSKI KONCERT



Četrtek, 16. 4. ob 21h | Cvetličarna

TERENCE BLANCHARD



Torek, 21. 4. ob 20h | Kino Šiška

IN FLAMES



Torek, 12. 5., ob 20h | Kino Šiška

TECHNO & HOUSE OPEN AIR /w UMEK



Petek, 31. 7. ob 21h | Škofjeloški grad



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



Študent št. 4, letnik XXIII,
marec 2020

Izdajatelj:

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

Odgovorni urednik:

Emanuel Vidmar
emanuel.vidmar@nevtron.eu

Glavni urednik:

Matjaž Lesjak

Vsebinsko uredništvo:

Emanuel Vidmar, Matjaž Lesjak,
Tajda Koblar, Pia Prelec Poljanšek,
Urban Husu, Katja Stojič, Žiga
Kastelic, Mija Ivančič.

Ostali avtorji:

Maja Markovič, Sabina Zorman, Nika
Grizila, Klara Vidmar, Tjaša Šoštarič,
Maša Ribnikar Kajtner in Brina
Raljevič.

Oglasno trženje:

Rozalija Hartman, Emanuel Vidmar

Oblikovanje in prelom:

Sara Krapež

Naslovnica: 123rf.com

Lektoriranje:

Sonja Poznič Cvetko

Revija je brezplačnik.
Razvid medijev: št. 662

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

ISSN 1408-4880



Otroke ima okoli 6 % slovenskih študentov

..... Avtor: Pia Prelec Poljanšek

V Sloveniji ima otroke okoli 6 odstotkov študentov, kar je eden najmanjših deležev v Evropi. Na Islandiji ima otroke kar tretjina študentov, najmanj otrok pa imajo italijanski študentje (1 %). Petra in Ana, ustanoviteljici bloga www.studentskamama.si, sta za enega izmed slovenskih medijev povedali, da je lažje

biti mama med študijem kot pa kasneje, ko si že v službi. Pravita, da je za študentske mamice v Sloveniji dobro poskrbljeno. Ta sklop družin v Sloveniji sicer ni posebej urejen, je pa v zadnjem času pridobil nekaj novosti. Status študentskih družin je od leta 2017 namreč opredeljen tudi v 69.a členu zakona o visokem šolstvu.



Kako je pri nas poskrbljeno za študentske družine?

Mamicam študentkam pripadajo enake ugodnosti kot drugim mamiciam. Te ugodnosti so: otroški dodatek, pomoč za opremo novorojenca in eno leto starševskega dodatka. Glede študija pa študentkam oziroma študentom, ki v času študija postanejo starši, pripada dodatno študijsko leto za vsakega živorojenega otroka. Vsaka študentska družina je upravičena do 10 dodatnih subvencioniranih obrokov na mesec na otroka. Kot starš študent si upravičen tudi do nekaterih ugodnosti pri bivanju v študentskih domovih. Prošnjo za sprejem v študentski dom lahko oddaš

ne glede na uraden rok prijav. V ljubljanskih študentskih domovih imajo študentske družine na voljo apartmaje v Študentskem domu Ljubljana v Rožni dolini, v enem izmed domov pa je tudi vrtec za otroke do tretjega leta starosti. Za družine je na voljo 20 enostarševskih apartmajev po ceni 100 € in 12 dvostarševskih apartmajev za 201 €. Druge pomembne informacije najdeš še pri Klubu študentskih družin Slovenije, Zvezi ŠKIS, Zavodu Študentska svetovalnica in v zapisih na blogu www.mamiblogerke.si.

Postani mojster predstavitev!



Skoraj na vseh faksih moramo študenti vsak semester pripraviti kako predstavitev. Nekateri to opravijo brez problema in dobiš občutek, da jim je nastopanje pred celotno predavalnico mala malica. Smo pa tudi takšni, ki nam predstavitve pomenijo stres in za njihovo pripravo potrebujemo veliko več časa ter porabimo veliko več živcev.

..... Avtor: Tajda Koblar

Zakaj so predstavitve nujno zlo, ki ga moramo preživeti na faksu?

Javno nastopanje je velik del skoraj vsake službe, če ne drugega, se kdaj pa kdaj znajdeš v situaciji, ko moraš na sestanku pred polno sejno sobo sodelavcev povedati nekaj stavkov. Predstavitve nam pomagajo razviti tehnike javnega nastopanja in so pravzaprav zelo koristne, čeprav se v času študija tega ne zavedamo. Poleg tega je pomembno, da se naučiš strniti svoje delo v nekaj minut, ki jih imaš na voljo, in predstaviti vse, kar si raziskoval, na nekaj straneh PowerPointa.

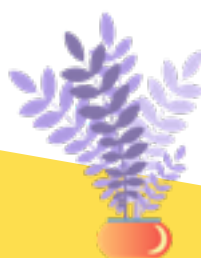
POWERPOINT

Začnemo lahko kar pri osnovi dobre predstavitve, powerpointu. Sigurno si že večkrat slišal, da je pri powerpointih zelo pomembno pravilo: manj je več. Na predstavitev nima nihče interesa brati dolgih stavkov in odstavkov. Dolga besedila na powerpointu poslušalca samo odvrnejo od poslušanja, saj se trudi prebrati vse, kar vidi, kar pa ni ključna ideja predstavitve. Želiš si namreč, da te ljudje poslušajo, powerpoint pa jim je v pomoč, da ti lažje sledijo.

UPORABLJAJ KLJUČNE BESEDE.

- Dolge stavke preoblikuj v krajše. Pri vsaki stvari premisli, kako lahko informacije zapišeš v še bolj pregledni obliki.
- Ne ponavljaj se: premisli, kaj boš o določeni temi povedal, in na powerpoint vključi le glavne poudarke.
- Ne pretiravaj z uporabo animacij in posebnih učinkov – ponovno velja pravilo, da je manj več!
- Za prikaz podatkov uporabi grafike in diagrame.
- Če uporabljaš barve, bodi previden, da niso premočne, in upoštevaj, da na večjih zaslonih velikokrat izgleda drugače kot na ekranu tvojega računalnika.

Uporabna orodja za izdelavo predstavitev: Microsoft PowerPoint, Visme, Canva, Slide Camp, Prezi.



PRED PREDSTAVITVIJO



Če imaš tremo, se dobro pripravi in premisli, zaradi katerih elementov bi ti bilo lahko na »odru« neprijetno. Dobro preglej dejstva, bodi prepričan v svoje delo in powerpoint oblikuj tako, da boš nanj ponosen.

Powerpoint naj bo tvoje vodilo za predstavitev, predvsem v primeru, da dodatni listi in zapiski niso dovoljeni. Če so na njem ključne besede in poudarki, boš lažje povedal vse.

Doma vadi svojo predstavitev ob odprtem powerpointu, da boš točno vedel, kje moraš povedati določene informacije. Vadiš lahko tudi pred ogledalom, zraven pa opazuj svoje kretnje in jih analiziraj. Kdaj boš z roko pokazal na powerpoint? Kdaj boš skomignil z rameni, pokazal povečanje ali zmanjšanje, se nasmejal ali zresnil?

Na dan predstavitve obleci oblačila, v katerih se počutiš najbolj samozavestno, in oblikuj svojo najljubšo frizuro.

MED PREDSTAVITVIJO



S seboj lahko prineseš vodo, da med predstavljanjem narediš požirek in osvežiš usta. V predavalnici izberi osebo, največkrat je to tvoj najbližji kolega, čigar pogled te pomirja. Če te očesni stik med govorjenjem moti, se raje osredotoči na druge pomirjajoče elemente. Definitivno ne glej samo v tla ali powerpoint. Lahko izbereš točko nekaj centimetrov nad zadnjo vrsto in se osredotočaš na njo ter gledaš levo in desno v njeni višini. Tako bodo imeli poslušalci občutek, da jih gledaš in govoriš njim.

Ker so roke večni problem, lahko v njih držiš svinčnik in tako preprečiš nepotrebne kretnje. Pazi pa, da rok nimaš prekrižanih ali v žepih. Bodij odprt in kdaj pa kdaj naredi tudi kakšno kretnjo. Najbolj pomembno je, da si prepričan vase! Srečno!

KAJ MORAŠ UREDITI, KO IZGUBIŠ STATUS ŠTUDENTA?

Avtor: Klara Vidmar



Izpitno obdobje je mimo!

Mislmo, da ti je šlo odlično!

Pomlad prihaja, ptički žvrgolijo, Mjob.si pa kar poka od obširnosti ponudbe prostih študentskih del širom Slovenije. Veš, da imamo poleg spletne strani tudi 12 poslovalnic, v katerih se lahko kadarkoli osebno oglasiš po nov job, nasvet ali pa si kaj natisneš po članski ceni (v Ljubljani lahko črno-belo tiskaš za le 0,03 €/stran).



Avtor: Brina Rajčević

Dnevno se na naši strani vrti več kot 1000 oglasov, zato ni šans, da ne bi našli tudi nečesa zate. Bliža se poletje in podjetja že krepijo svoje kolektive za pomoč pri sezonskih delih in za nadomeščanje dopustov. Študentsko delo je odličen vir dohodka, hkrati pa te obogati z izjemnimi izkušnjami in delovnimi navadami. Vsak študent se po zaključenem šolanju znajde na pragu iskanja prve redne zaposlitve in na tej točki mu zelo koristijo izkušnje, ki jih je pridobil z delom preko študentske napotnice. Delodajalci ne prežijo vedno le na najbolj izobražene kandidate in kandidatke, pogosto jim največ pomenijo njihove izkušnje, ki jih lahko s pridom uporabljajo pri vsakem nadaljnjem delu.

Pri Mjob svoje člane že v študentskih letih skozi informativne razgovore pripravljamo na srečanja z delodajalci, pomagamo jim pri pisanju življenjepisov, spremnega pisma in treniramo razgovore, da se znajo podjetjem predstaviti v najboljstri luči. Pri nas so vrata odprta vsem, ki si

želijo novih izkušenj, zato se kar oglasi in pripravi te bomo, da pred delodajalcem zasiješ! Ne pozabi pa, da imaš v svoji e-poslovalnici vedno možnost prenesti svoj M-certifikat, na katerem so navedena vsa dela, ki si jih opravljal preko študentskega servisa, in ki je odlična priloga življenjepisov ter spremnemu pismu.

Kakšna dela so trenutno na sceni?

Opažamo, da se delodajalci največkrat zanimajo za študente, ki bi opravljali dela, kot so promocije, prodaja, delo v klicnih centrih in tehnični podpora strankam, strežba, dela v logistiki, administrativna dela, dostava pošilk in podobno. Se pa trendi v študentskem delu spreminjajo na dnevni bazi in delodajalci iščejo tudi bolj strokovno usmerjene profile študentov za delo v poučevanju, računalništvu, zdravstvu, farmaciji, kozmetiki, medijih in drugih strokah. Ponudba študentskih del je zares široka in študenti imate vse možnosti, da si že pred prvo zaposlitvijo nabereš bogate izkušnje.

Katera pa so trenutno najbolj vroča dela pri Mjob?

Kot se za najbolj kul študentski servis spodobi, seveda sodelujemo z najbolj kul podjetji v Sloveniji (no, nekaj je tudi multinacionalk z vsega sveta). Tukaj je nekaj namigov za TOP jobe ta moment, več pa najdeš na: www.mjob.si!

PROMOTE TEAM!

Si komunikativna in družabna oseba? Pridruži se promotorski ekipi iz vse Slovenije in bodi del največjih dogodkov pri nas! Odlično plačilo: 5,00-10,00 €/h neto + potni stroški. Prijavi se na: ljubljanamjob.si!



DELO V OBJEMU NARAVE!

Svoj čas z veseljem preživljaš na prostem? Ti delo z rastlinjem ni tuje? Opravljal sezonsko delo (marec-oktober) in odlično zaslužiš: 5,66 €/h neto (in lahko delaš z BF!!) Prijavi se na: ljubljanamjob.si!



POMOČ V TEHNIČNI SLUŽBI!

Te zanima izdelava analiz ter poročil? Podjetje v Kopru potrebuje pomoč pri urejanju tehnične dokumentacije! Pridobi izkušnje in dobro zasluži! Prijava na: koper@mjob.si!



