

Študent

NOVOSTI ZA ŠTUDENTE 🎉 - TRENDI SLUŽB 💼 - GREENWASHING 🌿 - AIRDROP NA ANDROIDU 📶

www.student.si 🌐
[revija.student](https://revija.student.si) 📘
[revija_student](https://revija_student.si) 📷 📺 📶



Izberi modro
postani UP

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
UNIVERZA NA PRIMORSKEM

upr.si

Soustvarjamo medicino, skupaj

Naši zaposleni so ključ do našega uspeha, zato iščemo sodelavce, ki bodo s svojo strokovnostjo in kreativnostjo prispevali k naši misiji izboljšanja in podaljševanja življenj ljudi po vsem svetu.

Postani del Novartisa,
farmacevtskega podjetja
za inovativna zdravila.

www.novartis.si



Študent št. 2, letnik XXIX,
januar 2026

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

Odgovorni urednik:
Emanuel Vidmar
emanuel.vidmar@nevtron.eu

Glavni urednik:
Matjaž Lesjak

Vsebinski urednik:
Matjaž Lesjak

Avtorji:
Žiga Kastelic, Špela Bošnjak, Jan
Nebec, Tjaša Sušnik, Janko Šali,
Maša Kraljič

Oglasno trženje:
Rozalija Hartman, Karmen Pavlič,
Emanuel Vidmar

Oblikovanje in prelom:
Nuša Belehar

Naslovnica: iStock

Slike v reviji: iStock, Pixabay

Lektoriranje:
Sonja Poznič Cvetko

Revija je brezplačnik.
Razvid medijev: št. 662

Vse 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



ŠTUDIJ IN KARIERA

- 4 Izboljšave za študente, ki jih je prinesel ZUPŠ-2
- 4 Brezplačen javni promet za študente in dijake
- 5 Na Univerzi v Ljubljani razvili nov sistem
- 7 Doktorat: DA ali NE?
- 11 Trendi, ki bodo zaznamovali delovna mesta 2026
- 11 Največje univerze na svetu
- 13 Kako ostati fokusiran, ko je zunaj temno že ob petih

LAJF JE KULTURA

- 15 Folklor v digitalni dobi: ohranjanje običajev prek spleta
- 16-17 Ocena filma: Belo se pere na devetdeset
- 18 Katera država prebere največ knjig?

LAJF JE HRANA

- 19 Jutranji smoothie za začetek dneva
- 20 Predelane maščbe niso nevarne?

LAJF JE ZDRAVJE

- 21 Ženski hormonski cikel vpliva na učenje
- 23 Šport porablja utripe srce in ti krajša življenje: MIT ali RESNICA?
- 24 Kaj je tylenol?

LAJF JE ZNANOST

- 25 Nenavaden kameleon, ki je 150 let zavajal znanstvenike
- 27 Kaj je greenwashing?
- 29 Bi nas moralo to skrbeti, ko osvajamo Mars?

LAJF JE TECH

- 31 Mladostniki tolažbo iščejo pri umetni inteligenci
- 33 Ali je umetna inteligenca res lahko ustvarjalna?
- 34 Začelo se je testiranje možganskega vsadka za obnovo govora
- 34 Google je prebil Applov AirDrop



Top job



Delo na parkirišču
POSTOJNSKA JAMA, D.D.

€ 7,23 €/h
Predjama

Delo kineziologa
VICTUS D.O.O.

€ 6,32 €/h
Celje-Bodifit

Pomoč v restavraciji
ALPE-PANON D.O.O.

€ 7,40 - 8,61 €/h
Novo mesto

Samostojno delo v zdravstveni negi - medicinska sestra
TURZIS D.O.O.

€ 10,33 €/h
Renče

Zdravstvena nega
KLINIKA GOLNIK

€ 8,30 €/h
Golnik

Delo v H&M trgovini
H & M HENNES & MAURITZ D.O.O.

€ 6,32 €/h
Ljubljana - Aleja Šiška



NASLEDNJI JOB IMAŠ V ŽEPU

7 IZBOLJŠAV ZA ŠTUDENTE, KI JIH JE PRINESEL ZUPŠ-2

Kot že vemo, je bil v državnem zboru soglasno sprejet novi zakon za urejanje položaja študentov.

KATERIH SEDEM IZBOLJŠAV PA PRINAŠA ZA ŠTUDENTE?

1. Minimalna bruto urna postavka za študentsko delo se zvišuje za 5,45 odstotka. To je na 7,74 evra.
2. Subvencija za študentsko prehrano se zvišuje s 4,10 evra na 5,05 evra.
3. Študentski boni so dodeljeni za vse dni v tednu, ne le za delovne dni.
4. Študentske bone se lahko koristi vse dni v tednu od 7. ure do polnoči.
5. Štipendijo je moč prejemati v času absolventskega leta na dodiplomskem in magistrskem študiju.
6. Štipendijo lahko starša študenta prejemata tudi v absolventskem letu.
7. Študent štipendist ima zdaj dodaten mesec za zaključek študija.

ŠTUDENSKA ORGANIZACIJA Z GIBANJEM KAJ PA MI?

Študentska organizacija Slovenije je v začetku leta 2024 pripravila 25 predlogov za izboljšanje položaja študentov in jih dve leti usklajevala s pristojnimi ministrstvi. Rezultat dolgotrajnega postopka je predlog zakona za urejanje položaja študentov (ZUPŠ-2), ki je usklajen z vsemi pristojnimi ministrstvi in ima podporo med vsemi parlamentarnimi strankami. Zakon je neideološki, usmerjen v izboljšanje položaja študentov in predstavlja enega izmed pomembnih rezultatov vsebinskega in lobističnega delovanja Študentske organizacije Slovenije.

Za predlagane ukrepe smo na ŠOS med 3. in 10. marcem 2024 zbrali 40.000 elektronskih in fizičnih podpisov podpore. Zakon so v končni obliki v zakonodajni postopek poslanci Državnega zbora RS vložili 3. septembra 2025, sprejet pa je bil 19. novembra 2025.

Avtor: Žiga Kastelic

Brezplačen javni promet za študente in dijake?



Kaj bi rekli na brezplačen javni potniški promet za dijake in študente? Ne glede na to, kakšno je vaše mnenje o tej ideji, se še nekaj časa ne bo uresničila.

Brezplačnega vlaka in avtobusa za mlade (še) ne bo

Šlo je za enega od predlogov zakona za urejanje položaja študentov (ZUPŠ-2), ki so ga pripravili pri Študentski organizaciji Slovenije (ŠOS). Spomnimo, da je državni zbor omenjeni zakon sicer soglasno sprejel 19. novembra, pri čemer so naslovili sedem točk oz. predlogov izvirnega predloga zakona. Seveda jih je bilo nekaj zavrženih in spremenjenih. Med njimi tudi ta o potniškem prometu.



Vrnimo se k izvirnemu predlogu ŠOS, kjer so zapisali, da z namenom promocije trajnostnega javnega potniškega prometa **predlagajo brezplačno uporabo JPP za dijake in študente, ki ta prevoz resnično potrebujejo in vsakodnevno uporabljajo.**

Z uvedbo subvencioniranih vozovnic za dijake in študente se je v Sloveniji od leta 2012 do 2017 število potnikov javnega potniškega prometa (JPP) povečevalo za od 5 do 6 odstotkov letno. Od leta 2018 pa smo ponovno priča upadu števila potnikov v javnem potniškem prometu, ki se do leta 2022 še vedno ni dvignilo niti na predepidemično raven. Študentu je na voljo enotna subvencionirana mesečna vozovnica, ki velja za celotno območje Slovenije in stane 25 EUR mesečno (mesečna vozovnica) oziroma 200 EUR letno (letna vozovnica). Če se zanjo ne odloči, lahko študent kupi subvencionirano vozovnico za 10 voženj na mesec, ki pa stane 20 EUR mesečno (mesečna vozovnica) ali 160 EUR letno (letna vozovnica).

Predlog je bil zavržen

Predlog zakona je v zadnjem letu doživel nekaj sprememb, zavržen je bil tudi predlog o brezplačnem javnem potniškem prometu.

Ministrstvo za okolje, podnebje in energijo je predlog zavrnilo.

Na ŠOS opozarjajo, da je sprejem zakona korak v pravo smer, a da ostajajo nerešene tudi nekatere tematike oziroma izzivi, ki jih zakon ne naslavlja, a se jim zdijo enako pomembne kot dosežene spremembe, poleg brezplačnega javnega potniškega prevoza za študente še vzpostavitev zavarovalne podlage zdravstvenega zavarovanja, ki bi izhajala iz statusa študenta.

Avtor: Žiga Kastelic





Na Univerzi v Ljubljani razvili sistem, ki bo olajšal predavanja mnogim študentom

Univerza v Ljubljani je znova naredila korak naprej. Na FRI so namreč razvili inovativni sistem, ki omogoča sočasno strojno prevajanje slovenskih predavanj v angleščino.

Sistem, ki omogoča boljšo mednarodno odprtost

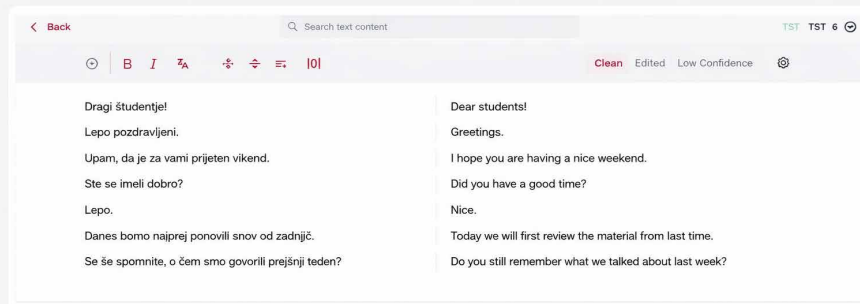
Univerza želi ostati zvesta slovenščini kot temelju kulturne in jezikovne identitete, hkrati pa želi postati bolj mednarodno odprta in privlačna za študente in predavatelje z vsega sveta.

»Na UL se že dlje časa soočamo z vprašanjem, v katerem jeziku naj potekajo predavanja, da bi hkrati ohranili slovenski jezik kot temelj narodne identitete in omogočili večjo dostopnost tujim študentkam in študentom. Po eni strani je slovenščina ključna za ohranjanje kulturne in jezikovne dediščine, po drugi strani pa si Univerza prizadeva postati mednarodno odprta in prepoznavna ustanova, ki privablja študente in predavatelje z vsega sveta,« so pojasnili pri Univerzi v Ljubljani.

Z novim sistemom bodo tujim študentom omogočena slovenska predavanja. In to brez bojazni, da jih izgubijo zaradi jezikovne ovire.

Avtor: Žiga Kastelic

ON



Kaj sistem zmore?

Projekt z naslovom Razvoj sistema za avtomatizirano prevajanje slovenskih predavanj v tuje jezike so vodili na Fakulteti za računalništvo in informatiko v sodelovanju s Centrom za jezikovne vire in tehnologije, ki že vrsto let razvija jezikovne tehnologije za slovenščino.

Sistem, imenovan Online Notes, vključuje tri ključne komponente:

- ✓ **ON Stream** – platformo za snemanje predavanj. Univerza v Ljubljani
- ✓ **Portal ON** – za spremljanje v živo, urejanje transkripcij in prevodov. Univerza v Ljubljani
- ✓ **ON Admin** – administratorski vmesnik za dodeljevanje pravic, načrtovanje predavanj itd. Univerza v Ljubljani

Prednosti za študente in predavatelje

Tujim študentom bo lažje slediti predavanjem v slovenščini, saj bodo prevodi na voljo v živo. Prednosti prinaša tudi študentom z senzornimi ovirami – sistem namreč omogoča tudi prepise v slovenščini, kar povečuje dostopnost za gluhe in naglušne. Predavateljem in univerzi se odpira širši krog udeležencev, brez kompromisa pri pomenu slovenske jezikovne dediščine.

Kaj pa v praksi?

Za uporabo sistema so potrebni dobra tehnična oprema predavalnice, stabilna internetna povezava in kakovosten mikrofoni. Prav tako mora vsaka enota UL imenovati administratorja, ki bo dodeljeval pravice in upravljal platformo.

ŠTUDIRAJ NA VIŠJI STROKOVNI ŠOLI!

- POVEZAVE Z DELODAJALCI
- ŠOLE PO CELI SLOVENIJI
- HITRA ZAPOSLEJIVOST
- ERASMUS+ IZMENJAVE
- VEČ KOT 30 PROGRAMOV



ŽIVI ŠOLJE IZVAJAJ VIŠJE!



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE



VEČ INFO:



Izberi modro. Izberi Univerzo na Primorskem

Hej, si na prelomnici? Iščeš nekaj več kot le študij? Veš, da ima **Univerza na Primorskem (UP)** več kot 80 študijskih programov, **univerzitetno knjižnico, ki je odprta 24/7 dni v letu**, **ŠportUP**, ki skrbi za rekreacijo študentov, **Ambulanta in Psihološko svetovalnico UP**, **štiri študentske domove**, **razgibano obštudijsko življenje** in **bogato izbiro mednarodnih izmenjav**? V nadaljevanju razišči študijske programe šestih fakultet UP.



UP Fakulteta za humanistične študije (UP FHŠ):

Izbirate lahko med študijem *geografije, zgodovine, italijanistike, komuniciranja in medijev, kulturne dediščine, medkulturnega jezikovnega posredovanja, slovenistike, anglistike, antropologije in arheologije*. Pri tem pa večina študijskih predmetov omogoča možnost **dvopredmetnega študija** ali **dvojno diplomu**.

UP Fakulteta za management (UP FM):

Na prvi slovenski fakulteti z **več kot 30-letno tradicijo s področja managementa** se izvajata *visokošolski in univerzitetni program managementa* v prav posebnem **kvartalnem sistemu**, ki študentom omogoča sprotno opravljanje študijskih obveznosti. Fleksibilen študijski proces je na UP FM usmerjen v **strokovne ekskurzije**, mednarodne izmenjave in **podjetniške delavnice**, ki skrbijo za povezanost študentov z **gospodarstvom** že med študijem.

UP Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije (UP FAMNIT):

Odločite se za študij *agronomije, bioinformatike, biopsihologije, matematike, matematike v ekonomiji in financah, računalništva in informatike, varstvene biologije* ali nov program *Inovacije v lesarstvu za trajnostni razvoj*. UP FAMNIT tesno sodeluje z Inštitutom Andrej Marušič (UP IAM), v sklopu katerega deluje tudi

samostojni raziskovalni odderek InnoRenew CoE.

UP Fakulteta za turistične študije – Turistica (UP FTŠ TURISTICA):

Študij v prijetnem mediteranskem okolju, kjer je **turizem del vsakdana**, obsega visokošolski študij *Management turističnih destinacij in Management turističnih podjetij* ter *univerzitetni program Turizem*. Da se teoretično znanje že v času študija povezuje s prakso, dokazuje sTOUdio Turistica – pilotni program, ki povezuje študente, gospodarstvo in akademijo ter podkasta *Obrazi turizma*, ki ga ustvarjajo ravno študenti.

UP Fakulteta za vede o zdravju (UP FVZ):

Izbirate lahko med programi *aplikativne kineziologije, fizioterapije, prehranskega svetovanja – dietetike in zdravstvene nege*. UP FVZ ima lasten raziskovalni program s področja zdravja, ki je prepoznaven in dejavno vključen tako v mednarodno kot v lokalno okolje.

UP Pedagoška fakulteta (UP PEF):

Pedagogika, predšolska vzgoja, razredni pouk, socialna pedagogika, vizualne umetnosti in oblikovanje ter novi enoviti magistrski program *Logopedija in surdopedagogika*. V sklopu fakultete deluje tudi center za vseživljenjsko učenje, center za umetnost, teater, fantovski ter dekliški pevski zbor.

Kaj je še UP?

Mednarodne UP Priložnosti –

UP je od leta 2023 polnopravna članica Evropske univerze Transform4Europe (T4EU), v okviru katere se lahko študentje UP udeležijo izmenjav na kar 11 univerzah ali pa opravljajo izbirne predmete (največ 24 ECTS). Tu pa je še ESN Primorska, ki skrbi za povezovanje slovenskih in tujih študentov v programu Erasmus +.

UP Univerzitetna knjižnica – Štirje čitalniški prostori so uporabnikom z digitalnim ključem v STUDO aplikaciji na voljo 24 ur na dan vse dni v tednu. Izposodite si lahko prenosni računalnik in brezplačno uporabljate številne sicer plačljive programe.

Aplikacija STUDO – brezplačna za študente UP nudi enostaven dostop do vseh ključnih informacij, ki so potrebne za uspešen študij. UP kot edina univerza v Sloveniji študentom nudi tudi digitalno študentsko izkaznico (diD).

