

KOŠIČ KŠIB_{ove}

NOVIČKE





dobrodošli

Člani in članice KŠIB-a, dobrodošli v svežih Kšibovih novičkah!

Koronavirus je tudi mene izoliral od ostalega sveta, ostala sem doma in med pospravljanjem še gimnazijskih zapiskov s polic v svoji sobi so ven padle Kšibove novičke še iz leta 2012. Takoj sem dobila idejo, da bi lahko moji Kšibovci izkoristili ta čas za delo od doma, jim pisala, če stisnemo ene Kšibove novičke in seveda so bili takoj za!

Na kup smo zbrali zate relevantne in zanimive teme, vse od študentske kuhnje do razbijanja stereotipov o mačkah. Seveda smo postregli tudi s temami, ki zadevajo zdravje in dobro počutje, potovanja in glasbo. Nismo pozabili niti na letno rubriko Pisma Jugu, kjer se je Aljaž soočal predvsem s težavami, povezanimi z virusom. Maturanti, ki boste že oktobra bruci, pa le prelistajte priročnik za bruce, v katerem se skrivajo za vas še kako pomembne informacije, s katerimi, upam, vam bomo olajšali prehod v študentsko življenje.

Vsem skupaj želim veliko uspeha na izpiti in maturi, in kar je najpomembnejše – eno lepo, brezskrbno in, upam da, druženja polno poletje!

Kaja Boštjančič, predsednica

tehnike sproščanja:

naučimo se dihati



piše: Sara Logar

Še posebno v teh dneh, ko smo obkroženi s številnimi stresnimi dejavniki, je zelo pomembno, da se zavedamo pomena dihanja in predvsem pravilnega izvajanja. Verjetno ste se ob teh besedah začudili, saj je vendar dihanje nekaj osnovnega, nekaj čemur ne posvečamo velike pozornosti.

Pa je temu res tako?

V osnovi poznamo dihanje s prsnima vrhovoma, prsno (dihanje s prsnim košem) ter trebušno dihanje. In prav trebušno dihanje je najbolj učinkovito, saj zaradi mehanike dihanja dobro napolni spodnje pljučne režnje s kisikom, spodbuja pretok limfe, masira organe v trebušni votlini, izboljša prekrvavitev in odtekanje venozne krvi iz jeter ter umirja um.

Trebušno dihanje je predvsem značilno za dojenčke, kasneje z leti zaradi stresa, hitrega življenjskega tempa to dihanje zamenjamo s prsnim dihanjem.

Globoko trebušno dihanje je eden najbolj preprostih načinov, da poskrbimo za svoje zdravje. Poleg omenjenih pozitivnih lastnosti poznamo še številne druge:

- s pomočjo trebušnega dihanja močno zmanjšamo raven stresnega hormona kortizola;
- trebušno dihanje močno izboljša tudi kakovost spanca;
- izjemno pozitivno vpliva na naše razpoloženje, saj dviguje raven serotonina, hormona sreče;
- s pomočjo globokega trebušnega dihanja bomo močno izboljšali tudi svoje miselne sposobnosti in sposobnost koncentracije;
- ko se naučimo uporabljati mišice, ki nadzorujejo dihanje, lahko tako močno zmanjšamo stres in anksioznost;
- trebušno dihanje nam pomaga zmanjšati hlepenje po močno predelanih ogljikovih hidratih (hitri hrani).

Kako se lotimo vaje?

Za vajo trebušnega dihanja bo dovolj že 10 min na dan, lahko pa jo izvajamo, ko sedimo, beremo, pred spanjem, skratka, ko se nanjo spomnimo. Že nekaj vdihov bo občutno izboljšalo razpoloženje in počutje.



Je pa pomembno, da se tega lotimo zavedno, saj so tako rezultati boljši.

Sama to vajo najraje naredim zjutraj, in sicer tako, da se usedem na tla po turško ali pa se udobno namestim na stol, eno roko dam na trebuh, drugo na prsni koš. To lahko delamo tudi leže na postelji ali na podlogi. Ko vdihnem skozi nos, trebuh do konca napolnim z zrakom (ga napnem), potem zelo počasi izdihnem skozi usta ali nos. Pri tem štejem do 3. Ob izdihu popek potisnem čim bolj nazaj, na tak način masiram notranje organe. Ob tem spremljam roko na prsnem košu, ki se mora čim manj premikati. Na začetku imamo nekaj težav, ampak se po parih vdihih navadimo na ritem in nam gre že bolje.

umetnost študentske

Kuharje

piše: Kaja Boštjančič

Ja, dragi/a študent/ka, lahko ješ »na bon« v restavraciji, menzi ali pa na naročilo. Lahko se pa gneči izogneš, poprimeš za kuhalnico in lonec ter si sam pripraviš super in tudi ugoden študentski obrok. Če ti slučajno zmanjka idej, kaj »vrč v lwanc«, preberi članek do konca:

Top študentski obroki

- Župa z vrečke – preprosto »ku pasulj«
- Hrenovke – isti postopek kot pri juhi, dodaj še kečap, majonezo ali gorčico
- Pašta s čimerkoli (z mocarelo, gongorzolo, panceto, bolonjez omako, drobtinami, bučkami) – če pašte do sedaj nisi še imel/a rad/a, jo boš v času študija 100 % vzljubil/a
- Solata – nikoli dovolj, še posebej, če je s piščancem!
- Čevapi in pomfri (odsvetujem pred zmenkom z boljšo polovico)
- Jajce na oku – vedno vžge!
- Riž in piščanec v smetanovi omaki – nomnomnom
- Palačinke (pred peko se pripravi, da bo vse dišalo po palačinkah: tvoje stanovanje, oblačila in lasje!)





... ali alternativa, ki je ni nikoli dovolj
– pogreto mamino nedeljsko kosilo! –
najbolj priporočamo ob ponedeljkih.



Pri nas najbolj »pali« pašta s tuno, smetano in zdenka sirčkom. Priprava je preprosta, vzame ti največ 15 minut. V enem loncu najprej skuhaj pašto (vodo daj na štedilnik in počakaj, da zavre, posoli in vanjo dodaj pašto – za eno osebo pribl. 100 g, odvisno od tega, koliko si lačen/a, ker pašte ni nikoli dovolj!), v drugi posodi pa najprej iz tunine konzerve odlij olje in ga segrej. Ko bo segreto (pazi, da se ne pregreje!), dodaj tuno, smetano za kuhanje, malo vegete in ščepl soli. Ko omaka zavre, ji dodamo še zdenka sirček in še malo pokuhamo. Ko je pašta skuhana, pribl. 15 minut, jo ocedimo in zmešamo skupaj z omako. Preprosto, ne? :D

Seveda, najlažje je jesti zunaj, kmalu pa človek ugotovi, da imajo vse restavracije podobne jedilnike in zato je kuhanje doma odlična priložnosti, da:

- se naučiš kuhati,
- gradiš na samostojnosti,
- se znajdeš in sam preživiš v tem velikem svetu,
- očaraš svoje prijatelje ali boljšo polovico s svojimi kuharskimi umetninami,
- spoznaš, da so zamrznjene stvari, ki jih prineseš od doma, zlata vredne!

»Zajtrkuj kot cesar, kosilo jej kot meščan, večerjaj pa kot berač,«

se glasi dobro znan pregovor. Zakaj pa je zajtrk tisti obrok v dnevu, ki ga nikakor ne smemo preskočiti?

Zajtrk je prvi in najpomembnejši obrok dneva, saj smo zjutraj, ko se zbudimo, približno 8–12 ur brez hrane. Z zajtrkom dobimo hranila, ki dvignejo raven sladkorja v krvi, spodbudijo metabolizem in dopolnijo zaloge energije, ki so se izčrpale med spanjem. Je obrok, ki nas ohranja pri močeh ves dan, hrana za možgane in izboljša tako fizično kot tudi psihično stanje.

In kaj se zgodi, če zajtrk preskočimo?

Smo nezbrani, utrujeni, naša storilnost se zmanjša – mladi brez zajtrka tako slabše sodelujejo pri pouku, odrasli pa težje opravljajo svoje delovne obveznosti. Če zajtrka ne jemo, telo izkorišča telesne zaloge hranil za osnovne življenjske procese in tako zalog zmanjka za resno miselno delo. Naslednji obrok, ki ga telo dobi, takoj pretvori v telesne zaloge (v maščevje in glikogen), saj celice ne vedo, kdaj bodo naslednjč dobile hranljive snovi.

Ampak - pomembno je tudi, kaj pojemo!

Zajtrk naj bo sestavljen iz živil, ki so bogate z ogljikovimi hidrati, ki so neposreden vir glukoze za možgane, z zaužitimi beljakovinami pa možgane spodbujamo k večji zbranosti. Ogljikove hidrate najdemo v polnozrnatih žitnih izdelkih, beljakovine pa v stročnicah in semenih. Ne smemo pozabiti niti na sadje in zelenjavo, s katerimi dobimo vitamine, minerale, vlaknine in antioksidante!

Da bi mlade ozaveščali in spodbudili k uživanju tega pomembnega obroka, vsako leto Kšibovci na bistriški gimnaziji organiziramo zdrav zajtrk in dijakom pomagamo, da so pri pouku bolj zbrani. Letos smo zanje pripravili sadne različice, zdrav čokolino in jagodino, mafine iz pirine moke brez jajc in mleka, različne okusne smutije in sveže stisnjen pomarančni sok, ki je dijake zjutraj dokončno zbudil in jim pospešil prekrvavitev.

Da si boste lahko del tega okusnega zajtrka privoščili doma, smo vam postregli z dvema receptoma – za zdrav čokolino in smuti.

Za zdrav čokolino potrebujemo pribl. 110 g zmletih ovsenih kosmičev, 250 ml riževega mleka, eno jedilno žlico chia semen, dve žlici medu, javorjevega ali agavinega sirupa, jedilno žlico kakava in jedilno žlico mletih lešnikov. Če ste bolj sladkosnede, dodajte še vrečko vanilijevega sladkorja. Vse sestavine preprosto zmešajte skupaj in že je pred vami čokolino. :)

V okusen smuti pa zmiksajte banano, 2,5 dcl kokosovega mleka, žličko cimeta, merico beljakovin v prahu in dve jedilni žlici zamrznjenih gozdnih sadežev.

Pa dober tek! :D

Vir: Mojca Koman in Marija Merljak:
Zdrava prehrana je prava odločitev



kako prepričati delodajalca?

