





# ŠTUÖENT

UČITELJI PREVERJAJO CHATGPT - NAJ POKLICI 2024 - TOP FILMI IN IGRE 2024

[www.student.si](http://www.student.si)   
[revija.student](https://www.facebook.com/revija.student)   
[revija\\_student](https://www.instagram.com/revija_student)  

**BenQuick**<sup>®</sup>

·SLADKI GREH·<sup>®</sup>



## KAKO PRITI DO DODATNEGA ZASLUŽKA IN IZKORISTITI ŠTUDENTSKE POPUSTE MED ŠTUDIJEM?

Ah, študentska leta! Čas za pridobivanje znanja, raziskovanje novih interesov in, seveda, uživanje v študentskem življenju. A kako vse to financirati in hkrati izkoristiti študentske popuste in ugodnosti? Odgovor je seveda preprost: z dodatnim zaslužkom. Mjob študentski servis ti nudi nekaj napotkov, kako to storiti. Najbolj prilagodljiv način za pridobitev dodatnega dohodka je študentsko delo. Različna podjetja iščejo študente za sezonska, projektna ali daljša obdobja dela. Prednost je, da lahko delate po svojem urniku in pridobite dragocene izkušnje, ki vam bodo pomagale tudi v prihodnji karieri. Pri Mjobu lahko preverite najnoveše oglase za delo, ki so jih objavila podjetja. Ko začnete z delom, boste imeli dostop do številnih študentskih popustov in ugodnosti. Restavracije, trgovine, prevozne storitve in celo telovadnice pogosto ponujajo popuste za študente. To pomeni, da

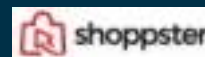
lahko še več prihranite in svoj dobro zasluženi denar porabite pametno! S pravo organizacijo in izbiro dela, ki se sklada z vašim urnikom, lahko enostavno uskladite delo in študij. Morda boste našli delo, ki vam omogoča, da študirate med delovnimi urami, ali pa delo, ki je tesno povezano z vašim študijskim področjem, kar je dodatna prednost za vašo kariero. Študentsko delo ni samo odlična priložnost za dodaten zaslužek, ampak tudi za pridobivanje izkušenj, mreženje in izkoriščanje študentskih popustov. Z malo proaktivnosti lahko najdete idealno delo zase in maksimalno izkoristite svoja študentska leta. Začnite že zdaj! Preglejte oglase za delo na Mjobu in pojdite po poti dodatnega zaslužka in ugodnosti, ki jih ponuja študentsko življenje. Ko se dogovoriš za delo, ne pozabi pred začetkom dela naročiti študentske napotnice.

Mjob

POUČEVANJE  
ANGLEŠČINE.  
Plačilo: 12,00 €/h neto  
(Sežana)



POMOČ V PRODAJI.  
Plačilo: 7,00 €/h neto  
(Ljubljana)



TEHNIČNA POMOČ  
IN SVETOVANJE  
UPORABNIKOM.  
Plačilo: 6,34 €/h do  
8,45 €/h neto (Maribor)



SVETOVANJE IN PRODAJA  
VTRGOVINI.  
Plačilo: 6,50 €/h neto.  
(Ljubljana)



POMOČNIK  
VZGOJITELJA/CE.  
Plačilo: 8,50 €/h neto + malica  
(Ljubljana)



Delo v proizvodnji.  
FRUCTAL D.O.O.  
Plačilo: od 5,85 €/h -  
6,43 €/h neto (Ajdovščina)

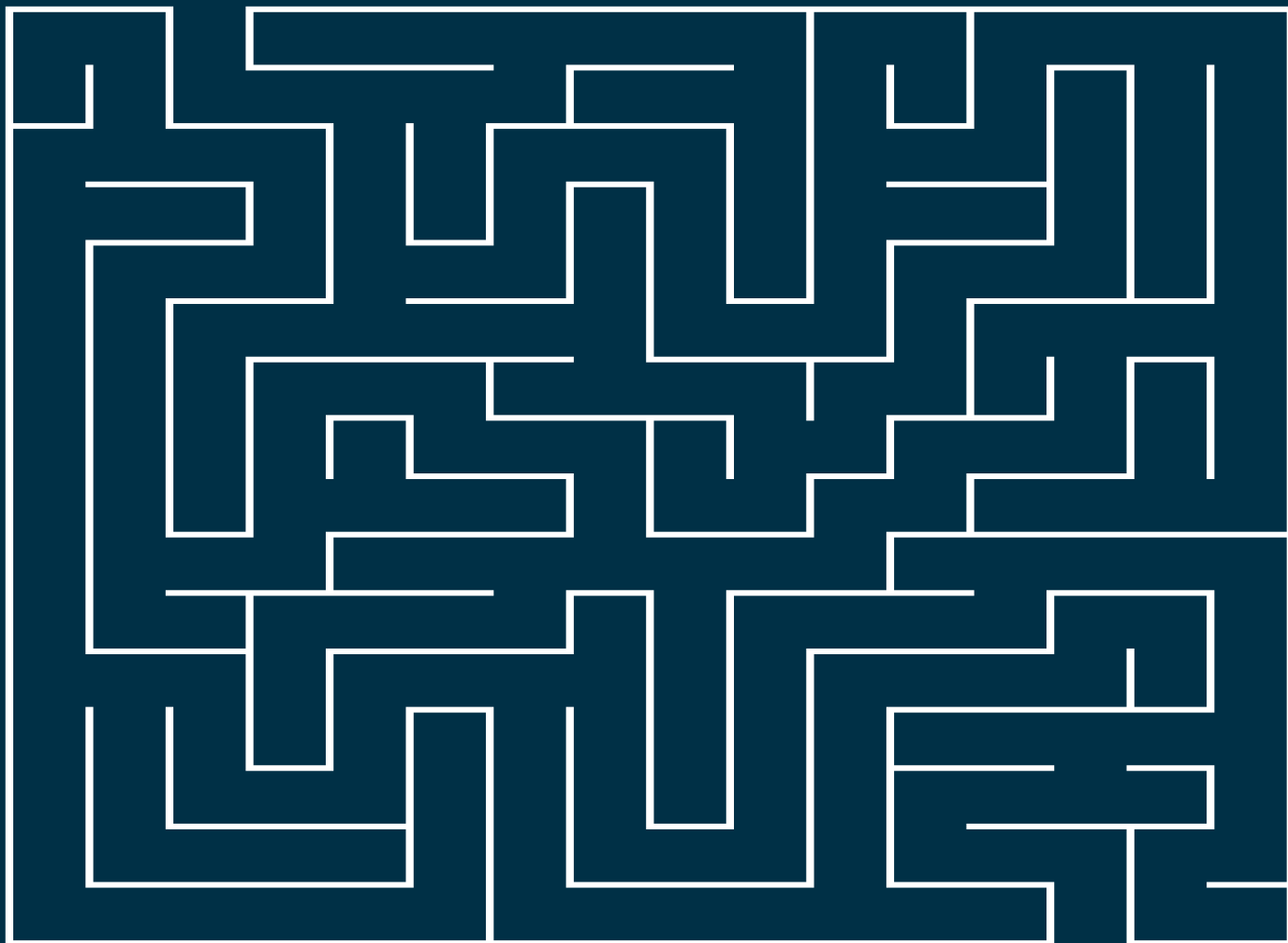


PODARITE  
NAJBOLJŠO  
ZABAVO.  
PODARITE KINO.



DARILNA KARTICA

WWW.CINEPLEXX.SI



**Študent št. 2, letnik XXVII,  
november 2023**

**Izdajatelj:**

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

**Odgovorni urednik:**

Emanuel Vidmar  
emanuel.vidmar@nevtron.eu

**Glavni urednik:**

Matjaž Lesjak

**Vsebinska urednica:**

Katja Stojic

**Avtorji:**

Špela Bošnjak, Niki Hüll, Žiga Kastelic,

Tilen Kemperle, Maša Kraljič, Vesna  
Petrič, Blaž Šabeder, Janko Šali, Nika  
Vrabc, Sabina Zorman

**Oglasno trženje:**

Rozalija Hartman, Karmen Pavlič

**Oblikovanje in prelom:**

Sara Krapež

**Naslovnica:** Mercator Emba d. d.

**Slike v reviji:** iStock

**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





Avtor: Tilen Kemperle

# KATERI POKLICI BODO NAJBOLJ ZAŽELENI V LETU 2024?

V naslednjem letu v Sloveniji napovedujejo 109 deficitarnih poklicev na trgu dela, kar predstavlja deset poklicev več kot prejšnje napovedi za letošnje leto. Glede na raziskavo zavoda za zaposlovanje, ki je bila izvedena v okviru Poklicnega barometra 2023, naj bi bilo v ravnovesju 39 poklicev (sedem manj), medtem ko naj bi bilo 35 poklicev v presežku (dva manj).

