

Podgurski vestnik

pomlad 2022





lokalPatriot



Društvo novomeških študentov

ISSN: 2784-7632

Odgovorna urednica: Ema Koncilija

Oblikovanje: Ema Koncilija in Lana Klemenčič

Tisk: Izdajanje časopisov Jože Dolinšek s.p.

Naklada: 100 izvodov

Cena: brezplačno

Novo mesto, pomlad 2022

KAZALO

Uvodnik - 4

Kanabinoidi – snov z biološkim učinkom ali zdravilo - 6

Problematika odvrženih igel, odgovornost države in preventiva v obliki varnih sob - 12

Intervju - 18

Smučajmo z DNSŠ - 22

MSNM - 26

Sodobna raziskovalna umetnost za svetlejšo prihodnost - 29

Zgodba zgodb - 34

Hostel Situla - 40

Mehika - študijska praksa v tujini - 42

Novomeška d(r)ama - 46

Pretekli projekti - 47

Dijas - 50

Top 5 sobnih rastlin za lene študente - 52

Top 5 slovenskih podcastov - 54

Disk golf - 56

Recept: vaniljevi cake popsi - 57

Zabavne vsebine - 60

UVODNIK



Globoko vdihnem in se poskusim zatopiti v pisanje. Ne mine ducat sekund, ko moj tok misli iz sosednje sobe zmotijo piskajoči zvoki. Vstanem, pogledam na telefon in nič kaj presenečeno uzrem naslednji prizor: prva aplikacija mi sporoča, da danes nisem dovolj pila, na mailu me bojda čaka nekaj, kar moram “asap” ožigosati, že kaplja opozorilo, naj počasi dvignem rit, ker 50 minut v kosu sedim, sodelavka (sedeča tri metre zračne razdalje stran) mi piše, kdaj greva na kosilo.

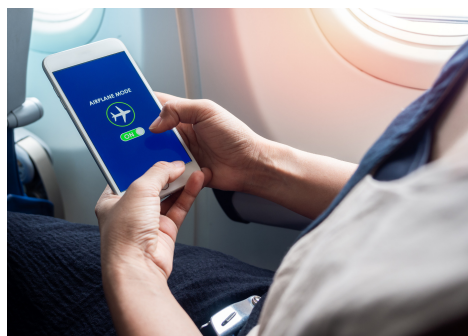
Zalotim se pri tuhtanju o sodobnem tempu življenja. Ali je dolgočasje res samo še eno izumirajoče občutje? Sanjariti sploh ni več mogoče. Refleksno odklepamo svoje telefone in na vsakih nekaj minut odpiramo aplikacije. Iz čiste navade. Če nas ne zmoti zunanji impulz, se z(a)motimo sami. Svoje razmišljanje se odločim okrepiti z mini raziskavo. Odprem telefon in pogledam statistiko zadnjega tedna. Če mi pogled na vsa obvestila minuto nazaj ni dal pretirano misliti, me nove ugotovitve vržejo s stola. 268 mailov, 587 SMS sporočil in 2285 obvestil na chatu. Samo obvestil! Vse skupaj seštejem, delim s sedmimi dnevi in vsakemu dnevu odštejem še idealnih osem ur spanca (četudi ga že lep čas nisem bila deležna): malo manj kot 30 sporočil na uro. Beri: eno obvestilo na dve minuti. Čisto vsaki dve minuti, čez cel dan!



Vsi puščamo za sabo določene digitalne sledi in smo nenehno povezani drug z drugim. Če nismo prisotni "online" (kot vsi ostali in za vse ostale), ne obstajamo. Zakaj novopečeni abrahamovec Andrej, ki se je odločil čike in svoj pivski trebušček, posledico večdesetletnega prenajedanja pred TV, zamenjati za vsakodnevno gonjo kolesa v svojem popetem dresu najljubšega kluba, čuti potrebo, da na Stravi svoj napredek deli s celim svetom in tako tekmuje s sosedom Cenetom in Marijo iz Dravelj? In zakaj mora Monchy19 redno objavljati nove barve svojih umetnih roževinastih izrastkov, imenovanih nohti, pod svoj Insta opis pa nujno pripisati, da ji brez kave živeti ni in kakšen *wanderlust* je, čeprav ji zaradi njenega kolosalnega *#boss lady* življenjskega stila dlje od Sicilije žal še ni uspelo priti. Pa koga mi želimo ukaniti?

In čeprav je vse tako krasno dostopno ... (pred pojavom interneta otroci manj razvitega sveta niso nosili dresov Ronalda, beduini pa niso v eni roki držali uzde osla in v drugi gledali videe na TikToku; svet je postal majhen.) ... je diametralno tudi vse tako grozljivo dostopno.

Kot da bi Benthamov Panoptikon prišel v veljavo. Domala smo postali družba absolutnega nadzora. In posledično je vsaka naša poteza tako zelo predvidljiva. Vse je shranjeno nekje v oblakih: za katerim tipom se slini naša sodelavka, koga bomo volili in za katero boleznijo smo se včeraj zvečer samodiagnosticsirali. Megabajti tega, kar zavestno objavljamo in kar vemo, da vedo o nas. In potem še gigabajti tega, za kar ne vemo, da vedo o nas in ne bi niti želeli, da vedo. Benigno, mar ne?



Polagam vam na srce, da nastavite telefon na letalski način in si vzamete čas, da v miru preberete novo številko *Podgurskega vestnika*. Potem pa taisti način vklopite tudi jutri. In ponovite še nekajkrat. Dan za dnem. Ne dovolite si postati ujetniki instant družbe, v kateri živimo, in naj ta status vseskozi prisotnega ne postane vaš modus operandi. Vzemite si čas zase, preostali svet lahko počaka. In tudi bo počakal.

Prijetno branje!

Lana Klemenčič

KANABINOIDI – SNOV Z BIOLOŠKIM UČINKOM ALI ZDRAVILO?

CBD KAPLJICE IN EPIDIOLEX

Uporaba kanabinoidov za zdravljenje je v zadnjem času zelo aktualna tema, med drugim tudi v študentski populaciji. Kot učinek CBD kapljic proizvajalci namreč obljublajo zmanjšanje stresa, anksioznosti in nespečnosti med izpitnim obdobjem.

Navkljub velikemu napredku, ki se je v zadnjem desetletju zgodil na področju razumevanja človeškega endokanabinoidnega sistema, razlikovanju med farmakološko pomembnimi kanabinoidi in možnostmi njihove uporabe v medicini, so mnenja strokovne javnosti še vedno deljena. Hkrati pa je uporaba naravnih izvlečkov kanabinoidov v laični populaciji vse bolj razširjena, pri čemer ti po pripravkih pogosto posegajo nekritično in se o tem ne posvetujejo z zdravnikom ali farmacevtom. Prizadevanje stroke mora tako biti usmerjeno k uporabi kanabinoidov v medicini na podlagi rezultatov neodvisnih in kakovostnih kliničnih študij ter ozaveščanju uporabnikov o smiselnosti in pravilni uporabi takšnih pripravkov.

Kanabinoidi so skupina spojin z biološkim učinkom, ki jih kemijsko uvrščamo med lipide. Glede na izvor jih razdelimo v tri skupine:

- Endokanabinoidi: Telesu lastni kanabinoidi, proizvajamo jih v živčnih celicah in služijo kot signalne molekule. Endokanabinoidni sistem še ni popolnoma razumljen, njegova funkcija naj bi prispevala k vzdrževanju homeostaze v telesu.
- Fitokanabinoidi: Nahajajo se v rastlinah (konoplji, ameriškem slamniku idr.), v našem telesu aktivirajo iste receptorje kot endokanabinoidi.
- Sintetični kanabinoidi.



Kanabinoidi učinkujejo z vezavo na specifične kanabinoidne receptorje. Te receptorje najdemo v celicah po celem telesu, največ v ČŽS, zato so predvsem možgani zelo občutljivi na zaznavanje sprememb v koncentraciji kanabinoidov in to je tudi razlog za njihov psihostimulativni učinek. Encimi, odgovorni za metabolizem oz. razgradnjo kanabinoidov, so specifične hidrolaze in lipaze.

Konoplja (*Cannabis sativa*) je rastlina, ki vsebuje več kot 460 različnih substanc, od teh je vsaj 60 kanabinoidov. Najpomembnejši aktivni substanci konoplje:

- THC (delta-9-tetrahidrokanabinol) – psihoaktivna sestavina konoplje,
- CBD (kanabidiol) – nima opojnih učinkov,
- CBN (kanabinol).

Drugi kanabinoidi imajo manjše aktivne učinke in so prisotni v manjših količinah. Konoplja je zaradi kanabinoidov uporabna v medicini ali kot rekreativna droga, zaradi trpežnih vlaken in visoke vsebnosti celuloze pa tudi kot industrijska rastlina.



Marihuana je posušen cvet konoplje in je poleg alkohola, tobaka ter nikotina najbolj uporabljena droga na svetu. Je mehka droga, ki ne povzroča fizične odvisnosti. Aktivna psihoaktivna učinkovina je THC.

Zgodovina uporabe konoplje v medicinske namene sega skoraj v leto 3000 pr. n. št.. V Sloveniji je uporaba farmacevtskih pripravkov iz konoplje dovoljena od leta 2014, zdravila pa so dosegljiva na recept. V vseh državah članicah EU, tudi v Sloveniji, ima od 19. septembra 2019 dovoljenje za promet zdravilo Epidiolex. Po drugi strani je uporaba naravne konoplje v rekreativne namene prepovedana, ker je THC po Slovenski zakonodaji (še vedno) na seznamu prepovedanih drog.

CBD kapljice (Hemptouch)

“100 % naravno CBD olje širokega spektra brez THC-ja. Največji možen potencial uporabe in popolna varnost. Certificirano vegansko, brez GSO in brez THC. Ponuja popolno rešitev za tiste, ki želijo 100 % varnost ob učinkovitosti” (spletna stran Hemptouch).

Zaradi odsotnosti psihoaktivnih učinkov je izoliran CBD prosto dostopen na trgu v obliki kapljic, pršil, tinktur, kapsul, smole in različnih mazil. Tisoče uporabnikov po vsem svetu dnevno navaja svoje pozitivne izkušnje s CBD. Veliko učinkov zaenkrat še ni znanstveno dokazanih, vendar je na spletu ogromno pričevanj posameznikov, ki naj bi jim CBD spremenil življenje.

Epidiolex

Zdravilo Epidiolex je peroralna raztopina, ki kot glavno sestavino vsebuje izoliran naravni kanabidiol (CBD). Uporablja se za zdravljenje epileptičnih napadov, povezanih z dvema redkima in trdovratnima oblikama epilepsije – Lennox-Gastautovim sindromom in sindromom Charlotte Dravet. Predpisuje se ga lahko odraslim in otrokom, starejšim od dveh let. Epidiolex je prvo zdravilo, ki vsebuje prečiščeno aktivno snov iz konoplje in ga je odobrila FDA. Zdravilo Epidiolex spada v skupino antiepileptikov.



Natančni mehanizmi delovanja niso poznani, toda kanabidiol svojega učinka ne doseže na podlagi medsebojnega delovanja s kanabinoidnimi receptorji. CBD zmanjša hiperekscitabilnost živcev z modulacijo znotrajceličnega kalcija preko z G-proteinom sklopljenega receptorja in z modulacijo adenozijsko posredovanega signaliziranja.

Absorpcija: CBD se hitro pojavi v plazmi, za zmanjšanje variabilnosti v biološki uporabnosti je potrebno dajanje standardizirati glede na vnos hrane.

Porazdelitev: >94% CBD in njegovih presnovkov se veže na beljakovine v plazmi, preferenčno na serumski albumin.

Presnova: CBD se v veliki meri presnavlja v jetrih s citokromi P450.

Izločanje: CBD se očisti predvsem s presnavljanjem v jetrih in črevesju, nato se izloči z blatom (ledvični očištek je manj pomembna pot izločanja).

Kljub temu da so tako CBD kapljice kot zdravilo Epidiolex zasnovani na delovanju CBD, je med njimi mnogo razlik.

Zakonodaja:

- Epidiolex: Odobren s strani Ameriške agencije za hrano in zdravila (FDA). Registrirano zdravilo z dovoljenjem za promet, s čimer je zagotovljena kakovost, varnost in učinkovitost ter tudi nadzor.
- CBD kapljice: Ni odobreno s strani FDA, drugih podobnih organov in ni registrirano kot zdravilo. Niti EU niti slovenska zakonodaja ne zahtevata kontrole dejanske sestave izdelka in skladnosti z navedenimi informacijami.

Proizvodnja:

- Epidiolex: Zdravila so proizvedena v skladu z dobro proizvodno prakso, ki je pod inšpekcijskim nadzorom.
- CBD kapljice: Pri proizvodnji ni nadzora in kontrole.

Sestava:

- Epidiolex: Prečiščen ekstrakt kanabisa z 99 % vsebnostjo CBD in manj kot 1 % THC. Vsebuje 100 mg CBD na ml raztopine (10 %).
- CBD kapljice: "100 % naravno CBD olje s popolnim spektrom kanabinoidov in ostalih naravno prisotnih terpenov in flavonoidov. 1 ml vsebuje 30 mg CBD izvlečka (3 %)" (spletna stran Hemptouch).

Sestavine: MCT kokosovo olje, izvleček industrijske konoplje (*Cannabis Sativa L.*). THC < 0,2 %. Ne vsebuje konzervansov in umetnih barvil. Vegansko, brez glutena in brez GSO.

Kontrola kakovosti:

- Epidiolex: Kontrola nad vsebnostjo snovi. Na ovojnicah in v navodilu za uporabo so napisane verodostojne informacije o področju uporabe, učinkovitostih, opozorilih, kontraindikacijah, interakcijah in neželenih učinkih. Informacije se tudi stalno preverjajo in po potrebi dopolnjujejo.
- CBD kapljice: Ne moremo vedeti, če je vsebina pripravka res taka, kot proizvajalec trdi na steklenički. Skladnost z navedenimi informacijami je lahko vprašljiva.

Klinično testiranje:

- Epidiolex: Izvedenih več dvojno slepih kliničnih preiskav za preverjanje učinkovitosti. Klinično dokazano učinkovanje.
- CBD kapljice: Ni kliničnih preiskav in kontrol. Mnenja uporabnikov na spletnih straneh.

Indikacije in učinkovanje:

- Epidiolex: Lennox-Gastautov sindrom in Dravetov sindrom (zdravljenje epileptičnih napadov).
- CBD kapljice: "Stres in anksioznost, nespečnost, depresija, bolečine, migrene, luskavica, dermatitis, akne, Crohnova bolezen, ulcerozni kolitis, IBS, srčnožilne bolezni, alergije, astma, diabetes, rak, bakterijske okužbe, za krepitev imunskega sistema, idr." (spletna stran Hemptouch).

Neželeni učinki:

- Epidiolex: Pred začetkom jemanja je potrebno opraviti teste funkcij jeter. Hujši neželeni učinki so povečanje aktivnosti jetrnih encimov v plazmi, kar lahko vodi v težave z jetri, zaspanost, izguba koordinacije in jasnega mišljenja, huda alergična reakcija in samomorilna nagnjenja. Med najpogostejše neželene učinke pa spadajo zmanjšan apetit, ki lahko vodi v izgubo telesne mase, driska, vročina, slabost, bruhanje, občutek utrujenosti in šibkosti, izpuščaji, težave s spanjem, zlatenica kože in oči, srbečica, temen urin in različne okužbe.
- CBD kapljice: Zaspanost, suha usta, spremenjen apetit, slabost, bruhanje, driska, anksioznost.



