

februar 2021

št. 3

Podgurški vestnik





Društvo novomeških študentov

Odgovorna urednica: Tjaša Travižan

Oblikovanje: Tjaša Travižan

Lektura: Ema Koncilija

Tisk: Izdajanje časopisov Jože Dolinšek s.p.

Naklada: 100 izvodov

Novo mesto, februar 2021



Društvo novomeških študentov



@društvonovomeskihstudentov



Kazalo

- 9 Blagovna znamka v letu 2021
- 13 Privolitev in spolno nadlegovanje
- 17 DMP in DNSŠ
- 24 TOP 5 hobijev, ki jih lahko preizkusiš v karanteni
- 27 TOP 5 načinov, kako biti prijaznejši do okolja
- 29 DNSŠ po svetu: Potepi po Dolenjski
- 30 LokalPatriot: Za narodov blagor
- 32 Pretekli dogodki
- 34 Dijas: Korona nas ne ustavi!
- 35 Drugačen veseli december
- 36 DNSŠ kuh'na: Situla x DNSŠ reberca
- 38 DNSŠ kuh'na: Domače pica rolice
- 40 DNSŠ kuh'na: Jaffa pecivo
- 42 Fit z DNSŠ: S sanjskim telesom v novo leto
- 46 Fit z DNSŠ: Čarobnost študentskih okusov
- 48 Novomeška d(r)ama
- 49 Nejc Gazvoda: Par poletja 2006
- 53 Zabavne vsebine: Labirint



Čestitke, prebili smo se čez 2020. In kaj sedaj?

Ob zadnjih izdihljajih uradno najbolj nezaželenega leta, dolgega približno 12 mesecev in 927 let*, so družbena omrežja preplavile fotografije in zapisi, kako je bilo 2020 najslabše obdobje v zgodovini človeštva, v moj poštni predal pa ni sočasno z željami za prihajajoče leto prispel niti en mail brez komparacij, nanašajoč se na preteklo. In če nisem ravno prepričana, ali Pilova rubrika "kdo ga ne bi" še obstaja, lahko s toliko večjo gotovostjo trdim, da v primeru obstoja te, fatalnega 2020 definitivno ni v ožjem izboru. Verjetno mi zato in še vsaj tisoč drugih razlogov niti ni potrebno več naštevati, kaj hudega nas je vse doletelo... Od požarov v deželi kengurujev in Brexita do potresov ter navsezadnje besede na "K", ki je še nedolgo tega asociirala na hladno in osvežilno pivo mehiškega izvora, danes pa je bila (v drugi rabi) zapisana tolikokrat, da ji niti ne privoščim zapisa v uvodniku. Prav čutim, kako ji vsa ta pozornost ugaja.

Zavedam se in ne oporekam – leto 2020 je marsikomu dodobra zamajalo tla pod nogami. Pred njegovim prihodom smo bili ujeti v svoj hitri tempo življenja in upam si trditi, da ni prav nihče verjel, da lahko ena samcata stvar v trenutku ustavi cel svet. Dotlej poznani načini izobraževanja, dela, organiziranja... so postali preteklost, marsikdo je celo (ne)posredno ostal brez službe, prijateljev ali družinskih članov. Na večinski populaciji je celotna situacija upravičeno pustila precej grenak priokus.

Vendar pa je bilo 2020 (vsemu naštetemu navkljub) tudi leto, ki nas je naučilo mnogo in vsaj naslednje:

1. Videz vara. 2020 na papirju res deluje kot krasen, že skoraj kičast šolski primer, ki mu nihče na svetu ne bi pripisal tako destruktivnih karakteristik.
2. Naj poskusimo ne živeti iz rok v usta. Varčevanje se obrestuje, ker nikoli ne veš, kaj ti prinese jutri. Ja, tudi če si študent. (Vendar: beri naslednjo točko).

3. Študent pol leta brez problema lahko IN mora preživeti s pičlimi 150 EUR.**

4. Kako nujno se je naučiti ustaviti, biti sam s sabo. Dvakrat premisliti. Preživeti čas z najbližjimi, jih poslušati. Vsaka stiska je namreč tudi čistka in povzroči, da sami pri sebi razčistimo, kaj je za nas pomembno, ter na novo postavimo svoje prioritete.

