
na svoji ZEMLJI



revija stanovalcev Študentskega doma Ljubljana



v kotu

BIORITEM ŠTUDENTOV

dom s(m)o ljudje

INTERVJU S PISATELJEM PRIMOŽEM
SUHODOLČANOM

v svet

SICILIJA

april, 2014



PAZI MAJ, ŠTUDENT NA PROSTEM!



Revija stanovalcev Študentskega doma Ljubljana.
NA SVOJI ZEMLJI.
Številka 14.02. April 2014.

ODGOVORNA UREDNICA: Vida Božičko.

NOVINARJI: Lea Dvoršak, Julija Opeka, Anja Brus, Nina Radman, Vida Božičko, Nastja Cinzia Hrobat, Tjaša Blaško, Katja Humar, Matevž Polajnar.

LEKTORICA: Mija Bon.

FOTOGRAFIJA NASLOVNICE: Marko Vitas.

OBLIKOVANJE: Katja Božičko.

NASLOV UREDNIŠTVA: Študentski svet stanovalcev – Na svoji zemlji, Dom 3, Cesta 27. aprila 31, 1000 Ljubljana.

IZDAJATELJ: Študentski svet stanovalcev Študentskega doma Ljubljana.

ELEKTRONSKA POŠTA: info@ssvet.si

TISK: Fotoprospekt d. o. o.

NAKLADA: 2500 izvodov.

Pred nami je maj in s tem čas, ki ga večina študentov izkoristi za zabavo in druženje pred izpiti. Lahko bi rekli, da prihaja še zadnja serija žurk v tem študijskem letu in s tem malo drugačen študentski ritem. Času primerno smo se zato v rubriki V KOTU posvetili študentskemu bioritmu. Študente smo povprašali, kako pogosto uživajo alkohol, koliko ur na dan spijo in ali se ukvarjajo s športom. Zanimalo nas je tudi zdravniško mnenje ter zakaj je organizacija in urejen življenjski slog sploh pomemben.

V rubriki DOM (S)MO LJUDJE lahko tokrat preberete portret Primorskega akademskega zbora Vinka Vodopivca in intervju z bivšim stanovalcem študentskega doma – pisateljem Primožem Suhodolčanom. ZA VRATI najdete nasvete za boljši izkoristek prostora, v ŠTUDENTSKIH NOVICAH pa lahko med drugim preberete podrobnosti o organiziranih krajah po študentskih domovih in izveste vse o ukinitvi dodatka za bivanje. V rubriki V SVET se lahko sprehodite do konca sveta ali pa pokukate na Sicilijo, tudi tokrat pa ne manjkajo niti strani v angleškem jeziku in razmišljajni kolumnistov.

Če je specialistka družinske medicine dr. Mojca Miholič v intervjuju izpostavila dejstvo, da le 12 % študentov sploh ne pije alkohola in da je delež tistih, ki pijejo tvegano vse večji, pa smo vam za protitež v rubriki MAJEVSKO pripravili nasvete za zdravljenje »mačka«. V tej posebni rubriki najdete še grafični prikaz z mnenji o programu Majskih iger in program za prihajajoče dogodke.

Naj vam maj prinese obilo zabavnih in prijetnih trenutkov, ki vam bodo dali energijo za študijski finiš.

UŽIVAJTE V BRANJU IN POMLADI!

VIDA BOŽIČKO
UREDNIKA REVIE NA SVOJI ZEMLJI
VIDA.BOZICKO@GMAIL.COM



POZDRAVLJENI UČENJAKI!

Naš čas je končno napočil! Otvoritev najboljšega študentskega meseca se približuje s svetlobno hitrostjo. Verjetno že vsi veste, o čem je govora – Majske igre. Že vrsto let je od tega, odkar smo vsi študentje v Ljubljani začeli čas šteti drugače. Tako opredelimo vsako študentsko leto kot obdobje pred in po Majskih igrah. Nič drugače ni letos. Prihaja čas, ko vsaj nekoliko pozabimo na vsakdanje skrbi in se prepustimo pomladanskemu toku.

Trije tedni kulture, športa in zabave poskrbijo, da prav vsak najde kaj zase. Preden se lotimo še zadnjih izpitov je prav, da se vsi skupaj sprostimo. V najlepšem mesecu leta, z najljubšimi ljudmi, ob najokusnejši kapljici in na najboljših prireditvah letošnjega leta, ki jih tudi letos ne smete zamuditi.

Ob tej priložnosti, bi se rad zahvalil hišniku Doma 11 in Doma 12 g. Branetu Štefaniču, ki je 36 let vestno, skrbno in srčno opravljal svoj poklic. Pravijo, da ne bo več takega hišnika, kot je bil Brane, ki je pričel s krvodajalskimi akcijami, miklavževanjem in vsemi ostalimi študentskimi dogodki v študentskem naselju. Vedno je poskrbel za najboljše žure in je hkrati vedno pomagal, svetloval in nudil pomoč študentom v stiski. Brane, beseda hvala je premalo, da se vam zahvalim za ves vaš trud, delo in življenje, ki ste ga pustili v študentski domovih. Za vedno boste ostali v študentkih srcih.

DO NASLEDNJE IZDAJE LEP POZDRAV

MIHA LUZAR
PREDSEDNIK ŠTUDENTSKEGA SVETA STANOVALCEV
MIHA.LUZAR@SSVETS.SI

KAZALO

V KOTU	
Bioritem študentov	4
Kako uskladiti vse obveznosti?	6
Anketa: Kako živijo študentje?	7
Intervju z dr. med., specialistko družinske medicine, Mojco Miholič	8
DOM S(M)O LJUDJE	
Portret Primorskega akademskega zbora Vinko Vodopivec	10
Intervju s pisateljem Primožem Suhodolčanom	12
ZA VRATI	
Nasveti za boljši izkoristek prostora	14
MAJEVSKO	
Študentom Majske igre pomenijo predvsem zabavo	16
Kako zdraviti mačka?	20
ŠTUDENTSKE NOVICE	
Organizirane kraje v študentskih domovih	22
VŠZ - dom z novo preobleko	23
Država varčuje, študent se bo že znašel	24
ŠSS želi športni program izvajati skozi vse leto	25
V SVET	
Jakobova romarska pot	26
Sicilija	28
INTERNATIONAL CORNER	
Intercultural food	30
RAZMIŠLJAMO	
Skakalec = alkoholik? Nikakor.	32
Fuzbal ob petih zjutraj	33

Bioritem študentov

ŠTUDENT, POVEJ MI O SVOJIH NAVADAH

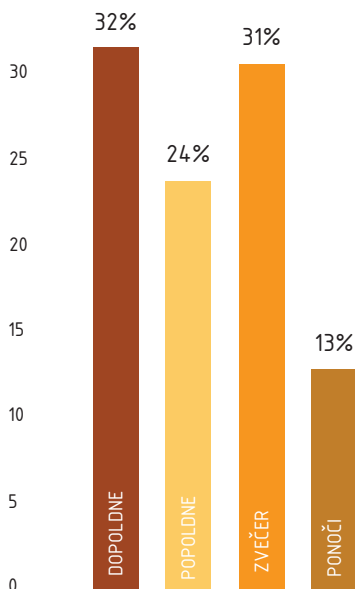


PRIPRAVILA: LEA DVORŠAK

GRAFIKON: LEA DVORŠAK

Študentje ne slovijo vedno po najboljših navadah. Ste se kdaj vprašali, kako živimo v resnici in koliko med nami je tistih, ki resnično prespijo cele dneve in prekokajo cele noči? To smo poskušali izvedeti s pomočjo spletne ankete med študenti in ugotovili smo, da večina spi dovolj, ima vsaj tri obroke dnevno in se vestno posveča študiju. In vse je dobro v deželi študentski.

V KATEREM DELU DNEVA STE NAJBOLJ AKTIVNI IN PRODUKTIVNI?



V anketi je sodelovalo 234 študentov.

Bioritem študentov se v povprečju vrti okoli šestih poglavitnih področij vsakega dneva: spanca, prehrane, študija, dela, gibanja in zabave. Mit, da študentje ogromno spijo, lahko ob podatkih spletne ankete ovržemo, saj le skromen 1 % anketiranih študentov spi več kot 10 ur na noč. Večina spi 6–8 ur, kar je dovolj za normalno delovanje in tudi po zdravniških priporočilih ustrezno, saj je zadosten spanec nujno potreben za uspešen študij in delo. Več kot polovica študentov vsaj nekaj ur na dan porabi za študijske obveznosti, kot so učenje, priprava seminarских nalog ali sprotnih izdelkov. Čas, v katerem menijo, da so najbolj učinkoviti, je različen. Približno tretjina ima najraje dopoldanski čas, druga tretjina pa je najbolj osredotočena v večernih urah.

Presenetljiv je podatek, da več kot polovica anketiranih študentov nikoli ne dela prek študentske napotnice, 23 % pa je odgovorilo, da delajo le občasno, medtem ko je študij na prvem mestu. Če delajo, njihov delavnik traja od štiri do osem ur.

Kaj pa skoraj pregovorno slabe prehranjevalne navade študentov? Dobra tretjina anketirancev vsak dan zaužije tri glavne obroke: zajtrk, kosilo in večerjo, 41 % pa jih je celo večkrat na dan. Obrok, ki ga najpogosteje izpustijo, je zajtrk, kar v 69 %, na drugem mestu je večerja, 25 % primerov, medtem ko kosila ne izpusti skoraj nihče.

Nekoliko presenetljivo je dejstvo, da se kar 24 % anketiranih študentov ne giblje redno, več kot tretjina pa se jih s športom aktivno ukvarja le enkrat ali dvakrat na teden. Skupno torej več kot polovici študentov kritično primanjkuje telesne aktivnosti, ki poskrbi tudi za boljše počutje in koncentracijo.

Žuri so poglavje, ki ga v študentskih letih nikakor ne gre zamuditi, a 14 % anketiranih študentov je odgovorilo, da sploh ne hodi ven, 56 % pa jih ne gre vsak teden. Na zabavah polovica anketiranih pije alkohol pogosto ali včasih, 12 % pa vedno. Približno 17 % je takšnih, ki sploh ne pijejo alkohola. Poleg alkohola jih 14 % uživa še marihuano.



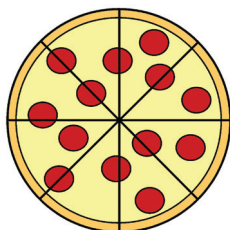
SPANJE

KOLIKO UR SPITE NA NOČ?

9 %: manj kot 8 ur

71 %: 6-8 ur

21 %: več kot 8 ur



PREHRANA

KOLIKO OBROKOV POJESTE NA DAN?

20 %: manj kot tri

38 %: tri

41 %: več kot tri na dan

VSAJ EN TOPEL OBROK NA DAN?

82 %: da

18 %: ne



GIBANJE

KAKO POGOSTO SE UKVARJATE S ŠPORTOM?

10 %: vsak dan

34 %: 3-5 krat na teden

31 %: 1-2 krat

ŽUR

KOLIKOKRAT NA TEDEN GRESTE

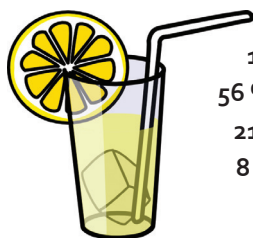
VEN?

14 %: ne hodim ven

56 %: ne grem vsak teden

21 %: enkrat na teden

8 %: večkrat na teden



KAKŠEN JE BIORITEM ŠTUDENTOV?

Študentsko življenje: sami žuri, dolgo spanje in več pijače kot hrane. Pa je res tako? Kakšen je bioritem študentov, kako jedo, spijo, delajo in se gibljejo, mo ugotavljali s pomočjo spletne ankete.



DELO

KAKO POGOSTO DELATE PREK ŠTUDENTSKEGA SERVISA?

52 %: ne delam

17 %: 2-5 krat na teden

23 %: občasno

7 %: vsak dan



ŠTUDIJ

KOLIKO UR NA DAN AKTIVNO DELATE ZA FAKS?

37 %: manj kot 1 uro

54 %: 1-4 ure

9 %: več kot 4 ure

Kako uskladiti vse obveznosti?

SLABA NOVICA JE, DA ČAS BEŽI, DOBRA PA, DA S SVOJIM ČASOM UPRAVLJATE



PRIPRAVILI: LUCIJA ZORKO IN JULIJA OPEKA, ŠTUDENTKI PSIHOLOGIJE

Zakaj potrebujemo rutino, urnik, organiziranost? Smo tako bolj učinkoviti in uspešni? Imamo notranji občutek za čas? Vse to so vprašanja, ki se nam porajajo, kadar hitimo sem ter tja, opravljamo obveznosti eno za drugo in ne vemo več, čemu naj damo prednost.

DA BODO NA NAŠI »TO DO« LISTI KLJUKICE

V današnjem hitrem tempu življenja slišimo veliko pritoževanja ljudi, da preprosto nimajo časa za vse aktivnosti, ki bi jih radi vključili v vsakdanjik. Vendar pa obstaja veliko tehnik, s pomočjo katerih lahko svojo dnevno učinkovitost izboljšamo. Tako imenovano upravljanje s časom je aktiven proces, ki vključuje definiranje pravil, ki jih moramo izpolniti ter odkrivanje realističnih načinov za njihovo upravljanje. Glavna področja, ki sodijo v ta sklop so ustvarjanje okolja, ki nam omogoča učinkovitost, postavljanje prioritet in izpolnjevanje aktivnosti po teh prioritetah.

Organiziranje časa je pomembno, saj tako lažje uskladimo zasebno in poklicno (študijsko) življenje. Na ta način lahko dosledno opravljamo svoje obveznosti in si hkrati puščamo dovolj prostega časa. Upravljanje s časom tudi ugodno vpliva na našo zaznavo nadzora časa, samo zadovoljstvo pri delu, zdravje in splošno počutje, znižuje stres in preprečuje izgorelost. Gledano kratkoročno pa je učinkovito upravljanje s časom pomembno povezano s študijskim uspehom.

