

PODGURSKI VESTNIK



št.2

jesen 2020



Društvo novomeških študentov

Odgovorna urednica: Tjaša Travižan

Oblikovanje: Tjaša Travižan

Tisk: Izdajanje časopisov Jože Dolinšek s.p.

Naklada: 100 izvodov

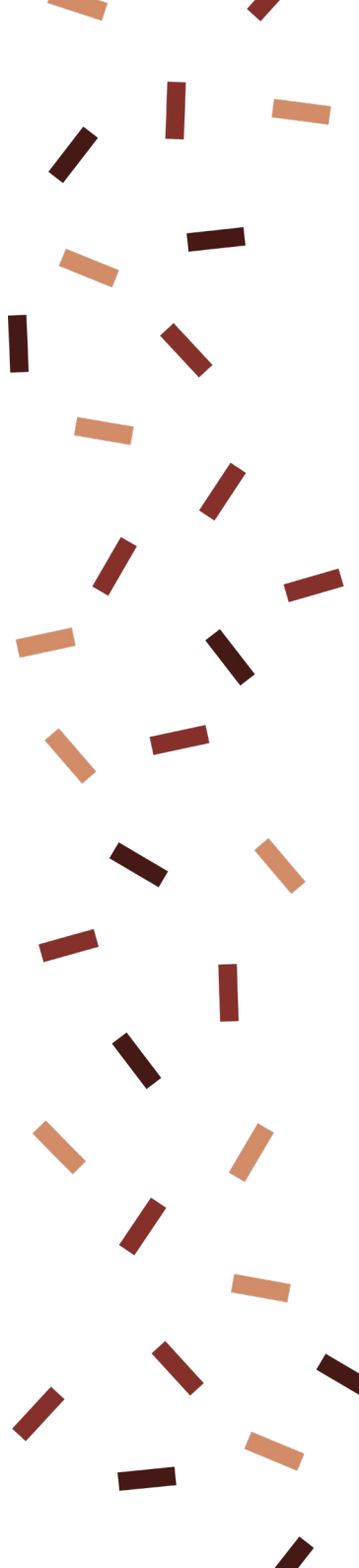
Novo mesto jesen 2020



Društvo novomeških študentov



@drustvonovomeskihstudentov





KAZALO

Vpliv covid-19 na digitalizacijo dela in šolstva	5
Uporaba prehranskih dopolnil med športniki	10
Intervju z Ester iz DRPD Novo mesto	15
Pospešek na tvoji karierni poti	19
Mladinska Tržnica	21
Pretekli dogodki	22
#MiDelamoDogodke	23
DNŠ po svetu	25
Dijas se predstavi	30
DNŠ kuh`na	31
TOP 5 podgurskih izrazov	33
TOP 5 digitalnih jezikovnih virov	35
Novomeška d(r)ama	37
Zabavne vsebine	38

UVODNIK



Dragi bruc, brucka in vsi ostali (nekoč) študentje,

tvoje uradno najdaljše počitnice so dočakale svoj usodni dan in pred tabo se razprostira novo življenjsko poglavje ter zanj značilen cikel.

Prvo je obdobje nostalgije in adaptacije. Odkritosrčno in s skorajšnjo gotovostjo ti priznam, da začetnih nekaj tednov zate ne bo najlažjih. Čakajo te trenutki domotožja, hrepeneči petki in mukotrpne nedelje ter stalno prisotni občutki nepoznanega. Svojo razkošno domačo sobano boš zamenjal za malo sobico, po novem imenovano *Tvoj študentski prostor pod Soncem*, namesto prijaznega soseda, ki ti je venomer ustavil na poti v šolo, pa ti bodo neosebni LPP-jevci ničkolikokrat speljali tik pred nosom. Upajoč, da se opisana mizerija čimprej konča, se boš zatekal k zvezkom in starim prijateljem.

Potem pa se kot strela z jasnega konča eno izpitno obdobje, za njim drugo pa tretje... in niti sam docela ne veš, kdaj si dognal, da je vsa sekirancija absolutni nonsense. Sledi obdobje življenja na veliki nogi. Privadiš se na sobivanje v velikem mestu, udeležuješ se dogodkov, spoznavaš nove ljudi, si najdeš kakšno priložnostno delo. Ne razumeš, zakaj ti tvoja roditeljica venomer znova vsiljuje tisto gajbico zelenjave, če pa tako živiš od Kitajca na bone. Redno zahajaš ven, rodno mesto te več ne uzre vsak vikend, počasi postajaš sam svoj gospodar. In to ti ugaja.

A naj te ne zavede – z vse večjo samostojnostjo in neodvisnostjo narašča tudi odgovornost. Diplome, magisteriji, prve redne zaposlitve... Zadnje obdobje je obdobje samozadovoljstva ali prehod v odraslost. Starejši kot si, manj pogosti so večerni izhodi. Pred tabo so novi izzivi in kar naenkrat ugotoviš, kako brezskrbno je bilo tvoje življenje. Študentski lajf se uradno približuje koncu. In tako se miselno zopet vrneš na začetek. Izkoristiš vsak prosti vikend, da se vrneš v domače kraje in se naučiješ pristnosti in svežega zraka. Zaveš se, da se babičine potice ne dobi na bone in da mamine kuhinje ne nadomesti nobena fensi restavracija. Vrneš se, le da tokrat modrejši, odgovornejši ter poln izkušenj in spominov iz študentskih let.

Vsem želim uspešen začetek novega študijskega leta!

Lana Klemenčič

VPLIV COVID-19 na digitalizacijo dela in šolstva

Amadeja Lamovšek, Ekonomska fakulteta Univerze v Ljubljani

Matej Černe, Ekonomska fakulteta Univerze v Ljubljani

V zadnjem času sta delo in šolstvo vedno bolj digitalizirana, v letu 2020 pa je pandemija covid-19 na glavo postavila celotno gospodarstvo. Med drugim je pomembno vplivala na šolstvo ter okrepila trend dela in izobraževanja na daljavo.

Digitalizacija na sploh

Ljudje smo se razvili iz lovcev in nabiralcev, do poljedelcev in kasneje do industrijske družbe, dandanes pa smo opredeljeni kot informacijska družba. Vsako obdobje od naštetih so zaznamovala pomembna tehnološka odkritja in napredki, ki so človeštvu omogočili povečanje osebne in organizacijske produktivnosti (Penn, 1995). V 20. stoletju se je začela uporabljati beseda »digitalno«, ki izvira iz latinske besede »digitalis« in se nanaša na binarni sistem števil, takrat sprejet kot temeljna logika za digitalne računalnike. Pojem digitalizacija se nanaša na dejanja, ki pretvarjajo različne fizične ali analogne stvari v digitalne podatkovne sisteme. Gre za megatrend, ki oblikuje prihodnost (Dufva & Dufva, 2019).

Tehnologija je postala ključna komponenta sodobnih podjetij, ki spreminja svetovni tok informiranja, trgovanja, investiranja in konkurenčno prednost podjetij (Berisha-Namani, 2009). Sodobna tehnologija omogoča delo preko digitalnih platform, ki služijo kot komunikacijski medij med delodajalci in platformnimi delavci. Tovrstne platforme zajemajo možnost oddaljenega izvajanja nalog in obdelavo informacij, s tem pa povezujejo s formalno entiteto nepovezane in dislocirane poslovne subjekte v enovito skupnost samostojnih in prilagodljivih nosilcev dela in aktivnosti (Lehdonvirta, 2016; de Reuver, Sørensen & Basole, 2018).

V zadnjem desetletju je t.i. Industrija 4.0 (Skobelov & Borovik, 2017) preobrazila proizvodnjo, temelječo na strojih, v proizvodnjo, kjer prevladuje digitalizacija (Oztemel & Gursev, 2020). Pojavila se je pametna tehnologija in z njo pojmi, kot so internet stvari (angl. internet of things, v nadaljevanju IoT), računalništvo v oblaku (angl. cloud computing), navidezna in virtualna resničnost (angl. augmented and virtual reality), ti pa so omogočili, da se storitve lahko opravljajo tudi na daljavo (Uskov, Howlett & Jain, 2019). Industrija 4.0 je omogočila vsaditev tehnologij v človeško telo, uporabo nosljivih tehnologij (angl. wearables) in vpeljavo sistemov, ki samostojno rešujejo probleme. S pomočjo napredne tehnologije stroji lahko postanejo celo del članov upravnega odbora, z vsemi pravicami odločanja. Z veliko hitrostjo se razvijajo tudi

pametna mesta in se širijo po celem svetu, vse pa kaže tudi na povečanje trenda pametnih tovarn v prihodnosti (Oztemel & Gursev, 2020).

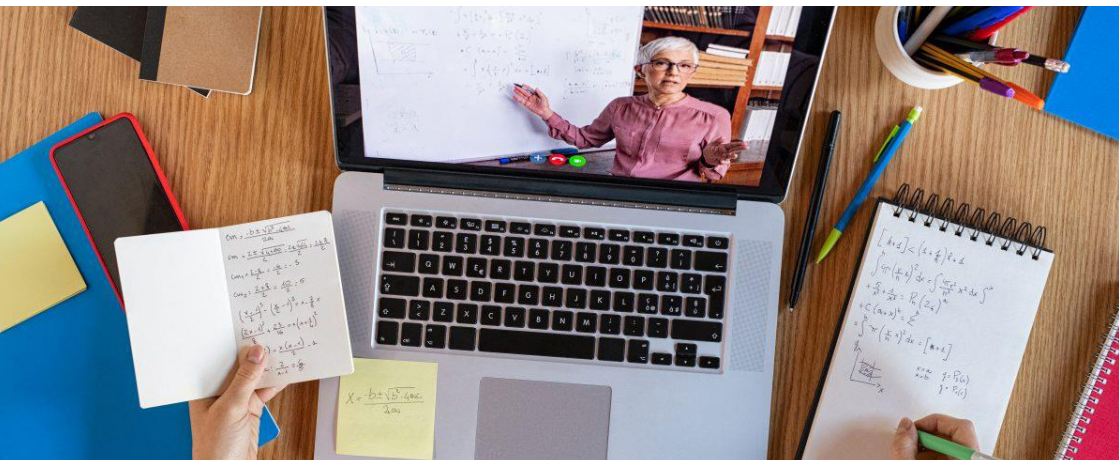
Industrija 4.0 je relativno nov pojem, še na začetni stopnji razvoja, vendar pa smo kljub temu čedalje pogosteje priča razpravam o industriji 5.0. Ta naj bi zajemala prodor umetne inteligence v vsakdanjik in naj bi temeljila na sobivanju ter sodelovanju umetne inteligence in ljudi, in sicer z namenom povečanja človekove sposobnosti in vrnitve človeka v osredje obravnave. Industrija 5.0 gre z roko v roki z Družbo 5.0, oziroma Pametno skupnostjo (angl. SuperSmart Society). Za razliko od Industrije 4.0, Industrija 5.0 ni omejena na proizvodni sektor, ampak se osredotoča na rešitev družbenih težav s pomočjo integracije fizičnega in virtualnega sveta (Skobelov & Borovik, 2017).