Priporočen dnevni vnos:

- Epidiolex: 5–25 mg/kg telesne teže na dan. 70 kg oseba bi na dan zaužila 350–1750 mg CBD.
- CBD kapljice: Uradnega priporočila za odmerjanje ni. Odmerek se prilagodi glede na težavo in upoštevajoč telesno težo, iskanje idealnega odmerka je stvar vsakega posameznika. Za 70 kg moškega priporočajo 12–38 mg CBD na dan.

Dostopnost:

- Epidiolex: Zaradi zagotavljanja varne in pravilne uporabe se izdaja v lekarnah, dostopno le na zdravniški recept.
- CBD kapljice: Dostopnost v lekarnah, specializiranih trgovinah, živilskih trgovinah, na spletu, od “vrat do vrat”. Brez recepta.

Cena:

- Epidiolex: Cena zdravila lahko krije zdravstveno zavarovanje. Brez zavarovanja: 0,10 eur/mg.
- CBD kapljice: Samoplačniško. Visoka cena? 0,5–1,5 eur/mg.

Zdravilo je po definiciji vsaka snov ali kombinacija snovi, ki se uporablja za zdravljenje, preprečevanje ali prepoznavanje bolezni. Vsako zdravilo mora imeti v neodvisnih kliničnih raziskavah dokazano učinkovitost in varnost, slednjo se redno spremlja tudi po njihovi vpeljavi v vsakodnevno klinično prakso. Pri vsakem zdravilu tako dobro poznamo pričakovane koristi in neželene učinke, običajno tudi vemo, ali ga je varno uporabljati z drugimi zdravili.



V nasprotju z zdravili prehranska dopolnila nimajo zdravilnih učinkov, njihova učinkovitost ni bila dokazana v okviru kliničnih raziskav, podatkov o njihovi varnosti in kakovosti pa neodvisne institucije ne spremljajo sistematično. Tudi neželeni učinki prehranskih dopolnil in njihove interakcije z drugimi zdravili so navadno neznane, a to seveda še ne pomeni, da do njih ne more priti. Prehranska dopolnila morajo kot živila sicer biti zdravstveno neoporečna (npr. brez težkih kovin), vendar neodvisne institucije rutinsko ne spremljajo njihove kakovosti. Tako je njihova dejanska sestava pogosto neznana. Trg s prehranskimi dopolnili je slabo reguliran.

Ob koncu bralcu – študentu, študentki ali komu drugemu – v razmislek zastavljam nekaj vprašanj, z željo spodbujanja kritičnega razmisleka: Ali naravno pomeni absolutno varno? Kakšna je varnost uporabe CBD kapljic, če ni kontrole nad proizvodnjo in dejanskimi sestavinami v izdelku? (Ne)dostopnost podatkov o doziranju in o neželenih učinkih? Kakšna je dejanska učinkovitost pripravka in v kolikšni meri so učinki le placebo efekt? So (pozitivna) mnenja uporabnikov na spletnih straneh objektivna in ali so objavljeni tudi negativni komentarji ter kakšno je razmerje med ceno in učinkovitostjo?



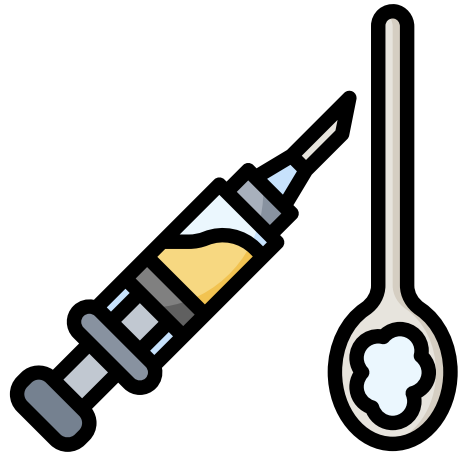
1. EMA. Epidyolex. Splet. 10. 12. 2021. <https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/epidyolex-epar-product-information_sl.pdf>
2. Institut Icanna. Kanabinoidi. Splet. 10. 12. 2021. <<https://www.institut-icanna.com/si/kanabinoidi.html>>
3. Zeleni dotik. Splet. 10. 12. 2021. <<https://www.zeleni-dotik.si/>>
4. Konoplja zdravi. CBD olje. Splet. 10. 12. 2021. <<https://konopljazdravi.si/cbd-olje/cbd-olje-uporaba/>>
5. https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/epidyolex-epar-product-information_sl.pdf
6. Epidiole. Splet. 10. 12. 2021. <<https://www.epidiolex.com/>>
7. JAZMP. Dostop do zdravil s kanabinoidi v Republiki Sloveniji. Splet. 10. 12. 2021. <<https://www.jazmp.si/za-pacienta-in-javnost/konoplja-in-kanabinoidi/dostop-do-zdravil-s-kanabinoidi-v-republiki-sloveniji/>>
8. Onkologija. Kaj je zdravilo, kaj je prehransko dopolnilo in vse, kar ostane? Splet. 10. 12. 2021. <<http://www.onkologija.org/kaj-je-zdravilo-kaj-je-prehransko-dopolnilo-in-vse-kar-se-ostane/>>

PROBLEMATIKA ODVRŽENIH IGLI, ODGOVORNOST DRŽAVE IN PREVENTIVA V OBLIKI VARNIH SOB

4. marca smo Društvo novomeških študentov (v sodelovanju z Založbo Goga) organizirali dogodek Brane Miličević: heroin, komuna in točka preloma, kjer smo se pogovarjali tudi o problematiki drog: kako reagirati v (brezizhodnem) položaju, ko ti nekdo ponudi drogo, ali kako pomagati nekemu v stiski, odvisnosti ... Spodnji članek bo še bolj osvetlil trenutno situacijo v Sloveniji in načine, ukrepe, kako že pomagamo in kaj vse se še lahko stori in izboljša.

Uvod in hipoteza

V letu 2017 je bilo 20.000 oseb, ki so poiskali pomoč v različnih programih na področju drog. Številka ljudi, ki niso vključeni v te programe, pa je mnogo večja. Približno tretjina odvisnikov ostane odvisna celo življenje, tretjina pa se vrti v začaranem krogu abstinence. Večina teh konča na ulici, brez službe in brez stanovanja, prepuščena samim sebi. Ker odvisniki nimajo prostora za uživanje prepovedanih drog, to največkrat počnejo na javnih prostorih. V Ljubljani jih tako lahko najdemo na mnogih krajih, npr. v parku Tabor, Kotnikovi ulici,



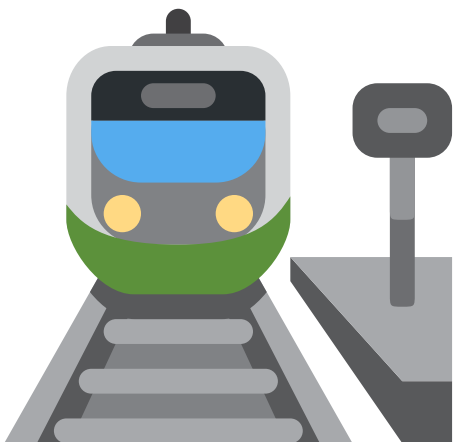
Metelkovi ulici, pod Zmajskim mostom in na drugih zapuščenih ali odmaknjenih krajih, tudi v železniških vagonih. Drogo največkrat uživajo z injiciranjem le te v žilo, uporabljen pribor, predvsem igle pa v več kot polovici primerov pustijo na kraju, kjer so injiciranje opravili in s tem v nevarnost spravljajo ostale odvisnike, pa tudi ostale ljudi, ki se na odvržene igle lahko zbodejo. Pri vbodu z iglo lahko pride do okužbe z različnimi virusi, z virusom HIV, hepatitsom B in C.

V članku se bom spraševala o odgovornosti države za odpadle, nepospravljene igle, in možnosti vboda in okužbe oseb, s tem pa tudi odškodnino države, ker ni poskrbela za zadostno preventivo, v obliki zaposlitve dodatnih ljudi ali uvedbi varnih sob.

Postavljam hipotezo, da bi bila v določenih primerih zaposlitev dodatnega števila ljudi bolj smiselna kot plačilo za škodo, ki bi nastala, če bi prišlo do okužbe zaradi stika z okuženo iglo, hkrati pa menim, da ta preventiva v določenih primerih ni zadostna, temveč bi bila potrebna preventiva v obliki varnih sob.

Delovanje na področju drog v Sloveniji

Uporaba prepovedanih drog je problem vsake države in se z leti povečuje, saj so prepovedane droge postale mnogo bolj dostopne, hkrati pa se povečuje nevarnost le teh, saj so dokazano manj čiste – imajo torej čedalje več drugih primesi, ki lahko povzročijo še večjo škodo. Škoda je očitna: večje število odvisnikov in čedalje hujše posledice, več smrti in več okužb. Večina delovanja na področju proti prepovedanim drogam je v Sloveniji financirana iz državnega proračuna in Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Finančna sredstva se pridobivajo tudi iz različnih fundacij, prispevajo pa jih tudi slovenske občine, ki izvajalcem pomagajo pridobiti tudi ustrezne prostore za izvajanje programov. Leta 2017 je Slovenija za namene reševanja problematike prepovedanih drog namenila več kot milijon evrov. Ena izmed pomembnih oblik prevencij okužb med odvisniki je, da se letno razdeli okoli 600.000 sterilnih igel in ostalih pripomočkov za uporabo prepovedanih substanc (žličke, razkužilne krpice itd.). Težava, ki se je pokazala je, da več kot polovica razdeljenih igel, po uporabi, ne konča v za to namenjenih zabojujkih.



Problematika odvrženih igel in pribora v železniških vagonih

Leta 2015 se je začelo močno opozarjati na problematiko odvrženega pribora za injiciranje prepovedanih drog v železniških vagonih. Železniški vagoni na glavni železniški postaji v Ljubljani so ponoči odprti oz. zaklenjeni na način, da lahko odvisniki brez posebnih naporov vdrejo v njih. Tako so, kar nekaj časa, ljudi na jutranjih vlakih pričakali nezaželeni prizori – vsepovsod uporabljene igle in velika nevarnost okužbe.

Tudi, če igle niso bile vidne, je vseeno obstajal strah, da jih je nekdo zavrzel med sedeže oziroma nekam, kjer se človek nanje lahko nabode. Na eni strani imamo torej zavržene igle, za katere odvisniki niso poskrbeli, slovenske železnice pa tudi ne, in ljudi, ki bi se na igle lahko zabolli in se v najslabšem primeru tudi okužili. Nujno je bilo torej potrebno vzpostaviti sistem, ki bi preprečil negativne eksternalije, ki bi bile v tem primeru okužba pri vbodu z okuženo iglo. Verjetnost, da bi ti negativne eksternalije nastale, se je manjšala s preventivo, rastle pa so torej stroški preventive. Potrebno je bilo torej najti neko točko, kjer obstaja dovoljšna skrbnost in preventiva, ki pa hkrati ni prevelika in ne povzroča visokih stroškov. Dolžnost slovenskih železnic je, da se prepreči, da bi se potniki nabodli na odvržene igle in se okužili. Po Learninghand-u je dolžnost funkcija treh spremenljivk: a) verjetnost, da se bo oseba nabodla na iglo (p), b) škoda, ki nastane s tem (A) in c) stroški preventive – skrb, da so igle pospravljene (wx). Wx (preventiva) = PL (verjetna škoda). Če je preventiva dražja, kot

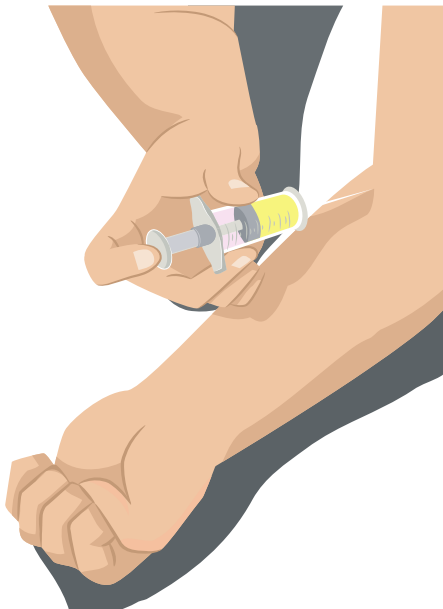
verjetna škoda nastanka, potem tu ni odgovornosti, ker to ni učinkovito. Če pa so stroški preventive manjši kot verjetna škoda, pa obstaja odgovornost. Verjetnost, da bi se oseba nabodla na iglo je bila velika, ker so igle ležale praktično povsod. Škoda, ki bi nastala, je, če vzamemo za primer, da bi se ena oseba nabodla na iglo in se okužila z virusom HIV. Oseba, okužena z virusom HIV, mesečno stane okoli 600 do 700 evrov, kar nanese okoli 8000 evrov na leto na pacienta. Temu je potrebno prišteti še odškodnino, ki bi jo oseba dobila za premoženjsko in nepremoženjsko škodo. Na tem mestu lahko omenim primer Oyal proti Turčiji, ko država ni sprejela zaščitnih ukrepov proti širjenju virusa HIV s transfuzijami krvi. Posledično je bil novorojenček med transfuzijami krvi v državni bolnišnici okužen z virusom HIV. Čeprav je bila ponujena neka vsota odškodnine, je ESČP ugotovilo, da je država s tem, ko ni ponudila zadovoljive odškodnine, ki bi vključevala polno zdravstveno kritje za zdravljenje in zdravila zadevnega otroka za ves čas njegovega življenja, kršila pravico do življenja (člen 2 EKČP). Odločilo je tudi, da mora Turčija žrtvi zagotoviti brezplačno polno zdravstveno zavarovanje za ves čas njenega življenja. Republika Slovenija je lastnica Slovenskih železnic. Država sicer ne zagotavlja absolutnega varstva pred posegi drugih posameznikov, odgovarja lahko namreč le za ravnanje svojih organov in uslužbencev. Le če so ti vedeli za konkretno ogroženost določljivih oseb, pa niso izvedli nobenega izmed ukrepov, s katerim bi bilo mogoče nevarnost odvrniti, je mogoče reči, da je država (so)povzročila škodo in zanjo odgovarja. Na njej leži odgovornost, da poskrbi za objekte, v katerih se odvija železniška dejavnost. Tako je odgovorna tudi, če zaradi vboda z uporabljeno iglo pride do okužbe. Na drugi strani pa je možna preventiva, da se zaposli eno ali več oseb, ki skrbijo za to, da se vsi kar

Za to možnost so se tudi dejansko odločile Slovenske železnice, ki so dodatno zaposlile štiri varnostnike, ki ponoči skrbijo za vagone in jih pregledujejo. Na ta način so s preventivo zmanjšali možnost okužb in tako povečali blagostanje družbe.