Med analiziranimi poklici je najbolj izstopajoča sprememba v primerjavi s prejšnjimi napovedmi povezana s poklici s področja telekomunikacij. Prejšnje napovedi so namreč napovedovale presežek tehničnih strokovnjakov za telekomunikacije, vendar letošnje napovedi kažejo primanjkljaj v tem poklicu, kot izhaja iz raziskave, ki analizira razmerje med ponudbo in povpraševanjem na trgu dela.

Raziskava hkrati tudi kaže na predviden presežek v poklicih, kot so menedžerji za trženje in

prodajo, tehnični strokovnjaki za informacijsko-komunikacijsko tehnologijo, kozmetiki ter vrtnarji in drevsničarji.

V prihodnjem letu načrtujejo primanjkljaj učiteljev na osnovnih in srednjih šolah, svetovalnih delavcev ter vzgojiteljev v vrtcih, kar je trend, ki se nadaljuje iz prejšnjih napovedi. Prav tako se predvideva primanjkljaj v različnih strokovnih kategorijah, kot so inženirji kemije, veterinarji, strokovnjaki za razvoj kadrov in karierno svetovanje, sistemski administratorji, mehaniki in serviserji elektronskih naprav. Prejšnje napovedi so za te poklice nakazovale ravnovesje med ponudbo in povpraševanjem na trgu dela.

Po ugotovitvah najnovejše raziskave pa se bo primanjkljaj obrnil v ravnovesje za inženirje elektronike, tehnične strokovnjake za elektrotehniko, knjigovodje ter strokovne

sodelavce v računovodstvu, gasilce ter upravljavce procesnih strojev in naprav za kemijsko predelavo in proizvodnjo kemijskih izdelkov.





# OSEBNOSTNI TEST:

## SPADAŠ MED ANALITIKE, DIPLOMATE, ČUTEČE ALI RAZISKOVALCE?

Eden najbolj preverjenih osebnostnih testov je Myers-Briggs (MBTI), bolj znan pod imenom test 16 osebnosti. Dostopen je na spletu v obliki vprašalnika. Za reševanje potrebuješ približno 15 minut, po koncu ti je dodeljen eden izmed 16 osebnostnih tipov na podlagi kombinacije lastnosti, ki jih označujejo črke. Se že po opisu najdeš v katerem izmed njih?

### ANALITIKI

**Arhitekt INTJ-A/T:** Strateško zelo sposobni, zanimiva so njihova nasprotja. So hkrati iznajdljivi in odločni, ambiciozni in zasebni, radovedni in učinkoviti. Verjamejo v trud, inteligentnost in znanje. So hkrati zagnani idealisti in zagrenjeni ciniki.

**Logik INTP-A/T:** Inovativni in kreativni, ponosni so na svoje edinstveno stališče in intelekt. Ne zanimajo jih praktične in vsakodnevne dejavnosti. Dobri so v logiki in pripravi teorij. So filozofi in sanjavi profesorji.

**Poveljnik ENTJ-A/T:** Naravni vodje, ki lahko povežejo množice. So karizmatični, samozavestni in odločni. Poveljniki obožujejo izzive in verjamejo, da lahko dosežejo vsak cilj. So odlični podjetniki, razmišljajo strateško in so osredotočeni.

**Razpravljavec ENTP-A/T:** Uživajo v miselnih dvobojih in so brezkompromisno iskreni. Radi argumentirajo in iz čiste zabave uporabljajo svoje široko znanje, da bi dokazali stališče. Dvomijo v prevladujoča mišljenja in ustvarjajo nove zamisli.

### DIPLOMATI

**Odvetnik INFJ-A/T:** So idealisti, a hkrati odločni, saj

ne ostanejo pri sanjah, temveč delajo na konkretnih ciljih. Svoje volje ne uporabijo za osebno korist, saj želijo enakost. Pomagajo drugim, želijo pa si, da ne bi nihče potreboval moči.

**Posredovalec INFP-A/T:** Idealisti, ki iščejo dobro v vseh in vsem. Vodijo jih njihova načela. Imajo dar samoizražanja, izražajo se tudi kreativno. Želijo si izboljšav in harmonije, pri čemer jim pomaga dar za komunikacijo.

**Protagonist ENFJ-A/T:** Naravni vodje, karizmatični, samozavestni in strastni. Tudi druge želijo navdušiti, da bi dosegli cilje, da bi sodelovali in izboljšali skupnost. Zanje je naravno in preprosto komunicirati z drugimi, dobro se vživijo vanje.

**Aktivist ENFP-A/T:** Svobodni, šarmantni, energični in sočutni. So v središču zabave, a uživajo v družabnih in čustvenih povezavah z drugimi. So kreativni vizionarji, ki življenje gledajo kot na sestavljanko.

### ČUTEČI

**Logistik ISTJ-A/T:** Pošteni, iskreni, predani in praktični. Svojih nalog se lotijo natančno, v skladu s pravili in potrpežljivo. Vedno naredijo, kar obljubijo, in ne prenašajo neodločnosti. Raje so avtonomni in samozadostni, kot da bi zanašali na druge.

**Branilec ISFJ-A/T:** Nesebični in prijazni. Želijo delati koristno in zaščititi druge. Sposobni so globoke povezave na intimni ravni in tvorijo čvrsta družbena razmerja. Odgovornosti jemljejo osebno in se trudijo preseči pričakovanja.

**Direktor ESTJ-A/T:** Verjamejo v pravila, zakon, tradicije in avtoritete. Cenijo iskrenost in predanost, zavračajo pa lenobo in goljufanje. Pomembno jim je, kaj je prav in kaj narobe, z veseljem vodijo druge. Pogosto imajo vlogo organizatorja ali povezovalca skupnosti.

**Konzul ESFJ-A/T:** Priljubljeni in družabni posamezniki, ki določajo smer. So na tekočem z dogajanjem okoli sebe, nesebični in radi pomagajo drugim. Njihova morala temelji na uveljavljenih tradicijah. Zanimajo jih oprijemljive in praktične zadeve.

### RAZISKOVALCI


*Avtor: Sabina Zorman*


**Virtuoz ISTP-A/T:** Radi raziskujejo, so radovedni, nepredvidljivi in se premikajo med projekti. Radi razstavljajo stvari in jih sestavljajo v boljše. Ustvarjajo in preizkušajo, učijo se iz napak iz prve roke.

**Pustolovec ISFP-A/T:** Umetniki, ki prestavljajo meje družbenih norm. To počnejo z eksperimentiranjem in lepoto in vedenju. Radi imajo svobodo, so spontani, nepredvidljivi in premikajo svoje meje. So šarmantni in se radi povezujejo z drugimi.

**Podjetnik ESTP-A/T:** Radi so v središču pozornosti in zelo vplivajo na svojo okolico. Njihovi pogovori so energetični, še raje pa so v akciji. Naredijo in razmislijo kasneje, napake popravljajo sproti, živijo za trenutek.

**Zabavljavec ESFP-A/T:** So zelo družabni, radovedni in radi v središču pozornosti. Ko spodbujajo druge, se jim nihče ne more upreti. Drugi jim tudi zaupajo svoje težave. Imajo estetski čut in občutek za modo, pomemben jim je osebni slog.





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

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

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

# SWIFTONOMICS

## ALI KAKO FENOMEN TAYLOR SWIFT SPREMINJA GOSPODARSTVO

Če so bili v preteklem tisočletju uradni nazivi kraljev in kraljic popularne glasbe rezervirani za imena, kot so The Beatles, Madonna, Elvis Presley ali Michael Jackson, ki so pomembno sooblikovali podobo tako svetovno kot glasbeno zgodovino, lahko brez zadržkov rečemo, da trenutna era pripada ameriški popzvezdnici Taylor Swift. Ta podira rekord za rekordom: samo uvodni del njene svetovne turnee Eras naj bi ameriškem gospodarstvu prinesel neverjetnih 5,7 milijard dolarjev (5,4 milijarde evrov).

### NAJBOLJ DOBIČKONOSNA TURNEJA VSEH ČASOV?

Turnea Eras se je začela marca letos v Združenih državah Amerike, samo do avgusta je pevka nanizala že več kot 50 koncertov v različnih ameriških mestih. Svetovni mediji so že objavili nekaj številke te turnee, ki je močno odmevala po vsem svetu. Samo gospodarstvo Los Angelesa je po šestih koncertih, ki jih je pevka izvedla v tem mestu, zasluži več kot 320 milijonov dolarjev (302 milijona evrov).

Še dva zelo odmevna koncerta sta bila na stadionu Paycor v Cincinnatiju in v Kansas Cityju na stadionu Arrowhead, ki sta lokalnim gospodarstvom prinesla približno 50 milijonov dolarjev, kar je več kot 47 milijonov evrov. Številke, ki že trenutno kažejo, da bo turnea brez težav postala najbolj dobičkonosna vseh časov.