Covid-19 in spremembe v delu ter šolstvu

Z uporabo številnih sodobnih tehnologij lahko sedaj zaposleni stalno komunicirajo s svojimi organizacijami ne glede na to, kje se nahajajo. Vse bolj uporabniku prijazni računalniki, virtualne zasebne povezave, digitalni telefonski sistemi in elektronski sistemi za sodelovanje lajšajo komunikacijo in sodelovanje na daljavo (Cox, 2009). Danes je delo na daljavo, kot že omenjeno, pogosta praksa sodobnih podjetij. Generacija milenijcev na delo gleda, kot na nekaj kar počnejo (angl. thing they do) in dela ne pogojujejo z lokacijo, kjer to počnejo. Prav tako je bilo ugotovljeno, da milenijci bolj cenijo fleksibilnost in možnost nadzora nad poklicnim in zasebnim življenjem, kot pa višino plač (Miller & Yar, 2019). Ta generacija si želi čim večje avtonomije in pri svoji zaposlitvi dejansko pričakuje možnost dela na daljavo. Glede na to, da nove generacije odraščajo s tehnologijo, je pričakovano, da so ti kompetentni za delo na daljavo in da jim tak način dela bolj odgovarja (Nicholas, 2012). Podjetja se morajo novim zahtevam prilagoditi in v organizacijo vplesti način dela, ki temelji na digitalnih tehnologijah in razvoju družbenih omrežij (Lehdonvirta, 2016). Delo na daljavo pa je v kriznih časih še bolj v porastu, kar smo lahko opazili tudi v letu 2020, ko je kar nekaj podjetij v boju proti covid-19 izvajalo delo na daljavo. V aprilu 2020 je v povprečju kar 36,8 % ljudi začelo delati na daljavo (Eurofound, 2020).

V zadnjih letih se povečuje tudi pametno izobraževanje (angl. smart education, smart elearning), kar nakazuje na spremenjeno prihodnost tako izobraževanja kot dela. Ustvarjajo se nove poti in načini za deljenje znanja, skladno s tem se pojavljajo priložnosti za maksimizacijo uspeha študentov na podlagi personaliziranega izbora o izobrazbo izobraževanju, lokaciji, stilu in načinu učenja. Pri tem se poudarja tesno sodelovanje med univerzami in podjetji, kar prinaša nemalo priložnosti in koristi za vse deležnike - univerze oziroma podjetja in študente. S pametnim izobraževanjem lahko univerze poskrbijo za aktualne informacije, uporabo naj sodobnejših tehnologij in pripravo študentov na uspeh v digitalni dobi. Gre za vsestransko zmago (»win-win« situacijo): univerze s tem pridobijo na prepoznavnosti in ugledu, študentje na dragocenem znanju ter potrebnih kompetencah za delo v digitalnem svetu, kar nadalje pripomore k njihovi konkurenčni prednosti, podjetja pa posledično pridejo do usposobljenega kadra za delo na daljavo (Uskov, Howlett & Jain, 2019). Iz raziskave leta 2018 je bilo ugotovljeno, da kar 86 % anketirancev, ki študirajo na magisteriju ali doktoratu meni, da je izobraževanje na daljavo privlačno in da je vredno (da ima enako vrednost ali celo presega plačilo) (Bouchrika, 2020).

Zaznanih je kar nekaj prednosti izobraževanja na daljavo, in sicer neodvisnost od prostora učenja, prosta izbira hitrosti in časa učenja, hitra distribucija novih informacij mnogim posameznikom,



prilagodljivo učenje, multimedijsko in interaktivno učenje naj bi povečevalo motivacijo, nadzor nad učnim procesom, napredkom učenca in rezultati naj bi bil ob pravilni izvedbi tudi večji kot sicer. Na drugi strani imamo tudi nekaj slabosti, kot so neosebna virtualna komunikacija, nespodbujevalno okolje za eksterno izobraževanje zaposlenih, ergonomija in zdravje oči, nedokončanje izobraževanja, velike investicije (nakup portalov, ipd.) (S. D., brez datuma).

11. marca 2020 je Svetovna zdravstvena organizacija (angl. World Health Organization; WHO) razglasila pandemijo covid-19, kar je zamajalo tla pod nogami celotnemu gospodarstvu, tudi šolstvu. Mnoge inštitucije so morale zapreti vrata, kar je občutilo kar 70 % študentov (Bouchrika, 2020). Covid-19 je naglo nadgradil običajne delovne rutine in povzročil pospešitev trenda vključevanja dela na spletu in premik v virtualno delovno okolje (Kniffin in drugi, 2020).

Uvedba izobraževanja na daljavo je bila glede na pandemijo edina logična poteza. Napovedano je bilo, da bo ta panoga dosegla 336,98 milijard ameriških dolarjev do leta 2026, z letno stopnjo rasti (CAGR) 9,1 % od 2018 do 2026, sedaj pa naj bi se trend še povečal in se ocenjuje še hitrejšo rast. V Evropi naj bi se največ izobraževanja na daljavo izvajalo v Nemičiji, kjer ta panoga raste z 8,5 % letno (Bouchrika, 2020).

Pri nas je bil 5-dnevni šolski teden uveden v šolskem letu 1970/71. Preteklo in vsaj še novo šolsko leto pa zaznamuje nova sprememba, in sicer uvedba pouka na daljavo v boju preprečevanja širitve covid-19 (Svetlin Kastelic & Tuš, 2020).

Uvedba le-tega je bil po navedbah Damirja Orehovca, državnega sekretarja, največji eksperiment v

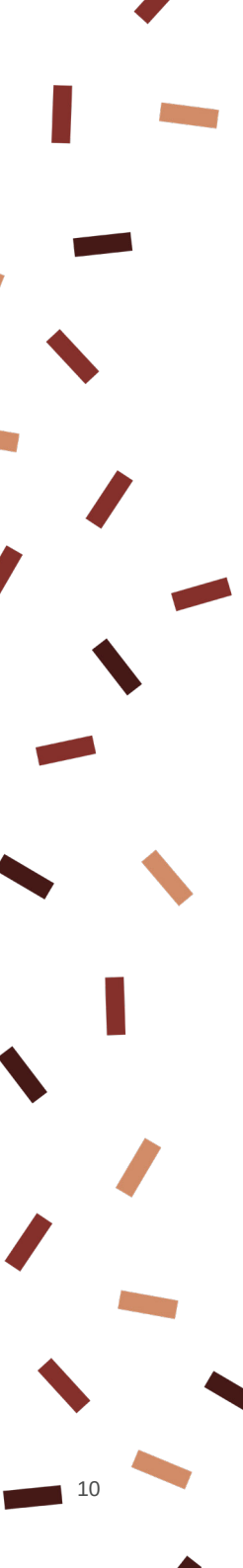
zadnjem času, na katerega ni bil nihče zares pripravljen. O pouku na daljavo se je sicer govorilo že leta 2008, v prejšnji EU-perspektivi, zato so se že v okviru tega učitelji in ravnatelji izobraževali s področja uporabe videokonferenčnih programov, informacijsko-komunikacijske opreme, ipd. Pri tem je potrebno omeniti, da so seveda tako učitelji kot šole na sploh različno usposobljeni in pripravljeni na tovrsten način izobraževanja. Pouk na daljavo je povzročil pozitiven in negativen odziv. Po podatkih zbranih s strani Zveze aktivistov svetov staršev Slovenije (ZASSS) so bile največje težave s komunikacijo, ki je bila predvsem enosmerna, oziroma z dajanjem jasnih navodil in videostikov ter organizacija pouka. Pri slednji so izpostavili, da učitelji niso bili usklajeni med sabo in da so velikokrat naložili preveč snovi za pouk na daljavo. Tretja največja zaznana težava pa je bila organizacija dela doma, še posebej v primeru, da so starši hodili v šolo (Pedagoški inštitut, 2020).

V Sloveniji imamo sedaj že več virtualnih učilnic kot fizičnih. Prvih je samo na Arnesu že preko 24.000, v povprečju pa je na le-teh med 60.000 do 70.000 uporabnikov na teden vsak dan v učilnicah. Na eAsistentu je v drugem tednu izolacije število novih učilnic zrastle na 28.000. Poročajo tudi o komunikaciji preko MS Teams - tam naj bi bilo aktivnih 421 šol v Sloveniji. Med tem poročajo o povprečnem številu uporabnikov, in sicer 15.000 uporabnikov iz Univerze v Ljubljani, 14.000 iz Univerze v Mariboru in 58.000 iz osnovnih in srednjih šol (Pedagoški inštitut, 2020).

Kot vidimo, številke skokovito naraščajo in vse kaže na to, da se spremembe dogajajo tudi v šolstvu. Izobraževanje na daljavo je trenutno panoga, ki vztrajno raste in mnogi strokovnjaki menijo, da se rast še dolgo ne bo ustavila ter da bo kombinacija kmalu postala naša nova normala. V ta namen se morajo organizacije in posamezniki, tako v gospodarstvu kot v šolstvu, dodatno opremiti z veščinami uporabe in so-bivanja s tehnologijo ter nadgraditi svoje znanje in tehnološko infrastrukturo. Škarje in platno za to nosimo s seboj vsi, zaposleni, študentje, managerji, šolniki in ustvarjalci politik, ki uokvirjajo sisteme dela in šolanja. Zavedati se moramo, da je za uspešno delo in izobraževanje v digitalni dobi nujno na strokovnih spoznanjih in dialogu temelječe soustvarjanje delovnega in izobraževalnega ekosistema.