Odbor za izobraževanje
Zveze ŠKIS svetuje:

Iščeš zaposlitev, te čakajo razgovori pa ne veš, kako se na njih pripraviti? Si iskalec poletnega dela ali pa absolvent, ki želi pridobiti več delovnih izkušenj, katere ti bodo koristile pri poznejšem iskanju zaposlitve? Spodnji nasveti ti lahko koristijo, da prepričaš svojega bodočega šefa, zakaj naj povabi na razgovor in zaposli ravno tebe.

Kratko in jedrnato

Življenjepis napiši kratko in jedrnato, saj bodo pomembne informacije in podatki tako hitro opazni. Izpostavi izkušnje, ki jih bo delodajalec iskal pri novem zaposlenem. Bodi ponosen na svoje dosežke in jih v življenjepisni omeni. Naj bodo formalni ali neformalni, vsak dosežek in izkušnja, ki jo je prinesel, je dodaten plus.

Motivacijsko pismo

V kopici pisem, ki jih delodajalci prejmejo, naj jih tvoje prepriča. Že v prvih vrsticah izpostavi svoje najboljše kvalitete, ki jih delodajalec išče. Prepričaj delodajalca, da s tabo tvega najmanj – to pomeni, da poskušaš najbolj ustrezati zahtevam dela in okolja. V pismu ga prepričaj, zakaj mora ravno tebe povabiti na razgovor. V zapisanem pokaži tudi, da si se o podjetju pozanimal oziroma, da delovanje podjetja poznaš. Delodajalcem to zelo laska in večja verjetnost je, da te povabijo na razgovor.

Ne pošiljaj istega življenjepisa in motivacijskega pisma vsem delodajalcem! Vedno ju prilagodi, da najbolj ustrezata iskanim pogojem posameznega delodajalca.

Preden ju pošlješ, ju vedno še enkrat preberi – slovnične napake ne izgledajo dobro v očeh delodajalcev.

Življenjepis je prepričal, vabljen si na razgovor, kaj pa sedaj?

Pozanimaj se o delodajalcu pred razgovorom

Preveri, kakšne usluge ponuja delodajalec, kdo so njihovi poslovni partnerji, s čim vse se ukvarjajo, zapomni si najpomembnejša imena, ki predstavljajo podjetje, poišči njihove najpomembnejše dosežke. Poznavanje, kako podjetje deluje, je velik plus na razgovoru.

Prav tako se pozanimaj o njegovih zahtevah in pričakovanjih ter ga prepričaj, da ravno ti ustrezaš tem zahtevanim kompetencam, da si oseba, ki se bo ujela s kolektivom in delodajalcu prinesla največ. Bistvo je, da delodajalcu ponudiš tisto, kar želi.

Telesna govorica

Poleg samega (verbalnega) izražanja, je pomembna tudi telesna govorica. Stisk roke na začetku in koncu razgovora naj bo močan in prijazen. Nikakor ne podaj roke »mlahavo«. Prav tako ne govori pretiho ali preglasno, ampak svoj govor prilagodi prostoru, v katerem si. Na razgovor pridi nasmejan, sproščen, entuziastičen, iskren in najpomembnejše – samozavesten. Vse skrbi pusti na hodniku in v prostor, kjer poteka razgovor, vstopi osredotočeno. V primeru, da postaneš nervozen, se osredotoči na to, kaj govori sogovornik in ne razmišljaj, kaj bi lahko odgovoril sam. Tako lahko kakšno vprašanje, ki ti ga poda delodajalec, preslišiš ali odgovoriš povsem »naučeno«,

delodajalec pa bo začutil tvojo nervozo, kar bo morda vplivalo na odločitev, da te zaposlijo.

Težka vprašanja - kako odgovoriti na njih?

Kot del izbire, delodajalci pogosto postavljajo težka vprašanja, ki nam lahko hitro vzamejo motivacijo in nas spravijo v dilemo. Na njih odgovarjaj samozavestno in odločno.

»Dobil bom to službo!«

Po opravljenem razgovoru, bodi prepričan, da boš dobil službo. Za seboj pusti občutke, da si delovno mesto zares želiš in zaslužiš, in s tem sogovornike napolni z optimizmom. Ko smo osredotočeni in usmerjeni v uspeh, se ta tudi zgodi!

Tudi ti lahko kaj vprašaš

Zagotovo tudi tebe zanima kaj, kar delodajalec pri razgovoru ni omenil. Ko postaviš vprašanje, ga postavi tako, kot da te zares zanima in zato, ker bi bili skeptični. Na vprašanja se lahko pripraviš že pred razgovorom – pripravi si nekaj vprašanj, ki bodo na mestu in bodo pokazala, da si res zaslužiš službo.

Najbolj pomembno je torej, da delodajalcu ponudiš to, kar išče. Da napišeš življenjepis in motivacijsko pismo tako, da tvoje izkušnje in lastnosti izstopajo iz množice, ki jih delodajalci prejmejo. Ko si povabljen na razgovor pa nastopiš samozavestno, iskreno in prepričano vase. Če verjameš, da lahko delodajalcu ponudiš vse in še več, kar išče, bo to verjel tudi on in služba bo zagotovo tvoja! ;)

glinena maska za obraz

piše: Sara Logar

Potrebuješ:

- 1 ŽLIČKO GLINE
- 1 ŽLIČKO MEDU
- MALO VODE
- POSODICO
- ŽLIČKO
- ČOPIČ ZA NANAŠANJE



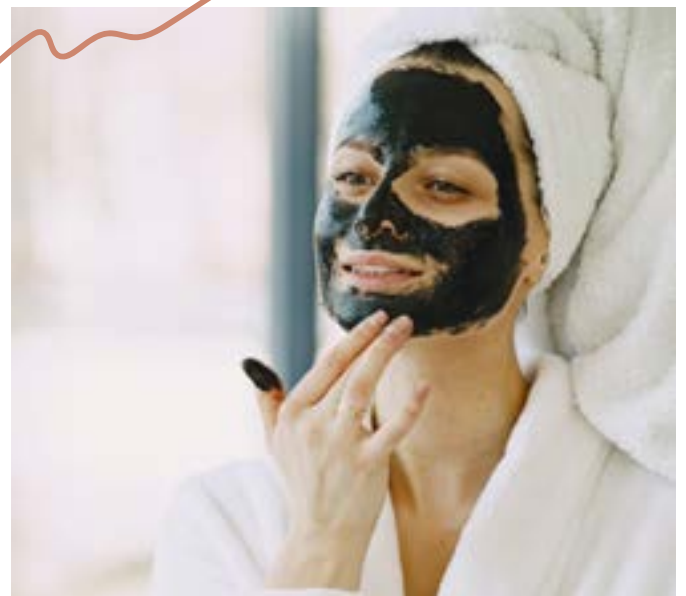
Glina ima to moč, da iz kože oz. iz por povleče vse nečistoče in maščobe. Obenem pa daje tudi piling učinek, saj odstranjuje mrtve celice iz površinske plasti kože in spodbuja cirkulacijo. Poznamo več vrst gline: zelena, roza, rdeča, bela ... Zelena glina je primerna za ljudi z normalno in mastno kožo. Ni pa primerna za ljudi s suho in občutljivo kožo, ti najraje izberejo belo glino. Če ji dodamo med, se maska počasneje suši.

občutljivemu delu okoli oči. Pustimo delovati 10–15 minut.

Ko opazimo, da se nam je glina na obrazu posušila, jo speremo s toplo vodo. Koža bo občutno mehkejša in bolj sijoča, saj je glina polna mineralov, ki pomagajo pri razstrupljanju kože, hkrati pa je tudi hranljiva. Masko uporabimo enkrat do dvakrat tedensko.

Postopek:

Najprej zmešamo med in glino, po potrebi dodamo žličko vode. Vse skupaj dobro premešamo. Masko nanašamo s čopičem, lahko pa tudi kar z rokami. Nanašamo tanko plast glinene maske za učinkovito delovanje. Enakomerno porazdelimo masko na sveže umito kožo in se izogibamo



stanovanjska problematika

oz. zakaj lahko študentje upravičeno jamramo

piše:
Odbor za socialo
in zdravstvo Zveze ŠKIS

Slovenska politika vedno znova poudarja, da so mladi prioriteta in da je potrebno vlagati v našo »svetlo slovensko prihodnost«. Pa je res tako? Ali ni to zgolj floskula, s katero je paradoksalno lahko – celo hitreje kot mlajše, ki so v večini nad politiko že obupali – na svojo stran pridobiti starejše volivce, saj predstavljajo veliko večji delež volilnega telesa kot mladi? Zdaj lahko že z veliko gotovostjo trdimo, da je stanovanjski problem prešel v farso. Težave imajo mlade družine, starejši in študentje. Razlogov za nastalo situacijo je sicer več, žalostno dejstvo pa je, da se ne rešuje niti enega izmed njih.

Ker je že tematika mladih tako zelo obširna, da je v enem zapisu ne bi mogli obdelati, se bomo splošne stanovanjske problematike mladih lotili naslednjič, tokrat pa se bomo osredotočili na študentsko stanovanjsko problematiko.

Mladi že takoj na začetku študija trčimo v pomanjkanje študentskih postelj. Kako drastičen problem je to v realnosti, nam pove podatek, da je postelj v edinem javnem študentskem domu v Ljubljani (ŠDL) za manj kot 1/5 študentov, ki študirajo na Univerzi v Ljubljani. V ta podatek niso všteti niti študentje, ki študirajo na samostojnih visokošolskih zavodih, kaj šele višješolski študenti, ki sploh nimajo pravice bivati v študentskih domovih,

temveč le v dijaških. Država se do njih obnaša naravnost mačehovsko ali kot do »polštudentov«. Če bi do pravic, ki bi jim sicer morale pripadati, prišli še višješolski študenti, bi študentska stanovanja politika prešla v še bolj drastično stanje.

Verjetno ni potrebno posebej omenjati, da se v tem prispevku kvalitete bivanja (čeprav bi bilo tudi to nujno) ne bomo niti dotaknili, saj je problem že v sami osnovi – sob ni dovolj, kaj dovolj, daleč premalo jih je. Nekaj vmesnih let je izgledalo, da je tema študentskih domov že rešena, saj dolgih vrst ni bilo več. Pa je to sploh res? Seveda ne, vse skupaj nas je paradoksalno zaslepil prav slab sistem vseljevanja v študentske domove, ki ga lahko ponazorimo z izmišljenim junakom Gregorjem, ki si je študentsko sobo v Ljubljani denimo želel pred šestimi leti.