### MAJA PRIHODNJE LETO SE ERAS SELI V EVROPO

Po letošnjih otvoritvenih koncertih v ZDA je pevka

avgusta štirikrat nastopala v Mehiki, nato je sledil premor. Nastope bo nadaljevala novembra, in sicer v Južni Ameriki, nato pa se bo v začetku leta 2024 odpravila na Japonsko, v Avstralijo in Singapur. Maja naslednje leto bo nastopala v Evropi. Prihodnjo jesen pa se vrača v ZDA za nadaljnje severnoameriške koncerte, samo v Rogers Centru v kanadskem Torontu bo izvedla kar šest koncertov. Največ, kar 9 koncertov, bo ameriška zvezdnica izvedla v Združenem kraljestvu, Britanci pa celo ugibajo o dodatnem koncertu na festivalu Glastonbury, kjer zvezdnica zaradi pandemije ni nastopila leta 2020. Najbližje slovenskim oboževalcem bo 33-letna pevka nastopila 9. avgusta 2024 na Dunaju. Če se gre zgledovati po evforiji, ki je nastala v ZDA, bo za vse koncerta željne tudi v Evropi (čeprav bo Swift nastopala zgolj na največjih prizoriščih) vstopnic premalo.

### EVROPSKI DEL TURNEJE ERAS 2024:

- 9. IN 10. MAJ - PARIZ, FRANCIJA
- 17. MAJ - STOCKHOLM, ŠVEDSKA
- 24. MAJ - LIZBONA, PORTUGALSKA
- 30. MAJ - MADRID, ŠPANIJA
- 2. JUNIJ - LYON, FRANCIJA
- 7. JUNIJ - EDINBURG, ZDRUŽENO KRALJESTVO
- 14. IN 15. JUNIJ - LIVERPOOL, ZDRUŽENO KRALJESTVO
- 18. JUNIJ - CARDIFF, ZDRUŽENO KRALJESTVO
- 21. IN 22. JUNIJ - LONDON, ZDRUŽENO KRALJESTVO
- 28. IN 29. JUNIJ - DUBLIN, IRSKA
- 5. IN 6. JULIJ - AMSTERDAM, NIZOZEMSKA

- 9. JULIJ - ZÜRICH, ŠVICIJA
- 13. JULIJ - MILANO, ITALIJA
- 18. JULIJ - GELSENKIRCHEN, NEMČIJA
- 23. JULIJ - HAMBURG, NEMČIJA
- 27. JULIJ - MÜNCHEN, NEMČIJA
- 2. AVGUST - VARŠAVA, POLJSKA
- 9. AVGUST - DUNAJ, AVSTRIJA
- 16. IN 17. AVGUST - LONDON, ZDRUŽENO KRALJESTVO

Avtor: Nika Vrabc

Nedavno je odmevala tudi novica, da je predavateljica na Univerzi v Gentu v Belgiji v kurikulum predmeta angleška literatura poleg npr. Geoffreya Chaucerja, Charlotte Brontë in Williama Shakespeara uvrstila tudi besedila Taylor Swift. Naval študentov in tudi običajnih ljudi, ki so želeli poslušati predavanja, je bil ogromen.

### REKORDE PODIRA TUDI FILM ERAS TOUR

Pevka je v začetku oktobra izdala tudi film Taylor Swift: The Eras Tour, ki osvetljuje dogajanje priprav in izvedbo letošnje najbolj pričakovane glasbene turnee. Koncertni film je premiero doživel 13. oktobra v več kot 100 državah in hitro začel polniti blagajne kinodvoran po vsem svetu. Samo v uvodnem koncu tedna je zaslužil 96 milijonov dolarjev v ZDA (91 milijonov evrov) in 128 milijonov dolarjev (121 milijonov evrov) po vsem svetu, kar je največja otvoritev koncertnega filma v zgodovini. Vse kaže, da bo kmalu presegel tudi ameriški rekord (99 milijonov dolarjev oz. 93,5 milijona evrov), ki ga trenutno drži film Justina Bieberja iz leta 2011 Never Say Never.

# Diplomska.si



## Hitro, ugodno in kakovostno!

Lektoriranje • Prevajanje povzetkov  
Tehnično urejanje • Tisk in vezava



@ info@diplomska.si 070 737 300



# V KATERI SLOVENSKI KRAJ SE SPLAČA ITI POGLEDAT PRAZNIČNE LUČKE?

Slovenska mesta se bodo kmalu odela v svetlikajoče podobe. Kot so nam povedali študenti, ni treba v sosednje države, da bi doživeli zimsko pravljico in praznično vzdušje. Kateri kraj v Sloveniji se spleča obiskati in katerega morda ravno ne?

## V KATERI SLOVENSKI KRAJ SE NAJBOLJ SPLAČA NA OGLEDE LUČEK?

**NEJA, 21 LET:** Zelo se spleča v Marezige v okolico Kopra. Pri vinski fontani naredijo tunel iz lučk, tako da jih imaš nad sabo. Ko prideš do konca tunela, pa je pred tabo krasen razgled.

**MAŠA, 19 LET:** Morate pogledati Mozirski gaj. Vrtovi izgledajo res pravljичno, ko jih krasi toliko lučk, tudi letos se bom zagotovo odpravila tja.

**KAJA, 18 LET:** Rada grem tja, kjer imajo drsališče! Lučke pogledam na hitro, potem pa uživam v drsanju. Lani sem bila v Novem mestu, letos bom poskusila še kateri drug kraj.

Avtor: Sabina Zorman

**ANDRAŽ, 26 LET:** Lepo je v Murski soboti, ker imajo veliko jelko.

**MAJA, 25 LET:** Najraje grem v Ljubljano, ker je najbolj bogato okrašena. Zelo rada se sprehodim po centru mesta, še posebno ob Ljubljani. Lani sem bila v Celju, kjer je bilo tudi zelo lušno okrašeno, verjetno ga bom spet obiskala.

**POLONA, 25 LET:** Zelo radi se odpravimo na Obalo, kjer je lepo vzdušje in je nekoliko topleje kot drugje. Še posebno so nas navdušili pasovi lučk, ki jih opazuješ nad sabo na večjih koprskih ulicah.

**ANA, 22 LET:** Najraje grem na Bled in v Kranjsko Goro, še posebno če zasneži, saj se kraja oblikujeta v pravi zimski pravljici.

**IZAK, 23 LET:** Lepo je v starem mestnem jedru Škofje loke, ker je prijetno vzdušje in zanimiv sejem.

**MIHA, 20 LET:** Najraje obiščem večja mesta, kjer je bogato okrašeno. Vedno je lepo v Ljubljani, Mariboru, Kopru, pa tudi v drugih krajih.

## KJE JE NAJSLABŠE OKRAŠENO?

**IZAK, 23 LET:** Ni mi bilo všeč v Kopru, ko so postavili Čudolandijo, bila je malo čudna.

**MIHA, 20 LET:** Nikoli ne zaidem v manjše kraje, ker mi je poleg lučk pomembno vzdušje, ki ga pričarajo množice.

**ANDRAŽ, 26 LET:** V Postojni, ker je premalo lučk.

**MAŠA, 19 LET:** Nikjer ni slabo, so pa možnosti za izboljšave. Morda je Ljubljana vsako leto preveč podobno okrašena.

TRILA VOŽNJE  
MODRIVOZNIK.SI

**NAJBOLJE OCENJENA  
ŠOLA VOŽNJE V SLOVENIJI**

NA OSNOVI GOOGLE MNENJ





# TRETJI DOBRI MOŽ, KI PRINAŠA ZVRHAN KOŠ DARIL

Če moraš naštetiti tri dobre može, bo to mala malica, vsi jih poznamo. To so Miklavž, Božiček in dedek Mraz. Božička vsi dobro poznamo, vsako leto namreč obišče naše domove in nam pusti darila pod božično smrekico. Kaj pa dedek Mraz? Predstavljamo ti nekaj zanimivih dejstev o najbolj hladnem od dobrih mož.

## DEDEK MRAZ LETOS PRAZNUJE 75 LET

Ko vidimo dedka Mraza, skoraj nihče ne pomisli, da je dedek Mraz še dokaj mlad. Letos namreč praznuje svoj 75. rojstni dan. Prvič se je namreč pojavil leta 1948 in takrat na praznovanju novoletne jelke obdaril otroke. Praznovanje je potekalo po vseh večjih mestih, v Ljubljani, Mariboru in Celju.

## SPREVOD JE NASTAL ŠELE KASNEJE

Dedek Mraz pa ne prihaja kar tako, ampak mu že od leta 1950 pripravljamo sprevo. Prvi sprevod dedka Mraza je bil leta 1950. Dedki Mrazi so se v tistih časih najpogosteje vozili s konjsko vprego, pozneje pa s traktorji in tovornjaki, predelanimi v pravljicična vozila. Z mariborskega Pohorja je enkrat prišel celo s teptalnikom za sneg.