»Učinkovito upravljanje s časom je pomembno povezano s študijskim uspehom.«

NUJEN JE JASEN PREGLED NAD OBVEZNOSTMI

Med najbolj uspešnimi načini upravljanja s časom je že omenjeno postavljanje prioritet in ciljev pri vsakdanjih obveznostih in nalogah. Priporočljivo je, da aktivnosti načrtujemo in razporejamo tudi za vsak dan posebej. Razumeti moramo, da nujno ne pomeni enako kot pomembno – naloge, ki jih dobimo v zadnjem trenutku niso vedno tudi najbolj pomembne. Zelo priročna je uporaba organizatorjev oziroma planerjev, kjer imamo hiter in natančen pregled nad nalogami. Priporočljivo je, da roke za dokončanje nalog dobro vidno označimo in med delom odstranimo vse moteče predmete, ki nam jemljejo čas (npr. Twitter, Facebook ...). Podobne naloge lahko povežemo skupaj, a se osredotočimo

le na eno ključno nalogo ob določenem času. Prav tako je pomembno, da se naučimo reči ne nalogam, za katere vemo, da bi jih v določenem času težko opravili ter da se naučimo reagiranja na nepredvidene dogodke. Tudi ukvarjanje z nepomembnimi podrobnostmi lahko vodi v časovno stisko pred rokom. Ključno pa je, da sproti sami pri sebi spremljamo porabljen čas za določene aktivnosti, saj jih lahko le tako učinkovito načrtujemo.

»Naučimo se reči ne nalogam, za katere vemo, da bi jih v določenem času težko opravili.«

NOTRANJJI OBČUTEK ZA ČAS ALI KAKO NAŠE NAVADE VPLIVAJO NA POČUTJE

Ljudje smo se tekom evolucije prilagodili na dnevno aktivnost in spanje ponoči, kar usklajujejo tako imenovani cirkadiadni ritmi. V naših možganih, natančneje v sprednjem delu hipotalamusa, namreč obstaja neke vrste biološka ura, tako imenovano suprahiazmatično jedro. Predel sprejema svetlobne signale iz okolice, na njihovi podlagi pa informacije pošilja preostalim cirkadiadnim ritmom v telesu. Preden se zbudimo, se tako na primer v našem telesu spremeni nivo nekaterih hormonov, poviša telesna temperatura in upade nivo melatoninina. Ker so vsi omenjeni procesi v telesu povezani, je pomembno, da skušamo vzdrževati podoben urnik spanja in budnosti. Z nerednimi spalnimi navadami namreč ne vplivamo le na spanje in z njim povezano napolnitev energijskih rezerv, temveč tudi na ostale procese v našem telesu.

Anketa: Kako živijo študentje?

»Z ORGANIZACIJO SMO MORDA RES BOLJ EFEKTIVNI,
A S TEM IZGUBLJAMO SPONTANOST IN KREATIVNOST«



PRIPRAVILA: ANJA BRUS

FOTOGRAFIJE: OSEBNI ARHIV ANKETIRANCEV

Študentje smo večkrat podvrženi vplivom hitrega tempa življenja, temu pa se vsak po svoje prilagaja. Eni s športom, drugi s prehrano, nekateri pa se organizirajo z urniki. Nekaj študentov smo povprašali, kako se sami prebijajo skozi dinamično študentsko življenje.

Lahko rečem, da živim zdravo in nezdravo. Kadar grem zvečer s prijatelji ven, drugi dan ne naredim nič za svoje zdravje. Večkrat pa tečem, igram nogomet in grem v hribe. Eni z organiziranjem naredijo v dnevu več, sam pa nisem tak. Stvari opravi, brez da bi imel kaj napisano. Da bi me kaj motiviralo k učenju, je redko; večkrat me motivira po učenju in se grem sprostit v naravo. Vse delam raje, kot se učim.



MATJAZ CIGOJ

Mislím, da živim pretežno zdravo. Poleg uravnotežene prehrane se ukvarjam tudi s športom, enkrat na teden hodim v fitnes, namesto z avtobusom grem raje peš ali s kolesom. Zelo se mi zdi pomembna tudi organizacija časa, saj mi v nasprotnem primeru ne bi uspelo narediti vsega zelenega. Aktivno življenje in organizacija me bolj motivirata k delu, zato imam tudi več časa za druge stvari.



NIKA PIPAN

Pri meni je zdrav način življenja zelo odvisen od dneva oziroma počutja. Včasih se trudim jesti zdravo, so pa tudi dnevi, ko jem le sladkarije in hitro hrano. Pomembna je tudi rasporeditev časa, vendar si sama organiziram le pomembne stvari, kot so predavanja in delo, ostalo pa prepustim toku. S tem organiziranjem smo morda res bolj učinkoviti, a se s tem izgubi spontanost in kreativnost.



BARBARA HABIT

S svojim načinom življenja sem kar zadovoljen, četudi se s športom ne ukvarjam preveč. Hodim približno pol ure dnevno, pri hrani pa pazim, kaj pojem. Dan si poskušam seveda čim bolj organizirati, vendar si obveznosti ne zapisujem. Vse se namreč trudim narediti sproti. To se mi zdi pomembno, saj lahko tako bolj izkoristim svoj prosti čas.



ROK MARINIČ PODBRŠČEK



MAŠA GREGORČIČ

Čeprav bi lahko popila več vode dnevno, sem z načinom življenja kar zadovoljna. Večkrat na teden se ukvarjam s športom. Ko imam veliko dela, si čas organiziram s časovnico. Včasih pa le napišem stvari, ki jih po opravljenem delu, črtam. Všeč mi je, da vem, kaj moram narediti, se pa zgodi, da se kdaj preprosto prepustim. Nekaterim je kaos primeren način, vendar zame to ne velja. Rada sem organizirana, vse pa je seveda odvisno od posameznika.

ŠTUDIJ JE ČAS, DA SE NAUČIMO POSKRBE TI TUDI ZA SVOJE TELO



PRIPRAVILA: NINA RADMAN

FOTOGRAFIJA: OSEBNI ARHIV MOJCE MIHOLIČ

Študentje sicer veljamo za najbolj zdravo populacijo, a smo pri pestrem urniku in dinamičnem življenju izpostavljeni mnogim dejavnikom tveganja za nastanek bolezni. Med najbolj pogoste sodijo prekomerno opijanje, kajenje, neustrezno prehranjevanje in nezadostna telesna aktivnost, vedno pogosteje pa nas pestijo tudi spolno prenosljive bolezni. O (ne) zdravem življenjskem slogu smo se pogovarjali z zdravnikom Zdravstvenega doma za študente UL, Mojco Miholič, ki poudarja pomen rednih sistematskih pregledov za zgodnje odkrivanje in zdravljenje težav – odkar so ti postali neobvezni, je udeležba drastično padla, s čimer pa si študentje ne delamo usluge.

Kaj ugotavljate na podlagi sistematskih pregledov študentov, kako bi ocenili njihovo splošno zdravje?

Najpogostejša klinična diagnoza pri študentski populaciji je motnja vida, opažamo jo pri eni tretjini študentov. Na drugem mestu so bolezni žlez z notranjim izločanjem, kot je recimo motnja delovanja ščitnice. Sledijo bolezni mišic in veziva, kot sta slaba drža in skolioza (ukrivljenost hrbtenice, op.p.). Študentje imajo težave še s kožnimi boleznimi, nekaj jih ima tudi težave zaradi alergij ter posledično dihal. Obolenost med spoloma se bistveno ne razlikuje – ženske imajo več ginekoloških težav, moški več poškodb, pa vendar to ne predstavlja kake dramatične razlike. Ugotavljamo, da mlajše generacije prihajajo v prvi letnik študija z več zdravstvenimi težavami, kot so jih imele predhodne generacije.

Študentsko življenje je navadno zelo pestro – od nerednih urnikov do različnih aktivnosti in ponočevanja. Je odsotnost urejenega bioritma problematična?

Vse to je odvisno od posameznika – glede na posameznikove navade in od njegove prilagoditve. Nekateri so lahko celo noč zunaj in čez dan študirajo, drugi pač ne. Težko posplošujemo, večji problem se mi zdi sama sprememba okolja. Študentje so ranljiva populacija, so na prepihu med otroštvom in odraslostjo. Velikokrat nastopijo težave prav zaradi prilagajanja novemu načinu življenja in novim medosebnim odnosom, ljubezenskih težav in strahu pred neuspehom. Vse to lahko s primerno podporo, tako zdravnika kot študentove socialne mreže, prav hitro izzveni. Tudi o prilagoditveni motnji se pogovorimo na sistematskem pregledu.



Kateri so tisti dejavniki, ki nas dolgoročno gledano, najbolj ogrožajo?

Ti dejavniki so na primer kajenje, tvegano pitje alkohola, zvečana telesna teža in telesna nedejavnost. Med študenti je kar ena petina kadilcev, ki v glavnem pokadijo do 10 cigaret dnevno. Drug dejavnik je alkohol, le 12 odstotkov študentov ga nikoli ne pije. Najpogosteje posegajo po pivu in ugotavljamo, da že kar velik delež študentov pije tvegano. Vprašalnik na sistematskem pregledu ni anonimen in zato ne sprašujemo študentov glede izkušenj oziroma o zlorabah drog.

Na študentskih zabavah se z alkoholom ponavadi ne varčuje. Kaj poleg »mačka« še tvegamo s tem?

Pri tem se držimo štetja enot popitega alkohola. Ženske naj ne bi popile naenkrat več kot tri enote, torej ne več kot eno in pol veliko pivo, moški pa pet, kar pomeni dva in pol velika piva. Če enkrat mesečno nekdo pije tvegano, govorimo o škodljivem pitju. Posledice škodljivega pitja so pijanost, poškodbe, izguba spomina, čustveni izbruhi. Problematično je tudi, da se s tovrstnim opijanjem zvišuje toleranca popitega alkohola, posameznik potrebuje vedno več za enak učinek. Če se to nadaljuje, pa seveda pušča posledice in lahko na dolgi rok vodi tudi v sindrom odvisnosti od alkohola.

»Le 12% študentov alkohola nikoli ne pije. Najpogosteje posegajo po pivu in ugotavljamo, da že kar velik delež študentov pije tvegano.«

V času izpitnih obdobij so študentje pogosto podvrženi stresu. Je to lahko dejavnik za poslabšanje zdravstvenega stanja?

Pripelje lahko do sindroma »burn out« oziroma izgorelosti. Sam stres ni razlog za psihološke bolezni, kot sta anksiozna motnja in depresija, lahko pa je eden od dejavnikov, zaradi katerih do njih pride. Poznamo pa tudi pozitiven stres – recimo pri športu občutimo prijeten stres, tako da je ta lahko tudi rešitelj težav.

Kako pa ocenjujete prehranjevalne navade, se vam zdi prehrana na bone dobra rešitev?

Veliko študentov ima dnevno vsaj tri broke, še več pa zgolj dva, povečuje se število vegetarijancev. Praktično gledano se mi zdijo boni prednost, saj študent dobi vsaj en topel obrok. Je pa seveda vprašanje, ali je ta hrana res kvalitetna – predvsem je pomembno, da ni preveč kalorična in enolična, ter da je študent ozaveščen o sestavi hrane.

Glede na to, da na fakultetah nimamo več obvezne športne vzgoje, se mladi gibamo dovolj?

Premalo. Velikokrat slišim pritoževanje o pomanjkanju prostega časa in dejansko ugotavljamo, da veliko študentov ob študiju še občasno dela, nekateri po več kot 10 ur tedensko. Verjamem, da jim ob študijskih obremenitvah in delu ne ostane prav veliko časa za redno telesno vadbo, čeprav se mi to ne zdi popolnoma opravičljivo. Manj kot

četrtina študentov je telesno dejavna večkrat tedensko. Zdi se mi, da študenti še nimajo pravega uvida, da jim telesna dejavnost lahko koristi. Škoda je, da mladi ne ugotovijo že v študentskih letih pozitivnih psiho-fizičnih lastnosti gibanja. Študijska leta so tista, ko se telo še lahko oblikuje, tudi v estetskem smislu.

Kako se to odraža pri deležu pretežkih študentov?

Približno 15 odstotkov jih je pretežkih, to so tisti, ki imajo indeks telesne mase nad zgornjo mejo normale, tj. nad 25. O debelosti govorimo, ko je ta nad 30, takih pa je manj. Pri teh govorimo že o debelosti kot diagnosticirani bolezni. Opažamo porast tako pretežkih, kot tudi motenj hranjenja, kar se nekako izenači. Te so sicer značilne bolj za punce, a jih lahko zasledimo tudi pri moških.

Pogosta tema so tudi spolni odnosi. So mladi dovolj ozaveščeni o zdravi spolnosti oziroma v kolikšni meri še prihaja do neželenih nosečnosti in spolno prenosljivih bolezni?

Študentje so ozaveščeni predvsem o tem, da kontracepcijska tabletko ščiti pred nosečnostjo, velikokrat pa presenečeno ugotavljamo, da se ne zavedajo, da ni težava le neželena nosečnost, temveč tudi spolno prenosljive bolezni, pred katerimi jih ščiti le kondom. Moti me, da študentje še vedno premalo poznajo spolno prenosljive okužbe in so, če obolijo, zelo presenečeni, razočarani in prestrašeni. Najbolj razširjeni sta še vedno gonoreja in klamidija. Porast opažamo tudi pri okužbah s papiloma virusi (HPV). Znan je hepatits B, a se pred njim lahko, tako kot pred HPV-jem, zaščitimo s cepljenjem. Študentje sicer vedo veliko o HIV-u, malo pa ravno o klamidiji in gonoreji, čeprav je na novo okuženih s HIV-om bistveno manj kot s klamidijo in gonorejo. Teh bolezni je vedno več, v zadnjem letu smo imeli celo nekaj primerov s srmmnimi ušmi, kar prej nismo opažali.

Če upoštevana, da povprečno študentsko življenje traja pet let, v kakšnem stanju je telo človeka po končanem študiju? Se mladi premalo zavedamo pomena zdravega načina življenja?

Študentje so najbolj zdrava populacija, študentsko telo je ob koncu študija načeloma zdravo. Odnos do zdravja, telesa in osveščenost pa niso toliko odvisni od vrste fakultete, ki jo obiskuje študent, pač pa je bolj pomembno lastno prepričanje in zdravstvena vzgoja iz primarne družine. Vse to skupaj opredeljuje študentov poznejši odnos do zdravja.

Kakšen nasvet bi dali študentom, ki bi želeli spremeniti način življenja v bolj zdravo, uravnoteženo?

Študijska leta so tista, ki postavljajo vprašanje, kakšno poť bo človek v življenju izbral. Zdi se mi pomembno, da se študent vpraša, na kakšen način bo razmišljal, se sproščal, prehranjeval, gibal in kaj ga bo veselilo – ta vprašanja bi si moral postaviti vsak in na podlagi samoodgovorov ugotoviti, kako bo živel in kakšen človek bo postal. Pomembna je samorefleksija svojih želja, čas za to pa je predvsem v času študija.

dom s(m)o ljudje

Portret Primorskega akademskega zbora Vinko Vodopivec

»DAN PO VAJAH SMO VODOPIVCI DOBESEDNO«



PRIPRAVILA: VIDA BOŽIČKO

FOTOGRAFIJA: MARKO VITAS

Primorski akademski zbor Vinko Vodopivec je eden najbolj prepoznavnih slovenskih moških pevskih zborov, ki že od leta 1953 združuje generacije študentov – predvsem primorskih. »Petje, pitje in druženje je naše vodilo,« so si edini Vodopivci, ki se vsak torek in četrtek zvečer zberejo na vajah v Šentjakobskem gledališču v Ljubljani.