Problematika odvrženih igel na območju Ljubljane

Na območju Ljubljane so priljubljene lokacije za uživanje drog predvsem zapuščeni prostori oz. prostori, ki pomenijo vsaj malo zasebnosti. To so velikokrat prostori pod mostovi (npr. pod Zmajskim mostom), javne sanitarije, zapuščene stavbe, železniški vagoni (problematika opisana v prejšnjem odstavku), včasih pa tudi otroška igrišča ali parki. Kot sem zapisala že prej, le polovica uporabnikov uporablja iglo odvrže v za to predvidene zabojnike. Polovica igel torej ostane na prostoru, kjer si je uporabnik injiciral drogo, kar pomeni, da lahko ostane tudi na otroškem igrišču in s tem povzroči nevarnost za otroke in ostale ljudi, ki se tam nahajajo. Mnogo igel leži tudi v grmovjih, visokih travah. Skrb za odpadke v Ljubljani je dodeljena podjetju Snaga, ki je v lasti mestne občine Ljubljana. Snaga je v letu 2016 pobrala 30 kilogramov igel v javnih sanitarijah in 26 kilogramov na drugih javnih površinah. Za ljubljansko okolico skrbi podjetje KPL Rast, ki ima sklenjeno koncesijsko pogodbo z Mestno občino Ljubljana. Kljub temu da sta za okolico in odpadke odgovorni dve podjetji, problematika odpadnih igel še zdaleč ni rešena. Spet imamo torej opravka s tem, kaj se nam v tem primeru bolj splača, večja preventiva, kar pomeni večje število zaposlenih, ki bi skrbeli, da bi se igle pobirale ali plačilo odškodnine, če bi prišlo do okužbe. Pomembno je imeti tudi v mislih, da se tudi zaposleni pri teh dveh podjetjih, kljub ustreznim izobrazbam na tem področju, lahko zbodejo in okužijo. Zato bom v nadaljevanju spregovorila še o eni možni obliki prevencije in sicer uvedbi varnih sob.



Kaj so varne sobe in čemu so namenjene?

Varne sobe so prostori za uživanje prepovedanih drog, ki so strokovno zdravstveno nadzorovane in zakonsko regulirane. V prvi vrsti so namenjene uporabnikom drog, da jo ti uživajo v varnejših prostorih, cilj pa je tudi zmanjšati obolevnost in umrljivost z zagotavljanjem varnega okolja za bolj higiensko uporabo in z usposabljanjem uporabnikov za varnejšo uporabo. Hkrati si prizadevajo zmanjšati uporabo drog v javnosti, da se osebe pri uživanju drog odstrani iz ulic in javnih prostorov in tako tudi poskrbi, da odpadki, ki nastanejo ob uživanju, ne ostanejo na javnih prostorih. Nadaljnji cilj je spodbujati dostop do socialnih in zdravstvenih ustanov ter ustanov za zdravljenje odvisnosti od drog.

Rezultati uvedbe varnih sob v drugih Evropskih državah

Prva varna soba z zaposlenim osebjem je bila organizirana na Nizozemskem v zgodnjih 70. letih 20. stoletja v okviru alternativnega mladinskega programa in je delovala vse do leta 1996. Prva legalna soba pa je bila odprta v Bernu leta 1986, do leta 2000 pa so bile odprte varne sobe še v Španiji, Luksemburgu, na Norveškem, v Kanadi in Avstraliji. Do leta 2009 je bilo v svetu uradno priznanih 92 varnih sob za uporabo drog. Nastajati so začele predvsem na urbanih, mestnih področjih, kjer je uporaba prepovedanih drog še posebej pogosta. Podatki kažejo, da se je v Vancouvru, statistično znatno zmanjšalo število uporabnikov, ki si vbrizgavajo drogo na javnih mestih: z dnevnega povprečja 4,4 na dnevno povprečje 2,4. Raziskave med prebivalci, ki živijo v bližini nizozemske varne sobe v Venlu, so pokazale, da se je število odvrženih igel po uvedbi zmanjšalo. Medtem ko je bilo pred odprtjem varne sobe dnevno v povprečju najdenih 11,5 odvrženih injekcijskih igel, se je po odprtju varne sobe, to povprečje zmanjšalo na 5,3. Povprečno dnevno število odpadkov, povezanih z injekcijami (ovitki brizg, pokrovčki, posode za sterilno vodo itd.) se je zmanjšalo s 601,7 na 305,3. Obstajajo dokazi, da lahko varne sobe prispevajo k zmanjšanju vbrizgavanja na javnih mestih, in dokazi, da lahko prispevajo k zmanjšanju števila odvrženih injekcijskih brizg in odpadkov, povezanih z drogami.



Možnost uvedbe varne sobe v Sloveniji

O uvedbi varne sobe v Sloveniji se govori že od leta 2003, ko je Društvo Stigma dalo prvo pobudo na takratni Urad za droge RS. Vendar tedaj ideja ni bila izvedljiva iz več razlogov, med drugim tudi zaradi določil kazenskega zakonika. Ta se je leta 2012 spremenil – čeprav je še vedno kaznivo, da nekomu omogočiš uživanje drog ali mu daš prostor za to, je izzet prostor, ki bi deloval v okviru javnega zdravstva in bi bil namenjen za varno rabo drog. Program so predlagatelji ovrednotili na 80.000 evrov na leto. Ministrstvo za zdravje je leta 2016 projekt odobrilo in zanje namenilo 42.500 evrov kot pilotni projekt. Vendar do sedaj varna soba še ni bila vzpostavljena. Glede na to, da Slovenija letno nameni okoli milijon evrov za reševanje problematike drog, se 80.000 evrov, namenjenih varni sobi, ne zdi veliko. Zdravljenje enega pacienta, okuženega s hepatitisom C stane državo okoli 80.000 evrov. To je cena zdravljenja za 12 tednov. Če torej z vzpostavitvijo varne sobe preprečimo eno okužbo s hepatitisom C, smo ekonomsko gledano na enakem rezultatu.

Težava, da varna soba še vedno ni vzpostavljena, je najverjetneje predvsem to, da družba težko razume, s kakšnim namenom so sobe pravzaprav postavljene. Ljudje na odvisnike ponavadi gledamo kot breme družbe, nesposobne dela. Pozabljamo pa, da je odvisnost

bolezen. Dejstvo je, da droga obstaja in da je nemogoče, da bi preprečili uporabo le te. Sobe niso namenjene podpiranju uživanja droge, pač pa nadzorovani uporabi. Če je torej ne moremo preprečiti, lahko uporabo vsaj nadziramo in preprečimo določene negativne učinke, ki jih ta pusti v družbi. Za primer, Grki so leta 2011 ukinili vse pomoči in programe, ki se ukvarjajo s problematiko droge. Leta 2010 so imeli 22 primerov z okužbo HIV, leta 2011 pa 245.

Zaključek in ugotovitev

Svoj članek zaključujem s potrditvijo svoje hipoteze in sicer, da bi bilo za državo ekonomsko bolj smiselno, da bi zmanjšala tveganje za dodelitev odškodnin z zaposlitvijo dodatnih delavcev, kot v primeru železniških vagonov, medtem ko bi bilo za čistejšo okolico bolj smiselno uvesti varno sobo, ki bi zmanjšala uporabo drogna javnih prostorih in s tem zmanjšala količino odpadkov, ki bi ogrožali ostale ljudi.

-
1. T. Lesničar: Nov poziv Jankoviću, naj pomaga pri narkomanih <https://old.delo.si/novice/ljubljana/nov-poziv-jankovicu-naj-pomaga-pri-narkomanih.html> 12. 12. 2021
 2. J. Vran: Milan Krek: »Varna soba za odvisike na Obali bi bila rešitev številnih težav« <https://www.regionalobala.si/novica/milan-krek-varna-soba-za-odvisnike-na-obali-bi-bila-resitev-stevilnih-tezav> 12. 12. 2021
 3. Drug consumption rooms: an overview of provision and evidence https://www.emcdda.europa.eu/topics/pods/drug-consumption-rooms_en 12. 12. 2021
 4. The Report of the Independent Working Group on Drug Consumption Rooms <https://www.jrf.org.uk/sites/default/files/jrf/migrated/files/9781859354711.pdf> 12. 12. 2021
 5. M. Busby: How 'fixing rooms' are saving the lives of drug addicts in Europe
 6. <https://www.theguardian.com/world/commentisfree/2018/nov/21/fixing-rooms-saving-lives-drug-addicts> 12. 12. 2021
 7. D. Možina: Odškodninska odgovornost države za kazniva dejanja nevarnih posameznikov https://www.policija.si/images/stories/Publikacije/RKK/PDF/2014/01/RKK2014-01_DamjanMozina_OdškodninskaOdgovornostDrzave.pdf 11. 12. 2021
 8. Evropski center za spremljanje drog in zasvojenosti z drogami: Stanje na področju problematike drog v Evropi 2011 https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/969/EMCDDA_AR2011_SL.pdf 12. 12. 2021
 9. P. Lovšin: Ljubljana: igle iz parkov v prov varno sobo za vbризgavanje drog <https://www.dnevnik.si/1042725420> 12. 12. 2021
 10. M. Kos: Droge – nočna mora Ljubljančanov: igle, iztrebki, smeti <https://www.24ur.com/novice/slovenija/koga-se-zaradi-opozarjanja-na-napacno-urejanje-vprasanja-drog-boji-mestna-administracija-zorana-jankovica.html> 12. 12. 2021
 11. M. Roš Kanellopoulos: Pazljivo! V zadnjem letu dvakrat več vbodov z odvrženo narkomansko iglo <https://www.24ur.com/novice/slovenija/pazljivo-v-zadnjem-letu-dvakrat-vec-vbodov-z-odvrzeno-narkomansko-iglo.html> 12. 12. 2021
 12. M. Roš Kanellopoulos: Zatiskanje oči in odiranje odvisnikov na družbeni rob ne učinkujeta <https://www.24ur.com/novice/slovenija/ste-med-tistimi-ki-bi-odvisnikom-ukinili-pomoc-v-letu-dni-bi-okuzbe-s-hepatitisom-in-hiv-poletele-v-nebo.html> 12. 12. 2021
 13. Hreščak: Na desetine injekcijskih igel skoraj pred vrati parlamenta <https://www.dnevnik.si/335158> 12. 12. 2021
 14. M. Jesenšek: Trg republike bo prenovilo podjetje KPL Rast <https://old.delo.si/novice/ljubljana/trg-republike-bo-prenovilo-podjetje-kpl-rast.html> 12. 12. 2021
 15. Društvo Stigma: Varna soba <https://drustvo-stigma.si/varna-soba/> 12. 12. 2021
 16. B. Hočevar: Manj vidna uporaba drog in odvrženi igel <https://old.delo.si/novice/slovenija/manj-vidne-uporabe-drog-in-odvrzenih-igel.html> 12. 12. 2021
 17. Correction: Greece-Drug Declaration story <https://apnews.com/article/e98e0664a314e5cb3a3c4d535cb6be4>, 12. 12. 2021

18.

Sara Omerzu

ANŽE KUPLENIK MASTERCHEF SLOVENIJE 2019

Anžeta vas večina pozna kot zmagovalca oddaje MasterChef Slovenije leta 2019, zadnje čase pa sodeluje tudi z Društvom novomeških študentov. V začetku marca smo namreč z njim izvedli kuharsko delavnico: "Master nedeljsko kosilo", kjer smo se skupaj zabavali in veliko naučili. Anže prihaja iz okolice Otočca, po naravi je nasmejan, sproščen in zgovoren. Uživa v dobri hrani, dobrem vinu in v dobri družbi, njegova največja strast pa je kuhanje. Zadnje čase ga navdušujejo tudi igranje, ukvarjanje z otroki, potovanja in spoznavanje svetovne kulinarike, mediji in še bi se kaj našlo. Za Podgurski vestnik nam je povedal še več o sebi.



Kdaj in kako si se navdušil za kuhanje?

Prvič sem se spopadel s kuhalnico, ko sem imel štiri leta. Bil sem na počitnicah pri stari mami, ki je bila dobra domača kuharica. Dovolila mi je pomagati oziroma "packati". Pri tem sem se zabaval in očitno sta mi volja in strast do kuhanja zlezli pod kožo. Moje začetke kuharskega ustvarjanja je zagotovo navdihnila stara mama, kasneje pa me je pri kuhanju začela spodbujati tudi mami.

Kako si se odločil za prijavo na MasterChef Slovenije?

To je dolga zgodba, bom poskusil na kratko ... Torej ... Domači so me že z leti spodbujali k prijavi, vendar za prijavo nisem imel poguma. Tisto leto, pa me je k prijavi povabila produkcija oddaje MasterChef. To mi je dalo misliti ... Očitno je še nekdo videl nek potencial

v meni. Pred tremi leti sva z mami sodelovala v kuharski oddaji Moja mama kuha bolje, kjer sva se kar dobro odrezala. In na koncu sem se odločil, da se prijavim. Uspešno sem prišel skozi vse avdicije v samo oddajo in na koncu zmagal.

Nam lahko poveš nekaj malega o sami izkušnji na show-u?

Izkušnja je bila neverjetna. Takoj bi ponovil celotno potovanje. Ker je do vsega skupaj prišlo tako spontano in nenačrtovano, še toliko bolj. Dejansko se mi je v obdobju dveh mesecev in pol zgodilo toliko najrazličnejših stvari, da bi lahko o njih govoril še kar nekaj časa. Spoznal sem veliko čudovitih ljudi in hvaležen sem za prav vsak preživeti trenutek. Pa čeprav ni bilo vedno lahko in lepo, daleč od tega. Vse skupaj je bila velika odskočna deska za naprej, odprlo se mi je kup priložnosti in sodelovanj, za katere sem zelo hvaležen.



Kako je nastajala tvoja kuharska knjiga?

Knjiga je nastajala v poletnih mesecih 2020. Vse skupaj mi je vzelo približno 4 mesece časa. Knjiga predstavlja mene, klasiko in minimalizem. Ampak, tako da sem vse skupaj želel dvigniti na nek višji, modernejši nivo. V knjigi je tudi veliko nasvetov, kako se tem jedem približati, vsako poglavje pa ima tudi kuharske misli.

Kuharska knjiga je primerna tudi za čistega začetnika: Izhajal sem iz tega, da so v receptih predstavljene splošno poznane sestavine in postopki, ampak so jedi potem postavljene na moderni nivo. Vseeno ni nič tako zahtevno, da amaterski, domači kuhar tega ne bi znal narediti in pripraviti.



Si se udeležil kakšnih zanimivih kuharskih tečajev?

Specifično mi zdajle na misel pade tečaj za francoske sladice. V Ljubljani ga izvaja La Ganache pod vodstvom Chefa Naserja Gashija.

Z veseljem bi se odpravil na izobraževanje v kakšno kuharsko šolo. Na primer Cordon Bleu, v Parizu.

Mogoče kdaj razmišljaš, da bi imel kuharsko akademijo?

O kuharski akademiji še nisem razmišljal. Približek temu so kulinarične delavnice, ki sem jih do sedaj izvedel. Pri akademiji gre za večjo kompleksnost in pokrivanje najrazličnejših področij kulinarike.

Bolj kot k akademiji se nagibam k lastni restavraciji.

Kje vidiš svoj napredek, odkar si se udeležil show-a?