Ne pravim, da se ne pridružujem večinskemu mnenju in tudi sama komaj čakam življenje po ustaljenih tirnicah. Vendar pa, čeprav tokrat z manj podpore in somišljenikov, upam, da 2020 kljub vsemu ne bomo pozabili. Da bomo imeli, ko se vse vrne v normalo, še vedno posluš za okolico. Cenili druge, si vzeli čas. Ne takoj in ponovno postali sužnji svojih načrtov in pričakovanj. In pa ... da nam vse našteto uspe brez občutka krivde, da smo bili za kaj ali koga prikrajšani.

Torej ... kaj sedaj?

"Hajmo jovo na novo!"***

*Kot posledica čustvene prežetosti ob pisanju zapisa ne izključujem možnosti subjektivnosti in pristranskosti.

**Izjava je le ciničen odziv na preteklo študentsko dogajanje in ne izraža avtorjevih osebnih stališč. Ali pač? (ponovno beri stavek višje)

***Slovenščina mi je resnično ljuba, a je včasih mnogo manj spevna kot južnososedščina. Zato si ob tej priliki dovolim.

Lana Klemenčič,

predsednica Društva novomeških študentov

Blagovna znamka v letu 2021

L. Klemenčič

Za znamko 2021 sta spletno oglaševanje in z njim vzbujanje občutka pripadnosti vsaj tako pomembna kot uporabna vrednost njenih produktov/storitev

Z nastankom industrijske družbe v 18. st. se je začela razvijati potrošna kultura, z njo pa so posledično tržne aktivnosti postale mnogo bolj kompleksne (Luthar, 2002). Tako se je kot institucionalen odgovor na zahteve nove ekonomije razvila oglaševalska industrija. Z večjo proizvodnjo, večjo dostopnostjo izobrazbe in nastankom srednjega razreda se je v drugi polovici 20. st. razvila množičnost in demokratičnost potrošnje, kot jo poznamo danes (prav tam). Vendar pa je za potrjevanje naše hipoteze najbolj relevanten preobrat, ki se je zgodil ob evlucijskem prehodu iz prej znanega "Spleta 1.0" v razvit "Splet 2.0". Če je prvi temeljil na funkcionalnosti in podajanju informacij, dostopnih širši javnosti, je drugi povzdignil internet na interaktivno raven in oblikoval platformo, znotraj katere si vsebine in aplikacije skozi udeležbo in sodelovanje nenehno prilagajajo uporabniki sami (Kaplan in Haenlein, 2010). Z nastankom družbenih omrežij, ki ljudem omogočajo povezovanje v virtualne skupnosti, se je preseglo enosmerno komuniciranje, ko uporabniki informacije le sprejemajo (Suhadolc, 2017). Iz pasivnih spletnih brskalcev so se spremenili v aktivne soustvarjalce virtualnega prostora. Slednje pri uporabnikih vzbujajo občutek pripadnosti skupnosti, saj se tako s tržnimi znamkami lažje in hitreje poistovetijo. Na drugi strani to tržnim znamkam omogoča, da s svojimi potrošniki stopijo v neposredno komunikacijo, hkrati pa jih lahko nagovarjajo z mnogo nižjimi stroški.

Ob vsem uvodoma opisanem bi lahko sklepali, da gre za popolno "win-win" situacijo. Uporabniki na eni strani postanejo del skupnosti in tako hitro pridejo do znamk ter njihovih produktov/storitev, ki so jim blizu, na drugi strani pa upravitelji tržnih znamk hitro in poceni ugotovijo, k čemu stremi njihova ciljna publika, ter se tem željam in potrebam hitro in učinkovito prilagodijo. A vendarle temu ni tako. Ob vse prisotnejši digitalizaciji oglaševanja tržnih znamk in naraščajoči nasičenosti njihovih produktov/storitev na družbenih omrežjih je včasih kredibilnost videnega precej vprašljiva. Nove metode in tehnike oglaševanja (nagradne igre, oglaševanje preko spletnih vplivnežev, kode za popuste ...) v nas porajajo doslej neznana vprašanja, kakšno (ali bolje kolikšno) vlogo ima pri vsem tem sama kvaliteta produktov/storitev. Borba za mesto "vodilnega v stroki" deluje kot tekovanje, kdo na najbolj inovativen način prodaja zgodbe tako, da na koncu oglaševano v svojem