Dvakrat tedensko po dve uri, ki se običajno zavlečeta pozno v noč, je del urnika vsakega Vodopivca. »Torek in četrtek sta odlična termina, saj je vmes še sreda, ko se rehabilitiramo, če slučajno zaradi petja in kasneje dretja zmanjka glasu,« pravi eden izmed aktualnih pevcev in potoži, da mu v času izpitnega obdobja, ko so vaje le enkrat tedensko, to zelo manjka. Pravijo, da jim kljub študiju in ostalim aktivnostim vaje ne predstavljajo dodatne obveznosti, temveč sprostitev. »Ker smo sicer zelo pridni študentje, nam sprostitev pride še kako prav,« pravijo in v šali dodajo, da sicer vseeno fax »prešpricajo« večkrat kot vaje. »Seveda, vaje so vendar obvezne,« v smehu pripomni predsednik.

NE DRUŽIJO SE LE NA VAJAH

Kljub temu da so vaje dvakrat tedensko, se fantje družijo tudi sicer. »Smo kar dobra klapa. Skupaj hodimo na kosila, na morje, v hribe in še kam,« pravi predsednik **Nejc Povšič**, ki je prepričan, da je ravno to, da se tako dobro razumejo vzrok, da tako dobro funkcionirajo tudi kot zbor. »Poudarek je predvsem na druženju. Seveda hočemo biti tudi vokalno karseda kvalitetni, vendar to preprosto pride zraven,« še dodaja in se začne smejeti ob vprašanju o anekdotah, ki so se zgodile znotraj zbora. »Tega je ogromno, res ogromno, vendar večina ni za v javnost.«

»Lansko leto, ko smo se odpravljali na revijo v Zagreb, smo se nazaj vračali z avtobusom, kjer je bilo v zdušje že precej veselo,« se eden od pevcev spominja anekdote. »Na meji je na avtobus stopil carinik. Eden od pevcev, ki je bil že precej nadelan, pa je namesto dokumenta pokazal kar svoj indeks, in to z besedami – ja to je moj indeks, saj to tudi velja.« Pevci se radi spominjajo na vragolije, ki so jih naredili, prav tako pa ne pozabijo narediti kakšne nove. »Ja, veliko se hecamo, včasih kakšna fora ostane tudi po celo leto in se ves čas smejimo na ta račun, hkrati pa vsi poznamo legendarne pevce iz preteklosti, ki so sloveli s kakšno lastnostjo ali po res zabavnem podvigu,« pravi Nejc.

ZA PODMLADEK SE NE BOJUJO

Zbor trenutno šteje 30 pevcev. Večina je Primorcev, se pa najde tudi kak od drugod. »Vsakega smo veseli. Nobenega ne podimo proč,« pravijo in očitno je njihova dobrodošlica res posebna, saj se jim za podmladek ni potrebno bati. Gre za študentski zbor, kar pomeni, da se generacije hitro menjujejo in obnavljajo, vendar pri Vodopivcih to ne ogroža druženja, identifikacije z zborom in pridobivanja novih članov. »Letos jih je šlo veliko proč, vendar smo jih dobili še več, kot jih je odšlo,« pravi predsednik.

»Že lani sem razmišljal o priključitvi k zboru, a mi žal ni uspelo. Kar naenkrat je bil december, takrat pa se mi ni zdelo primerno, da bi se zboru pridružil. Letos pa sva se s kolegom odločila in kar šla na vaje. Pa so bili zadovoljni, tako da sva ostala,« pravi eden od letošnjih brucev, ki je že v pričakovanju brucovanja. »Gre pač za vsakoletni proces izoblikovanja pevca bruca v pevca Vodopivca,« pojasnjujejo starejši pevci.

»Naša vloga je, da na vaje prinesemo vino in da ga po vajah točimo,« svojo zadolžitev opisujejo bruci, vsi pevci pa v smehu pojasnijo, da njihovi torki in četrtki gredo po naslednjem vrstnem redu: »Najprej pojemo, nato pijemo in pojemo, na koncu pa samo še pijemo.« Na vprašanje, kaj pa počnejo drugi dan, pa odgovarjajo: »Dan po vajah smo Vodopivci dobesedno.«

»Baje smo bili ustanovljeni v gostilni.«

VEČKRAT ZAPOJEJO KAR NA PREŠERNOVEM TRGU ALI POD ŠTUDENTSKIM OKNOM

»Baje smo bili ustanovljeni v gostilni,« pravijo. Novembra 1953 se je namreč v gostilni ustavila skupina petih prijateljev. Tam so spontano zapeli: »imam tri ljubice ...« in ostali obiskovalci gostilne so zaploskali in si zaželeli še več. Po odhodu so se dogovorili, da bodo jutri začeli z vajami in tako je nastal Pevski zbor primorskih študentov, ki ga je vodil Anton Nanut. Kasneje se je zbor preimenoval, in sicer so ime posvetili goriškemu skladatelju Vinku Vodopivcu, ki je leto pred ustanovitvijo zbora umrl, prav tako pa je njegova pesem Žabe postala himna Vodopivcev.

Lansko leto je zbor praznoval 60. jubilej. Takrat so imeli več nastopov, sicer pa jih imajo na leto približno 15. Prvi koncert je decembra že tradicionalno v Rožni dolini, kjer jim je tudi publika najbolj všeč: »Veliko obiskovalcev poznaš, odnos je zelo pristen, publika pa nas ceni.«

Ob rednih koncertih imajo tudi veliko neuradnih nastopov: »Večkrat zapojemo kar na Prešernovem trgu, na kakšni slovesnosti in na maturantskih plesih, pogosto pa zakrožimo tudi po študentskih domovih.« Pravijo, da po navadi koga v domu poznajo in gredo na obisk, večkrat pa zapojejo tudi podoknico. »Ko smo peli pred domom na Ilirski je bil res super odziv. Veliko jih je odprlo okna in ploskalo. Večinoma nas ljudje kar dobro sprejmejo. Ni še bilo, da bi nas z jezo poslali proč. Včasih pridejo varnostniki in nam rečejo, naj odidemo. Takrat odpojemo ven, kjer še varnostniku zapojemo v slovo.«

»Najprej pojemo, nato pijemo in pojemo, na koncu pa samo še pijemo.«

ENKRAT VODOPIVEC, VEDNO VODOPIVEC

»V zboru ni neke hierarhije. Vsi se družimo in to je to,« pravi predsednik, ki je kljub funkciji še vedno predvsem Vodopivec. »Zelo mi je všeč, da še približno 8 generacij nazaj stoji za nami. Večkrat nas pridejo poslušati, ali pa se zglasijo po vajah. Res je fino, da smo v kontaktu tudi s starejšimi in da se družimo tudi z Vodopivci v pripravljenosti, kot jim pravimo. Vsi ti, ki niso več študentje, se vsako leto enkrat dobijo z dirigentom in pripravijo koncert. Tak brez vaj, kasneje pa sledi še druženje, kar dokazuje, da so tudi bivši Vodopivci še vedno prijatelji. «Nismo samo zbor. Gre za neke vrste tovarištvo. Res je super, ko do tebe pridejo bivši pevci, kot da ste največji prijatelji. Vzpostavi se neka identiteta z zborom, ki ostane tudi med tistimi, ki so zbor že zapustili.«

»Nismo samo zbor. Gre za neke vrste tovarištvo.«

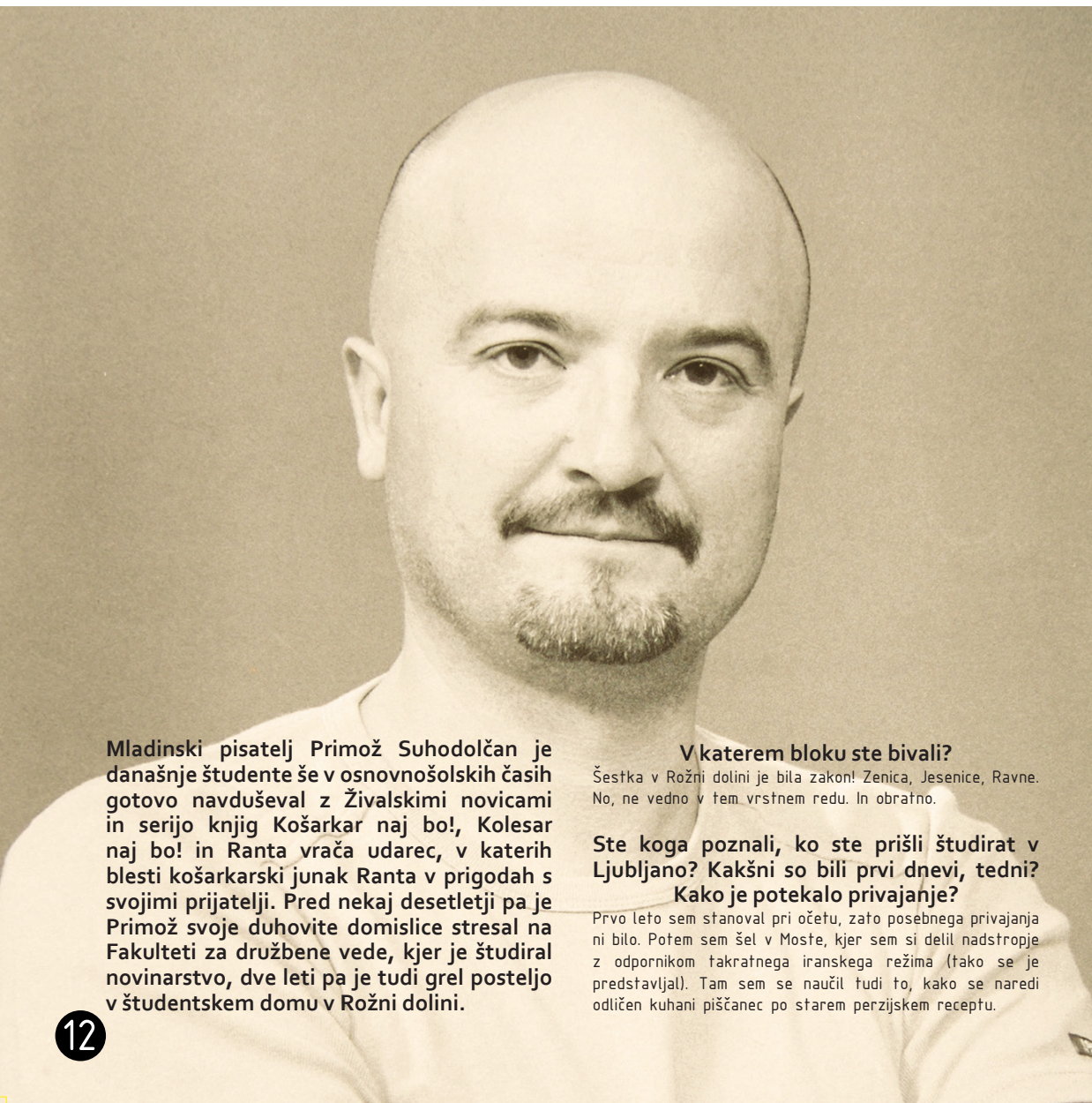
Intervju s pisateljem Primožem Suhodolčanom

KO SE JE KAJ ZGODILO, SO VEDNO REKLI: »PRIMOŽ, PIŠI!«



PRIPRAVILA: LEA DVORŠAK

FOTOGRAFIJA: OSEBNI ARHIV PRIMOŽA SUHODOLČANA



Mladinski pisatelj Primož Suhodolčan je današnje študente še v osnovnošolskih časih gotovo navduševal z Živalskimi novicami in serijo knjig Košarkar naj bo!, Kolesar naj bo! in Ranta vrača udarec, v katerih blesti košarkarski junak Ranta v prigradah s svojimi prijatelji. Pred nekaj desetletji pa je Primož svoje duhovite domislice stresal na Fakulteti za družbene vede, kjer je študiral novinarstvo, dve leti pa je tudi grel posteljo v študentskem domu v Rožni dolini.

V katerem bloku ste bivali?

Šestka v Rožni dolini je bila zakon! Zenica, Jesenice, Ravne. No, ne vedno v tem vrstnem redu. In obratno.

Ste koga poznali, ko ste prišli študirat v Ljubljano? Kakšni so bili prvi dnevi, tedni? Kako je potekalo privajanje?

Prvo leto sem stanoval pri očetu, zato posebnega privajanja ni bilo. Potem sem šel v Moste, kjer sem si delil nadstropje z odpornikom takratnega iranskega režima (tako se je predstavljal). Tam sem se naučil tudi to, kako se naredi odličen kuhani piščanec po starem perzijskem receptu.

Kaj pa potem, kakšen je bil tipičen ritem vašega študentskega življenja? Se vam zdi, da ste živeli zelo drugače od današnjih študentov?

Časi se ne dajo primerjati med sabo. To je tako, kot bi rekel, kdo je najboljši nogometaš vseh časov. Ritem je bil res študentski in primeren starosti, letom in družbenemu okolju. Vseeno pa se mi zdi, da je bilo resnično življenje veliko bolj enostavno, kot je danes. Samo en primer: druženje je bilo vedno v živo, ne preko elektronske pošte in orodja Skype iz sobe 506 v sobo 507.

Študirali ste na Fakulteti za sociologijo, politične vede in novinarstvo v Ljubljani, današnji FDV. Kako to, da niste bivali v študentskem domu za Bežigradom?

Dom za Bežigradom smo imenovali Prehodni dom za tujce iz Rožne. Tja smo šli samo na obisk. Za Bežigradom so vendarle stanovali intelektualci, bodoči politiki in veliki direktorji. Mi smo pa ves čas viseli pri Katri, Marnu in pri Čadu, bližnjih gostilnah.

Ste zaradi razdalje od Rožne doline do Bežigrada kdaj preskočili predavanja?

Kdor hoče preskočiti, bo tako ali tako preskočil. Kdor pa noče, se usede na štirinajstko, oddrema tistih dvajset minut in pride na predavanja.

Pravite, da ste brali vse, do česar ste lahko prišli. Kako so na to gledali ljudje okoli vas? Ste bili netipičen študent?

Nisem bil odličen študent, sem pa bil vedno zelo radoveden in sem kar naprej postavljaj kakšna podvprašanja. Vprašajte mojo nekdanjo profesorico na katedri za novinarstvo Manco Koširjevo, na primer ...