V samem show-u sem se naučil res veliko stvari. Najprej moram izpostaviti pridobljeno kuharsko znanje. V tekmovanju sem odkril, da je kulinarika tisto, s čimer bi se rad v življenju ukvarjal. Velik napredek sem naredil na osebni ravni. Precej sem odrasel, spremenil sem način razmišljanja, naučil sem se postaviti zase, celotna izkušnja me je osebno zelo zaznamovala. V pozitivnem smislu seveda.

Kaj še počneš v prostem času?

Prostega časa v zadnjega pol leta, ni ravno veliko. Prost sem več ali manj ob nedeljah – prav te dneve izkoristim za počitek. Ker sta meseca januar in februar v gostinstvu bolj "mrtva meseca", je bilo zdaj prostega časa nekoliko več. Tako sem največ časa posvetil prijateljem, družini in nečakom.

Kakšni so tvoji načrti za prihodnost?

Trenutno ostajam v restavraciji Nebo, v Ljubljani. Tukaj so se mi odprle nove možnosti za pridobitev izkušenj in napredovanje. Zagotovo bo prišel čas tudi za tujino. Res si neizmerno želim spoznati tujo kulinariko ter kako stvari potekajo/izgledajo drugje.



SMUČAJMO Z DNSŠ

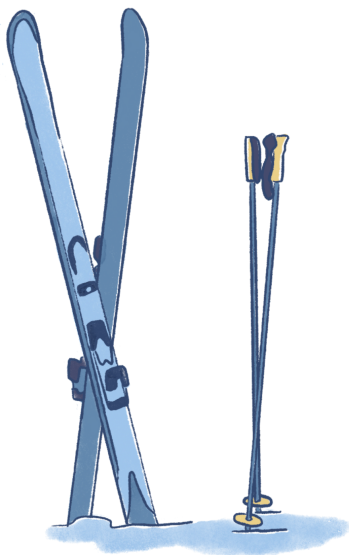


Znotraj tokratne FIT rubrike bomo povedali nekaj o smučanju in ogrevanju pred tem zimskim športom.

Smučanje je nam Slovencem vse drugo kot neznan šport, saj že od nekdaj veljamo za smučarski narod. Pohvalimo se lahko z več kot 300-letno smučarsko tradicijo in eno najstarejših kultur zimskih športov v Evropi. Velik del našega naroda zna smučati, ostali pa so smučati vsaj že poskusili. K širši prepoznavnosti smučanja in ostalih nordijskih disciplin pripomorejo tudi vrhunski rezultati naših športnikov. Mnogo se jih je že vpisalo v zgodovinske bukve, zgodovina pa se z vsakim tekmovanjem piše ponovno. To lahko potrdijo tudi zadnje olimpijske igre v Pekingju, ki po številu osvojenih medalj veljajo za ene najbolj uspešnih.

Prvi zapisi o smučanju na slovenskem ozemlju segajo v leto 1689, ko je Janez V. Valvasor pisal o smučanju na Blokah v jugovzhodni Sloveniji. Bloško smučanje pomeni začetek smučanja v srednji Evropi, ki se je kmalu še bolj razširilo. Eno prvih smučarskih tekmovanj v srednji Evropi so leta 1895 organizirali nad Ajdovščino, kjer so se pomerili v teku na bližnji vrh in smuku z njega. Kasneje so redno pripravljali tekmovanja za vse, ki jih je smučanje očaralo. V 20. stoletju so se po svetu že začele prve pobude za smučarsko zvezo, ki bi nadzorovala in organizirala smučarske prireditve. Leta 1922 je bila ustanovljena predhodnico današnje Slovenske smučarske zveze – Jugoslovansko zimsko športno zvezo, ki so jo v prihodnjih letih sprejeli v novo ustanovljeno Svetovno

Prvi Pokal Vitranc v Kranjski Gori so organizirali leta 1961. Po tem se je začelo 10 let trajajoče obdobje skokovitega razmaha privrženosti »dilcanju«, danes enemu najpopularnejših športov v deželi. Dandanes ima smučke okrog 300 tisoč Slovencev.



Med letošnjo zimo so zaradi manj strogih protikoronskih ukrepov smučišča pokala po šivih. Ponovno je bilo organiziranih mnogo otroških šol v naravi, ki so za mnoge sam začetek spoznavanja s smučmi in zimskimi športi. Tam se naučimo, da je prvi spust po strminah vedno najbolj negotov in da je pred začetkom smučarskega dneva pomembno telo ogreti in ga spraviti v stanje za vadbo. Raztezanje pred smučanjem ali deskanjem pomaga pretegniti telo, ki se je ponoči »zaležalo«. Raztezanje obenem pomaga tako pri umirjanju duha kot sproščanju mišic. Hitreje nas vpelje v

samo rutino gibanja značilnega za smučanje. Še posebej je ogrevanje pomembno, če na poti do smučišč v tujini v avtu presedimo več ur.

Spodaj najdeš primer ogrevanja, ki ti bo zagotovil bolj varno in dinamično smučanje:

1) Za začetek raztegni ramenski obroč in roke

Ker pri gibanju uporabljaš tudi roke, je potrebno za zimske vragolije pripraviti tudi ramenski obroč. Začni s kroženjem obeh ramen v isto smer skupaj naprej in nato nazaj in vajo ponovi 10-krat za vsako smer. Nato lahko poskušaš rameni istočasno vrteti v nasprotno smer. Vrtenje ponovimo še s celimi rokami. Nato naredi nekaj odročenj, tako da stegneš roke vodoravno s tlemi in zasukaš ramena v eno in drugo stran. Naredi nekaj sklec, da ti po smučanju ne bo potrebno še v fitnes.



2) Ogrevanje nadaljaj z visokim skipingom ali sonožnimi poskoki:

Skiping, sonožni poskoki ali podobna vrsta aktivnosti, dvigne telesno temperaturo in te tako pripravi na boj s snegom. Pazi, da vaje ne izvajaš predolgo in naj ne bo pretežka, samo toliko, da začutiš toploto, približno 30 do 45 sekund.

3) Pretegni kolke:

Z eno nogo stopi v izpad naprej, da je v kolenu pod pravim kotom. Drugo nogo zadaj pokrči in koleno nasloni na podlago. Nagibaj se naprej in vztrajaj v taki poziciji 30 sekund, nato zamenjaj nogi.

4) Počepni in vstani:

Počepni, nato pa se skloni in dotakni prstov na nogah ter pri tem stegni roke. Z rokami dodatno potiskaj kolena navzven. Naredi 8 ponovitev, pri čemer v posamezni poziciji ostaneš po par sekund.

5) Naredi predklon in zaklon na smučkah ali boardu:

Pri vajah na smučkah ali boardu, je najprej potrebno poskrbeti za pravo ravnotežje. Predklon naredimo tako, da se poskušamo dotakniti prstov na nogah in pri tem imeti čim manj pokrčena kolena. Pri zaklonu pa hrbet vzravnamo, dvignemo stegnjene roke nad glavo in se nagnemo s trupom in glavo nazaj. Obe vaji izvajamo počasi in ju prilagajamo svojim zmožnostim.

Ko se ogreješ pa brž na smuči, še vedno pa pazi na varnost sebe in drugih. Če imaš tako kot jaz dovolj čakanja v dolgih kolonah pred žičnicami in bi raje obiskal katero manjše smučišče, v nadaljevanju preveri top 5 odličnih manj znanih slovenskih smučišč.

Stari Vrh

To smučišče v osrednji Sloveniji ima najbolj moderno sedežnico. Ko zapade dovolj snega, lahko smučamo na več kot 10 km prog, kar je dovolj za družinski izlet.

Soriška planina

Soriška planina je manjše smučišče, ki se nahaja na višini od 1300 do 1550 mnm. Ob vznožju boste našli tudi brunarico (s solidno urejenimi sanitarijami) z gostinsko ponudbo in simpatična lesena igrala s toboganom. Soriška planina je smučišče, ki ima skoraj vedno





naraven sneg, poleg tega pa organizirajo pravljичne ure, delavnice in druge dogodke za otroke in družine. Smučišče ima ob lepih dnevih sonce do zgodnjega popoldneva. Manjše smučišče ima svoje prednosti, saj na njem ni takšne gneče.

Celjska Koča

Le 20 minut iz središča Celja se pod Tolstim vrhom (834 m) razteza smučišče Celjska koča. Kljub temu da smučišče sodi v kategorijo manjših smučišč, ima, kot pravijo na njihovi spletni strani, vse kar imajo veliki – odličen sistem umetnega zasneževanja s kompaktnim snegom in razsvetljavo, ki omogoča nočno smuko.

Kope

Smučišče Kope se nahaja na skrajnem zahodnem in najvišjem delu Pohorja, nad Slovenj Gradcem. Idealno je za vse, ki si želijo obilico dobre smuke. Zaradi zadostne razgibanosti Kope ponujajo terene tako za zahtevne smučarje kot za začetnike. Gostinska ponudba v okolici je bogata. Na Kopah s pomočjo umetnega zasneževanja zagotavljajo do 100 snežnih dni, poleg tega pa velja za najcenejše smučišče pri nas.

Gače

Nenazadnje pa moramo omeniti največje dolenjsko smučišče, ki je le dobre pol ure oddaljeno od Novega mesta. Letošnjo zimo mu hladne temperature niso bile naklonjene, zato je v okrnjeni obliki, s samo eno delujočo progo moral goste zadovoljiti še z bogato gostinsko ponudbo in popoldansko glasbo v živo.

VIRI:

<https://old.delo.si/novice/slovenija/slovensci-od-nekdaj-veljamo-za-smucarski-narod.html>

Bor Grobelšek

MSNM: OKROGLA MIZA – ZAPOSLOVANJE IN PODJETNIŠTVO MLADIH

Mladinski svet Novo mesto je lokalna krovna organizacija, ki povezuje večino pomembnih lokalnih mladinskih, aktivističnih društev in deležnikov. Te segajo od taborniških in skavtskih organizacij, različnih dobrotelčnih, prostovoljskih, športnih in živalim prijaznih organizacij. Deluje kot forum za povezovanje in usklajevanje teh organizacij, prav tako pa je vez med mladimi in organizacijami članicami ter občino.

Novo leto smo v Mladinskem svetu začeli z velikim zanosom in željo po aktivnem letu 2022. Prvi letošnji projekt Mladinskega sveta, pri organizaciji katerega je sodelovala tudi novomeška točka Europe direct, okrogla miza pod naslovom zaposlovanje in podjetništvo mladih je naslavljala dve od najbolj perečih in aktualnih tematik, ki zadevajo občinsko populacijo od 15–29 let.



Ker je leto 2022 Evropsko leto mladih, želimo mladim predvsem dati priložnost, da izrazijo svoje mnenje, hkrati pa jim pokazati priložnosti, ki jih ponuja lokalno okolje, zato smo povabili več javnih in zasebnih akterjev, ki imajo bodisi pomemben vpliv bodisi dobro poznavanje zaposlovanja in podjetništva v našem lokalnem prostoru.



Javni, občinski pogled na tematiko je predstavil g. Boštjan Grobler, podžupan Mestne občine Novo mesto, g. Franci Bratkovič, direktor Razvojnega centra Novo mesto, podjetniške aspekte, promocijo mladih podjetij in evropsko povezovanje, ga. Tea Petančič je bila med gosti najbolj izkušena na področju kadrovnštva in zaposlovanja, g. Leo Andolšek, predsednik Kluba mladih podjetnikov pri Območni obrtno-podjetniški zbornici Novo mesto pa nam je predstavil svoje izkušnje in izkušnje drugih mladih podjetnikov, s katerimi sodeluje in jim pomaga.

Prva ura razprave je bila namenjena uvodnim predstavitvam in vprašanjem, ki smo jih kot organizatorji zastavili gostom, naslednje pol ure pa je bilo namenjeno debati, v katero so se vključili tudi udeleženci dogodka. Okrogla miza je zaradi protikoronskih ukrepov potekala v hibridni izvedbi, 30 udeležencev se nam je pridružilo v živo, ostali pa so nas spremljali preko spleta, dosegli smo več kot 400 gledalcev.

Pogovarjali smo se o problematikah, ki zadevajo zaposlovanje mladih in podjetništvo v lokalnem okolju, mladim pa smo želeli podati informacije, predstaviti ustanove, ki jim lahko pomagajo doseči hiter razvoj in rast podjetja, uspešne zgodbe in izkušnje ter tudi praktične nasvete, kako začeti s podjetništvom skozi programe, ki spodbujajo inovacije in mrežijo nadarjene posameznike.



Na okrogli mizi smo nadalje odprli vprašanja v zvezi s hitrim in učinkovitim zaposlovanjem mladih, ki so končali šolanje in vstopajo v prakso. Naši gostje so nam predstavili možnosti sodelovanja, pridobivanja novih znanj, izobraževanja preko seminarjev, tečajev in mentorstev. Predstavljeni so bili projekti Razvojnega centra Novo mesto in Podjetniškega inkubatorja Podbreznik, kot so: Business gladiator, KickUP akademija in PONI – Podjetno nad izzive, s katerim bo Razvojni center Novo mesto svetovalno, mentorsko ter finančno podprl posameznike, ki se na podjetniško pot šele odpravljajo.

Govorili smo tudi o občinskih načrtih za projekte in aktivnostih na področju zaposlovanja, ukrepih za podporo odpiranja novih delovnih mest in modelov podjetij za mlade ter odprtih gospodarskih vprašanjih za mlade podjetnike. Hoteli smo odpreti tematiko učinkovitih načinov razvoja karierne poti, znanj in podjetništva skozi inovativnost, medsebojno povezovanje in deljenje dobrih praks. Na okrogli mizi je potekala izmenjava mnenj, stališč in pričakovanj med mladimi in deležniki na področjih zaposlovanja in podjetništva.

* Ob upoštevanju situacije v zvezi s covid-19 in aktualnih omejitev je okrogla miza potekala v hibridni izvedbi; gosti, moderator in organizatorji smo se dobili v živo, ostali so dogodek spremljali preko Facebook streama, okroglo mizo pa si še zmeraj lahko ogledate na: <https://fb.watch/bAEOPXOCKB/>.



SODOBNA RAZISKOVALNA UMETNOST ZA SVETLEJŠO PRIHODNOST

V zadnjih letih se na spletnih straneh, družbenih omrežjih ter v programskih najavah dogodkov zavoda LokalPatriot mnogokrat pojavi besedna zveza Platforma konS. Gre za projekt, ki ga je LokalPatriot v konzorcijski mreži devetih partnerjev iz cele Slovenije uspešno prijavil na razpis Ministrstva Republike Slovenije za kulturo, ki je leta 2019 za obdobje štirih let podeljevalo sredstva za vzpostavitev »Mreže centrov raziskovalnih umetnosti in kulture«. Kot pove že samo ime razpisa, je njegov namen vzpostaviti lokalne centre, kjer bodo na svoj račun prišli napredno misleči sodobni umetniki z raznih področij umetniškega delovanja in kjer bodo lahko raziskovali sodobne umetniške prakse.

Ogromno velikih besed in konceptov, ki terjajo dodatno razlago. Že sodelavci vseh devetih partnerjev, ki se sedaj že dobra tri leta ukvarjamo s projektom, smo potrebovali kar precej časa, da smo v popolnosti dojeli namen, cilje in način izvedbe vseh aktivnosti projekta (ki jih ni malo), razlaga splošni javnosti pa je še težja, a v nadaljevanju članka sledi poskus le te.