Gregor je prihajal iz Koroške in si je želel bivati v študentskem domu. Na seznamu za vselitev je pristal na sredini čakalne liste, kar bi praktično pomenilo, da bi Gregor prišel v študentski dom šele okrog decembra. Gregor si zaradi oddaljenosti ni mogel privoščiti šestih ur vožnje na dan, saj bi tako trpel njegov študij, zato je iskal druge možnosti in našel sprejemljivo najemniško stanovanje. Ker je bil Gregor primoran podpisati pogodbo za daljši čas, je ostal v najemniškem stanovanju.

Svojo zgodbo je po vsej verjetnosti delil v svojem lokalnem okolju in si zato v naslednjem študijskem letu marsikdo ni niti upal računati na študentski dom in je raje že med počitnicami iskal primerno in čim bolj ugodno najemniško stanovanje. Tako je bil problem rešen, študentski domovi so do sredine študentskega leta »vselili že vse študente«, saj tistih, ki so vztrajali na listi, ni bilo veliko. Še več, proti koncu leta zaradi izsiljevanja diplomantov je vedno več postelj ostajalo celo praznih, zato so se te oddajale v komercialne namene.

Danes si Gregor ne bi več mogel privoščiti najemnega stanovanja. Žal bi se verjetno minimalno tri mesece (ker se tudi pred njim vrsta ne bi praznila) vozil po šest ur na dan, zaradi česar bi trpel predvsem študij, hkrati pa seveda tudi nabiranje izkušenj, zaslužek, družabno življenje itd. Druga možnost bi bilo študentsko delo s (najverjetneje) polnim delovnim časom in življenje v hostlu ali pa bivanje v povsem neprimernem stanovanju. A glede na cene najemniških stanovanj Gregor pogodbe za eno leto najbrž ne bi podpisal in bi raje vztrajal na listi za vselitev. Tu se torej kaže glavni razlog, zakaj se je povpraševanje po študentskih domovih kar naenkrat »povečalo«. Konjunktura gospodarstva in turizma ter spletne platforme, kot sta Booking ter Airbnb, so botrovale, da se je problem z danes na jutri spet kot feniks dvignil iz pepela navkljub drastičnemu upadu študirajoče se populacije v zadnjih letih. Problem namreč v resnici nikoli ni izginil, bil je le dobro zakrit.

Žal pa ob rekordnem proračunu ni ne duha ne sluha o sredstvih, namenjenih za gradnjo študentskih domov. Že zdaj gradnjo večinoma financiramo študentje sami z 2 % zaslužka od študentskega dela, ki gre direktno

v fond, država pa to predstavlja kot denar, ki ga za gradnjo nameni iz proračuna. Ob takšnem odnosu lahko celo – z malo cinizma – pričakujemo, da bo ob neprestanem pritoževanju študentov na mizo priromal predlog, da naj študentje delamo še več, če želimo hitrejšo gradnjo študentskih domov. Država očitno ne prepozna, da je v današnjem hitro spreminjajočem se svetu investicija v znanje edina, ki bo omogočila napredek naši družbi, vendar raje slepo sledi vonju kratkoročnih ciljev. Brez osnovnih pogojev bivanja pač študij ne more biti kakovosten.



6 mitov

o mačkah

piše: Monika Derenčin

Mačke nas vedno znova navdušujejo s svojim posebnim značajem, prefinjeno eleganco in lepoto. Hkrati pa je na njih nekaj skrivnostnega, zato so se v preteklosti oblikovale številne vraže, miti in zmotna prepričanja, ki so se ohranila vse do današnjih dni. Mi vam v premislek ponujamo šest mitov o mačkah.

1. Ob padcu mačka vedno pristane na tačkah.

To prepričanje ne drži. Res je, da so mačke zelo spretna bitja, vendar se lahko ob hudem padcu ali nepravilnem pristanku resno poškodujejo (zvini, zlomi, poškodbe dihalnega sistema ...). Zanimivo je, da se mačke lažje poškodujejo pri padcu z nižjih višin, saj nimajo časa, da bi v zraku obrnile svoje telo in si s tem zagotovile varen pristanek.

2. Mačke imajo devet življenj.

Verjetno je jasno, da imajo mačke, kot vsa živa bitja, le eno življenje. Ravno zato so pomembni obiski pri veterinarju, ki mački omogočijo dolgo, zdravo in veselo življenje. Mačke potrebujejo redne preglede - ne samo takrat, ko zbolijo.

3. Črna mačka prinaša nesrečo.

Zagotovo ste že slišali za stare ljudske vraže, ki mačkam pripisujejo neko negativno lastnost.



Ena izmed njih je, da te zagotovo doleti nesreča, če ti pot prečka črna mačka. Nesreče se lahko rešiš s pljuvanjem in preklinjanjem čez mačko. Žal pa takšne vraže delajo veliko krivico črnim mačkam, saj jih ljudje neradi posvajajo ali jih preganjajo s svojega posestva. Dejstvo pa je, da se črne mačke po značaju prav nič ne razlikujejo od drugih.

4. Psi in mačke so hudi sovražniki.

Ko rečemo, da sta dva človeka kot pes in mačka, želimo povedati, da se nikakor ne razumeta. Pa to prispodobo res uporabljamo upravičeno? Ne popolnoma. Mačka in pes res govorita različno govorico, vendar to še ne pomeni, da ne moreta postati najboljša prijatelja. Jasno je, da se bodo na začetku spoznavanja pojavljali nesporazumi, vendar se lahko mačka in pes navadita drug na drugega. Mačke in psi se lahko celo skupaj igrajo, pijejo, jejo, spijo ... Možno je, da postanejo nerazdružljivi prijatelji. Pri spoznavanju ima veliko vlogo lastnik, ki poskrbi za dobro vzdušje v svojem domu.

5. Mačke sovražijo vodo.

Ne drži. Mačji predniki prvotno izvirajo z območij step in savan, v katerih so količine vode omejene. Ravno zato

se je v dedni zapis mačke preneslo prepričanje, da je voda redka dobrina in je ne uporabljajo za zabavo. Res pa je, da lahko že pri mačjih mladičih opazimo, kako za zabavo lovijo vodni curek. Večina mačk torej nima sovražnega nagnjenja ali strahu pred vodo. Med hišnimi mačkami obstajajo celo pasme, ki vodo naravnost obožujejo (npr. pasma Turški Van).

6. Mačka mora imeti vsaj eno leglo mladičev, preden se jo sterilizira.

To razmišljanje je popolnoma napačno, strokovnjaki so prepričani ravno v nasprotno. S sterilizacijo oz. kastracijo lahko preprečimo spolno prenosljive bolezni, maček se bo manj potepal in pretepal, prenehalo se bo markiranje teritorija ... Najbolj pomembno pa je, da s posegom preprečimo rojstvo mačjih mladičkov, ki pogosto končajo na krut in nehuman način.

Povzeto po:

- Top 12 Myths About Cats: <https://www.thesprucepets.com/myths-about-cats-554328>
- Pet največjih zmot o mačkah: <https://www.dominivrt.si/rubrika/ljubljencki/pet-najvecjih-zmot-o-mackah.html> ž
- Setting the Facts Straight: Common Myths About Your Cat: <https://www.hillspet.com/cat-care/resources/cat-myths>



bruci in brucke, dobrodošli v študentskem svetu!

pišejo: Nika Lilić, Kaja Boštjančič, Eva Poklar

Kšibov priročnik za bruce oz. kaj je dobro, da bruci vedo, preden se podajo na študijsko pot

1. Vozovnice za vlak in mestni promet po Ljubljani (trole)

SUBVENCIONIRANA VOZOVNICA IJPP (integriranega javnega potniškega prometa)

Gre za enotno elektronsko vozovnico, ki se uporablja za prevoz z vlakom (če gre za višji razred ali višjo vrsto vlaka je potrebno doplačilo), medkrajevnim avtobusom in mestnim avtobusom v Ljubljani (tudi v Mariboru). Ta vozovnica omogoča vsakodnevno izbiro javnega linijskega prevoza na relaciji, ki je zapisana na obrazcu ob izdelavi vozovnice. Z mesečno/polletno/letno subvencionirano vozovnico ti mesečno pripada 10 voženj na mesec.

Kako do SUBVENCIONIRANE VOZOVNICE IJPP

Na spletni strani Slovenske železnice preveri, kje se nahajajo prodajna mesta IJPP (Ilirska Bistrica je ena izmed prodajnih točk – železniška ali avtobusna postaja). Na njihovi strani si lahko ogledaš cenik za polletno in letno subvencionirano vozovnico, ki je odvisna od oddaljenosti. Za nakup omenjene vozovnice je potrebno, da se zglosiš na prodajnem mestu IJPP z veljavnim osebnim dokumentom in natisnjeno izpolnjeno vlogo, ki jo

je potrdila šola. To dobiš po pošti skupaj s potrdilom o vpisu. Za izdelavo subvencionirane vozovnice ni potrebno čakati, saj ti jo izdelajo takoj.

Nasveti za vožnjo z vlakom:

- na troli lahko uporabljaš vozovnico IJPP (ni ti potrebno kupovati Urbane)
- če je potrebno doplačilo, boš ceneje odnesel, če ga plačaš na okencu na železniški postaji, kot pa na vlaku
- imej pri roki (oz. v denarnici) dovolj kovancev v primeru, da je potrebno doplačilo
- ob nedeljah in petkih na vlaku pričakuj gnečo
- bodi pozoren, kam se usedeš, saj boš za vožnjo v 1. razredu moral odšteti več (v primerjavi z običajnim doplačilom)
- pri vožnji z mednarodnim vlakom bodi pozoren na postaje (še posebno kadar je tema ali megla), saj na vlaku nikjer ne piše, katera je naslednja postaja
- bodi pozoren, če je potrebno prestopiti na drugi vlak (običajno je to v Pivki), da se ne odpelješ kam drugam
- za krajšanje časa je s seboj dobro imeti slušalke (za poslušanje glasbe), knjigo ali študijsko gradivo

VOŽNJA S TROLO = LPP, Ljubljanski potniški promet

Skupaj z mesečno vozovnico za vlak lahko kupiš tudi mesečno vozovnico za trolo, ki stane 10 €, pridobiš pa jo lahko z obiskom Potniškega centra LPP (Slovenska cesta 56, Ljubljana) ali Avtobusne postaje (Trg OF 4, Ljubljana). Ne pozabi vzeti osebnega dokumenta.