Kdaj pa ste našli čas tudi za študijsko literaturo?

Vedno! Vendar je bilo vsega preveč in premalo fokusirano na pravo znanje. Ali povedano drugače, na uporabno znanje. Študentje novinarstva smo morali na primer pisati danes popolnoma neuporabne računalniške programske jezike Basic in Fortran, v katerih so delovali takratni računalniki. Takrat je bil to pogoj za vpis v naslednji letnik. Toliko o tem.

Je bil vaš prostor za učenje pred izpiti študentska soba ali ste srkali znanje iz knjig raje kje drugje?

Nekdo je nekoč rekel: življenje je oder in tam lahko dobiš največ informacij. Vse je tam zunaj in tega sem se držal. Tako naj bi novinar v svoji osnovi tudi deloval.

Če se ne motim, ste v študentskih letih že pisali za PIL, od leta 1981 naprej, pravi splet.

Delo pri Cicibanu in reviji PIL mi je dalo novinarsko resničnost, od zahtevanega števila besed, zgodb, reportaž do redakcije in kar je še teh za novinarstvo značilnih stvari. In najbolj pomembno ... naučil sem se, kako pomemben je deadline (zadnji rok oddaje)! To mi še danes pomaga tudi v pisateljskem poklicu.

Se je knjižni junak Ranta rodil v vaših študentskih časih? Kako se je to zgodilo?

Tega se nikoli ne ve, gre za preskok, klik, ... res pa je, da sem si vedno vse zapisoval. Če se je kdaj, kje, kaj zgodilo, so mi vedno rekli: »Primož, piši!« In sem si zapisal. Pa tudi fotografiral in shranjeval. Tako je nastala ta kombinacija novinarskega pisatelja.

Če bi Ranta šel študirat, bi bival v študentskem domu? Kako bi se znašel po vaše, kaj vse bi se mu lahko pripetilo, kaj bi doživel? Bi bil divji študent?

Uf, Ranta je prijazen fant, umirjen, premišljen, kompleksen, ... spominja me na mojega sina. Sam pa sem še vedno tisti ta mali živček Smodlak.

Kakšna pa je bila vaša tipična žurka, zabava ... kam ste zahajali? Se spomnite kakšnih še posebej divjih dogodkov?

Tega je bilo veliko ... in dobro. V študentski menzi se je dogajalo marsikaj. Zadnjič sem srečal Pera Lovšina v Kranjski Gori: »Pero, 1984, Pankrti, študentska menza, Rožna, a se spomniš?« Njegov odgovor: »Ne, ampak ziher je blo dobro, če se ti spomniš!«

Ste zamenjali veliko cimrov? Vam je kateri še posebej ostal v spominu?

Moj prijatelj Mirko, soba 608! Take sva jim delala pri košarkari na Koleziji, da sem še danes ponosen. Mirko, počivaj v miru in ne pozabi na basket!

Imate še danes stike z ljudmi, s katerimi ste bivali v domu?

Se srečujemo, kakšno rečemo, vendar življenje ubira svoja pota in Zemlja se neusmiljeno vrti.

S čim ste si naredili svoj mali prostor domač? So vašo stran sobe krasili posterji glasbenikov, športnikov, filmskih zvezd? Katere knjige so bile na policah?

Zbirka LP plošč je bila vedno zelo velika. Vsaka soba je imela ozvočenje 4 x 500W, da se je slišalo vse tja do skupščine. Hišnik ni utegnil menjavati varovalk. Od knjig pa Alan Ford, leksikoni, enciklopedije in podatkovniki.

Kaj pa je bilo po navadi v vašem hladilniku? Ste kaj kuhali?

Vsak dan je kdo skuhal za cel štuk in potem je bila zabava. Lačni hrane in zabave res nismo bili.

Se vam zdi, da bi bili danes drugačni, če ne bi bivali v študentskem domu?

Življenje v študentskem domu je trening za spoznavanje ljudi, sožitje in socializacijo. Spoznaš tudi, kakšne so norme in kje so meje. Torej družbeni ustroj v malem. Kdor se iz tega kaj nauči, mu je potem v življenju veliko lažje.

Bi svojega otroka tudi dali v študentski dom? Seveda, vsakemu toplo priporočam!

Nasveti za boljši izkoristek prostora

MOJA SOBA – MOJ BRLOG



PRIPRAVILA: JULIJA OPEKA

FOTOGRAFIJE: JULIJA OPEKA

Skozi čas, preživet v študentskem domu, se nam v sobi nabira veliko stvari. Teh včasih zaradi premalo prostora nimamo več kam postaviti. Ker pa žal omare in sobe ne rastejo, priporočamo ogled spodnjih nekaj nasvetov.

ORGANIZATORJI, OBEŠANKE IN KLJUKICE

Zelo priročna stvar za shranjevanje v omarah so organizatorji, ki jih enostavno prilepiš okoli prečke za obešanje. Z njimi pridobiš veliko novih poličk za shranjevanje drobnarij. Če si bolj ustvarjalna duša, si jih lahko izdelala tudi sam. Če ti primanjkuje prostora za obešanje oblek, pa skupaj sestavi par obešalnikov. Zelo priročni so tudi organizatorji-obešanki, ki z globokimi žepi nudijo dovolj prostora in jih lahko obesiš za vrata sobe ali omare, v kuhinjo ali pa kar na hrbtišče stola. V ta namen lahko namesto obešank na kljukico obesiš tudi kar odsluženo prostorno torbo ali nahrbtnik, ki ga lahko poslikaš po svojih željah. Sicer pa so dodatne kljukice za obešanje zelo uporabne, prilepiš pa jih lahko skoraj kamorkoli. Z njihovo pomočjo lahko tudi sušiš perilo, čeprav bolj priporočamo, da napelješ »štrik« čez sobo. Problem pa je, da se ti vrvi verjetno ne bo dalo pospraviti.

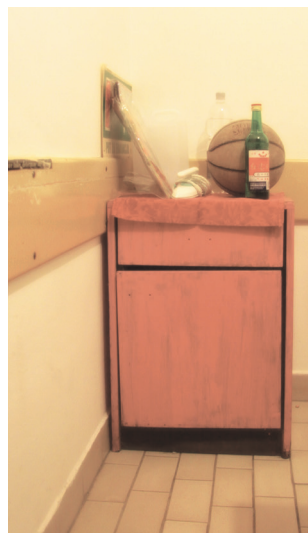


ŠKATLA IN KOŠARA ZA DROBNARIJE

Naslednja klasika pri shranjevanju so seveda razne škatle, v katere lahko zložiš praktično karkoli in jih preprosto pospraviš pod posteljo ali pa jih postaviš na ogled na polico. Lahko kupiš posebne škatle ali pa preurediš tisto za čevlje. Da si boš lažje zapomnil, kaj je notri, jih označi.

Se je tudi tebi kdaj zgodilo, da si v naglici zagrabil vrečko makaronov ali riža s prenatrpane police in nejevoljen ugotovil, da se ti je polovica vrečke raztresla? Da se rešiš takih nezdov, pretresi pašto v steklene kozarce za vlaganje, ki jih lahko po želji pobarvaš. Tako se ti hrana ne bo raztresala, pa še zanimivo zgloda.

Če ne puščaš posode in podobnega v skupni kuhinji doma, kar je glede na »sposojanje« po domovih popolnoma normalno, priporočamo, da si omisliš kako staro košaro. Tako boš enostavno prenašal svojo posodo, ki bo vedno na svojem mestu, košara sama pa tudi ne zavzame veliko prostora. V neizkoriščen kot sobe oz. apartmaja pa lahko namestiš poličke ali kak poceni plastičen regal. Tako pridobiš še nekaj polic za shranjevanje drobnarij.



BREZ NEPOTREBNE NAVLAKE

Po koncu zime se ti je morda v sobi nabrala zimska obutev in obleka. Ker zunaj že pošteno nabija sonce, je skrajni čas, da jo odneseš domov in tako prihraniš nekaj prostora. Predalnik v sobi lahko večnamensko izkoristiš kot dostojno mizo za farok s kolegi ob dobri kapljici ali podobnem.

Še majhen namig: kadar tvoj hladilnik zgloda kot dobro založena polica z alkoholom pri Najboljšem sosedu in v njem ni več prostora za domače (mesne) dobrote, jih pospravi kar v omaro, a pazi na vonjave.

Seveda pa poskusi stvari, na katerih se nabira nevarna količina prahu, odnesti domov. Tako boš imel več prostora za pomembne zadeve, pa še kako pršico manj.



Študentom Majske igre pomenijo predvsem zabavo

ZABAVA > ŠPORT > KULTURA



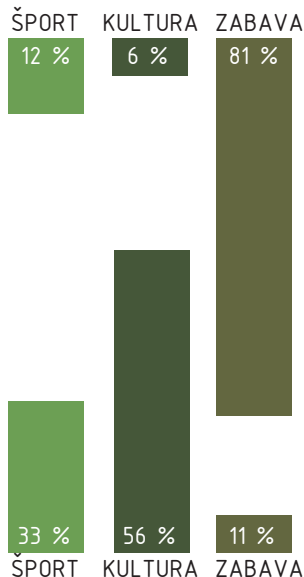
PRIPRAVILA: VIDA BOŽIČKO

Mesec maj se nezadržno približuje in študentje ga tako kot vsako leto nestrpno pričakujejo. Vreme je že »tapravo«, razpoloženje tudi, trate pred študentskimi domovi pa so polno zasedene. Manka le še tisti pravi utrip. S pomočjo spletne ankete smo študente spraševali, kateri del programa Majskih iger najraje obiskujejo, v katerih športih se največ udeležujejo in kaj jim je najbolj všeč na kulturnih večerih. V anketi je sodelovalo 1108 anketirancev.

ZABAVNI DEL PROGRAMA NAJBOLJ OBISKAN

Po rezultatih spletne ankete se je lansko leto kar 25 % študentov udeležilo celotnega zabavnega dela programa, celotnega športnega in kulturnega dela pa le po 2 % anketirancev. Podobno razmerje pa vprašani napovedujejo tudi za prihajajoče Majske igre.

KATERI DEL PROGRAMA MAJSKIH IGER JE ZATE NAJPOMEMBNEJŠI?



KATERI DEL PROGRAMA BI NAJLAŽJE POGREŠAL/A?

ŠPORT 33 %
KULTURA 56 %
ZABAVA 11 %

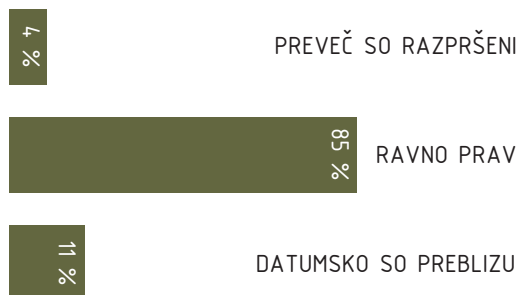
BREZ ROCKA NE GRE

Večina anketirancev obišče več kot dve prireditvi zabavnega programa, datumska razporeditev se jim zdi ravno prava, za najboljši lokaciji pa so izbrali Rožnik in Rožno dolino. Več kot polovica vprašanih meni, da Majske igre ne smejo miniti brez rock glasbe, za skupine, ki bi jih najraje slišali pa so izbrali skupine **Plavi Orkestar**, **Big foot mama**, **Zmelkoow**, **Elvis Jackson**, **Kingston**, **Kreslin** in **Mali bogovi** ...

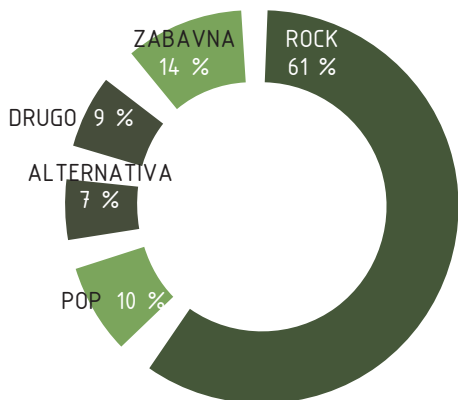
KOLIKO PRIREDITEV ZABAVNEGA PROGRAMA V SKLOPU MAJSKIH IGER OBIŠČEŠ?



KAKO TI JE VŠEČ RAZPOREDITEV TERMINOV ZABAVNIH DOGODKOV?



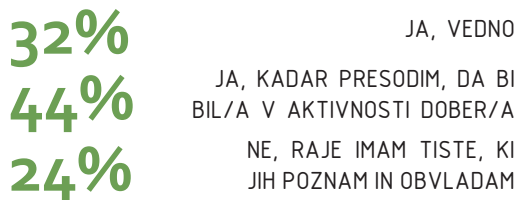
KATERA ZVRST GLASBE NE SME MANJKATI NA MAJSKIH IGRAH? SIMULERENIQUI FUERO



ŠPORTNI DOGODKI NAJMANJ ZANIMIVI

Kar 63 % vprašanih se ni udeležilo nobenega športa, med tistimi, ki pa so se katerega od športov vendarle udeležili, pa so se najpogosteje pomerili v odbojki, igrah brez meja, kmečkih igrah in v nogometu. Nekaj več anketirancev je na športne dogodke prišlo v vlogi gledalcev, največ publike pa je bilo ravno na športih z največ tekmovalci.

RAD/A PREIZKUŠAŠ NOVE ŠPORTE?



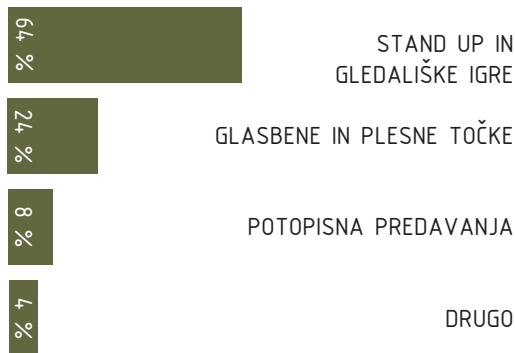
STAND UP PRIVABI NAJVEČ OBISKOVALCEV

Večina vprašanih se za obisk kulturnega programa odloči zaradi zanimivega programa, najraje pa imajo Stand up večere in gledališke predstave, program pa se večini zdi dovolj razgiban.

KAJ NAJBOLJ VPLIVA NA TO, DA OBIŠČEŠ DOGODEK NA KULTURI?



KAKŠEN PROGRAM NA KULTURI TI JE NAJBOLJ VŠEČ?