bitu niti ni več primarnega pomena. Van Belleghem (2013) tovrstno lastnost potrošniškega profila imenuje potrošniški nomad, za katerega je značilno prepletanje virtualnega in realnega sveta in ga prepoznamo po treh bistvenih lastnostih. Prve so emocije, ki postanejo močnejše in bolj izrazite, ko potrošnik najde skupino podobno mislečih ljudi, ter ga kot take ženejo k neobičajnemu



potrošniškemu vedenju. Naslednje je oblikovanje statusa "ljubiteljskega tržnika", saj mu s tem, ko oglaševanje dobro spremlja in sprejema, z različnimi spletnimi orodji narašča in se utrjuje tudi njegov položaj na trgu. Zadnji pomemben pa je sam vpliv potrošnika v svetovnem spletu (prav tam).

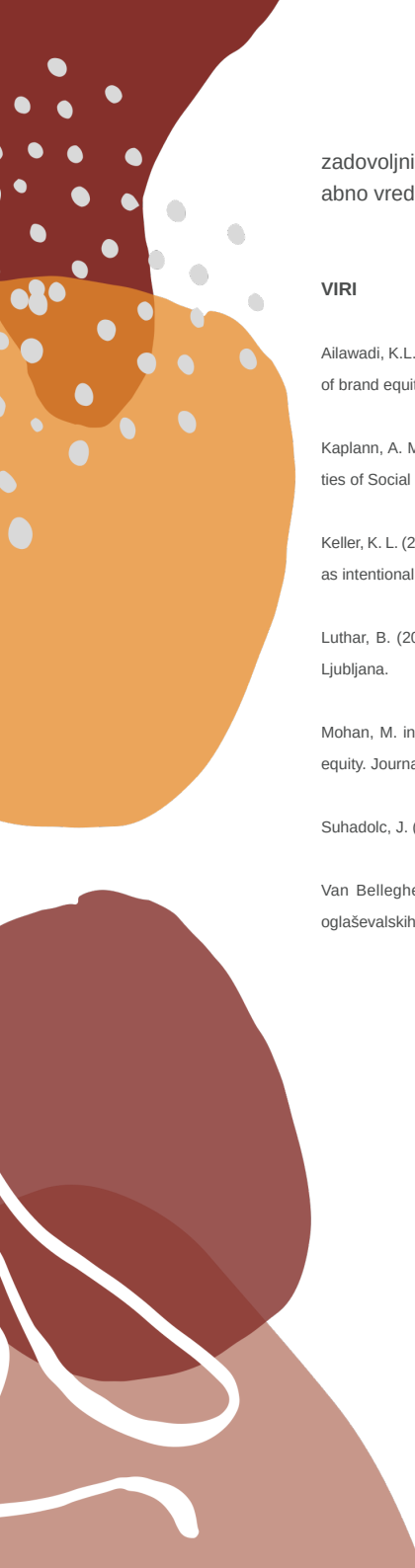
Keller (2012) za ugotavljanje pomena funkcionalne vrednosti oglaševanega produkta/storitve (ki se v tem pogledu nanaša na obseg, do katerega potrošniki menijo, da blagovna znamka proizvaja produkt/storitve, ki lahko ustrezno opravljajo funkcijo, za katero so bile ustvarjene) izpostavlja pojem lastniški kapital tržne znamke ("brand equity"). Ta naj bi pomenil "rezultate, ki nastanejo izdelku z njegovo blagovno znamko, v primerjavi s tistimi, ki bi nastali, če isti izdelek ne bi imel blagovne znamke" (Ailawadi, 2003). Težava novodobnih tržnih znamk, ugotavlja Keller (2012), naj bi bila ta, da njeni upravljalci pri določanju lastniškega kapitala tržne znamke nemalokrat opuščajo funkcionalne lastnosti njenih produktov/storitev (katerih atributi vključujejo zanesljivost, usposobljenost, spretnost, uporabnost in kakovost) in verjamejo, da je svoj položaj mogoče utirati zgolj s pozicioniranjem blagovne znamke preko čustvenih privlačnosti (samopodoba, čustva, zaupanje, navezanost in simbolika), neozirajoč se na to, ali izdelek prinaša obljubljeni funkcionalnost. Številne študije so pokazale, da so navezanost na blagovno znamko, poistovetenje z njo in

z ostalimi uporabniki ter "biti tam in z njimi" vse pogosteje ključne pri odločitvi za nakup produkta/storitve (Mohan M. in dr., 2017).