Tudi od tu naprej se bo v besedilu pojavilo precej velikih besed, zato priporočam zbrano in natančno branje.

Nejc Trampuž: ByeByeWorld.exe / Foto: k.p.l





konS je rezultat dolgoletnih prizadevanj za vzpostavitev aktivne mreže raziskav, produkcije in utemeljevanja boljših pogojev za raziskovanje, razvoj in realizacijo sodobnih raziskovalnih umetniških projektov. V te namene se je v partnersko mrežo povežalo devet institucij – nevladnih organizacij, umetniških producentov, taktičnih medijev, javnih kulturnih središč in umetniška akademija na diagonali vzhodne in zahodne kohezijske regije: Zavod Kersnikova, Zavod Projekt Atol, Zavod Aksioma, Društvo Ljudmila, Zavod Cona, vsi iz Ljubljane, in Univerza v Novi Gorici – Akademija umetnosti, Mladinski center Velenje, LokalPatriot ter MKC Maribor.

Osnovno delovanje platforme je razdeljeno na tri nivoje:

- vzpostavitev vozlišč za krepitev zmogljivosti, kjer se lahko različna občinstva opolnomoči za kritično uporabo novih tehnologij (**konS** \equiv **PARK**),
- laboratorijev za umetniške raziskave po vsej državi, ki omogočajo produkcijo sodobnih raziskovalnih umetnosti (**konS** \equiv **NOVA**) ter
- laboratorija za spekulativne inovacije za prevajanje daljnovidnih umetniških idej in izumov v inovacije za bolj trajno, varno in etično družbo (**konS** \equiv **PRAKSA**).

PARK je eden izmed treh ključnih stebrov Platforme **konS**, znotraj katerega v vozliščih partnerskih mest platforme skozi ustvarjalno učenje krepiamo zmogljivosti, spodbujamo izobraževanje in pospešujemo uporabo novih znanj, umetniških dosežkov in kritično rabo najnaprednejših tehnologij z različnih področij.

Delavničarstvo ter vrednote, povezane z njim (DIY, DITO («do it together»), učenje skozi raziskovanje, »fail better«), so najpomembnejše orodje, s katerim želimo mlade navdušiti za delo v skupnostih, v katerih lahko vsak posameznik ali skupina razvija svoje potenciale.

Znotraj vozlišč tako potekajo delavnice za otroke, mladino in ostalo zainteresirano javnost, ki jo zanima aktivno sodelovanje in ustvarjanje na področju varne, trajnostne in etične rabe novih tehnologij. V okviru **PARK**-a poteka tudi razvoj novih delavnic, usposabljanje za mentorje, ki s svojimi znanji sooblikujejo našo skupnost ter priprava tako imenovanih »LabBook-ov«, knjižic z navodili za izvedbo delavnic, s katerimi želimo delavnice približati tudi tistim, ki se v naših vozliščih ne gibljejo pogosto.

V Novem mestu smo do sedaj pripravili že več kot 40 takšnih delavnic, do konca projekta pa jih je v načrtu še enkrat toliko. Na delavnicah smo denimo izdelovali lastne mikroskope, merilce vlage, solarne robote ... Učimo se risanja grafitov s pomočjo laserjev, v zadnjih letih zelo popularnega video mapiranja pročelij stavb in podobno.

NOVA je drugi, z umetnostjo najbolj neposredno povezan steber konS-a. Laboratoriji za inovacije so vzpostavljeni po vsej državi, v njih pa omogočamo produkcijo sodobnih raziskovalnih umetniških projektov. V tematskih laboratorijih spodbujamo in omogočamo povezave med umetniki, znanstveniki in znanstvenimi institucijami. V tem ustvarjalnem okolju nastajajo presežna umetniška dela in ideacije, ki ustvarjajo prostor za originalne, nepričakovane, nenavadne in navdihujoče poglede na sodobnost in morebitno prihodnost.

V našem »laboratoriju« bodo v času trajanja projekta nastale štiri sodobne intermedijske razstave, ki raziskujejo in odpirajo vprašanja v zvezi z aktualnimi izzivi s katerimi se bo družba srečevala v prihodnosti. Vse razstave bo možno videti v naši Galeriji Simulaker. Prvo izmed produkcij smo predstavili maja 2021, ko smo odprli razstavo umetniškega kolektiva BridA, ki smo jo razvijali skoraj eno leto. Razstava z naslovom Plantportation / Q-modul je raziskovala vprašanje teleportacije in kvantne prepletenosti, ki sta bila predstavljena v obliki tako imenovane »totalne instalacije«, kar pomeni, da smo celotno galerijo spremenili v del razstave. S pregraditvijo galerije na dva identična dela in postavitvijo zrcal, ki so se odpirala, zapirala in tudi sicer vseskozi premikala, smo ustvarili iluzijo teleportacije.

Drugi projekt bomo v Simulakru predstavili junija 2022, ko bomo odprli razstavo Tadeja Droljca, ki je bila v začetku naslovljena z *UHO – Unidentified Hyper Object*, ljubkovalno smo jo poimenovali *SG-1* (Stargate 1), končnega naslova pa zaenkrat še nima. Tadej skupaj z

ekipo zavoda LokalPatriot razvija ogromen objekt v obliki obroča, v katerega bo usmerjal laserske žarke in zvočne posnetke, pri celotni produkciji pa je ključnega pomena vse bolj aktualno strojno učenje («machine learning», s katerim bo laserje naučil, da poslane signale ves čas spreminjajo in nadgrajujejo. Na ta način razstava ne bo ponavljajoča, temveč ob vsakem obisku drugačna, v galeriji pa se nam v juniju torej obeta kar konkreten laserski show. V letu 2022 bomo decembra predstavili še produkcijo Nejca Trampuža z delovnim naslovom *SaveTheWorld.exe*, kjer bo ustvarjeni avatar s pomočjo umetne inteligence z obiskovalci razstave debatiral o vprašanih, povezanih z okoljsko problematiko. Gre za nadaljnjo nadgradnjo projekta *ByeByeWorld.exe*, ki ga je Nejc v naši galeriji s projekcijo na pročelje Knjižnice Mirana Jarca predstavil v začetku leta 2021. Zadnja razstava še ni v fazi razvoja, v galeriji pa jo bomo predstavili v letu 2023.



Zadnji steber platforme konS je PRAKSA, kjer se srečujejo ustvarjalci z različnih področij ter umetniške ideacije prevajajo v možne družbene inovacije in/ali produkte. S pomočjo katalizatorjev inovacij lahko zasnujemo in vodimo proces inoviranja za podjetja in različne družbene skupine. Po domače to pomeni, da umetniki in umetniški producenti sodelujemo z gospodarstvom in podjetji ter skozi umetniške procese poskušamo priti do rešitev, ki bi bile uporabne tudi v industriji in proizvodnji naprednih produktov. Kot najbolj uspešen primer takšnega sodelovanja velja izpostaviti sodelovanje Zavoda Kersnikova s podjetjem Kambič, d.o.o., ki razvija laboratorijsko opremo. Umetnik Zoran Srdić Janežič na Kersnikovi razvija projekt Biobot, ki se posveča tkivnemu inženiringu in

razvoju robota z delujočo biološko mišico, ki premika telo. V ta namen so za gojenje nevronov na Kersnikovi potrebovali posebne vrste inkubator, ki so ga razvili skupaj s podjetjem Kambič in tako na trg lansirali nov, popolnoma prilagojen produkt, ki ga lahko podjetje trži.

Veliko večino naših aktivnosti ter aktivnosti partnerjev **Platforme konS** bomo v Novem mestu predstavili v drugi polovici junija, ko se bo odvil **konS ≡ modul**, nekakšen festival, ki bo pokazal s čim vse se v okviru projekta ukvarjamo. Festival bomo odprli z otvoritvijo Droljčeve razstave, v centru Novega mesta na ogled postavili druge umetniške produkcije, ki so jih razvili partnerji projekta, organizirali delavnice za otroke, mladino in odrasle, podelili priznanja za najboljšo delavnico in najboljšega mentorja ter na okroglih mizah debatirali o pametnih mestih, pametnih skupnostih in boljši prihodnosti, ki mora biti podprta z odgovorno rabo novih tehnologij. Obetajo se laserski šovi in zvočni performansi, zagotovo pa bo v programu prostor tudi za kakšno dobro zabavo. Močno si želimo, da bi se festivala udeležilo tudi karseda veliko število študentov in drugih mladih, ki bi v naših aktivnostih našli navdih tudi za kakšen košček svojega prihodnjega udejstvovanja.

Vabljeni na obisk!

ZGODBA ZGODB

Zgodba o grdobcu

Prvo razvedrilo prvega dne

Ko Antuona iz Marigliana njegova mati vrže iz hiše, ker je kolovodja vseh tesel, vstopi v službo grdobca, ki ga obdari, kadarkoli si zaželi domov na obisk. Antuona vsakokrat ukane krčmar, a nazadnje mu grdobec da gorjačo, ki ga kaznuje za njegovo nevednost, krčmarju naloži pokoro za njegove zvijače in Antuonovi družini prinese bogastvo.

Kdorkoli je že bil, ki je rekel, da je Sreča slepa, ve še več od mojstra Lanza, zato se ga le drži! Sreča namreč prav gotovo udari na slepo, daleč v višave dviguje ljudi, ki se ti jih ne bi zdelo vredno brcniti s polja fižola, in pobije na tla najlepše cvetove človeštva, kot boste slišali.

Govori se, da je v mestu Marigliano nekoč živela krepotna ženska po imenu Masella. Poleg neporočenih hčera, šestih prdulj, suhljatih kot fižolovke, je imela tudi sina, ki je imel tako piškave možgane in prazno glavo, da še snežne kepe ni znal vreči. Vlačil se je naokrog in zastonj jedel njen kruh in ni minil dan, da mu ne bi rekla: »Kaj počneš v tej hiši? Preklet naj bo kruh, ki ga ješ! Poberi se, lopov, butec parazitski; daj, vrzi se v kakšno luknjo, zdrarah; spravi se mi izpred oči, kostonježer! Nekdo te je moral zamenjati v zibelki, da sem namesto ljubke debelušne bambole dobila prašiča lazanježerskega.« Na vse to je on samo veselo žvižgal.

Ker ni nič kazalo, da se bo Antuono (tako je bilo sinu ime) kadarkoli odločil narediti kaj koristnega, mu je nekega dne, ki je bil čisto tak kot vsi drugi, dobro oprala glavo brez mila, vzela je valjar in mu začela prašiti hlače. Antuono se je znašel potisnjen v kot, obkoljen in ujet v trenutku, ko je najmanj pričakoval, in takoj ko se ji je lahko izmuznil, je nabrusil pete in šel tako daleč, da je ob mraku – ko so se v Luninih trgovinah začele prižigati luči – prišel do vznožja tako visoke gore, da se je ruvala z oblaki. Tu, na ogromni korenini topola pred vhodom v jamo, okrašenim s plovci, je sedel grdobec; in o, mamica mila, kako je bil grd!

Bil je to majhen star pritlikavec, suh kot prekla; glavo je imel večjo od buče, bunkasto čelo, zraščene obrvi in škilast pogled; dve konjski nosnici sta spominjali na odtočna

kanala in njegova usta so bila velika kot stiskalnica za grozdje, iz njih pa sta rasla dva okla, ki sta segala vse dol do koščic v njegovih stopalih; njegove prsi so bile kosmate, roke je vrtel kot ribiška kolesca, noge je imel obokane kot klet in stopala so bila ploska kot račja. Na kratko, videti je bil kot zli duh, star demon, umazan berač, na las je bil podoben hudobni senci, in Roland bi ob njem trepetal od strahu, Skenderberg bi se tresel od groze in tudi najbolj izurjenemu rokoborcu bi uplahnil pogum.

A Antuono, ki tudi ob siku frače še trznil ne bi, se je priklonil in rekel: »Dober dan, gospod, kaj bo dobrega? Kako ste? Imate vse, kar potrebujete? Kako daleč je od tu do kraja, kamor sem namenjen?« Ko je grdobec kot strela z jasnega zaslišal te besede, se je začel smejati in ker mu je bilo tele, ki je stalo pred njim, všeč, mu je rekel: »Bi hotel delati zame?« In Antuono je odgovoril: »Koliko hočete na mesec?« Grdobec je rekel: »Ti samo glej, da mi boš častno služil; tako se bova dobro razumela in pred tabo so lepi časi.« Kupčija je bila sklenjena in Antuono je ostal in služil grdobcu, ki ga je tako pital, da mu je hrana gledala iz ušes, delal pa je ravno toliko kot ovce na pašniku. V štirih dneh se je poredil kot Turek, trebuh mu je zrasel kot volu, bil je buden kot petelin in rdeč kot jastog, zelen kot česen, okrogel kot sod in tako zajeten in močan, da je komaj videl preko lastnega nosu.

A nista minili dve leti, ko ga je obilje začelo dolgočasiti, razjedati sta ga začela želja in hrepenenje, da bi šel pokukat v Pascarolo, in ob vsem tem razmišljanju o ljubem domku se je začel spet sušiti. Grdobec, ki mu je videl naravnost v dušo in ki je po vonju prepoznal, da ima mevlje v riti kot človek, ki se mu slabo godi, ga je poklical k sebi in mu rekel: »Moj dragi Antuono, vem, da te grize želja, da bi videl svojo družino. Ker te imam rad kot lastne oči, bom zelo vesel, če jo na kratko obiščeš in si privoščiš ta užitek. Vzemi torej tega osla, da si olajšaš potovanje. A pazi, nikoli mu ne reci: ‚Iha, razveži rit!‘, sicer ti bo žal, pri duši mojega deda, da ti bo.«



Antuono je vzel osla, mu zlezal na hrbet in, ne da bi rekel vsaj Na svidenje, odpeketal. A še preden je prepotoval sto metrov, je zlezal z osla in mu začel govoriti: »Iha, razveži rit!« Komaj je odprl usta, je žival začela srati bisere, rubine, smaragde, safirje in diamante in vsak je bil velik kot oreh. S široko zevajočimi usti je Antuono strmel v to izjemno delovanje črevesja, v to čudovito drisko in bogato grižo malega osla, in z velikim veseljem je napolnil sedelno torbo z dragulji. Nato se je povzpел nazaj in gnal osla, dokler ni prišel do krčme, kjer je razjahal in krčmarju takoj rekel: »Priveži tega osla k jaslim in dobro ga nahrani, a pazi, da ne boš rekel: ‚Iha, razveži rit!‘, sicer ti bo žal. In shrani tele moje stvarčice nekam na varno.«

Ko je zaslišal nenavadno prošnjo in zagledal dragulje neprecenljive vrednosti, je krčmarja – pristaniško ribo, mojstra svojega posla, večšega kisline in talilnega lonca – začelo zanimati, kaj te besede pomenijo. Ko je torej nahranil Antuona in ga nalil s pijačo, do koder je šlo, ga je stlačil med slamnjačo in debelo odejo, in takoj ko je opazil, da se gostu zapirajo oči in da smrči kot navit, je stekel v hlev in rekel oslu: »Iha, razveži rit.« Ko je zaslišal blagodejne besede, je osel opravil običajni postopek, iz črev mu je brizgnil potok zlatega dreka in draguljev. Krčmar je videl dragocene iztrebke in se je odločil zamenjati osla ter ukaniti bebca Antuona, saj je presodil, da takšnega debelega prašiča, telebana, makaronarja, butlja, ovco in naivneža, kakršen mu je padel v roke, ne bo težko preslepiti, ogoljufati, pretentati, ukaniti, oslepariti, prevarati in zмести ter mu prodati kresnic za lanterne.