MAJSKE IGRE

14

ŠPORTNO DOGAJANJE 2014

PONEDELJEK, 5. MAJ

	Lokacija	Prijavnina
ob 10:00 uri: Med dvema ognjema	Rožna Dolina - odbojgarsko igrišče	5 €
ob 15:00 uri: Kronometer po stopnicah	Rožna Dolina - dom 10	5 €
ob 17:30 uri: Water balloon fight (Get Wet)	Rožna Dolina - nogometno igrišče	/

TOREK, 6. MAJ

	Lokacija	Prijavnina
ob 11:00 uri: Odbojka na mivki trojke (3)	Rožna Dolina - odbojgarsko igrišče	5 €
ob 13:00 uri: Nogomet na mivki	Rožna Dolina - odbojgarsko igrišče	5 €
ob 15:00 uri: Kmečke igre	Rožna Dolina - pred domom 4	/
ob 18:00 uri: Poker	Rožna Dolina - mala telovadnica	/

SREDA, 7. MAJ

	Lokacija	Prijavnina
ob 13:00 uri: Študentski maraton	Rožna dolina - parkirišče bloka 11	5 €

ČETRTEK, 8. MAJ

	Lokacija	Prijavnina
ob 10:00 uri: Tenis	Rožna Dolina - tenis igrišče	5 €
ob 12:00 uri: Nogomet - ženske	Rožna Dolina - nogometno igrišče	5 €
ob 15:00 uri: Človek ne jezi se - human	Rožna Dolina - pred domom 4	/
ob 15:00 uri: Beer pong	Rožna Dolina - pred domom 4	5 €
ob 20:00 uri: Bowling - Gladiator	Arena - BTC	6 €

PONEDELJEK, 12. MAJ

	Lokacija	Prijavnina
ob 10:00 uri: Odbojka na mivki pari - 1. del	Rožna Dolina - odbojgarsko igrišče	5 €
ob 11:00 uri: Hokej/floorball trojke (3)	Rožna Dolina - tenis igrišče	5 €
ob 17:00 uri: Pikado	Gerbičeva 59	5 €

TOREK, 13. MAJ

	Lokacija	Prijavnina
ob 11:00 uri: Tek trojk (3)	Rožna dolina - parkirišče bloka 11	5 €
ob 14:00 uri: Igre brez meja (Get Wet)	Jasa na Rožniku	/
ob 17:30 uri: Pohod na Rožnik	Rožna dolina - dom 3	/

SREDA, 14. MAJ

	Lokacija	Prijavnina
ob 11:00 uri: Nogomet na odboj	Rožna Dolina - tenis igrišče	5 €
ob 12:00 uri: Odbojka na mivki pari - 2. del	Rožna Dolina - odbojgarsko igrišče	5 €
ob 15:00 uri: Tarok	Rožna dolina - Rožna Kuh'na	5 €
ob 18:00 uri: Balinčkanje	Rožna dolina - za domom 3	5 €

ČETRTEK, 15. MAJ

	Lokacija	Prijavnina
ob 14:00 uri: Šah	Rožna dolina - Rožna Kuh'na	5 €
ob 16:00 uri: Namizni tenis	Rožna dolina - telovadnica	5 €
ob 17:00 uri: Boks	Rožna Dolina - tenis igrišče	/

PONEDELJEK, 19. MAJ

	Lokacija	Prijavnina
ob 10:00 uri: Nogomet - 1. del	Rožna Dolina - nogometno igrišče	5 €
ob 15:00 uri: Odbojka na mivki 4+2	Akademski kolegij - atrij	5 €
ob 16:00 uri: Old bike race	Rožna dolina - dom 3	5 €
ob 14:00 uri: Briškula	Rožna dolina - Rožna Kuh'na	5 €
ob 16:00 uri: Ročni nogomet Open Air	Rožna dolina - pred domom 4	5 €

TOREK, 20. MAJ

	Lokacija	Prijavnina
ob 10:00 uri: Badminton	Rožna dolina - telovadnica	5 €
ob 10:00 uri: Nogomet - 2. del	Rožna Dolina - nogometno igrišče	/
ob 11:00 uri: Streetball	Kardeljeva ploščad	5 €
ob 17:00 uri: Biljard	Biljardna Hiša Ljubljana	6 €

SREDA, 21. MAJ

	Lokacija	Prijavnina
ob 10:00 uri: Košarka - moški in ženske	Rožna dolina - telovadnica	5 €
ob 13:00 uri: Paintball	Indoor Paintball	9 €
ob 16:00 uri: Plezanje	Plezalni klub - Urban Roof	5 €

Zunajšnji športni odločitvi odvisni od vremena, zato so rezervni termini, ki pa bodo v primeru slabega vremena še pravočasno obkrajani na info točki in na internetni strani. Prijavnin se ne vrača! V primeru da športna disciplina odpade imajo tekmovalci možnost vračila denarja ali prevzema majice Majske igre 2014. Število mest na posameznih tekmovaljih je omejeno. Prijavitelj se je potrebno vsaj EN DAN pred športnim dogodkom.

PRAVE IN INFORMACIJE:

Info točka Študentskega sveta Stanjnikovec/Rožna dolina, Blok III, 1. nadstropje
Od točka 23. 4. 2014 do četrška, 25. 4. 2014 med 9:00 in 16:00 uro.
Od ponedeljka, 5. 5. 2014, do točka, 20. 5. 2014 med 10:00 in 17:00 uro.

Za dodatne informacije se lahko obrnete na: sport@svsset.si

MAJSKE IGRE

14

KULTURNI OTOČEK 2014

6. 5. 2014 - OTVORIMO KULTURO Z NASMEHOM

ob 16:00 uri: Pričarajmo pisano pomlad z otroki študentskih družin
ob 18:30 uri: The indicals
ob 20:00 uri: Country Mačke: Plesna delavnica kavbojskih plesov
ob 21:00 uri: Večer smeha: Stand up

8. 5. 2014 - MAJSKO RAJANJE

ob 18:00 uri: Folklorna skupina Židan parazol
ob 18:30 uri: Marko Stupar: zgodbe študenta
ob 18:45 uri: Adi Smolar
ob 20:15 uri: Gledališka predstava: Vaja zborna

12. 5. 2014 - OBARVANA POMLAD

ob 18:00 uri: Izdelovanje lutk za dobrodelne namene
ob 19:00 uri: Basless
ob 20:15 uri: PAZ Vinko Vodopivec
ob 21:15 uri: Stand up: Nekaj smeha za posladkat

14. 5. 2014 - SPROŠČENO RAZIGRAVANJE

ob 18:00 uri: Kulturno - športno balinanje
ob 18:30 uri: Delavnica tolmačenja
ob 19:30 uri: Feedback
ob 21:00 uri: Potopisno predavanje: Slovenščina na Kitajskem

19. 5. 2014 - MAJSKE IGRE POD ZVEZDAMI

ob 18:00 uri: Delavnica z lesenimi kolesi - poligon
ob 19:30 uri: Društvo kamniških mažoretk Veronika z godbo
ob 20:00 uri: D'Šups band
ob 21:00 uri: Kino pod zvezdami

20. 5. 2014 - ŽIVLJENJE JE IGRA

ob 17:00 uri: Theatrum Mundi: Love for sale - Mjuzikl
ob 18:30 uri: Komedija: Al Fresco
ob 19:30 uri: Soul funkyed up
ob 20:45 uri: Improvizacijsko gledališče: Iglu šov

Majske igre brez kulture niso Majske igre in zato tudi letos, že osmo leto zapored, vabimo vse, ki vam kultura nekaj pomeni, da se oglašite na vseh šestih kulturnih otočkih. Kulturni otoček se bo tudi to leto nahajal za Domom III, na zelenici pod drevesi.

V primeru dežja je celotno dogajanje prestavljeno v malo dvorano pri menzi. Otvoritev kulture je 6. maja ob 16:00 uri.

Organizatorji si pridružuje pravico do spremembe programa!
Za vse dodatne informacije se lahko obrnete na kultura@svsset.si

MAJSKE IGRE

14

OTVORITEV MI 2014

5. maj 2014 ob 18.00 uri
Rožna dolina

NIJE
ZGREŠENI PRIMERI
HAMO & TRIBUTE TO LOVE
KRESLIN Z MALIMI BOGOVI
LETEČI ODRED

POHOD NA ROŽNIK

13. maj 2014 ob 18.00 uri
Jasa na Rožniku

PRECISELY LATE
BO!
GROOVEAPARTMENT
ZMELKOOW
RIBJA ČORBA
ŠUNDR BAND

DAN MESTNEGA LOGA

15. maj 2014 ob 18.00 uri
TK Svoboda (Mestni log)

TOMCAT
LASTDAYHERE
MAGNIFICENT U2 TRIBUTE BAND
ANA PUPEDAN
MANOUCHE

ZAKLJUČEK MI 2014

21. maj 2014 ob 18.00 uri
Kardeljeva ploščad

DIVJE ROŽE
RAM SESSION
RED 5 POINT STAR
PSIHOMODO POP
HELP!



WWW.MAJSKEIGRE.SI



Kako zdraviti mačka?

NASVETI IZKUŠENIH MAČKOV



PRIPRAVILA: NASTJA CINZIA HROBAT

FOTOGRAFIJA: NASTJA CINZIA HROBAT

Jernejc, Neva in Zala so v znanstvene namene dvignili raven alkohola v krvi nad priporočila Zdravniške zbornice Slovenije. Meritve in poglobljeni intervjuji so v celoti potekali »drugi dan«, kot se to imenuje v strokovni alko terminologiji.

JERNEJC: »Leta 2011 sva s prijateljem opravila globoko raziskavo o mačku kot stanju in njegovem odpravljanju, ko sva se odpravila po Evropi. Eden izmed super načinov odpravljanja mačka je vaniljin puding. Super je tudi mrzla kokakola. Topla žal ne pride v poštev, ker sva poizkusila sparjeno kokakolo in je povzročila emezo oziroma dvigovanje vsebine želodca. Najbolj klasična varienta je, da nadaljujemo s pitjem alkohola tudi naslednji dan, priporočam pa tudi cheese burger in svinjsko hud burger.«

NEVA: »Maščoba! Jaz sem za preventivo, pa tudi za kurativo. Če se ne zbudiš zjutraj in poješ nekaj mastnega, si v riti. Potem je stanje mačka veliko težje zdraviti. Bolje sprečiti, nego lečiti.«

JERNEJC: »Voda ni tako pomembna. Pri nas na Dolenjskem pravijo, da če bi bila voda dobra, bi imele žabe 100 kg. V poštev pride tudi pečenje. Lahko se zgodi, da nam zadiši piščanec, vendar je tu večja estetska vrednost, saj je pri omenjenem živilu potrebno natančno obiranje.«

NEVA: »V stanju mačka se spominjamo tudi dejanj prejšnje noči. Zmožnosti pomnjenja se razlikujejo glede na posameznika in količino zaužitih opojnih substanc. Osebo se še zelo dobro spomnim včerajšnjih obiskov bankomatov. Sledi štetje rund in pisanje seznama dolžnikov.«

PRVA POMOČI ZA MAČKA

JERNEJC: »Nevina mamica, ki skuha najboljšo lazanjo na svetu.«

NEVA: »Voda, dva lekadola in kokakola, pa lubenica za poletje.«

ZALA: »Jaz še nisem slišala, da bi kdo s Primorske jedel zjutraj hamburger in pil kokakolo. Zdravljenje mačka se zelo razlikuje glede na slovenske pokrajine. Špinača s pire krompirjem in en lep zrezek, to paše zjutraj.«

Izvedenci so si edini še v tem, da kakšen alkoholni post sem pa tja ne bi škodil, bančno kartico pa naslednjič raje pustite doma.

SOS RECEPT

ZELJNA JUHA

Sestavine:

70 dag zelja
4 korenčki

20 dag stebelne zelene

1 zelena paprika

1 por

1 čebula

olivno olje

peteršilj

čili

sol

PRIPRAVA:

Zelje očistite in narežite na rezance. Korenček, papriko, por, stebelno zeleno in čebulo očistite, operite in narežite. Na malo olja popražite čebulo. Ko postekleni, dodajte korenje, zelje in stebelno zeleno, kratko popražite in prilijte približno liter vode. Solite, zavrite in na šibkem ognju kuhajte deset minut.

Dodajte še papriko in por, po potrebi prilijte še malo vode, začinite s čilijem in kuhajte še dobrih deset minut. Potresite s peteršiljem (in/ali drobnjakom), dodajte žličko olivnega olja in postrezite.

DOBER TEK!



ineken

MINISTER ZA ZDRAVJE OPOZARJA:
"UŽIVANJE ALKOHOLA LAHKO ŠKODUJE ZDRAVJU!"

Organizirane kraje v študentskih domovih

IŠČE SE SIMON



PRIPRAVILA: TJAŠA BLAŠKO

FOTOGRAFIJA: VIDA BOŽIČKO

V študentskem naselju Rožna dolina se je v začetku marca zvrstilo več organiziranih kraj, nekaj pa se jih je zgodilo tudi v domovih na Kardeljevi in Litostroju. O krajah so poročali iz več domov, največ stanovalcev pa je bilo oropanih v noči s 4. na 5. marec v Domu 3, ko je v Rožni dolini potekalo množično pustovanje.

IZGINILI TELEFONI, PRENOSNI RAČUNALNIKI IN TORBICE

Žrtve pravijo, da so jih okradli med spanjem, ker niso imeli zaklenjene sobe. Izginili so telefoni, prenosni računalniki in ženske torbice z denarnicami. »Nihče ni nič slišal, izginili pa sta torbi in telefon, ki sem ga imela ob postelji,« je povedala ena izmed številnih stanovalcev s podobno izkušnjo. Kraje so se nadaljevale še naslednje dni. Priče in žrtve so poročale o podobnem vzorcu pristopa. Prvi, bolj pogost, je, da dva neznanca močnejše postave po domovih trkata od vrat do vrat z izgovorom, da iščeta študenta po imenu Simon Gregorčič. V enem primeru pa so se predstavljali celo kot varnostniki in od študentov zahtevali, da jih spustijo v sobe, ker naj bi iskali ukradene računalnike. Ena od stanovalk je bila oropana, medtem ko je le za nekaj minut odšla v kopalnico. »Zaklepati se bo treba. Veliko se nas ne zaklepa, še posebno, če zapustimo sobo le za nekaj minut,« pravi 22-letnica. »Res ni prijeten občutek, ko moraš ves čas razmišljati o varnosti. In to v ustanovi, kjer bi moralo biti za varnost poskrbljeno,« pa je povedala 21-letna stanovalka. »Študentski domovi so zaradi razpršenosti ljudi in načinu življenja študentov verjetno najlažji plen za tatove. Osebo nisem verjela, da se lahko kaj takega zgodi ali celo dogaja.«

PREISKAVE OSUMLJENCEV V TEKU

Na Policijski upravi Ljubljana so potrdili povečano število prijav iz študentskih domov v fistihih dneh. »Gre za tatvine in ne vlome. V vseh primerih kraj so bila vrata odklenjena. Zato še enkrat poudarjamo, da je priporočljivo zaklepati, četudi le za nekaj minut,« poudarja in opozarja **Vinko Stojnšek**, ki je teden dni po tatvinah dejal, da osumljence preiskujejo in jim »dihajo za vrat«. Gre predvsem za kraje denarja in audio-vizualnih naprav. S pomočjo študentov so pridobili konkretne podatke glede osumljencev, s katerimi sedaj razpolagajo, preiskava pa je še v teku.