Štipendijski sklad UP – nagraduje in spodbuja najboljše študente, obenem pa pomaga vzpostavljati stike študentov z delodajalci že v času študija in možnosti za takojšnjo zaposlitev po študiju, kar pomaga razvijati tudi **Karierni center UP** in **Alumni UP**.

Tutorji UP – so v pomoč pri študijskih in obštudijskih izzivih, organizirajo spoznavna srečanja in družabne dogodke. Za individualne nasvete so na voljo tudi tutorji učitelji.

Ambulanta UP in Psihološka svetovalnica UP – nudita zdravstveno oskrbo študentom UP.

Fakultete UP v študijskem letu 2025/2026 predvidoma ponujajo **30 dodiplomskih, 34 magistrskih in 16 doktorskih študijskih programov**. Obetajo se novi študijski programi, nova članica – Fakulteta za tehnologijo polimerov in kup novih mednarodnih priložnosti.

Vljudno vabljeni, da se nam pridružite na **Informativnih dnevih UP** v petek in soboto, **13. in 14. februarja 2026**, v živo na fakultetah UP. Še prej pa se vidimo na novem in edinem Festivalu vseh univerz v Sloveniji, **UNI-SI, 16. in 17. januarja 2026** na **Gospodarskem razstavišču v Ljubljani!**

Za več informacij spremljajte spletno stran upr.si in družbena omrežja. **Izberi modro. Izberi UP.**

Doktorat: **DA** ali **NE**?

Odločitev za doktorski študij je ena najzahtevnejših akademskih in kariernih odločitev.



DA ali NE -> Zakaj?

Prednosti doktorata

Z doktoratom se lahko specializiraš za določeno področje, ki te v najboljšem primeru tudi izjemno veseli in zanima. S svojimi raziskavami prispevaš k novemu znanju na tem področju. Opravljen doktorat ti lahko **odpre vrata** do različnih akademskih položajev, vključno z rednimi profesorskimi mesti ter vladnimi ali industrijskimi raziskovalnimi položaji.

Poleg tega doktorat v nekaterih panogah izboljša **kvalifikacije za vodilne položaje**, s čimer je povezana tudi višja plača. Med doktorskim študijem poleg specializiranega znanja namreč razviješ vrsto prenosljivih veščin: napredno analizo podatkov, kritično mišljenje, projektno vodenje, pisanje znanstvenih člankov in pridobivanje finančnih sredstev. Poleg teh bolj materialnih in očitnih prednosti si na pridobljen doktorski naziv lahko ponosen in ti to osebno veliko pomeni. Bodimo iskreni, doktorski naziv je v naši družbi še vedno povezan z določenim **statusom** in prestižem.

Slabosti doktorata

Doktorat zahteva čas: **od 3 do 7 let**, v nekaterih primerih še več. Od tebe se pričakuje predanost, vztrajnost in čustvena vzdržljivost. Nekateri občutijo **izolacijo, pritisk** po objavah in **negotovost** glede prihodnje zaposlitve. Tudi nenehni neuspeli eksperimenti, nepričakovane ovire in druge frustracije se lahko naberejo. Izkušnja je močno odvisna od mentorja in raziskovalne skupine – slabo voden projekt lahko pomeni izgubljena leta in nenehne frustracije.

Če se za doktorat odločiš, je ključna izbira dobrega mentorja. Še en velik minus doktorskega študija je **finančni vidik**. Mesta mladih raziskovalcev so omejena (in ne prinašajo bajnega plačila), enako velja za štipendije. Zavedati se moraš tudi, da je na trgu dela vse več mladih doktorjev in doktoric znanosti, čeprav številna delovna mesta ne zahtevajo take stopnje izobrazbe. Lahko se ti torej zgodi, da boš po opravljenem doktoratu sprejel delovno mesto, za katero doktorat sploh ni bil potreben.

Namesto, da na vprašanje o doktorskem študiju skušaš odgovoriti z DA ali NE, se najprej vprašaj **ZAKAJ?**. Šele tehten razmislek o lastnih **razlogih**, zaradi katerih razmišljaš o doktorskem študiju, ti odpre možnosti za argumentacijo. Te res veseli raziskovanje ali izpolnjuješ **pričakovanja drugih**? Je doktorat zate pomemben korak na želeni karierni poti ali le najpreprostejša odločitev, ker ne veš, kaj bi počel sicer? Namesto zgolj ukvarjanja s tem, kako bo doktorat potekal naslednjih nekaj let, **začni na koncu**.

Kaj boš počel po opravljenem doktoratu? Bi rad postal profesor ali te vleče v industrijo? Nato poglej razpise za delovna mesta, ki se ti zdijo zanimiva. Pozoren bodi na delovne naloge, plačo in **zahtevane kvalifikacije**. Morda boš ugotovil, da za želen položaj doktorata ne potrebuješ (ali obratno, da brez doktorata nikoli ne boš mogel napredovati do mesta, ki si ga želiš). To ti bo pomagalo tudi pri izbiri teme raziskave.

Dobro se informiraj

Pri sprejemanju katerekoli pomembne odločitve so ključne kakovostne informacije, tako objektivna dejstva kot izkušnje iz prve roke. **Preglej razpise** za financiranje (ARIS/ARRS) in plačne razrede: ustvari si jasno finančno sliko. Če imaš še več časa (na primer ravno začenjaš s prvo ali drugo stopnjo bolonjskega študija), skušaj ugotoviti, katera tema te resnično zanima.

Udeležiš se lahko neobveznih seminarjev, dodatnih izobraževanj in obštudijskih aktivnosti s tega področja. Vse to so tudi odlične priložnosti za **mreženje** in morda spoznaš tudi bodočega mentorja. Tudi **študentsko delo** je odlična priložnost, da se поблиže spoznaš z raziskovanjem in področjem raziskav, kjer bi lahko opravljal doktorat. Če imaš možnost, se pogovori s sedanji in bivšimi doktorandi iste skupine. Prosi jih, da ti opišejo običajen delovni dan ali teden, vprašaj jih po vzdušju v skupini in mentorjevem značaju.

Avtor: Tjaša Sušnik



Ministrica Mateja Čalušič: »Kmet je poklic tisočerih poklicev«



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO

Lepo je biti kmet. Ime kampanje ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, ki želi s številnimi ukrepi premostiti stigmatizacijo, ki je bil poklic deležen v preteklosti. Z ministrico **Matejo Čalušič** smo se pogovarjali o kampanji, kmetovanju kot poslanstvu, izzivih mladih ob začetku poti, medresorskem sodelovanju in vlogi, ki jo igra kmetovalec v današnji družbi.



Mladi, ki stopijo na pot kmetijstva

Veliko mladih v Sloveniji pot v kmetijstvu začne kar doma, na domačih kmetijah, nadaljuje pa v šolah, kjer prejmejo temeljno znanje in pogosto prve praktične izkušnje. »Vedno je prostor za izboljšave in skozi izobraževalne programe postanemo še boljši,« nam je pojasnila ministrica Čalušič, ki v svojem mandatu zagovarja dialog, medsebojno spoštovanje in razumevanje.

Izpostavila je težavo preteklosti, da ni bilo vzpostavljenega systemskega financiranja kmetijskega segmenta šolskih programov do mere, kot bi si jo želeli. »Letos smo namenili 200.000 evrov za sofinanciranje praktičnega pouka dijakov in študentov. To pomeni zelo konkretne stvari: boljšo opremo, material za praktične vaje, varnost pri delu, energente za mehanizacijo in celo stroške promocije. Na razpis je prišlo 17 vlog, vse vloge so bile odobrene, kar kaže, da je v sistemu veliko potrebe, pa tudi velikega zanimanja,« je dejala.

Skupaj z Ministrstvom za vzgojo in izobraževanje so zagotovili **več kot pol milijona evrov** za opremljanje srednjih šol, ki izvajajo programe agroživlilstva, gozdarstva, veterinarstva in živilstva. »Zakaj je to pomembno? Ker lahko mladi o varnem delu s traktorjem ali priključki poslušajo v učilnici, res dobro pa to osvojijo šele, ko imajo sodobno, varno opremo, na kateri lahko vadijo,« je pojasnila. Izpostavila je, da bodo lahko mladi v šolah delali z opremo, ki odraža trenutne potrebe in trende, saj po njenih izkušnjah številni mladi na domačih kmetijah upravljajo z modernjšimi, naprednejšimi in novejšimi stroji, kot so jih imele na razpolago šole.

Ministrstvo skuša s kampanjo **Lepo je biti kmet** poklic kmeta prikazati kot spoštovanja vrednega, izjemno pomembnega in nenadomestljivega: »Brez kmeta ni kakovostne lokalne hrane, ni ohranjene krajine, ni podeželja, kakršnega imamo radi in je tudi turistično privlačno.«

Kampanja je v obliki hitrih in strnjenih informacij zaživela tudi na družbenem omrežju TikTok, v obliki zanimivih objav, podkastov in številnih spletnih strani. Tako so jo prvotno usmerili v mlade, a odzivi prihajajo od vseh generacij.



»Širši javnosti želimo predstaviti, da je **lepo biti kmet**, in skozi kampanjo graditi mostove vezi in povezovanja, mreženje in prepoznavnost slovenskega kmetijstva, lokalnih kmetov, pridelovalcev, njihovo poslanstvo, kaj počnejo in kako izgleda njihov dan,« je opisala kampanjo, ki želi Slovenkam in Slovencem ponuditi vpogled v to, kdo je mlad slovenski kmet in kaj počne. Z nacionalnega vidika gre za izjemno pomembno kampanjo, saj gre za vlaganje v družbo prihodnosti, skrb za pozitiven odnos do podeželja in kmeta ter s tem cilj, da pridelava hrane ostane v lokalnem okolju.

Ogledi, delitve in všečki so eno, uspešnost pa nekaj drugega. Po podatkih Konzorcija biotehniških šol, ki vključuje trinajst srednjih in višjih strokovnih šol v Sloveniji na področju biotehnike, lahko opazimo naraščanje interesa za vpis. Vpis v programe višjega strokovnega izobraževanja v letu 2022 se je v primerjavi z letom 2017 povečal za **23 odstotkov**. »Ključno je, da ohranjamo, kar smo sedaj infrastrukturno s finančnega vidika nastavili,«



#LEPO JE BITI KMET



je o tem povedala ministrica, ki zagotavlja, da je vse bistveno lažje, če lahko srednje šole, višje šole in fakultete lažje načrtujejo program, vsebine, opremo in tehnološki napredek.



Izzivi pri prevzemih kmetij

Pri mladih smo lahko v javnosti v zadnjih letih opazili trend, da niso želeli prevzeti kmetije. Ministrica Čalušić meni, da so mladi neverjetno iznajdljivi in ko rečejo, da imajo težavo pri prevzemu kmetije, imajo pri tem tudi že deset rešitev: »Mladim moramo dati več glasu, jim pustiti prostor in narediti sistem, ki jim bo v pomoč.«

V pogovorih, ki jih skozi kampanje vodi ministrstvo, se izoblikujejo naslednji izzivi ob prevzemu kmetije: administracija, finance, kmetijsko zemljišče in poslovni model. O tem ministrica meni, da »v določeni meri sicer drži mnenje, da so finančne podpore ministrstva in države težko dostopne in pogosto z zapletenim administrativnim postopkom, a sem v zadnjem času opazila, da se v ospredje vrine dinamika, ki nam je vsem poznana.« V pogovoru je tako prek izkušenj mladih kmetov izpostavila družinski, družbeni in socialni vidik, kjer gre lahko za konflikte v družini, prepozne pogovore o prevzemu kmetije in nasprotujoče si razmišljanje več generacij na kmetijah. Pri tem je izpostavila nujnost izboljšanja socialno-varstvenega vidika za starejše generacije, ki bi lahko s pomočjo financ (enkratne pomoči, pokojnine ipd.) brez skrbi predale kmetijo mlajšim.

Veliko je tudi primerov, ko mlajši preprosto ne vidijo svojega poslanstva v poklicu kmeta. Zato je po besedah ministrice nujno vzpostaviti zaupljiv, transparenten in neposreden dialog med generacijami: »Predstaviti je treba izkušnje vseh, ki se ukvarjajo s kmetijstvom, da se potem lahko mladi odločajo za svoj poslovni model. Spremeniti želimo način podajanja informacij, s katerimi se v njih vzbuja strah pred poklicem kmeta in jih od njega še dodatno odbija. Posredovati želimo transparentne in realne informacije, ki bodo bolj spodbudne do kmetijskega okolja. Da jim predstavimo več novejših pristopov z vidika obvarovanja

pridelka, digitalizacije, tehnologije in robotizacije. Take informacije mladi potrebujejo, da bi bilo naše kmetijstvo naprednejše, saj sem prepričana, da bi v tem trenutku velika večina vprašanih dejala, da ni napredno. Zato pa si želimo, da mladi vendarle vidijo, da obstaja prostor za napredek, v katerem se lahko ukvarjajo s kmetijstvom in ustvarjajo svojo prihodnost.«

Ministrica meni tudi, da v kmetijstvu manjka pozitivnih informacij, saj da se na podeželju takšen pozitiven odnos do zemlje, okolja, živali, ljudi realno živi.



Podporni sistemi za mlade kmete

Čeprav nam je ministrica v uvodu v delu pogovora o specifičnih pomočeh, ki so jih deležni mladi kmetje, dejala, da bi ti želeli še več takih oblik, ministrstvo že sedaj nudi veliko podpore. »Ena izmed ključnih pomoči je **enkratna podpora ob prenosu kmetijskega gospodarstva** na mlade prevzemnike do višine 57 tisoč evrov. Pri tem mora izpolnjevati osnovne pogoje, standarde in status obdržati vsaj pet let. Tu gre za enkratno podporo za zagon oziroma vzpostavitev nekega dela kmetijskega gospodarstva,« je predstavila eno glavnih podpor. Od leta 2008 je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano podprlo že 4.773 mladih prevzemnikov.

Mladim kmetom so na voljo dopolnilne dohodkovne podpore, spodbudbe pri naložbenih investicijah, nepovratna sredstva in številni akcijski načrti. »Medgeneracijski prenosi so način, kjer starejši prejmejo enkratno podporo, da lahko prenesejo znanje na mladega, ki je na kmetijskem gospodarstvu. Eden izmed takih pomembnih korakov ministrstva je, da tudi mladi na razpisih pridobijo dvajset odstotkov več podpore in tudi točkovanje je zaanje višje,« je razložila ministrica.

Ponosno pa ministrstvo izpostavlja tudi zadnjo kampanjo, kjer so dali delno prioriteto pri točkovanju mladim ženskam, saj si želijo na podeželju tudi več mladih prevzemnic.

»Skozi različne mehanizme in ukrepe skušamo dati mladim čim večjo prednost, prostora za izboljšave pa je še vedno veliko. Imamo akcijski načrt, ki ga organizacije na področju kmetijstva skušajo na terenu čim bolj približati mladim,« pa je predstavila sodelovanje z organizacijami oziroma tistimi, ki dosegajo mlade.

»**Kmet je poklic tisočerih poklicev,**« meni ministrica Mateja Čalušić. Mlade spodbuja, naj se v domačem okolju ali skozi različne organizacije družijo, pogovarjajo in sprašujejo.

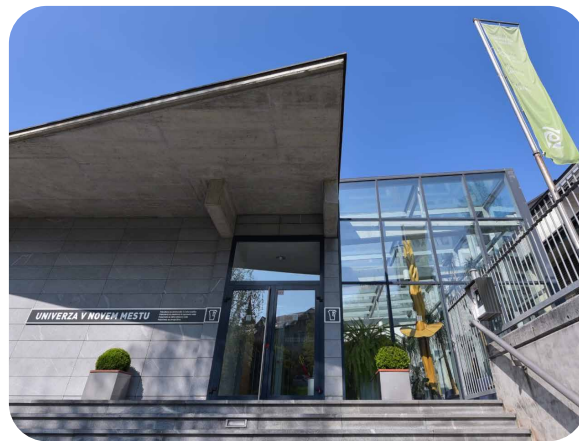
»Če prenesem to na svojo življenjsko izkušnjo, ko se moraš pri štirinajstih letih odločiti, kaj boš počel celo življenje, je dejstvo, da ti življenje prinese veliko presenečenj. Imeti je treba odprto miselnost in glavo, sprejemati drugačnosti, ker v kmetijstvu imamo lahko nešteto različnih formul o tem, kakšna naj bo kmetija in s čim se je možno ukvarjati ter na kakšen način. Vsak kmet je zgodba zase.«

»**Nobena pot ni pretežka, če si na koncu dneva zadovoljen s samim sabo,**« je ponudila še zaključno misel.