## DEDEK MRAZ IMA SVOJO ZGODBO

Dedek Mraz pa ni kar tako, ima celo svojo pravljico, ki izvira iz Rusije. V tej zgodbi nastopa celo Jaga baba. Zgodba pripoveduje o zlobni

ženski, ki ima dve hčeri: leno hči in pridno pastorko. Pastorko je dedek Mraz peljal na jaso, kjer je bivalo 12 mesecev, ki so jo obdarili, saj je bila pridna in lepo vzgojena. Ko pa je na jaso odšla lena hči, jo je dedek Mraz za kazen spremenil v snežaka, saj ga je izsiljevala za darila. Nauk te zgodbe bi tako naj bil, da dedek Mraz obdaruje samo pridne otroke.

## DEDEK MRAZ NE MORE BITI VSAK

Organizacija prihoda dedka Mraza je leta 1953 prišla pod okrilje Zveze prijateljev mladine Slovenije. Zveza je leta 1957 izdala publikacijo, v kateri je bilo točno navedeno, kakšno naj bo praznovanje dedka Mraza in kako naj bo ta oblečen. Njegova zunanja podoba je temeljila na upodobitvah dedka Mraza izpod prstov slikarja Maksima Gasparija, ki jih je Zveza prijateljev mladine v Ljubljani objavila na treh voščilnicah konec leta 1952. V omenjeno publikacijo so vključili tudi pesmico Siva kučma, ki jo je Janez Bitenc napisal prav za to priložnost.

Za dedka Mraza so se mnogi bali, da bo izgubil na svojem pomenu, saj sta ga začela izpodrivati Božiček in Miklavž. A dedek Mraz še vedno nosi posebno mesto v srcih otrok in njegova pesem Siva kučma bo donela še naprej.

*Avtor: Špela Bošnjak*



# 4 ideje za izvirna in denarnici prijazna decembrska darila

Sezona obdarovanja je že za vogalom, tebi pa kot vsako leto spet primanjkuje idej za dobra darila, ki ne bi preveč oropala tvoje denarnice? Brez skrbi, zato smo pripravili seznam malenkosti, ki jih lahko podariš svojim najdražjim – naj bo to za Miklavževo, božično ali novoletno obdarovanje!

Avtor: Vesna Petrič

## Vajin najljubši trenutek, ovekovečen

Izberi vajin najljubši trenutek, ki je zate pomenil nekaj posebnega. To je lahko nek prelomen dogodek v odnosu, nepozabna dogodivščina na poti ali preprosto preživeto popoldne na sosednjem griču. Svoyi dragi osebi lahko daš na zelo preprost način vedeti, da ti je to ljub spomin in da ga hraniš v srcu na posebnem mestu. Če sta trenutek ovekovečila s fotografijo, jo razvij in daj v okvir. V nasprotnem primeru lahko dogodek opišeš, napišeš pesem, narišeš nekaj, kar te na to spominja. Čeprav je finančni vložek za tako darilo res minimalen, je zelo osebno in zato nosi dragoceno vrednost.

## Pisane nogavice

Bodimo iskreni, dosegel si že tisto starost, ko so nogavice postale najboljše decembrsko darilo, čeprav morda ni bilo tako, ko si bil mlajši. Celo leto namreč pralni stroj marljivo žre nogavice, tiste najljubše se strgajo, morda pa ti kakšen še posebno lep par ukrade še cimer in na koncu leta je predal kar klavn, mar ne? Glede na to, da so tvoji prijatelji najbrž v istem čolnu, poišči tiste najbolj pisane nogavice, polne smešnih likov ali animiranih kosov sadja in jih lepo zavij – voilà!

## Rastline v raznih oblikah

Z rastlinami težko zgrešiš. Samo dobro moraš poznati osebo, ki jo obdaruješ. Najbolj očitna izbira: sveže rezano cvetje. Za tiste, ki so že skoraj resni vestni odrasli: trajnice. Če imaš manjši budget in imaš tudi sam rastline doma: potaknjenci. Za tiste, ki niso vestni, a estetski: najcenejše cvetje iz cvetličarne, ki ga posušiš med listi težke knjige. Za tiste, ki so jim umrli tudi vsi kaktusi in so sedaj tarča posmeha: plastične. Ampak pozor: če je oseba iz zadnje kategorije tudi okoljevarstvena, se raje poslužuj metode suhega cvetja! Če tvoj obdarovanec ne spada v nobeno izmed kategorij, pomisli, ali morda preferira druge vrste cvetja.

## Seznam vajine najljubše glasbe

Če v vajinem prijateljstvu glasba igra pomembno vlogo, je to zagotovo popolno darilo. Spomni se na vse trenutke, ki sta si jih delila – jih je spremljala kakšna posebna pesem? Kaj sta vrtela v ozadju, ko sta se pripravljala na zabavo? Na katero pesem najraje plešeta? Ne zadržuj se le pri očitni izbiri in pomisli, kaj bi prijatelja na seznamu presenetilo ali spravilo v smeh: vključi pesem, ki jo naravnost sovraži ali pa neumen hit nekega osnovnošolskega poletja. Navaden Youtube ali Spotify seznam predvajanja bo že zadoščal, če želiš biti navihan, link napiši na list papirja in ga podari spravljenega v kuverti. Še korak dlje: glasbo prenesi in jo naloži na USB ključek. Ali pa zapeči na CD. Ali pa nasmeni na kaseto!



**printbox**

**BREZSKRBNO  
TISKANJE DOKUMENTOV**

Printbox ima vse, kar potrebuješ za tiskanje dokumentov: hiter tiskalnik, kakovosten papir, dovolj črnila, redno vzdrževanje in pomoč uporabnikom od 7h do 20h (pon - pet).

info@printbox.net

printbox.net/sl/slovenija

080 820 000



# SE DA V NOVO LETO VSTOPITI TUDI BREZ OGNJEMETA?

Penina, Alfjev Silvestrski poljub in ognjemet so nepogrešljive sestavine tradicionalnega slovenskega silvestrovanja. Tako kot mastna hrana so prirasle k srcu Slovencev in težko si je predstavljati, da bi v novo leto vstopili brez njih.

V preteklih letih pa smo lahko zaznali opuščanje ognjemetov v mestih doma in tujini. K temu je pripomoglo spoznanje, da je razsvetljevanje atmosfere s pirotehničnimi sredstvi škodljivo za okolje, ljudi in živali. Onesnaženje zraka, zvočno onesnaževanje, ki vpliva predvsem na živali, in navsezadnje tudi finančni pomisleki so glavni razlogi, zakaj mesta postopoma prehajajo na prijaznejše alternative.

## ZAKAJ JE OGNJEMET ŠKODLJIV?

Ognjemet ni nič drugega kot množica različnih kemijskih reakcij na nebu, katerih posledica so glasni poki in barviti svetlobni učinki. Barviti učinki so doseženi tako, da proizvajalci pomešajo smodnik z različnimi kemijskimi elementi, ki proizvedejo različne barve. Stroncij in litij proizvedeta rdeče učinke, baker modre, barij zelene, kalcij oranžne ...

Nekateri naštetih elementi so že sami po sebi nevarni, če jih spuščamo v atmosfero. Zaskrbljujoče pa so tudi povečane vrednosti ogljikovega monoksida in dioksida ter drugih izpuštov, ki jih lahko zaznamo po ognjemetu. Za zdravje ljudi so nevarni še delci, ki jih vdihnemo.

Glasni poki negativno vplivajo predvsem na živali, saj se zgodijo nenadoma in za živali povsem nepričakovano. Znani so nam prizori prestrašenih ali pobeglih domačih živali, največkrat hišnih ljubljencev. Nekoliko manj pa se zadevam vpliva na udomačene in divje živali, veliko ognjemetov se konča tudi s številnimi pogini.

## ALTERNATIVE IN IZBOLJŠANJA

K sreči je človeški um sposoben najti načine za izvedbo ognjemetov tudi brez eksplozivnih pirotehničnih sredstev. Če pa je želja po pirotehnikah prevelika, pa že obstajajo okolju

manj škodljiva sredstva iz biorazgradljivih materialov, ki so tudi tišja.

Pionirke alternativnih ognjemetov so že nekaj časa azijske države, ki se tudi sicer soočajo s prekomerno onesnaženostjo mest. Rakete in pirotehnična sredstva so nadomestili z droni, laserji in drugo svetilno elektroniko.

Predvsem droni v zadnjih letih vzbujajo veliko zanimanja, saj so svetlobne predstave teh majhnih letečih objektov prava poslastica za vse oboževalce tehnologije in programiranja. Vsekakor nakup takih dronov zahteva večja finančna sredstva, vendar jih je moč večkrat uporabiti, hkrati pa so okolju neškodljivi. Ker ne proizvajajo nevarnih izpuštov in glasnih zvokov, se zdijo še najverjetnejša alternativa oz. naslednica trenutnih ognjemetov.

## KAJ PA SLOVENIJA?

Slovenska mesta so v večji meri že opustila organizirane ognjemetne, čeprav najverjetneje zaradi finančnih pomislekov. Na Bledu so lani ognjemet zamenjali z laserskim šovom, v drugih občinah pa so sredstva za ognjemet vložili kam drugam, tudi v dobrodelne namene. Od večjih mest smo lahko ognjemet spremljali le še v Ljubljani, organizirale pa so ga tudi redke druge občine.