ZA VARNOST LAHKO NAJVEČ NAREDITE SAMI

Problema se zavedajo tudi v zavodu Študentski dom Ljubljana. »Tako profesionalna varnostna kot tudi študentska dežurna služba sta povečali nadzorne aktivnosti,« je povedal **Igor Brlek** iz Sektorja za študentske zadeve v Študentskem domu Ljubljana. Na kraj dogodka, kjer so opazili osumljence, so poslali varnostno službo in obvestili policijo. Sprejemna pisarna pa je izdala dodatna navodila za dežurne študente po domovih in opozorila stanovalce, naj dosledno zaklepajo vrata sob in tudi vhodna vrata domov. »Nihče ne more narediti za varnost toliko kot stanovalci sami,« pravi Brlek, ki študentom svetuje, naj bodo pozorni na sumljive osebe in dosledno zaklepajo ter dragocenosti odnesejo domov.

»Dva neznanca močnejše postave po domovih trkata od vrat do vrat z izgovorom, da iščeta študenta po imenu Simon Gregorčič.«

ODKLENJENA VRATA VABIJO NEPOVABLJENE

Vhodna vrata blokov v naselju so v večini zaklenjena le čez noč, čez dan pa imajo vstop tudi nedobrodošli. Tako se je v času navala kraj pozno popoldan v ženski kopalnici enega izmed blokov pojavil moški, ki je čez vrata opazoval dekleta med tuširanjem. »Ne počutim se več tako varno, kot sem se, predvsem pa sem razočarana nad mentaliteto ljudi,« je povedala stanovalka.

Študentje nimajo zaupanja v pomoč policije ali varnostne službe, saj v celem tednu, ko so se kraje še kar nadaljevale, niso uspeli zaustaviti storilcev. Žrtve zmajujejo z glavami in pravijo, da se je treba spriznati, da živimo v svetu »čudnih ljudi«.

VŠZ - dom z novo preobleko

SVETEL DOM S POGLEDOM NA LJUBLJANSKI GRAD



V družini domov javnega zavoda Študentski dom Ljubljana je dom VŠZ februarja letos končal svojo triletno preobrazbo. S celovito obnovo in nadzidavo bo sedaj nudil streho nad glavo in toplo posteljo 186 študentom. Dom pa še ni v celoti zaživel, saj je še vedno prostih več deset postelj.

Prvi preselitveni roki so tako bili v začetku marca, pri vseljevanju pa so imeli prednost študenti Pravne fakultete, Medicinske fakultete, Fakultete za šport, Fakultete za varnostne vede in Zdravstvene fakultete. Njihovočasno prebivališče bodo odslej dvoposteljne sobe s hladilnikom, velikosti od 17,5 do 19,7 kvadratnih metrov. Dom ima v vsakem nadstropju skupne sanitarije (ločeno, ženske in moške) in skupno čajno kuhinjo. V kletnih prostorih pa so urejeni prostori za učenje in druženje, pralnica in kolesarnica.

STANOVALCI ZADOVOLJNI

V dom VŠZ se je marca iz študentskega doma na Poljanski preselila tudi absolventka fizioterapije **Alja Doberšek**, in to zaradi bližine centra in fakultete, kot je pojasnila. »Dobila sem vse, kar sem si želela, in še več. Sobe so zelo prostorne, urejene in z naravno svetlobo. Tudi s kuhinjo in sanitarijami sem zadovoljna. Všeč mi je, da ima vsak stanovalec tudi v kuhinji svojo omarico na ključ. Niti malo mi ni žal, da sem izbrala ta dom, saj sem navdušena nad njim, prav tako nad ceno,« je dejala Alja. Strah pred skupnimi sanitarijami in skupno kuhinjo je pred vselitvijo v dom VŠZ imela tudi študentka pravne fakultete **Anja Valantič**. Toda z vselitvijo v dom in po prvem mesecu bivanja je spoznala, da je strah votel. »Danes sem tu – v Domu VŠZ – in ni mi žal, niti malo! SveĤtomodro nadstropje, pisalna miza ob oknu,

skozi okno pa prelep pogled na Ljubljanski grad, mirno okolje sredi Ljubljane ... In skupni prostori so zakon! Super občutek, zjutraj vstati in v kuhinji srečati druge sstanovalce. Občutek imam, da nisem sama. Na hodnikih ‚živijo‘ vsakemu, tudi tistemu, ki ga niti ne poznam. Všeč mi je, ker si želim spoznati nove ljudi, se družiti in se počutiti študentsko brez pretiranega hrupa,« je dejala bodoča pravnica Anja.

»Sobe so zelo prostorne, urejene in z naravno svetlobo. Tudi s kuhinjo in sanitarijami sem zadovoljna.«

DELAVCI SE SELIJO V MESTNI LOG

Dom VŠZ je bil zgrajen leta 1973. Poleg kleti in pritličja je imel štiri etaže. Sobe so bile večinoma triposteljne, nekaj pa je bilo dvoposteljnih. Z obnovo, ki se je začela leta 2011, se je dom statično utrdil, pridobil pa je še dodatno, peto etažo. Zamenjane so bile vse strojne in električne instalacije v skladu z zahtevami požarne varnosti. Prav tako je dom prilagojen za gibalno ovirane osebe. Preobrazba doma je po podatkih Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport stala 2,2 milijona evra, prenove domov pa za to študijsko leto še niso končane. »Predvidoma se bo v roku dveh mesecev začela še energetska sanacija domov ŠD3 in ŠD4,« je povedal **Igor Brlek** s Sektorja za študentske zadeve.

»Preobrazba doma je stala 2,2 milijona evra.«

Država varčuje, študent se bo že znašel sam

S STOTIMI ALI NEKAJ VEČ EVRI NAJ SI ŠTUDENT PLAČA DOM, HRANO, LITERATURO ...



PRIPRAVILA: MOJCA VTIČ

FOTOGRAFIJA: MOJCA VTIČ

Študentje štipendisti, ki bodo v naslednjem šolskem letu bivali v študentskem domu ali pri zasebniku in za bivanje prejeli subvencijo, bodo ostali brez dodatka za bivanje, ki znaša 80 ali 85 evrov mesečno. Razlog za spremembo je preprečitev dvojnega financiranja so pojasnili na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZ).

Vsi tisti, ki bivajo v študentskem domu, bodo torej ostali brez dodatka za bivanje. Izogniti se ukrepu in bivati v študentskem domu je praktično nemogoče. V študentskih domovih namreč lahko bivajo tisti, ki izpolnjujejo pogoje za subvencioniranje bivanja (imajo status študenta, povprečni bruto dohodek na člana družine v preteklem letu ne presega 150 odstotkov povprečne bruto plače na zaposlenega v RS, imajo stalno prebivališče, oddaljeno najmanj 25 km od kraja študija ...). Posledično vsi ti posredno prejmejo tudi državno subvencijo, ki znaša 19,5 evra na študenta, in je že obračunana v neekonomski stanarini oziroma znesku na položnici. Odpovedati se subvenciji in bivati v študentskem domu po ekonomski ceni oziroma tržni ceni, ki pa je vsaj enkrat višja od tiste, ki jo sicer plačujejo študentje, pa je mogoče šele, ko ni nobenega študenta na čakalni listi, torej v poletnih mesecih.

SUBVENCIJA OSTAJA, DODATEK ZA BIVANJE JE UKINJEN

Dodatek za bivanje (pri zasebnikih in v študentskih domovih) je pri državni štipendiji v preteklem mesecu uveljavljalo 6848 študentov, dodatek za bivanje pri Zoisovih štipendistih pa je v višini 85 evrov uveljavljalo 3451 študentov. Letno to pomeni približno 10.941.100 evrov. Za subvencije pa je bilo v letu 2013 namenjenih 3.165.534 evrov, v proračunu za leto 2014 je za subvencioniranje bivanja načrtovanih 3.179.991 evrov, dodatka za bivanje pa ne bo več.

»SAJ IMAJO SUBVENCIONIRAN PREVOZ,« SE ZAGOVARJA MINISTRSTVO

Spremenjen Zakon o štipendiranju je bil sprejet lani junija in je v veljavi od letošnjega januarja, pri oblikovanju slednjega pa je sodelovalo pristojno ministrstvo in tudi predstavniki študentov: Študentska organizacija Slovenije in Mladinski svet Slovenije. In koliko bo država privarčevala na račun

spremembe zakona in ukinitve dodatka za bivanje? MDDSZ nima odgovora. Ampak glede na številke lahko sklepamo, da zagotovo več milijonov. Ob tem pa ministrstvo opozarja, da so z uveljavitvijo subvencije prevoza dijakov in študentov obojim namenili skupno več sredstev.

SKOZI MESEC Z 80 € MANJ

Kako bodo prihodnje leto študentje preživeli mesec (tisti, ki so po prvem januarja zaprosili za štipendijo, so že brez tega dodatka), ministrstva ne zanima. Zoisovi štipendisti bodo imeli za pokritje mesečnih stroškov na voljo 140 evrov, državni štipendisti pa od 70 do 190 evrov, odvisno od povprečnega mesečnega dohodka na osebo od neto povprečne plače. To pomeni, da bodo morali svoj denarni kolaček razdeliti med plačilo za bivanje (cena študentskih domov za dvoposteljno sobo je od približno 46 evrov pa do 126 evrov), prevoz (subvencionirana vozovnica deset voženj – 20 evrov), da ne govorimo o hrani, stroških telefonije in literature. Na vprašanje, kje naj študent pridobi teh izgubljenih 80 evrov mesečno, na MDDSZ ne vedo. Prav tako ne študentje. Prisotnost na predavanjih je že na veliko programih obvezna, ob tem pa je tudi ponudb za študentsko delo manj. A položnica za plačilo doma bo prišla. Posledično bo študij ponovno postal privilegij bogatejših in tistih, ki živijo v univerzitetnih mestih.

Zadržani do ukinitve dodatka za bivanje so tudi v zavodu Študentski dom Ljubljana. »Menimo, da bo ukrep študente prizadel. Bivanje izven kraja stalnega bivališča ne prinese samo stroškov za stanarino. Upoštevati je treba tudi posredne stroške, ki so posledica bivanja izven stalnega bivališča. Vožnje domov ob vikendih, prehrana in vse ostalo, kar še sodi zraven. Vse to bi morali pri oblikovanju štipendijske politike upoštevati. Seveda lahko to vpliva tudi na interes študentov za subvencionirano bivanje v ŠDL,« je pojasnil Igor Brlek s Sektorja za študentske zadeve.

ŠSS želi športni program izvajati skozi vse leto

VEČ ŠPORTNIH TURNIRJEV, VODENIH VADB IN FITNES NA PROSTEM



PRIPRAVILA: VIDA BOŽIČKO

FOTOGRAFIJA: VIDA BOŽIČKO

Ideja Študentskega sveta stanovalcev (ŠSS) je širjenje športnih aktivnosti tudi izven obdobja Majskih iger. Turnir v namiznem tenisu so uspešno izpeljali, športni koordinator Aleksandar Matković pa pravi, da bo projektov še več: »V planu je postavitve fitnesa na prostem, izvedli bomo še kak turnir in tedensko aerobno vadbo.«

VEČ KOT USPEŠEN TURNIR V NAMIZNEM TENISU
Šport v našem hitrem in stresnem življenju postaja vedno večja potreba in celo nuja. Študentje ob vseh obveznostih, ki jih imajo v sklopu fakultete, potrebujejo sprostitve, kar jim lahko daje tudi šport. »Zelo pomembna komponenta je druženje, ki je s porastom elektronskih medijev v študentskih domovih, upadlo, zato se mi je zdelo zelo primerno povečati druženje, in to s pomočjo športa,« pravi športni koordinator Aleksandar Matković, ki je v marcu organiziral turnir v namiznem tenisu. »Odziv je bil odličen, turnirja se je udeležilo 106 študentov,« pojasnjuje in zagotavlja, da bodo taki projekti v prihodnje še sledili.

VSE MANJ ZANIMANJA ZA ŠPORT

Trenutno so tudi na področju športnega dogajanja vse moči ŠSS usmerjene v Majske igre, kjer so ravno športne aktivnosti ključni del programa. Organizatorji se že leta srečujejo z upadom števila tekmovalcev v vseh športnih disciplinah na Majskih igrah. »Vse več je posedenja za računalnikom, uvedba Bolonjske reforme pa je študentom prinesla več obveznosti ravno v času Majskih iger,« pojasnjuje Aleksandar Matković. Organizatorji bodo zato še posebej poskrbeli za promocijo, ki jo bodo pretežno izvajali na družabnih omrežjih in spletni strani, poleg tega pa

se bodo trudili izboljšati programe in jih skušali narediti bolj zanimive za študente. »Trudimo se tudi pri pridobitvi sponzorjev, ki bi omogočili znižanje prijavnin za vse športne aktivnosti na Majskih igrah.«

FITNES NA PROSTEM

ŠSS želi športni program izvajati skozi vse leto. Večina aktivnosti je sicer zgoščenih v maj, vendar pa želijo s turnirji in organizirano vadbo šport karseda približati študentom. »Naslednji projekt je postavitve vadbenega prostora v Rožni dolini, ki bi omogočal vadbo za moč – fitnes na prostem,« pojasnjuje športni koordinator. »Telo je vedno potrebno obravnavati celostno. Študenti, ki živijo v Rožni dolini, imajo ogromno prostora za hojo, tek v naravi, veliko je površin za ekipe športe, manjka pa prostor, ki bi omogočal vadbo za moč.«

V prihodnje se namerava izvesti tudi vodeno aerobno vadbo na prostem: »Zadeva je že razvita, odločiti se moramo samo še o umestitvi na koledar.«

»Trudimo se tudi pri pridobitvi sponzorjev, ki bi omogočili znižanje prijavnin za vse športne aktivnosti na Majskih igrah.«

Jakobova romarska pot

DO KONCA SVETA



PRIPRAVILA: TJAŠA BLAŠKO

FOTOGRAFIJI: TJAŠA BLAŠKO

»To je to. Zmagali sva. Kam greva pa jutri?« sem vprašala Ano, ko sva zrla proti zahodu, v zadnje ostanke žareče krogle, ki je mirno tonila v morje. Še nekaj sekund in je izginila z obzorja. Ostala je le črta horizonta, ki je zamegljeno ločevala ocean od neba. V tišini sva strmeli v tisto črto. Stali sva na robu rta, na koncu sveta. Od tam naprej ni več kopnega, ni več poti, ni cest, ni stezic, ki so bile zadnji mesec najin smisel, nama vodile korak od jutra do večera in naju pripeljale sem, do končnega postajališča. Prezebli od močnega vetra, v umazanih in prepotenih oblekah, ki sva jih nazadnje oprali pred več kot tednom dni, in s širokim nasmehom na ustih sva srkali zasluženo pivo. Nisva se pogovarjali. Prepustili sva se čustvom in mislim, ki so bila močna, a hkrati presenetljivo mirna. Ko nama je veter po obrazu razpihoval sol in spomine, sva skušali dojeti, da je prav zares konec. Španski rt Finisterra je bil zadnji cilj 900 kilometrov dolge poti, ki sva jo prehodili v preteklih trinindesetih dneh.