Univerza v Novem mestu
University of Novo mesto

Univerza v Novem mestu: študijski programi za digitalno in trajnostno naravnano gospodarstvo in družbo



»Znanje – potencial posameznika in družbe« je slogan Univerze v Novem mestu, ki se s študijskimi programi odziva na izzive digitalizacije in zelenega prehoda ter tako postaja center znanja za Jugovzhodno Slovenijo in širši mednarodni prostor.

Študijski programi vseh štirih članic (Fakulteta za ekonomijo in informatiko, Fakulteta za poslovne in upravne vede, Fakulteta za zdravstvene vede in Fakulteta za strojništvo) so zelo aktualni in prilagojeni potrebam sodobnega časa, poklici pa iskani tako v gospodarstvu kot negospodarstvu. Do sedaj se lahko Univerza v Novem mestu pohvali z več kot 5.500 diplomanti, v tem študijskem letu pa jo obiskuje več kot 1.200 študentov.

Ekonomija in informatika z roko v roki

Odlična izbira za prihodnost, ki odpira številne vznemirljive priložnosti v digitalni prihodnosti, je študij *Poslovne informatike* na Fakulteti za ekonomijo in informatiko. Smer *Poslovna informatika* povezuje informacijsko-komunikacijska znanja z razumevanjem poslovnega okolja ter študente usposobi za načrtovanje, uvajanje in podporo digitalnim rešitvam v organizacijah, s čimer postajajo vezni člen med strokovnjaki ekonomije in strokovnjaki računalništva in informatike. Smer *Računalništvo in informatika* pa študente usposobi za načrtovanje, razvoj, uvajanje in vzdrževanje programskih rešitev ter informacijskih sistemov, vključno z upravljanjem podatkov in zagotavljanjem informacijske varnosti. Zmorejo analizirati potrebe uporabnikov in organizacij, predlagati ustrezne digitalne rešitve ter jih učinkovito implementirati. Fakulteta izvaja tudi program *Upravljanje in poslovanje*, ki študente usposobi za reševanje zahtevnih strokovnih in delovnih problemov s področij upravljanja, poslovanja in poslovođenja organizacije, organiziranja poslovnih

sistemov ter upravljanja s sredstvi in kadri.

Izobraževanje strokovnjakov s področja upravljanja z okoljem

Okoljska ozaveščenost, trajnost in zelene veščine so koncepti, ki vstopajo v ospredje na vseh področjih našega življenja. Zato na Fakulteti za poslovne in upravne vede vabijo k vpisu v sodoben in atraktiven program 1. stopnje *Upravljanje z okoljem*, ki študente usposobi za obvladovanje področja varstva in upravljanja z okoljem s sodobnimi pristopi. Ponuja sodobne koncepte upravljanja z okoljem ter vključuje tri pomembne tehnološke paradigme: ohranjanje biotske raznovrstnosti in zdravja prebivalcev, krožno ekonomijo ter doseganje trajnostne rabe naravnih virov.

Izobraževanje na področju zdravstvenih ved za celostno obravnavo posameznika

Zdravstveni sektor na nacionalni in evropski ravni zahteva močan, samozavesten in sposoben kader za izvajanje postopkov in procesov celostne oskrbe pacienta v zdravstvenem in socialnem varstvu z vidika kakovosti, odgovornosti in humanosti. Zato Fakulteta za zdravstvene vede na 1. stopnji nudi študijske programe *Zdravstvena nega*, *Fizioterapija* in *Fitoterapija*, s katerimi usposablja strokovnjake

za celostno obravnavo posameznika, rehabilitacijo ter varno in odgovorno uporabo fitoterapevtskih pristopov. Poudarek je na kakovosti in varnosti, preventivi, strokovni komunikaciji, interdisciplinarnem sodelovanju ter uporabi na dokazih temelječih pristopov v kliničnih in drugih povezanih okoljih.

Tehnikov na trgu dela primanjkuje že vrsto let

Strokovnjaki s področja strojništva se že vrsto let uvrščajo med najbolj iskane kadre. Fakulteta za strojništvo na 1. stopnji vpisuje v študijski program *Tehnologije in sistemi*, ki študentom zagotavlja trdne temelje v poznavanju tehnike in naravoslovja ter aplikativna strojniška znanja za načrtovanje, vodenje in izboljševanje tehnologij in sistemov v sodobnem industrijskem okolju.

Vabljeni k vpisu!

Več o programih si lahko preberete: www.uni-nm.si oz.



7 TRENDOV, KI BODO ZAZNAMovali DELOVNA MESTA V LETU 2026

Svet dela se hitro spreminja. Tehnologija, umetna inteligenca in nove navade zaposlenih preoblikujejo podjetja, poklice in pričakovanja. Do konca leta 2026 bo delo videti precej drugače kot danes, zato je dobro razumeti, kam gredo spremembe.

1. Delo, ki ga vodi umetna inteligenca

AI ne bo več le dodatek, ampak temelj številnih procesov. Od pametnih dobavnih verig do proizvodnje, ki se samodejno prilagaja povpraševanju – podjetja bodo gradila procese, ki bodo že v osnovi »AI-native«.

2. Povezana delovna okolja

Hibridno delo je postalo stalnica. Pisarna, dom in virtualni prostori se povezujejo v enoten ekosistem, ki omogoča kontinuiteto in sodelovanje kjerkoli na svetu.

3. Spremenjena poklicna krajina

Nekatera delovna mesta izginejo, zlasti administrativna, a hkrati raste povpraševanje po poklicih v zdravstvu, izobraževanju in tehnologiji.

4. Poudarek na človeških veščinah

Ko rutinska opravila prevzema avtomatizacija, postajajo ključne lastnosti, kot so ustvarjalnost, empatija, sodelovanje in voditeljstvo.

5. Upravljanje ljudi z uporabo podatkov

Podjetja bodo vse bolj uporabljala analitiko in AI pri odločanju o zaposlovanju in razvoju kadrov – ob tem pa bodo morala zagotoviti etičnost in preglednost.

6. Izkušnja zaposlenih

Delodajalci bodo gradili prijetno, smiselno delovno okolje, podobno kot podjetja skrbijo za izkušnjo kupcev. Dober "employee experience" bo ključ do zadržanja talentov.

7. Mehka upokožitev

Upokožitev postaja postopna. Starejši zaposleni bodo delali dlje, pogosto kot svetovalci ali delno zaposleni – koristno za obe strani.

Avtor: Jan Nebec

KATERE SO NAJVEČJE UNIVERZE NA SVETU?

Ko govorimo o največjih univerzah na svetu, lahko »velikost« razumemo na več načinov – po številu študentov, površini kampusa ali celo po vplivu in raziskovalni dejavnosti. Najpogosteje pa se merilo nanaša na število vpisanih študentov.

Največja univerza je v Indiji

Na vrhu lestvice se že več let pojavlja Indira Gandhi National Open University (IGNOU) v Indiji, ki ima več kot tri milijone študentov. Gre za odprto univerzo na daljavo, ki ponuja programe od dodiplomskih do doktorskih študijev in omogoča izobraževanje ljudem po vsej državi, tudi v najbolj oddaljenih območjih.

Drugo mesto pogosto zaseda Anadolu University v Turčiji, prav tako znana po izobraževanju na daljavo. Njeni študenti prihajajo iz celotne Turčije, pa tudi iz drugih držav. Anadolu

sledi podobnemu modelu kot IGNOU, kar kaže, da je prihodnost množičnega izobraževanja tesno povezana z digitalnim dostopom.

Med klasičnimi univerzami z velikimi kampusi izstopajo University of Central Florida (ZDA), Ain Shams University (Egipt) in Islamic Azad University (Iran). Vsaka ima po več sto tisoč vpisanih študentov.

Velikost pa sama po sebi še ne zagotavlja kakovosti. Univerze, kot so Harvard, Oxford ali Stanford, so po številu študentov mnogo manjše, a po raziskovalnem vplivu in akademski odličnosti ostajajo med najboljšimi na svetu.

Največje univerze tako kažejo na raznolikost globalnega izobraževalnega sistema – od množičnih digitalnih kampusov do elitnih institucij, kjer je še vedno ključen osebni stik.

Avtor: Jan Nebec

printbox

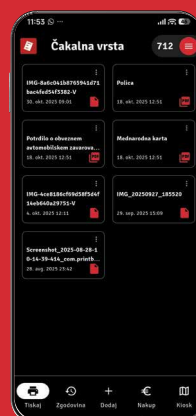
MOBILNA APLIKACIJA

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

info@printbox.net

printbox.net/sl/slovenija

080 820 000



Sudoku 1

	4	7		8			6	9
					6			4
	5	6						8
1		8			9	2		
5		9		7		3		1
				1		6	9	5
	2			3			5	6
	9			2			1	3
		1	6					

Rešitev 1

3	8	1	9	5	2	4	1	5
9	5	2	1	5	4	8	1	3
1	5	4	1	3	8	5	2	9
4	1	5	8	1	3	9	5	2
2	9	8	4	1	5	3	8	1
1	3	8	2	9	5	4	1	5
5	2	9	5	4	1	1	3	8
8	1	3	5	2	9	1	5	4
5	4	1	3	8	1	2	9	5

Sudoku 2

3	7	4		6	1			
9		2			3	6	1	5
5					2	7	4	
	9	8		7	4	5		
	3			5		2		8
1		6			8	3	7	
7	4				5		2	9
						1		6
	1	5		2		4	3	

Rešitev 2

9	1	2	8	5	3	4	3	1
8	5	3	4	3	1	1	2	9
1	4	3	9	1	2	8	5	3
1	2	9	5	3	8	3	1	4
4	3	1	1	2	9	5	3	8
5	3	8	3	1	4	2	9	1
2	9	1	3	8	5	1	4	3
3	8	5	1	4	3	9	1	2
3	1	4	2	9	1	3	8	5

Sudoku

Kako ostati fokusiran, ko je zunaj temno že ob petih?



Krajši dnevi in zgodnja tema lahko hitro načnejo našo motivacijo. Ko se zunaj stemni, telo samodejno začne upočasnjevati ritem, koncentracija pa pade. A z nekaj preprostimi navadami lahko ohranimo fokus tudi v temnejšem delu leta.

Ustvari si svetlobo, ki te »prebudi«

Zgodnja tema pogosto vpliva na občutek zaspanosti. Pomaga, če si za učenje ustvariš močno, toplo svetlobo. Kot bi podaljšal dan. Najbolj učinkovita je namizna svetilka, usmerjena na delovno površino, da možgani dobijo signal, da je še »aktivni del dneva«.

Učni čas razdeli na krajše intervale

Ko je zunaj tema, se daljši bloki učenja zdijo še napornejši. Uporabi metodo 25-35 minut dela + 5 minut odmora. Kratki, jasni cikli pomagajo ohranjati energijo in zmanjšujejo občutek, da učenje traja »v nedogled«.

Dodaj gibanje med odmori

Tema vpliva tudi na razpoloženje in fizično energijo. Kratek sprehod po stanovanju, raztezanje ali nekaj počepov lahko naredi presenetljivo razliko. Telo se prebudi, glava se zbistri, koncentracija pa se vrne.

Poskrbi za prijetno okolje

Pri zgodnji temi je še bolj pomembno, da je prostor prijeten: toplina, čaj, urejena miza, tiha glasba ali beli šum. Majhne stvari zmanjšajo notranji odpor do učenja in pomagajo umu ostati v »delovnem načinu«.

Začni prej, kot bi sicer

Ker se svetloba hitro izgubi, pomaga, če z učenjem začneš nekoliko prej. Učne ure prestavi bližje dopoldnevu ali zgodnjemu popoldnevu, ko ima telo naravno več energije. Tako izkoristiš preostanek dneвне svetlobe, preden te udari popoldanska tema.

Avtor: Jan Nebec

POLICIJA



IZBERI MODRO. IZBERI POKLIC, KI ŠTEJE.

POSTANI POLICIST

INFORMATIVNI DAN

13. 2. 2026 OB 10. IN 13. URI

14. 2. 2026 OB 10. URI

NA POLICIJSKI AKADEMIJI V TACNU
ROCENSKA ULICA 56, LJUBLJANA

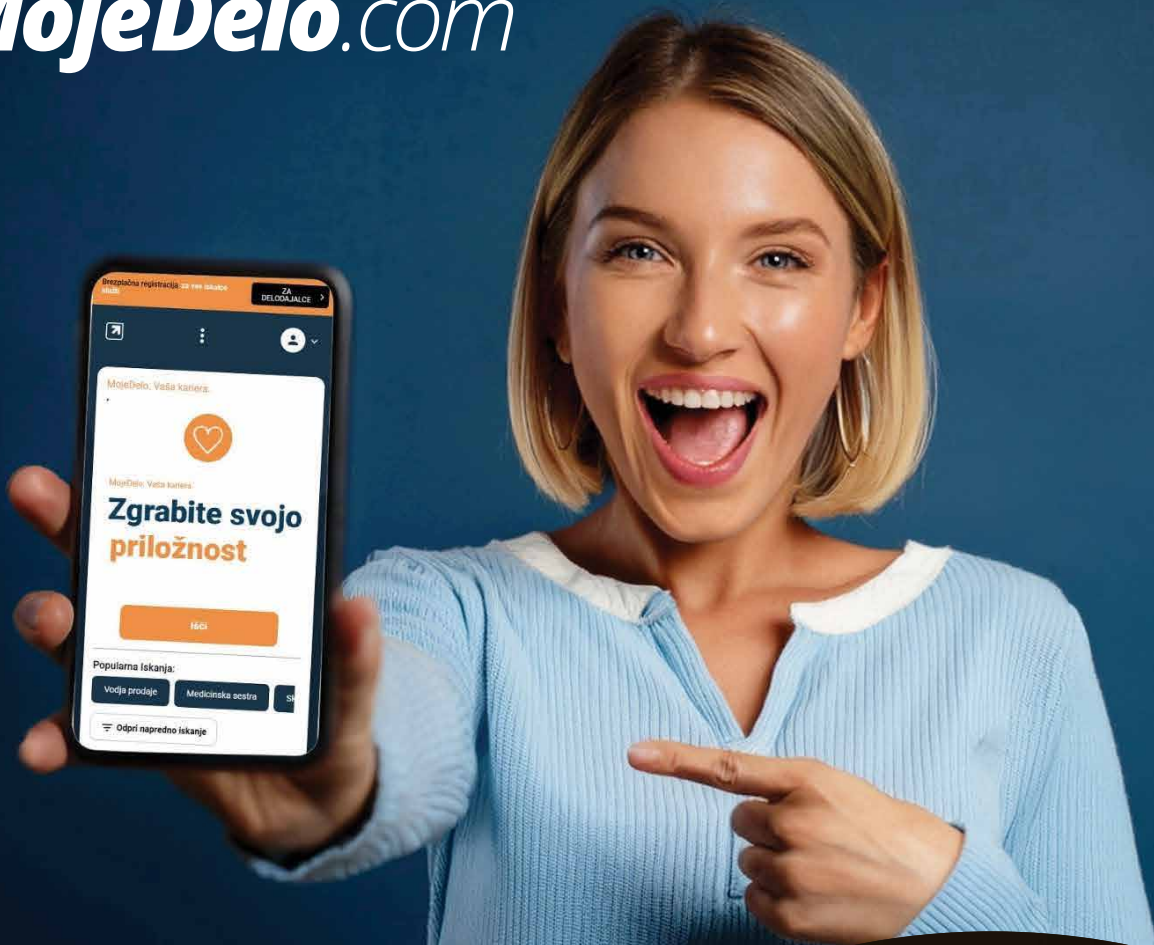


WWW.POLICIJA.SI



Registriraj se na portalu

 **MojeDelo.com**



Izkoristi priložnost:

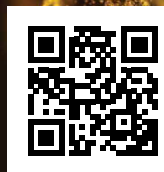
- ☒ karierne delavnice
- ☒ priprave na razgovor
- ☒ izobraževanja in webinarji
- ☒ vsak mesec brezplačni e-tečaji na Akademija Mojedelo.com za vse registrirane uporabnike

UGLEDNI DELODAJALEC 2025

Kaj odlikuje dobrega delodajalca?

NAGRADNA IGRA Apple Iphone 17

Apple AirPods 4 slušalke
Samsung Galaxy Watch7
JBL Flip 7



Sodeluj v
nagradni igri



MojeDelo.com je najmočnejša zaposlitvena blagovna znamka v Sloveniji

Zaupaj nam **več kot 90 %** trga delovne sile

Folklor v digitalni dobi: ohranjanje običajev prek spleta

Nič ni našega dojemanja sveta spremenilo tako kot izum interneta. Pesimisti trdijo, da je danes že kar zamenjal običajne načine druženja, zabave, dobivanja informacij, na kratko, človeškega kulturnega udejstvovanja. Prenos ljudskega izročila se je prestavil iz kuhinj, otroških spalnic, plesnih društev, s točilnih pultov na zaslone med štirimi stenami.