Viri in literatura

- Berisha-Namani, M. (2009). The role of information technology in small- and mediumsized enterprises in Kosovo. Fulbright Academy 2009 Conference, Skopje, Macedonia.
- Bouchrika, I. (2020). 50 Online Education Statistics: 2020 Data on Higher Learning & Corporate Training. Pridobljeno dne 13. september iz <http://www.guide2research.com/research/online-education-statistics>
- Brinkley, A. (2007). American history: A survey (12. izd.). New York, NY: McGraw Hill.
- Cox, W. (2009). Executive summary: Improving quality of life through telecommuting. The information technology and innovation foundation, 1-22.
- de Reuver, M., Sørensen, C., & Basole, R. C. (2018). The digital platform: a research agenda. Journal of Information Technology, 33(2), 124-135.

- 
- Dufva T. & Dufva M. (2019). Grasping the future of the digital society. *Futures*, 107, 17-28.
- Eurofound. (2020). Living, working and COVID-19 dataset. Pridobljeno 4. junija 2020 iz <https://www.eurofound.europa.eu/data/covid-19/working-teleworking>
- Kniffin, K. M., Narayanan, J., Frederik, A., Antonakis, J., Ashford, S.P., Bakker, A. B., ...van Vugt, M. (2020). COVID-19 and the Workplace: Implications, Issues, and Insights for Future Research and Action. Working paper: Harvard Business School.
- Lehdonvirta, V. (2016). Algorithms That Divide and Unite: Delocalization, Identity, and Collective Action in 'Microwork'. V J. Flecker (ur.), *Space, place and global digital work*. London: Palgrave-Macmillan.
- Miller, C. C. & Yar, S. (2019). Young people are going to save us all from office life. *The New York Times*. Pridobljeno 6. junija 3030 iz <https://www.nytimes.com/2019/09/17/style/generation-z-millennials-work-lifebalance.html>
- Nicholas, A. (2016). Will telework help to recruit Millennial employees? *Faculty and Staff - Articles & Papers*, 43.
- Oztemel, E. & Gursev, S. (2020). Literature review of Industry 4.0 and related technologies. *Journal of intelligent Manufacturing*, 31, 127–182.
- Parsons, J. J. & Oja, D. (2004). *New perspectives on computer concepts* (7. izd.). Boston, MA: Course Technology.
- Pedagoški inštitut (2020). Izobraževanje na daljavo – izkušnje za prihodnost? Pridobljeno dne 13. september iz https://www.pei.si/wp-content/uploads/2020/06/OM_celota.pdf
- Penn, I. A. (1995). The degeneration of the work of man. *Records Management Quarterly*, 29(1), 9-13.
- S.D. (brez datuma). Izobraževanje na daljavo (seminarska naloga pri predmetu IKT). Univerza v Mariboru: Maribor.
- Skobelov, P. O. & Borovik, S. Y. (2017). On the way from Industry 4.0 to Industry 5.0: from digital manufacturing to digital society. *Industry 4.0*, 2(6), 307-311.
- Svetlin Kastelic, N. & Tuš, J. (2020). Pol stoletja od 5-dnevnega šolskega tedna do uvedbe pouka na daljavo. Pridobljeno dne 13. september iz <https://www.stat.si/statweb/News/Index/9001>
- Uskov, V. L., Howlett, R. J. & Jain L. C. (2019). *Smart Education and e-Learning 2019. Smart Innovation, System and Technologies*, 144.

UPORABA PREHRANSKIH DOPOLNIL MED ŠPORTNIKI

Avtorice: Kaja Kobale, Lucija Marzel Djuranovič, Sara Sotošek

Mentorica: izr. prof. dr. Helena Lenasi, dr. med.

UVOD

Uporaba prehranskih dopolnil (PD) in prepovedanih snovi, ki jih označujemo s terminom doping, naraščata tako med tekmovalnimi kot tudi med rekreativnimi športniki. Ker v slovenskem prostoru primanjkuje sistematično zbranih strokovno-znanstvenih podatkov smo se v sklopu Študentskega inovativnega projekta za družbeno korist (ŠIPK) lotili raziskave o uživanju PD med športniki v slovenski populaciji. Z raziskavo smo želeli pridobiti koristne podatke o pogostosti ter vrsti jemanja PD, razlogih po poseganju le-teh ter o ozaveščenosti varnega uživanja PD med slovenskimi rekreativnimi in tekmovalnimi športniki. Zanimalo nas je tudi mnenje preiskovancev o uporabi dopinga. PD skladno z Zakonom o zdravstveni ustreznosti živil in izdelkov ter snovi, ki prihajajo v stik z živili opredelimo kot živila, ki so zgoščeni oziroma koncentrirani viri hranil ali drugih snovi, s hranilnim in fiziološkim učinkom ter so namenjena dopolnjevanju prehrane z uživanjem v majhnih količinskih enotah. Vsebujejo lahko vitamine, minerale, aminokisliline, maščobne kisline, vlaknine, rastline in rastlinske izvlečke, mikroorganizme ter druge snovi, pod pogojem, da je njihova varnost v prehrani ljudi znanstveno utemeljena. Uporabljajo se za uravnavo prepoznane pomanjkanja ali za vzdrževanje zadostnega vnosa določenih hranil. Tako jih športniki uživajo pred/med/po treningih, v obdobju tekmovanj ali specifičnih obdobjih, ko je njihova prehrana nezadostna in neustrezna. Seveda lahko jemanje PD privede do nenamernega dopinga, pri čemer gre za pozitiven antidopinški test zaradi uporabe PD, v katerih se pojavlja v športu prepovedana snov, ki pa ni navedena na specifikaciji dopolnila.

METODE

V raziskavo smo vključili 1033 zdravih športnikov iz Slovenije starih med 17 in 30 let, ki smo jih razdelili na rekreativne (n=757) in tekmovalne (n=275). Podatke smo pridobili s pomočjo spletnega vprašalnika, dostopnega na platformi Google Forms, ki je bil prilagojen po standardiziranem WADA vprašalniku, in jih obdelali s pomočjo Jupyter Notebook-a v programskem jeziku Python ter statistično analizirali s programom SPSS. Ker podatki niso bili normalno porazdeljeni (kar smo preverili z uporabo Shapiro-Wilkovega testa), smo za primerjavo podatkov med skupinama rekreativnih in tekmovalnih športnikov uporabili Mann-Whitneyev U test (MWU) za razmernostne, oziroma hi-kvadrat test za kategorične spremenljivke. Kot statistično značilno smo upoštevali vrednost p 0,05.

REZULTATI

Iz podatkov zbranih z vprašalnikom smo ugotovili, da športniki najpogosteje posegajo po kofeinu, magneziju, vitaminu C, vitaminu D, proteinskih in izotoničnih napitkih. Obstaja statistično značilna razlika v pogostosti uživanja PD med rekreativnimi in tekmovalnimi športniki. Slednji uživajo PD pogosteje (slika 1, $*p<0,001$, MWU). Razlika v pogostosti uživanja PD v prid tekmovalnih športnikov je statistično značilna pri vseh proučenih PD z izjemo kofeina (slika 2, $p=0,170361$, MWU). Ugotovili smo, da poleg razlike v pogostosti uživanja PD obstajajo tudi značilne razlike v razlogih za jemanje le-teh (tabela 1, $*p<0,001$, hi-kvadrat test). Med najpogostejše vzroke spadajo preventiva, želja po izboljšanju športnega rezultata in želja po hitrejši regeneraciji. Večina športnikov, največ tekmovalnih, občuti spremembe po uživanju PD (tabela 2). Raziskali smo tudi ozaveščenost uporabnikov o varni uporabi PD, kjer rezultati prikazujejo zadovoljivo znanje športnikov (tabela 3, 4). Poleg PD smo proučevali še stališče do uporabe dopinga (slika 3). Ugotovili smo, da je delež posameznikov, ki bi posegli po dopingu statistično pomembno večji pri tekmovalnih kakor pri rekreativnih športnikih. Delež posameznikov, ki bi posegli po dopingu se poveča, če dopinga ni mogoče izslediti.

Tabela 1. Razlogi za jemanje PD med rekreativnimi in tekmovalnimi športniki

	Rekreativni športnik (%)	Tekmovalni športnik (%)	p
Trener mi je svetoval/po trenerjevem navodilu	34	58	
Prebral sem na internetu	84	26	
Želim izboljšati športni rezultat	119	103	
Želim shujšati	45	23	
Želim pridobiti na teži/mišični masi	134	64	
Proti bolečinam	116	40	$*p<0,001$
Bolezensko stanje	56	19	
Za hitrejšo regeneracijo telesa	365	174	
Po poškodbah	40	40	
Preventivno	283	121	
Zaradi pogostih bolezni/okužb	42	23	
Ne jemljem prehranskih dopolnil	169	41	
Drugo	53	16	

Prikazana je frekvenčna porazdelitev razlogov za jemanje PD, n je število odgovorov, vsak preiskovanec je lahko izbral več odgovorov. $*p<0,001$, hi-kvadrat test.

Tabela 2. Ali preiskovanci čutijo spremembo po uporabi PD.

	Rekreativni športnik (%)	Tekmovalni športnik (%)	p
DA	56	31	*p<0,001
NE	44	69	

Prikazujemo deleže odgovorov športnikov ali čutijo/ne čutijo spremembe po uporabi PD. *p<0,001, hi-kvadrat test.

Tabela 3. Ali preiskovanci pred uporabo prehranskega dopolnila preberejo specifikacije.

	Rekreativni športnik (%)	Tekmovalni športnik (%)	p
DA	73	31	p = 0.269
NE	27	69	

Prikazujemo deleže odgovorov, ali športniki preberejo specifikacije. p=0,269, hi-kvadrat test.

Tabela 4. Ali preiskovanci vedo, da uživano PD lahko vsebuje prepovedane substance.

	Rekreativni športnik (%)	Tekmovalni športnik (%)	p
DA	80	8	*p<0,001
NE	20	92	

Prikazujemo deleže odgovorov, ali športniki vedo, da lahko PD vsebujejo v športu prepovedane snovi. *p<0,001, hi-kvadrat test.