Lahko pa dobroimetje na Urbano, vozovnico za trolo, nalagaš sproti, odvisno od tega, koliko se voziš. S trolami se lahko voziš tudi s telefonom preko storitve VALÚ Moneta – potrebno je vtipkati številko 1899 in prisloniti telefon k validatorju, s telefonom preko aplikacije Urbana ali s kartico Urbana, ki jo je možno kupiti na urbanomatih.

Urbanomat lahko najdeš:

- blizu avtobusnih postajališč
- v kioskih, trafikah
- na izbranih bencinskih servisih, poštah, trgovskih centrih Mercatorja in Spara
- v Potniškem centru LPP-ja (Slovenska cesta 56, Ljubljana)
- na Avtobusni postaji (Trg OF 4, Ljubljana)
- v turistično informacijskih centrih (Krekov trg 10, Adamič-Lundrovo nabrežje 2)
- na drugih prodajnih mestih, označenih z rdečim krogcem z napisom Urbana

O Urbani in vožnji s trolo:

- dobroimetje lahko naložiš na vseh prodajnih mestih Urbane
- naložiš lahko največ 50 evrov dobroimetja
- znotraj 90 minut (od prve validacije) lahko brezplačno prestopaš na druge avtobuse (pri prestopanju je Urbano



vseeno potrebno prisloniti k validatorju)

- včasih na troli poteka kontrola plačila – kontrolorju je potrebno izročiti Urbano, da lahko preveri, ali je bila vožnja plačana
- če v petih letih ne porabiš dobroimetja, naloženega na kartici, ta zapade
- če Urbane nisi uporabljal več kot eno leto, bo validator potreboval malce dlje, da jo zazna
- trole včasih speljejo tudi kakšno minuto prej, zato bodi pozoren na uro
- prepričaj se, da stojiš na pravi strani za trolo, da se ne boš odpeljal samo še dlje od svojega cilja
- predčasno si poglej shemo linij trol in bodi seznanjen z urami odhoda trol
- v jutranjih urah pričakuj gnečo, zato je mogoče bolje, če se odpraviš s trolo, ki odpelje prej

Na spodnji povezavi je na voljo shema linij za fakultete, ki ti bo pomagala, da se boš boljše znašel/a pri mestni vožnji.
https://www.lpp.si/sites/www.jhl.si/files/dokumenti/shema_dnevnih_linij_lpp_fakultet_in_srednjih_sol_januar_2020.pdf

2. Študentski boni

Vsak, ki ima status študenta (se izobražuje na višjih strokovnih šolah in viskokošolskih zavodih v

Republiki Sloveniji), je upravičen do subvencionirane študentske prehrane. Postopek za pridobitev je zelo enostaven.

1. Na spletni strani izpolniš spletno prijavo, ki od tebe zahteva nekaj osebnih podatkov. Prebrati je potrebno splošne pogoje in klikniti »nadaljuj«. Na zaslonu se tako pokaže številka prijavnice, ki si jo je potrebno shraniti (predlagam posnetek zaslona ali zapis številke v telefonsko beležko, saj se listek zelo rad izgubi).
2. S številko prijavnice se v roku 90 dni od spletne prijave osebno zglašiš na Točki subvencionirane študentske prehrane (SŠP), ki ti je najbližja. Ne pozabi s seboj vzeti osebnega dokumenta s fotografijo, potrdila o vpisu za tekoče študijsko leto in telefona.

3. Referent na Točki SŠP preveri točnost vpisanih podatkov in ti ponudi dva načina za koriščenje subvencionirane študentske prehrane. Lahko si izbereš sim kartico, za katero je potrebno doplačati 15 evrov (v to ceno je všteta enkratna menjava kartice, v primeru da jo izgubiš ali se ti uniči). Izdelava kartice traja največ pet delovnih dni, zato je priporočljivo, da se peti dan od vpisa (obiska Točke SŠP) osebno zglašiš in prevzameš čip kartico.



Takoj po prevzemu kartice lahko ješ na študentske bone. Izbereš pa si lahko koriščenje študentskih bonov z uporabo telefona (ali aplikacije študentska prehrana na telefonu). Prednosti uporabe telefona so, da ga imaš vedno pri sebi. Prednost uporabe kartice pa je, da lahko ješ na bone tudi v primeru, da ti telefon »crkne«. Po končanem postopku prejmeš list z zapisano aktivacijsko kodo, s katero lahko preko interneta dostopaš do informacij o preteklih porabljenih subvencijah in o tem, koliko jih je še trenutno na razpolago.

Kako poteka koriščenje subvencionirane študentske prehrane?

Pred odhodom si lahko preko mobilne aplikacije Študentska prehrana ogledamo, kateri gostinci v bližini omogočajo subvencionirano študentsko prehrano. Lahko izbiramo med različnimi filtri (odprto, vegetarijansko, dostop za invalide, študentske ugodnosti, celiakiji prijazni obroki, brez alergenov ...) in tako omejimo izbiro. Ko najdemo lokal, ki nam je všeč, kliknemo na ime in tako se nam odpre novo okno. Tako lahko vidimo, kje se lokal nahaja oz. koliko metrov smo oddaljeni od lokala, njihov odpiralni čas, vrednost doplačila obroka. Ogledamo si lahko tudi ponudbo obrokov (študentski meni). Pri naročanju povemo, da bomo jedli na bone in izberemo jed s študentskega menija. Pri plačilu obroka ti gostinec da terminal, na katerega prisloniš čip kartico ali pa pokličeš na številko 1808 (lahko tudi preko aplikacije Študentska prehrana) in nanj prisloniš telefon. Na terminalu se izpiše tvoje ime, takrat gostincu pokažeš osebni dokument s fotografijo (osebna izkaznica, potni list, vozniško dovoljenje ...) in doplačaš obrok.

Nekaj splošnih podatkov o subvencionirani študentski prehrani:

- toliko delovnih dni kot je v mesecu, toliko je mesečno število subvencij
- dnevno lahko ješ dvakrat na bone, vendar morajo vmes preteči vsaj štiri ure
- subvencionirano prehrano lahko koristiš med 8. in 20. uro
- med 15. julijem in 15. avgustom ni možno koriščenje študentskih bonov
- 2,63 eur je znesek, ki ga subvencionira država
- 4,37 eur je najvišje možno doplačilo
- ponekod za obrok ni potrebno doplačilo
- na bone lahko ješ tudi med vikendi, vendar samo pri nekaterih gostincih
- pri vsakem subvencioniranem obroku ti pripada vsaj 2 dl pitne vode
- pri vsakem subvencioniranem obroku ti pripada glavna jed in vsaj dva hoda (solata in sadje ali juha)
- boni, ki jih ne porabiš v trenutnem mesecu, se prenesejo v naslednjega

3. Štipendije

Študentom pripadajo različne štipendije:

- Državna štipendija: upravičeni so vsi dijaki in študenti, katerih povprečni mesečni dohodek na osebo v družini v preteklem letu pred vložitvijo vloge ne presega 668,35 €. Vlogo za štipendijo oddaj na Centru za socialno delo. Priporočamo, da jo oddate še septembra, da boste do štipendije upravičeni že s 1. oktobrom.
- Zoisova štipendija: dodeli se študentom, ki izkažejo izjemni dosežek in ustrezen šolski oz. študijski uspeh, vlogo pa do septembra pošljejo na Javni štipendijski, razvojni, invalidski in preživninski sklad.
- Kadrovske štipendije: da ti jo podjetje in pričakuje, da se po koncu

izobraževanja pri njih zaposliš, v kolikor se pokažejo potrebe po zaposlitvi. Če službo zavrneš, moraš štipendijo vrniti. Za kadrovske štipendije spremljaj objave posameznih podjetij oz. se o njih pozanimaj pri samem podjetju.

- Občinske štipendije: v septembru spremljaj spletno stran Občine Ilirska Bistrica, kjer vsako leto objavijo kadrovske štipendije za določene programe in smeri izobraževanja.

4. Bivanje – v študentski dom ali pri zasebnikih?

Karkoli se boste odločili, tako študentski dom kot bivanje pri zasebnikih imata svoje prednosti in slabosti. Prednost študentskih domov je seveda ta, da v njih spoznaš paleto različnih ljudi in so vsekakor cenejši kot bivanje pri zasebnikih, ki pa ti ponuja mir in veliko mero prilagajanja svojim potrebam.

Kako do študentskega doma v Ljubljani?

1. Oddaj prošnjo za sprejem preko elektronske vloge na spletnem portalu eVŠ <http://portal.evs.gov.si/bivanje/> (rok za oddajo je po navadi sredina avgusta), pazi, da prošnjo tudi natisneš in jo pošlješ v pisarno za študentske domove.

2. Počakaj na prednostno listo, ki jo objavijo enkrat septembra – na podlagi oddaljenosti tvojega kraja bivanja in Ljubljane, uspeha na maturi in finančnega stanja družine izdajo prednostno listo. Ko si na vrsti, ti pošljejo vabilo v pisarno.

3. Na določen datum greš v pisarno za študentske domove, kjer ti dodelijo dom, številko sobe in geslo za internetni dostop. S papirji, ki ti jih dajo v pisarni, greš do doma, kjer poiščeš hišnika in ta ti da ključ sobe.

4. Se vseliš v dom, lahko si prineseš kak svoj lonec, krožnik, pribor, sicer pa ne pozabi na oblačila, vse za osebno nego in stvari, ki jih potrebuješ za študij!

Kako pa pri zasebnikih?

Da sploh najdeš relevantno stanovanje, prebrskaj spletne strani, kot so bolha.com, nepremicnine.net, cimri.si, kaj zanimivega pa lahko najdeš tudi v Facebook skupinah Stanovanjce, kje si? ali Študentska stanovanja. Pokličeš najemodajalca, se z njim dogovoriš za ogled stanovanja in nato podpišeš pogodbo. Če si zadovoljen z videzom, lokacijo in ceno stanovanja (bodi pozoren, ali končni znesek najemnine zajema stroške ali se ti računajo posebej), z najemodajalcem podpišeš pogodbo za določeno časovno obdobje. En izvod hrani on, drugega pa ti. Naloga najemodajalca je, da te prijavi kot najemnika stanovanja. Ko to opravi, si lahko na Upravni enoti Ljubljana urediš naslov začasnega prebivališča. To storiš tako, da v živo ali v elektronski obliki oddaš vlogo za prijavo začasnega prebivališča. Priložiti moraš sklenjeno pogodbo in veljaven osebni dokument. Ko je vloga sprejeta, si upravičen do subvencije za bivanje pri zasebnikih. Edini pogoj je, da najemnina (brez stroškov) znaša vsaj 60 €. Ko urediš začasno prebivališče, je najlažje na centru za socialno delo oddati vlogo za subvencioniranje bivanja. Tako ti pripada 80 € subvencije mesečno.