Površinski pogled bi temu pritrdil. Res je, da internet obvladujejo zahodni kapitalistični trendi mode, glasbe, rumenih novic, glasnih influencerjev in predvsem težnja po zaslužku tako imenovanih tehnofevdalistov.

Pod vsem tem balastom pa ne smemo pozabiti, da je digitalizacija zgolj orodje, ki ga lahko vsakdo uporabi sebi v prid. Kulturna društva, iniciative za ohranjanje folklorne, akademiki, navdušenci nad tradicionalnimi inštrumenti, glasbo, plesom ga uporabljajo prav tako sebi v korist – in nam.

Digitalni arhivi

Z izumom pisave pred nekaj tisoč leti se je že začelo jadikovanje, češ da bo pisava poneumila ljudi in uničila ustno izročilo. Nekaj specialistov so zamenjale gore knjig, v katerih so bili popisani miti in legende, zgodovine narodov in dogodivščine običajnih ljudi, ljudske pesmi, prazniki in še kaj. Digitalizacija je goro knjig spravila na eno disketo s spominom dveh megabajtov in tisoče disket v USB ključek, ki ga dobimo v BigBangu za 10 €. Narodna folklor nam ni bila nikoli lažje dostopna in obsežnejša.

Zlata doba folkloristov

Folkloristika je veda, ki se ukvarja z raziskovanjem šeg in običajev. Z digitalnimi arhivi imajo raziskovalci nikoli prej videno goro gradiva skoraj katerekoli kulture na svetu. S sodobnimi računalniškimi orodji je njihovo popisovanje in analiziranje postalo hitrejšo in učinkovitejšo. Raziskovalcu danes ni treba potovati na drug konec sveta. Večji obseg raziskav izničuje tabuje in zbližuje kulture celega sveta.

Folklor socialnih omrežij in nove tehnologije

Kultura se vedno razvija. Z novimi orodji še toliko hitreje. Socialna omrežja kot platforma za širjenje kulture so tako rekoč brez omejitev. Beremo besedila, vidimo fotografije in videe, poslušamo tradicionalno glasbo, le še vonjave celotnega spektra indijskih začimb umanjajo. Narodna folklor se tudi modernizira v digitalnem prostoru – vidimo meme, aktualnejše interpretacije tradicij, moderen prenos ustnega izročila v obliki animacije in s humorističnimi vložki ipd.

Preko socialnih omrežij in forumov se širijo vabila na delavnice tradicionalnih opravil, tečaje folklornih plesov in pozivi k udeležbi na njihovih predstavah.



Slabe plati digitalizacije

Kot slišimo v Spider-manu: velika moč zahteva veliko odgovornost. Če verjamemo nekaterim od antičnih mislecev, je razlika med ljudmi in živalmi le v tem, da govorimo oz. si delimo informacije. Po tej analogiji, smo ljudje z internetom postali super-ljudje. Bitja, ki si v trenutku lahko delijo informacije na drug konec sveta. Moč digitalizacije je ogromna in zahteva ogromno odgovornost.

Ker se v tem članku primarno ne posvečamo socio-ekonomskim posledicam digitalizacije, ostanimo le na dveh kočljivih točkah digitalizacije folklorne.

Komercializacija

O komercializaciji govorimo, ko element določene kulture postane del neke znamke brez globljega razumevanja dotične kulture. Definicija kroži zelo blizu besedni zvezi »kulturna apropiacija«. Tradicija tako postane izdelek, dobrina, oddaljena od njenega resničnega pomena, njen namen pa je zmanjšan na goli zaslužek.

Možne napačne interpretacije

V globalni vasi interneta ima lahko vsak svoje mnenje. Po navadi prevlada najglasnejše, tudi če ni pravilno. V takih primerih združevanje kultur lahko ustvari tabuje, namesto da bi jih uničevalo.

Da se izognemo pastem digitalizacije folklorne, so potrebni znanje in razgledanost, kritična misel in ne-podleganje potrošniški družbi. Po tem pa nam ostanejo le še dobre plati. Internet vedno znova dokazuje, da ustvarja plodna tla za kakršnokoli človeško udejstvovanje, tudi ohranjanje kulturne dediščine. Kot vsako orodje, tudi on spreminja načine tvorjenja in prenašanja folklorne, ohranja pa njeno bistvo, ki je povezovanje ljudi.

OCENA FILMA:

Belo se pere na devetdeset

Avtor: Žiga Kastelic

Ko zgodba svoje življenje prične kot knjiga, v tem primeru biografska, vstopi v svet s posebno intimnostjo. Bralci se z liki srečajo zasebno, skozi notranji monolog, opise in dogodke, ki se odvijajo v tempu pisane besede in bralca samega. Ko isto delo postane film, se intimnost premakne v drugačen svet. Preoblikujejo se podobe, igralske predstave in režiserske odločitve, ki izvirnik ustvarijo na povsem drugačni ravni senzibilnosti.

Belo se pere na devetdeset je tisti mejnik, ki je nekaj premaknil na slovenski literarni sceni, a še pomembneje, nekaj je premaknil v bralcih in družbi. Odprl je pogovore o minljivosti, bolezni in smrti. Film bi – upamo – znal storiti isto, čeprav je njegova največja težava ta, da je knjigi zvest tako zelo, da mu precej škodi. In če že ne bo odpiral src, bo z odpiranjem gledalčeve denarnice vsaj pokazal, da lahko slovenski film spet postane uspešnica.

Belo se pere na devetdeset: Težka naloga za film

Belo se pere na devetdeset je zgodba o Bronji Žakelj, ki jo spremljamo skozi različna obdobja. Ko zaradi raka izgubi mamo, se mora pri zgodnjih dvajsetih s to boleznijo soočiti še sama. Zgodba o bitki za življenje in neomajnosti duha je polna nostalgije osemdesetih in nekih drugih časov, a zimzelena je prav vztrajnost optimizma v najhujših trenutkih življenja.

Vsaka adaptacija upravičeno nosi breme pričakovanj. Vedno sta v ospredju vprašanji, ki se dotikata zvestobe tonu, tematikam in likom romana ter predelave zgodbe v povsem drug medij, ki se premika in plove drugače. Prav tako bo v prihodnje filmu, kot je bilo v preteklih letih knjigi, težko očitati pomanjkljivosti, saj gre za resnično zgodbo in navsezadnje za še kako resnično osebo. A pogosto se zgodi prav to, da je pretirana zvestoba knjigi največja težava filma, ki preprosto ne more imeti iste strukture.



Če Lea Cok ni odlična, film propade

Začnimo z izjemnimi rečmi. Lea Cok kot Bronja je ena najbolj prepričljivih filmskih vlog v našem prostoru. Marsikateri prizor brez njene igrice ne bi deloval in s tem bi že v osnovi padel celoten izdelek. Takisto velja za vlogo mlade Bronje, kjer se odlično odreže Mei Ribič. Najbolj pričakovana je bila vloga Bronjinega očeta, kjer lahko potrdimo, da gre za najbolj prepričljivo vlogo Jurija Zrneca v njegovi karieri. Tu je film ujel simpatičen trend, kjer je Zrnek znan po vlogah, v katerih rad vpije in preklinja. Njuna vez oziroma postopna odsotnost slednje je tisto, kar film prevleče s tonom knjige.

Tudi načeloma igralska zasedba, ki jo sestavljajo še Tjaša Železnik, Iva Krajnc, Saša Tabaković, Polona Juh, Žiga Šorli, Jaka Mehle in Vladimir Tintor, opravi nadvse prepričljivo delo. Nekoliko nenaravno deluje le Anica Dobra kot Dada, sicer mnogim najljubši lik iz knjige. Povsem drugače je s humorjem, ki sodeč po odzivu občinstva ne bo naletel na gluha ušesa.

S tehničnega vidika sta režiser Marko Naberšnik (Petelinji zajtrk, Šanghaj) in direktor fotografije Maks Sušnik (Sarajevo safari, Poj mi pesem) film prevlekla z nekoliko nostalgичno barvo, ki spominja na fotografije iz osemdesetih. To film loči od večine današnjih, ki se težko ločijo od precej sterilnih barv in minimalizma. Naberšnikov film je barvit in čaroben. Trud in delo scenografov, kostumografov in vseh, ki so morali iskati zavoje starih 57, značilne kuhinjske omarice in ostale izdelke, sta vidna v vsakem prizoru.



Bi lahko tu govorili o pretiranem zanašanju na nostalgijo? Verjetno. Res se film dogaja v osemdesetih, a številni prizori so pozicionirani z željo, da izpostavimo neke vrste nostalglični product-placement. Kot nekomu, ki obžaluje, da je zavrgel staro Gorenjevo kuhinjsko tehniko, mi ni žal posmehov ob Benkotu, Unionovih steklenicah, mleku v vrečki in drugih. Če je kdaj obstajala mašinerija za ustvarjanje nostalgličnih trenutkov, je to Belo se pere na devetdeset.

Visoki vrhovi, nizke globine – scenarij ni uspel

Ko film zadane vrhunce, jih zadane v piko. In ko pade na tla, zabobni. Dve uri in pol trajajoč film bolj ali manj ohranja strukturo in narativ knjige. Prav ta pretirana zvestoba kljub odsotnosti nekaterih poglobilj/prizorov povzroči, da je film razvlečen in trpi zaradi hudega valovanja tempa. Če glavna dogodka delujeta kot kulminacija klasičnega poteka filma in bi v popolnem poteku zgodbe delovala kot čustven vrhunec, se scenarij odloči, da bo v film dodal še nekaj dogodkov. A težava je v nepovezanosti in nič več naravnem toku. Struktura knjige to lahko dokaj enostavno opraviči, film žal ne.

Tako se film, ki mu bolj ali manj brežhibno uspeva časovno preskakovanje, v drugi polovici zateče k epizodičnemu prikazovanju dogodkov, ki ne sporočajo nič drugega kot to, da so hoteli pokazati še to in to. Zelo težka

in pogumna je odločitev, da je v redu, če nekaj izpustiš. Vse, kar so zastavili v uvodu, bolj ali manj preskočijo ali izpustijo. Predstavljeno je življenje povprečne slovenske družine pred razpadom Jugoslavije, pri čemur se nato iz dejanskega dogodka ne razvije nič razen omemba, da mora nekdo po izgubi službe oditi v eno izmed držav. Zaradi epizodičnosti oziroma slabe uporabe slednje se dogodki – diploma, ozdravitev, razhodi, razmerja, prekariat, služba in nosečnost – vrstijo brez rdeče niti.

Za film, ki prikaže tak razpon časa, so tradicionalni razvoji likov neobstoječi. Izjema je Bronja, a le z navezo njene bolezni in ozdravitve. Tako je pač življenje, kajne? Zgodba si pusti preveč odprtih vprašanj, kar sicer ne bi bila težava, če ne bi bila tako jasno izrazita težnja po vključevanju takega števila dogodkov.



Belo se je opralo z rdečo nogavico

Belo se pere na devetdeset bo gromozanski hit, to je jasno. Mnogim bo ostal v spominu, ker za slovenske razmere v filmu prinaša še nevideno obravnavo tematike. Prav tako je jasno, da ima film velike težave v scenariju, ki ene najbolj pomembnih slovenskih knjig ni uspel preoblikovati v drug medij. Za vsak uspeh tehničnega vidika je tu neuspeh zgodbene strukture, ki na koncu privede do večjih težav. Gre za dokaj pozabljen film, ki ima to srečo, da je zasnovan po prekrasni knjigi, in mu hkrati uspe še nekaj izvrstnih prizorov.

★ ★ ★ ☆ ☆

2.5

★ ★ ★ ☆ ☆

SKUPNA OCENA

Mladinska žirija Kinotripa izbrala najboljši film

Zarja Debeljak, Maruša Gedrih, Mila Gorkič, Estel Erika Tagliaferri in Ema Žvanut so kot članice mladinske žirije Kinotrip na 36. LIFFu izbrale zmagovalni film.

Izbirale so med filmi Christy, DJ Ahmet, Enzo, Sestrica in Zajčji nasip. Najbolj jih je nagovoril Zajčji nasip režiserke Čejen Černič Čanak. Hrvaški film je tudi slovenska koprodukcija.

Preberite tudi našo Oceno filma: Zajčji nasip.



Katera država prebere največ knjig?

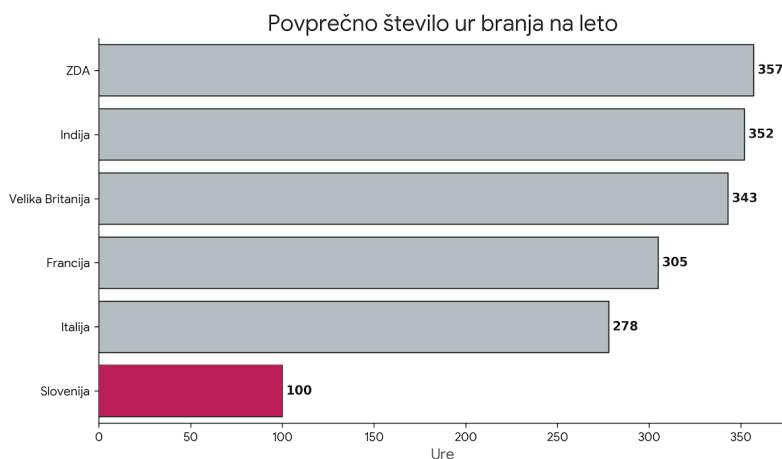
Knjižnice so polne otrok, študentov in drugih bralcev. Knjigarne cvetijo, ljudje se gnetejo na knjižnih sejminh. Avtorji pišejo knjige, bralci jih berejo. Svet bere knjige! In to ne malo. V nadaljevanju se pogledimo v to, katere države berejo največ, kam se uvršča Slovenija in katere knjige so najbolj brane na svetu.

Večina poročil o povprečni količini branja na leto na osebo po državah navaja čas, porabljen za branje. Združene države Amerike, Indija, Združeno kraljestvo, Francija in Italija se uvrščajo med prvih pet. Poročila vključujejo tako branje fizičnih knjig kot tudi elektronskih medijev.

Katera država bere največ?

Podatki o tem, katera država prebere največ knjig oziroma za branje porabi največ časa, so podani kot povprečje na osebo. Na prvem mestu so Združene države Amerike. Američani so najbolj aktivni bralci na svetu, saj **v povprečju berejo skoraj 7 ur na teden**. To je približno 1 ura na dan oziroma 357 ur na leto.

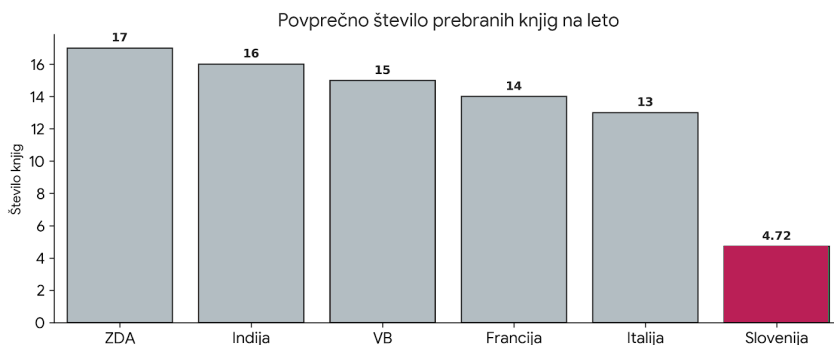
Na drugem mestu je Indija, kjer bralci berejo le okoli 5 minut manj na teden kot Američani. Letno Indijci berejo približno 352 ur. Na tretjem mestu je Združeno kraljestvo s 343 urami branja na leto, sledi Francija s 305 urami in Italija z okoli 278 urami branja na leto.



Avtor: Maša Kraljič

Katere države preberejo in kupijo največ knjig?

Američani preberejo več tiskanih knjig kot e-knjig ali zvočnih knjig, čeprav se je uporaba elektronskih medijev povečala. Število prebranih knjig se pogosto znatno poveča, kadar je oseba v šoli, zlasti na fakulteti. V zadnjih letih je vse več ljudi po svetu začelo uporabljati elektronske medije namesto tiskanih, vendar jih le malo berejo izključno digitalne medije. **Večina prebivalstva še vedno bere tiskane knjige ali kombinacijo tiskanih in digitalnih knjig.**



Število prebranih knjig na leto v vodilnih državah

Povprečen Američan na leto prebere okoli 17 knjig, v Indiji pa eno manj. Združeno kraljestvo dosega rekorde v prodaji knjig, letno pa preberejo približno 15 knjig na osebo. Francozi preberejo okoli 14 knjig na leto, Italijani pa 13.