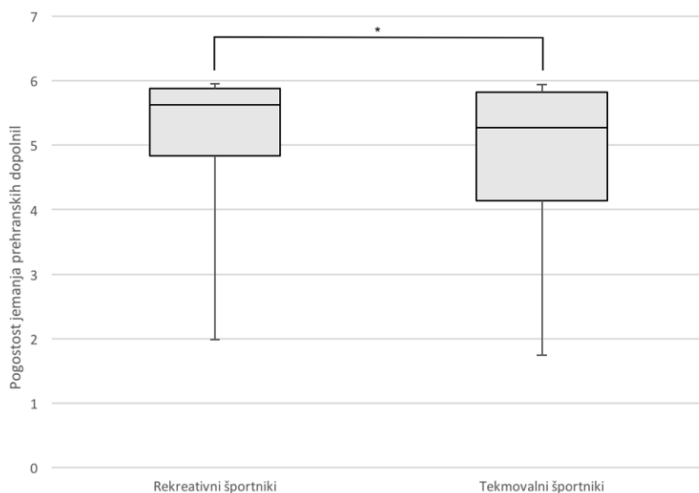
DISKUSIJA

Ugotovili smo, da slovenski športniki niso izjema v uporabi PD ter, da je ukvarjanje s športom zagotovo dejavnik, ki vpliva na pogostost jemanja PD. Slednja so namreč pogosto uživana med rekreativnimi, še bolj pa med tekmovalnimi športniki. K temu nedvomno pripomoreta hiter razvoj športne prehranske industrije, ki postaja vse bolj cenovno dostopna, ter družbena sprejetost uživanja prehranskih športnih dodatkov. Dognali smo tudi skladnost vrste PD ter razlogov po poseganju le-teh med rekreativnimi in tekmovalnimi športniki. V našem vzorcu so najpogosteje uživana PD vitamini in minerali, ki pripomorejo k regeneraciji telesa ter preventivi pred boleznimi. Slednja potencialna učinka PD predstavljata tudi najpogostejša razloga za poseganje po PD. Presenetljivo ugotavljamo manjšo zastopanost nekaterih dodatkov, kot so na primer zdravila. Vzlic temu ne smemo zanemariti, da so takšni podatki lahko posledica heterogenosti skupin preiskovancev ali podajanja subjektivnih odgovorov, kar lahko zamegli realno stanje uporabe zdravil. Prav tako narava športa vpliva na vrsto uživanja PD ter vzroke za jemanje le-teh, zato se je ob prebiranju rezultatov dobro zavedati razlik, ki jih lahko prinaša udejstvovanje v različnih športnih panogah. V prihodnje bi bilo smotno primerjati uporabo PD med različnimi vrstami športa.

Rezultati so pokazali dobro ozaveščenost anketiranih športnikov o PD, saj jih večina pred uporabo preveri specifikacije ter se zaveda možnosti onesnaženosti PD in s tem izpostavljenosti nenamernemu dopingiu. Pridobili smo tudi pomembne vzpodbudne izsledke o odnosu do prepovedanih snovi, in sicer anketiranci se v nobenem primeru ne bi posluževali dopinga tudi, če bi vedeli, da bi s tem izboljšali športni rezultat in jih pri tem antidopinška agencija ne bi razkrila. A ponovno se na tem mestu pojavlja vprašanje iskrenosti anketirancev in možnost prirejanja odgovorov.

ZAKLJUČKI

Pogosta uporaba PD med rekreativnimi, še bolj pa med tekmovalnimi športniki kliče po namenjanju pozornosti varnemu uživanju PD ter ozaveščanju širše javnosti s strani antidopinških organizacij – namreč zgolj informirani potrošniki lahko prevzamejo racionalno odgovornost. Kljub koristnim pridobljenim podatkom, se odpirajo nova znanstvena vprašanja ter izvrstne možnosti za nadaljnje raziskovanje.



Slika 1. Pogostost jemanja vseh petindvajsetih prehranskih dopolnil (PD) v skupini rekreativni športniki in tekmovalni športniki. 'Pogostost jemanja PD' smo pridobili tako, da smo poiskali mediano za vsako PD, nato pa mediane vseh preiskovancev povprečili; kar prikazujemo kot mediano, kvartile in interkvartilni razmik s 95% intervalom zaupanja. Večja kot je vrednost na ordinati, manj pogosto je jemanje posameznega PD.

INTERVJU

z Ester iz DRPD Novo mesto

Leja Verbič



Ester Snedec se že od najstniških let ukvarja z ranljivimi skupinami, predvsem z otroki in mladimi z učnimi težavami ter gluhi in naglušnimi. Kot študentka je začela delati v Multimedijem centru RTV Slovenija, kjer je kot novinarka pokrivala različna področja, hkrati pa je bila tudi vodja oddelka za podnaslavljanje za gluhe in naglušne. Študentska leta so minila, njen čut za pomoč drugim in empatija pa sta ostala. Po večletnem delu v popolnoma drugih vodah jo je pot po čistem naključju zanesla nazaj v prostovoljstvo. V sklopu projekta, pri katerem je sodelovalo Društvo za razvijanje prostovoljnega dela Novo mesto, se je kot vodja skupine udeležila mladinske izmenjave s Portugalsko in nato začela intenzivneje sodelovati z društvom, nato pa se ji je tam ponudila tudi možnost zaposlitve.

Kakšne projekte izvajate v okviru Društva za razvijanje prostovoljnega dela?

Društvo za razvijanje prostovoljnega dela Novo mesto (DRPDNM) deluje na področju socialnega varstva, kulture in mladine in je tudi stičišče NVO za jugovzhodno Slovenijo. Letno na DRPDNM izvedemo okrog 60 projektov, tako na lokalni, nacionalni kot tudi mednarodni ravni. Na lokalni ravni izvajamo različne projekte na področju medkulturnega dialoga, medkulturne večere, imamo projekte, kot sta Teden kultur in Otroški svet, izvajamo različne delavnice na srednjih in osnovnih šolah, v okviru Regijskega NVO centra želimo okrepiti delovanje ostalih nevladnih organizacij na področju jugovzhodne Slovenije tako, da bi te prevzele večjo vlogo v razvoju skupnosti in se lažje ter učinkoviteje odzivalo na aktualne potrebe lokalnih prebivalcev. V NVO centru nudijo izbrana izobraževanja o temah, ki so ključne za uspešno delovanje nevladnih organizacij, jim svetujejo ter pomagajo pri različnih prijavih ... V okviru društva, in sicer v sklopu socialnih programov za ranljive skupine (migranti, Romi), delujejo tudi trije dnevni centri za otroke, od teh sta dva v romskih naseljih. Prav tako v okviru DRPDNM deluje tudi Mladinski center. V mednarodni pisarni izvajamo projekte, večinoma v okviru programa Erasmus+, in veliko teh projektov, ki obravnavajo različne tematike (od prostovoljstva, beguncev, ekologije, podjetništva, aktivnega državljanstva, umetnosti ...), je namenjenih mladim do 30 let.

Kakšno je tvoje mnenje o odzivnosti mladih na projekte, ki jih izvajate? Kaj je navadno največja ovira pri udeležbi na samih projektih?

Če se osredotočim na mednarodne projekte, mladi, posebej študenti, radi sodelujejo v naših dejavnostih in se udeležujejo različnih delavnic, študijskih obiskov, mladinskih izmenjav in usposabljanj. Veliko težje

je mlade pridobiti za sodelovanje. Posebej mlade, ki končujejo srednjo šolo ali so v prvem letniku študija. Za mednarodne dogodke, kljub promociji, ni velikega zanimanja, dokler se jih ne udeleži nekdo, ki je ali v istem razredu, ali prijatelj, ali ...

Večja težava je, ker je veliko tovrstnih dejavnosti med samim šolskim oziroma študijskim letom, ko se mladi težje udeležijo srečanj, saj ta ponavadi trajajo najmanj pet dni. Veliko mladih, ki se mednarodnih dogodkov udeleži prvič, se odloči za udeležbo tudi v prihodnosti, saj jim je tovrstni način učenja in spoznavanja novih krajev in ljudi všeč. Le za redke velja, da je prva izkušnja tudi zadnja, razen če je to zaradi razmer, na primer zahtevnega študija, starševstva, bolezni ...

Na kakšen način se lotite pridobivanja članov za posamezne projekte?

V različnih srednjih šolah imamo večkrat promocijo programa Erasmus+ in Evropske solidarnostne enote, v kateri predstavimo celoten program, namen, cilje in dejavnosti. Prav tako na lokalnih dogodkih, kot je na primer Teden kultur, kjer na stojnicah predstavimo naše dejavnosti, s posebnim poudarkom ravno na omenjenih programih. Poleg tega se mladi, ki so se sami že udeležili določenih dejavnosti, zanimajo za nadaljnje projekte in svoje izkušnje predstavijo prijateljem, sošolcem in znancem ter jih na ta način pritegnejo k sodelovanju. Večkrat se tako zgodi, da na neko srečanje v okviru Erasmus+ odide skupina prijateljev. Tudi na samih mladinskih izmenjavah in usposabljanjih je dinamika oziroma sodelovanje take skupine veliko bolj intenzivno, saj se skupina med seboj pozna in se dopolnjuje. Le redko se zgodi, da se mladi, ki se med seboj ne poznajo, med seboj toliko ujamejo, da se iz tujine vrnejo navdušeni nad projektom in s prekipevajočim zanimanjem za nadaljnje možnosti sodelovanja v okviru Erasmus+ in Evropske solidarnostne enote.

Glede na to, da imate v DRPDNM veliko projektov na temo solidarnosti in humanitarnosti, ali se ti zdi, da se mladi zavedamo tega področja in dovolj učinkovito delujemo na njem?

Iskreno: kakor kdo. So mladi, ki so izjemno empatični in altruistični, sodelujejo v razno raznih solidarnostnih in humanitarnih projektih, se udeležujejo krvodajalskih akcij, delujejo v azilnih domovih, društvih za zaščito živali ... Po drugi strani pa imamo mlade, ki jim nič ni mar, razen oni sami. Ampak taki niso le mladi. Tudi med starejšimi imamo »empate« in egoiste.

Menim tudi, da se premalo govori o tem, ali se mladi zavedajo in delujejo na solidarnostnih in humanitarnih projektih. Žalostno dejstvo je, da so v večini dobrodelne akcije medijsko slabo pokrite, ker to enostavno ni brano. Pri vsem negativnem publicizmu se verjetno tudi mladi, posebej tisti, ki delujejo v azilnih domovih, ne upajo izpostavljati.