ZA IZBOR TOP ZAPOSLOTITVENIH OGLASOV



ZA MLADE OBIŠČI:

WWW.STUDENT.SI/ZAPOSLOTITVENI-OGLASI

ŠTUĐENT

ZA VEČ ZAPOSLOTITVENIH OGLASOV ZA MLADE OBIŠČI WWW.MJOB.SI



KAKO PREMAGATI STRES?

Stres je danes pogosto uporabljena beseda. Se zdi že kot splošen odgovor na vprašanje: »Kako si pa ti?« Stres tudi pogosto postane vir izgovorov, zakaj nečesa ne bi storil ali zakaj nečesa še nisi končal. Dejstvo je, da vsi na tem svetu občutimo stres. Kako pa se nanj odzivamo in v kakšni meri ta vpliva na naša življenja, je odvisno od mnogih dejavnikov. Obstajata dve vrsti stresa, pozitivni stres in negativni stres. Pomembno je, da se zaveš, da tudi zaradi pozitivnega stresa lahko izgubiš tla pod nogami. Če želiš mirno krmariti skozi življenje, je pomembno, da obvladuješ vse vrste stresa.



Maša Ribnikar Kajtner,

coach za razvoj in uspeh
www.coaching4me.si



Da boj s stresom ne bo stresen, s tabo delimo dve osnovni orodji, s katerima boš lažje obvladoval stres.

ZADIHAJ IN OCENI SITUACIJO

Ko se znajdeš v stresni situaciji, imaš verjetno pogosto občutek, da je vsega preveč, da se moraš odzvati takoj. Pogosto trenutke stresa spremlja občutek, da bi najraje pritisnil na pavzo. Dobra novica je, da to lahko brez težave narediš. Ljudje imamo notranji nagon po ugajanju in to nas sili k temu, da čim prej podamo svojo odločitev ali naredimo neko akcijo. A nič ne bo narobe, če se odločiš nekaj ur kasneje ali če si vzameš čas za razmislek. Pri boju s stresom pomaga, če ločiš čustveni in racionalni del situacije. Čustveni del ti bo razložil, zakaj je ta situacija zate stresna, tako v pozitivnem kot v negativnem smislu. Racionalni del pa ti bo pomagal izbrati najboljšo možno akcijo, ki jo potrebuješ za želen rezultat.

ZAKAJ ZADIHATI TUDI OB POZITIVNEM STRESU?

Pozitivni stres je lahko vir tvoje motivacije in najlepših spominov. Vzemi si čas zanje, saj so lahko zdravilo tudi za trenutke, ko te obišče negativni stres.

RAZČLENI TEŽAVO NA MANJŠE OBVLADLJIVE DELE

Ko prideš do težave, se lahko zdi, da moraš za vse najti eno rešitev in to čim prej. Vsaka posledica, ki predstavlja tvojo trenutno težavo, ima svoj vzrok. Ko boš razčlenil težavo na manjše sestavne dele, boš lažje našel tisto bistvo težave. Bolj specifično opredeliš težavo, lažje je zanjo iskati rešitve. Ko se lotiš iskanja rešitev za situacijo, pomisli predvsem nase in na svoje karakterne lastnosti in ritem

življenja. Ko iščeš rešitve iz stresnih situacij, je pomembno, da jih narediš po svoji meri.

Čim manj sprašuj za nasvete v obliki rešitve in se izogibaj brskanju po spletu, saj bo tvoja domišljija našla le najslabše rezultate. Rešitve za svoje težave išči predvsem v sebi in poskušaj najti primere, ko ti je že uspelo premagati stresne situacije. Če prosiš za nasvet prijatelje ali družino, pa poskušaj objektivno oceniti njihove predloge in pretehtati, ali so takšni, ki bi koristili tebi.

Stres je in stres bo. Pomembno je, da se zaveš, da ima nad tabo toliko moči, kot mu jo ti dovoliš. Večkrat se spomni na to, da to ni prva stresna situacija v tvojem življenju in da znaš in zmoreš premagati tudi naslednjo, ki pride mimo.



Slovenke, ki so ustvarjale zgodovino

Dan žena praznujemo že od leta 1911 naprej, njegov namen je slaviti dosežke žensk, ki so bili stoletja prezrti. Marec v ZDA predstavlja mesec ženske zgodovine že tri desetletja in vsako leto ima svojo temo, letošnja je posvečena ženskam, ki so pripomogle k volilni pravici.

..... Avtor: Katja Stojić

Ko pomislimo na pomembne ženske, so prva imena precej očitna: od Marije Terezije do Marie Curie, zgodovina je dejansko polna ženskih dosežkov. Pri tem pa ne smemo pozabiti, da imamo tudi v Sloveniji nekaj uspešnih in neverjetnih žensk.

Ivana Kobilca (1861-1926)

To znamenito slikarko gotovo poznaš. V osnovni šoli smo si ogledovali njene slike, nekoliko manj pa smo se posvetili njeni osebni zgodbi. Dolgo je živela v tujini, od Pariza do Dunaja, in s tem pripomogla k prepoznavnosti Slovenije. Velja za najpomembnejšo slovensko slikarko in glede na omejitve žensk njenega časa je dosegla ogromno.

Zofka Kveder (1878-1926)

Je ena izmed prvih slovenskih pisateljic in publicistk, pisala pa je tudi o položaju žensk v družbi. Lotila se je tem, kot so pravica do dela, volilna pravica in pravica do izobrazbe. Poudarjala je pomembnost ženske emancipacije in tudi sama dajala zgled drugim.



Angela Vode (1892-1985)

Disidentka, komunistka, pisateljica, učiteljica, borka za pravice žensk in še bi lahko naštevali. Ta navdihujoča ženska si je prizadevala doseči enakost med spoloma in zavzemala se je za emancipacijo žensk. Če v življenju potrebuješ vzornico, je to odlična izbira.

Alma Karlin (1889-1950)

Alma sicer ni najbolje obvladala slovenščine, saj ji je bila nemščina bližje, je pa primerek navdihujoče zgodbe. Je namreč ena redkih žensk, ki je velik del sveta prepotovala sama. Učila se je veliko jezikov in tudi sama odprla jezikovno šolo in izdala številne knjige.



Ida Kravanja (1907-1979)

Slovenska Marilyn Monroe je zaslovela v samem vrhu evropskega filma. Dvakrat so jo celo



povabili v Hollywood, vendar se žal ni odpravila čez lužo. Evropa je bila polna njenih oboževalcev in režiserji so bili navdušeni nad njeno lepoto in igralskimi sposobnostmi.

Kristina Gorišek (1906-1996)

Velja za prvo žensko v Jugoslaviji in na Balkanu, ki je leta 1932 poletela z letalom fizir FN. V tistem obdobju je bilo v Evropi samo 20 žensk letalk, zato je njen dosežek še toliko večji. Nevoščljivost drugih je sicer malo omejila njeno letenje, ki pa se je dokončno končalo z njeno poroko.



dr. Franja Bojc Bidovec (1913-1985)

Gotovo poznaš slavno zdravnico, po kateri je poimenovana partizanska bolnica. S svojim delom je pomagala rešiti številna življenja, seveda pa je velik dosežek že to, da je bila v tistem času izobražena zdravnica. Njena požrtvovalnost je še kako vredna pohvale.

Avtor: Katja Stojić

Bi rad bil pisatelj?

Že od malih nog sanjariš o objavi svoje knjige. Verjetno vsak dan pišeš v svoj dnevnik in sanjariš o sto in eni zgodbi. Ker pa je slovensko založništvo bolj kot ne izbira za peščico izbranih (in slavnih), ti predlagamo alternativno možnost – samozaložništvo.

Da ne boš kot izgubljena ovca brskal po spletu, smo ti pripravili nekaj nasvetov, ki ti bodo olajšali pot do objave knjige. Paziti moraš na kar nekaj stvari (davkil!), da ne omenjamo, kako težko je promovirati lastno knjigo. To pa seveda še ne pomeni, da je objava knjige nekaj nemogočega.

Nasveti dobre vile:

- Razjasni svoj pravni status. To je najtežji korak, saj zadeva plačevanje davkov in izdajanje računov. Če si študent, je najlažje, da odpreš popoldanski s.p., da lahko plačaš tiskarja in lektorja ter izdajaš račune. Obstaja tudi možnost, da odpreš polni s.p., če nameravaš delati še kaj drugega kot le objaviti lastno knjigo (od tega žal ne boš preživel).
- ISBN kodo dobiš na spletni strani NUK-a. To je tista številka, ki je napisana v vsaki knjigi. Ko je knjiga izdana, moraš NUK-u poslati tudi 4 kopije svoje knjige. To so obvezni izvodi, ki jih NUK mora prejeti.
- Izberi kakovostnega lektorja in oblikovalca. Nič ti ne pomaga, če napišeš naslednjega Harryja Potterja, če ti bo v vsakem stavku manjkala vejica. Vložek se ti tu izplača, poleg tega potrebuješ tudi oblikovalca, ki bo ustvaril lepo naslovnico. Smo pač vizualna bitja in najprej nas pritegne slika, potem pa šele opis vsebine.
- Promocija je vse. Če ti uspe knjigo izdati in jo že držiš v roki, pride na vrsto naslednji del – spraviti jo do bralcev. Tukaj ti bodo v največjo pomoč družbena omrežja – ustvari si profil na Instagramu in Facebooku in tam redno objavljal. Svoje prijatelje prosi, da delijo objave. Knjige pošlji v knjižnice.
- Je tvoja angleščina odlična? Super. Poskusi z objavo elektronske knjige na Amazonu. Objava je res preprosta in hitra, poleg tega z angleško knjigo dosežeš veliko več bralcev. Ponovno so ti družbena omrežja v veliko pomoč, obrni se na knjižne blogerje, ki bodo prebrali tvojo knjigo in na svojih spletnih straneh objavili recenzijo.
- Zadnji nasvet je: ne delaj tega zaradi denarja. Z izdajo knjige ne boš obogatel in niti slučajno se ne boš mogel preživljati samo s pisanjem. Slovenski knjižni trg je pač premajhen. Bo pa nepozabna izkušnja, ko boš svojo knjigo držal v rokah in jo podaril svojim prijateljem. Na zabavah se boš lahko pohvalil, da si pisatelj. Predvsem pa boš uresničil svoje sanje.





Materinski dan pri nas in po svetu

••••• Avtor: Mija Ivančič

Slovenci smo edinstveni – kot edini narod na svetu namreč praznujemo materinski dan **25. marca**, na isti dan kot Marijino oznanjenje. Materinski dan je bil po drugi svetovni vojni pri nas ukinjen zaradi dneva žena 8. marca, danes pa praznujemo oba praznika. Svet glede praznovanja materinskega dneva sicer ni poenoten, največ držav pa materinski dan praznuje drugo nedeljo v maju.

V **Etiopiji** materinski dan praznujejo kar tri dni! Praznovanje priredijo po deževni dobi sredi jeseni, praznik pa je pospremljen s tridnevno pojedino, ki se imenuje Antrosht.

V **Paragvaju** materinski dan praznujejo **15. maja**, isti dan pa praznujejo tudi dan neodvisnosti. Materinski dan se praznuje na isti dan kot dan neodvisnosti v čast aktivistki Juani Marii de Lara, ki je imela ključno vlogo na dogodkih, ki so se odvijali 14. maja 1811 in so omogočili neodvisnost države.

V **Belgiji** praznujejo dva materinska dneva, čeprav se uradno »pravi« materinski dan praznuje **drugo nedeljo v maju**. V okolišju okoli Antwerpa veliko ljudi materinski dan praznuje 15. avgusta, saj Marijino vnebovzetje smatrajo kot izvirni materinski dan, praznik v maju pa kot komercialno različico tega.