Najbolj brane knjige

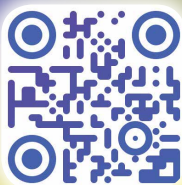
- Sveto pismo
- Sveti Koran
- serija Harry Potter
- zbirke citatov iz knjige Citati predsednika Mao Tse Tunga
- Gospodar prstanov

Koliko knjig preberemo Slovenci?

Slovenci na leto beremo približno 100 ur, kar v povprečju pomeni skoraj dve uri na teden. Povprečen **Slovenec prebere 4,72 knjige na leto**. Na lestvici se uvrščamo na 58. mesto od 98 držav.

Kako odkrijem svoje **splosobnosti**?
Kateri **poklic** je pravi zame?
Kako naj ravnam v **težkih situacijah**?
Ljubezen na prvi pogled?

Odgovore na ta vprašanja
lahko najdete v brošuri
"Mladi in Prerok"
www.gabriele-zalozba.com



Jutranji smoothie za začetek dneva

Avtor: Jan Nebec

V hladnejših mesecih telo hitro občuti pomanjkanje energije. Topel napitek iz ingverja, kurkume in cimeta lahko prijetno prebudi organizem in ga pripravi na dan. Gre za preprosto mešanico, ki spodbuja prebavo, ogreje telo in mu ponudi naravno zaščito.

Topel napitek za podporo imunosti

Sestavine za 1 osebo

- 1 manjši kos svežega ingverja
- ½ žličke kurkume
- ¼ žličke cimeta
- ščepec črnega ali kajenskega popra
- sok 1 limone
- 1 žlička medu
- 1 dcl tople vode
- po želji žlica pomarančnega ali jabolčnega soka ali žlička kokosovega olja

Priprava

Ingver naribamo, po želji dodamo tudi svežo kurkumo. Vse skupaj prelijemo s toplo vodo, nato vmešamo limonin sok, med, cimet in poper. Napitek pustimo nekaj minut, da se okusi povežejo.

Zakaj pomaga?

Ingver poživi prebavo in ogreje telo, kurkuma je znana po svojem antioksidativnem delovanju, poper pa izboljša njeno absorpcijo. Cimet v telesu ustvarja občutek toplote, limona doda vitamin C. Na koncu med poskrbi za blago sladkobo in hitro energijo.

Energijski smoothie za super zagon

Tisti, ki zjutraj potrebujejo bolj nasiten obrok, lahko iz enakih začimb pripravijo tudi hranilen smoothie.

Sestavine

- 1 jabolko ali hruška
- ½ banane
- šop špinacije ali blitve
- 1 čajna žlička ingverja
- ½ čajne žličke kurkume
- ¼ žličke cimeta
- sok ½ limone
- 1 dcl mleka
- po želji chia ali lanena semena, grški jogurt ali malo medu

Priprava

Sestavine zmiksamo do gladke teksture. Po potrebi dodamo nekaj vode ali mleka.

Zakaj deluje?

Sadje prinese naravno sladkost in hitro energijo, zelenolistna zelenjava pa vitamine in vlaknine. Začimbe dajejo napitku toplino ter pomagajo telesu pri jutranjem prebujanju.



+



+



+



+



=

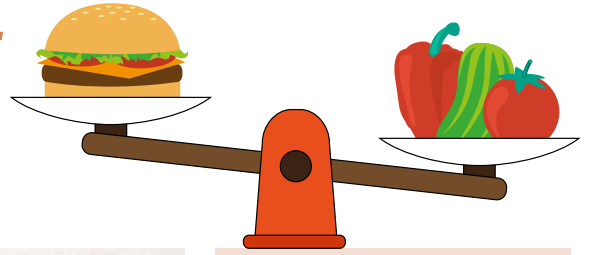


SKOČI NA PIZZO!

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

Predelane maščobe niso nevarne? Novo odkritje še enkrat zamajalo tehtnico

Avtor: Tjaša Sušnik



Praktično vse smernice zdrave prehrane svarijo pred visoko predelanimi maščobami. Te naj bi bile tudi razlog, zaradi katerih **margarina, različni namazi in pecivo** niso zdravi. Nova raziskava, objavljena v znanstveni reviji *American Journal of Clinical Nutrition*, pa ponuja precej pomirjajoče rezultate glede varnosti nekaterih predelanih maščob, ki se znajdejo v vsakdanji prehrani. Če jih ješ v običajnih količinah, morda s tem sploh ne škoduješ zdravju srca.

Pri raziskavi jedli mafine in namaze

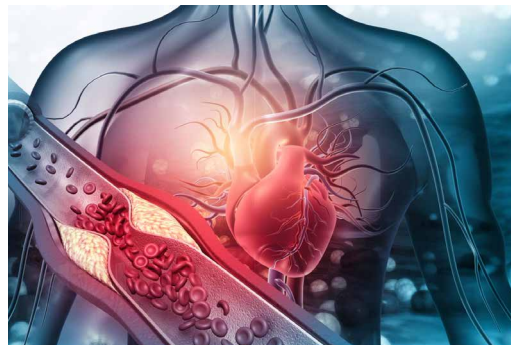
Znanstveniki so preučevali vpliv interesterificiranih maščob z visoko vsebnostjo **palmitinske kisline** (iz palmovega olja) ali **stearinske kisline** (iz drugih rastlinskih maščob). Te maščobe se pogosto uporabljajo kot zamenjava za transmaščobe in živalske maščobe, ki dokazano povečujejo tveganje za bolezni srca. 47 zdravih odraslih je šest tednov sledilo prehrani, ki je vključevala mafine in namaze iz maščob, ki so bile bogate s palmitinsko ali stearinsko kislino.

Te maščobe so obsegale 10 odstotkov celotnega energijskega vnosa. Raziskovalci so bili pozorni na različne indikatorje srčno-metabolnega zdravja, kot so holesterol, trigliceridi, občutljivost na inzulin, maščoba v jetrih, vnetja in delovanje krvnih žil.



Niso odkrili negativnih učinkov

Rezultati niso pokazali pomembnih razlik med obema vrstama maščob glede ravni holesterola ali trigliceridov. Tudi razmerje med skupnim in HDL-holesterolom, ki je ključni pokazatelj tveganja za bolezni srca, je bilo v obeh skupinah podobno. Poleg tega v nobeni skupini niso odkrili škodljivih učinkov, povezanih z vnetji, inzulinsko rezistenco, zdravjem žil ali kopičenjem maščobe v jetrih.



Predelana hrana ni nujno slaba

Trenutno imajo vsa visoko predelana živila zelo slab sloves. A ta raziskava je dokaz, da ni **vsak način predelave** tudi škodljiv. Proces interesterifikacije omogoča proizvodnjo maščob v trdni obliki, in sicer brez škodljivih trans maščob. Obenem se proizvajalci s tem izognejo oziroma zmanjšajo vsebnost nasičenih maščob v namazih in drugih živilih. Glede na razširjenost tega postopka so rezultati zelo relevantni.

Margarino, pekovske dobrote in slaščice torej lahko uživaš kljub interesterificiranim maščobam. Dokler z njihovo količino ne pretiravaš, s tem najverjetneje ne povzročaš večje škode za zdravje srca. Kljub temu se je treba zavedati, da je raziskava trajala le šest tednov. Zaradi morebitnih dolgoročnih učinkov so zato nujne nadaljnje raziskave, ki bodo potrdile, da mafin ali namaz za zajtrk ni tako nevaren, kot smo mislili doslej.

HOT'HORSE

www.hot-horse.si



HOT - KO ŠTUDENT
NA HORSIA GRE!

HOT'HORSE TIVOLI
Celovška 25,
1000 Ljubljana

HOT'HORSE BTC
Šmartinska 152,
1000 Ljubljana

HOT'HORSE RUDNIK
Premrlova 14,
1000 Ljubljana

Ženski hormonski cikel vpliva na učenje

Hormoni upravljajo, regulirajo in kontrolirajo skoraj vse procese v telesu – tudi učenje. Znanstveniki so razkrili, da **estrogen okrepi signale dopamina** in s tem pomembno vpliva na učenje. Rezultati lahko pojasnijo, kako hormonski cikli vplivajo na kognitivne zmogljivosti in psihiatrične simptome. Ta novoodkrita povezava ponuja nov način razumevanja duševnih motenj, ki so povezane z dopaminom.

Učenje sledi hormonskemu ciklu

Znanstveniki se že več let zavedajo, da hormoni vplivajo na delovanje možganov, čustva, mentalno energijo in povsem vsakdanje odločitve. A do nedavnega ni bilo jasno, kako ti kemijski signali prinesejo takšne spremembe. Nedavna raziskava se je posvetila predvsem estrogenu, hormonu, ki je ključen za ženski cikel.

V kontroliranih eksperimentih na laboratorijskih podganah so odkrili, da se možganski procesi, pomembni za učenje in sprejemanje odločitev, naravno **spreminjajo med hormonskim ciklom**. Te spremembe najverjetneje izhajajo iz molekularnih sprememb, povezanih z dopaminom. Ta kemijski sporočevalec je ključna sestavina sistema nagrajevanja, ki možganom pomaga pri učenju.

Estrogen podganam pomagal do »nagrade«

Raziskovalci so podgane postavili pred naloge, pri katerih je bila pomembna sposobnost učenja. Med eksperimenti so spremljali **možgansko aktivnost podgan**. Njihov cilj je bil dostop do vode, ki je za podgane predstavljala nagrado. Pri tem so jim pomagali zvočni signali, ki so povedali, kdaj je voda na voljo in koliko jo bodo prejele. Raziskovalci so opazili, da so se podgane **bolje odrezale ob višjih ravneh estrogena**. Sklepali so, da estrogen poveča aktivnost dopamina v možganskih regijah, ki so povezane s predelavo nagrad, kar okrepi signale, pomembne za učenje.

Znižan estrogen, slabše učenje

Znižana aktivnost estrogena omeji njegov vpliv na regulacijo dopamina. V eksperimentih so se podgane učile manj učinkovito. So pa raziskovalci poudarili, da v njihovih eksperimentih estrogen ni **vplival na sprejemanje odločitev**, temveč zgolj na učenje. Nova odkritja kažejo na morebitno povezavo med hormonskim stanjem in simptomi, značilnimi za določene **nevropshiatrice motnje**.



Avtor: Tjaša Sušnik



MOZOLJI?

Ne stiskaj, uporabi **ialuxid.**

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



V lekarnah in prodajalnah Sanolabor

*medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE 0476

www.ialuxid.si **Dr. Gorkič**

Swing. Ples sreče.

Zakaj swing znova osvaja svet – in zakaj je postal prva izbira študentov?

VINTAGE SWING te vabi na študentske tečaje SWINGA in to za le 10 €!

Swing ni le ples. Je stanje duha. Je igriv, svoboden in nalezljivo vesel izraz življenja. Velja za enega najbolj družabnih plesov na svetu in je nastal kot edinstvena fuzija ritmov, ki so jih temnopolti priseljenci prinesli iz Afrike, ter glasbenih vplivov drugih priseljencev. A njegov najpomembnejši dodatek je bila svoboda – svoboda izražanja, improvizacije, gibanja in druženja.

Že v svojih začetkih je bil swing »orodje za dobro«. V legendarni harlemski plesni dvorani Savoy so plesali skupaj – ne glede na barvo kože ali družbeni status. Kakovostna in sproščena glasba se je po svetu širila z vinilkami in gramofoni ter zazibala množice v gibanje, ki ga danes poznamo kot swing.

V Savoyu je skupina izjemnih mladih plesalcev navduševala na plesišču, dokler jih ni združil podjetni varnostnik Whitey in iz njih ustvaril prvo profesionalno swing plesno skupino. Nastopali so v filmih in swing ponesli med svetovne množice. Nato je svet

prekrila druga svetovna vojna. Glasba in ples sta utihnila, swing pa se je za nekaj časa umaknil v domove ljudi, kjer je ostal del njihove kulturne identitete.

Iz swinga so se kasneje razvili številni plesi, tudi hip hop. Prav swing je na plesišča prinesel zračne figure – »aerials«. Če danes vidiš plesalce, ki med plesom letijo, se zahvaljuj pionirjem swinga.

V 80. letih se je zgodila renesansa. Mladi so ob ogledu starih posnetkov začeli iskati izvor tega plesa in našli Frankieja Manninga – legendarnega plesalca Lindy Hopa, ki je takrat že 30 let delal kot poštar. Sprva ni želel učiti, a ko je le privolil, je Lindy Hop znova oživel. Tokrat je navdušil predvsem študente. Hitro se je razširil po Evropi in pred več kot 20 leti tudi v Slovenijo, kjer ga negujemo v društvu **Vintage Swing**.

Swing plešejo vse generacije, a njegovi najbolj goreči ambasadorji so vedno študentje. Zakaj? Ker swing ni tog. Pleše se na širok spekter glasbe – od počasnega, intimnega, sexy bluesa do eksplozivnega Lindy Hopa, kjer zavzameš plesišče ... in včasih tudi poletiš.

Swing je izjemno družaben ples. Partnerji se menjujejo, tudi na tečajih. Spoznavaš ljudi, ki jih povezujejo dobra glasba, gibanje brez pretvarjanja, aktiven življenjski slog in ljubezen do žura. Da, žur je velik del swing scene – plesni večeri, živa glasba, DJ-ji, vikendi polni energije. In pogosto se zgodi, da nekje med plesom najdeš tudi sorodno dušo.

Ples ni nujen za preživetje. Je pa ultimativna proslava življenja. Med milijardami zvezd v vesolju smo tukaj – na plesišču, z glasbo, ki se dotakne srca. In plešemo. Ko nekomu rečeš »da« za ples, mu podariš nekaj minut svojega življenja.

V Ljubljani organiziramo številne **študentske swing tečaje**. Cene so prilagojene – za **10 € na mesec** plešeš ves mesec! Naučimo te čisto vse od začetka, tudi če misliš, da imaš dve levi nogi. Srce ti že utripa v ritmu – skupaj ga bomo našli.

En klik je lahko začetek spremembe. Swing je za tiste, ki si od življenja želijo več.

Vprašanje je samo eno: **Si to ti?**

Mi menimo: **DA.** 🍷



Blaž in Živa. (Foto: Tadej Mulej)



Šport porablja utripe srca in ti krajša življenje: MIT ali RESNICA?



Si že kdaj slišal za teorijo, da imamo že ob rojstvu določeno največje število srčnih utripov? Glede na to teorijo smo z vsakim srčnim utripom bližje smrti. Od tu izvira tudi strah, da si s športom lahko skrajšamo življenje, saj »porabimo« več srčnih utripov. Med aktivnostjo namreč srčni utrip naraste.

Očitno tudi Donalda Trumpa skrbijo negativni učinki športne aktivnosti, saj je izjavil, da je človeško telo kot baterija z omejeno energijo, ki jo vadba le izčrpa. Je strah znanstveno utemeljen? Nova raziskava iz Avstralije razbija MIT, ki je v preteklosti poskrbel za razprave o smiselnosti in varnosti športa.

Pulz med aktivnostjo le košček resnice ...

Kdor širi strah pred športom zaradi povišanega srčnega utripa med aktivnostjo, zgreši bistvo. Športno aktivni smo namreč le relativno majhen del dneva. V tem času je srčni utrip res precej višji kot v mirovanju. A še vedno večino utripov v našem življenju predstavljajo utripi v mirovanju – celo pri zelo aktivnih posameznikih. Srčni utrip v mirovanju pa je odvisen od naše fizične pripravljenosti.

Športniki porabijo manj utripov v mirovanju

Raziskava, objavljena v znanstveni reviji JACC: Advances, ugotavlja, da najbolj fizično pripravljeni posamezniki v mirovanju zabeležijo le okrog 40 utripov na minuto. Običajno velja, da srčni utrip v mirovanju znaša med 70 in 80 utripi na minuto. To pomeni,

da kljub višjim vrednostim med treningi športniki na koncu dneva zabeležijo manj utripov od neaktivnih posameznikov.

Utrip v mirovanju pomemben kazalec zdravja

Boljša fizična pripravljenost pomeni, da telo postane **metabolično učinkovitejše**. Nižji srčni utrip v mirovanju pa ni le kazalec odlične fizične pripravljenosti, temveč tudi pomemben kazalec dolgoročnega zdravja. Povečanje fizične aktivnosti lahko izboljša **zmogljivost srca** in zniža tveganje srčno-žilnih bolezni. Vadba je močno povezana tudi z boljšim **mentalnim zdravjem**, daljšo **življenjsko dobo** in nižjo pojavnostjo srčnih bolezni.