Eden tovrstnih primerov na slovenskih tleh je podjetje Peach Booty Plan, katerega lastnika sta dva mlada slovenska osebna trenerja. Ta sta v luči trenda spodbujanja zdravega načina življenja in skrbi za telo kot eni izmed naših glavnih življenjskih prioritiet izkoristila idealen čas in začela s svojo linijo elastik za telovadbo. S konstantnimi objavami zapeljivih zadnjic sta vzbudila pozornost obeh spolov. Svoje izdelke sta pošiljala ostalim športnim spletnim vplivnežem v preizkus, dodala nekaj kod za popuste in zadeva je kar naenkrat postala viralna. Če nimaš PBP elastike, tvoja zadnjica to poletje nima kaj iskati na plaži. Z objavo treningov sta vzbudila željo potrošnikov, da bi bili del te skupnosti, do katere dostop pa si seveda dobil samo ob nakupu elastike. Tisoč barv, tisoč oblik in tisoč težavnostnih stopenj ... V navalu navdušenja in želji po lastništvu elastike ni nihče niti pomislil, da prav take že vrsto let prodajajo v vseh športnih trgovinah po trikrat nižji ceni. Ampak zaradi občutka, da si tam in z njimi, si bil pač pripravljen plačati več.

Vendar pa vsi ti novi pojmi in oblike oglaševanja pri iskanju zadovoljnih potrošnikov in dolgoročnih rešitev še vedno niso tako enoznačni. Kratkoročno novodobni trendi resda vplivajo na nakupne navade potrošnikov, vendar pa ti ne utrujejo splošnega položaja tržnih znamk. Lastniški kapital tržne znamke namreč izhaja iz funkcionalnih in nefunkcionalnih združenj blagovne znamke v zavesti potrošnikov (Mohan M. in dr., 2017). Izrek "nič ne ubije slabe blagovne znamke ali njihovega izdelka hitreje kot dobro oglaševanje" nakazuje, da bo izdelek (ali blagovna znamka), ki ne izpolni pričakovanih potrošnikov, ker ne prinese neke dodane vrednosti, hitro pozabljen in ničvreden (prav tam). Upravitelji ne smejo spregledati funkcionalnosti blagovne znamke. Marketinška literatura je polna študij blagovnih znamk, ki preučujejo učinek nefunkcionalnih lastnosti blagovne znamke na rezultate lastniškega kapitala blagovne znamke. Nefunkcionalni atributi blagovne znamke, kot so zaupanje, čustva, navezanost in občutek pripadnosti, so sicer resda pomembni, vendar teh povezav ni mogoče vzpostaviti brez zagotavljanja funkcionalnosti blagovne znamke. Upravitelji blagovnih znamk (zlasti prepoznavnejših po svojih utilitarnih prednostih) bi se morali potruditi, da zagotovijo, da njihove blagovne znamke delujejo po pričakovanih in obljubah. Van Belleghem (2013) še dodaja, da je ravno zaradi interneta samega in posledičnega dostopa do ogromnega števila informacij potrošnik postal bolj skeptičen in premišljen, saj se lahko do vseh za nakup potrebnih informacij dokoplje sam. S produktom/storitvijo je že toliko seznanjen, da lahko tovrstne ponudbe primerja s konkurenti, ki jih je čedalje več. Torej je vsak posamični potrošnik zrasel, nadgradil svoje znanje in prepričanje v to, kar išče.