Tako v **Franciji** kot v **Nemčiji** so za matere velikih družin zaradi nizke rodnosti v preteklosti uvedli sistem nagrajevanja. V Franciji so tako leta 1906 nagradili deset mater, ki so imele po devet otrok, leta 1928 pa so v Franciji namesto materinskega dneva, ki je z vojno prišel iz ZDA, praznovali dan številčnih družin. Prav tako so od leta 1938 v nacistični Nemčiji zaradi nizke rodnosti nagrajevali matere, ki so rodile določeno število otrok, s križcem Mutterkreutz. Namen obdarovanja je bil širjenje nacistične ideologije in ustvarjanje čiste arijske rase.





PRVOAPRILSKI NAVDIH



Avtor: Maja Markovič

Prvi april, t. i. dan norcev, je že skoraj tu. Kako boš svojo norčavost letos preizkusil ti in kako so potegavščine in šale videti v medijih? Naredili smo pregled, v katerem lahko dobiš marsikatero idejo ali navdih.

Prva prvoaprilska potegavščina, ki smo ji bili priča po televiziji, je bila izvedena leta 1957, ko je BBC objavil triminutni prispevek o žetvi špagetov v južni Švici. Družina naj bi špagete, ki so jih predhodno tja nastavili producenti oddaje, obirala kar z dreves.

USA Today je leta 1999 objavil izmišljen oglas verige hitre hrane Burger King, ki je napovedal nov sendvič – Levoroki Whooper, oblikovan posebej za levičarje. V resnici je povsem enak kot tisti za desničarje, le da so vse sestavine obrnjene za 180 stopinj.



Ker sta Harry in Meghan tako vroča tema, je prav, da se spomnimo, koliko prahu je par povzročil z lažno, prvoaprilsko novico v medijih. Leta 2017 je Daily Mail objavil prispevek v reviji z ekskluzivnimi fotografijami s skrivnostne poroke princa Harryja in Meghan Markle, ki naj bi usodni »da« dahnila kar v Las Vegasu, za poroko pa odštela pičlih 300 dolarjev.

Leta 2013 je YouTube poskrbel za posebno vrsto panike. V videu so oznanili, da je bila platforma v resnici le veliko tekmovanje za najboljši posnetek na svetu in da se zapira. Ekipa 30.000 tehnikov naj bi do leta 2023 ocenila prav vse naložene posnetke in takrat objavila zmagovalca.

Na tla prilepi kovanec in opazuj, kdo se bo najbolj potrudil, da ga pobere. Naj se bo vredno sklonil, uporabi dva evra!



IDEJE

S prozorno folijo lahko prekriješ straniščno školjko (torej dvigneš pokrov in desko, napelješ prozorno folijo in desko spustiš). Ampak bo treba čistiti!

Če bi se rad pošalil s sodelavcem, mu spodnji del miške prelepi s papirčkom in nanj napiši posvetilo. Tako miška čudežno ne bo delala, ti boš pa kreativen šaljivec pisarne.

Naroči pico ali drugo priljubljeno hrano in embalažo napolni z zelenjavo, na primer brokolijem. Če boš imel vsaj malo sočutja, lahko naročeno hrano potem dejansko deliš z žrtvijo.





Dan svetega Patrika

– vse bolj priljubljeno praznovanje

Avtor: Maja Markovič

Dan svetega Patrika ali **St. Patrick's day** je dan, ki je že skoraj 300 let rezerviran za Irce in njihovo tradicijo kulturnega in verskega praznika. 17. marca je namreč umrl sveti Patrik, ki velja za glavnega zavetnika Irske. Danes ta dan praktično povsod po svetu praznujemo v obliki festivalov in parad, na katerih prevladuje zelena barva, ki je simbolno barva Irske in svetega Patrika, okrašujemo pa se s simboli triperesne deteljice. Irce se velikokrat našemijo v bradate zelene škrate, nacionalni simbol. Mnogi po vsem svetu se ta dan poklonimo Irski in njeni kulturi in zgodovini. Kako? S pivom! To je pijača, ki na dan svetega Patrika teče v potokih. Pivo Guinness je tisti dan najbolj prodajana pijača na svetu.



Nekaj zanimivosti

- Na Irskem je ta verski praznik po pomembnosti enak božiču ali veliki noči.
- »Erin go Bragh« je najbolj pogosta fraza, ki jo boste slišali pri Irlih in pomeni Irska za vedno.
- Prvi praznik svetega Patrika ni bil na Irskem, ampak v Bostonu leta 1737. Še danes je v ZDA največja parada, ki jo prirejajo že od leta 1762. Odvija se v mestu New York in vsako leto pritegne okoli dva milijona obiskovalcev, na njej pa nastopi okoli 150 tisoč ljudi.
- Ni bilo vedno vse v znamenju piva. Dan svetega Patrika je bil na Irskem najprej izključno verski praznik in oblasti so vse do leta 1970 lastnikom restavracij in pubov celo prepovedale obratovanje na ta dan.

- Barva dneva svetega Patrika je bila sprva modra. Predvideva se, da so to spremenili v zeleno, ker je Irska poznana kot esmeraldni otok.
- Pravi sveti Patrik ni bil Irek. Bil je Britanec, rojen leta 390 v aristokratski krščanski družini.
- Papež ni nikoli priznal svetega Patrika, zato ni zares svet.
- V Čikagu na dan svetega Patricka v zeleno za nekaj ur pobarvajo celo reko.
- Imaš eno izmed 10.000 možnosti, da najdeš štiriperesno deteljo.



Tudi pri nas je tradicija praznovanja vse bolj pogosta. Predvsem različne pivnice prirejajo posebne dogodke in zabave, tako da lahko tudi ti občutiš poseben zeleni utrip.



23 ran, ki so oblikovale zgodovino



..... Avtor: Urban Husu



Piše se leto 44 pr. n. št., Rim. Moža, ki so ga ljubili ljudstvo in njegove legije, obkolijo senatorji in izpod svojih tog potegnejo rezila. »Diktatorju«, ljubljencu ljudstva, zadajo 23 ran. 15. marca ubijejo Gaja Julija Cezarja in s tem sprožijo prelevitev republike v imperij. Imperij, ki je oblikoval kulturo, filozofijo in znanost današnjega sveta.

»Kocka je padla!« – Gaj Julij Cezar

Gaj Julij Cezar se je rodil kot patricij v »družini« Julijcev, baje potomcev same boginje Venere po trojanski kraljevi krvi. Kot glava družine se je znašel v državljskem spopadu med svojim stricem Marijom in Sulo. Ker je bil na strani poražencev, je moral zapustiti Rim. Tako se je začelo njegovo epsko življenjsko potovanje.

»Prišel, videl, zmagal.« – Gaj Julij Cezar

V svojem življenju se je spopadal s pirati in z rimsko politično sceno, osvojil je Galijo

(današnja Francija) ter osvojil in zavaroval velik del ozemlja kasnejšega rimskega imperija. Porazil je svoje politične nasprotnike in pomagal egipčanski princesi Kleopatri ter imel z njo sina. Njegovo ime se je skozi zgodovino uporabljalo za ultimativne vladarje –cesarje. Elementi njegovega koledarja so še danes v uporabi in po njem se imenuje eden izmed dvanajstih mesecev.

Postavil je temelje za rimski imperij, ki pa ga ni doživel. Senatorji, ki so se bali njegove politične in vojaške moči, so ga na Marčeve ide, 15. marca leta 44 pr. n. št., umorili. 23. rano mu je zadal Brut, njegov posvojenec in po teorijah nekaterih zgodovinarjev njegov skrivni sin. Cezar si je, od žalosti, da ga je ubil njegov »otrok«, zakril obraz s svojo krvavo togo in za vedno zaprl oči. Poetično pa bi se lahko vprašali, ali zaradi ran ali zaradi strtega srca?

»Pomembnejše je ustvarjati, kakor se učiti. Ustvarjalnost je bistvo življenja.«

– Gaj Julij Cezar.



+



+



+



+



=



SKOČI NA PIZZO!

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

Narodni ples

Valentinovo je minilo, kmalu se bodo ženili ptički. 12. marec, ko se v naših krajih spominjamo papeža Gregorja Velikega, obeležujemo kot naš praznik zaljubljenih. Ptička odplešeta ženitveni ples, kaj pa kakšen ples, ki ga lahko povežemo z našo preteklostjo? Kmetijske in rokodelske novice v številki, ki je izšla davnega leta 1866, pišejo o slovenskem plesu.

..... Avtor: Tjaša Šoštarč



Kmetijske in rokodelske novice

Kmetijske in rokodelske novice so bile slovenski časnik, ki je izhajal med letoma 1843 in 1902. Do leta 1852 so izhajale kot tednik, v obdobju 1852–57 dvakrat tedensko in nato spet kot tednik. V njih je bila prvič objavljena Prešernova Zdravljica.

Do svoje smrti leta 1881 jih je urejal Janez Bleiweis. Kot praktik in živinozdravnik je Novicam vtisnil svoj osebni pečat. Znan je bil tudi po tem, da je strokovnim in slovstvenim prispevkom kot urednik dodajal kritične pripombe, ki so imele mogoče celo negativen vpliv. S tem je od Novic nemalokrat odvrčal mlade literarne sodelavce. Jezik v njih je malo drugačen kot danes, vendar ga namenoma nismo spreminjali.

Slovenski ples

»Mnogokrat je bilo že vprašanje, ali so stari predniki naši Slovenci imeli kak lasten naroden ples? Naj povem, kar jaz o tem vem. Spominjam se že iz mladih svojih let, da na naših svatovščinah je prileten mož tako-le plesal: Plesavka povzdigne svojo roko in stegne kazavec visoko kakor je glava. Plesavec jo prime za prst in jo trikrat zavrti; ona gre unkraj kolobarja (kolesa), si podpre rebra z obema rokama in nepremakljivo gleda v njega; on pa gleda v njo, poka ob kolena ali ploska z rokami po taktu kakor tudi ona, in ko mine kaka minuta, stopita plesaje v sredo kolobarja, se primeta z desnicama in spremenita plesavna prostora: on gre na njeno mesto, ona na njegovo, in ples gre naprej, kakor iz začetka. To sem videl leta 1800, potem pa nikdar več. Ta ples je sramožljiv in ne utrudi plesavcev, zato tudi manj nevaren; zato ga vam naznam ter sem vam porok, da je slovensk. Kaj, ker brez plesa mladi svet ne more biti in spodobni ples res tudi drugega ni kot izraz veselja — ko bi naši učitelji in mojstri plesa skusili vrediti ta gotovo narodni ples? Variatio delectat!«

Gregorjevo

Do 16. stoletja, ko je veljal stari julijanski koledar, je Sv. Gregor godoval na prvi pomladni dan ob spomladanskem enakonočju. S tem, ko so leta 1582 spremenili koledarski sistem iz julijanskega v gregorijanskega, se je gregorjevo premaknilo nazaj, zato ga sedaj praznujemo 12. marca. Novo razdelitev leta, ki je v Avstrijskem cesarstvu začela veljati leta 1584, je vpeljal papež Gregor XIII. Po njem se zato tudi imenuje gregorijanski koledar, ime omenjenemu prazniku pa je dal Gregor I., pogostejše imenovan Gregor Veliki. Gregor Veliki je umrl 12. marca 604. Njegovega godu zdaj Rimskokatoliška cerkev ne obhaja več na dan njegove smrti, temveč 3. septembra, na dan, ko je postal papež. Njemu na čast je v Sloveniji sezidanih sedem cerkva. Po legendi je sv. Gregor kot dojenček do rokodelca – mlinarja – priplaval v lesenem predmetu po vodi.

A cute white rabbit with closed eyes and a small smile is sitting and holding a large yellow Easter egg decorated with orange wavy patterns. The rabbit has pink inner ears and pink paw pads. It is surrounded by several pink flowers with yellow centers and green leaves on a solid pink background. There are also several smaller Easter eggs with various patterns (orange, yellow, and green) scattered around the rabbit.

Zajčki so simbol plodnosti in s tem novega življenja, pobarvana jajca ali pirhi pa naj bi simbolizirali sončno pomladno svetlobo in novo življenje (v krščanski tradiciji rdeče pobarvana jajca predstavljajo kristusovo kri). Jajce je indoevropski pomladni simbol, barvana jajca pa naj bi poznali že stari Kitajci in Egipčani. Perzijski novoletni praznik, ki ga praznujejo spomladi, se celo imenuje praznik rdečega jajca. Jajčne lupine so našli v prazgodovinskih grobovih, poslikana gosja jajca so dajali Rimljani svojim rajnim v grob.