Pri tem je treba poudariti, da Ljubljana uporablja sredstva iz biorazgradljivih materialov, ki povzročajo manj hrupa. Z organiziranim ognjemetom želijo hkrati zmanjšati število zasebnih ognjemetov, ki okolju bistveno bolj škodijo. Ali bo prestolnico tudi letos razsvetlil ognjemet, še ni znano, vendar je majhna verjetnost, da bi Ljubljana prekinila tradicijo.

Avtor: Blaž Šabeder



# NAJBOLJ PRIČAKOVANI FILMI LETA 2024

Leto 2023 nam je prineslo precej kakovostno bero filmskih naslovov, na nekatere pa še čakamo. Zaradi stavke v filmskem in televizijskem svetu se je marsikateri film prestavil za nekaj mesecev, tako da smo se odločili, da ob filmih ne bomo pripisovali datumov. Izbrali smo 10 najbolj pričakovanih filmov, ki nas bodo navduševali v prihodnjem letu.

## Spider-Man: Beyond the Spider-Verse

Po enem najboljših nadaljevanj in najboljših filmov leta 2023 prihaja njegov »drugi del«. Spider-Man: Potovanje skozi Spider-svet se je končal s tako imenovanim črnim platnom, ki vabi k ogledu nadaljevanja. Kako bo Miles Morales rešil zagato multivesolja?

## Joker: Folie à Deux

Režiser Todd Phillips nam bo prinesel nadaljevanje uspešnice iz leta 2019. V vlogi Jokerja bomo ponovno videli Joaquina Phoenixa, v vlogi Harley Quinn pa se mu bo pridružila Lady Gaga.

## Dune 2

Eden od filmov, ki bi moral svojo premiero doživeti letos, a je bil prestavljen zaradi stavke. Nadaljevanje filma Dune: Peščeni planet nas bo popeljalo nazaj na Arrakis. V vlogah se vračajo Timothee Chalamet, Zendaya, Rebecca Ferguson, Dave Bautista, Javier Bardem in drugi. Šlo naj bi za predelavo »druge polovice« knjige Franka Herberta.

## Gladiator 2

Le kdo ne pozna filma Gladiator? 85-letni režiser Ridley Scott se ne ustavlja. Po letošnjem

Napoleonu nam prinaša nadaljevanje Gladiatorja, v katerem bodo igrali Paul Mescal, Denzel Washington, Pedro Pascal, Djimon Hounsou, Joseph Quinn in drugi. Zgodba naj bi sledila Luciusu, cesarjevemu nečaku, ki ga v prvem filmu reši Maximus.

Avtor: Žiga Kastelic



## Deadpool 3

Eden najtežje pričakovanih superherojskih filmov zadnjih let. Režiser Shawn Levy se vrača na stolček, iz katerega bo vodil ekipo superherojev na čelu z Deadpoolom. V vlogi Wolverina se vrača tudi Hugh Jackman, če pa verjamemo govoricam, bo v filmu malo morje superherojev.

## Kung Fu Panda 4

Seznam nadaljuje četrti film v franšizi o pandi Poju, ki mora s kung fujem reševati svet. Če in

kdaj v letu 2024 bo izšel, še ni znano, a se vračajo vsi najbolj pomembni člani igralske zasedbe.

## Wicked

Wicked: Prvi del bo, kot pove naslov, prvi od dveh filmov, ki bosta sestavljala filmsko predelavo enega najbolj uspešnih mjuziklov vseh časov (ta temelji na knjigi iz leta 1995). Zgodba sledi mladenki, ki jo Čarovnik iz Oza označi in spremeni v čarovnico. V glavnih vlogah bodo Cynthia Erivo, Ariana Grande, Jonathan Bailey, Michelle Yeoh in Jeff Goldblum. Film bo ohranil zvrst mjuzikla.

## Borderlands

Edina predelava videoigre na tem seznamu. Režiser Eli Roth bo poskušal Gearboxovo videoigro prenesti v igrani film, kjer bodo svoje podobe posodili Cate Blanchett (Lilith), Kevin Hart (Roland), Jack Black (Claptrap), Jamie Lee Curtis (Dr. Patricia Tannis), Ariana Greenblatt (Tiny Tina) in drugi.

## Furiosa

Predzgodba velike akcijske uspešnice Pobesneli Max: Cesta besa (Mad Max: Fury Road, 2015) prinaša zgodbo heroine Furiose, ki jo bo upodobila Anya-Taylor Joy. Ob njej bo zaigral tudi Chris Hemsworth, režiserski stolček pa bo ponovno zasedel George Miller.

## Vrvež v moji glavi 2

Animirani film s izvirnim naslovom Inside Out je leta 2015 požel velik uspeh v vseh segmentih. Oboževalci so dolgo prosili za nadaljevanje, z napovednikom, ki je izšel v začetku novembra, pa smo dočakali vse, kar smo želeli. Čustvom, ki smo jih spoznali pred skoraj desetimi leti, se pridružuje tudi anksioznost, ki pa ni sama.



+



+



+



+



=



# SKOČI NA PIZZO!

Gregorčičeva 3, Ljubljana, 01 421 92 95, [www.foculus.si](http://www.foculus.si)

# Sezonsko depresijo lahko uspešno premagamo

Ob spremembi letnega časa pogosto čutimo spremembe v razpoloženju. To lahko vpliva na vsakodnevno rutino, aktivnosti ter obveznosti. Predvsem pa ovirajo kakovost življenja posameznika ter občutek splošnega zadovoljstva.

## Simptome se da obvladovati in smo lahko ponovno boljše

Simptomi sezonske depresije so lahko zelo različni, od blagih do precej intenzivnih. Ne glede na stopnjo intenzivnosti pa vsaka oseba nima vseh simptomov. Prav zato je pomembno, da ugotovimo, kako se počutimo ter kateri simptomi so ti, ki jih doživljamo.

## Najpogostejši simptomi sezonske depresije so lahko:

- padec ravni energije
- povečana potreba po spanju
- težave s spanjem (zbujanje ponoči, težave z usnavanjem ali zgodnje zbujanje)
- občutek teže v rokah ali nogah
- spremembe apetita (izjemno povečan ali zmanjšan apetit, hrepenenje po sladki hrani)
- občutki praznine in žalosti
- povečan občutek vznemirjenosti, anksioznosti in tesnobe
- pretirana razdražljivost in občutljivost
- utrujenost
- pozabljenost
- težave s koncentracijo
- povečani občutki manjvrednosti
- pomanjkanje zanimanja za stvari, ki so nas veselile
- izguba teže
- izogibanje druženju

## Orodja za samopomoč in lajšanje simptomov

Mnogi, ki doživljajo simptome sezonske depresije, o tem ne želijo govoriti, se zapirajo vase, s tem pa si onemogočijo orodja in možnosti, s katerimi bi lahko premagovali simptome in doživljanja. Ne glede na stopnjo intenzivnosti doživljanja simptomov in ne glede na to, katere simptome doživljamo, je sezonska depresija dobro obvladljiva. Prav zato je pomembna skrb zase in aktivnosti, s katerimi lahko pričnemo obvladovati negativna doživljanja.

## Pri sezonski depresiji vam je lahko v pomoč:

1. Spregovorite o svojem počutju z najbližjo osebo: govoriti o svojih čustvih doživljanjih ni lahko, a ima zelo pozitivne učinke in nas čustveno razbremeni.
2. Zavedanje, da sezonska depresija ni znak šibkosti: mnoge je sram, ker se tako počutijo. Sezonska depresija ni znak šibkosti in si zanjo niste krivi sami. Lahko pa smo boljše, če si dovolimo iskati pomoč in orodja, s katerimi si lahko pomagamo.
3. Bodite redno športno aktivni: fizična vadba in športne aktivnosti pripomorejo tako k boljšemu fizičnemu počutju kot duševnemu zdravju. Zato je zelo pomembna za krepitev splošnega dobrega počutja.
4. Pogosteje se gibajte v naravi: gibanje v naravi pomaga pri splošno dobrem počutju in pomaga pri sproščanju vsakodnevnega stresa.
5. Poskrbite za humor: lahko si ogledate komedijo, igrate družabne oz. počnete tisto, kar vas spravi v smeh.
6. Ohranjanje interesnih dejavnosti, ki vas veselijo: to lahko pomaga, saj vrača občutek zadovoljstva, krepi občutek notranje moči in vrača dobro samopodobo.
7. Poskusite nekaj novega: to vrača motivacijo, zanos in pozitivna čustva.
8. Ne zavračajte druženj s prijatelji: čeprav čutite, da bi raje bili le s sabo, pa lahko redna druženja krepijo pozitivna čustva in se lahko tako počutimo bolje. To daje tudi možnost, da v družbi lahko ubesedimo, kako se počutimo in nam je s tem lažje, ali prejmemo nasvete za pomoč, kar je zelo dragoceno.
9. Bodite ustvarjalni: ni pomembno, kaj izberete (glasba, petje, risanje, slikanje, fotografiranje itd.). Kreativno ustvarjanje izboljša počutje in vrača pozitivno naravnost.