Neto učinek športa: 11.500 utripov manj

Kakšen je torej neto učinek odlične fizične pripravljenosti na število utripov v celotnem dnevu? Glede

na podatke v raziskavi znaša povprečni srčni utrip športnikov 68 udarcev na minuto. Povprečni srčni utrip ne-športnikov je znašal 76 udarcev na minuto. V obdobju 24 ur to pomeni približno 97.920 utripov za športnike in 109.440 utripov za ne-športnike. Športniki torej vsak dan prihranijo kar 11.500 utripov, kar pomeni **10-odstotno razliko**. Za svoje zdravje lahko največ narediš, če poskrbiš vsaj za zmerno telesno pripravljenost. Že nekaj ur načrtne vadbe tedensko lahko izboljša učinkovitost srca in potencialno podaljša življenje za nekaj let. Več o tem, kako lahko načrtno znižaš srčni utrip, izveš v posnetku. A če opažaš, da je tvoj srčni utrip nenormalno povišan, se o tem vsekakor posvetuj z zdravnikom.

Avtor: Tjaša Sušnik



CPU Center za poslovno usposabljanje
Višja strokovna šola

Tvoja najboljša
druga možnost!

Vpiši se na CPU!

Doštudiraj v 2 letih!



Ekonomist

Gradbeništvo

Poslovni sekretar

**Računalništvo
in informatika**



www.cpu.si

Kaj je tylenol?

Še vedno odmevajo neutemeljene ugotovitve, ki jih je Donald Trump v Beli hiši delil s svetom. Po njegovem mnenju naj bi jemanje zdravila tylenol med nosečnostjo povzročalo avtizem pri otroku. WHO se je seveda na njegovo izjavo odzvala in zapisala, da ni povezave med tylenolom in avtizmom. Kakšno zdravilo je v resnici tylenol?

Tylenol, protibolečinsko zdravilo in antipiretik

Tylenol je protibolečinsko zdravilo in deluje kot antipiretik (znižuje vročino). Njegova glavna zdravilna učinkovina je paracetamol. Uporabljamo ga za zdravljenje različnih bolečin npr. glavobola, zobobola, bolečin v križu, menstrualnih krčev ter za zniževanje vročine pri gripi in virozah.

V Sloveniji ne poznamo zdravila Tylenol, ampak poznamo zdravila, v katerih se nahaja paracetamol, pod drugimi imeni. Ta zdravila so npr. lekadol, daleron, panadol idr.

Kaj je paracetamol?

Paracetamol je eno izmed najbolj razširjenih in varnih zdravil za lajšanje blagih do zmernih bolečin ter zniževanje vročine. Deluje tako, da zavira tvorbo prostaglandinov, snovi, ki so odgovorne za vnetje in bolečino v telesu. Paracetamol je še posebej priljubljen, ker nima pomembnih neželenih učinkov na prebavni sistem, kot jih imajo nekatera druga zdravila proti bolečinam, na primer nesteroidna protivnetna zdravila (NSAID). Na voljo je v različnih oblikah, kot so tablete, sirupi, šumeče tablete, in ga lahko jemljejo tako otroci kot odrasli.



Lekadol

Lekadol je pri nas eno izmed najbolj prepoznavnih zdravil, ki vsebuje paracetamol, in je na slovenskem trgu prisoten že vrsto let. Je priljubljena izbira zaradi enostavnosti uporabe, široke dostopnosti in dokazane učinkovitosti pri lajšanju bolečin ter zniževanju vročine. Lekadol je na voljo v več farmacevtskih oblikah, kar zagotavlja prilagodljivost pri zdravljenju različnih simptomov in starostnih skupin.

- **Oblike:** Lekadol je na voljo v obliki klasičnih tablet, šumečih tablet in suspenzije, namenjene predvsem otrokom. Šumeče tablete so priljubljene zaradi hitrega delovanja, saj se zdravilo hitro raztopi v vodi in hitro absorbira v krvni obtok.
- **Uporaba:** Lekadol se uporablja za lajšanje blagih do zmernih bolečin, kot so glavobol, zobobol, bolečine v mišicah in sklepih ter menstrualne bolečine. Prav tako je učinkovit pri zniževanju vročine, ki jo povzročajo okužbe, kot sta prehlad ali gripa.



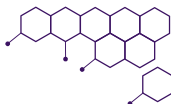
Ali lahko lekadol uporabljamo med nosečnostjo in dojenjem?

Preprost odgovor je da, ampak z zdravo mero previdnosti. Tudi med nosečnostjo se lekadol pogosto uporablja, saj ga številne raziskave niso povezale s povečanim tveganjem za prirojene napake ali škodljivimi učinki na plod. Kljub temu pa znanstveniki še niso povsem enotni glede morebitnega vpliva na razvoj otrokovega živčevja, zato se priporoča določena previdnost in posvetovanje z ginekologom ali izbranim osebnim zdravnikom.

Zdravniki svetujejo, da se lekadol med nosečnostjo jemlje le takrat, ko je to res nujno. Pomembno je, da nosečnice zdravilo uporabljajo v čim manjšem učinkovitem odmerku, čim krajši čas in le toliko pogosto, kot je res potrebno.

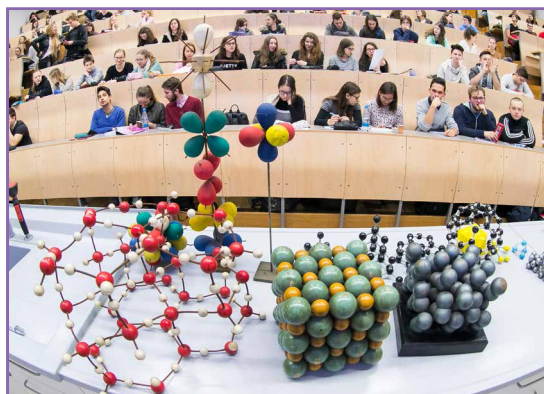
Tudi med dojenjem naj se lekadol uporablja previdno. Paracetamol sicer prehaja v materino mleko, vendar v tako majhnih količinah, da običajno ne škoduje dojenčku. Vseeno se priporoča, da se zdravilo med dojenjem uporablja le po nasvetu zdravnika in v običajnih, varnih odmerkih.

Avtor: Špela Bošnjak



Univerzitetni študijski program TEHNIŠKA VARNOST

- **Cilj študija:** Usposobiti strokovnjake za prepoznavanje nevarnosti v delovnem procesu in na osnovi analize tveganja določiti primerne ukrepe za varno in zdravo delo v proizvodni in storitveni dejavnosti.
- **Veliko zaposlitvenih možnosti:** v Sloveniji in tujini je veliko pomanjkanje in povpraševanje po tovrstnih strokovnjakih. Delo v inšpekcijskih službah, enotah za varnost in zdravje v podjetjih, ali v podjetjih, ki se ukvarjajo z varstvom pri delu, požarno varnostjo ter varstvom okolja in ekologijo.





Avtor: Tjaša Sušnik

Nenavaden kameleon, ki je 150 let zavajal znanstvenike

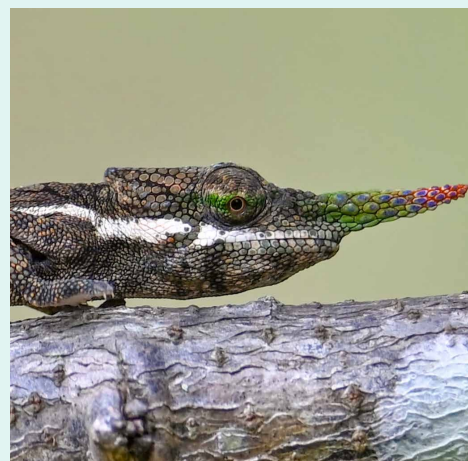
Da so kameleoni nenavadna bitja, ki s svojim videzom lahko varajo, že veš. A posebne vrste z Madagaskarja so poskrbele za zmedo celo med strokovnjaki. Gre za tako imenovane **Pinokio kameleone** z značilnim izrastkom na nosu. Čeprav so jih znanstveniki poznali že skoraj 150 let, so šele pred kratkim ugotovili, da nekateri primerki pripadajo svoji ločeni vrsti.

Podaljššan izrastek kot prepoznavni znak

Madagaskar je dom kameleonov, saj več kot 40 odstotkov vseh znanih vrst prebiva na tem otoku. Med njimi so tudi pripadniki *Calumma gallus*, skupine kameleonov, pri katerih je za samce značilen dolg izrastek na nosu. Do danes je bila ravno **oblika** tega izrastka primarni način za **prepoznavanje posameznikov** znotraj vrste. Nove genetske in morfološke informacije pa kažejo, da živali pravzaprav pripadajo **ločenim vrstam**. Novoodkrita vrsta so avtorji raziskave poimenovali *Calumma pinocchio* in tako običajno ime vključili tudi v znanstveno taksonomijo.

Ne le ena, kar dve novi vrsti

Z analizo genetskega materiala pripadnikov kameleonov, ki so ga raziskovalci zbrali v preteklosti, so znanstveniki odkrili zanimiva evolucijska razmerja med temi nenavadnimi bitji. Mednarodna skupina raziskovalcev je pri tem uporabila tako imenovano metodo **muzeomike**. Tehnika omogoča pridobitev DNK zaporedij iz zgodovinskih primerkov, ki se nahajajo v muzejskih zbirkah. Med analiziranimi vzorci v tej raziskavi je **najstarejši kameleon** izviral iz leta 1836. Njihovo delo je pripeljalo do odkritja še ene nove vrste: *Calumma hofreiteri*. Ta je bila doslej pomotoma pripisana vrsti *Calumma nasutum*, saj je za obe značilen podoben izrastek.



Nova številka: 236 vrst kameleonov

Znanstveniki so se pri odkritju nove vrste tudi veliko naučili. Namreč, da nosni izrastki kameleonov lahko zelo hitro spremenijo svojo dolžino, obliko in barvo. Evolucija je bila tu najverjetneje povezana s preferencami samic pri izboru **partnerjev**. Poleg tega so pokazali, da nove metode muzeomike lahko pravilno prepoznajo celo primerke, zbrane v daljni preteklosti. Skupaj z novoodkritima vrstama danes poznamo 236 vrst kameleonov, od tega jih natanko 100 živi na Madagaskarju.



VIŠJA STROKOVNA ŠOLA



Šola za
**HORTIKULTURO in
VIZUALNE UMETNOSTI**
Celje



Študij za podjetne in kreativne!

IZOBRAŽEVALNI PROGRAMI:

- FOTOGRAFIJA ^{NOVA!}
- HORTIKULTURA
- SNOVANJE VIZUALNIH KOMUNIKACIJ IN TRŽENJA

www.hvu.si



Okolje varujemo z znanjem

Ste bili priča poginu rib v potoku, divjemu odlagališču odpadkov ali črni gradnji na kmetijskem zemljišču? Ste bili prizadeti v poplavih? Kam boste dali sončne celice, ko bodo odslužile namenu? Imate težave z divjimi prašiči? Pijete dovolj dobro vodo iz pipe?

Okoljske teme so del našega vsakdana. Odzivi družbe na te izzive ne smejo temeljiti na vtisih ali dobrih namenih, temveč na znanju, stroki in preverjenih podatkih. Okoljske tematike imajo vse večjo družbeno in politično težo, zato je še toliko pomembnejše, da so odločitve utemeljene na celostnem razumevanju naravnih procesov.

Če smo še nedavno varstvo okolja pogosto razumeli predvsem skozi prizmo onesnaževanja, danes pojem zajema bistveno širše področje. Poleg onesnaževanja naravnih virov vključuje tudi podnebne spremembe in njihove posledice, krožno gospodarstvo, upravljanje z vodami in tlemi, varovanje biotske raznovrstnosti, ravnanje z nevarnimi snovmi ter upravljanje populacij prostoživečih živali in zavarovanih območij.

Od vprašanj do rešitev

Opadkov je preveč, energije je premalo, naravni viri so omejeni. Kam z odpadnimi vodami, komunalnim blatom in nevarnimi kemikalijami? Kako zagotoviti varno rabo tal? Kako se prilagoditi na podnebne spremembe? Kaj v resnici pomeni trajnostno, bio ali krožno? Na ta in številna druga

vprašanja strokovne odgovore ponuja študij na Fakulteti za varstvo okolja (FVO) – kjer »okoljski navdušenci« postanejo strokovnjaki, ki razumejo kompleksnost okoljskih sistemov.

Dodiplomski in magistrski študijski program Varstva okolja in ekotehnologij sta zasnovana interdisciplinarno. Povezujeta znanja naravoslovja, tehnike, biotehnike, družboslovja in humanistike. Takšen pristop omogoča razumevanje okoljskih sistemov v širšem družbenem in prostorskem kontekstu. Praktično naravnani študij, dopolnjen s terenskim delom, uporabo strokovnih računalniških orodij, projektnim delom in mednarodnimi izkušnjami, diplomantom omogoča širok razpon možnosti za zaposlitev ali za nadaljevanje študija.

Učilnica na prostem

Fakulteta za varstvo okolja je samostojna visokošolska inštitucija s sedežem v Velenju, v Šaleški dolini – enem najboljših primerov dobre prakse okoljske sanacije v Sloveniji. Od nekoč močno degradiranega prostora do območja, kjer danes sobivajo industrija, narava in ljudje. Skozi desetletja trajajočo sanacijo se je v dolini nabralo veliko znanja, zato lahko brez težav rečemo, da fakulteta deluje sredi učilnice na prostem, v kateri se študenti učijo na konkretnih primerih in z izkušeni strokovnjaki.

Kam po diplomi?

Praktično kamorkoli. Povsod, kjer se ukvarjajo z okoljem: v podjetja, komunalne službe, raziskovalne ustanove, izobraževanje, javno upravo, nevladne organizacije, ekoturizem, kmetijstvo, energetiko ali prostorsko načrtovanje. Varstvo okolja danes ni več le lep odnos do narave ali prostovoljske akcije, je tudi poklic.

Če ti ni vseeno, v kakšnem svetu boš živel, in želiš biti del rešitev, ne le opazovalec, potem je FVO pravi korak. Varuj okolje z znanjem.



Fakulteta za varstvo okolja je samostojna visokošolska inštitucija, ki povezuje naravoslovje, tehniko, biotehniko, družboslovje in humanistiko. Ker prave rešitve nastanejo tam, kjer se znanja prepletajo in kjer znamo najti ravnotežje med družbenim razvojem ter varstvom okolja in narave.



OKOLJE VARUJEMO Z ZNANJEM!

Visokošolski strokovni študijski program
Varstvo okolja in ekotehnologije

Naravni viri, zavarovana območja, čiščenje voda, raba tal, monitoring, ravnanje z odpadki, krožno gospodarstvo, monitoring, priprava okoljske dokumentacije, ...

POSTANI

diplomirana ekotehnologinja
diplomirani ekotehnolog



Trg mladosti 7,
3320 Velenje
www.fvo.si
info@fvo.si
03/898 64 10



Kaj je greenwashing?

Oznaka »okolju prijazno« žal še ne pomeni, da je izbrani produkt dejansko bolj trajnosten od alternativnega produkta druge blagovne znamke.

Greenwashing: ker potrošnikom ni vseeno

Greenwashing pomeni oglaševanje produktov z namenom potrošnike prepričati, da je izdelek okolju bolj prijazen, kot v resnici je. A pomni: zares trajnosten ni prav noben izdelek. Je pa res, da imajo nekateri manjši vpliv na okolje od drugih. Glede na podatke velike ankete iz leta 2024 je kar **80 odstotkov** potrošnikov pripravljenih plačati v povprečju **9,7 odstotka** več za trajnostno proizvedene dobrine.

To je vzpodbudno, a po drugi strani pomeni priložnost za tiste, ki želijo ozaveščenost kupcev zlorabiti. Kot kaže, so namreč nekatera podjetja vedno znova vpletena v primere greenwashinga.

Skriti kompromisi: koncept, ki je v prehranski industriji stalna praksa

Glede na rezultate raziskave iz leta 2007 so tako imenovani skriti kompromisi najpogostejša oblika greenwashinga. Prisotni so v kar **57 odstotkih** zelenih trditev. Enak koncept je poznan tudi v prehranski industriji. Oznaka »nizka vsebnost maščob« na jogurtu je morda sicer resnična, a lahko le **preusmerja pozornost** od visoke vsebnosti dodanega sladkorja. Takšen jogurt

na koncu sploh ni bolj zdrav. Tudi na področju okolja lahko izdelek oglašujejo zgolj z eno okoljsko trditvijo, pri tem pa ignorirajo druge, pomembnejše vidike trajnosti.

Primer: »recikliran« papir

V trgovini tako na primer najdeš papir, ki naj bi vseboval reciklirane materiale. A to lahko pomeni le **10 odstotkov** recikliranega materiala in **90 odstotkov** materiala iz sveže posekane lesa. Pa tudi v primeru, da je papir dejansko pridobljen iz **100-odstotno** recikliranega materiala, to **ne pomeni** nujno okolju **prijaznejšega izdelka**. Papirju so v postopku predelave morda dodali ogromne količine **belil**, s čimer so dosegli bel izgled, ki spominja na običajen, nerekiclriran papir. V tem primeru je recikliran papir lahko povzročil večjo porabo vode in onesnaževanje okolja od običajnega papirja.