Adam Bohorič



Pred 400 leti sta Jurij Dalmatin in Adam Bohorič prikazala pravzaprav nezavidljiv položaj slovenskega jezika v primeri z nemščino: prvi v Posvetilu Janžu Khislu v svojem prevodu Biblije, drugi v Kratkem predgovoru Slovnice.

Bohorič je leta 1584 izdal prvo slovensko slovnico Zimske urice proste (*Articae horulae succisivae*), ki je bila v latinščini. Izdana je bila v Wittenbergu. V njej je s pravopisom, oblikoslovjem in skladnjo teoretsko utemeljil obstoj slovenskega jezika. V knjigi je idejno pomemben uvod, kjer se pojavljajo pogumne misli o prihodnosti slovenskega naroda. Pomembna so tudi načela črkopisa, ki se po njem imenuje bohoričica. Slovnica je bila napisana po zgledu latinske, zato je spregledala nekatere značilnosti slovenščine, vendar je kljub temu ostala v veljavi dobrih dvesto let.



revija Študent 15

4/20: KONOPLJA V 2020

»Four-twenty« ali po slovensko »štir-dvajset« je zaščitniški znak konopljinke kulture in predstavlja poseben čas v dnevu, 4.20, in tudi dan v letu (po ameriško 4/20, po naše 20. 4.), ko se proslavlja konopljo, njeno uživanje ter njeno večnamenskost. Ker se piše leto 2020, je mesec april zapisan kot 4/20/20 in to pomeni, da se cel mesec proslavlja konopljo.

..... Avtor: Tajda Koblar

Zgodovina 4/20

Leta 1971 je 5 srednješolcev, med družbo poznanih kot The Waldos, našlo zemljevid nekega sadilca konoplje, ki naj bi jih pripeljal do velikega nasada. Začeli so se zbirati pred šolo, vsak dan ob 4.20, da bi se domislili načrta, kako najti oblubljen nasad. Tako so svoje sestanke poimenovali kar 4.20. Ko pa so obupali z iskanjem nasada, so kodo 4.20 začeli uporabljati za kajenje konoplje. To zgodbo je svetu predstavil novinar revije High times, ki je tudi razglasil uro 4.20 kot uradno uro za uživanje konoplje.

Konoplja razdvaja družbo

Konoplja v naši družbi še vedno velja za nekakšno tabu temo ali vsaj za temo, ki ni družbeno sprejeta. Nekateri so mnenja, da je konoplja vstop v svet drog in da so tisti, ki jo uživajo, narkomani. Nekateri se zavedajo, da je konoplja rastlina, ki je vsestranska in uporabna ne samo za medicinske namene, temveč tudi za namene različnih industrij. Spet tretji razumejo pomembnost konoplje, vendar ne podpirajo njenega uživanja. Četrti se razglajajo za prave stonerje in so podporniki rabe konoplje, spet peti pa konopljo izrabljajo in jo uživajo v prekomernih količinah, kar lahko povzroči nekatere negativne učinke.

Negativni učinki konoplje

Prekomerno uživanje konoplje lahko na človeku pusti določene posledice, ki so največkrat povezane z argumenti proti konoplji. Konoplja ima negativen vpliv na kratkoročni spomin, večkrat pa jo povezujejo tudi s paranojo in drugimi negativnimi učinki na človeške možgane. Ti učinki so še posebej močni na možganih mladostnikov, ki se še razvijajo. Konoplja naj bi vplivala tudi na lenobo, neaktivnost, prenehanje, zabušavanje.

Na DrogArtu kot negativne učinke konoplje naštevajo tudi: poslabšanje kognitivnih funkcij, slabost, težave s pljuči, rahla fizična zasvojenost, zmedenost, vrtoglavica, dehidracija, psihoza. Seveda so učinki konoplje različni in se razlikujejo med njenimi uporabniki.

Vsestranska uporaba – od industrije do medicine

Konoplja ima bogato zgodovino. Izvirala naj bi s severovzhoda Himalaje in segala do Aralskega jezera in Kaspijskega morja, potem pa naj bi se širila s cvetnim prahom in semeni. V Osrednji Aziji naj bi konopljo uporabljali že od neolitske dobe, predvsem so iz njenih vlaken izdelovali izredno močne vrvi. Leta 770 naj bi bila na papir iz konoplje natisnjena prva knjiga. Cesar Shen Nungu naj bi v Indiji konopljo priporočal proti malariji, zaprtju, revmatičnim bolečinam, »odsotnosti duha« ter pri ženskih težavah. V 7. stoletju, ko je Mohamed v Koranu prepovedal alkohol, naj bi muslimani s pomočjo hašiša utrjevali in širili vero. Turki so svojim vojakom dajali hašiš, zaradi katerega naj bi bili bolj pogumni. V Egiptu so konopljo uporabljali tudi za gradnjo piramid. Danes v industriji konopljo uporabljamo za prehrano (semena, olje, beljakovinski prah, moka), za nego telesa in v medicinske namene.

Za naše zdravje je pomembna predvsem zaradi njenih zdravilnih učinkovin – kanabinoidov, terpenov in drugih. Kanabinoidi se nahajajo v konopljinih žlezah, v našem telesu pa se vežejo na kanabinoidne receptorje in s tem uravnavajo delovanje endokanabinoidnega sistema. Endokanabinoidni sistem nekateri opisujejo kot največji biokemični komunikacijski sistem telesa, ki med drugim vpliva na razpoloženje, metabolizem, spomin, kontrolo gibanja, imunski sistem, razmnoževanje, percepcijo bolečine, apetit, spanje in razvoj kosti. Kanabinoid CBD po do sedaj izvedenih študijah izkazuje velik potencial za zdravljenje različnih težav, kot so posttravmatski stres, debelost, epilepsija, diabetes, rak, Alzheimerjeva bolezen (vir: zazdravje.net).

Legalizacija/dekriminalizacija in uporaba konoplje med mladimi

V Sloveniji se za legalizacijo in dekriminalizacijo konoplje bori kar nekaj društev in organizacij. Vsako leto konec aprila pa je v okviru ŠOU v

Ljubljani organiziran tudi Marihuana marš, dogodek, ki želi spodbuditi družbeni diskurz o konoplji in premik slovenske družbe bližje k legalizaciji. Tako je sončen dan konec aprila v Ljubljani zaznamovan z vonjem konoplje, Kongresni trg pa preplavljen s somišljeniki in uživalci konoplje.

Rekreativna raba konoplje je legalizirana že v mnogih državah po svetu, na primer v Kanadi, Gruziji, Južni Afriki, Urugvaju, delih Kolumbije, nekaterih zveznih državah Združenih držav Amerike, Avstraliji, Kanadi. V Evropi je predvsem Nizozemska znana, da konopljo tolerira, prav tako tudi Španija.

V državah, ki so konopljo legalizirale in tolerirale njeno uporabo, je konopljinna industrija prinesla vrtoglave številke v gospodarstvu. Ne gre samo za dohodke iz prodaje, ampak tudi za ustvarjanje služb, možnosti za investicije, turizem in medicino. V Koloradu so leta 2015 zabeležili 996 milijonov dolarjev dobička od prodaje konoplje. Do leta 2021 naj bi ta številka v celotni Severni Ameriki narasla do 20 milijard dolarjev (vir: Arcview Market Research).

V Sloveniji nas do legalizacije konoplje čaka še dolga in naporna pot. Predvsem zaradi tega, ker naša družba konopljo še vedno povezuje z drugimi trdimi in nevarnimi drogami.

Leta 2018 so v ekipi Marihuana marša opravili anketo o uporabi konoplje med mladimi v Sloveniji. V njej je sodelovalo 1909 anketirancev, večina v starostni skupini med 18 in 28 let. Večina (85 %) anketirancev je že poskusila konopljo in ti imajo večinoma pozitivne izkušnje (mešane izkušnje ima manj kot 20 %, slabe izkušnje pa navaja 1,7 % anketirancev). Mladi (85,5 % anketirancev) so mnenja, da s konopljo niso zasvojeni, le 7,5 % jih meni, da so. Večina (85,5 %) jih trdi, da so v Sloveniji spremembe na področju urejanja konoplje potrebne.

Vsako leto se več držav odloči za legalizacijo konoplje. Smo že v letu 2020, pa vendar bomo v Sloveniji čakali še kar dolgo časa, preden bomo dočakali spremembe v razumevanju konoplje, njenih učinkov in razsežnosti njene uporabe.

S takimi grdobijami se bomo
spopadali v Doom Eternal.

LAJF SO IGRE



Zaslišiš metal glasbo. Pred tabo je horda demonov. Namesto strahu začutiš, kako adrenalin komaj čaka, da ga sprostiš. Repetiraš šibrovko, na obraz se ti prikrade nasmešek. Nato sledi metalski balet šiber, nabojev, svinca, krvi, demonskih krikov in čiste adrenalinske morije. In šele ko je konec, se zaveš, da sediš za računalnikom in igraš igro, ki bo letos praznovala 27. rojstni dan. Katera igra je to? To je Doom, sine!

Doom se vrača marca

..... Avtor: Urban Husu

Pionirja streljačin so dali na svetlo John Carmack, John Romero, Adrian Carmack, Kevin Cloud in Tom Hall leta 1993. Tako se je med znane junake računalniških igrar uvrstil Doomguy (kakor so ga poimenovali oboževalci igre), karakter, ki ga igra igralec. Igra je bila ob svojem izidu brezplačna – strategija, ki jo še danes uporabljajo nekatere računalniške igre, na primer Fortnite. Ko je igra izšla, je zaradi svojega inovacijskega programiranja med programerji veljala za čudež. Modeli v igri so bili dvodimenzionalni, a so zaradi praktičnega programiranja izpadli kot tridimenzionalni.

Poleg tega je igra vabila številne moderje, da so ustvarjali svojo verzijo igre. Tako so Doom naredili bolj krvav, demone zamenjali za telebajske ali pa celo naredili čisto svojo igro iz njenega

grafičnega motorja. Doom je bila tudi ena izmed prvih iger, ki je imela možnost igranja z drugimi igralci na lokalni povezavi.

Ena izmed privlačnosti Dooma je tudi to, da je zgodba minimalna, tako se človek sprost ob vrtečem minigunu, demonski krvi, ki pleska zidove rdeče, in ikonični glasbeni spremljavi. Zgodbo namreč izvemo iz napisov med misijami. Tako da se akcija nikoli ne prekine. Kar vemo o našem junaku, Doomguyu, je to, da je marinec, ki je bil kaznovan in poslan na Mars. Tam naj bi stražil laboratorij, ki izvaja poskuse s portali. A eden izmed portalov, tipično za devetdeseta, odpre pot do (iz) pekla. Tako ustanovo zasedejo demoni, obudijo mrtve in naš junak je edini preživel. Kar ga sploh ne moti.

Doom je poleg svojih uradnih nadaljevanj (Ultimate Doom, Doom II, Final Doom, Doom 3 in odlična obnova originalne igre s preprostim naslovom Doom) dobil še mnogo neuradnih delov franšize. Že samo dejstvo, da ljudje še danes to igro preko modov gnetejo v svoje lastne kreativne projekte, in dejstvo, da marsikdo še vedno z užitkom odigra igro, ki je stara skorajda tri desetletja, povesta, kako pomembna in revolucionarna je bila.

In zakaj pišemo o Doomu? Ker 20. marca tega leta izide najnovejši Doom – Doom Eternal. Vsi, ki so se zaljubili v testosteronsko atmosfero te franšize, lahko letos pričakujejo še več demonskih črev, ogromnih pokalic in drobljenja lobanj v čudoviti grafiki.



Spomladanska utrujenost ni mit



Avtor: Sabina Zorman

Če je spomladanska utrujenost resnična, kako nastane?

TEMPERATURNI RAZLIKA

Utrujenost je značilna za kraje, kjer se izrazito menjajo letni časi. Spomladi začnejo nihati dnevne temperature – jutro so hladna, dnevi pa že zelo tople. Poleg tega nihajo vremenske razmere – od dežja do sonca, na kar mora telo odreagirati. Dnevi so daljši in toplejši, kar spodbudi presnovo in delovanje krvnega obtoka. Večja poraba energije bolj utruja telo.