Kar je pomembno, je to, da imamo mlade, ki so aktivni in ki jim je mar za sočloveka, naravo, živali, ki ponudijo roko pomoči takrat, ko je to potrebno. Vsak, ki pomaga, je kamenček v mozaiku, in kljub temu da morda zunanji opazovalec vidi le tisti osamljen kamenček, je ta kamenček le eden od mnogih, ki

sestavljajo mozaik solidarnosti in humanitarnosti. In konec koncev vsak kamenček šteje, kajti brez njega bi bil mozaik nepopoln.

Nedavno ste imeli projekt na temo neformalnega učenja. Kako se imenuje sam projekt in kakšna je bila rdeča nit tega projekta? Kakšen zaključek se lahko naredi in do kakšnih ugotovitev ste prišli v povezavi z mladimi in neformalnim učenjem?

Pravzaprav so vsi naši mednarodni projekti na nek način povezani z neformalnim učenjem. Glede projekta, o katerem me sprašujete, pa lahko povem, da še vedno poteka. Mladi ambasadorji neformalnega učenja (Youth Ambassadors of Non Formal Learning) je dvoletni mednarodni projekt, v katerem sodeluje več različnih društev iz več držav, iz Slovenije je to DRPDNM. Cilj Ambasadorjev je spodbujanje sodelovanja v dejavnostih neformalnega izobraževanja ter potrditev in priznavanje kompetenc, pridobljenih izven formalnega izobraževalnega okolja, z inovativno metodologijo. Ena izmed dejavnosti v projektu bo, ko bo to mogoče, tudi usposabljanje za mlade na Sardiniji, nekoga pa bomo tudi poslali na tritedensko usposabljanje na delovnem mestu (job shadowing).

Mladi velikokrat ne verjamejo, da lahko prek neformalnega izobraževanja izboljšajo možnosti za zaposlitev – menijo, da so spretnosti in kompetence, ki jih pridobijo-zedelom, pomembnejše, zato želimo z omenjenim projektom to mišljenje spremeniti. Medsebojno učenje na tem področju bi moralo imeti veliko večji pomen, zato želimo mlade opremiti z metodologijo in jih pripraviti, da postanejo njegovi ambasadorji.

Kako je covid-19 vplival na projekte in aktiviranje mladih?

Covid-19 je začasno prekinil »normalno« delovanje na projektih, saj se je večina srečanj zaradi možnosti okužb in razmer premaknila na splet. Kot opažamo, se mladi sicer udeležujejo projektov (mladinske izmenjave in usposabljanja za mladinske delavce), ki potekajo prek različnih spletnih orodij, velikokrat pa slišim, da so ta srečanja zanje veliko bolj naporna, da niso niti podobna tistim v živo. Poleg neformalnega izobraževanja na različne tematike, kar je bistvo usposabljanj in izmenjav v okviru projektov Erasmus+ Mladi v akciji, se mladi udeležujejo usposabljanj tudi zato, ker spoznavajo svoje sovrstnike iz drugih držav ter na ta način sklepajo prijateljstva, vadijo in obnavljajo svoje znanje angleščine ter se naučijo (vsaj) osnovnih fraz v drugih tujih jezikih, spoznavajo različne kulture in običaje mesta, ki jih mogoče nikoli v življenju ne bi. Zaradi covid-19 pa so potovanja v okviru projektov Erasmus+ onemogočena, s tem pa je mladim, ki sodelujejo pri raznovrstnih srečanjih prek spleta, razvoj pristnejših stikov s sovrstniki otežen.

Na katerih področjih bi bili mladi lahko bolj aktivni?

Mladi se veliko težje odločajo za udeležbo v projektih programa Evropske solidarnostne enote, posebej težko se odločijo za dolgoročne projekte v okviru programa. V tujini, predvsem Nemčiji, zadnje čase pa tudi drugod po Evropi, se mladi, ko končajo srednjo šolo, ne vpišejo na fakulteto, ampak si vzamejo leto dni premora, ki ga v večini primerov izkoristijo ravno za udeležbo v projektih v okviru Evropske

solidarnostne enote. V okviru programa poznamo več dolgotrajnih aktivnosti, in sicer: prostovoljstvo, služba in pripravništvo. Mladi se med enoletnim »odmorom« med šolanjem najpogosteje odločijo za prostovoljstvo, ki ga večinoma opravljajo v kateri od držav Evropske unije. Sicer obstaja možnost, da se prostovoljstvo v okviru Evropske solidarnostne enote opravlja tudi doma. V Sloveniji se malo mladih odloči, da si bo vzelo premor ali med šolanjem ali po končanem študiju in se udeležilo dejavnosti v okviru Evropske solidarnostne enote. Zakaj je temu tako? Večinoma smo še vedno tradicionalisti, ki imamo v glavi urnik: šola, služba, družina ... Dolgoročno (to je od dveh mesecev do leto dni trajajoče) udejstvovanje v solidarnostnem projektu mladim, ki morda ne vedo, kaj bi sploh študirali, odpre različne možnosti študija, lahko tudi zaposlitve. Osebnostno poznam kar nekaj nekdanjih prostovoljcev, ki so po izteku projekta ostali v tujini, se tam zaposlili in ustvarili življenje. Ne rečem, da to čaka vsakega, ampak možnosti, ki jim mladim ponuja Evropska unija, je veliko, in ena od njih je tudi Evropska solidarnostna enota. In mladi v Sloveniji bi tudi to morali bolj izkoristiti.

Kaj bi za konec želela sporočiti mladim?

Če imate možnost, se le udeležite kakršnekoli dejavnosti v okviru Erasmus+ ali Evropske solidarnostne enote. Tudi če bo to le ena dejavnost, verjemite, da je vredno. Tudi sama sem z veseljem izkoristila tovrstne priložnosti. Res je, da moraš med samim usposabljanjem sodelovati, predstaviti moraš organizacijo, ki te je na projekt poslala, glede na tematiko moraš predstaviti tudi situacijo v svoji državi, pripraviti moraš predstavitev države na mednarodnem večeru. Ampak veliko imaš tudi prostega časa, organizatorji ti razkažejo mesto in okolico ...

Usposabljanje ni samo oblika neformalnega učenja, je veliko več. Vsakokratno udejstvovanje, če si seveda odprt za spremembe – in večina mladih, ki se tovrstnih dejavnosti udeleži, je – ti prinese veliko več, kot je le znanje na določeno temo. Podari ti izkušnjo, ki je drugače nikoli v življenju ne bi imel, zato tudi začneš na dogodke in ljudi gledati drugače. Z veliko mero tolerance in odprtosti do drugačnosti. Tovrstna izkušnja ti podari nekaj, česar sploh ne morem ubesediti. Podari ti del tebe, del, ki ga morda nikoli ne bi odkril. Podari ti nove ljudi v življenju, prijatelje, tudi ljubezen. In nekaterim, ki morda ne vedo, kaj si sploh želijo od življenja, kaj bi radi počeli, podari smisel in poklicno usmeritev. Mladim polagam na srce: tudi če mislite, da sta Erasmus+ ali Evropska solidarnostna enota brezvezna, poskusite, morda pa boste presenečeni sami nad sabo.

POSPEŠEK

na tvoji karierni poti

Nik Smerkolj, Zavod Pospešek

Številni mladi z vso pozornostjo skrbijo za svojo izobraževalno pot, pridno študirajo ali hodijo v srednjo šolo, nekateri se celo udeležujejo dodatnih izobraževanj in delavnic. Do konca šolanja so tako deležni lepih šolskih uspehov. Problem včasih nastane, ko pristanejo na trgu dela – prva služba, prvi stik z gospodarstvom, pisanje prošenj, razgovori, nelagodje ob stikih z zaposlenimi in direktorji.

V Zavodu Pospešek mladim pomagamo, da že tekom dijaških in študentskih let aktivno sodelujejo z gospodarstvom, se družijo z ljudmi, ki so uspešni na področjih, ki mlade zanima. Zgodbe uspešnih ljudi so v navdih mladim in služijo kot dodaten zagon pri izobraževanju.

David Florjančič, ustanovitelj Zavoda Pospešek, že mnogo let dela z mladimi in njihove karierne probleme dobro pozna. »Od nekdaj me je zanimalo kako mladim olajšati pot do prve zaposlitve in do kasnejšega čim hitrejšega napredovanja na karierni poti. Želim si, da bi lahko v Sloveniji res delali tisto, kar si želijo in za kar so se izobraževali,« pravi David.



Poglejmo si tipičen primer, v katerem se lahko najde tudi kdo izmed vas. Simon obiskuje drugi letnik kemijske fakultete, saj ga kemija zanima že celo življenje. Študij mu je všeč, je tudi dobro teoretsko podkovan, ne predstavlja pa si dobro, kakšen poklic bi si lahko pridobil s to izobrazbo.

Simon ima tako dve možnosti – lahko se do konca izobraževanja ukvarja samo s študijem in šele nato začne resno iskati priložnosti za svojo prvo zaposlitev. Druga možnost je, da se z uspešnimi kemiki, ki so zaposleni v podjetjih ali raziskovalnih institucijah, povezuje in jih spoznava že tekom študija. Morda

bo na začetku v kakšnem podjetju opravljal študentsko delo. Morda najprej za krajši čas prostovoljno, a si bo na tak način vseeno pridobil veliko poznanstev v podjetju in spoznal, s čim se ukvarjajo. Pridobil bo tudi dragocene delovne izkušnje.

Pri Zavodu Pospšek Simonu pomagamo spoznati uspešne kemike, ki delujejo v znanosti ali gospodarstvu. Damo mu priložnost, da stopi v stik z njimi, se jim predstavi in obenem izve veliko novega od njih. Tako si bo Simon začel ustvarjati mrežo poznanstev, kar mu bo izredno koristilo med samim izobraževanjem, še bolj pa po njem. Naučil se bo, kako pristopiti do ljudi, se jim predstaviti in kako zelo je to pomembno.

Zgodbe mladih, ki smo jim z našo ekipo in v sodelovanju s predsednico Društva novomeških študentov Lano Klemenčič pomagali pri prvih korakih, boste odslej lahko spremljali tudi v Podgurskem vestniku.

Pomagamo lahko tudi tebi! Si mlad, ambiciozen posameznik, ki bi rad sam zase naredil nekaj, kar bo zagotovo pospešilo svojo karierno pot? Sodelujemo z mladimi, ki jih zanimajo zelo različne smeri, od družboslovja do naravoslovja. Po najboljših močeh bomo tudi tebi pomagali priti v stik z ljudmi, ki delujejo na tvojem področju in te spremljali pri tvojih začetnih korakih na tej poti. Tudi če še ne veš natančno, kaj te zanima ali kako določen poklic zgleda, ti znamo svetovati. Potem se boš zagotovo lažje odločil. Veselimo se sodelovanja s tabo.