5. Študiranje = žuriranje?

Seveda se je potrebno za uspešno študiranje tudi malo sprostiti. Lahko se podružite s cimri v sobi, apartmaju ali stanovanju, lahko pa žurate po klubih, ki jih ponuja Ljubljana. Med njimi so Top Six, Cirkus, Klub K4, Pr'Skelet,

Pub pod skalco in še mnogi drugi. Nikakor pa ne smete zamuditi žuriranja v Parlament pubu, ki je v samem centru in ponuja dobre koktejle po nizkih cenah.

Marca Kšibovci organiziramo Brkinsko fešto, da se bistriški študentje v prestolnici podružimo. To pomeni, da je zate udeležba obvezna! Poleg super glasbenih skupin postrežemo tudi z brezplačnim brkinskim šnopcem in odlično bovlo. To pomeni, da moraš februarja in marca pridno spremljati naš Facebook profil in spletno stran ksib.si, kjer boš pravočasno obveščen o fešti.

Obstaja pa tudi PRIMORSKA FEŠTA, ki jo organiziramo vsi študentski klubi primorske regije. Letos je bila februarja v Cirkusu, nastopili pa so Ana Pupedan in Zmelkoow. :)

Še posebej pa je za študente obarvan mesec maj, ko potekajo t. i. Majske igre. V sklopu njih so organizirana razna

športna tekmovanja, kulturni otočki in koncerti na lokacijah študentskih domov – v Mestnem logu, Rožni dolini, na Kardeljevi ploščadi in na Rožniku. Zveza ŠKIS pa maja na Kardeljevi ploščadi pripravi Škisovo tržnico, ki poteka v dveh delih. Na popoldanskem, ki se začne ob poldne, se vsak študentski klub (ja, tudi naš, seveda :D) s svojimi jedmi predstavi na stojnici, v večernem delu pa se na dveh odrih, glavnem in elektro, zvrstijo izjemni znani glasbeni izvajalci. Ooo, MAJ JE RAJ, vsekakor. :D

V kolikor pa se ti porajajo kakšni dvomi oz. o kakšni stvari nisi prepričan/a glede študentskega življenja, nas lahko kontaktiraš na ksibko@gmail.com ali nam pišeš kar na Facebook profil in z veseljem ti pomagamo! :)





z nahrbtnikom po svetu?

pišeta: Eva Možina, Lara Dujc

Nasveti iz izkušenj ... za bližnjo prihodnost.

Nasveti Eve in Lare, če se po svetu odpravljate z nahrbtnikom (pišeta iz lastne izkušnje po potovanju v Vietnam).

Zaradi trenutnih razmer smo primorani ostati doma, na varnem. Fraza »ljubo doma, kdor ga ima« dobiva nov pomen in mnogim preizkušnji navkljub pravzaprav dobro dene. Poleg odkrivanja novih (ali obujanja starih) hobijev pa lahko sanjarimo tudi o tem, kaj bomo počeli, ko se stvari vrnejo na svoje mesto. Za vse, ki imajo namen izkoristiti svobodo gibanja za osvajanje lepote matere Zemlje, sva Eva in Lara pripravili nekaj koristnih napotkov. Naj poudariva, da je posebej v aktualnih okoliščinah potrebno biti ozaveščen o onesnaževanju, ki ga povzroča turizem, zato ne pozabi razmišljati zeleno!

1. Minimalizem (dobesedno) razbremenjuje

V primeru, da načrtuješ nizkocenovno potovanje, je že med pripravami koristno preklopiti na minimalistično razmišljanje. Kaj to pomeni? Če se tokom dogodivščine enkrat tedensko nahajaš v mestu z nastanitvami za goste, to skoraj zagotovo pomeni, da imaš priložnost koristiti »laundry service«. Tako lahko za vsako potovanje, ki ga načrtuješ z nahrbtnikom, ne glede na trajanje,

spakiraš oblačila za približno 7 dni. Zaradi različnih potreb, destinacij in navad se vsebina nahrbtnika pri vsakem posamezniku razlikuje, zato je tu detajlen seznam potrebščin odveč. Kljub temu pa tistim, ki že tako ali drugače preferirajo malo bolj robinzonski imidž, svetujemo manj oblačil in več praktičnih pripomočkov: vetrovka, razkužilo za roke, svetilka, krema za sončenje, prva pomoč, dokumenti ...

Na potovanje se je dobro odpraviti z nekaj praznega prostora v nahrbtniku. Zakaj? Ker boš kljub prvotnemu zanikanju, da bi zaradi omejitev letalske prtljage ter redne obremenitve hrbta kupoval kakršnakoli darila in spominke, domov prišel z nekaj polkilskim zavitki vietnamske kave, kovinskimi šalicami z dodanim filtrom za tradicionalno pripravo kave, paketi suhega sadja, ročno izdelanimi uhani za 5 kolegic ... in se za las izognil doplačilu prtljage za let domov. No, mogoče se to dogaja samo nekaterim ... ampak ne škodi biti pripravljen.

2. Vedno obvesti nekoga o svojem nahajališču

Ne glede na to ali potuješ sam, v paru ali v skupini, sprotno obveščanje je obveza. Sploh v manj znanih krajih je dobro, da nekdo ve, kam si namenjen. Svoji kontaktni osebi ne pozabi omeniti tudi, ko se odpravljaš v predele s slabim signalom (npr. gorska področja), tako da ne skače v luft, če se kakšen dan ne odzoveš na telefon. Če se odpravljaš na zabavo pozno v noč, vedno poskrbi, da domov ne odhajaš sam, če pa že, se od prijateljev vedno poslovij in jih o svoji vrnitvi obvesti. V evforiji noči se hitro izgubi nadzor nad vsemi člani ekipe, zato je bolje že vnaprej poskrbeti, da vse teče gladko in te prijatelji po žurerski četrti ne iščejo do 7 zjutraj, ko ti že tri ure mirno spiš v

svoji postelji (khm, Lara).

3. Vedno imej pri sebi gotovino

To še posebej velja za potovanja po državah tretjega sveta, z drugačno denarno valuto in »cash-based« poslovanjem. S predhodnim informiranjem o menjalnih tečajih ter provizijah si prihraniš tako skrbi kot dodatne stroške.

Na meji med Vietnamom in Kambodžo sva doživeli hladen tuš, saj sva poleg vnaprej urejene e-vise morali doplačati še pristojbino v gotovini. Ker sva prečkali na kamboško stran, so pričakovali ali ameriške dolarje ali kamboške riele. V izjemno nelagodnem položaju sva za pomoč prosili dva Evropejca, ki sta potovala z istim avtobusom. Brez njune prijaznosti bi to za naju pomenilo izgubo prevoza, denarja in dragocenega časa (že brez nepotrebnih zapletov je vožnja trajala več kot 10 ur).



Tej zagati bi se čisto enostavno izognile, če bi si pred odhodom z Vietnamom priskrbele kamboško valuto. Bančna kartica ni vedno tvoj najboljši prijatelj (od pomanjkanja bankomatov in visokih provizij do varnostnih blokad evropskih bančnih kartic izven EU). Vredno je omeniti še, da je v nekaterih državah menjalni tečaj za ameriške dolarje boljši kot za evre – o tem se je pametno pozanimati prej in si mogoče že pred odhodom priskrbeti dolarje v gotovini. Seveda, posedovanje večje količine denarja prav tako predstavlja ogroženost, tako da je treba situacijo dobro premisliti.

4. Ulična hrana

Obstajata dve vrsti turistov. Tisti, ki bi želeli preizkusiti čim več ter okusiti vse nenavadno in novo, ter tisti, ki so nezaupljivi in v središču kulinarično razvitega Bangkoka mrzlično iščejo najbližji McDonald's. A najboljše je ubrati sredinsko pot in vsekakor dati priložnost novim, a preizkušeno zanesljivim jedem. Tujo kulturo spoznavamo tudi skozi tradicionalno kuhinjo in nemalokrat se zgodi, da je

ulična hrana bolj pristna in okusna kot tista v restavracijah. Poleg tega pa ima v današnjem času že skoraj vsaka stojnica s hrano svoj profil na TripAdvisor-ju, kjer enostavno preletiš ocene in se tako laže odločiš. Mnogi bodo cenili, če jih tudi sam pozitivno oceniš, saj se zavedajo, da je TripAdvisor »go-to« aplikacija za številne popotnike in jim bo dober ugled prinesel več dobička. Nekateri gredo celo tako daleč, da ti v zameno za dober komentar ponudijo popust pri obroku.

5. Z žgano pijačo v nova poznanstva ter boj proti bakterijam

Posebej domače žganje lahko v določenih trenutkih postane tvoj največji zaveznik. Se nahajaš v eksotičnih krajih in si pravkar pojedel čudno jed sumljivega okusa? Požirek žganja. Si se znašel v družbi backpackerjev in bi rad razbil led ter izobrazil novo družbo o najboljšem orehovcu? Par požirkov žganja. Seveda tu govorimo o manjših količinah. V primeru potovanja z letalom prideta v poštev ena ali dve



steklenički od 100 ali manj mililitrov. Prav tako se je dobro vnaprej pozanimati o specifičnih omejitvah letalskih družb ter držav, v katere potujemo.

6. Si v dvomih? Vprašaj!

Večkrat se zgodi, da po natrpanem dnevu raziskovanja in večdnevne hoje enostavno izgubiš smisel za iskanje smeri, urnik, obešen na avtobusni postaji, pa se kar ne sklada z resničnimi prihodi avtobusov. Če se ponujene informacije izneverijo, je najbolje govoriti z najbližjim domačinom. Nemalokrat poleg zelenih informacij ponudijo tudi kako uslugo, prevoz ali že plačano vozovnico. Če ne razumejo angleško, si lahko vedno pomagaš s kretnjami ali pa novodobneje, Google Translate aplikacijo.