Zaradi večje količine dnevne svetlobe se lahko spremeni tudi hormonsko stanje.

ENOLIČNA ZIMSKA PREHRANA

Pozimi ljudje navadno pojejo manj sadja in zelenjave (sezona ni primerna, prazniki). Telo posledično dobi manj vitaminov in mineralov, spomladi pa se prebujajo in pripravljajo na čiščenje. Takrat se pospeši metabolizem, telo porablja veliko energije in postane utrujeno.

POMANJKANJE TELESNE AKTIVNOSTI

Pozimi se ljudje tudi manj gibljejo (prazniki, hladno ozračje ...), zato se zmanjša telesna pripravljenost. Tisti, ki se redno gibljejo tudi pozimi, manj občutijo spomladansko

utrujenost. Pomladi so dnevi aktivnejši (čiščenje, sprehodi, šport na prostem, hujšanje ...), tudi zato se spremeni metabolizem in bolje deluje krvni obtok. Vse to porablja več energije, zato se telo utruja.

Včasih telo ni le utrujeno

Če utrujenost traja dolgo in ne pomagajo ukrepi, gre lahko za kaj hujšega. Če utrujenost spremljajo žalost, tesnoba in nespečnost ali je izčrpanost kronična, je priporočljiv obisk zdravnika. Gre lahko za bolezen ali stanje, ki huje vpliva na življenje kot le spomladanska utrujenost. Največkrat gre za slabokrvnost, težave s ščitnico ali celo duševne bolezni, kot je depresija.

Kaj lahko narediš za zmanjšanje utrujenosti

Vse, kar naše telo utruja, mu tudi pomaga s pravo »uporabo«.

DNEVNA SVETLOBA

Svetloba sončnih žarkov spodbuja nastanek hormona sreče serotonin, zato je splošno razpoloženje v mesecih z daljšimi dnevi dobro in prijetno. Priporočljivo je preživljanje časa na prostem.

PREHRANA

Energijsko težka hrana (polna maščob in ogljikovih hidratov, brez vitaminov in mineralov) obremenjuje presnovo. Da telo ne bo tako utrujeno, mu je treba olajšati delo z uravnoteženo prehrano. Priporočljiva je lažje prebavljiva ter z vitamini in minerali bogata hrana: zelenjava, sadje, dovolj vitaminov B in C ter železa, manj slana hrana, dovolj tekočine.

Za lažje delovanje presnove so priporočljivi manjši obroki, saj telo lažje predela manjše količine naenkrat. Za delovanje prebavil je pomembna tudi zadostna količina vode – približno dva litra na dan.

Za ljudi, ki se veliko gibljejo, so koristni dodatni vitamini. Te se dobi v sadju (svežih pomarančah, korenju) ali multivitaminskih tabletah.

GIBANJE

Da telo pretvori hrano v energijo, je potreben dotok kisika. Večji dotok priskrbimo z globokim ali hitrim dihanjem. Zato je priporočljivo gibanje na prostem, ki telo prebudi in napolni z energijo. Telesna aktivnost spodbuja prekrvavitev in presnovo.

Z gibanjem se v telesu sproščajo tudi hormoni sreče endorfini. Biti pa mora zmerno, ob prevelikem naporu se namreč telo še bolj utruja.



Na koncu je pomembno samo **zdravje**



+ Zdravje. Se sploh zavedamo, kaj pomeni? Seveda, zdravje opisuje stanje telesa in duha. Zdravje pomeni zdravo prehrano in dovolj gibanja. Zdravje pomeni dovolj spanja. Zdravje se navezuje tudi na duševno stanje. Vsak si zdravje razlaga po svoje, vsi pa vemo, da ga premalo cenimo. **+**

..... Avtor: Tajda Koblar

7. april je po svetu poznan kot svetovni dan zdravja. Ta dan je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) določila predvsem zaradi opozarjanja na pomembnost dostopnosti zdravstvenih storitev vsem ljudem, hkrati pa z namenom spodbujanja splošnega razmišljanja o zdravju. V zadnjem času družba tudi vedno bolj poudarja duševno zdravje, saj predstavlja velik del zdravja in je dandanes tudi precej ogroženo, predvsem zaradi načina življenja. Tako je duševno zdravje dobilo svoj dan, ki ga obeležujemo 10. oktobra.

Ob tokratnem svetovnem dnevu zdravja te želimo spodbuditi, da začneš razmišljati o svojem

zdravju. Študentska leta so polna dogajanja, od neprespanih noči, sedenja v predavalnicah, dela, žuriranja do jutranjih ur, nezdrave prehrane in pomanjkanja športa. Premisli o svojih navadah in se jih vsak dan trudi izboljšati. Vse, kar počnemo v mladih letih, se bo poznalo, ko bomo starejši.

Trenutno se ti vse zdi zelo pomembno. Dokler ne zbolíš. Ko zbolíš, pa se zaveš, da je bila ves čas pomembna samo ena stvar – zdravje. Ampak kljub temu si »izposojaš« iz svoje banke zdravja. Vzemaš posojila, da plačaš za neprespane noči, stres in nezdrave navade. Za stvari, ki na koncu niso pomembne. Na koncu je pomembno samo zdravje.



utrujena.si

Floradix Floravital® tekoče železo z vitamini

Prehransko dopolnilo

Zmanjšuje utrujenost in izčrpanost

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

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

Okusen
TONIK
brez laktoze
in glutena



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

V lekarnah in
specializiranih
prodajalnah

utrujena.si **Dr. Gorkič**



6 pomoči za pomladne alergije

..... Avtor: Sabina Zorman



Prehrana

Preventiva za vsako zdravstveno težavo je močan imunski sistem. Zanj poskrbi z raznoliko prehrano, bogato z vitamini in minerali. Med drugim so krepilni oreščki, ribe, rumenjaki, zelenjava, sadje, čičerka in laneno olje.



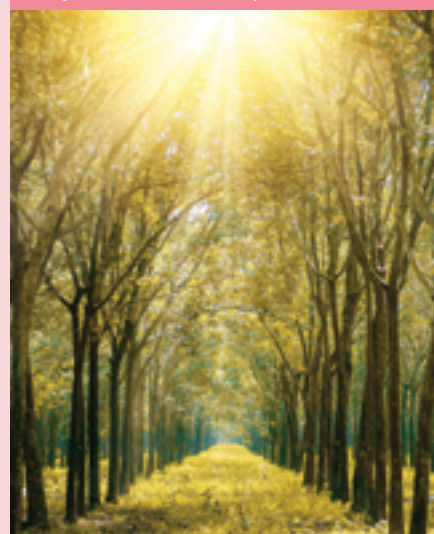
Kopriva

Pomaga blažiti simptome senenega nahoda. Vsebuje veliko vitaminov in mineralov ter čisti kri. V poštev prideta koprivni čaj ali juha. To pomeni čaj iz posušenih koprivnih listov, ne kupljen koprivni čaj.



Vitamin D3

Vitamin D3 je aktivna oblika vitamina D, ki je pomemben za imunski sistem, vpliva tudi na kožo. Če je v telesu zadostna količina tega vitamina, koža boljše reagira na sonce. Proizvaja se pod vplivom sončnih žarkov, zato se ga med uporabo zaščitnih sredstev proti soncu tvori premalo. Prav zato ga je priporočljivo (s predhodnim posvetom) celo leto jemati kot dodatek k prehrani.



Kurkuma

Kurkuma deluje protivnetno. Lahko se jo doda jedem, smutijem ali zaužije neposredno, najbolje zmešano z vodo ali z žlico medu. Lahko se jo doda tudi v čaj, na primer z ingverjem.

Propolis

Propolis dokazano krepi imunski sistem, ima protibakterijske in protivirusne lastnosti. Priporočljivo ga je jemati že preventivno.



Olje črne kumine

Deluje protivnetno, zato lajša dihanje. Timokinon v semenih deluje kot zdravilo za astmo flutikason. Poleg tega črna kumina preprečuje širjenje bakterijskih okužb.

POTEGUJ SE ZA ODLIČNE IZDELKE NA
ŠTUDENTOVIH LICITACIJAH

Izklicna cena 1 €!



ŠTUČENT

www.student.si/studentovi-deali

Najbolj smrtonosni izbruhi bolezni v zgodovini

Na vsake toliko let nas zadane ogromna nesreča. Izbruh bolezni, ki lahko terja na tisoče ali milijone žrtev. Trenutno je to covid-19, ki se je začel v Wuhanu na Kitajskem. Pregledali smo zgodovinske knjige in preverili, katere bolezni so naše prednike pripeljale do samega roba prepada. V obzir moramo vzeti, da je bilo naših prednikov veliko manj, kot je nas.

..... Avtor: Žiga Kastelic

Justinijanova kuga (6. stoletje) – od 30 do 50 milijonov smrti

Bubonska kuga, ki je prizadela Bizantinsko cesarstvo in njeno prestolnico Konstantinopol. V 6. stoletju je skoraj prepolovila število prebivalcev Konstantinopla. Strokovnjaki ocenjujejo, da je umrlo med 10 in 25 odstotki celotnega prebivalstva. Bakterija *Yersinia pestis*, ki je povzročiteljica kuge, ni imela večjega vpliva, vse do črne smrti v 14. stoletju.

Črna smrt (14. stoletje) – od 75 do 200 milijonov smrti

Najbolj smrtonosna bolezen vseh časov je dobila ime po črnih lisah na telesih žrtev. Sam izvor bolezni ni znan, oboleli pa so ljudje od Portugalske do Bližnjega vzhoda. Bolezen so najverjetneje prenašale uši, ki so živele na podganah. Podgane so se s celine na celino premikale z ladjami, ki so bile za njih odlično zatočišče. Kuga naj bi po ocenah zahtevala med 75 in 200 milijoni žrtev. Na svetu je bilo pred izbruhom nekaj več kot 475 milijonov ljudi. Zaradi velike lakote zdesetkano prebivalstvo je to še dodatno uničilo.

Španska gripa (1918–1920) – od 50 do 100 milijonov smrti

Poznana kot La Pesadilla je bila smrtonosna oblika virusne kužne bolezni. Med letoma 1918 in 1920 je terjala med 50 in 100 milijoni žrtev po vsem svetu. Povzročil jo je virus H1N1, ki je zelo podoben povzročitelja ptičje gripe H5N1 in H5N2. Okuženih je bilo več kot 500 milijonov ljudi, kar je bilo v tistih časih okoli 27 odstotkov vseh ljudi. Njena smrtnost je bila med 10 in 20 odstotki. V času vojne so Francija, Nemčija, ZDA in Velika Britanija želele obdržati visoko moralo svojih vojakov in o bolezni niso poročale. To je storila takrat nevtralna Španija in tako je ostalo ime španska gripa.

Praščika gripa (2009) – od 150 do 600 tisoč smrti

Ob španski gripi edina pandemija, ki jo je povzročil virus H1N1. Razvila se je pri praščikih, a je leta 2009 eden izmed podtipov virusa prešel na človeka. Začelo naj bi se v Mehiki in se širilo izjemno hitro. Po poročanjih naj bi se okužilo med 700 milijoni in 1,4 milijarde ljudi. Smrtnost je bila veliko manjša v primerjavi s špansko, a še vedno katastrofalna.



Sars in mers – po manj kot 1000 smrti

Najbolj znana predstavnika virusov korona sta enako kot novi koronavirus povzročitelja respiratornega sindroma. Za mers je do letos zbolelo 2500 ljudi in s 34-odstotno smrtnostjo je terjal 860 smrtnih žrtev. Sars je po izbruhu leta 2003 terjal 774 smrtnih žrtev med 8000 obolelimi.

Kolera – od 20 do 140 tisoč smrti letno

Bolezen prebavil se je začela iz Indije širiti v vse države sveta. Prve sledi so iz začetka 19. stoletja in do danes ni zdravila, ki bi jo preprečil. Vsako leto zbolijo za kolero med 1 in 4 milijoni ljudi. Kolera vsako leto terja med 20 in 140 tisoč žrtev. Zabeleženih je sedem večjih pandemij kolere v zgodovini. Zadnji je bil indonezijski primer leta 1961.