Neizpodbitno dejstvo je, da je za znamko 2021 spletno oglaševanje ključnega pomena. Če svojega prostora ne bo utrdila v virtualnem svetu in nima imena ali zgodovine, ki bi slednje nadomestila, je najverjetneje vnaprej obsojena na propad. Znamka potrebuje načine za vzbujanje občutka pripadnosti in za komuniciranje s svojimi potencialnimi potrošniki. Vendar pa zgolj dobro spletno oglaševanje in ustvarjanje skupnosti nosi le kratkoročne rezultate. Če si želi znamka utrditi svoje ime in stremi k



zadovoljnim potrošnikom, je prav tako potrebno dajati poudarek na uporabno vrednost oziroma funkcionalnost njenih produktov/storitev.

VIRI

Ailawadi, K.L., Lehmann, D.R. in Neslin, S.A. (2003). Revenue premium as an outcome measure of brand equity. *Journal of Marketing* 67(4), 1–17.

Kaplann, A. M. & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 38–45.

Keller, K. L. (2012). Understanding the richness of brand relationships: research dialogue on brands as intentional agents. *Journal of Consumer Psychology* 22(2), 186–190.

Luthar, B. (2002). Homo ludens - Homo šoper: Uvod v potrošno kulturo. Študentska založba, Ljubljana.

Mohan, M. in drugi. (2017). Brand skill: linking brand functionality with consumer-based brand equity. *Journal of Product and Brand Management* 65(5), 477–491.

Suhadolc, J. (2007). Nove priložnosti e-komuniciranja. Ljubljana: GV Založba.

Van Belleghem, S. (2013). Voditelj dialogov: moč sodobnega potrošnika, konec klasičnih oglaševalskih modelov. Ljubljana: Medijski partner.



Privolitev in spolno nadlegovanje

L. Valenčič

V Ameriki februarja obeležujejo mesec ozaveščanja in preprečevanja nasilja med mladimi oz. Teen Dating Violence Awareness and Prevention Month. V Sloveniji tega žal ne obeležujemo, nasilje nad mladimi v intimno-partnerskem razmerju pa je zelo resen problem tudi pri nas in je bolj pogosto, kot si mislimo. Približno tretjina študentov naj bi namreč vsaj enkrat v obdobju študija doživela fizično, spolno ali psihično nasilje. Problematika se tiče nas vseh, tako mladih, torej nas študentov in dijakov, pa tudi staršev, učiteljev in nenazadnje celotne družbe. Vsi skupaj smo namreč odgovorni, da vzdržujemo in obenem vzpodbujamo zdrave ter varne medsebojne odnose med mladimi. Pomembno je tudi, da se izobražujemo in nasilje ustavimo, še preden se začne.

Privolitev je nekaj, kar je potrebno upoštevati v spolnosti in tudi sicer v medsebojnih odnosih. O privolitvi (ang. consent) se ponavadi govori v povezavi s telesno oz. spolno aktivnostjo s partnerjem. Lahko gre za držanje za roke, poljubljanje, dotikanje, seks ali karkoli drugega. Zelo je pomembno, da se vsi udeleženi strinjajo, da si tega želijo. Vsak ima pravico odločati, kaj želi početi s svojim telesom.

Kaj je potrebno vedeti o privolitvi? Privolitev je predpogoj za vsak spolni odnos.

Privolitev mora biti **pritrdilna in nedvoumna**. Partner jo jasno izrazi z besedo "ja" ali nedvoumno pokaže s svojimi dejanji. Tudi če partner ne reče "ne", to še ne pomeni, da je privolil. Če oseba ni

prepričana, je tiho in ne odgovori, ni dala privolitve. Obstoj privolitve se ne sme šteti kot avtomatičen zgolj zato, ker oseba ne izraža nasprotovanja.

Mora biti **informirana**, da oba partnerja točno vesta, s čim se strinjata in v kaj sta privolila. O vsaki stvari je s partnerjem potrebno komunicirati. Privolitev mora biti dana glede vsake oblike izvedbe spolnega akta, vključno z vprašanjem uporabe zaščite.

Privolitev je **specifična**, velja tukaj in zdaj, potrebno jo je pridobiti na vsakem koraku. Tudi če posameznik privoli v eno aktivnost, to ne pomeni, da je privolil tudi v druge.