Mogoče pa lahko končno izpiliš tisti drugi tuji jezik, ki si se ga tako dolgo učil v srednji šoli, pa nikoli nisi imel priložnosti, da se v njem preizkusiš. Seveda je tudi možno, da ne bodo vedeli, o čem govorite in vam ne bodo znali ali želeli pomagati. Nič zato. Čar je tudi v tem, da vstopaš v stik s kulturo in se učiš o njenih ljudeh na vsakem koraku, ki vam je ponujen. Vaš čas v državi se namreč izteka in vredno ga je izkoristiti za odkrivanje novih, nam ne vsakdanjih stvari, saj tako od potovanja odnesemo kar največ. Pa da ne govorimo le o iskanju poti, obstajajo še številne druge možnosti, ko lahko pridete v stik z domačini, kot so kupovanje hrane na tržnici, klepet z lastnikom bara, v katerem ste pravkar popili eno najboljših kav svojega življenja, igranje z otroci z ulice, ki jim polepšate dan, ko se jim pridružite ...

avstralski

glasbeni fenomen:

piše:
Lara Štemberger

King Gizzard and the Lizard Wizard

Leta 2010 so Stu Mackenzie, Ambrose Kenny-Smith, Cook Craig, Joey Walker, Lucas Skinner, Michael Cavanagh in Eric Moore v Melbournu ustanovili bend s svojevrstnim imenom, ki je, kot vse najboljše ideje, nastalo v zadnjem trenutku z brainstormingom – Gizzard Gizzard, Lizard King, nekaj preobračanja besed, oblikovanja rim, zdrava doza kompromisa in King

Gizzard and the Lizard Wizard so uradno pričeli s pisanjem zgodovine. Njihova glasba obsega območje od garažnega, psihedeličnega in progresivnega rocka, pa psihedeličnega popa, bluesa in jazz rocka, vse do heavy metala. »You name it - they play it« varianta. Od leta 2012, ko so Zemljino obličje blagoslovili s svojim prvim albumom 12 Bar Bruise, so

do danes nanizali skupno 15 albumov – od tega jih je kar tretjina izšla v letu 2017, imenovanem Gizzyear. Iz očitnih razlogov. Quarters!, na katerem so 4 pesmi, vsaka dolga točno 10 minut in 10 sekund, je izšel leta 2015. Njihova baza oboževalcev pa je eksponentno narasla leto kasneje, ko so izdali Nonagon Infinity – album, na katerem se vsaka pesem neopazno prelije v naslednjo, zadnja v prvo in balzam za ušesa je zagotovljen v neskončnost. Avgusta lani so se z albumom Infest the Rats' Nest spustili tudi v vode thrash metala in družbene kritike, usmerjene predvsem v okoljsko problematiko.

S svojim raznolikim, predvsem pa kvalitetnim in inovativnim repertoarjem, King Gizzard and the Lizard Wizard ne razočarajo nobenega poslušalca. Če vas ne prepriča nobeden od petnajstih albumov, pa brez skrbi. Neustrašna sedmerica obljublja, da lahko pričakujemo obilo nove glasbe. Na katera še neodkrita pota se bodo podali v prihodnje, pa lahko le špekuliramo. Je sploh kaj, česar ne zmorejo?

Fun Facts:

- imajo svojo založbo Flightless, ki jo je ustanovil Eric
- Stu si je zadal cilj, da se do konca življenja vsako leto nauči nov inštrument
- v bendu sta 2 bobnarja iz preprostega razloga – zakaj eden, ko imaš lahko dva?
- v Avstraliji vsako leto organizirajo svoj festival Gizzfest
- Ambrose je vokalist benda The Murlocs
- na albumu 12 Bar Bruise je istoimenska pesem posneta zgolj z iPhone-i
- predzadnji album v prelomnem letu 2017 so izdali zastanj
- njihovi albumi naj bi bili med seboj prepleteni; temu »pojavo« oboževalci pravijo »The Gizzverse«
- po številu izdanih albumov v letu 2017 jih je prehitel le Buckethead, ki jih je takrat izdal 28, 2 leti pred tem pa neverjetnih 118



naši drugi možgani

Črevesna mikrobiota — vsi živeči organizmi v našem črevesju — ima vlogo pri prebavi, novejša raziskava pa se osredotočajo na njen vpliv na možgane in vedenje. Črevesna mikrobiota komunicira s centralnim živčnim sistemom — najverjetneje po živčni, endokrini in imunski poti — in tako vpliva na možgansko funkcijo in vedenje.

Črevesna mikrobiota

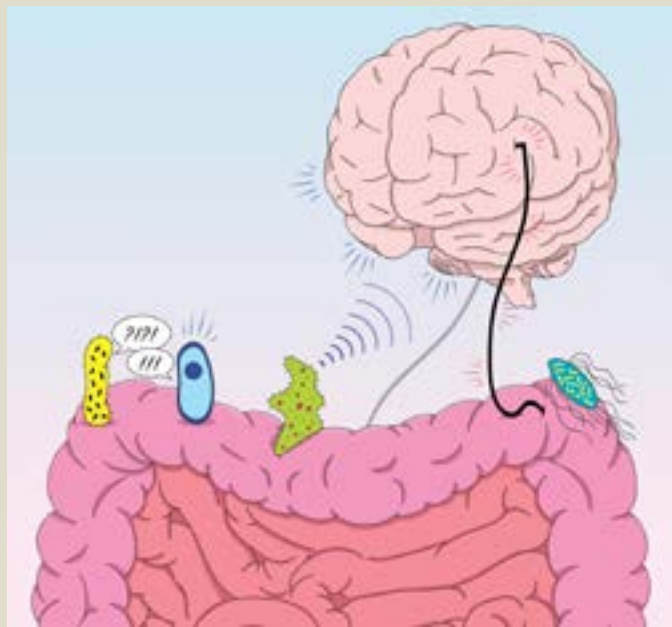
V človeškem gastrointestinalnem traktu je naseljenih 1×10^{13} do 1×10^{14} mikroorganizmov, kar je več kot 10-krat več, kot je človeških celih v telesu, ti mikroorganizmi pa vsebujejo 150-krat več genov, kot jih je v našem genomu. Lahko bi rekli, da gre za nekakšen pozabljen organ. Če nadaljujemo še z nekaj številkami; tudi raznolikost je pestra — ocenjuje se, da je različnih vrst organizmov več kot 1000. Ta kolonizacija se začne ob rojstvu. Ob naravnem porodu je namreč novorojenček na poti skozi porodni

kanal izpostavljen kompleksni mikrobioti, ki ima materin privdih do kakšnih 2 let starosti, ko lahko že govorimo o kompleksnejši in za odrasle značilnejši mikrobioti. Ker pa je bakterijska sestava naših črevesij zelo raznolika (tu naj bi bila vsaj delno pomembna genska komponenta), govorimo o treh različnih tipih – enterotipih. Razdeljeni so glede na prevladujoči rod bakterij; bodisi *Bacteroides* spp., *Prevotella* spp. ali *Ruminococcus* spp. Pri tem, katera prevladuje, ima vpliv tudi prehrana. Bolj z beljakovinami in maščobami bogata hrana naj bi bolj ustrezala prvim, drugi enterotip pa ima raje iste, ki uživajo pretežno ogljikove hidrate. Drugi faktorji, ki določajo sestavo, so še infekcije, bolezni in antibiotiki.

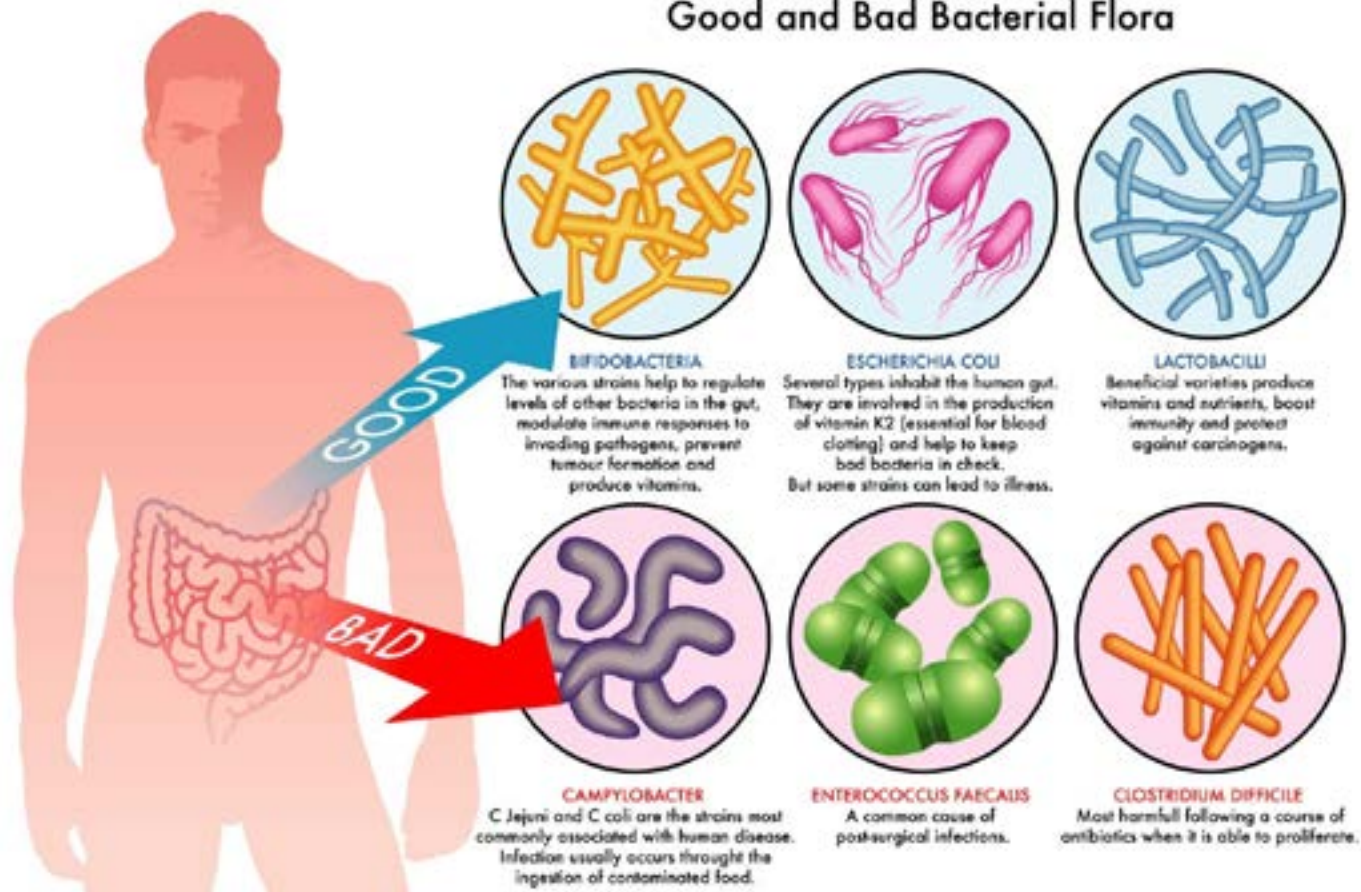
Os črevesje — možgani

Gastrointestinalni trakt in možgani imajo recipročno zvezo. To pomeni, da eni vplivajo na druge in obratno. Ta zanka se celo raziskuje kot potencialna tarča za razvoj novejših zdravil za širok spekter motenj od debelost, motenj razpoloženja, do gastrointestinalnih motenj, kot je na primer sindrom razdražljivega črevesja.