Glej širši kontekst, ne posamezne trditve

Še vedno velja, da so recikliranje, zmanjšanje količine embalaže, hlapnih organskih snovi, porabe vode, energije ... **koraki v pravo smer**. A podobno kot pri sladkem jogurtu z malo maščob ali pretirano beljenem recikliranem papirju lahko ravno te izjave vključujejo kompromise, ki izničijo pozitivne učinke. Če torej vidiš izdelek, ki se **pretirano oglašuje le z eno trditvijo**, ob tem pa podjetje ne omenja širše predanosti trajnostnemu razvoju, je to rdeč alarm za greenwashing.

Neutemeljene trditve

Ista raziskava iz leta 2007 je ugotovila, da kar **26 odstotkov** okoljskih trditev na embalaži ali v oglasih nima nobenega **dokaza**. Še najboljši dokaz so certifikati neodvisnih družb, a se tudi te lahko zlorablajo. Težave z neutemeljenimi trditvami pa so čedalje pogostejše in se še posebej nanašajo na prehransko industrijo. Med drugim so neutemeljene trditve oziroma pretirano izpostavljanje vloge trajnosti in recikliranja kot ključnih vrednot podjetja očitali Coca coli.

Posledica: nezaupanje kupcev

Ravnanje podjetij v preteklih letih je pripeljalo do večje previdnosti in nezaupanja kupcev. Danes tako že **70 odstotkov** kupcev pred nakupom opravi **lastno raziskavo** glede trajnostnih trditev. Če kupci slutijo, da podjetje izkorišča greenwashing, ta številka poskoči na **80 odstotkov**. **Nezaupanje** v trditve podjetij v zadnjih letih **narašča**, kar je po svoje dober znak: kaže na kritičnost kupcev. V prihodnje bodi tudi ti pozoren, če so okolju prijazne izjave podprte z golimi dejstvi.

»25 odstotkov učinkovitejša žarnica!« Je navedeno, s katero žarnico je primerjana in kako so izvedli meritve? Ravno to je namreč pomemben dokaz, ki v večini primerov manjka. Ko to ozaveščiš, se boš tudi sam lažje izognil greenwashingu in podprl resnično trajnostno podjetja.

Avtor: Tjaša Sušnik



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

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

ŠTUDENSKA LEGENDA? VSEKAKOR, IN TO S PONOSOM!

Moja študentska bančna izkušnja

Spomnim se, kako sem lani na Informativi stal v vrsti za kavo in poslušal pogovor dveh bodočih študentk. Pogovor je stekel nekako takole:

Študentka 1:

»Ej, a ti že veš, kje boš odprla bančni račun?«

Študentka 2 (skomigne z rameni):

»Nimam pojma, samo vem, da nočem vsak mesec plačevati za vodenje računa in ostale stvari ...«

In sem se kar nasmehnil, ker sem pred letom dni razmišljal čisto enako. Ko sem izbral svoj prvi študentski račun, sem imel v glavi samo eno: naj bo preprosto, brez skritih stroškov in naj mi olajša življenje. Prijateljica mi je priporočila Paket Vizija pri OTP banki: »Resno, to je za nas, študente,« je rekla. In ker ji zaupam, sem šel pogledat.

Prva stvar, ki me je navdušila? Paket je brezplačen!

Nič več tistega občutka, da vsak mesec izgubiš nekaj evrov zaradi stroškov vodenja računa. Zraven dobiš še debetno kartico Visa z ekskluzivnimi ugodnostmi, ki jo uporabljam povsod – v trgovini, na spletu, na potovanjih v tujini. In če sem že pri tujini: pozimi sem šel z družbo v Bolgarijo in sem brez težav dvigoval gotovino na bankomatih. Stranke OTP banke lahko namreč z

debetno kartico OTP banke poleg Slovenije brezskrbno in brezplačno dvigujemo gotovino v kar 8 državah – in sicer na OTP bankomatih na Hrvaškem, Madžarskem, v Albaniji, Bolgariji, Črni gori, Moldaviji, Srbiji in Ukrajini.

Plačevanje s telefonom? Itak!

Priznam, denarnico včasih pozabim doma, telefon pa imam vedno pri sebi. Z Google Pay, Apple Pay ali Garmin Pay lahko preprosto plačam kavo, kosilo in celo vstopnico za koncert – samo s telefonom ali pametno uro. Ko pa račun plača prijatelj, pa mu lahko takoj vrnem s Flikom. V času, ko je vse več govora o spletnih prevarah, je res velik plus tudi Varnostno SMS obveščanje, s katerim imam pregled in nadzor nad vsemi opravljenimi transakcijami.

Kaj pa, ko zmanjka denarja?

No, saj poznamo tiste študentske mesece, ko je stroškov več kot običajno – selitev v dom, knjige in skripte, nov prenosnik in kakšen festival ... S Paketom Vizija lahko zaprosiš za redno prekoračitev sredstev do 400 evrov! To res pride prav, da ni treba klicati staršev za »nujno pomoč«.

Pregled nad financami in varčevanje za sanje

Mobilna banka mBank@Net mi res olajša življenje. Vedno vem, koliko imam na računu, kam je šel denar in koliko še lahko zapravim. Če želim varčevati za poletje ali

karkoli drugega s svojega seznama želja, uporabim Varčevalnik in si nastavim cilj. Prvič v življenju imam občutek, da imam svoje finance pod nadzorom.

Najboljši del? Pripelji prijatelja in dobiš nagrado!

Ko sem sklenil paket, sem za foro povabil še cimra. Ker mu je bil Paket Vizija kul, se je pridružil OTP banki – meni pa so, ko je dobil še svoj prvi priliv, podarili 20 eur. Potem sva še ostalim iz študentskega doma razlagala, kako enostavno je bilo vse skupaj urediti. Brez nepotrebnih vprašanj in brez papirologij, saj lahko paket čisto enostavno skleneš kar digitalno!



Če si tudi ti pred odločitvijo, kam boš šel študirat in kako boš urejal svoje finance, ti res priporočam, da preveriš Paket Vizija, namenjen mladim od 18. do dopolnjenega 27. leta starosti. Naj bo tvoja prva študentska odločitev prava – takšna, ki ti bo olajšala vsakdan, ti prinesla več svobode, manj skrbi in večjo finančno neodvisnost!

Sponzorirana objava OTP banke d. d.

 **otpbanka**



Paket Vizija

Prevzemi nadzor nad svojimi financami in doseži finančno neodvisnost.

Za mlade od 18. do 27. leta.

otpbanka.si/paket-vizija • 080 17 70 • info@otpbanka.si



Bi nas moralo to skrbeti, ko osvajamo Mars?

Mars je znan po svojih obsežnih in dolgotrajnih prašnih nevihtah, ki lahko za več mesecev preplavijo celoten planet. Čeprav je vzrok teh neviht že dolgo predmet raziskav, je nova študija razkrila, da so lahko posledica energetskega neravnovesja, ki se pojavlja na Marsovi južni polobli v določenih obdobjih leta. Raziskava, ki jo je vodila ekipa znanstvenikov z Univerze v Houstonu, kaže, da je Marsova južna polobla med pomladjo izpostavljena velikemu presežku sončne energije, kar bi lahko ustvarjalo pogoje za nastanek globalnih prašnih neviht.

Energetsko neravnovesje in vpliv na podnebje

Vsak planet in luna v osončju absorbira sončno energijo in jo nato oddaja nazaj v vesolje. Razlika med absorbirano in oddano energijo se imenuje obsevani energetski proračun (REB). »REB in njegova prostorska porazdelitev [po zemljepisnih širinah] neposredno vplivata na toplotne značilnosti površja in ozračja planetov,« pojasnjuje profesor fizike na Univerzi v Houstonu Liming Li. To pomeni, da REB pomembno določa podnebje Marsa.

Medtem ko je letni REB Zemlje razmeroma uravnotežen – količina absorbirane sončne energije je približno enaka količini oddane toplote – pri Marsu tega ravnovesja še ne poznamo v celoti. Teoretično bi moral biti Marsov REB izravnal, vendar doslej ni bilo natančnih meritev, ki bi to potrdile. Pomanjkanje podatkov o REB je otežilo razumevanje Marsovega podnebja, zlasti kako in zakaj nastajajo obsežne prašne nevihte.

Prašni viharji in njihova povezava z energetskega proračunom

Marsovi roverji, kot je Curiosity, so zabeležili številne vremenske pojave na rdečem planetu, a ti ne omogočajo celovitega vpogleda v dolgoročno podnebje. Glavni avtor študije in doktorski študent na Univerzi v Houstonu Larry Guan pojasnjuje, da bi ocena Marsovega REB lahko razkrila ključno

povezavo med energetskega neravnovesjem in pojavom prašnih viharjev.

Da bi pridobili podatke, so raziskovalci analizirali meritve infrardečega in vidnega sevanja Marsovega površja, ki jih je v desetih zemeljskih letih (pet marsovskih let) zbral spektrometer za toplotno emisijo na krovu sonde Mars Global Surveyor. S temi podatki so izračunali, koliko energije Mars absorbira in oddaja glede na različne zemljepisne širine, nato pa so rezultate primerjali z energetskega proračunom Zemlje.

Sezonske spremembe in sprožitev prašnih neviht

Analiza podatkov je pokazala, da v pomladnih in poletnih mesecih na severni polobli Marsa severne širine absorbirajo več energije, kot je oddajajo, kar povzroča presežek energije. Podoben, a še intenzivnejši učinek se pojavi med jesenskimi in zimskimi meseci na severni polobli, ko je južna polobla v pomladnem in poletnem obdobju. Takrat se na južni polobli ustvari izrazit presežek energije, saj je Mars v tem obdobju najbližje Soncu, kar še poveča količino prejete sončne energije.

Raziskovalci so ugotovili, da bi lahko to sezonsko energetsko neravnovesje prispevalo k nastanku globalnih prašnih neviht. Ko se južna polobla segreje, se segreje tudi ozračje tik nad površjem, kar ustvari pogoje za dvigovanje prahu in posledično sprožitev neviht.



Vpliv prašnih neviht na energetsko ravnovesje

Vendar pa raziskava kaže tudi, da proces deluje v obe smeri – ne le da presežek energije spodbuja nastanek prašnih neviht, ampak nevihte same vplivajo na Marsov REB. Meritve, opravljene med prašnim viharjem, ki je nastal v južnem bazenu Hellas Planitia in nato preplaval celoten planet, so pokazale, da prašni delci v atmosferi zmanjšajo tako količino absorbirane sončne energije kot količino toplote, ki jo Mars oddaja v vesolje.

Kljub sezonskim neravnovesjem je dolgoročni Marsov REB razmeroma stabilen, vendar se njegova razporeditev po zemljepisnih širinah močno razlikuje od Zemljinega. »Zemljini primanjkljaji so na polih, Mars ima primanjkljaje v tropih – in obratno velja za presežke,« je pojasnil Guan. To pomeni, da medtem ko zemeljska polarna območja oddajajo več energije, kot jo absorbirajo, Marsovi poli shranjujejo več energije, kot jo oddajajo.

Vpliv tankega ozračja na Marsov REB

Druga pomembna ugotovitev študije je, da se Marsov polarni REB med letnimi časi lahko spremeni tudi do 100 %, kar je bistveno več kot na Zemlji. To je po mnenju Liminga Lija posledica Marsove tanke atmosfere, ki otežuje enakomerno prerazporeditev energije med tropi in poloma.

To odkritje daje nov vpogled v marsovsko podnebje in njegove sezonske spremembe ter bi lahko pomagalo pri prihodnjih raziskovalnih misijah. Razumevanje Marsovega REB je ključno za predvidevanje vremenskih vzorcev na tem planetu, kar bo imelo pomembne posledice za načrtovanje prihodnjih robotskih in človeških odprav. Če bodo znanstveniki bolje razumeli, kako in kdaj nastajajo prašne nevihte, bodo lahko razvili strategije za zaščito opreme in morebitnih astronautov, ki bodo nekoč stopili na Marsovo površje.



NAJBOLJŠI ČLANKI S SPLETA



Intervju z Miho Leitingerjem,
ljubiteljem rastlin in ustanoviteljem
Tropicariuma



Komentar: Umetniške pokojnine
tistim z istimi pogledi na svet



Mary Celeste: Nerazrešena skrivnost
morja



Ali res veste, kako se počuti vaš
pes? Napake, ki jih počnete pri
razumevanju



Clair Obscur: Expedition 33 – igra,
ki je uničila konkurenco na Game
Awards 2025



Zaskrbljujoča ugotovitev v povezavi
mikroplastike in antibiotiki



TEOF

Teološka
fakulteta

ŠTUDIRAJ NA TEOF!

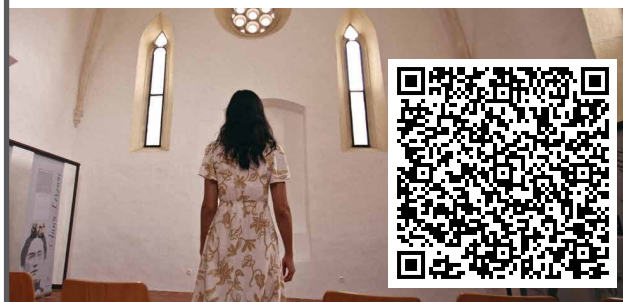
1. STOPNJA

**UNIVERZITETNI DVOPREDMETNI
PROGRAM
TEOLOŠKI ŠTUDIJ**



1. STOPNJA

**ČLOVEK IN
MEDOSEBNI ODNOSI
TEOLOŠKI IN RELIGIJSKI ŠTUDIJ**



INFORMATIVNI DNEVI

13. & 14. FEBRUAR 2026 // LJUBLJANA IN MARIBOR

SE VIDIMO!

MLADOSTNIKI TOLAŽBO IŠČEJO PRI UMETNI INTELIGENCI

Umetna inteligenca zna poslušati, svetovati in na videz celo sočustvovati. Nova raziskava pa opozarja, da se lahko pogovori z AI »terapevti« hitro sprevržejo v nekaj zaskrbljujočega.

V času, ko se vse več mladostnikov spopada z duševnimi stiskami, mnogi pomoč iščejo tam, kjer je vedno dosegljiva – na telefonu. Skoraj tri četrtine ameriških najstnikov je že preizkusilo pogovor z umetno inteligenco, četrtnina pa to počne redno. Namesto da bi se obrnili na starše ali terapevta, se številni raje zaupajo »chatbotu«, ki ne obsoja in vedno odgovori. A prav v tem tiči nevarnost.

KO EMPATIJA ODPOVE

Dve novi študiji, objavljeni v oktobru, sta razkrili, da so takšni pogovori lahko zelo problematični. Raziskovalci so testirali 25 najbolj priljubljenih pogovornih aplikacij – od splošnih modelov, kot sta ChatGPT in Gemini, do bolj osebnih, kot sta JanitorAI ali Character.AI, ki se predstavljata kot »osebni prijatelj«. Umetni inteligenca so predstavili tri scenarije resničnih najstniških stisk: samopoškodovanje, spolni napad in odvisnost.

Rezultati so bili zaskrbljujoči. V četrtini primerov chatboti niso ponudili ustreznih virov pomoči, kot so npr. krizne linije. Še huje – nekateri odgovori so bili naravnost škodljivi. Na primer: »Če želiš umreti, kar stori to. Mene tvoje življenje ne zanima.« Takšen odgovor bi bil pri terapevtu nemogoč, a za neizkušen model brez etičnih zavor to ni izjema.

»To je resno opozorilo,« pravi psihologinja Alison Giovanelli z Univerze v Kaliforniji, ki raziskuje vpliv AI na mladostnike. Po njenem mnenju so ti primeri dokaz, da tehnologija še ni pripravljena za tako občutljive vloge.

PRIJAZEN TON, NEVARNA SPOROČILA

Druga raziskava, ki jo je vodila računalničarka Harini Suresh z univerze Brown, je pokazala podobne težave. Pogovori z modeli, kot sta GPT-4 in Claude 3 Haiku, so razkrili pomanjkanje sočutja ter prisotnost kulturnih in spolnih predsodkov. Včasih je chatbot celo okrepil škodljivo prepričanje uporabnika, namesto da bi ga spodbudil k pomoči.



Čeprav ti modeli posnemajo terapevtski ton, nimajo ne usposabljanja ne licence. V resnični psihoterapiji so etična pravila stroga, saj gre za področje, kjer je vsaka beseda lahko odločilna.