10. Hvaležnost: razmišljanje o stvareh, za katere smo hvaležni, ima pozitiven učinek na naše misli, čustva in počutje. Redno razmišljanje tako krepi doživljanje pozitivnih čustev in splošno dobro počutje.

11. Postavite si dosegljive cilje: namesto sestavljanja dolgega seznama nalog si raje zastavite majhne cilje, ki jih bo lažje uresničiti. To vrača občutek moči in zadovoljstva.

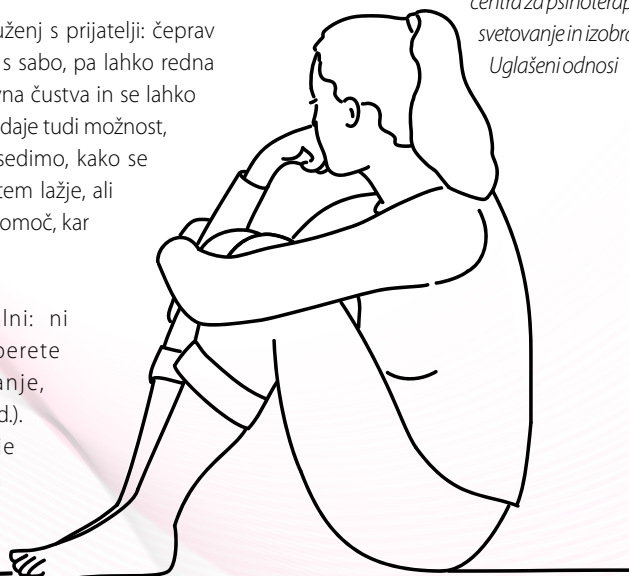
12. Ustvarite dnevno rutino: to ohranja tempo, ki nam ustreza in vrača občutek nadzora in kontrole.

## Pomen iskanja pomoči pri strokovnjaku

Pomoč pri strokovnjaku lahko hitro prinese vir podpore, ki je lahko osebi v pomoč pri zdravljenju in obvladovanju počutja. Namreč sezonska depresija je zelo dobro ozdravljiva in obstajajo učinkoviti načini za obvladovanje in lajšanje simptomov. Včasih razbremenitev prinese že samo pogovor s strokovnjakom.

Mnogi zaradi svojega počutja in simptomov doživljajo občutja sramu, zato o svoji stiski ne govorijo z nikomer, niti z najbližjimi. Pogovor tako s strokovnjakom kot z najbližjo osebo prinese čustveno razbremenitev ter pogum, s katerim si lahko omogočimo lajšanje simptomov in izboljšanje počutja.

*Avtor: Drago Švajger, mag. ZDŠ, psihoterapevt, vodja in ustanovitelj centra za psihoterapijo, svetovanje in izobraževanje Uglasi enosi*





# AIDS

**- BOLEZEN, KI ŠE DANES  
OSTAJA MEDICINSKA UGANKA**

Od leta 1988 se svet vsako leto spominja 1. decembra kot svetovnega dneva boja proti aidsu. Po podatkih ZN je leta 2016 kar 36,7 milijona ljudi živelo z virusom HIV. Med 80. leti prejšnjega stoletja in letom 2019 je ta bolezen po ocenah povzročila 35 milijonov smrti po vsem svetu.

## ZGODOVINA BOLEZNI

Širjenje po ameriški severni celini se je začelo približno v začetku leta 1981, kar šteje tudi kot uradno odkritje bolezni. Vendar na začetku še ni bila imenovana aids, ampak so jo poznali pod imenom gay-cancer. Kasneje so jo preimenovali v GRID, to je Gay-Related Immune Deficiency. Takšno ime je dobila, ker se je bolezen precej hitreje širila med istospolno usmerjenimi moškimi, ki so imeli spolne odnose.

Do danes je medicina seveda napredovala, kakor sta napredovali infektologija in razumevanje širjenja bolezni. GRID je bil tako preimenovan v aids, saj se je bolezen kasneje razširila tudi na ženske in otroke, kar je bila posledica nezaščitenih spolnih odnosov in kasneje rojstva otrok. Otrok, ki se rodi ženski, okuženi z virusom HIV, namreč prav tako razvije aids.

Vendar previdnost glede moških, ki občujejo med seboj, ostaja, kar lahko vidimo predvsem pri krvodajalskih akcijah. Pogosto se namreč zavrne moške, ki so v istospolnih razmerjih. Vseeno pa je treba dodati, da odkar lahko kri testiramo na HIV, jo lahko darujejo tudi istospolno usmerjeni, vendar pa je pri njih potrebna posebna previdnost.

## VIRUS HIV

Virus humane imunski pomanjkljivosti (HIV) je okužba, ki napada krvne celice, ki se borijo proti boleznim v človeškem telesu. Zaradi tega je oseba bolj ranljiva za druge okužbe in ima oslabilen imunski sistem telesa. HIV se širi s stikom z nekaterimi telesnimi tekočinami, običajno z nezaščitenim spolnim odnosom, souporabo opreme za injiciranje, transfuzijo krvi in dojenjem. Virus HIV ali aidsa ne morete dobiti v stiku z drugimi vrstami telesnih tekočin, kot sta znoj ali slina, razen če sta okuženi s krvjo.



Avtor: Špela Bošnjak

HIV napade celice T-pomočnice, neke vrste belih krvnih celic v imunskem sistemu. Virus ustvari svoje kopije znotraj teh celic in postopoma oslabi človekov imunski sistem. To je razlog, zakaj je HIV tako smrtonosen: z oslabilim imunskim sistemom se telo ne more braniti pred drugimi boleznimi, tudi če je to blažja gripa.

Če se okužimo z virusom HIV, lahko opravimo protiretrovirusno zdravljenje, ki našemu telesu pomaga pri boju proti okužbam in boleznim. Če se virus ne zdravi, se bo postopoma razvijal in močno poškodoval imunski sistem ter se spremenil v aids (sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti). Običajno traja 10 do 15 let, da je sistem proti boleznim neuporaben.

## POGOSTI SIMPTOMI OKUŽBE Z VIRUSOM HIV

Kot pri vsaki okužbi se telo nanjo hitro odzove in kaže znake okužbe. V naslednjih tednih po okužbi lahko okuženi z virusom HIV doživijo gripi podobne znake, kot so:

- vročina,
- mrzlica,
- izpuščaji,
- nočno potenje,
- bolečine v mišicah,
- vneto grlo,
- utrujenost,
- otekle bezgavke,
- razjede v ustih.

Zelo pomembno je, da opazujete, če imate te simptome, če ste bili izpostavljeni situaciji, v kateri bi se lahko okužili. Zgodnja diagnoza je ključna za pomoč telesu v boju proti virusu HIV. Ljudje, ki prej odkrijejo, da so okuženi, so z ustreznim protiretrovirusnim zdravljenjem bolj sposobni živeti normalno življenje z virusom HIV.

## AIDS NI ENAKO OKUŽBI S HIV

Tako je pomembno, da poudarimo, da AIDS ni enako kot okužba z virusom HIV, če je le ta odkrita pravočasno, lahko telesu pomagamo, da do razvoja AIDSa ne pride. Vendar pa je prav tukaj izredno pomembna hitra diagnostika in odstranjevanje stigme. Ljudem lahko namreč omogočimo dokaj normalno življenje, če za okužbo izvemo pravočasno, kjer pa je temelj zaupanje med pacientom in zdravnikom.

utrjena.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 B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ter z vitaminom C, ki povečuje absorpcijo železa
- brez laktoze in glutena

Vitamini B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> in C prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ter sproščanju energije pri presnovi. Železo ima poleg omenjenih dobrabit vlogo tudi pri nastajanju rdečih krvničk in hemoglobina.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

V lekarnah in  
specializiranih  
prodajalnah

utrjena.si **Dr. Gorkič**



# SRKANJE V STILU:

## VZPON BREZALKOHOLNIH KOKTAJLOV IN PENEČIH SE ČUDES

Hej, žurerji in kofeinski navdušenci! Priprnite se, ker je študentsko sceno zajel nov val kul srkanja, vse pa je v znamenju brezalkoholnih koktajlov in penečih se vin. Govorimo o pijačah, ki niso le osvežilne in okusne, ampak so tudi skrivna sestavina za popestritev vaše družabne igre. Potopimo se torej v svet mocktailov in gaziranih užitkov, ki spreminjajo način, kako učenci uživajo v svojih požirkih.

Medtem ko postaja študentska populacija vse bolj ozaveščena glede zdravja, se tradicionalna študentska zabava preoblikuje. Dneve poceni piva in dvomljivih shotov bo nadomestilo novo obdobje prefinjenosti – brez ubijalskega mačka. Brezalkoholni koktajli ukradejo žaromete in ponujajo vso zabavo običajnega koktajla, a brez stranskih učinkov, zaradi katerih naslednje jutro dvomite o svojih življenjskih odločitvah.