In ko se je tako naslednjega jutra zbudil – ko je šla Avrora izprazniti nočno posodo svojega starega, polno rdečega žolčnega peska, na okno Orienta – si je Antuono pomel oči, se pol ure pretegoval in po dvogovoru med šestdesetimi zehljaji in ravno toliko prdci poklical krčmarja ter mu rekel: »Pridi sem, tovariš: dobri računi botrujejo dolgim prijateljstvom; ostaniva si draga in naj se najini denarnici spopadeta; spiši mi račun in jaz ti bom plačal.« In ko je bilo toliko naračunano za kruh, toliko za vino, ta vsota za juho, tista za meso, pet za hlev, deset za posteljo in petnajst za krčmarjevo zdravje, je odštel novce. Nato je vzel lažnega osla, skupaj z vrečo plovcev namesto draguljev, in oddirjal v smeri domače vasi. Še preden je stopil čez prag, je že kričal, kot bi ga ožgale koprive: »Hitro, mamica, hitro, bogati smo! Vzemi prte iz omare, razgrni rjuhe, razprostri odeje, prinašam ti težke zaklade.«

Presrečna je njegova mati odprla skrinjo, v kateri so bile spravljene bale za njene neporočene hčere, in potegnila ven tako fine rjuhe, da so lebdele v zraku, sveže oprane prte in čudovite odeje, ter jih lepo razprostrela po tleh. Antuono je nanje postavil osla in začel ponavljati: »Iha, razveži rit.« A naj je še tako vzklikal, se osel za njegove besede ni zmenil nič bolj, kot bi se za zven lire. Kljub temu je Antuono, potem ko je besede trikrat

ali štirikrat ponovil, a niso hasnile nič bolj, kot če bi jih metal v veter, pograbil dolgo palico in začel gajžlati uboga živinče, mlatil ga je, ga mikastil in ga tako obilno zasoval z udarci, da je uboga žival izgubila nadzor tam spodaj in se lepo rumeno posrala na belo platno. Ko je videla tako osvobodjene iztrebke živali, je uboga Masella, ki je že stavila svoje upe v izgradnjo bogate prihodnosti in ki se je zdaj znašla s temelji, od katerih ji je zaudarjala cela hiša, pograbila kol in, ne da bi mu dala čas pokazati še plovce, tako nagarbala Antuona, da jo je v trenutku pobrisal nazaj h grdobcu.

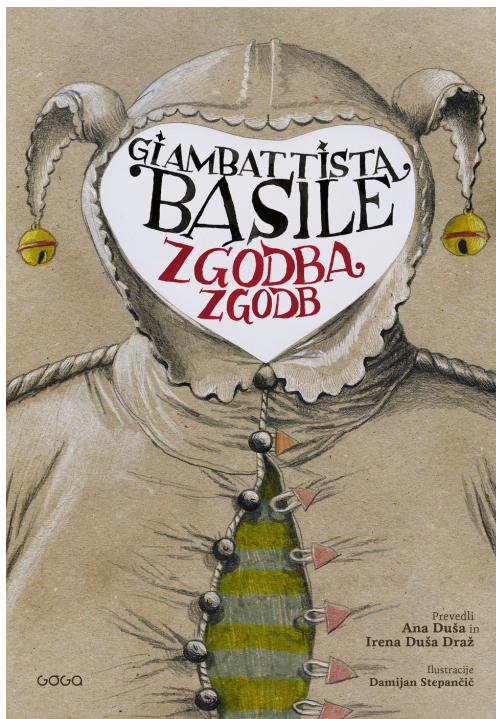
Grdobec je videl prihajati Antuona, bolj v drncu kot v koraku, in ker je vedel, kaj se je zgodilo, saj je imel čudežne moči, ga je pošteno nadrl, ker se je pustil ukaniti krčmarju, ozmerjal ga je s pridaničem, mamica-mila-kakšnim--teletom, pišmevuhom, šakalom, idiotom, ničvrednežem, slamoglavcem, kostanjepivcem, preprostežem, zarukancem in butcem, ki si je v zameno za dobro podmazanega osla dovolil podtakniti žival sumljivega porekla. Antuono je pogoltnil to zdravilo in prisegel, da nikoli in nikdar več ne bo dovolil, da bi ga živ človek pretental in se delal norca iz njega.

A še preden je minilo eno leto, se ga je lotil enak glavobol in spet je zakoprnel po tem, da bi videl svoje. Grdobec, ki je imel grd obraz, a prijazno srce, mu ni dal le dovoljenja za odhod, ampak še lep namizni prt in mu rekel: »Odesi to svoji materi, a pazi, da ne boš počel oslarij kot s tistim oslom, in dokler ne prideš domov, ne reci ne: ‚Prt, razgrni se!‘ ne: ‚Prt, zloži se!‘, ker če se boš spet spravil v težave, bo šlo tokrat na tvoj račun. Pojdi zdaj, z najboljšimi željami, in kmalu se vrni.« In Antuono je šel, a ni še bil daleč od jame, ko je že položil prt na tla in hitro rekel: »Prt, razgrni se!« In ko se je razgrnil, glej, o glej! Kakšna lepota, kakšno veličastje in prefinjenost! Ko je to videl, je Antuono nemudoma rekel: »Prt, zloži se!« in ko je bilo vse spet pospravljeno, jo je s hitrim korakom ubral v smeri iste krčme kot prejšnjič, kjer je, potem ko je vstopil, rekel krčmarju: »Na, spravi tale prt in glej, da ne boš rekel: ‚Prt, razgrni se!‘ ali ‚Prt, zloži se!‘« Krčmar, trikrat žgani falot, je rekel: »Meni ga lahko zaupaš.« Ko je Antuona napokal s hrano in ga napil kot opico, ga je poslal v posteljo, vzel je prt in rekel: »Prt, razgrni se!« In ko se je razgrnil, je prt vzbrstel v takšnih dragocenostih, da jih je bilo čudo gledati. Potem je krčmar poiskal še en prt, podoben prvemu, in ko se je Antuono zbudil, mu ga je podtaknil. Antuono se je pobral in prišel do materinega doma, rekoč: »Zdaj bomo prav res brcnili revščino čez prag; zdaj imamo zdravilo za naše cape, cunje in zaplate!«

S temi besedami je položil prt na tla in rekel: »Prt, razgrni se!« A tudi če bi te besede ponavljal do naslednjega dne, ne bi ničesar obrodile; prt ni dal od sebe ne drobtinice ne slamice. Ko je videl, da iz vsega skupaj ne bo nič, je rekel materi: »Naj me koklja brcne, krčmar me je spet naplahtal! A glej: midva sva dva! Bolje zanj, da se ne bi nikoli izlegel! Bolje zanj, da bi padel pod kolo voza! Naj mi zgnije najboljši kos pohištva, če ga ne

zdrobim v prah, ko se spet ustavim v tisti krčmi, in če mi ne vrne draguljev in ukradenega osla!» Ko je slišala to najnovejšo neumnost, je začela Antuonova mati bruhati ogenj in mu je rekla: »Nehaj že s tem, prekleti sin! Spravi se mi izpred oči; želodec se mi obrača, ne morem te več gledati; kila mi zateka in golša mi raste, ko se mi motaš pod nogami! Zato se hitro poberi in boj se te hiše kot ognja, ker te bom stresla s sebe in se delala, da te nisem nikoli iztisnila iz svojega trebuha!«

Ubogi Antuono je videl strelo in ni hotel čakati na grom; kot bi ukradel sveže oprano žehto, je sklonil glavo in nabrusil pete ter jo pobrisal proti grdobčevemu domu. Ko ga je grdobec videl prihajati z brezvoljnim korakom in pobitega kot le



kaj, se ga je še enkrat usmilil, rekoč: »Ne vem, kaj mi preprečuje, da ti ne izprašim hlač, ti pezdontar, prdoust, usrano grlo, kurja rit, trara trobentač iz Vicarie! Javno razglašaj vsako zasebno zadevo, skozlaš, karkoli imaš v želodcu, še zrna čičerike ne zmoreš obdržati zase! Če bi v krčmi držal gofljo, se ti nič od tega ne bi zgodilo, ker pa ti jezik teče kot mlin, si v prah zdrobil srečo, ki ti jo je namenila tale roka!«

Ubogi Antuono je stisnil rep med noge in poslušal pridigo do konca. V grdobčevi službi je ostal brez spodrsaljaja naslednja tri leta in o domu je razmišljal toliko kot o tem, da bi postal grof. Pa vendar se je po vsem tem času vročica povrnila in spet se ga je polotila želja, da bi videl domače. Zato je prosil grdobca, naj mu pusti iti, ta pa je bil srečen, da se bo znebil take nadloge in ga je pustil, da gre, dal mu je lepo izrezljano gorjačo in mu rekel: »V spomin name vzemi to gorjačo, a pazi, da ne boš rekel: ‚Gor, gorjača!‘ ali ‚Dol, gorjača!‘; nobenega opravka več nočem imeti s tabo.« Antuono je vzel gorjačo in rekel: »Daj no, zdaj pa že vem, koliko parov so trije voli! Nisem več pobič in kdor misli, da bo lahko ogoljufal Antuona, naj se pod nosom obriše!« Na to je grdobec odgovoril: »Mojstrova hvala se skriva v njegovem delu; ženske govoriyo in moški narediyo. Počakajmo, pa bomo videli. Slišal si me, saj nisi gluhi: kdor je posvarjen, je že napol rešen.«

Medtem ko je grdobec nadaljeval svoj govor, se je Antuono izmuznil proti domu; še preden je bil poldrugi kilometer oddaljen od bajte, je rekel: »Gor, gorjača!« A to niso bile navadne besede, bil je magični izrek. Kot bi imela v sebi majhnega vražička, je gorjača začela obdelovati ubogega Antuona po ramenih, da je bilo, kot bi udarci deževali z jasnega neba in vsak zamah je napovedoval naslednjega. Ko je začelo tako udrihati in padati po njem kot po kosu maroškega usnja, je nesrečni možakar takoj rekel: »Dol, gorjača!« in gorjača je prenehala pisati kontrapunkt na notno črtovje njegovega hrbta. Po tej lekciji je rekel: »Naj ohromi tisti, ki beži, pri moji veri, tokrat mi bo uspelo! Nocoj bo imel nekdo slab večer!« To rekoč je prišel v že znano krčmo, kjer je doživel nadvse topel sprejem, saj so dobro vedeli, česa se gre nadejati od prišleka. Takoj ko je vstopil, je Antuono rekel krčmarju: »Na, spravi mi tole gorjačo, a pazi, da ne boš rekel: ‚Gor, gorjača!‘, sicer se spraviš v nevarnost! Dobro me poslušaj: da se ne bi še kdaj delal norca iz Antuona, tega ne bom več prenašal; tokrat si bom sam postlal.«

Krčmar, ves vesel zaradi tretjega srečnega naključja, je poskrbel, da se je Antuono napokal do škrge in videl dno vrča, in takoj ko ga je odpravil na majhno ležišče, je odvihral po gorjačo, še ženo je poklical na veselico in rekel: »Gor, gorjača!« Gorjača je začela bunkati kožo na njenih telesih, in bum! tukaj in tresk! tam je prihajalo kot nevihta, ki po vsakem zatišju spet udari. Ko sta krčmar in njegova žena ugotovila, kako borno in slabo sta zaščitena, sta začela bežati, a jima je tista reč sledila; zbudila sta Antuona in ga moledovala za usmiljenje. Ko je videl, da gre vse po načrtih, da padajo makaroni v sir in brokoli v mast, je rekel: »Ni druge: umrla bosta pod udarci te gorjače, če mi ne vrnete mojih stvari!«

Krčmar, ki ga je gorjača mlatila kot psa, je zakričal: »Vzemi vse, kar imam, samo spravi mi to rogovilo s hrbta!« Da bi prepričal Antuona, je prinesel, kar mu je sunil. Ko je bilo spet v njegovih rokah vse, kar je bilo njegovega, je Antuono rekel: »Dol, gorjača!« in gorjača se je prihulila v kot sobe. Nato je pobral osla in druge stvari in se odpravil proti materini hiši, kjer je, potem ko je opravil kraljevski preizkus z oslovsko ritjo in temeljit test z namiznim prtom, spraval skupaj lepo zalogo denarja, poročil sestre in poskrbel, da je njegova mati obogatela. Tako je dokazal, da drži pregovor: Blagor ubogim na duhu, kajti njih je nebeško kraljestvo.

Odlomek iz knjige *Zgodba zgodb*.

Avtor: Giambattista Basile

Prevod: Ana Duša, Irena Duša Draž

Ilustracije: Damijan Stepančič

Izdala: Založba Goga

Novo mesto 2022

Matija Vučko

HOSTEL SITULA



Hostel Situla je prvim gostom odprl svoja vrata leta 2008, takrat kot eden najmodernejših in stilsko dovršenih hostlov v Sloveniji. Tematika notranjosti je močno povezana z železnodobnimi motivi iz halštatskega obdobja.

Leta 2010 je prejel prestižno nagrado turističnega vodnika Lonely Planet Slovenija in s tem postal še zanimivejši tako za tuje kot tudi za domače turiste.

V hostlu so na voljo enoposteljne, dvoposteljne, štiriposteljne ali večposteljne sobe s skupnimi kopalnicami, ločenimi po spolih. Hostel razpolaga tudi z invalidom prilagojenim apartmajem v pritličju, ki ima lastno kopalnico.

Leta 2020 je v prostorih restavracije doživel temeljito prenovu z izdatnim vložkom novega poslovnega partnerja – Hiše Fink, zaradi česar restavracija sedaj deluje v simbiotičnem odnosu s hostlom pod imenom Fink&Situla.

Navkljub težkim časom za nastanitvene kapacitete v zadnjih dveh letih zaradi pandemije je Hostlu Situla uspelo uspešno prebroditi krizo in že optimistično zre v prihodnost. Ravno v tem času je v hostlu nastanjenih veliko skupin dijakov in študentov pod okriljem Erasmus mednarodnih projektov, tako iz držav bivše skupne države (Srbija, Makedonija, Bosna), kot tudi iz držav EU (Belgija, Poljska). Poleg tega je Situla redna gostiteljica športnih kolektivov, interesnih društev, študentskih klubov in posameznih naključnih turistov.

Glavna smernica Hostla Situla za prihodnost je ravno segment mladinskih izmenjav in sodelovanja s študentskimi klubi, saj lahko v samem središču Novega mesta gostimo do 46 gostov, ki poleg urejenih in cenovno sprejemljivih nastanitvenih kapacitet, dobijo tudi možnost uporabe skupnih prostorov in prelepe terase, možnost pranja perila v primeru daljšega bivanja in seveda odlično prehrano izpod rok kuharskega mojstra Damjana Finka.