Pozornost preusmerimo tudi drugam

Ne smemo pozabiti na bolezni in druge stvari, ki vsako leto terjajo na milijone žrtev, ampak ne dobijo svojega hashtaga. Zaradi lakote je letos umrlo že več kot 1,6 milijona ljudi. Zaradi navadne gripe je umrlo že 80 tisoč ljudi. Zaradi rakavih obolenj jih je umrlo že več kot 1,4 milijona. 150 tisoč je bilo smrti zaradi malarije. Več kot 380 tisoč pa jih je umrlo zaradi alkohola.



MOZOLJI?

Ne stiskaj, uporabi ialuxid.

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



NOVO!
 Raztopina
 za čiščenje kože,
 nagnjene
 k aknam

V lekarnah in prodajalnah Sanolabor

www.ialuxid.si **Dr. Gorkič**

Cepljenje proti klopnemu meningitisu



..... Avtor: Nika Grizila

Slovenija je med najbolj ogroženimi območji v Evropi zaradi okuženosti klopov z virusom klopnega meningitisa ali meningoencefalitisa. Pri nas je razširjen klop vrste *Ixodes ricinus*, ki lahko prenaša več bolezni, predvsem klopni meningoencefalitis in lymsko boreliozo.

Simptomi klopnega meningoencefalitisa

Simptomi teden ali dva po vbodu klopa spominjajo na gripo: slabo počutje, bolečine v mišicah, vročina in glavobol. Pri večini bolnikov sledi še druga faza bolezni z visoko temperaturo, močnim glavobolom, slabostjo in bruhanjem, lahko celo z nezavestjo ali smrtjo.

Potek cepljenja

Proti meningoencefalitisu se lahko cepimo, kar stroka priporoča vsem, ki živijo ali se zadržujejo na območju z veliko okuženimi klopi. Cepljenje je obvezno le tiste, ki so okužbi izpostavljeni pri delu (npr. za gozdne delavce).

Cepimo se lahko od enega leta starosti naprej. Cepljenje s prvima dvema odmerkoma se opravi v zimskih mesecih ali zgodaj spomladi z enomesečnim razmikom. Tako se vzpostavi zaščita še pred aktivnostjo klopov. Tretji odmerek sledi čez 5–12 ali 9–12 mesecev, odvisno od cepiva. Nato se doda še poživitevne odmerke: čez 3 leta, kasneje pa na 5 let.



www.la-vita.si



Spomladansko čiščenje garderobe po feng šuju

S prvimi sončnimi žarki zagotovo že komaj čakaš, da boš lahko pospravil bundo in zimske škornje ter pričel nositi lahke jakne in plašče. Zato je ena najpomembnejših točk spomladanskega čiščenja prav čiščenje omare.

..... Avtor: Mija Ivančič

Dandanes imamo ljudje preveč stvari in tako je tudi z oblekami. Pomlad je čas, da premisliš, koliko oblačil, ki jih imaš v omari, sploh potrebuješ. To najlažje storiš tako, da iz omare vzameš vsak kos posebej in se vprašaš, če si to letos pozimi sploh kdaj oblekel. Če je odgovor nikoli, oblačilo podari prijatelju, daruj v dobrodelne namene, odnesi na izmenjevalnico oblačil. Če pa je v dokaj slabem stanju, ga lahko vrneš v trgovino (na primer H&M) in v zameno dobiš kupon za popust pri naslednjem nakupu. S čiščenjem garderobe se boš osvobodil slabe vesti, ki te preganja vsakič, ko odpreš omaro.



Ko pa si omaro popolnoma izpraznil in očistil, moraš oblačila seveda tudi zložiti nazaj. Če ne veš, kako se lotiti zlaganja oblačil, ti lahko na pomoč priskoči feng šuj. Kitajci namreč verjamejo, da ima vsaka stvar na svetu svojo energijo – tudi obleke – ter da je to energijo treba vzdrževati. Feng šuj tako priporoča, da oblačila zložiš po barvni lestvici, pri tem pa tudi upoštevaš načelo, da imaš uradna in službena oblačila na levi strani omare, na sredini vsakdanja oblačila, na desni pa intimne kose in oblačila za posebne priložnosti. Tako bo omara ohranjala svojo notranjo energijo in harmonijo.



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

**ŠTUDENSKA LEGENDA? VSEKAKOR,
IN TO S PONOSOM!**

Ustvari svoj mini zeliščni vrt

Vzgajanje domačega zeliščnega vrta je lahko trdo delo. Nekatera zelišča so lahko zelo občutljiva na najmanjšo spremembo v sobi, zato je treba biti še posebej pazljiv. A nič ni lepšega od tega, da imaš liste bazilike pri roki in lahko narediš domač pesto ali pa da začiniš paradižnikovo omako s svežim domačim organom.

..... Avtor: Mija Ivančič

Zelišča za rast potrebujejo veliko svetlobe, zato za začetek izberi primerno lokacijo v stanovanju in se prepričaj, da tam vsaj 6 ur na dan sveti sončna svetloba. Prav tako je pomembno, da svojim rastlinam urediš primerno odtekanje, saj zadrževanje vode v zemlji lahko naredi več škode kot koristi. Ko zelišča sadiš, pazi na to, katero zemljo uporabiš. Velikokrat ljudje posežejo po zemlji z vrta ali dvorišča, a ta ni nujno dobra za hišni vrt in zelišča. Raje kupi zemljo, primerno za sajenje rož in zelišč, saj je bolj lahka, medtem ko vrtna zemlja zaradi gostote preprečuje dostop vode do korenin.



Za začetek si izberi, katera zelišča bi rad gojil v domačem vrtu. Začni preprosto – z baziliko, meto in timijanom, na primer. Nato pa za svoj vrt redno skrbi in tudi redno uporabljal zelišča, saj z redno uporabo in obrezovanjem zelišča tudi hitreje rastejo.

Bazilika

Bazilika se super obnese v stanovanju in nič hudega ne bo, če boš njene liste uporabljal vsak dan. Pomembno je le, da ima dovolj sončne svetlobe in da jo pogosto zalivaš, saj hitro oveni.



Origano

Tudi origano potrebuje veliko svetlobe in pozoren moraš biti, da v loncu ne zastaja voda, saj drugače korenine hitro zgnijejo. To težavo lahko rešiš s tem, da si priskrbiš lonec z luknjami in spodaj postaviš podstavek. Če imaš vrtniček na balkonu, boš moral origano v hladnih zimskih mesecih preseliti v notranje prostore, saj hitro zmrzne.



Timijan

Timijan je tudi zelo občutljiv, če ne dobi dovolj sončne svetlobe, glede zalivanja pa zanj velja podobno kot za origano – paziti moraš, da korenine ne zgnijejo. V zimskih mesecih ga sicer lahko pustiš zunaj, še bolje pa je, če mu prizanesesh in ga preseliš v toplejši prostor.



Kako narediti solato dobro?

Vključi naslednjih šest elementov, ki bodo tvojo solato spremenili v nasiten, zdrav in okusen obrok.

Zelenjava

Če imaš pri roki več različnih vrst zelenjave, jih uporabi. Poskusi kombinirati surovo, kuhano, pečeno ali celo vloženo zelenjavo.

Beljakovine

Da bo solata nasitna, ji dodaj vir proteinov, na primer popečeno meso, ribo, jajca, tofu, sojine koščke ali pa svoj najljubši sir. Odločiš se lahko tudi za stročnice, kot so fižol, čičerika in leča.

(Dodatni) ogljikovi hidrati

V solato se odlično podajo tudi kuhan riž, krompir, koruza, kuskus ali testenine.

Nekaj hrustljavega

Za hrustljivost dodaj oreščke, semena ali popečen kruh.

Eksotika

Če imaš rad okus sladkega v solati, dodaj sveže ali suho sadje. Tudi avokado se vedno odlično odreže in solato naredi bolj kremasto (ja, avokado je sadež).

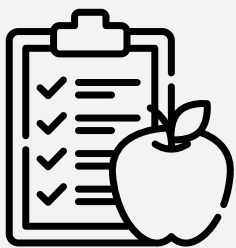
Preliv

Tu je možnosti nešteto, vse je odvisno od tvojega okusa. Poskusi kombinirati različne vrste olja, kisa, limonin sok, sojino omako, jogurt, tahini ali razne namaze iz oreščkov. Vmešaš lahko tudi zelišča ali začimbe.

Primer: sveža špinata, češnjevi paradižnik, popečena paprika, čičerika, kuhan sladki krompir, popečena sončnična semena, suhe brusnice, avokado, preliv iz tahinija, limone, soli in česna.

Dober tek!

Avtor: Nika Grizila



Znaš brati prehranske deklaracije?

Avtor: Pia Prelec Poljanšek

A veš, kaj ješ? Študentski boni so gotovo ena izmed najboljših ugodnosti za študente pri nas. Na ta način prihraniš denar in čas, a imaš ob tem bolj malo vpogleda v to, kaj vse dobiš in poješ v eni gobovi juhi. Nekaj več ti je lahko jasno od leta 2014 dalje, ko je postalo navajanje alergenov tudi obveznost ponudnikov prehrane. Najbolj pa veš, kaj ješ, ko si skuhaš sam. Takrat se verjetno ne podajaš ravno na Master Chef doživetje, vsaj ne vsakič. Prav ti pridejo predvsem vnaprej pripravljene jedi ali vsaj že malo obdelana živila – za vmesne prigrizke, nagrade po napornih izpitih in dneve, ko potrebuješ krvni »cuker boost«. Toda znaš brati deklaracije in veš, kaj kupuješ?

Po splošnih priporočilih naj bi maščobe predstavljale med 20 in 35 % celotne dnevne energijske vrednosti živil, ki jih zaužiješ. Nasičene maščobe naj ne bi predstavljale več kot 7 %, transmaščobe ne več kot 1 %. Svojo osnovno metabolno porabo (bazalni metabolizem) si lahko izračunaš takole: **ženske** = $655 + (9,6 \times \text{teža v kg}) + (1,8 \times \text{višina v cm}) - (4,7 \times \text{starost v letih})$ oziroma **moški** = $66 + (13,7 \times \text{teža v kg}) + (5 \times \text{višina v cm}) - (6,8 \times \text{starost v letih})$.

Seštevek vrednosti sladkorja, škroba in prehranskih vlaknin predstavlja skupno vrednost ogljikovih hidratov. Po splošnih priporočilih naj bi povprečen odrasel človek, ki dnevno zaužije 2000 kcal, z ogljikovimi hidrati pokrili med 45 in 65 % vseh energijskih potreb.

Sestavine v živilih si na deklaraciji sledijo v zaporedju po deležih v celotni sestavi. To pomeni, da večji, kot je delež določene sestavine v živilu, prej se ta pojavi na seznamu. Osredotoči se predvsem na prve 3–4 navedene.

Navedene vrednosti na 100 g živila ne predstavljajo nujno tudi velikosti porcije tega živila, zato pred nakupom preveri, kakšno količino tega živila sploh potrebuješ.

Pazi pri aditivih z oznako E in se pozanimaj, katerim se je dobro izogibati. Več informacij o tem in druge koristne nasvete najdeš tudi na portalu veskajjes.si.

Usmeritve za preverjanje primernosti prehranskega profila posameznega živila glede na navedbe na deklaraciji.

PREVERI PREHRANSKI PROFIL

maščoba



3 g



1,5 g

nasič. mašč. kisline

1 g

0,75 g

sladkor

5 g

2,5 g

sol

0,3 g

0,3 g

prehranske vlaknine

6 g



3 – 20 g



1,5 – 10,0 g

1 – 5 g

0,75 – 2,5 g

5 – 15 g

2,5 – 6,3 g

0,3 – 1,5 g

0,3 – 1,5 g

3 – 6 g



20 g



10,0 g

5 g

2,5 g

15 g

6,3 g

1,5 g

1,5 g

3 g

Avtor: Urban Husu

Čas piknikov in zabav na prostem

Zdravica v naravi. Študentje in mladi radi v toplem vremenu svoje popivanje in zabavanje preselijo na odprto. Obljuba o soncu nas vabi, da že načrtujemo, kje v divjini si bomo oškodovali telo z alkoholom, mletim mesom vseh oblik ali z bučkami.