Komunikacija med črevesno mikrobioto in centralnim živčnim sistemom poteka predvsem preko produktov, ki nastanejo pri z mikrobi pogojeni razgradnji hrane. Trenutno so med najbolj raziskanimi molekulami kratkoverižne maščobne kisline, sekundarne žolčne kisline in



Good and Bad Bacterial Flora



metaboliti triptofana. Nekatere od njih reagirajo direktno z celicami črevesnega epitelija, ki preko perifernega živčevja sporočajo informacije v možgane, druge prečkajo črevesno bariero in vstopijo v krvni obtok ter preko krvno-možganske bariere neposredno v možgane. Črevesna mikroflora lahko z nastankom specifičnih produktov tudi poveča prepustnost omenjenih dveh pregrad in s tem poveča učinek produktov presnove.

Zaenkrat je najbolj dokazana posledica omenjenih produktov na delovanje centralnega živčnega sistema (CŽS) prav vpliv na razvoj mikroglije. Celice mikroglije imajo v živčevju oporno vlogo; preskrbujejo glavne živčne celice — nevrone — s hranili, vzdržujejo homeostazo, ščitijo živčevje pred okužbami in poškodbami ter se aktivno vključujejo v nastajanje sinaps. Te celice so bile pri poskusih na miših brez oz. z oslabiljeno črevesno floro

dokazano nezrele in slabše razvite. Na ravni nevronov so ugotovili še, da imajo miši znižane ravni beljakovine BDNF (ta je odgovorna za nevrogenezo, tj. nastajanje novih nevronov v možganih, njeno pomanjkanje je povezano s celo vrsto psihičnih bolezni od depresije do shizofrenije) in znižano raven NMDA-receptorjev za pglavitni neurotransmitor glutamat (ti so povezani s spoznavnimi funkcijami in tudi z depresijo in shizofrenijo). Ko so primerjali slednje miši in s patogenimi bakterijami okužene miši, so ugotovili da se prve bolj intenzivno odzivajo na stres in da imajo okvarjene nekatere spoznavne funkcije, kot je npr. delovni spomin.

Os možgani – črevesje

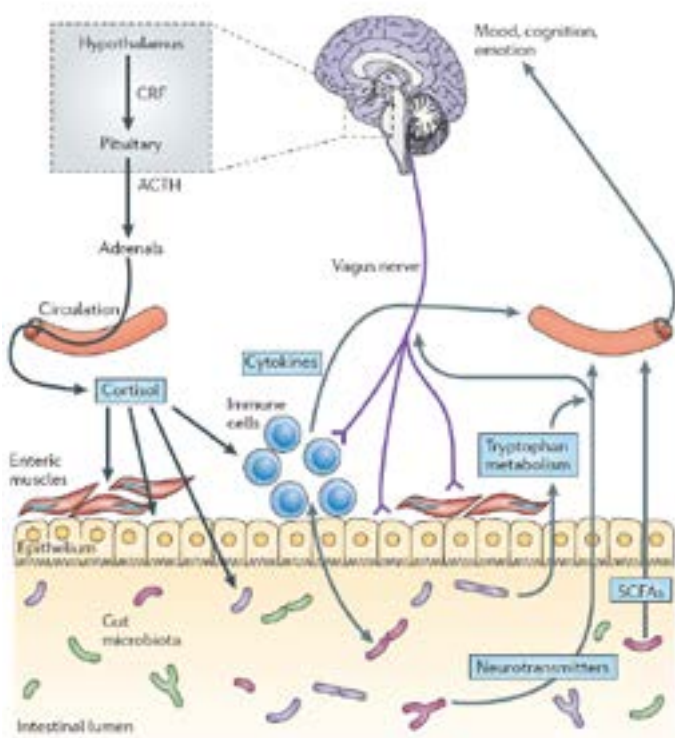
Prav tako lahko možgani preko povezav s črevesjem vplivajo na razvoj mikrobiote. Bodisi z neposrednim izločanjem endokrinih mediatorjev v lumen črevesa ali posredno s

prilagajanjem črevesnega okolja preko drugih mediatorjev. Neposredno signaliziranje vključuje kateholamine (npr. adrenalin, noradrenalin), katerih sproščanje je močno odvisno od fizičnega in psihološkega stresa.

Kaj pa (kronični) stres?

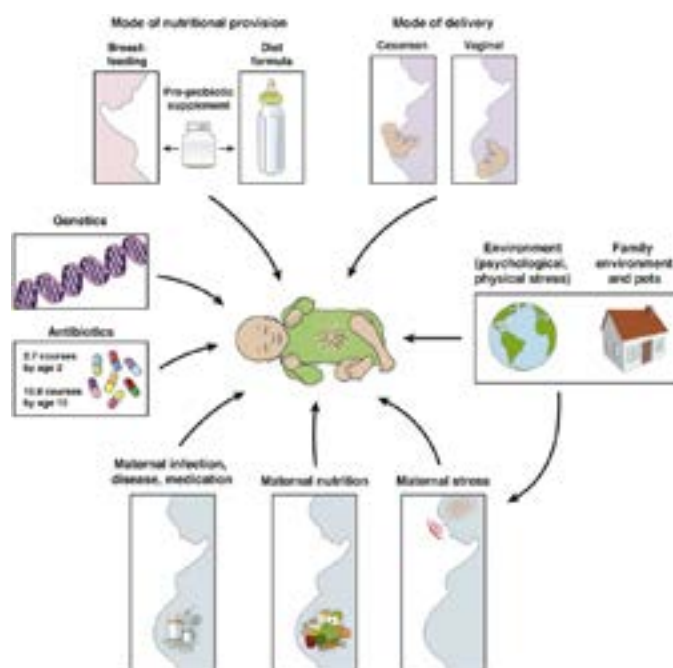
Kot omenjeno zgoraj, je znano, da stres in posledična aktivacija stresne osi (osi hipotalamus-hipofiza-nadledvična žleza) ter sprostitve stresnih hormonov v obtočila lahko vpliva na sestavo mikrobiote. Pri tem je ključen stres v zgodnjem otroštvu (npr. dolgotrajna ločitev ploda od matere), ki ima dolgotrajne učinke na to sestavo, nič boljši pa ni kronični stres kasneje v življenju.

Ker je za večino možganskih in možgansko-črevesnih motenj značilna povečana odzivnost na stres in spremenjena funkcija avtonomnega živčnega sistema, bo verjetno ravno to dogajanje (ob stresni stimulaciji CZS) preko eferentnih zank od možganov k črevesju pomembno prispevalo k spremembam pri mikrobni sestavi — t. i. modulacija mikrobioma črevesja od zgoraj navzdol.



Zgodnji razvoj črevesno-možganskih povezav

Prva tri leta življenja predstavljajo pomembno obdobje v razvoju centralnega živčnega sistema. V tem času namreč poteka mielinizacija nevronov in obširno tvorjenje sinaptičnih povezav. Istočasno je to obdobje pomembno za razvoj črevesne mikrobiote. Snovi, ki jih v tem času prejme mikrobiota, so ključnega pomena, saj bodo te snovi vplivale tudi na razvoj možganov. Izpostavljenost različnim mikrobom oz. dietam, stresorjem, antibiotikom in drugim dejavnikom pomembno oblikuje mikrobiotsko arhitekturo in delovanje. Na ta način imajo številni vplivi v zgodnjih življenjskih obdobjih vlogo pri programiranju črevesne mikrobiote in preko nje možganov, tako lahko prispevajo k razvoju več motenj.



Nekaj glavnih stresnih faktorjev v prvih letih življenja je izpostavljenih na zgornji shemi. Če si pogledamo le dva:

1. Oblika poroda. Novorojenček, rojen preko carskega reza, je izpostavljen kolonizaciji z drugačnimi bakterijami,

kot otrok, ki se rodi po vaginalni poti. Pri carskem rezu so izpostavljeni kolonizaciji mikrobov predvsem iz rodov *Staphylococcus* in *Corynebacterium*. Razlike med sestavo mikrobiomov kože, črevesja in ustno-žrelne votline med dojenčki, rojenimi po naravni poti, in rojenimi s pomočjo carskega reza, se ohranijo do dve leti, ravno v obdobju intenzivnega razvoja možganov.

2. Zgodnja prehrana. Na črevesno mikrobioto vpliva tudi to, ali se dojenček doji ali se hrani s formulo, pri čemer imajo dojeni dojenčki ustrežnejši nevrorazvoj.

Spremembe črevesno-možganskih interakcije v odrasli dobi

Sčasoma mikrobna arhitektura črevesja postane bolj stabilna in razmeroma odporna na dolgotrajne motnje. Kljub povečani stabilnosti mikrobiote in že ustaljenih komunikacijskih poteh s CZS, pa obstajajo načini, kako nanjo vplivamo v odrasli dobi. Narejene so bile študije, ki dokazujejo, da lahko ta kasnejši vpliv tudi pomembno pripomore k stresnemu odzivu organizma, ki je povezan z motnjami kot so anksioznost in depresija. Pri vplivu zunanjih faktorjev, ki smo jim izpostavljeni v odrasli dobi, so raziskovali predvsem vpliv diete, probiotikov in antibiotikov.