Dana je **svobodno in prostovoljno**. Nihče od partnerjev se ne sme počutiti prisiljen dati privolitve. Za pridobitev privolitve partner ne sme psihološko in emocionalno manipulirati s soudeleženo osebo. Prav tako ji ne sme fizično groziti ali jo celo poškodovati.

Privolitev se lahko vedno **prekliče**. Vsaka oseba lahko reče "ne" ali "stop" v kateremkoli trenutku, čeprav je najprej privolila. Če se to zgodi, se morata obe osebi ustaviti in prenehati s svojim početjem.

Privolitev je trenutna in neodvisna od preteklega vedenja, načina oblačenja ali obnašanja. Sporočena mora biti jasno in razločno.

V nekaterih okoliščinah **oseba ni zmožna dati privolitve**. To so običajno situacije, kjer oseba ni sposobna razumne presoje (spi, je nezavestna, pod vplivom alkohola ali drog) ali pa je pod prisilo. V teh primerih se spolni odnos smatra kot spolna zloraba oz. posilstvo. Prav tako oseba mlajša od 15 let zakonsko ni zmožna dati privolitve in spolni odnos s to osebo se smatra za spolni napad.

Zakaj je privolitev tako pomembna in zakaj o njej sploh govorimo?

Kakršno koli spolno dejanje ali vedenje, ki se zgodi brez privolitve druge osebe in ki si **ga žrtev ne želi**, je **spolna zloraba oz. posilstvo**. Je vse tisto, kar oseba doživlja kot nasilje in ji daje občutek, da je njeno telo le inštrument za zadovoljevanje potreb drugega. Predstavlja hud napad na telesno in duševno integriteto, svobodo in spolno avtonomijo žrtve napada ter je kršitev človekovih pravic.

Spolno nasilje je žal precej pogosto, prijavljen pa je le majhen del spolnega nasilja. Raziskava, ki je bila narejena v Sloveniji (Repič, 2006), kaže, da je bilo od vseh udeležencev v raziskavi 18 % spolno zlorabljenih, kar pomeni, da je bila **spolno zlorabljena povprečno vsaka šesta oseba**.

Za spolno zlorabo so **dovzetne tako ženske kot tudi moški**. Na žalost je stigmatizacija moških, ki prijavijo spolni napad, še vedno prepogosto prisotna. Prav tako so pogosto tarče spolnega nasilja LGBTQIA+ osebe.

Simptomi in diagnoze, značilne za osebe, ki so bile zlorabljene, so različne. To so predvsem afektivne motnje oz. motnje razpoloženja, kot so anksioznost, panični napadi, depresija in distimija. Pogosta posledica je PTSD ali post travmatska stresna motnja, katere pogostost se kaže še zelo dolgo po tem, ko je zloraba že mimo. Osebe lahko kažejo tudi simptome nizke samozavesti, slabo kontrolirajo agresijo, imajo disfunkcionalne socialne in družinske odnose ter probleme v intimnih odnosih.

Pomembno je vedeti, da **odsotnost zavrnitve ne pomeni privolitve!** V nasprotju s pričakovanji, da se žrtev nasilja bojuje z napadalcem, je bilo ugotovljeno, da je pogost telesni in psihološki odziv v primeru spolnega napada "zamrznitev", ko žrtev sploh ni sposobna nasprotovati napadu, pogosta je celo nezmožnost premikanja.

Prav je, da se o privolitvi in spolnih zlorabah govori, saj so predsodki v družbi še vedno močno prisotni. Ti predsodki o spolnem nasilju pa na žrtve spolnega nasilja prelagajo krivdo za to, kar se jim je zgodilo. Pomembno je, da se zavedamo, da **žrtev nikoli ni kriva**, da je prišlo do spolnega napada.

Nihče si ne zasluži, da se kdo drug nad njim spolno izživlja, in napadalec je sam odgovoren za svoja dejanja. Razumevanje, da je spolni odnos brez privolitve posilstvo, je prvi korak do sprememb stališč v družbi, ki še dodatno škodujejo žrtvam.