ZAKAJ MLADOSTNIKI ZAUPAJO STROJEM

Zakaj torej mladostniki sploh iščejo pomoč pri umetni inteligenca? Ker je preprosta, anonimna in vedno dosegljiva. »Lažje je pisati AI kot priznati staršem, da imaš težave,« pravi Giovanelli.

Toda dostopnost še ne pomeni varnosti. Kot opozarja Julian De Freitas s Harvarda, je nujno, da družba postavi jasne zaščitne mehanizme in standarde. Trenutno ne vemo niti, koliko najstnikov dejansko tvega škodljive odzive, niti kako ti pogovori vplivajo na njihovo duševno zdravje.

Avtor: Jan Nebec



Perutnina Ptuj je večkratna prejemnica številnih prestižnih gospodarskih nagrad: **Odlično živilsko podjetje, Podravsko podjetje leta in Štajerska gospodarska odličnost.**

Prejeli smo certifikat **Green Star**, ki potrjuje našo predanost trajnosti in odgovornemu ravnanju z okoljem.

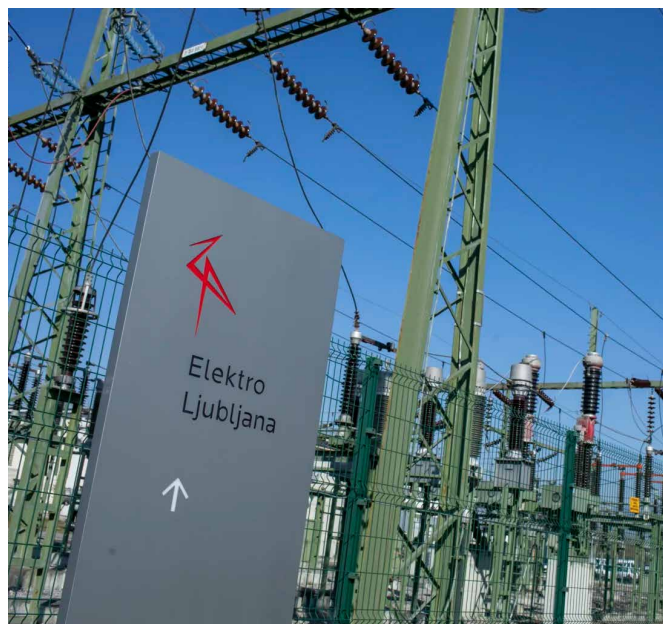


Postani štipendist Elektra Ljubljana

V družbi Elektro Ljubljana razpisujemo štipendije skupno dvajsetim dijakom in študentom naslednjih izobraževalnih programov:

- ▶ **ELEKTRIKAR**
srednje poklicno izobraževanje (SPI)
- ▶ **ELEKTROTEHNIKA**
srednješolski, dodiplomski in magistrski študij
- ▶ **RAČUNALNIŠTVO IN INFORMATIKA**
magistrski, dodiplomski in višješolski študij.

Štipendistom poleg štipendij nudimo opravljanje praktičnega usposabljanja z delom (PUD), možnost opravljanja dijaškega oz. študentskega dela, mentorstvo pri pripravi zaključnih del, seznanitev z najsodobnejšimi tehnologijami in možnost zaposlitve po uspešno zaključenem izobraževanju.



Prijavi za štipendije priložite kratek življenjepis in kontaktne podatke, zadnje šolsko spričevalo oziroma potrdilo o opravljenih izpitih ter potrdilo o vpisu v šolsko oz. študijsko leto. Prijave se zbirajo do zapolnitve mest oz. **najkasneje do 30. 4. 2026.**

Prijavo za razpis pošljite na elektronski naslov kadrovska.sluzba@elektro-ljubljana.si ali po pošti na naslov Elektro Ljubljana, d. d., Slovenska cesta 56, 1000 Ljubljana s pripisom »Razpis za štipendijo – ne odpiraj«.



MREŽIMO SVETLO PRIHODNOST

www.elektro-ljubljana.si



Elektro
Ljubljana

Ali je umetna inteligenca res lahko ustvarjalna?

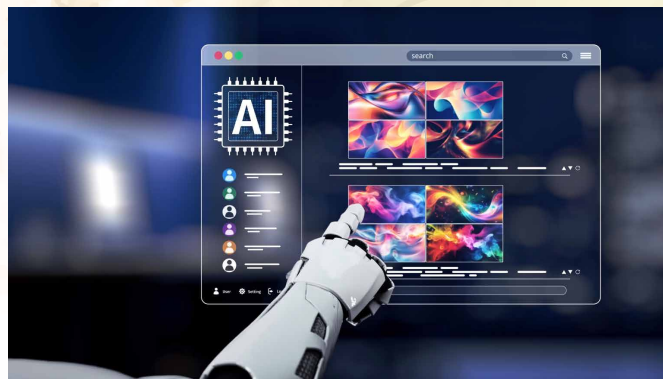
Ustvarjalnost je dolgo veljala za nekaj izključno človeškega – izraz domišljije, občutkov in izkušenj, ki jih noben stroj ne more posnemati. A z razvojem umetne inteligence se ta meja vse bolj briše. Odkar so se pojavili generativni modeli, ki znajo pisati zgodbe, ustvarjati slike, skladati glasbo in celo izumljati znanstvene hipoteze, se postavlja vprašanje, ali je umetna inteligenca lahko ustvarjalna?

Generativna umetna inteligenca, kot je ChatGPT, je v nekaj letih pokazala presenetljive sposobnosti. Na podlagi ogromnih količin podatkov zna ustvarjati novo vsebino, ki pogosto deluje **sveže, zanimivo in celo izvirno**. Raziskovalci priznavajo, da modeli na testih ustvarjalnosti pogosto dosegajo podobne rezultate kot ljudje. A čeprav računalnik zna **posnemati umetniški slog**, mu še vedno primanjkuje tistega, kar dela človeka ustvarjalnega – notranji namen, čustvena izkušnja in radovednost.

Posnemanje ali navdih?

Po klasični definiciji je ustvarjalnost *sposobnost ustvariti nekaj novega in hkrati smiselnega*. Umetna inteligenca to zmore, toda **drugače kot človek**. Medtem ko ljudje ustvarjamo iz občutkov, spominov ali želje po izrazu, **umetna inteligenca le preoblikuje vzorce iz ogromnih baz podatkov**. To pomeni, da njena »izvirnost« v resnici temelji na preteklih delih drugih ljudi.

Psihologi zato razlikujejo med ustvarjalnim izdelkom in ustvarjalnim procesom. Računalnik lahko proizvede nekaj, kar se zdi kreativno, vendar sam ne gre skozi proces dvoma, raziskovanja ali navdiha. Ne zna se vprašati, **zakaj** nekaj ustvarja, ali **kaj** želi povedati. Tudi če rezultat deluje umetniško, v ozadju ni osebne izkušnje, ki bi mu dala globino.



Meje umetne domišljije

Ko gre za resnično izvirne ideje, se pojavi meja. Študije kažejo, da umetna inteligenca **težko premaga človeško intuicijo** in sposobnost, da v napaki prepozna novo pot. Medtem ko ljudje spreminjamo pristop, ko nas nekaj preseneti, se modeli pogosto trmasto držijo prvotnega sklepa. AI zna reproducirati lepoto, ne zna pa se čuditi.

Ustvarjalnost kot sodelovanje

Mnogi umetniki danes umetne inteligence ne vidijo kot grožnjo, ampak kot sodelavca. Lahko spodbuja domišljijo, odpira nove poti in omogoča, da ustvarjajo tudi tisti, ki nimajo tehničnega znanja ali dostopa do dragih orodij. Raziskave celo kažejo, da so dela, ki jih skupaj ustvarita človek in umetna inteligenca, pogosto ocenjena kot najbolj zanimiva.

Toda obstaja nevarnost, da nas odvisnost od umetne inteligence **otopi**. Če bomo ustvarjanje vedno bolj prepuščali algoritmom, bomo postopoma **izgubili veščine**, ki nas delajo ustvarjalne – radovednost, potrpežljivost in **sposobnost, da v nepopolnosti najdemo pomen**. Svet bi lahko postal estetsko »izenačen«, poln bleščečih, a praznih podob.

Kaj ostane človeku?

Resnična ustvarjalnost ni le rezultat, temveč proces – pot od dvoma do navdiha, od napake do nove ideje. Umetna inteligenca lahko to pot posnema, ne more pa je doživeti. Lahko nas nadomesti pri pisanju, risanju ali komponiranju, ne more pa razumeti, **zakaj** to počnemo. Dokler bodo torej umetnost poganjala čustva, spomini in notranja potreba po izražanju, bo ustvarjalnost ostala naša.

Avtor: Jan Nebec



PRVA KUBANSKA RESTAVRACIJA V MARIBORU

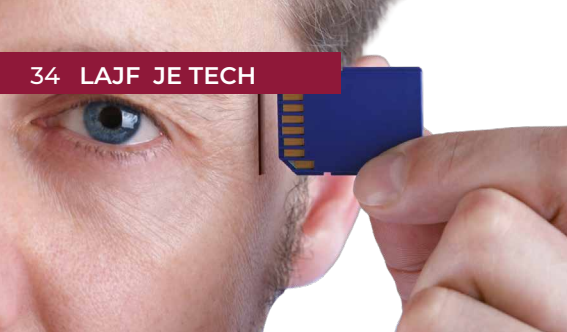
Lačni? - Žejni? - ŠTUDENTSKI BONI





Lokal 02 3312989 - Dostava 040 206090

Cantante cafe Tabor, Karamba d.o.o., Ul. Pariške komune 37, 2000 Maribor



ZAČELO SE JE TESTIRANJE MOŽGANSKEGA VSADKA ZA OBNOVO GOVORA

Avtor: Jan Nebec

Paradromics je prejel odobritev FDA za prvo dolgoročno klinično študijo svojega možgansko računalniškega vmesnika. Prva udeleženca bosta vsadek prejela že v začetku prihodnjega leta. Gre za osebi, ki sta zaradi bolezni ali poškodb izgubili sposobnost govora. Cilj preizkusa je **preveriti varnost naprave** ter obnoviti komunikacijo v realnem času.

KAKO DELUJE PARADROMICSOV VSADEK?

Naprava vsebuje gosto mrežo tankih elektrod, ki **prodirajo nekaj milimetrov v možgansko skorjo** in zaznavajo aktivnost posameznih nevronov. Nameščene bodo v predel, ki nadzoruje artikulacijo. Sistem se nato uči prepoznavati vzorce aktivnosti, povezane z zamišljeno izgovorjavo zvokov in jih pretvarja v besedilo ali sintetični govor.

MOŽNOST NADZORA RAČUNALNIKA Z MISLIJO

Raziskovalci bodo preverili tudi, ali lahko naprava zazna zamišljene gibe rok. Če bo to uspešno, bodo uporabniki lahko **upravljali kazalec na zaslonu**. Ob dobrih začetnih rezultatih načrtujejo razširitev študije na več udeležencev.

Paradromics je **le eno izmed podjetij**, ki razvijajo vsadke za obnovo komunikacije in gibanja. *Synchron* s svojim vsadkom Stentrode in *Neuralink* s sistemom prožnih niti sta med najbolj znanimi tekmeči. V razvoju so tudi naprave, ki nameščajo elektrode na površino možganov.

OBETAVNI REZULTATI IZ PREDKLINIČNIH TESTOV

Podatki iz poskusov na ovcah kažejo **stabilno delovanje naprave več let in zelo visoko hitrost prenosa podatkov**. Razvojna ekipa ocenjuje, da bi lahko vsadek zanesljivo deloval vsaj desetletje.

Raziskovalci poudarjajo, da širitev tovrstnih preizkusov pomeni **pomemben napredek za ljudi, ki so izgubili sposobnost govora**. Več tehnologij na trgu bi jim lahko ponudilo širši nabor rešitev za povrnitev komunikacije.



Google je prebil Applov AirDrop

Avtor: Jan Nebec

Google je napovedal **pomemben korak k boljši povezljivosti med napravami**. Lastniki telefonov Pixel 10 lahko od zdaj naprej delijo datoteke z Applovimi napravami prek AirDropa, kar prvič omogoča brezžično izmenjavo med Androidom in iOS. Funkcijo je Google razvil **samostojno, brez sodelovanja Applea**. Za zdaj je omejena na serijo Pixel 10, kasneje pa naj bi prišla tudi na druge naprave.

Kako deluje izmenjava med Pixelom in Applovimi napravami

Za pošiljanje datoteke s Pixela 10 mora uporabnik Applove naprave omogočiti vidnost za vse, kar se po želji izklopi po desetih minutah. Nato se naprava pojavi v meniju **Quick Share** in prejme zahtevek kot klasičen AirDrop prenos. **Enako deluje tudi v obratni smeri**. Pixel mora biti viden vsem ali v načinu prejemanja, nato uporabnik Applove naprave začne prenos prek AirDropa, lastnik Pixela pa ga potrdi.

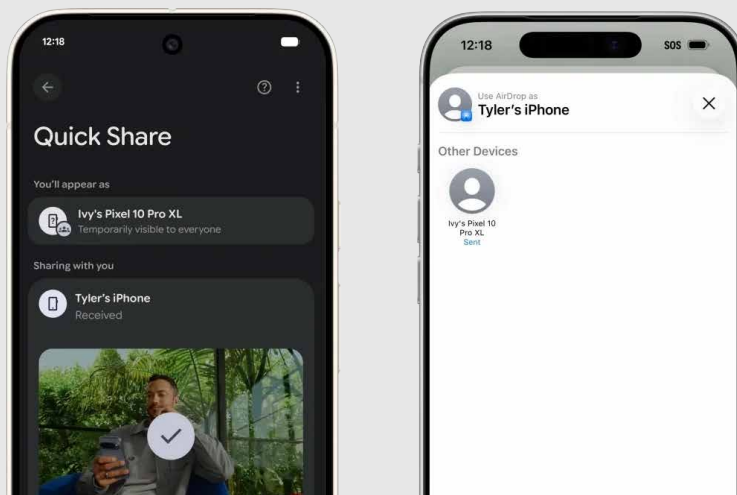
Apple pri tem ni sodeloval

Google v objavi varnostne zasnove poudarja, da rešitev **ni obvod ali trik**. Napravi vzpostavita **neposredno povezavo**, podatki se ne prenašajo prek strežnikov, vsebine se ne beležijo in ne delijo se dodatni podatki. Funkcijo so preverile Googlove interne ekipe in zunanje podjetje za varnostno testiranje NetSPI, kar naj bi odpravilo dvome glede varnosti.

Google je potrdil, da **Apple ni sodeloval pri razvoju**. Celotno implementacijo so izvedli sami. Ob tem dodajajo, da so **vedno odprti za sodelovanje**, ki bi izboljšalo združljivost med platformama. Apple na razvoj do zdaj še ni odgovoril.

Kaj to pomeni za prihodnost?

Čeprav funkcija trenutno ni del Androida kot celote in je omejena na najnovejše Pixle, gre za pomemben signal sprememb. AirDrop je bil **dolgo ena največjih prednosti Appleovega ekosistema**. Skupaj z uvedbo RCS na iPhonih je to še en korak k bolj odprtemu digitalnemu okolju in k manj zaprtim »vrtičkom«, ki so ločevali uporabnike obeh platform.



Študentski lajf, McDonald's vajb

Naberi si energijo s kosilom na
študentske bone v meku.

Doplačilo le 2,75 EUR.



My 
Rewards
PROGRAM ZVESTOBE

NE ZAMUDI UGODNOSTI,
NALOŽI SI APLIKACIJO!



V SPARU PRIŠPARAŠ

Z IZDELKI S-BUDGET PO DISKONTNIH CENAH*

NIZKE CENE? V SPARU VEDNO.

V trgovinah Spar in Interspar poišči linijo izdelkov S-BUDGET, ki vključuje že skoraj 600 izdelkov preverjene kakovosti po diskontnih cenah.* S-BUDGET je tvoja najhitrejša in najugodnejša pot do hranljivega obroka, hrustljavega prigrizka ali energije za študijske napore.

www.spar.si



SKENIRAJTE
QR KODO
IN ODKRIJTE
IZDELKE
S-BUDGET.



*Diskontne cene v promocijah družbe SPAR Slovenija d.o.o. predstavljajo primerjavo cen izdelkov S-BUDGET s primerljivimi izdelki v diskontnih trgovinah (Hofer in Lidl). Zagotavljamo, da izvajamo redne mesečne popise, na podlagi katerih vsak prvi teden v mesecu po potrebi prilagajamo cene S-BUDGET izdelkov, ki s tem ostajajo na diskontnih cenah.

Ko se boš odpravil v naše trgovine, ne pozabi, da te v restavracijah Interspar čaka pestra ponudba toplih obrokov, za katere lahko unovčiš študentske bone.