Tisti prvi dan, ko sva z Ano v majhni francoski vasi Saint Jean Pied de Port povedali svoji imeni za popis in prejeli romarsko knjižico, nisva še čisto vedeli, v kaj se spuščava. Podali sva se na Jakobovo romarsko pot. Izbrali sva si izhodišče, ki označuje začetek francoske različice poti – Camino Frances. Slednja je najboljši približek izvirni poti, ki obstaja že od 6. stoletja. Številne romarske poti vodijo iz različnih koncev Evrope in se srečajo tik pred špansko mejo na francoski strani. Od tod pa čez Pireneje in čez sedem regij do enega največjih romarskih središč na svetu, Santiaga de Compostele. Prek 30 stopinj je bilo tisto popoldne in komaj sva že čakali, da se žgoče sonce umakne z neba. Na nahrbtniku čvrsto privezani školjki, romarski izkaznici varno pospravljeni v plastično vrečko, v rokah pohodniški vodnik, v glavi pa pričakovanja in načrt. To je bil načrt, kako čim ceneje in avanturistično preživeti naslednji

mesec. Kuhalnik, majhen jamarski kuhalni lonec, spalna vreča in spalna podloga. To nama je bilo dovolj za preživetje celotne poti, brez da sva uporabljali restavracije in ponujena prenočišča ob poti. Vsak dan znova je bil izziv, kje si bova skuhal in kje bova spali, ne da bi bili vpadljivi domačinom. Kje se bova vsaj malo umili in kje bova oprali vsaj nekaj nogavic in spodnjih hlač. Ta vprašanja so okupirala velik del misli po poti. Poleg pesmi, ki so mi po cele dneve odmevale v glavi, so bile misli namreč veliko časa edina družba, ko je bila pred mano kilometre dolga ravnina žitnih polj ali droben dež v zaspanem popoldnevu ali gorska pot, ki je končno ponudila nekaj sence. Misli o hrani in kosilu, ki me je čakalo, so mi v tistih trenutkih grele srce. Ko sem tehtala in oklevala, ali bi raje jedla pašto s tunino in paradižnikom ali pa z gobovo omako, so mi brbončice že drhtele od vznemirjenja. Telo se je oklepalo teh misli, ki so bile njegova motivacija za vsakodnevne napore. Noga pred nogo deset ur na dan z desetimi kilogrami, oprtanimi na hrbtu. Kar hitro sva se privadili temu ritmu. Ritem je bil konstanten, korak umirjen. Sprva se nama je vse zdelo nekoliko bolj vznemirljivo; spali sva na travnikih sredi Pirenejev, s katerih sva zgodaj zjutraj naslednji dan občudovali čudovit sončni vzhod. Hodili sva v koloni ovc in se jim smejali, kakšno neustavljivo potrebo imajo po tiščanju glav v zadnjice drugih ovc. Najbolj vroči del dneva sva prespali v sencah krošenj v gozdu ali na vaških trgih, kjer sva poskušali igrati orglice in piščal, s katerima sva se kratkočasili. Igrali sva besedne igre in peli pesmi. Obirali murve in borovnice. Kolege romarje sva po poti pozdravljali z »buen camino«, kar pomeni srečno pot. Prebirali sva starodavne legende, po katerih slovijo vasi ob poti, pokušali lokalne dobrote in si pot natančno preračunali tako, da sva bili ob pravem času na pravem mestu. Da sva bili v času kosila tam, kjer je poznana najboljša česnova juha; zjutraj tam, kjer se je odvijal festival in sva ob sedmih zjutraj ob ograji čakali, da vidiva tek pred biki. To

je bilo v Pamploni. Dan pred tem sva hodili skoraj do dveh zjutraj, da sva pravočasno dosegli mesto in bili lahko že čez pet ur na pravi poziciji. Od tam sva še nekaj dni hodili po pokrajini Navarri, potem kratek del čez La Riojo in že sva bili na neskončnih ravninah pokrajine Castilla y Leon. Žitarica Španije. Bil je čas žetev, razgledi so bili velikokrat domala idilični. Ena polja so se z zlato svetila, ko je sonce ožarjalo ravnino, druga so bila že napol gola in po njih so se sprehajali ogromni stroji za žetev. Dneve so nama lepšale neprecenljive malenkosti. Domačin, ki nama je s svojega vrta, dvignjenega nad cesto, po kateri sva hodili, vrigel par sočnih jabolok. Nemška družina, ki nama je dala ostanke svoje solate, in tako sva po desetih dnevih jedli še nekaj drugega poleg riža in pašte.

Nekega zgodnjega popoldneva sva iskali primeren kraj za počitek, saj se nama je že vrtelo od vročine in utrujenosti. Dosegli sva naselje z le nekaj hišami in majhno cerkvijo. Takoj sva zavili v cerkev. »Morda imajo žig,« sva rekli na glas, v resnici pa sva si le želeli vdihniti nekaj tistega hladnega zraka, ki veje med debelimi stenami cerkve. Ko sva vstopili, je bilo za oltarjem nekaj nenavadnega. Tla niso bila prazna. Sprva nisva prepoznali, potem pa zagledava vrste vzmetnic, ki so ležale ena zraven druge in zapolnjevale prostor za oltarjem. Malodane stekli sva tja in se s hrbtom vrgli na tla. Magično. Neprecenljivo. Temu se reče, da se uresničuje sanje. Prvič, odkar sva šli od doma, leživa na mehkih vzmetnicah. Pa čeprav le za kakšno uro ali dve. Vsi ostali najini počitki so bili na trdem betonu ali pa mokri travi. Ponoči sva se zbujali v enournih intervalih, ker so naju predramili boleči kolki in ramena od pretrdega asfalta. Če sva spali na mehkejši travi, pa naju je zbujal mraz, ki je vel iz jutranje rose. Včasih tudi dež. Enkrat nežen in usmiljen, spet drugič nenadna nevihta, ki je premočila naju, nahrbtnike in spalne vreče. Nočne prhe pa nisva doživeli le zaradi dežja. Tu so bili še drugi sovražniki. Kaj kmalu sva se naučili, da ne smeva spati na preveč lepi in urejeni travi. Oziroma če že, si morava naviti budilko ob 4:30 in se premakniti z nje. Takrat se namreč vkaplajajo zalivalni sistemi.

»Naučiš se, da lepi trenutki minejo, slabi tudi. Prav tako bolečina.«

Od prvega dne pa vse do zadnjega so bili najini stalni sopotniki bolečine in žulji. Majhni, veliki, gnojni, vodni, na vseh mestih podplata. Že po kakšnih treh dneh je bil na jutranji pozdrav in vprašanje »kako si?«, odgovor: »Ah, v redu. Vse me normalno boli«. Naučiš se, da lepi trenutki minejo, slabi tudi. Prav tako bolečina. Moč iščeš v majhnih stvareh okrog sebe, napajaš se z glasbo v ušesih, dobro knjigo, drobnimi navdihujočimi pogovori z mimoidočimi. Vsake toliko sva se vtihotapili v kakšno prenočišče in na skrivaj uporabiti tuš. Ali pa se zaklenili v stranišče in na hitro oprali nekaj spodnjega perila ter ga nato obesili na nahrbtnik, da se je sušilo. To je bilo poživljajoče. Čista koža in sveže perilo. In iz dneva v dan sva živeli za te malenkosti. Ravnino so proti koncu spet zamenjala zelena hribovja, prešli sva v Galicijo. Tam je veliko dežja, pelerino sva imeli vedno pri roki. Devetindvajseti dan naju je okrog petih zjutraj prebudil droben dež. Čisto nežno, kot bi te nekdo prebudil s poljubom. Vstali sva in se odpravili. Bilo je lepo, ni naju

zeblo. In kmalu sva lahko gledali svit. A čez nekaj ur sva že jedli kosilo v hudem naliivu. Premočeni sva nadaljevali do Gore vzdihov, od koder romar prvič ugleda svoj cilj – spodaj se razlega mesto Santiago de Compostela, sredi katerega se dviga katedrala Svetega Jakoba. Kot bi nama nekdo od zgoraj rekel »vse bo v redu«, je goro obsijalo sonce, naju prijetno pogrelo in posušilo mokre stvari. Čez dve uri sva se znašli pred katedralo. Objeli sva se, si čestitali in šli v prvo trgovino po pivo. Katedrala lahko počaka, Jakob tudi. Hoteli sva si le vtisniti v spomin te občutke. »Počutim se, kot da bi lahko svet obrnila na glavo, prav zdaj,« sem zapisala v dnevnik tisti dan. Prehodili sva osemsto kilometrov. Spomnim se, da sva si že po prvih stotih prehojenih kilometrih, četrtri dan na poti, čestitali in si rekli: »Super sva. Tudi, če se zdaj obrneva, sva super.« In po koncu vsake etape, torej po vsakih tridesetih kilometrih, sva si ploskali v dlan. In plosk za ploskom sva tu, na cilju. »Ampak saj greva do oceana, kajne, do Finisterre?« »Seveda.« Obe sva isto razmišljali kot že tolikokrat pred tem. Naslednji dan sva opravili tiste protokolarne stvari. Šli sva v romarsko pisarno, kjer sva prejeli priznanje in romarsko listino, potem pa še na ogled katedrale, kjer si se moral povzpeti nad oltar do kipa Svetega Jakoba in ga objeti. Šele takrat si zares končal romanje.

»Čez dve uri sva se znašli pred katedralo. Objeli sva se, si čestitali in šli v prvo trgovino po pivo.«

Ampak midve ga tudi takrat še nisva. Komaj sva že čakali odhoda. Mesta nama nikoli niso dišala, že vso pot. Izogibali sva se jim in jih čim hitreje prečkali. Bolj sva uživali tišino travnikov in gozdov, hribov in malih vasic s klepetavimi prebivalci. Takšna pot naju je čakala naslednje tri dni – zadnjih sto kilometrov. Vsak dan je bil krasen in čudovit, vreme vse bolj tople, vse več borovcev in kmalu sva lahko vonjali ocean. Šele zadnji dan sva ga zagledali. Ocean. Tiho, mirno, modro, neskončno čudo. Pomislili sva, da so pred stoletji takole tu obstali ljudje, ki so lačni in bosí romali sem cele mesece in prav na tej točki prvič v svojem življenju uzrli ocean. Kako jih je mogla prevzeti ta mogočnost! Tudi midve sva kar stali tam. In zrli v daljino. In dihali. Dihali zmagoslavje. Nadaljevali sva vse do konca, prav na rob rta Finisterre. Vmes sva si vzeli čas za kopanje na peščeni plaži, kajti legenda pravi, da se mora romar na cilju okopati v morju, nato na rtu gledati sončni zahod, na koncu pa zažgati svoja oblačila, v katerih je prehodil pot. In zbudil se bo prerojen človek. In prav to sva storili. Le nekaj ur pred odhodom sva na plaži zakurili pravi taborniški ogenj in vanj vrgli vsaj polovico vsega, kar sva nosili zadnji mesec. Midve pa sva se počutili najbogatejši na svetu.

Sicilija

PALME, BANANE IN KOKOS – OTOK CVETIČ

PRIPRAVILA: NASTJA CINZIA HROBAT

FOTOGRAFIJE: NASTJA CINZIA HROBAT

Zunaj je tema, megla in mraz, Tine pa v kuhinji pripravlja še zadnje sendviče. Ura je štiri zjutraj, ko se vsi zaspani z nahrbtniki drenjamo v Megana. »Dajmo, dajmo, ob sedmih moramo biti v Benetkah,« se oglasi Jasna. S Tomijem zasedeva zadnje sedeže, Jernej pa pritisne na gas. Potovanje po sončni Siciliji se je pričelo.

V februarju smo iz hudo poledenele Slovenije z letalom poleteli na toplo Sicilijo. Pristali smo v mestu Catania, kjer je bila pri 15 stopinjah pomlad že v zraku. Najprej smo se odpravili na lov za rezerviranim avtomobilom in se po nekaj neugodnih ponudbah »zdilali« za čifroena. Odpeljali smo se v Siracusa, kjer smo prespali v Lol Hostlu in spoznali Azuso z Japonske. Siracusa je mesto s precej antičnimi ostanki, kjer smo na ostankih grškega teatra odigrali dve drami, se poslikali na vse možne načine in nabrali malo vitamina D. Pot nas je vodila v Noto, manjše mestce na jugovzhodu otoka. Kupili smo sveže in pražene mandeljne, ki rastejo kot okrasna drevesa prav povsod. Najbolj nas je prevzela lokalna arhitektura – vse je tako monumentalno, apnenčasto, čisto. Na poti v Raguzo nas je zalil dež. Lačni kot volkovi smo se zapodili v market, kjer so fantje odkrili žitarice s slovenskim poreklom. V mestu smo odkrili mogočno cerkev, takšno kot v Disneyjevih risankah. Ko smo končno našli stranski vhod, ga nismo uspeli odpreti. Čez sekundo so se vrata ‚fajn‘ strela in mi smo se ustrašili »ku prasci«. Skoznje je pokukala glava patra, ki se nam je posmejal: »Bo treba močnejše, fantje.« Čeprav so nam nepoznavalcerkve od znotraj vse enake, smo vseeno vstopili skoraj v vsako od njih.