Ko govorimo o Zavodu Situla seveda nikakor ne smemo mimo projektov, ki jih zavod organizira na letni (Kino na Trgu, Festival Urbanega Dogajanja) in tedenski (Novomeška Tržnica) ravni. Vsi projekti so tesno povezani s turistično dejavnostjo in ohranjanjem kulturne dediščine, predstavljajo pa tudi pomemben prispevek k obujanju mestnega jedra.



Morda velja najbolj izpostaviti ravno Novomeško Tržnico, ki vsako soboto od marca do oktobra privabi na Glavni trg veliko ponudnikov in kupcev lokalnih živilskih dobrot, kot tudi raznih ročnih izdelkov. S tem projektom je v mestnem jedru ponovno zaživelo tisto, kar s(m)o mnogi Novomeščani v zadnjih letih pogrešali – živahni sobotni dopoldnevi ob barantanju na trgu, kakovostni lokalni pri- in izdelki ter stalnica za možnosti kakovostnega nakupa v samem srcu Novega mesta.

Anja Lukan

MEHIKA

ŠTUDIJSKA PRAKSA V TUJINI

Kmalu po vpisu na Medicinsko fakulteto sem bila seznanjena z mnogimi obštudijskimi projekti, ki nam jih ponuja naš faks. Med drugim pa sem izvedela tudi za kar nekaj možnosti študija v tujini in že v prvem letniku vedela, da bom to priložnost enkrat v višjem letniku izkoristila. Konec avgusta 2021 sem se tako v sklopu organizacije IFMSA (The International Federation of Medical Students Associations) podala na enomesečno klinično prakso v Mehiko.

Eno najpogosteje zastavljenih vprašanj pred, med in po sami izmenjavi je bilo, zakaj sem izbrala ravno Mehiko. Državo odličnih tacosov, tekile in zelo srčnih ljudi sem izbrala na podlagi priporočil starejših kolegov, ki so izmenjavajo tam že opravljali, poleg tega pa sem želela izboljšati tudi svojo španščino.



Mehika je dežela barv, okusov in raznolike pokrajine. Sama država je ogromna in ima kar 128 milijonov prebivalcev. Izmenjavajo sem opravljala v mestu Querétaro, ki se nahaja v centralni Mehiki, nekje 3 ure vožnje od prestolnice. Za vse bodoče popotnike še informacija, da za potovanje v Mehiko ne potrebujete vize, prav tako ni potrebno opraviti nikakršnih dodatnih cepljenj. V Mehiki uporabljajo mehiški peso (MXN) – 1 evro je približno 23 mehiških pesov.

Verjetno vas ima veliko pomisleke glede Mehike in varnosti, saj država »slovi« po kartelih in »narcosih«. Tudi mene, predvsem pa moje domače, je v začetku malo skrbelo glede varnosti. Vendar mesto Querétaro, kjer sem bila, velja za eno najbolj varnih mest v Mehiki.



V celem mesecu nisem imela niti ene slabe izkušnje in niti ene situacije zaradi katere bi se počutila neprijetno. Je pa res, da smo ves čas upoštevali opozorila tamkajšnjih študentov in pa zdravo kmečko pamet. Jaz osebno sem se ves čas izmenjave počutila zelo varno, vendar pa splošna previdnost vseeno ni odveč, saj sem od lokalcev izvedela kar nekaj zanimivih in za naše pojme precej nevarnih zgodb.

Pred samo izmenjavo sem bila kar malo živčna, saj je bila to moja prva samostojna pustolovščina, hkrati pa je bila situacija zaradi covid-19 nekoliko negotova in izmenjava dokončno potrjena le en mesec pred odhodom. Na srečo pa je vsa negotovost minila v trenutku, ko sem se vkrcala na letalo s končno destinacijo: Ciudad de México.

Po skoraj 24 urah potovanja sem prispela v mesto Querétaro, kjer sta me sprejela dva lokalna študenta. Po prihodu še dveh študentov iz Nemčije so nas peljali na ogled mesta, nam razkazali bolnišnico in nam predstavili naše mentorje, pri katerih smo opravljali klinično prakso. Le to sem opravljala v splošni bolnišnici ISSSTE Hospital General Querétaro, in sicer vsak dan med tednom od 7. ure zjutraj do 15. ure, na oddelku splošne kirurgije. Moram priznati, da je bil prvi teden zame kar izziv. V začetku sem se v bolnišnici počutila nekoliko negotovo, predvsem zaradi tujega jezika in drugačnega načina dela kot pri nas, vendar pa je bilo vsak dan lažje in kmalu sem se navadila na njihov tempo. Naučila sem se kar nekaj praktičnih veščin, ki sem jih po dveh letih »online študija« še kako pogrešala. Lahko sem asistirala pri zelo različnih operacijah, šivala rane, naučila sem se vstaviti urinski kateter, vzeti arterijsko kri itd.



Kar pa se tiče ostalih aktivnosti, smo imeli v prostem času organiziran zelo pester družabni program, tako da nam res ni bilo dolgčas. Za vikende smo hodili na izlete in raziskovali zelo lepa mesta v okolici. Obiskali smo recimo staro zgodovinsko središče Querétara, šli smo v San Miguel de Allende, v San Joaquin, mesto Bernal. Udeležili smo se tudi 4-dnevnega nacionalnega kongresa AMMEF v mestu Zacatecas, kjer smo bili skupaj z več kot 200 študenti medicine iz cele Mehike. Poleg vikend izletov pa so za nas organizirali tudi druge aktivnosti. Pripravili so nam zabavne igre po centru mesta, obiskali smo sirotišnico, imeli tečaj intubacije, udeležili pa smo se seveda tudi nekaj nepozabnih zabav. Poleg vsega dogajanja smo preostale popoldneve zapolnili z obiski fitnesa ali pa šli na pijačo z osebjem iz bolnišnice.

Čas je ob vsem tem dogajanju tekkel neverjetno hitro in kot bi mignil so minili 4 tedni, s tem pa se je zaključila tudi moja praksa v bolnišnici. Odločila sem se, da zadnji teden pred odhodom domov, preživim še v nekoliko bolj turističnih krajih in tako kupila notranjo letalsko karto za Cancun. Po eni strani sem komaj čakala, da si ogledam še ta del Mehike in vidim vse te naravne lepote na jugu, po drugi pa mi je bilo kar težko, saj sem se morala posloviti od ljudi, ki so mi res prirasli k srcu.

Nemogoče je izpostaviti le eno stvar, ki mi je bila najbolj všeč in mi bo najbolj ostala v spominu, zato jih bom raje naštela več. Na prvem mestu so to ljudje, ki so bili tako topli, gostoljubni in vedno na voljo za vse moje dvome in težave. Ta izmenjava je bila tako





posebna prav zaradi ljudi, ki sem jih tam spoznala. Prav tako je ena od stvari, ki me je presenetila in absolutno navdušila, njihova hrana. Mehika je prava gurmanska poslastica. Zelo sem uživala v poskušanju njihovih lokalnih specialitet: najrazličnejših tacosov, chilaquiles, gorditas, quesadillas, sopes, bombazos, esquites, raznih sladkih kuhkov in drugega. Mislim, da se je to poznalo tudi na moji teži po povratku :D. Mehika je znana tudi po svoji tekili in to upravičeno. Ta je namreč dosti boljšega okusa kot pri nas in je zvesta spremljevalka čisto vsake zabave. Ko pa smo že pri zabavah, ne morem mimo njihove reggeaton glasbe, ki se posluša na vsakem koraku in je res nalezljiva.

Izmenjava je vsekakor izpolnila vsa moja pričakovanja, tako glede dela v bolnišnici kot tudi na družabnem, zabavnem področju. To je bila res ena najboljših izkušenj v mojem življenju in jo v takšni ali drugačni obliki priporočam vsem. Mehika je država, v katero se zlahka zaljubiš in v katero se bom z veseljem še kdaj vrnila. Torej hasta la próxima México!

Anja Lukan



NOVOMEŠKA D(R)AMA



ČLANI DNŠ POKUPILI 90 %
PROIZVEDENEGA CVIČKA ZA POTREBE

CVIČKARIJE



MK že dvakrat zavržen na krvodajalski – sumi se, da mu po telesu namesto krvi teče cviček.

**PRVI MOŽ DNŠ ZADIHAN NA HRIBOLAZCU –
ZA TEŽAVE KRIVI POZABLJENE POHODNIŠKE
PALICE.**

Na tečaju znakovnega

jezika je bilo



IŠČE SE:
MARMELADA IZ
KROFOV, KI JIH JE
LK PEKLA NA
PUSTNI KUHARSKI
DELAVNICI.

*Pesti so pele na
PUB quiz-u:
tekmovalci in
voditelj se nismo
mogli zediniti,
kako je lahko
Sonce zvezda, če
ga ponoči ne
vidimo?*

NA TAROK
TURNIRJU BI
ZMAGAU, ČE SE
NEIZKORIŠČENI
RADLCI NE BI
PISAL -100!

DRŽAVA SE
ODPIRA:
ŠTEVILO
DOGODKOV GRE
SKOZI STREHO.

**NA MASTERCHEF KUHARSKI DELAVNICI STA SE
ZGODILI ZGOLJ DVE NESREČI, PRI KATERIH SO
MORALI POSREDOVATI GASILCI.**



PRETEKLI PROJEKTI

Ponovno je prišel čas, da se ozremo nazaj in pogledamo, katere dogodke smo izvedli. Žal nam je tudi zadnjih nekaj mesecev veliko načrtov prekrizala vsem že znana epidemija, vendar smo se kljub temu potrudili in izvedli veliko dogodkov – nekatere nove, nekatere pa smo zopet obudili (če so pa tako fajn!).

Kot vsako leto smo tudi letos v novembru organizirali DNŠ Tečaj varne vožnje, kjer so se vsi mladi vozniki preizkusili na poligonu Raceland Krško in uspešno opravili to dolžnost, preden bodo postali “pravi” vozniki.

Ker nam plesnih delavnic kar ni in ni dovolj, smo novembra poleg tistih v Ljubljani, organizirali še dve srečanji v gostišču Loka, kjer smo povadili naše plesno znanje, če nam tisto v Ljubljani ni zadostovalo ali pa, če se tistih slučajno nismo mogli udeležiti. Ugotovili smo, da študentje še kako radi plešemo, plesni koraki namreč pridejo prav na vsaki zabavi, ki se je študentje še kako radi udeležimo.



Na DNŠ Cocktail delavnici, ki se je odvijala 19. novembra na Loki nas je z noro dobrimi koktejli zopet razvajal barman Tilen Lesjak. Tokrat smo si temo izbrali kar sami in izbrali smo koktejle, katerih imena so krasila naše jadrnice na septembrskem jadraniu. Tako kot smo bili navdušeni nad jadranjem, smo bili navdušeni tudi nad koktejli.

Ko smo že dodobra zakorakali v jesen in pojedli že nekaj kostanja ter spili kakšen dober kozarec sveže pridelanega vina, smo se odločili, da se preizkusimo v izdelavi burgerjev. Naš glavni kuhar Filip nas je naučil narediti jesenski burger z bučami in gobicami. Še vedno se nam cedijo sline.

Ker letos DNŠ praznuje 30 let obstoja, smo v ta namen pripravili 30 izzivov za 30 let. Eden izmed njih je bila tudi delavnica Sam svoj mojster, v okviru katere smo osvežili hostel Situlo in našo Infotočko, ki je po naši čistilni akciji znova čista in že komaj čaka na naše seje. Manjka nam zgolj še kakšna rastlina.

Z dolgoletnim projektom Varno s ŠKIS-om sporočamo, da se tudi mladi zavedamo pomena varne spolnosti in izražamo solidarnost do obolelih. Ob svetovnem dnevu boja proti aidsu, 1. decembra, se vsako leto aktiviramo tudi študentski klubi po Sloveniji, ki v podporo obolelim opozarjamo in ozaveščamo o tej bolezni. Na mestni hiši v Novem mestu smo razobesili pentljo, ki simbolizira ozaveščanje boja proti aidsu.



Sprva smo se na predbožični izlet odpravljali v Verono, vendar so nam Covid ukrepi to preprečili. Kmalu smo našli rešitev, saj doma pa res ne bomo! in se odpravili v Budimpešto. Tam smo si ogledali lepo okrašeno mestno jedro, nekaj dobrega pojedli in popili, potem pa se odpravili nazaj v rodno Novo mesto.

Tudi DNŠ januarsko smučanje je bilo sprva načrtovano na malce bolj oddaljeni lokaciji, vendar so nas ukrepi usmerili na Vogel. Predizpitno obdobje smo dodobra izkoristili in se smukali po belih strminah kot največje zvezde smučarskega sveta. Tisti dan je bil res dobra sprostitev pred napornim obdobjem, ki vsakemu študentu povzroča sive lase.

DNŠ Pub quiz je bil izveden 14. januarja v Gostišču Loka, kjer smo se po dolgem času spet srečali v živo. Skoraj smo že pozabili kakšen je ta občutek, ko skupaj napenjamo možgančke in se družimo brez buljenja v ekran. Odvil se je super večer, vse ekipe pa so dokazale, da mladim znanja ne primanjkuje in je prihodnost sveta še svetlejša, saj jo bomo krojili mi sami.

V okviru 30 izzivov smo v sodelovanju s Knjigarno in kavarno Goga v januarju in februarju organizirali tudi dva tarok turnirja, kjer smo vsakič znova okronali novega kralja oz. kraljico turnirja. Tudi medgeneracijsko druženje je bilo zanimivo in verjemite, da se bomo v Gogo še vrnili po kakšno zmago.



Tija Kren

DIJAS

Ekipa Dijas-a se je v letošnjem letu pošteno spremenila, vendar smo kljub velikemu številu novih članov, uspeli izvesti kar nekaj zanimivih projektov.

Letošnje šolsko leto smo začeli s sodelovanjem s podjetjem Malinca, ki se je na svoji poti po Sloveniji z Malinca mobilom, s ciljem razdeliti 100.000 palačink, ustavila tudi v Novem mestu. Projekt je navdušil predvsem otroke in dijake.

Od 19. do 21. novembra smo imeli delovni vikend na Drganjih selih, kjer smo se spoznali in ustvarili plan dogodkov. Imeli smo se super, ob delu smo se tudi zelo zabavali.

Delovni vikend



Prvega decembra, na svetovni dan boja proti AIDS-u, smo na Gimnaziji Novo mesto pripravili stojnico, na kateri smo dijake ozaveščali o tej bolezni in jim delili tudi kondome ter rdeče pentlje, ki jih nosimo v podporo žrtvam AIDS-a. Zanimanje za dogodek je bilo veliko, tako med dijaki kot tudi med profesorji.

Naš naslednji projekt je bila božična stojnica, ki smo jo 26. 12. 2021 pripravili na Glavnem trgu v Novem mestu. V ta namen smo sami spekli piškote in z njimi zbirali prostovoljne prispevke za dobrodelne namene. Zbrali smo kar 186 evrov.

28. 1. 2022 smo organizirali nočni pohod na Trško goro. Udeležba je bila zaradi koronske situacije sicer majhna, ampak smo se imeli še vedno super.

V tednu od 14. do 21. 2 pa smo v sodelovanju s šolo vožnje Alfa-B organizirali tečaj CPP, ki se ga je udeležilo 17 dijakov.