Tema spolne zlorabe je v zadnjem obdobju tema, ki se vse pogosteje pojavlja v medijih in o kateri se vedno več govori. Veliko zaslugo za to lahko pripišemo tudi gibanju #metoo, ki se je pričelo v Hollywoodu in se razširilo tudi drugod po svetu. Pri nas Inštitut 8. marec po zgledu globalnega gibanja #metoo ubira zgodbe žrtev spolne zlorabe v Sloveniji ter jim ponuja pomoč. So tudi začetniki slovenske spletne strani <http://www.jaztudi.si/> in pobudniki peticije, ki zahteva redefinicijo kaznivega dejanja posilstva in spolnega nasilja.

V Sloveniji je na voljo kar nekaj strokovnjakov in organizacij, ki žrtvam nudijo podporo in na katere se lahko obrnejo osebe v stiski:

Društvo SOS telefon: 080 11 55 ali društvo-sos@društvo-sos.si

Društvo za nenasilno komunikacijo: 031 770 120 ali info@društvo-dnk.si

Združenje za MOČ: 041 20 49 49 ali info@zamoc.si

VIRI

Projekt Virus, Društvo študentov medicine Slovenije.

Repič T. Spolna zloraba fantov v otroštvu: prevalenca, značilnosti žrtev, njihovih družin in storilcev ter posledice, ko zlorablja moški in ko ženska. Psihološka obzorja. 2006;15(2):89-101.

Veltkamp LJ, Miller TW, Silman M. Adult Non-Survivors: The failure to Cope of Victims of Child Abuse. Child Psychiatry and Human Development. 1994;24(4):231-243.

Društvo za nenasilno komunikacijo. Nasilje! - Kaj lahko storim? Ona;priloga. Ljubljana. 2007. Dostopno na: <https://www.drustvo-dnk.si/images/publikacije/priloga-one.pdf>

Confli.co. What is consent. [Internet]. [Pridobljeno 27. 3. 2020]. Dostopno na: <https://confli.co/what-is-consent/>

Love is respect. National Domestic Violence Hotline. What consent does and doesn't look like [Internet]. [Pridobljeno 28. 3. 2020]. Dostopno na: <https://www.loveisrespect.org/resources/what-consent-does-and-doesnt-look-like/>

Youth.gov. Interagency Working Group on Youth Programs. [Internet]. [Pridobljeno 28. 12. 2020]. Dostopno na: <https://youth.gov/feature-article/teen-dating-violence-awareness-and-prevention-month>

Inštitut 8. marec. #jastudi. [Internet]. [Pridobljeno 28. 12. 2020]. Dostopno na: <http://www.jastudi.si/>

Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja. [Internet] [Pridobljeno 29. 12. 2020]. Dostopno na <https://drustvo-sos.si/>

Združenje za MOČ. [Internet]. [Pridobljeno 29. 12. 2020]. Dostopno na: <https://zamoc.si/>

Društvo za nenasilno komunikacijo. [Internet]. [Pridobljeno 29. 12. 2020]. Dostopno na: <https://www.drustvo-dnk.si/>



bmp in dnš

E. Koncilija

Društvo mrtvih pesnikov je znana novomeška glasbena zasedba, ki skupaj ustvarja že od konca 80-ih let. Trenutno jo sestavljajo člani: Alan Vitezič, Peter Dekleva, Boštjan Artiček ter Tomaž Koncilija in Marko Zajc, s katerima je bil izveden intervju. Zadnji album *Astronavt* (priporočam, da si ga poslušate) so Društvo mrtvih pesnikov izdali leta 2018, lansko leto pa so praznovali 30 let delovanja. Tomaž je danes kot profesor slovenščine zaposlen na Gimnaziji Novo mesto, Marko pa je direktor družinskega podjetja Vina Zajc. Oba sta v devetdesetih letih pomagala graditi novomeško mladinsko sceno: sodelovala sta pri nastanku Društva novomeških študentov, Založbe Goga in Lokal Patriota.

1. Leta 1988 se je skupina novomeških gimnazijcev povezala v »bend« Proteus, naslednje leto pa ste se preimenovali v Društvo mrtvih pesnikov, ki deluje še danes. Kako je do tega sploh prišlo?