Vsako mesto ima vsaj eno zeleno površino, kjer si lahko pogrneš odejo, odpreš pivo ali steklenico vina in s prijatelji preživljaš svoj prosti čas ob nastavljanju toplemu pomladnemu soncu. Zvečer pa so za druženje ob pijači prikladne številne klopi, ki se nahajajo po parkih ali sprehajalnih poteh. Žal na teh lokacijah težko prirediš piknik, saj v večini parkov ne dovolijo kuriti ali pa je treba za kurjenje dobiti dovoljenje. Ne pozabi tudi pospraviti za sabo.

Če je želja po čevapčičih, različnih, pečenem tofuju ali raznovrstni popečeni zelenjavi neustavljiva, priskočijo na pomoč vikendi, kočice, lovski domovi in seveda zidanice. Te lokacije so po navadi že okrepljene s kuriščem, če ne celo z žarom. Poleg tega so oddaljene od prebivalstva in tako je marsikomu prihranjen nečloveški hrup, ki nastane na teh študentskih »piknikih«. Razen ubogim živalim.

Kaj pa če v lokalnem parku nikakor ne smeš kuriti, nimaš pa dostopa do vikenda ali zidanice? Mnogi takrat obupajo, ne da bi si v okolici mesta, v katerem bivajo ali študirajo, ogledali možnosti piknik prostorov. Za manjšo denarno vsoto si lahko za en večer zagotoviš kurišče, mize in klopi, na katerih lahko prirediš svoj študentski piknik. Ti prostori so po navadi obdani z naravo in ravno prav oddaljeni od mest, da so blizu in dostopni, a ne moteči za druge ljudi.

Ali veš, katera populacija je vedno lačna? Študentje, seveda!

Hrana ima velik vpliv na naše razpoloženje, saj jo zaužijemo na treh energetskih nivojih: FIZIČNI – pomembna je kakovost surovin, na tem nivoju nam hrana daje občutek sitosti, SUBTILNI – pomembno je, da je hrana pripravljena s pozitivno energijo, ne v stresu in prepiru, EZOTERIČNI – na tem nivoju hrano tudi energetsko očistimo vse negativne energije. Potem je takšna hrana okusna, zdrava in odskočna deska za tvoje ustvarjalno delo in študij.

Zato je zelo pomembno, da veš, kaj ješ. S hrano vnašamo tako dobre stvari, ki jih naše telo potrebuje, kot tudi toksine, ki pa niso ravno dobrodošli v našem organizmu.

Seveda pa je za večino študentov kakovost španska vas, predvsem gledajo na količino. Kot rečeno, so študentje vedno lačni in pomembno je samo to, da so želodčki siti.

Kaj pa če v Ljubljani obstaja restavracija, ki poskrbi za oboje?

Tako za zdrave jedi, ki ne vsebujejo cenenerenih surovin in poskrbijo, da tvoj organizem dobi vse potrebno, kot tudi za primerno količino, da se lahko naješ do polnega zadovoljstva!

Ti zveni nemogoče?

Potem pridi in obišči novo restavracijo Mandala v podhodu Ajdovščina, ki je vrata odprla septembra 2019, tvoji cimri pa tam že uživajo v odlični hrani.

Ponudba v restavraciji Mandala je zelo bogata!

Za študente je poskrbljeno enako kot za vse druge goste. Na voljo je 3-hodni študentski meni, pri katerem si lahko iz bogatega solatnega

bara izbereš poljubno vrsto solate in poskrbiš za dovoljšen vnos svežine in vitaminov. Okus dnevne juhe, ki je prav tako v ponudbi, poboža dušo in ti ogreje srce. Nadaljujemo v baru s toplimi jedmi, narejenimi z veliko mero ljubezni in pozitivne energije. To lahko tudi vidiš, in sicer neposredno v kuhinji, medtem ko si polniš svoj krožnik. Potem pa imamo zate še nekaj: kos sadja, ki pa ga lahko poješ tudi kasneje, saj je nemogoče, da nas zapustiš lačen!

In še najboljši del: 7-sonski energetski prostor, ki je barvit in stilsko bogat, kjer lahko v miru poješ in si napolniš tudi svoje subtilno energetsko polje. To moraš preprosto doživeti!

Ponudba v restavraciji Mandala je zares velika, saj so na meniju vsak dan druge jedi in je možnost v uživanju hrane praktično neskončna.

To pa je to, kar iščeš, mar ne?

Seveda pa je pri tem potreben razum! Z vsem, kar nam je dano, je treba ravnati spoštljivo. V restavraciji Mandala hrane ne mečemo v smeti, zato je zelo zaželeno, da si hrane vzameš le toliko, kolikor je lahko poješ. Logično, a ne? Pri nas smo zelo radodarni, a najbolj boli, ko vidimo hrano v smeteh! Zato bomo zelo veseli, če boš pozoren tudi na to.

Doplačilo za kraljevsko pojedino je le borih 3,80 € Od ponedeljka do petka med 11.00 in 18.00 smo vedno tu za tebe v podhodu Ajdovščina 4, pod Telekomom. Meni si lahko ogledaš že vnaprej na www.restavracija-mandala.si

V restavraciji Mandala poznamo pot do vsakega študentskega srca!

Tvoja ekipa restavracije Mandala, vedno okusna odločitev!



Misija poletna

mogoče: postava

..... Avtor: Maja Markovič

Zakaj?

Zakaj vsako leto toliko pompa okoli tega? Pomlad je že čas, ko večina ugotovi, da so preambiciozne novoletne zaobljube padle v vodo. Čas je, da si postavimo nov cilj, in idealni mejnik za doseg slednjega je poletje. Takrat se boš seveda ukvarjal s soncem, morjem in sproščanjem (beri izpiti in študentskim delom) in prav je, da že do takrat poskrbiš za novo, samozavestnejšo izdajo sebe, ki hočeš nočeš velikokrat s sabo nosi aktivacijo in (pre) oblikovanje telesa. Torej, spravi se v formo, da boš bolj samozavesten in še bolj pripravljen na prihajajoče izzive, ker ti na tak način nepozabno poletje ne uide.

Kako?

Ne bomo odkrivali tople vode – za top postavo moraš postati fizično aktiven in se predvsem zdravo prehranjevati. Praviš, da nimaš denarja in časa?

Prostor

Res je, da so osebno trenerstvo ali tudi članarina v fitnessu lahko precejšen finančni zalogaj. Ampak naj te potolažimo. S pomladjo prihajajo toplejši dnevi in za vadbo v naravi zapraviš ... nič! Če nisi pristaš športanja v naravi, pa si lahko pomagaš s študentskimi ugodnostmi, kot so cenejše karte, ali različnimi platformami, kot je na primer Študentska vadba, kjer lahko zakupiš le en obisk.

Naj ti ne bo neprijetno začeti, bodisi v naravi bodisi v fitnessu, četudi morda nisi več. Že to, da začneš, je pohvalno in kmalu bo vse skupaj lažje.

Čas

Postavi prioritete. Koliko časa dnevno preživiš na družabnih omrežjih? Koliko kavic si s prijatelji spil v zadnjem tednu? Bodi inovativen in omenjene kave spremenil v skupinski šport. Tako boš združil prijetno s koristnim.

Prehrana

Poskusi lahko več stvari, od različnih diet, štetja kalorij pa do več manjših obrokov in uravnotežene prehrane. Slednje je najbolj priporočljivo in tako bo tvoja huda poletna postala tudi zavidanja vredna jesenska in zimska postava, naslednjo pomlad pa boš lahko takšne članke brez slabe vesti preskočil. Če ti bolj dišijo različne diete, dobro premisli, v kaj se spuščaš, naredi raziskavo o dobrih in slabih straneh izbranega prehranskega načrta in predvsem v mislih ohrani idejo o zmernosti.

Vse bolj priljubljeno je tudi pripravljane hrane vnaprej oziroma prep meal, ki je lahko pri preobrazbi zelo pomembno. Tako boš prihranil veliko časa in denarja in nikoli ne boš zares lačen, ker boš imel vedno pri roki nekaj za prigriznit. Svetujemo ti, da se obdaš z zdravo prehrano in nezdrave prigrizke skriješ v ozadje ali jih preprosto ne kupiš, ker saj veš, kaj pravijo – daleč od oči, daleč od srca.

Štetje kalorij je sicer lahko zelo uporabno, ampak tudi precej težko. Obstaja kar nekaj orodij, s katerimi si lahko pomagaš. Tole je nekaj predlogov: healthline.com, aplikacija My Fitness Pal ali Lose It! in Cron-o-meter.

Ne znaš?

Kaj pa, če ne znaš kuhati in vaditi? K sreči živimo v dobi spleta in stric Google prav zares ve ogromno. Veliko je prosto dostopnih vsebin o receptih in vadbah. Samo na Youtubu najdeš videe različnih kuharjev ali vadb, ki ti lahko pomagajo, saj bo vse skupaj lažje, če si o izvedbi ogledaš video. Lahko se obrneš tudi na druga družabna omrežja, predvsem Instagram, kjer najdeš veliko profilov, ki se posvečajo temu. Najbolje je, da najdeš tisto, kar ustreza tebi osebno. Tudi na spletnem portalu Student.si najdeš kar nekaj člankov s to tematiko.

Pa srečno pri novi misiji mogoče! Mi verjamemo vate.

Spomladanski DIY

hiter servis kolesa



Popedenaj si kolo, izkaži mu ljubezen. Če si med navdušenci kolesarjenja kot oblike premagovanja vsakdanjih nujnih poti, potem ti je bila letošnja zima pisana na kožo. Obilo sonca, nič snega in suha cesta – »yessssaa!«

Avtor: Pia Prelec Poljanšek

Kljub neverjetnim vremenskim razmeram so bile ceste marsikje soljene, zato je dobro, da kolo vsaj očistiš in preprečiš rjavenje. Ne glede na to, ali si svoje kolo pridno poganjal tudi čez zimo ali si ga pustil na zimskem spancu v kleti, je sedaj čas, da mu nameniš malce pozornosti. Če za to ne bi rad odštel preveč denarja, se sam loti spodnjih opravil. Najprej ga speriš ali dobro obrišeš z mokro krpo nato pa preveri:

- **Tlak** v pnevmatikah, ki ga po potrebi povečaš glede na priporočila proizvajalca

(mestna kolesa nekje med 2 in 4 bari) in nato preveri še morebitne razpoke ter poškodbe na gumah.

- **Delovanje zavor.**
- **Smer, višino in trdnost sedeža.** Pravilna višina sedeža je takšna, da se ob sedenju na kolesu s prsti še vedno dotikaš tal.
- **Zračnost krmila,** torej ali lahko neovirano zavijaš v obe smeri.
- Če imaš gorsko ali treking kolo, preveri še **delovanje amortizerjev.** Ti ob obremenitvi ne smejo biti premehki.

- **Vse vijake,** če so ustrezno zatrti. To lahko preveriš tudi tako, da kolo malce dvigneš od tal in nato spustiš. Če je kakšen del slabo pritrjen, bo najverjetneje slišati čuden zvok.

Verigi na kolesu nameni malo maščobne ljubezni. Najprej jo očisti s sprejem za razmaščevanje verige, nato pa jo dobro obrišeš s krpo in speriš z vodo, da odstraniš prašne delce in drugo umazanijo. Ko se veriga posuši, jo namaži oziroma poprši z oljem za verige. Voilà!

**Najboljši
trening v mestu!
Najboljše
vadbe v mestu!
Najboljša
cena v mestu!**

Fitness center **BIT**



www.fitnesscenternit.com | Litijška cesta 57

Zmenki v začetku pomladi

Zmenki so spomladi še boljši, bolj zaljubljeni in nepozabni. Če sta že nekaj časa v zvezi ali če se šele spoznavata – ti zmenki so kot nalašč za vse. Ni pomembno, kaj počneta, samo da sta skupaj.