1. Dieta. Predklinične študije so pokazale, da spremembe mikrobioma črevesja, povezane s spremembo prehrane, lahko vplivajo na strukturo bele možganovine. Druge študije pravijo, da ima dolgotrajno uživanje prehrane z nizko vsebnostjo vlaknin lahko škodljive posledice na raznolikost in številčnost mikrobiote, kar se lahko prenese skozi več generaciji.

2. Probiotiki. Pri dodatku probiotikov

testnim živalim so odkrili, da nekateri probiotiki lahko vplivajo na zmanjšanje anksioznosti in stresnih odzivov in izboljšajo počutje pri posameznikih, ki so kronično utrujeni ali imajo sindrom razdražljivega črevesja.

3. Antibiotiki. Ti imajo nasproten učinek od probiotikov, saj ubijajo bakterije. Namenjeni so sicer preprečevanju razširjanja bolezenskih bakterij, vendar imajo vpliv tudi na koristne bakterije v črevesju. Tudi uporaba antibiotikov na živalih je pokazala, da lahko vplivajo na znižanje nekaterih nevronske rastnih faktorjev v hipokampusu in amigdali. Hipokampus je predel možganov, odgovoren za tvorjenje novih spominov in učenje, amigdala pa je del, ki je aktiven, ko občutimo strah. Še en razlog, da se izognemo uporabi antibiotikov, ko ti niso zdravniško predpisani.

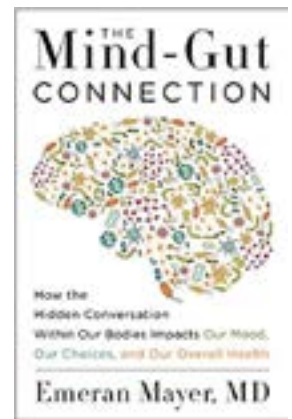
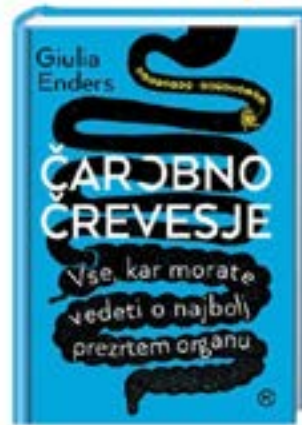
Kako naprej?

Vse več eksperimentalnih in kliničnih opažanj podpira obstoj osi mikrobiota – črevesje – možgani in nakazuje, da ima ta pomemben vpliv na centralni živčni sistem in delovanje možganov, tako v zdravem stanju kot tudi v bolezni. Kljub temu pa še vedno nimamo dovolj preverjenih informacij o delovanju te osi pri ljudeh. Čeprav eksperimentalne študije na živalih kažejo možno terapevtsko vlogo nekaterih probiotikov, so potrebne dobro nadzorovane klinične raziskave na ljudeh, da se potrdi terapevtska vrednost trenutno razpoložljivih terapij, ki ciljajo na mikrobiom. Boljše razumevanje teh poti pri ljudeh nas bo seznanilo z vlogo črevesne mikrobiote pri številnih prebavnih in drugih motnjah, vključno z nevropsihiatričnimi boleznimi kot sta depresija in tesnoba. To pa bo omogočilo poseganje v te bolezni s specifično razvitimi

terapijami. Do takrat pa priporoča, da poskušate živeti čim bolj zdravo, vsake toliko popazite na to, kaj jeste, se gibate in skrbite za svoje mentalno zdravje. Škodilo prav gotovo ne bo. :)

Kogar zanima več...

- Giulia Enders Čarobno črevesje: Vse, kar morate vedeti o najbolj prezrtem organu



- Emeran Mayer The Mind-Gut Connection : How the Hidden Conversation Within Our Bodies Impacts Our Mood, Our Choices, and Our Overall Health



Viri:

1 John F. Cryan in Timothy G. Dinan: Mind-altering microorganisms: the impact of the gut microbiota on brain and behaviour. *Nat Rev Neurosci.* 2012 Oct;13(10):701-12. doi: 10.1038/nrn3346. Epub 2012 Sep 12

2 Vadim Osadchiy, Clair R. Martin, Emeran A. Mayer: The Gut-Brain Axis and the Microbiome: Mechanisms and Clinical Implications. *Clin Gastroenterol Hepatol.* 2019 January ; 17(2): 322-332. doi:10.1016/j.cgh.2018.10.002



pisma *Jugu*

piše: Aljaž Jug

Letna rubrika za nasvete o vseh pogledih življenja. Bralci pošljete vaša vprašanja na Klub študentov in jaz nanje odgovorim.

Že lep čas sem v kvaranteni, se kukr tulku držim pravil, de nje jt nikamor in u trgovino samu po nujnu. Ampak je počasi duhcajt bit cel čas v hiši. Kakšen nasvet?

Če si res rešu/rešla use za faks in okuli bajte, kr dvomm. Verjtnu je tu blj »imam delu za faks samu zavlačevam čim dlj« situacija. Predlagam udeležbo v nacionalni športi kreganja na Facebooki. V časih globalne epidemije nej bolj pomembne stvari, ku jt še pštwtl na internet in drugm swalt pamet. Krnaenkrat so usi specialisti za kužne bolezni, ekonomijo in politiko. Ampak, šalo na strani, morda nej najbuljši cajt za kej protestjrat, se bunt alpa kregat. Narjedi swj kws dela za use, ostani doma, pjeri si rwke, pa zdravn kljuka razkuži tudi grlu usake tulku.

Na začetku je bila samo-izolacija kar zabavna. Kot en dopust, pozno vstajanje zjutraj, poležavanje na kavču, filmi, serije itd. Ampak sem že toliko časa notri, da ima počasi to efekt na moje počutje. Dela za šolo imam še in vrt me čaka. Vendar se počutim, kot da ne morem nobenega dela začeti. Glas v glavi mi pravi, da lahko že jutri, ker sem doma in imam časa še in še.

Ja ja, sindrom »prazne gume«.



Bicikl bo pjelow, samu bo trda fura, pa fajn mvrš pedaljrat. Mislm de je veliku ljudi presenetlu, de bt tulku cajta doma brez menjave okolja, ni ku tisti dopusti, ki si ga usi predstauljamo. Kr drži večino ljudi pr pameti, je delu in rutina. Zdej smo doma, dela je punu, ampak rutina nekaku zgine. Naštmej si uro kdaj ustot (provejmo pred desjeto), od kdaj do kdaj se dela za šulo, kdaj jst, kdaj kk film gljt in kdaj jt spot. Jest sm si narjdu en seznam, kdaj ustot, spot, jst, tječ, se wčt in tku naprej.

Zdej ne držim se ga nekej fajn natančno, ma po kvaranteni če pride kdu hmni na kafje, bo usaj zgjldalu ku de nejm dva mesca lježow u pwsliji in jw suhe kosmiče direkt sz škatle ...

Včasih se mi zdi, da malo preveč paničarim z ukrepi glede virusa in mogoče res. Ampak v trgovinah se redko kdo drži pravila »dveh metrov« in mi gre zelo na živce. Kako naj držim razdaljo od drugih, ko grem po nakupih?

hej ti,
pridi v
Kšibovo družinco!

Lahko se nam pridružiš kot član/ica – včlaniš se lahko v času uradnih ur, vse, kar potrebuješ pa je veljavno potrdilo o vpisu v tekoče šolsko/študijsko leto. Članstvo je seveda brezplačno, kot član/ica kluba pa lahko koristiš vse spodaj navedene ugodnosti.

Lahko pa se nam pridružiš kot **aktivist/ka**, kar je še boljše! Poleg zgornjih ugodnosti te čaka sodelovanje pri raznih projektih, kjer lahko pridobiš dragocene izkušnje iz različnih področij, tako od zdravja, sociale, kulture, športa, izobraževanja itd. Pa še ogromno ljudi spoznaš! Verjemi, da smo Kšibovi res ful fanj in da te bomo z veseljem sprejeli medse. :) Če se nam želiš pridružiti kot aktivist/ka, pa nam pusti eno sporočilce na našem Facebook profilu ali na ksibko@gmail.com, da te povabimo na naslednji sestanek.

Upamo, da se vidimo! ;)



Ja, gledj na tu, kaku radodarni smo mwaški ponavadi sz meritvami u centimetrih, nevem zakaj je zdej krnaekrat dva metra taku malu. Mislm, dva metra, kdr sm u vrsti za kruh, je očitnu lih tulku, de me tjeta za mano sz vozičkom po riti šlata. In na blagajni je dva metra lih tulku, de lhku zavoham, kaku žganje je stric za mano zjtra pr kafjeti ruknu. Idealna rešitu zate bi bla, de kdr grš u trgovino, si sabo uzami eno dvo metrško dilco sabo in zčneš kor mlatt, kr je blizk.

- med uradnimi urami ti nudimo možnost skeniranja, barvnega fotokopiranja in tiskanja
- letna članarina v Knjižnici Makse Samsa je za člane 4 € namesto 8 €
- ob priložitvi veljavne Kšibove izkaznice pa lahko ugodnosti koristite tudi pri naslednjih lokalcih:
 - Park Seventeen: 10 % popust na celotno ponudbo do 22. ure (ne velja za nakup tobачnih izdelkov, izdelkov, ki so že v akciji, in dostavo na dom)
 - Okrepčevalnica Trend: 10 % popust ob nakupu kebaba
 - Gostilna in pizzerija Triglav: 10 % popust na vse vrste pic in hamburgerjev
 - Fitnes studio M: 15 % popust na vse vrste kart za fitnes
 - Kozmetični salon Lara: 10 % popust za intenzivno nego za mlade
 - Frizerski salon Matea: W8 % popust na storitev



KŠIBOVE NOVIČKE 2020

Kolofon:

Klub študentov Ilirska Bistrica
Jurčičeva ulica 1
6250 Ilirska Bistrica

www.ksib.si
ksibko@gmail.com
telefon: 041/579-170

uradne ure:

vsak petek od 19. do 21. ure
in vsako soboto od 10. do
12. ure na Jurčičevi 1 v Ilirski Bistrici

Lektorica:

Anja Tomažič

Avtorji člankov:

Aljaž Jug
Eva Možina
Eva Poklar
Kaja Boštjančič
Lara Dujc
Lara Štemberger
Monika Derenčin
Nika Lilič
Rok Renko
Sara Logar



Klub študentov
Ilirska Bistrica