Ob izboljšanju ukrepov v drugi polovici leta načrtujemo tudi nekaj večjih dogodkov, na katere boste vsi zelo zelo vabljeni.



TOP 5 SOBNIH RASTLIN ZA LENE ŠTUDENTE

Skrb za sobne rastline je med pandemijo postala eden izmed najbolj razširjenih hobijev. A zakaj ravno rastline? Sobne rastline so odličen način, kako lahko okrasiš svojo sobo in vanjo vneseš nekaj zelenja in narave. Poleg tega pa rastline tudi izboljšujejo zrak, saj iz njega odstranjujejo škodljive toksine in kemikalije, absorbirajo ogljikov dioksid, v ozračje pa sproščajo kisik, ki študentom, ki se pripravljajo na izpite, pride še kako prav. Tudi če ste začetniki in se na rastline res ne spoznate, ali pa ste celo preveč leni, da bi za njih skrbeli, je tukaj nekaj enostavnih rastlin, za katere lahko skrbi vsak študent, tudi ti.

Okroglostna tolstolistnica (Crassula Ovata oz. Jade plant)

Okroglostna tolstolistnica je vrsta sukulent, ki lahko na neposredni sončni svetlobi zdrži celo 2–3 tedne. Ko se zemlja, v kateri raste, popolnoma posuši in se njeni listi začnejo gubati, boste vedeli, da je čas, da jo zalijete. Ker drugače raste v puščavi, lahko prenese tako vlažen kot suh zrak. Ta rastlina je znana tudi kot rastlina prijateljstva ali denarja in jo je mogoče enostavno razmnoževati.



Kaktusi (Cactaceae)

Kaktusi so skorajda neuničljivi. Ker lahko hranijo vodo in hranila zelo dolgo časa, ne potrebujejo veliko zalivanja. Radi imajo tudi sonce, saj v naravi rastejo v vročih sušnih okoljih. Te rastline, ki so tudi vrsta sukulent, lahko kar 2–3 ure dnevno preživijo na neposrednem soncu. Pri zalivanju imajo najraje destilirano vodo ali deževnico. So dovezetni za gnitje, zato jih ne smemo zalivati preveč. Radi imajo svojo mešanico zemlje z dobro drenažo, da odvečna voda lahko odteče. Prenesejo tako bolj vlažen kot popolnoma suh zrak.



Aloe vera

Aloe vera je krasna izbira za okrasno rastlino, saj ima tudi ogromno zdravilnih lastnosti. Poleg tega, da bo lep okras, jo lahko uporabimo tudi pri domačih lepotnih tretmajih, pri negi kože ali za boj proti zobnim oblogam. Ta rastlina iz slabo prezračenih prostorov celo odstranjuje

formaldehid. Dobro uspeva v puščavi, zato ne skrbite, če jo kdaj pozabite zaliti, dobro pa prenaša tudi direktno sončno svetlobo. Aloe vera vas bo razveseljevala v vseh pogojih. Zalivati jo je sicer potrebno vsake 2–3 tedne.

Zlati potos (Epipremnum aureum)

Rastlina potos, poznana tudi kot hudičev bršljan, ima dolga stebila, za katera je znano, da zrastejo 8 metrov ali več. Medtem, ko potrebuje obrezovanje nekajkrat letno, pa vam bo potos zagotovo odpustil, če ga pozabite zaliti. Na splošno imajo te

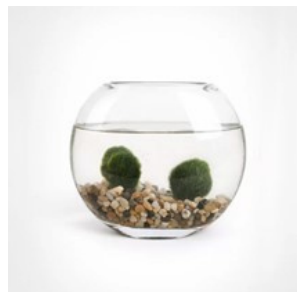


rastline rade srednje veliko do malo posredne svetlobe, intenzivne neposredne sončne svetlobe pa ne marajo. Rastlino potos zalivajte enkrat tedensko, vendar se mora zemlja med zalivanji popolnoma osušiti.

Zelena žogica (Marimo)

Zelena žogica, poznana tudi pod imenom Marimo ali znanstvenim imenom *Aegagropila linnaei*, prihaja iz hladnih, alkalnih jezer Islandije, Japonske, Škotske, Estonije in

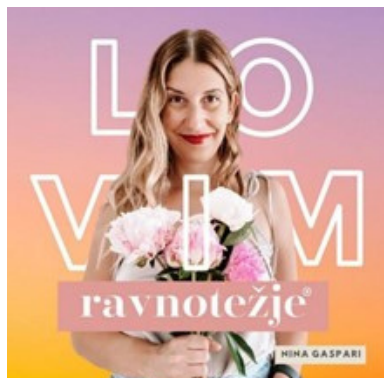
Avstralije. Je ena najbolj enostavnih sobnih rastlin, ki jih ni potrebno zalivati, saj živijo pod vodo. Kroglice, ki izgledajo kot kroglice mahu, so v resnici skupek nitastih zelenih alg. Ne potrebujejo veliko svetlobe in so prijazne hišnim ljubljencem, saj lahko celo sobivajo z ribami v akvariju. In četudi se kroglice kdaj poškodujejo ali razcepijo, se tudi nazaj zacelijo. Zelena žogica je rastlina, ki jo boste imeli – tako rekoč – za vedno.



Eva Blažič

TOP 5 SLOVENSКИH PODCASTOV

V zadnjem času so podcasti pridobili na popularnosti. Poslušas jih lahko kjerkoli: v avtu, med telovadbo, na sprehodu, hkrati pa potešiš svojo radovednost z izbiro tistih bolj informativnih ali pa se počeno nasmeješ ob svojem najljubšem humorističnem podcastu. S tabo želimo deliti nekaj najboljših slovenskih podcastov, ki jih je vredno preizkusiti.



Lovim ravnotežje

Je najbolj priljubljen slovenski podjetniški podcast, ki ga vodi Nina Gaspari. Skozi sproščene in nefiltrirane pogovore z navdihujočimi gosti ali z odpiranjem zanimivih tem v solo epizodah odpira prostor za nove ideje ter odgovarja na vprašanja povezana s podjetništvom in življenjem, v odgovorih boš našel sogovornico z mnogo let izkušenj z delom v PR-u in podjetništvu.

Številke

Izjemno poučen in zanimiv podcast, v katerem avtor Slavko Jerič s številkami predstavlja različne teme (od športa do znanosti, od veselja do vesolja), o katerih se pogovarja z različnimi strokovnjaki. S pomočjo statistike in psihologije razbija razne mite, v ogromnem arhivu pa bo vsak poslušalec našel nekaj zase, kar mu bo zagotovo prineslo veliko novih spoznanj.





Evolucija užitka

Podcast RTV SLO, ki ga vodita Eva in Luka in skozi pogovore o spolnosti razbijata tabuje in odkrivata skrivnosti zadovoljujočega spolnega življenja. Njuni pogovori so izobraževalni, saj vsako epizodo predstavljata intimne izkušnje ljudi ter vodita pogovore s strokovnjaki z raznih področij seksualnega in duhovnega razmerja.

Fejmiči

Če si ljubitelj dobrega humorja, potem ne moreš mimo podcasta Fejmiči, ki ga ustvarjata stand up komika Gašper Bergant in Žan Papič. Njun nabor tem je širok, seveda pa ne manjka njunega značilnega humorja, začinjenega s sarkazmom. V večini epizod gostita znane Slovence in jih v humoristično obarvanem pogovoru bolje spoznavata.



Ta nori svet

Popotniški podcast, ki ga ustvarjata Andreja Počkaj in Nina Puhek, ki sta delali kot stevardesi in prepotovali dobršen del sveta. V njem z gosti potujeta po različnih državah sveta – bližnjih, daljnih, eksotičnih, nedostopnih ... Je idealen način za pogasitev popotniške želje ali pa za pripravo načrta za bodoča potovanja.

Anže Mlakar

DISK GOLF – DEJAVNOST V NARAVI, PRIMERNA ZA VSE

Disk golf je igra podobna običajnemu golfu, le da namesto palice in žogice uporabljamo disk (frizbi) in košaro, v katero se ujame disk in tako zaključimo posamezno "progo". Disk golf igramo v naravi, primeren je tako za otroke kot odrasle. Gre za športno panogo, pri kateri mečemo disk (frizbi) od točke A do točke B. Cilj igre je, da vsako progo končamo s čim manj meti – od izmetne cone do koša z verigami, v katerem mora pristati disk.



V Sloveniji imamo 8 disk golf igrišč s progami dolgimi od 50 do 200 m, ki ponujajo zanimive izzive. Disk golf je lahko za nekoga rekreacija, za nekoga pa resen šport. V obeh primerih vas čaka zunanja aktivnost, ob kateri boste pozabili na telefon in računalnik, kajti na igrišču vas bo prevzemala zgolj želja po lepih in dobrih metih diska. Gibali se boste po parku, razmigali celotno telo, prehodili veliko metrov, naredili veliko počepov in pripogibov.

Disk golf ni samo igra, kjer bi se po igrišču prestavljali gor in dol. Pri igri poleg natančnega metanja mimo ovir (drevesa) vadimo tudi koordinacijo gibanja, se urimo v spominu in iskanju diskov. Ves čas izmenjujemo mnenja in se veliko pogovarjamo. Nimamo sodnikov, zato smo sami odgovorni za "fair play". Disk golf je primeren za vse starosti in oba spola.

Če smo te vsaj malo pritegnili, se nam pridruži v Disk golf klubu Ljubljana!

Spletna stran: www.DGKL.si

Facebook: [@discgolf.klub.ljubljana](https://www.facebook.com/discgolf.klub.ljubljana)

RECEPT: VANILIJEVI CAKE POPSI

NAVDUŠIJO VSE GOSTE NA ROJSTNODNEVNI ZABAVI

Vanilijevi cake popsi obliti s čokolado za pripravo zahtevajo malenkost več dela in truda, vendar z malo vaje in sreče zagotovo navdušijo tebe, vse družinske člane ali goste na zabavi. Potrebno je speči vanilijev biskvit, ga nadrobiti in narediti maso, oblikovati kroglice in jih obliti s čokolado ter okrasiti.

Sestavine za vanilijev biskvit

- 3 jajca
- 100 g sladkorja v prahu
- 125 g bele moko
- 6 g pecilnega praška (približno pol običajnega zavitka)
- vanilijeva aroma/pasta
- 50 ml mleka
- 50 ml olja



Postopek priprave vanilijevega biskvita

- Jajca s sladkorjem stepamo na višji hitrosti dobrih 10 minut, da dobimo svetlo in puhasto maso. Volumen se mora potrojiti.
- Puhasti masi dodamo olje, mleko, vanilijevo aromo in mešamo na srednji hitrosti, da se sestavine povežejo med seboj.
- Nato z lopatko previdno vmešamo presejano moko s pecilnim praškom. Nežno mešamo do enotne zmesi, brez grudic.
- Maso prelijemo v pekač obložen s papirjem za peko. Pekač naj ne bo prevelik, saj se sicer lahko biskvit med peko preveč izsuši ... Primeren je pekač premera npr. 22 cm.
- Vanilijev biskvit pečemo v pečici na 180 stopinj približno 25–30 minut. Ali je pečen preverimo s palčko – če na njej ni ostankov biskvita, je pečen.

Za nadaljnji postopek potrebujemo:

- vanilijev biskvit
- sladkor v prahu
- 50–100 ml mleka
- 3–5 žlic mascarponeja
- nekaj kapljic vanilijeve arome

Postopek:

- Ohlajen biskvit nadrobimo na mrvice. Majhno količino ga prihranimo, če bo masa slučajno preveč mokra.
- Vse zapisane količine so približne, zato jih dodajamo po občutku. Odvisne so tudi od tega, kako mehek in puhast biskvit nam bo uspel.
- Vanilijev biskvit prelijemo z mlačnim mlekom, dodamo sladkor v prahu, mascarpone in vanilijevo aromo. Če je masa preveč zbita dodamo mleko, če je preveč mokra dodamo biskvit, ki smo ga prihranili. Idealno maso dobimo, ko se nam pri oblikovanju kroglic ne prijema več na dlani.
- Narejeno maso damo za 30 minut v hladilnik, nato pa se lotimo oblikovanja kroglic – te naj tehtajo približno 30 g. Lepše kroglice kot bomo oblikovali, lepši bodo cake popsi.
- Oblikovane kroglice polagamo na pladenj obložen s peki papirjem in jih damo za eno uro v hladilnik.

Sestavine za obliv (namig: bodite kreativni):

Ideje:

- Ruby čokolada, ki je naravno roza in ne potrebuje dodatnega obarvanja (dodamo ji 2–3 žličke kokosovega olja)
- bela čokolada (150–200 g)
- temna čokolada
- mrvice in drugi jedilni okraski

Postopek

- Nad paro stopimo približno 30 g ali več čokolade.
- Vrh papirnatih slamic ali palčk najprej pomočimo v stopljeno čokolado in nato gor natakujemo kroglico (3/5 kroglice globoko). Ta čokolada bo preprečila, da kroglica spolzi s slamice.
- Ko to ponovimo na vseh kroglicah, jih ponovno damo v hladilnik, da se čokolada strdi.
- Nato raztopimo še preostanek čokolade in jo prelijemo v visok in ozek kozarec. Čokolada za oblivanje ne sme biti vroča, ampak rahlo topla. Cake popsi naj bodo med oblivanjem zelo mrzli, vzamemo jih direktno iz hladilnika.
- Za lep obliv je potrebno kar nekaj truda in spretnosti, zato je najbolje, da vsak najde svoj način, ki mu ustreza. Na koncu malo tapkamo s slamico na rob kozarca, da odvečna čokolada steče s kroglice.
- Oblite cake popse zlagamo na pladenj obložen s peki papirjem ali jih razporedimo (npr. v kozarce) pokončno, tako da se ne dotikajo med seboj.
- Na koncu, ko čokolada še ni popolnoma strjena, jih posujemo še z barvnimi/čokoladnimi mrvicami.
- Ponovno jih damo v hladilnik, da se popolnoma strdijo. V hladilniku jih lahko hranimo tudi 5–7 dni (hahah, če se vam jih uspe upreti).



H	D	B	O	H	L	O	N	E	J	G	U	D	O	N
G	O	R	J	A	N	C	I	K	G	T	A	R	H	Ž
T	L	S	T	V	F	V	G	T	S	E	K	T	S	E
K	E	U	D	R	L	N	D	E	H	S	G	S	D	G
V	N	L	M	U	K	D	M	O	H	V	T	I	U	E
I	J	J	E	C	L	U	S	T	R	H	E	T	P	N
L	S	U	V	L	V	K	Z	O	D	O	L	U	K	P
P	K	M	C	O	F	I	C	K	E	B	R	L	N	R
N	A	C	N	Č	D	M	Č	L	M	N	E	A	A	L
T	N	R	T	A	R	I	B	K	V	E	P	Č	N	A
R	V	B	N	P	T	J	E	Š	M	A	M	P	J	C
S	I	C	V	I	Č	K	A	R	I	J	A	H	A	K
D	A	T	K	M	A	J	V	U	Š	L	T	D	M	R
V	Š	P	O	D	G	U	R	J	E	J	Š	R	G	K
Š	M	A	R	N	C	A	M	E	T	Š	P	B	E	A

Najdi besede! Vseh skupaj jih je 15. Misliš, da zmoreš?

Besede se išče v vse smeri:





Pobarvanka.