Za mlade je sodelovanje z nami vedno brezplačno.

Piši koordinatorju na nik.smerkolj@pospsek.si ali na info@pospsek.si in skupaj ti bomo pomagali, da boš lažje našel čim več priložnosti!



Živa Janc, Zavod LokalPatriot

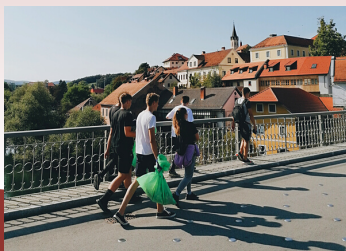
Mladinsko tržnico 2020 smo organizirali Zavod Novo mesto, zavod LokalPatriot in Društvo novomeških študentov z namenom, da mladini predstavimo mladinske organizacije v Novem mestu in vse sorodne organizacije, ki bi jim bile zanimive. Obiskovalcem smo želeli predstaviti, kaj vse lahko počnejo v Novem mestu in katerih dogodkov se lahko udeležijo. Menimo namreč, da mnogi ne vedo, kaj vse se v Novem mestu dogaja, kje najdejo razne informacije in kje lahko pridobijo neformalna znanja, ki jim bodo koristila v življenju. Letos so se povabilu za sodelovanje na Mladinski tržnici 2020 poleg organizatorjev odzvali še Društvo za razvijanje prostovoljnega dela Novo mesto, Društvo prijateljev mladine Mojca, Knjižnica Mirana Jarca, Društvo Vezalka, Dijas – dijaška sekcija DNS, Rod gorjanskih tabornikov, Društvo za zaščito in pomoč živalim v stiski Lajka, Plesni studio Novo mesto, Ženski odbojkarški klub TPV Volley, Proseptol, Zavod NOUTBUK in Društvo Naturo. Poleg predstavitev na svojih stojnicah smo vsi sodelujoči skupaj pripravili še pester spremljevalni program, kjer so se obiskovalci lahko udeležili naslednjih aktivnosti: kolo sreče, kviz, človeški 'človek ne jezi se', dobrodelni srečelov, ustvarjalne delavnice, mini šola programiranja, vožnja s kanuji, barvanje mandal, aktivnosti na mivki, namizni nogomet ...

Zavod Novo mesto, zavod LokalPatriot in Društvo novomeških študentov bomo skupaj organizirali dogodek Mladinska tržnica tudi v prihodnjih letih, upamo da se nam bo pridružilo še več sodelujočih organizacij in da bomo lahko razširili tudi spremljevalni program, med drugim želimo dodati tudi večerni koncert, s katerim bomo zaključili celodnevno dogajanje.

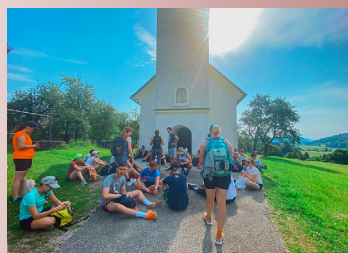
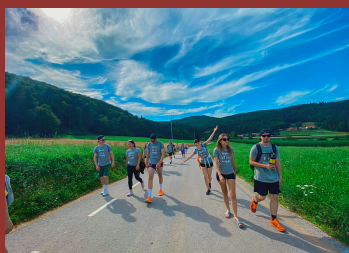
PRETEKLI DOGODKI



Novomeška tržnica, pomlad 2020

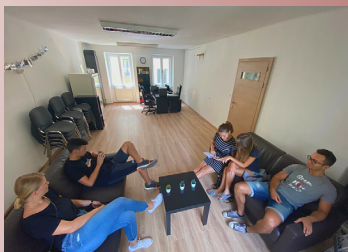
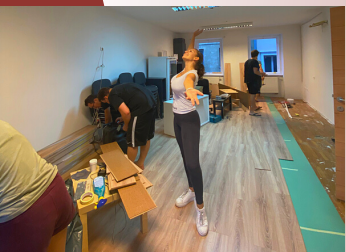


Z e-kolesi po Gačah in Kočevskem Rogu, 27.6.,
Cistilna akcija s ŠKISom, 20.9.,
DNS morje, 3.-5.7.



Grem domov v Novo mesto, 10.7.

Prenova Infotočke



Vabljeni k obisku!

#MiDelamoDogodke

Gašper Beg // LokalPatriot

Za leto 2020 lahko že sedaj rečemo, da je dodobra pretreslo in na novo vzpostavilo način delovanja sveta. Ali se s sorazmernostjo ukrepov, ki so posledica »tistega (virusa), ki ga ne smemo imenovati« strinjamo, je vprašanje za precej globlje debate, dejstvo pa je, da se je zaradi novih pravil in priporočil naše življenje močno spremenilo.

Med tistimi, ki so deležni največjih sprememb, smo tisti, ki se ukvarjamo z organizacijo prireditev. Omejitve gibanja in zbiranja za nas predstavljajo precej otežene pogoje dela, ki včasih mejijo že na nemogoče in neizpolnljive. Varnostna razdalja med nastopajočimi na koncertih in poslušalci v zaprtih prostorih mora na primer za določene prireditve znašati kar 8 metrov! Poleg tega morajo biti tudi obiskovalci med sabo na primerni varnostni razdalji, torej 1,5 metra, kar vodi k temu, da dogodki na mnogih klubskih prizoriščih enostavno niso možni. Če bi želeli zadostiti vsem postavljenim omejitvam, se izvedba koncerta žal nikakor ne bi izšla, že po tehnični, kaj šele finančni plati.

V povezavi s tem je pomembno izpostaviti dejstvo, da je kulturna in prireditvena industrija mnogo več, kot le nastopajoči na odru. Ker so nastopajoči, glasbeniki in ostali umetniki največkrat najbolj izpostavljeni, so oni tisti, ki podajajo mnenja in komentarje na nastalo situacijo. A pomembna (morda še bolj) so tudi mnenja in glasovi delavcev, ki ne stojijo na odru. Že za butični kulturni dogodek je potrebno veliko število sodelavcev – programski vodje, tonski tehniki in mojstri luči, tehnično osebje prireditvenega prostora, natakariji, varnostniki, čistilci in tako naprej. Na velikih prizoriščih število takšnih delavcev eksponentno narašča.

Vsi ti delavci so v času pandemije in omejitev zbiranja delno ali v celoti ostali brez dela. In ker to delo že v lepših časih ni med bolj dobičkonosnimi, se bodo mnogi med njimi preusmerili v druge gospodarske panoge in iskali nove zaposlitve, kar na dolgi rok za kulturno in prireditveno industrijo ne pomeni nič dobrega. Mnoga izmed naštetih del zahtevajo zelo specifična znanja, ki od zaposlenih terjajo leta izobraževanj, izkušenj in nenazadnje tudi talent.

Brez kakovostnih kulturnih delavcev upada tudi nivo kakovosti kulturne produkcije, posledično pa bo osiromašena celotna populacija. Pomembno se nam zdi, da se tega dejstva zavedamo in se nanj spomnimo, ko nam bo znova dovoljeno na dogodke. In da takrat obiščemo kakšen kulturni dogodek ter se na ta način »zahvalimo« vsem, ki so ga omogočili.

Slovenski prireditveni delavci so pred kratkim pričeli s kampanjo #MiDelamoDogodke, v kateri opozarjajo na zgornjo problematiko. Tudi mi delamo dogodke. Trenutno jih izvajamo v Galeriji Simulaker, kjer skoraj

nemoteno izvajamo načrtovani razstavní program in smo bili eni prvih v Sloveniji, ki smo že v maju uspeli pripraviti »live« otvoritev razstave. Izvajamo jih tudi v Mladinskem centru Oton in Knjižnici Mirana Jarca, kjer se na vse pretege trudimo zadoščati priporočilom, da lahko otroci in mladina nemoteno sodelujejo pri naših mladinskih programih. V bližnji prihodnosti pa jih bomo končno začeli izvajati tudi v novem klubu LokalPatriot, kjer bomo znova pripravljali kakovosten in raznolik glasbeni in ostali kulturni program. Če nam bo seveda dovoljeno. In če nas boste obiskovalci pri tem podprli s svojo prisotnostjo.

Se vidimo na dogodkih in načnemo kakšno o kulturi! Upamo, da čim večkrat tudi pri nas.



DNŠ PO SVETU

#DNŠtakesItaly



Zaprtje naših vzhodnih sosedskih meja je v zadnjem trenutku onemogočilo tradicionalno DNŠ jadranje. To nam je sprva precej prekrizalo načrte, a ne dovolj, da bi skupina 18 študentov, še vedno željnih pustolovščine, kar tako vrgla puško v koruzo in ostala doma. Tako smo našli alternativo – kompas se je z vzhoda prevesil na zahod, mi pa smo se konec septembra situaciji navkljub odpravili na izlet po Italiji.

1. DAN

V zgodnjih jutranjih urah smo se podali na pot proti Firencam. Če si na tem koncu Italije, je prestolnica Toskane pač obvezna vmesna postojanka. V njej smo si privoščili prvo kavo in si na brzino pogledali glavne znamenitosti mesta, potem pa nadaljevali z vožnjo po toskanskih gričih. V enem od teh, San Gimignano, smo si ogledali destilarno vina (cca. 15 EUR po osebi), prijazni vinarji pa so poskrbeli tudi za to, da naša grla niso ostala suha in naši želodčki prazni. Pot smo nadaljevali mimo Val d'Orcia in obvozili Toskano po dolgem in počez, nato pa prenočili v mestu Scarlino.

Top tri ugotovitve dneva:

1. Italijani bodisi ne govorijo angleško bodisi se pretvarjajo, da je ne govorijo. V veliki meri niti ne vedo, kje je Slovenija.
2. Kljub prejšnji opazki bomo, ko bomo veliki in bogati, imeli poletno rezidenco v Toskani. Nekje na griču, z razgledom na trte. Okoli pa obvezno ciprese, oljke in sivke.
3. Južneje kot si, manj vlada red (beri: naj obvelja Darwinovo načelo naravne selekcije).