Med potjo do Agrigenta smo se na avtocesti ustavili na odstavnem SOS-u. Čez minuto sta se ob nas ustavila dva policijska avtomobila. Eden spredaj, drugi za našim avtomobilom, kot v kakšnem kavbojskem filmu: »Ciao! Kako ste? A ste si že ogledali naše prelepe kraje?« so z nami poklepetali »poliziofti«. Prespali smo v Agrigentu, pri gospodini, ki jih je kazal nekaj čez trideset. Za zajtrk nam je pripravil pravo pojedino in navdušil s svojim poznavanjem slovenske zgodovine in socialnih razmer.

V dopoldanskem času smo raziskali Valle dei Templi in pripadajoči nasad agrumov. Sonce nas je prijetno grelo, ko smo se ob šumenju potočka sprehajali po nasadu. Za tri ure, kolikor nas je stal vstop, smo profizakonično polnili nahrbtnike, žepa in želodca s pomarančami ter limonami vseh sort in oblik. Počasni smo se povzpeli na ruševine antičnih templjev – na vrh hriba so namreč v razmiku enega kilometra postavljeni štiri templji. Tretji po vrsti je simbol znaka za UNESCO, saj je najbolje ohranjen na svetu.

Popoldne smo se spravili v avto in se v roku dveh ur pripeljali do Palerma, glavnega mesta Sicilije. Polovica potovanja je bila za nami, Mafije pa še nismo videli. V Palermu smo opazili

zaostren policijski nadzor, zrušila se je namreč stavba, ki je povzročila blokado prometne infrastrukture. Bali so se, da bi prišlo do protestov. Menim, da smo bili najbolj protestno razpoložene osebe v mestu prav mi, saj nam je zapora preprečevala dostop do prenočišča. Poostren nadzor zaradi kriminala je torej bolj mit kot resnica. Jernej nas je uspešno pripeljal v bližino hostla, za kar si zasluži medaljo, saj so vozne razmere na Siciliji razred zase. Pravzaprav radia v avtu nismo potrebovali, saj so za glasbo poskrbele reke avtomobilov z nesposobnimi vozniki in njihovimi trobljami. Jasna in Tine sta prevzela vlogo GPS navigatorja. Ko smo končno spoznali dvajsetletnega lastnika stavbe z železnimi vrati v zakotni temni uličici, smo si rahlo oddahnil. Popeljal nas je skozi »žurerski« predel nočnega Palerma, kjer se zbira čudna »klapa«. Počutila sem se kot v kakšnem gangsterskem filmu, tisto minuto preden iz teme skoči možki v usnjenem plašču s pištolo. Predvidevam, da so tudi domačini nas opazovali, saj se v roza trenerki nisem ravno vklopila v okolico. Stanovanje je bilo sicer lepo urejeno, a imelo je eno gromozansko težavo na šestih nogah – ščurke. Naslednje jutro smo si vzeli čas za Palermo, njegove neverjetne tržnice, kjer si lahko privoščite še žive morske ježke in ostale dobrote. Ogledali smo si znamenite Catacombe, grobnice, kjer so trupa preprosto obešena vzdolž hodnikov, po katerih smo se sprehodili. Po prekratkem spancu smo se odpravili v mesto Enna, ki mi ni ostalo posebej v spominu. Nato smo na seznamu odključali Etno. Prav neverjetna zadeva, tale delujoči vulkan. Nekateri ga imajo za smučarsko destinacijo in se kljub neverjetnim 16 stopinjam sprehajajo v smučarskih pajacih. Od blizu smo si ogledali kraterje iz leta 2001, kar se je sprva zdelo lahko, a pešačenje po magmatskih kamninah navkreber je prava fitnes preizkušnja. Naš izlet se je bližal koncu. Vrnili smo se v Catania, kjer smo potovanje začeli. V mestu smo si privoščili še večerjo aka pìcò v prestižni restavraciji, kjer je bila zbrana nenavadna družčina, vse od natakara v kavbojkih in volneni kapi, urejenih gostov, ciganskih sirot in škrafa z ulice. Po prespani noči smo si ogledali še bližnjo Taormino, se udeležili bošjaka, ki je neverjetno ustrežal svojemu imenu, in se povzpeli do grško-rimskega antičnega teatra z dih jemajočim razgledom na sosednje vrhove. Tam smo si vzeli čas, se najdeli in se prepustili sončku, ki nas je grel še dolgo po tem, ko smo se vrnili domov.

n°1 in Italia



Pravi italijanski okus



PRIPOMBE, POHVALE, ŽELJE IN MORDA SODELOVANJE V EKIPI REVIEJE

Uredništvo revije Na svoji zemlji je odprto za vse vaše predloge. Veseli bomo vaših pohval, pripomb in predlogov za izboljšave, prav tako pa iščemo tudi nove pisce, ki bi želeli soustvarjati prihajajoče številke.



PREVERITE PRENOVLJENO SPLETNO
STRAN ŠSS: www.ssvets.si

PIŠITE NAM NA:
wida.bozicko@gmail.com

SLEDITE NAM NA:
www.facebook.com/nasvojizemlji



international corner

Intercultural food

TASTE A PIECE OF CULTURE



PREPARED: KATJA HUMAR

PHOTOS: KATJA HUMAR

The time has come to write something about one very likeable, mmm tasty topic. Food. Maybe you are wondering what does being an exchange student has to do with food, but there is when you got it all wrong, because food plays an important rolle in every Erasmus life. Let me start from the beginning. Food is not just a thing we need to eat to survive, food is always around us, it really does bring people together, ok sometimes even apart while arguing about a right way to cook pasta, but mainly together. Food means gathering, celebration of life and every conversation becomes more relaxed if you have something on the table, it can be a positive distraction, which adds a little bit of fun to any situation.



CUPONES, CUPONES, CUPONES

Let's be honest, in Slovenia this is not so challenging because you are blessed with the world wise known word: ŠTUDENTSKI BONI. This mean you have been given an opportunity to taste all the exotic dishes available in Slovenia. So there you can eat some Turkish kebab on Monday, Spanish tortilla on Tuesday, some Italian lasagne on Wednesday, on Thursday you sit in Tivoli eating pizza, on Friday you eat all you can in a Chinese restaurant, and then there is weekend when you can just call the Taiwan restaurant to bring you some delivery, and there is always that good old burek waiting for you after a party in Companieros.

BECOMING THE NEXT CHEF MASTER

Than months pass and sooner or later all the different tastes of dishes from the restaurants slowly become one big spice and you start to miss and appreciate your mother's home cosine. And right in that moment you need to take a big breath, step into the kitchen, call your mother for instruction, and try your cooking skills and make something eatable. Pasta, rice and eggs are the student's traditional food, also the pancake parties are quite often, but normally we never try to make something, hm, local. It is strange how quickly you can realise that you do not know so much about your country's traditional food as you first thought you knew. Sometimes is hard to even find all the ingredients that you normally use in your country, but is worth trying. In this way you will feel more at home and you can even invite other people to try a piece of your country.

TRADITIONAL SLOVENIAN FOOD

I can tell you something about the food I know best and maybe give you some ideas for your next meal. What exactly is Slovenian traditional food? It is quite hard to answer this question, because although we are a really small country, when it comes to food we are like a little Europe. Inside Slovenia we can find the influence of three big European food cultures: Alpine, Pannonia and Mediterranean. Almost every little town in Slovenia has its own speciality, so in the whole country there are more than 40 areas with their unique culinary dishes.

So if you travel to the west part of the country you can taste dishes like potenta with mushrooms or greaves (ocvirki), marble trout as a dessert you can get dumplings with various fillings (štruklji). In the town of Idrija is a home to »žlikrofi« and further down to the south in Vipava valley you can find the best homemade cheese and prosciutto.

The more closer to the sea you go, more clearly you can smell the Istra kitchen, which is strongly influenced by Italian cuisine, so the table is always full of pasta, fish, lasagne and at hand is always fresh olive oil. And now when the spring is coming there is a big cherry party in a region called Goriška Brda.

From west to east, if you go to Dolenjska and Bela krajina you should try the creamy »matevž«, this is a dish made from mashed potatoes and beans. Here you can find different kind of soups, »mlince« and »žganc« the food Slovenians used to eat (it was more popular in the past) in the mornings. The best known traditional desert from this part is called belokrajnska pogača.

Further east is a region called Štajerska. Their traditional cosine is quite heavy and it consists lots of meat. Like in every part of Slovenia also in the surroundings of Pohorje and Maribor the first plate in front of you will be some kind of a soup, and here you will get a famous sour soup. Štajerci cannot live without pumpkin seed oil, which is one of the main ingredients in the preparation of traditional delicacies and gives them a special taste. Štajerska is also the home of best carnival masks Kurenti and so also to the special carnival desserts like »krofi«.

Prekmurje, on the chicken's head of the country, is a world on its own. The most know dish is called »bograč«, a goulash-like dish and a very special desert with a lot of ingredients: »prekumrska gibanica«.

Than it is only one part left: Gorenjska. From this region comes the traditional Slovenian food: »kranjska klobasa« (sausage) with sauerkraut. In the lovely city Bled is a special desert »blejska kremšnita«.

Slovenian traditional food is quite modest, people used to eat more special things on holidays like Christmas and Easter, when every family also ate the national desert »potica«.

This is a little piece of our food culture and all this talking about sweet, creamy deserts, tasty souses, prosciutto, tortillas... makes a person happy, but the sounds in your belly tell you it is time to eat, so **Bon Appétit my fellow Erasmus!**

SKAKALEC = ALKOHOLIK? NIKAKOR.



PRIPRAVIL: MATEVŽ POLAJNAR



Marec je v Sloveniji že vrsto let rezerviran za skakalni praznik v Planici. Skakalci, že pošfeno naveličani dolge in naporene sezone, se kljub vsemu vedno radi vračajo pod Ponce, kjer jih ob lepem vremenu pričaka neverjetna masa navijačev. Letos so organizatorji zaradi vremena, predvsem pa zaradi prireditve na veliki skakalnici in ne na letalnici, zabeležili precejšnji proračunski primankljaj, ki je posledica precej slabšega obiska. Letos se je namreč na sklepnem delu skakalne sezone v vseh štirih dneh zbralo vsega 30.000 navijačev, kolikor jih ponavadi najboljšje letalce sveta pričaka v enem samem dnevu. Velikega dobička se sicer niti niso nadejali, vendar je bil tudi cilj pozitivne ničle daleč od realizacije. Vseeno so obiskovalci pričarali pravo planiško vzdušje in skakalcem zagotovili podporo, ki si jo zaslužijo.

Planico vsako leto obišče tudi veliko število mladih, ki se zabavajo na različne načine. Nekateri so veliki skakalni navdušenci, drugi pridejo zaradi zabave in dobrega vzdušja, nekateri pa popivajo. Nekaj pa je tudi takih, ki se zgledujejo po skakalnih junakih in si tudi sami želijo izkusiti ta, z adrenalinom nabit šport. Trenutna generacija slovenskih orlov je kot nalašč za poistovetenje, saj so tudi sami še rosno mladi. Seveda pa so skakalci mladim vzor lahko le takrat, ko dosegajo vrhunske rezultate.

Na žalost se to vzorništvost pokaže tudi v posnemanju obnašanja športnikov, zato je še kako pomembno, da se ti fantje tudi v javnem življenju vedejo dostojno. Zgodovina nas uči, da so nekateri vrhunski skakalci še kako radi pogledali pregloboko v kozarec (Matti Nykänen), čeprav v zadnjih letih to več ne drži. Vseeno pa se skakalcev še vedno drži ta, sedaj morda že stereotipična konotacija. Pri nas večjih težav z alkoholom še ni bilo in tudi trenutna generacija s Petrom Prevcem na čelu je alkoholno ozaveščena. Fantje so pravi športniki, njihovo javno življenje je v medijih potisnjeno v ozadje, kar je za vrhunske športnike dobrodošlo. Tudi za dekleta velja podobno kot za fante, saj so tudi vražje Slovenke zaslužne za to, da skakalni šport združuje Slovence.

Trenutno živimo v zlatem obdobju slovenskega skakanja in tudi prihodnost je za naše orle in orlice svežla, saj imajo z izjemo Roberta Kranjca in Jerneja Damjana prav vsi do zadnjega pred seboj še skoraj desetletje skakanja. Čeprav je v Planici vsako leto nemalo prepitega alkohola, pa veseli dejstvo, da naši junaki takega početja ne tolerirajo in s tem zagotavljajo, da bodo prihodnje generacije navijačev morda porinile pивske navade na stran in se v Planici raje posvetile strastnemu navijanju in podpiranju skakalcev z vsega sveta.

FUZZBAL OB PETIH ZJUTRAJ



PRIPRAVILA: NASTJA CINZIA HROBAT

Pametnejši ne odneha, ampak sklene kompromis. S tem pogumnim dejanjem dosegamo cilje, se učimo zmernosti in negujemo odnose s partnerjem, družino in prijatelji. Nisem najboljši vzor, a vseeno vam bom zaupala svojo zgodbo o sklepanju kompromisov.

S fantom sva, recimo temu, osebi s stališčem. Oba trdno prepričana v svoj prav, le drug drugemu včasih popustiva. Menim, da sva tovrstno trmo razvila v funkciji obrambnega mehanizma skozi dobo odraščanja, v osnovni šoli namreč nisva bila ravno priljubljena. Takšne stvari te zaznamujejo kot odraslo osebo, s čimer se je potrebno znati spoprijeti.

V življenju je dobro ohraniti zdravo mero egoizma, ki jo začrtamo tam, kjer naše želje in potrebe trčijo ob želje in potrebe drugih ljudi. Poiskati in spoštovati to mejo pomeni skleniti kompromis oz. dogovor: »Dragi, greš z mano na večerjo? Nastja, tekma je zvečer. Ampak meni bi veliko pomenilo, če bi prišel z menoj na večerjo. Je na sporedu kakšna ponovitev? Je, jutri ob peti uri zjutraj. Bi prišel z mano, če bom potem jaz s tabo gledala ponovitev tekme? Bi res gledala tekmo? No, velja.«

Tako sva danes vstala pred soncem in si ogledala tekmo, v kateri sem pravzaprav zelo uživala.



INTERTOURS TAXI

080 311 311



www.taxi-intertours.si * E: info@taxi-intertours.si

080 8294 080 TAXI



www.080-TAXI.com info@080-TAXI.com

RAZVEDRILO



SUDOKU

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

REBUS

2222DAY

REŠITEV:

Tuesday



www.facebook.com/nasvojemlji

Boljša plastenka za boljšo vodo

Ob 60-letnici Dane
smo razvili naravi
prijaznejše plastenke,
ki so 25 % lažje in
jih je mogoče v
celoti reciklirati.

Varujte svoje okolje.

Pijte boljšo vodo.



Dana je prva slovenska voda s stalnimi biološkimi
preizkusi zdravstvene varnosti. **Pijte boljšo vodo!**