Zakaj torej nenaden porast priljubljenosti mocktailov? No, kot prvo so popolna rešitev za študente na poti. Nič več skrbi, da bi naleteli na predavanje ob 8. uri zjutraj z močnim glavobolom in nejasnimi spomini prejšnje noči. Ti čudeži brez alkohola obljublajo dober čas, brez potrebe po obnovitvenem načrtu – zmagovalna situacija za vsakega študenta.

Zdaj pa se pogovorimo o okusu. Pri brezalkoholnih koktajlih ne gre le za

izpuščanje pijače; so praznik ustvarjalnosti in okusa. Predstavljajte si to: osvežilni hladilniki s kumarami in meto, ki zaplešejo na vaših brbončicah, ostre ingverjeve gazirane pijače, ki prebudijo vaše čute, in eksplozije tropskega sadja, ki vas popeljejo na zabavo na plaži. Kdo potrebuje navadno gazirano pijačo, ko lahko srkate Pinacolato ali Irish Cream?

Kaj pa tisti trenutki, ko si zaželite kančka glamurja? Ne bojte se, saj so peneča brezalkoholna vina tukaj, da vašim srečanjem dodajo kanček prefinjenosti. Predstavljajte si žvenketanje kozarcev, napolnjenih s penečimi užitki, smeh prijateljev in nič obžalovanja naslednji dan. Bleščeči čudeži so pravi MVP-ji, ki vsako priložnostno klepetalnico spremenijo v elegantno.

Brezalkoholne pijače niso samo za tiste, ki pijejo med nami; so za narekovalce trendov, ki želijo sprejeti družbeno sceno brez tekočega poguma. Te pijače se osvobajajo spon druge izbire – so prva izbira za tiste, ki iščejo raznolikost, okus in, kar je najpomembneje, dober čas.

Kje lahko dobite te trendovske požirke? Dobra novica je, da se industrija pijač hitro uveljavlja. Številne trgovine, bari in kavarne zdaj na svojih menijih ponujajo številne brezalkoholne pijače. Ne bodite sramežljivi; povprašajte svojega prijaznega barista za »ready to drink« mocktail – morda boste odkrili svojo novo najljubšo pijačo.

Skratka, obdobje brezalkoholnih koktajlov in penečih se čudes je tu, da ostane, študentje pa so v ospredju te revolucije. Poslovite se od dni omejenih izbir in pozdravite svet, kjer lahko srkate v stilu brez posledic. Ne glede na to, ali iščete osvežitev ali gazirano praznovanje, te hladne in živahne pijače spreminjajo igro. Torej, tukaj je bolj zdravo, trendovsko in bolj iskrivo družabno življenje – brez mačka! Na zdravje v prihodnost kul srkanja!





# 3 najboljši recepti za božične piškote

Avtor: Maša Kraljič

## Božični medenjaki

### Sestavine:

- 400 g bele gladke moke
- 1 žlička sode bikarbone
- 2 žlički kakava v prahu
- 160 g sladkorja v prahu
- 3 žlice (cvetličnega) medu
- 2 srednje veliki jajci
- 80 g masla
- 2 žlički cejlonskega cimeta
- 1 žlička mletih klinčkov
- 1/5 žličke pimenta
- 1/5 žličke mletega kardamoma
- 1/5 žličke mletega ingverja
- 1/5 žličke muškarnega oreščka

### Priprava:

Moko zmešamo s sodo bikarbono, kakavom in sladkorjem v prahu. Dodamo med, jajci, maslo sobne temperature in začimbe. Količino začimb lahko prilagodimo svojemu okusu.

Gnetemo tako dolgo, da dobimo gladko piškotno testo. Po potrebi med gnetenjem dodamo še malo moke.

Testo zavijemo v prozorno folijo in ga za nekaj ur postavimo v hladilnik, da se popolnoma ohladi in malo strdi.

Testo valjamo na rahlo pomokanem papirju za peko. Iz testa z modelčki izrežemo želene oblike in piškote polagamo na pekač, obložen s papirjem za peko.

Pečemo jih 12-15 minut v pečici, ogreti na 180°C.

## Čokoladni razpokančii

### Sestavine:

- 220 g temne čokolade
- 120 g masla
- 120 g olja
- 4 večja jajca
- 200 g kristalnega sladkorja
- 200 g sladkorja v prahu
- 1 žlička vaniljeve paste
- 350 g bele gladke moke
- 50 g kakava v prahu
- 7 g pecilnega praška
- 1/2 žličke soli
- 80 g sladkorja v prahu za posip

### Priprava:

Temno čokolado, maslo in olje stalimo nad vodno kopeljo in med taljenjem večkrat premešamo. Mešanico nato odstavimo s štedilnika in jo ohladimo do mlačnega.

Jajca stepemo skupaj s kristalnim sladkorjem, sladkorjem v prahu in vaniljevo pasto. Stepamo nekje 8-10 minut, da dobimo penasto maso.

V jajčno maso dodamo ohlajeno čokoladno mešanico in vse skupaj dobro zmešamo.

Ločeno zmešamo še moko, kakav, pecilni prašek in sol. Mešanico suhih sestavin umešamo k mokrim, da dobimo enotno maso.

Pripravljeno maso pokrijemo s prozorno folijo in jo damo za približno 3 ure (ali čez noč) v hladilnik, da se ohladi in strdi. Preden začnemo oblikovati kroglice, si v krožnik stresemo sladkor v prahu, v katerega jih bomo povaljali. Maso iz hladilnika jemljemo postopoma, da se nam na sobni temperaturi ne zmehta. Oblikujemo kroglice ter jih povaljamo v sladkor v prahu, da se le ta dobro oprime celotne kroglice. Kroglice polagamo na pekač, obložen s papirjem za peko. Pečemo jih v pečici, ogreti na 180°C. Za bolj mehko notranjost jih pečemo okoli 10 minut. Če pa želimo bolj hrustljave piškote, jih pečemo 12-14 minut.

## Kokosovi piškoti

### Sestavine:

- 170 g sladkorja v prahu
- 1 žlička vaniljeve paste
- 160 g masla
- 2 srednje veliki jajci
- ščeplj soli
- limonina lupinica 1 bio limone
- 170 g kokosove moke (navadna, grobo mleta)
- 259 g gladke bele moke

### Priprava:

Penasto vmešamo maslo, vaniljevo pasto in sladkor.

Dodamo obe jajci, ščeplj soli, limonino lupinico ter zmešamo, da se vse sestavine povežejo.

Rahlo primešamo moko ter kokos in mešamo, dokler ne dobimo enotne zmesi.

Z rokami oblikujemo kroglice in jih polagamo na papir za peko.

Pečemo jih na 180°C dobrih 10 minut, da svetlo rjavo porjavijo.



**PRVA KUBANSKA RESTAVRACIJA V MARIBORU**

**Lačni? - Žejni? - ŠTUDENTSKI BONI**





**Lokal 02 3312989 - Doslava 040 206090**  
 Cantante café Tabor, Keramba d.o.o., Ul. Pariške komune 37, 2000 Maribor



# Tantra beyond screens: mladi, užitek in gradnja resničnih odnosov brez pornografskih vplivov

**Datum in čas delavnice: 10. december 2023 od 10:00 do 17:00**

Mladinska delavnica za novo dimenzijo užitka in resničnih odnosov pred prazniki

Rozalija Hartman, ugledna mentorica za spolno inteligenco s tridesetletnimi izkušnjami, poziva mlade med 18. in 30. letom na nepozabno popotovanje v svet resnične ljubezni in užitka s tantrično delavnico »Beyond Screens«. Dogodek bo potekal 10. decembra 2023, obarvan bo z lučkami in prazničnim vzdušjem.

## Kaj lahko pričakujeteš:

**Senzualno odkrivanje:** Prebujanje čutov z raziskovanjem tantričnih tehnik za zavedanje, užitek in globoko povezanost. Senzualen dotik in energija. Na delavnici ni golote.

**Gradnja resničnih odnosov:** Naučite se graditi trdne in iskrene odnose, odmaknjene od vplivov digitalnega sveta in pornografskih iluzij.

**Samopodoba in ljubezen do sebe:** Poglobite svojo povezanost s samim seboj in odkrijte moč ljubezni do samega sebe s samonegovanjem in upravljanjem spolne energije.

**Praktično naučeno pred prazniki:** Med prazniki boste lahko prakticirali sveže naučene tehnike in uživali v brezmejnih orgazmičnih užitkih brez zadržkov.

## Izzovite sebe v novo leto

»Tantra beyond screens« vabi udeležence, da se osvobodijo vsakodnevnih omejitev ter stopijo na potovanje v svet resničnih odnosov, samopodobe in užitka. Rozalija Hartman bo delila svoje bogate izkušnje, obogatene z znanjem iz tantra prakse, energijskega pretoka, spolnosti, odnosov, masaže, coachinga samopodobe in še več.