2. DAN

Zjutraj smo se podali proti nemalokrat opevani Saturnii, kjer se nahajajo naravni termalni vrelni, in doživeli hladen tuš. Prišli smo z visokimi pričakovanji, upajoč na vsaj novo FB profilko, odšli pa razočarani, polni mivke in tri ure prej kot planirano. Ker vse poti vodijo v Rim, smo tja prispeli še pred večerom in končali dan ob prijetnem druženju ter praznovanju rojstnega dne.

Top tri ugotovitve dneva:

1. Vedno (ampak res vedno!) bodi Insta-skeptičen.
2. Italija ima izjemne naravne potenciale, ki pa jih v največji meri ne zna izkoristiti (beri: vse, kar je zastoj, bo zaudarjalo in/ali pokalo po šivih od turistov).
3. Za dodatno kredibilnost: expectations VS reality.



Tretji dan smo se kar z avtobusom (enosmerne vozovnice brez prestopanja po celem Rimu 1,5 EUR) podali na odkrivanje glavnega mesta Italije in njegovih skritih kotičkov. Ogledali smo si Kolosej, Panteon, Rimski forum, Španske stopnice, Fontano di Trevi in druge. Za pičlih 8 EUR (študentska karta) smo prestopili tudi prag najmanjše neodvisne države na svetu, Vatikana, in v muzeju s pomočjo slikovnega gradiva prebirali o zgodovini države.

Top tri ugotovitve dneva:

1. Italijani te na vsakem koraku navdajajo z občutkom brezbriznosti. Boš kupil/kosil/spal tukaj? Ok. Ne boš? Tudi ok.
2. Rim je kul. Od vseh obiskanih mest daje nekako najbolj občutek urejenosti in čistosti. Cene pa prav nič metropolitanske in docela primerljive z našimi.
3. Italijanski sladoled je božaski. Edino ta cenovno nekoliko odstopa od naših cen (kepica dobra 2 EUR), vendar je vreden vsakega dodatnega centa, prisežem.



4. DAN

V načrtu je bilo, da se iz Rima odpravimo proti Vezuvu. Do tja smo se sicer uspešno pripeljali, vendar nas je pred potjo do samega vrha čakalo obilo komplikacij. Zaradi protikoronskih ukrepov bi morali imeti digitalno verzijo vstopnic. Obljubljeno nam je bilo, da bomo lahko slednje uredili na vrhu, vendar pa tam ni bilo ne omrežja ne Wi-Fi-ja pač pa le spretni prodajalci, ki bi ti pod pretvezo, da dobijo tvoje podatke, pomagali pri pridobivanju signala. Vsi zaposleni so nas povsem nonšalantno ignorirali in odklanjali kakršnokoli pomoč. Brez da bi dosegli vrh vulkana, smo se predčasno odpravili v Neapelj, kjer smo raziskali mesto in se na skupni večerji do sitega najedli.

Top tri ugotovitve dneva:

1. Če želiš obiskati Vezuv, imej dobre živce! Ko double-checkaš, da imaš vso potrebno papirologijo, še enkrat

preveri, da imaš dovolj dobre živce.

2. Če si v Neaplju, nujno pojdi na pico! Miti o neapeljskih picah še kako držijo in reeees je vredna vseh hvalospевov. Plus, dejansko je poceni!

3. Italijani so strašanski manipulanti. Prodali ti bodo zrak, potem pa še zahtevali, da doplačaš, če ga želiš dihati.

5. DAN

V dopoldanskih urah smo se odpravili proti Pompejem – mestu, ki ga je leta 79 uničil izbruh Vezuva. Cena vstopnice za študente je 2 EUR, za neštudente 16 EUR. Ko smo si arheološki park v celoti ogledali, je sledil bolj sproščujoč del našega izleta – pot smo nadaljevali do nadvse fotogenične Amalfi Coast. Cene malce bolj zasoljene, vendar še vedno precej sprejemljive in primerljive z našimi.

Top tri ugotovitve dneva:

1. Po(med?)koronski čas je najboljši čas za obisk sicer pretirano obljudenih destinacij. V mestu ni bilo nobene gneče, plaže pa so bile skoraj prazne.

2. Kopanje konec septembra ni nobena utopija.

3. Na trip vedno povabi nekoga, ki igra kitaro. Če imaš dva kitarista, bobnarja IN kup dobih pevcev, se ti gotovo obeta super večer!

6. DAN

Naš izlet se je počasi približeval koncu in predzadnji dan smo zopet namenili relaksaciji, tokrat v (še bolj znamenitem) Positanu. Ko smo se razgledali po mestu, najedli, nakopali in posladkali s trojno porcijo sladoleda (kot slovo sezoni, ok?!), je sledila 5-urna vožnja proti Anconi. Tja smo prispeli v poznih urah in si po tednu spanja v apartmajih in bungalovih privoščili nočitev v hotelu.



Ugotovitve dneva:

1. Prav vsakemu drugemu ponudniku nastanitve se je ravno pri tebi, nesrečniku, "pokvarila" naprava za plačilo z bančno kartico, tako da – ziher je ziher – imej kaj gotovine.
2. Iskanje (sploh cenovno ugodnega) parkinga je misija nemogoče. Izberi prvi parking, tudi če je ta za evro dražji, ker je pregovarjanje mukotrpno, pot po hribu pa samo enosmerna, zato te, še preden se zaveš, čaka nov krog.
3. Pot do Ancone je dolga. Ne dovoli, da se ga (samo) polovica kombija nabliska.

7. DAN

Zadnji dan smo po zajtrku zapustili Ancono in se podali do še ene izmed najmanjših držav na svetu, San Marina. Pri ogledu znamenitosti nam je družbo delal strašanski veter, zaradi katerega smo po kosilu hitro vzeli pot pod noge in se odpravili proti Riminiju. Na poti nas je prešinilo, da bi nam po tednu druženja 24/7 pasala tudi nečloveška družba in ker smo bili sklepčni, smo se odpravili na Safari Ravenna (vstopnica 25 EUR po osebi). Temu je sledila dolga vožnja domov, polni novih vtisov, poznanstev in spominov pa smo v Slovenijo prispeli v poznih večernih urah.

Ugotovitve dneva:

1. Doma bi imela alpako. Pa žirafa. In Kamelo. Morda kar cel mini živalski vrt?
2. Z vsakim odhodom v tujino ob prihodu nazaj veliko bolj cenim našo zeleno in čisto Slovenijo. Četudi tokrat mrzlo in deževno.
3. (Ne glede na zgornjo opazko ...) Takoj, ko se stanje normalizira, pojdemo še kam!



DIJAS

se predstavi



Ko me vprašajo, kaj počnem v prostem času, povem, da ga nimam ravno veliko, vendar sem pri DIJAS-u.

»Kaj pa je DIJAS?« me povprašajo.

»Veš, Kolektivc v mestu konec šolskega leta, to DIJAS pripravlja.« »Ja, ampak kaj sploh je DIJAS?«

DIJAS je kratica za Dijaško sekcijo Društva novomeških študentov, ki je avtonomna organizacija pod okriljem DNS-ja. Ustanovili so ga, da bi zagnani in aktivni srednješolci svoje sposobnosti uporabili za organizacijo dogodkov za ostale mlade v mestu in okolici. Dijakom sodelovanje v društvu omogoča učenje projektne dela, urejanja financ in organizacije dogodkov, kar poteka tako, da člani sami pripravijo razne dogodke in delajo na projektih. Nekateri manjši so npr. Tarok turnir, NERF turnir, Dijas smučanje, izlet v neznano, Wakeboard izlet, CPP predavanja, kuharske delavnice ...

Največji projekti pa so Kolektivc koncert, koncert Z.E.B.R.A. in infodnevi, kjer študentje dijakom predstavijo študentsko življenje in različne fakultete.

Glede na to, da imamo v DIJAS-u res odprte možnosti za ustvarjanje dogodkov in razvijanje projektov, je žalostno, da mladi ne vedo za nas in naše delo. Težko je organizirati dogodek, za katerega že vnaprej vemo, da bo udeležba kljub interesu zelo majhna.

Zdaj bo naša naloga, da se približamo širši mladi javnosti. Tako bodo dijaki vedeli, da DIJAS deluje za njih in se bodo udeleževali dogodkov, ki jih organiziramo za njih.

DNŠ kuh'na

B. Grobelšek

Vsi poznamo starega ljubljenca celodnevni študentskih žurov v študentskih domovih – golaž, tokrat pa vam bomo predstavili, kako se pripravi golaž z dodatkom krompirja – bograč.

Sestavine

- 700 g govejega bočnika
- 700 g svinjskega stegna
- 300 g divjačine (srna, jelen, divji prašič)
- 1700 g čebule
- 3 žlice svinjske masti ali olje
- 3 večje stroke česna – narezan na drobno
- 2,5 dcl suhega belega vina
- 2,5 dcl rdečega vina
- ščepec cimeta
- sol
- 1 žlička mlete kumine
- 2 večja lovorjeva lista
- 2 žlici mlete rdeče paprika
- 0,35 dcl paradižnikove mezge
- 1 zelena paprika
- 10 -15 poprovih zrn
- 1 žlička suhega majarona
- 1 1/2 pekočega feferona
- 1 kg krompirja – narezan na kocke
- zelenjavna kocka





1. Čebulo (navadno, rdečo ali šalotko) natančno narežemo z nožem. Boljše je čebulo narezati na čim manjše kose, saj se bodo ti hitreje in bolje termično obdelali ter spustili več soka, ki nam predstavlja osnovo za bograč. Čebulo dodamo v segret kotliček z oljem ali mačobo in jo zaprto pražimo. Pri pravilnem postopku čebula ne sme spremeniti barve, mora pa postekleneti, zato naj ogenj ne bo premočan in mešanje redno. Ker delamo z večjo količino čebule, moramo pražiti okoli 30 minut!

2. Meso najprej operemo, nato ga obvezno obrišemo do suhega in narežemo na kocke velikosti 3 x 3 cm. Čebuli dodamo goveje meso in pa sol, poper, feferon, kumino, lovorjev list, cimet, mleto rdečo papriko, česen, majaron in vse skupaj počasi dušimo pod pokrovko 40 minut. Vmes dodamo vino, belo in rdeče, vsakega po 2,5 dl.

3. Potem dodamo še divjačinsko meso in kuhamo nadaljnjih 40 minut. Na tej točki sta čebula in meso že spustila sok.

4. Nazadnje dodamo svinjsko meso, paradižnikovo mezgo in zeleno papriko. Po potrebi dodamo še sol in kuhamo na nizkem ognju še 40 minut. Vmes večkrat premešamo.