..... Avtor: Žiga Kastelic

Sprehajanje psov

Zapeljita se v bližnje zavetišče in naredita nekaj dobrega za prikupne živali. Dan bosta preživela v družbi drug drugega in v družbi malega prijatelja. Sprehod bo obema dobro del, še bolj pa bo v tem užival pes. Obstaja velika možnost, da se bosta še velikokrat vrnila v zavetišče, in nikoli ne veš, morda bo nekoč ta pes vajin.

Muzej ali galerija

Sliši se vsakdanje in pocukrano, ampak je ena najboljših možnosti za zmenek. Slovenija ponuja ogromno galerij in muzejev, v katerih se bosta zabavala in učila hkrati. Videla bosta, da si lahko veliko več zapomnita, če si po obisku postavljata vprašanja. Kdor zgreši več vprašanj, plača večerjo.

Piknik v parku

Za konec tista klasika, ki je prva stvar, ko začnejo cveteti rože. Piknik v parku, sredi trave in dreves. V košaro si naberita odlično hrano in pijačo, ne pozabita pa na podlago, žogo ali frizbi. Nič ne bo lepšega kot trenutek, ko bosta sita ležala drug ob drugem in ugotavljala, kakšne oblike so oblaki nad vama.

In vino/pivo veritas

Medtem ko je poizkušanje vin že dolgo med nami, je pivoljublje priljubljeno le nekaj zadnjih let. Naučila se bosta veliko o proizvodnji najbolj znanih pijač in uživala v družbi. S tem bosta najverjetneje tudi pomagala lokalnim podjetjem, ki svojo pot še začnajo. Tako lahko svojo pot začneta skupaj z njimi ali pa jo še močneje utrdita.

Pohod v hribe

Začelo se je. Sneg in mraz sta po večini izginila, kar pomeni samo eno: hribe! Iz omare izbrskajta pohodne čevlje in močno voljo. Na vrhu hriba pa vaju čaka prelep razgled, ki ga lahko popestrita s kakšno fotografijo ali desetimi. Ob tem pa si privoščita še čaj, štruklje in joto (s klobaso).





V deželi, kjer si razvajaš okuse

Na Eipprovi, za promet delno zaprti ulici ob Gradaščici, se med serijo lokalov in restavracij skoraj neopazno nahaja biser z imenom, ki obljublja veliko, Dežela okusov. Če ti ime zveni znano, se ne motiš, saj si jih verjetno videl že na Ljubljanski Odprti kuhni, kjer že vrsto let razprodajo vse, kar imajo.

Tudi pot do restavracije je doživetje. Če imaš srečo, najdeš parkirno mesto pred restavracijo, drugače ga najdeš ob Ljubljani ali ob Križankah. Enostavno pa se lahko odpelješ s trolo ali sprehodiš ob Ljubljani. Za dobro hrano se ni težko sprehoditi, ob tem pa si boš še povečal apetit, ki ti bo, zaupaj nam, prišel še kako prav.

Restavracija vključuje ambient, ki ga lahko opišemo kot topla, kmečka izba, obnovljena, seveda. Tu ne gre za lokal, kjer te bo v hrbet butal nekdo s predolgimi nogami izza sosednje mize. Kljub temu da bi lahko dodali še tretjo vrsto miz, so se odločili za udobnejšo in prijetnejšo atmosfero, ki diha. Medtem ko čakaš na hrano, ti bodo pogled prevzela pihala, stare tehtnice in masivni leseni elementi. Z eno besedo domače.

Seveda ambient ne pomeni nič, če ni dobre hrane. Zaradi nje tudi pridemo sem. Restavracija je skozi nekaj preimenovanj pristala na usmeritvenem nazivu »meat & beer«. Sprva so nudili po nekaj jedi z vsakega konca sveta, na koncu pa jih je povpraševanje pripeljalo v specializacijo za ameriški BBQ steak house. Od eksotike so obdržali še egipčansko shawarmo in tauk, fokus pa je na mesu, rebrcah, steakih, burgerjih ... Ne manjkata pa niti tradicionalen slovenski ocrt piščanec in svinjska krača. Vse je pripravljeno na zaprtem žaru (kot se spodobi za mojstra žara) s slovenskim bio ogljem, narejeno je iz svežih sestavin brez umetnih dodatkov.

Hrano (predvsem predjedi) postrežejo na lesenih deskah in okrasijo, kot da so ravno tvojo porcijo pripravili za Instagram influencerja. Kar ne moreš si pomagati, da ne šklocneš nekaj slik in se z njimi povežiš na družbenih omrežjih. Kako bodo frendi fouš. Še pomfri ni iz vrečke, saj vidiš, da so ga naredili sami, ker ima še tanke lupine. In tudi na okusu se pozna. Celo na vegane niso pozabili, kar se v podobnih gurmanskih restavracijah hitro zgodi.

Najprej zgleda malo, toda pri koncu vidiš, da je nasitno, a si ne moreš pomagati, da ne poješ vsega s plošče. Nato ti sam lastnik Robert našteje še sladice. Veš, da ne moreš več, mimo strnjenke mogoče še prideš, ko izusti sufle (tebi morda bolj poznan kot chocolate lava cake), pa se vdaš v usodo. Hujšal bom jutri. Skoraj čisto zares.

Prej smo omenili meat & beer. Da, tudi na pivih je fokus. 50 vrst z vsega sveta imajo, vse od lagerja do ipe, tako da bodo zagotovo ustregli vsem ljubiteljem. Drugim pa so na voljo priznane buteljčne znamke vin Jakončič in Trop ter vrhunska domača vina. In še svojo kavo pražijo, 100-odstotno arabiko, bio, seveda.

Verjetno ni treba posebej poudarjati, da so prejeli številna priznanja od poslovne odličnosti do TripAdvisor excellence. Zdaj je vprašanje le še, če se mi bo uspelo dvigniti od mize in stisnit skozi vrata. Že čutim, kako mi raste vamp.



»MEAT & BEER«

**DEŽELA
OKUSOV**

»BED & BREAKFAST«



**ŠTUDENTJE PRIHAJAJO
V TRNOVO**

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



EIPPROVA STREET 11 | WWW.DEZELA-OKUSOV.SI

Naprave do 50 €, ki jih mora imeti vsak študent v letu 2020

..... Avtor: Matjaž Lesjak

1.

Prenosna polnilna postaja

Baterije pametnih telefonov so slabe. Zdržijo le nekaj ur uporabe. To preprosto ni sprejemljivo za digitalnega domačina. S PowerBankom z zmogljivostjo 10 ali 20 tisoč mAh boš lahko večkrat na hitro dopolnil svojo baterijo in brez težav zdržal ves dan ali dva.



2.

Kavni aparat

Sprijazni se, da si odvisnež, ki brez svoje doze kofeina ne more preživeti dneva. Kavni aparat ti bo polepšal jutro, znižal stroške in še okolju prijazen je zaradi potovalnega lončka.



3.

Nahrbtnik za prenosnik

Pozabi na klasičen nahrbtnik. Potrebujes takega, da vanj spraviš prenosnik, da nudi vgrajen USB polnilec in predal proti kraji. Vse v majhnem paketu seveda.



4.

Zložljiva tipkovnica

Včasih nimaš s sabo prenosnika. Z zložljivo tipkovnico lahko kadarkoli in kjerkoli tipkaš na katerikoli napravi. Tudi telefonu!



ANALOGNA FOTOGRAFIJA JE PONOVRNO »IN«



Meniš, da si mojster Instagrama? Pozabi, to sodi v prejšnje desetletje. Dobro veš, da je za dobre digitalne fotografije treba plačati. Brez pametnega telefona za 1000 evrov ne bo šlo. In potem ti ta pade po tleh ali, še huje, v vodo. Prihaja stara alternativa, ki te bo vrnila dve desetletji nazaj, obogatena za 2020, in to za znesek, ki odžene vse skrbi.

Lomography Simple Use Film Camera je klasični analogni fotoaparati, ki fotografira na 35-milimetrski film. Nima megapik in elektronskega senzorja. Preprosto zajame vso svetlobo, zato se lahko pohvališ, da ima neskončno megapik! Tudi počasnega avtomatskega ostrenja in še počasnejšega post procesiranja ni. Fotografiranje z aparatom Lomography je preprosto – usmeriš ga v tarčo, ki je 1–2 metra stran, pritisneš na gumb in po zajeti sliki zavrtiš film naprej. Preprosto!



Color negative

Vse to je super, ampak kdo ima čas nositi film v studiu za razvijanje fotografij? A ti sploh še obstajajo? Da. A jih niti ne potrebuješ. Za 55 € lahko kupiš set za razvijanje črno-belega. Z njim si lahko kopalnico spremeniš v fotografsko temnico in postaneš profesionalni fotograf.

Fotoaparati Lomography in seti za razvijanje so na voljo pri Fotojama. So odlični za nadobudne fotografe, zabave in bodo gotovo nepozabno darilo.



Color negative

Z omenjenim fotoaparatom se spustiš v svet analogne fotografije s svojimi pravili in zabavnimi svetlobnimi rezultati. Pred tabo so dogodivščine, kot je osvetlitev filma, dvojno slikanje na isto sliko in nori svetlobni efekti. Še kakšnega duha lahko uloviš, če imaš srečo.



Black and white



Lomochrome purple

Fotoaparat Lomography Simple Use Film Camera stane 20 € in je namenjen za enkratno uporabo (kljub temu da lahko enostavno zamenjaš film in ga ponovno uporabiš), zato se ti ni treba bati, če ti pade iz rok ali se opraska leča. Brez težav ga posodiš prijateljem ali vzameš s sabo na plažo. Ni strahu, če ga kdo ukrade. Dobil bo le nore fotke in postal tvoj prvi oboževalec.





Mačji meseci

(da mačkov ni več,
damo jajčka preč)



Ko leto počasi prehaja v toplejše mesece in smo bolj živahni, so živahni tudi drugi. To so naši štirinožni prijatelji, na katere moramo biti še bolj pozorni, saj jih pod nadzorom nimamo čisto vsake sekunde dneva, kaj šele noči. Tako moramo razmisliti o kastraciji in sterilizaciji, da ne pride do neželenih dogodkov, ki bi nam popestrili življenje v naslednjih mesecih. Pri tem mislimo na mladičke in dretje, do katerega pride v času gonitve.



..... Avtor: Žiga Kastelic

Kastracija

Mucki se pogosto potepajo več dni zapored. Zelo radi se tudi pretepajo in tako končajo s hujšimi ranami. Spolno dozori med šestim in devetim mesecem starosti. Po posegu mucek ne bo agresiven, ne bo se potepal in tako ne bo dobil poškodb. Prav tako ne bo markiral.

Sterilizacija

Mačke spolno dozori po 5. mesecu starosti in imajo lahko vsako leto štiri legla, v katerih skotijo do 6 mladičev. Mačke v tem obdobju glasno mijavkajo in zavijajo. Veliko bolj so razdražljive, pogosteje urinirajo (urin ima izrazitejši vonj) in uhajajo od doma. Po operativnem posegu ni gonitve in neprijetnih vedenjskih vzorcev. Zmanjša se možnost zdravstvenih težav, kot so vnetje maternice, tumor mlečne žleze, tumor maternice ali jajčnikov in infekcije, ki se prenašajo s spolnim kontaktom.

Pogovor z veterinarjem

Za vsa vprašanja ali skrb, ki jih imaš glede operativnih posegov, se posvetuj z veterinarjem. Če imaš pri tem kakršne koli moralne zadržke, je najbolje, če se pred tem pogovoriš s seboj. Lažje je oditi do veterinarja na poseg, kot pa imeti doma dodatnih 12 mladičkov in za njih iskati lastnika. Cene kastracij se gibljejo od 30 € navzgor. Cene sterilizacij pa so malo dražje, saj je tudi poseg malo bolj zahteven. Za sterilizacijo boš tako odštél najmanj 50 €.





15% POPUSTA ZA ŠTUDENTE

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

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

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



SUNNY STUDIO



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

printbox

DO NATISNJENEGA DOKUMENTA V 4 KORAKIH



sl.printbox.net

info@printbox.net

080 820 000