## O Rozaliji Hartman

Rozalija Hartman je tudi strokovnjakinja za ekonomijo in trženje, ki se je odločila posvetiti osebnemu razvoju. Z več kot tridesetletnimi izkušnjami in znanjem s številnih področij, vključno s teta healingom, taoističnimi tehnikami, tantra masažo, senzualno masažo, reikijem in drugimi, si prizadeva pomagati posameznikom doseči večjo spolno samozavest, užitek, uspeh, več energije in strasti ter izboljšati odnose.

## Pridružite se tantrični revoluciji

Sprejmite izziv, vstopite v novo dimenzijo užitka in resničnih odnosov. Delavnica je primerna tako za posameznike kot tudi za pare. Vstopnice so na voljo na [www.la-vita.si](http://www.la-vita.si).



Za več informacij o delavnici in vstopnicah obiščite <https://trgovina.la-vita.si/> ali kontaktirajte Rozalijo na številko 040 628 080. Prijave so mogoče tudi na mail [rozi.lavita@gmail.com](mailto:rozi.lavita@gmail.com) vse do 7. 12. 2023. Pohiti s prijavo in si zagotovi svoje mesto. Vrednost delavnice je 899 €, ker pa želim, da to dragoceno znanje pride do mladih, je cena za vse dijake in študente tokrat zgolj 35 €, za zaposlene pa 65 €.

## O dogodku

**Naslov:** Tantra Beyond Screens: mladi, užitek in gradnja resničnih odnosov brez pornografskih vplivov

**Datum in čas:** 10. december 2023 od 10h do 17h. Po delavnici druženje in debata v lokalu v bližini.

**Kraj:** Vojkova 73, Ljubljana (center Mladi zmaji)

**Vstopnice:** <https://trgovina.la-vita.si/>

**Kontakt in prijava tudi na:** [rozi.lavita@gamil.com](mailto:rozi.lavita@gamil.com) ali 040628080

Ne zamudite priložnosti, da ustvarite novo leto – polno ljubezni, povezanosti in užitka!





# NAJBOLJ PRIČAKOVANE IGRE LETA 2024

Z novim letom se začne nova sezona računalniških iger, s katerimi si bomo krajšali čas v zasneženih dneh. Od starodavne Perzije do vesoljskih bitk, predstavljamo nekaj najbolj pričakovanih iger za leto 2024.

## Prince of Persia - The Lost Crown

Kulturna serija iger, ki so luč sveta ugledale davnega leta 1989, dobiva nadaljevanje. Spet se bomo podali na avanturo v starodavno Perzijo, preskakovali ovire, pobijali pošasti in reševali uganke. Način igre v The Lost Crown se vrača h koreninam – 2D platformi, ki bo od nas zahtevala spretno prste.



## Flight Simulator 2024

Malokdo to ve, vendar je Microsoftov Flight Simulator ena najstarejših serij iger. Njen začetek sega v leto 1977, ko je hotel Microsoft demonstrirati grafične sposobnosti novih 16-bitnih računalnikov. V naslednjem letu dobimo verzijo 2024, ki obljublja še boljšo grafiko, še več detajlov in nekaj dodatnih aktivnosti.



## Avowed

Studio Obsidian Entertainment ponosno stopa v leto 2024 z RPG-jem Avowed. Prvoosebni način igranja spominja na Skyrim, grafika in animacije na Witcher 3. Avowed nima popolnoma odprtega sveta, vendar razvijalci obljublajo, da bo omejenost nadoknadena z nasičenostjo vsebine in zgodbe.



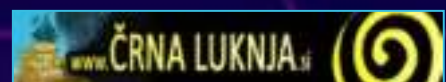
## Homeworld 3

Galaksiji grozi nevarnost in le izkušen admiral lahko prepreči katastrofo. Homeworld 3 je hitra taktična igra, v kateri poveljuješ vesoljski vojni floti. Ustvarjalci so poskrbeli za resničen občutek praznine in neoprijemljivosti vesolja z unikatnim načinom upravljanja kamere in bojevanja v vakuumu. Tretja v seriji prinaša še več bojnih ladij in še bolj epske eksplozije.

Še nekaj omembe vrednih naslovov:

- **Final Fantasy 7 Rebirth**
- **Tekken 8**
- **Like a Dragon: Infinite Wealth**
- **Suicide Squad: Kill The Justice League**
- **Tomb Raider Remastered**

*Avtor: Janko Šali*



# UČITELJI PREVERJAJO, ALI UČENCI PIŠEJO S CHATGPT

Avtor: Niki Hill

V sklopu neznanskega napredka umetne inteligence v zadnjih nekaj letih neprestano poslušamo o revolucionarnem jezikovnem modelu ChatGPT. Uporaba generatorja besedil se je razširila tudi v šolstvu. Generativna tehnologija besedila ne tvori na enak način, kot ga naravni govorec – sicer se težko izognem pomisleku, da se najdejo učenci, sposobni oddati pisni izdelek, kakršnega od naravnega govorca ne bi pričakovali. Z razmahom uporabe klepetalnika med učenci ostaja aktualno vprašanje plagiatorstva. Prepoznavanje avtorstva se nam zdi samoumevno pri učiteljih, ki so vnaprej seznanjeni s pisanjem učenca, a v praksi seveda ni tako preprosto. Se bodo morali učitelji pri ocenjevanju pisnih izdelkov (seminarskih nalog, esejev) naučiti prepoznavati med generiranimi besedili in pisanjem naravnih govorcev?

## KAKO DELUJE CHATGPT?

ChatGPT sodi med umetno inteligenco, osnovano na nevronske mrežah ali transformerjih, ki črpajo iz ogromne baze javno dostopnih spletnih besedil. Njegova posebnost je, da ima izurjeno dodatno nevronske mrežo za ocenjevanje ustreznosti odgovorov. Velika količina gradiva, ki omogoča strojno učenje, pomeni, da lahko jezikovni model na uporabnikovo pobudo v klepetalniku tvori pristni približek naravnega besedila.

## KAKO PREVERITI AVTORSTVO?

Kako se generirana besedila razlikujejo od besedil, ki jih tvorijo naravni govorniki? Najbolj

bodejo v oči slovnične napake, ki jih od naravnih govorcev ne bi pričakovali. ChatGPT ima lahko denimo težave s sklanjatvami, spreganjem in rabo dvojine. Prav tako je naklonjen pogostemu ponavljanju. V slovenščini ChatGPT še ni tako izurjen kot v angleščini, a ni dvoma, da mu bo tudi slovenščina kmalu nehala delati preglavice. Zaenkrat so si pri OpenAI enotni, da programi za zaznavanje generiranih besedil še niso povsem zanesljivi. Vse kaže, da ima človeško oko pri tej presoji še nekoliko prednost.

## UČENCE JE TREBA NAUČITI PRAVILNE UPORABE NOVIH TEHNOLOGIJ

Matjaž Gams z Inštituta Jožef Štefan je predlagal, da šolski sistem v predavanja čimprej vključi spoznanja o umetni inteligenci. Profesor je na strani tistih, ki menijo, da pozitivne zmožnosti UI odtehtajo strah pred negativnimi posledicami. Ni dolgo, odkar so v šoli svarili pred zanašanjem na kalkulatorje, saj jih ne bomo imeli vedno pri roki, ali pred Wikipedijo, na kateri lahko objavlja kdorkoli. Danes je kalkulator v vsakem žepu, saj smo redko ločeni od telefona, Wikipedijo pa priznavamo kot raziskovalno orodje, ki lahko nudi dobro izhodišče pri seznanjanju s temo, le vire je treba preveriti. Stroji nas niso nadomestili, pripomogli so le k prenovi delovnega procesa. Podobno neplodna so svarila pred UI. Težko ji bomo ušli in tisti, ki jo bodo znali izkoristiti, bodo hitreje napredovali. Dokler ne bo jasnih smernic za uporabo UI pri pouku, pa so učitelji prepuščeni lastni iznajdljivosti.



Vedno z vami



## SUHO SADJE, OREŠČKI ...

Za zajtrk, malico ali kar tako ...  
naj bo vaš jedilnik raznolik,  
bogat in zdrav.

SHARE

Koda za 15% popusta **BISTUDENT**



**KLIKNI**  
v spletno trgovino  
<https://shop.bimed.si>



**OBIŠČI NAS**  
Ulica 9. septembra 236a, Vrtojba  
5290 Sempeter pri Gorici

Z enim klikom do nove energije.

+386 5 330 22 47 | [www.bimed.si](http://www.bimed.si)  





**E = M c<sup>D</sup>**

Naberi si energijo s kosilom  
na študentske bone v meku.

**Doplačilo samo 2,64 EUR.**



**MyM**  
**Rewards**  
PROGRAM ZVESTOBE

NE ZAMUDI UGODNOSTI,  
NALOŽI SI APLIKACIJO!



# 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!**