5. Ko je bograč kuhan, dodamo do suhega obrisan krompir, ki smo ga razrezanega na kocke skuhal v drugem loncu, v slani vodi. Vse skupaj kuhamo še 20 minut.

6. Kot zadnji korak pustimo bograč stati okoli pol ure, preden ga postrežemo.



TOP 5 podgurskih izrazov

J. Škufca

Dolenjska je dežela bogata z vinogradi, obsijanimi s soncem, pokrajina termalnih vrelcev, kjer si lahko vsak nabere nove energije, dežela, prepletena z lepimi pokrajinami in razgledi, hkrati pa je to tudi dežela, ki je kulturno izjemno bogata. Gre za ozemlje, kjer lahko srečamo prav posebno vrsto človeka, ki ga strokovno imenujemo Homo sapiens podguris oz. po domače "podgurec". Ta vrsta je edinstvena in je ne najdemo nikjer na svetu, razen na specifičnem ozemlju Dolenjske pod Gorjanci. Opazimo jo lahko v gostilnah od popoldanskih pa vse do poznih oziroma jutranjih ur, kjer teče debata o ženskah, alkoholu in traktorjih. Osnovna dobrina nujna za preživetje je cviček, lahko pa tudi špricar ali pivo.

Povzemam članek, ki so ga napisali tuji strokovnjaki, ko so se v gostilni Amigo srečali s to posebno vrsto. Predvsem so se osredotočili na njihov dialekt, ki so ga razvozlati šele s pomočjo tolmača in tako v članku navedli 5 najpogostejše objavljenih podgurskih fraz.

"Če ga dns ne bomo nariln, nejsmo nč naredl"

Gre za besedno zvezo, v kateri govorec trdi, da je nujno, da se skupina podgurcev alkoholizira do onemoglosti, drugače ni smiselno živeti.

Primer: Janez reče Klemnu, da je že 24 ur trezen in da potrebuje kozarec vina. Klemen se strinja, saj tudi on ni spil ničesar že od prejšnjega dne, zato mu odgovori s prej omenjeno frazo.

"Dobr je k je mrzu"

Gre za izjemno pogosto frazo, ki se je iz teritorija Podgurja vkoreninila v jezik slehernega Dolenjca. Pomeni, da je vino, lahko tudi pivo, dobro, ker je ohlajeno. Lahko velja tudi v obratni obliki: "Mrzu je k je dobr".

Primer: Luka pride iz dela v Revozu in naroči pivo. Po prvem požirku glasno rigne in izgovori prej omenjeno frazo.

“Budalu blesavu”

Gre za frazo, ki začuda ni povezana z alkoholom. Namen je pri sogovorniku prebuditi občutek krivde oz. prikazati nestrinjanje z njim.

Primer: Franc pokaže močno nestrinjanje z Lojzom, ki je kupil traktor John Deer namesto Zetoja, ki je Francu najljubši.



“Al me taku nogé bolijo”

Strokovnjaki so bili sprva zbegani, zakaj vse podgurce bolijo noge, a so kmalu ugotovili, da gre za zelo delavne ljudi, ki preživijo preostali čas, ko niso v gostilni ali v službi, na kmetiji ali v vinogradu.

Primer: Marko pride zvečer na pivo s traktorjem direktno iz vinograda in pojamra prijateljem, da ga bolijo noge, saj je cel dan škropil vinograd proti peronospori.

“Dej dej dej dej dej”

Strokovnjaki se še danes trudijo razvozlati frazo, saj niso prepričani, kaj naj bi sogovorec dal.



TOP 5

digitalnih jezikovnih virov

E.K.

V 21. stoletju je eden ključnih pokazateljev vitalnosti jezika (dejanske rabe jezika) njegova prisotnost na spletu. Za uspešen nadaljni razvoj slovenščine je torej nujna njena digitalna dostopnost. V preteklosti so bili vsi podatki o jeziku in jezikovni rabi shranjeni v knjigah, ki širšim množicam niso bile ravno na voljo. Jezikovne vire so predstavljale predvsem tiskane slovnice, slovarji in pravopisi, ki so več ali manj nastali na podlagi avtentičnega gradiva. Danes je večina teh priročnikov digitalizirana in dostopna vsem uporabnikom spleta.

Ta članek pišem z namenom, da bi širšo publiko seznanila z digitalnimi jezikovnimi viri, ki lahko prav vsakemu izmed nas pomagajo pri pisanju različnih besedil – seminarskih nalog, uradnih besedil ... Vedno je boljše, da jezikovna vprašanja poskusimo najprej rešiti sami. Na spletni strani: »<https://viri.trojina.si/>« se nahaja seznam več slovenskih digitalnih jezikovnih virov, od katerih jih bom v nadaljevanju nekaj podrobneje predstavila.

1. FRAN (<https://www.fran.si>)

Fran je portal, kjer se nahajajo vsi slovarji, ki so nastali oziroma še nastajajo na Inštitutu za slovenski jezik Frana Ramovša. Mednje sodi tudi SSKJ (Slovar slovenskega knjižnega jezika), po katerem boste verjetno najpogosteje posegli.

2. Gigafida 2.0 (<https://viri.cjvt.si/gigafida/>)

Gigafida je referenčni korpus pisnih besedil, v katerem je zbrana več kot milijarda besed. Gre za zbirko avtentičnih besedil, ki so dostopna v e-obliki in opremljena z orodji, ki omogočajo iskanje različnih podatkov o jeziku. Po Gigafidi lahko pobrsunate, ko niste prepričani, katera varianta zapisa besede je pravilna – dekanja (781 konkordanc), dekanica (339) ali dekanka (211)? Ko boste v korpus vpisali izbrane besede, se vam bo na vrhu izpisalo število pojavitev besede v dejanskih besedilih. Praviloma se boste odločili za najpogostejšo varianto. V tem primeru je to dekanja, ki se v različnih virih pojavlja kar 781-krat.

3. GOS (<http://www.korpus-gos.net/>)

GOS je referenčni korpus govornje slovenščine. Vsebuje približno milijon besed, ki so jih izrekli govorniki iz vse Slovenije v najpogostejših govornih situacijah. Če vas recimo zanima, kako se v različnih narečjih

izgovarja beseda tako, jo morate vpisati v iskalnik, označiti »iskanje po standardnem zapisu« in izpisalo se vam bo več konkordanc, ki si sledijo po pogostosti rabe. Vsa besedila so seveda na voljo tudi za poslušanje.

4. Slovar sopomenk sodobne slovenščine (<https://viri.cjvt.si/sopomenke/slv/>)

Na spletu je na voljo tudi Slovar sopomenk sodobne slovenščine, ki vam bo zagotovo prišel prav, ko se ne boste mogli spomniti, kako se kakšni besedi drugače reče. Poleg sopomenk lahko vidite tudi pod- in nadpomenke iskane besede.

5. Jezikovna svetovalnica ISJFR (<https://svetovalnica.zrc-sazu.si/>)

Jezikovna svetovalnica je spletno mesto, kjer raziskovalci Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU odgovarjajo na vaša jezikovna vprašanja, ki jih s slovarji, pravopisi in drugimi priročniki dostopimi na Fran.si ni mogoče v celoti razrešiti.

Za vse jezikovne vire so na spletni strani Trojina na voljo tudi informativni videoposnetki, ki vam bodo podrobneje predstavili, kako se lahko navedene vire maksimalno izkoristi.



ŠT.1/OKTOBER 2020

Novomeška d(r)ama

**PREDSEDNICA DRUŠTVA
NOVOMEŠKIH ŠTUDENTOV V
RAZMERJU Z RAZVPITIM
SRBSKIM MAFIJAŠEM!**

NEDOPUSTNO:

**ČLANI DNŠ-JA NA IZLETU PO
ITALIJI PRODAJALI OSEBNE
IZKAZNICE!**

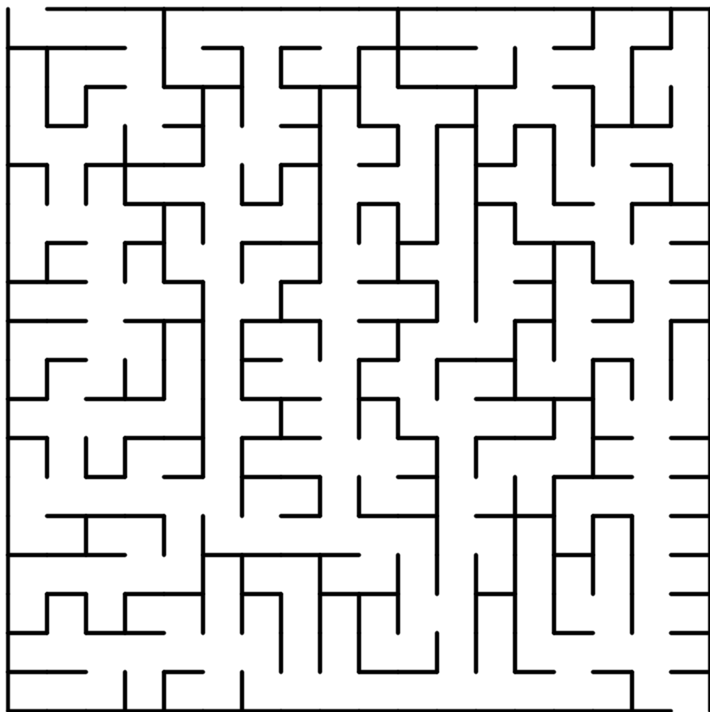
**NAJCENEJŠA KAVARNA V
MESTU UKINJA KAVE
Z MRZLIM MLEKOM**

**ZLOGLASNI
DOLENJSKI PUNKER
NAREDIL IZPIT ZA
AVTO?!**

**DIJAS NE BERE PODGURSKEGA VESTNIKA,
SANKCIJE JIM NE UIDEJO!**

**ŠOKANTNO:
NASLEDNJI DELOVNI
VIKEND DNŠ-JA
BO V DUBAJU**

ZABAVNE VSEBINE



UGANKA

Človek je najden mrtev v puščavi, gol in s šibico v roki. Kako je umrl?

* Rešitev uganke iz prejšnje številke - ROMEO IN JULIJA:

Zaradi tresljajev, ki jih je povzročil mimoidoči vlak, je s police padel akvarij v katerem sta bili zlati ribici, po imenu Romeo in Julija.