TOMAŽ: Proteus je bil v začetku pravzaprav osnovnošolska skupina, saj sem bil gimnazijec (prvošolec) tistega marca 1988 samo jaz, vsi drugi ustanovni člani so tedaj obiskovali še zadnje

razrede OŠ Katja Rupena, današnje OŠ Center. Borut Tiran, danes znan novomeški odvetnik, je za rojstni dan od očeta dobil električno kitaro. Skupaj s Simonom Žižkom, prijateljem iz sosednjega bloka in današnjim nepogrešljivim členom ekipe Anton Podbevšek Teatra, čigar starejši brat Primož je igral bobne v skupini Peta avenija, sta začela razmišljati o lastnem »bendu«. Borutov sošolec Boštjan Kovačič (danes mojster zvoka pri Festivalu NM) je dobil svoje prve klaviature in v zasedbo predlagal še mene, ki sem se prav takrat naučil prvih nekaj akordov na kitari. Borutov oče nas je poučil, da »bend« bolj kot dva kitarista potrebuje enega basista in tako sem si šel v glasbeno šolo sposodit bas kitaro. Prve vaje smo imeli v Kovačičevi garaži na Jerebovi ulici, najprej vsi priključeni na 100-vatnega Gitacorda, ki smo si ga prav tako izposodili v glasbeni šoli. Ne vem, kako naj opišem tisti blaženi občutek, ko so prvič zarohnele kitare iz tistega edinega zvočnika ... Nebesa ...

Boštjanov oče nam je čez nekaj časa nabavil šestkanalno Soltonovo pevsko ozvočenje, kar nam je omogočilo že kar spodobne pogoje za delo. V začetku smo seveda preigravali priredbe Beatlesov, Dire Straitsov, CCR, Brucea Springsteena idr. in pridobivali glasbeno kilometrino (z izjemo Boruta smo bili na svojih inštrumentih vsi samouki), a že precej zgodaj so začele nastajati tudi avtorske pesmi. Jeseni smo v »bend« povabili ritem kitarista Alana Viteziča, v začetku leta 1989 pa smo v legendarnem studiu Pasadena pod današnjo novomeško čajarno pri že pokojnem Joeju Dobovšku posneli skladbo Sabina in se z njo prek PIL-ovega natečaja uspešno predstavili širši javnosti. Odprla so se nam vrata za številne nastope – celo v tujini – in na zadnjih sedežih avtobusa, s katerim smo se vračali z nastopa v pobratenem Langenhagnu, smo se, navdihnjeni od istoimenskega filma, avgusta 1990 preimenovali v Društvo mrtvih pesnikov. Še istega leta smo v ljubljanskem studiu Akademik posneli skladbi Mestni Robin Hood in Vse reke tečejo – to so bili zametki našega prvega albuma Iskanje, ki je dobre dve leti kasneje izšel pri ZKP RTVS. No, še pred tem je skupino zapustil Simon, bobnarski stolček pa je na našem debitantskem nastopu na POP delavnici 1992 v Idriji zasedel Marko, ki nam daje ritem torej zadnjih 28 let. Vmes so se dogajali številni pretresi in menjave v skupini, ki zadnje desetletje deluje v zasedbi Alan Vitezič (vokal, kitara), Peter Dekleva (kitara), Boštjan Artiček (klaviature), Tomaž Koncilija (bas) in Marko Zajc (bobni).

2. Kot »bend« ste skupaj ustvarjali že v gimnaziji in kasneje v študentskih letih. Nam lahko zaupata kakšno zanimivo prigodo, anekdoto s koncertov iz časa študentskih let?

TOMAŽ: Uf, lahko si predstavljate, da se je v teh letih nabralo nešteto anekdot, večina jih je seveda takšnih, ki nekako ne »prenesejo« javne razgrnitve ... No, ko gledam na pretekla leta, se mi ena zdi še posebej odbita. Poročil sem se še kot študent in z ženo sva dobila prvo hčerko. Ko je imela kakih šest mesecev, smo z DMP nastopali na velikem dogodku v blejski ledeni dvorani skupaj z Big foot mamom in Perom Lovšinom. Dogovorili smo se, da večerni koncert združimo s celodnevним izletom, najeli smo kombi in zraven povabili še svoja dekleta. Jaz pač ženo in malčico v velikem otroškem vozičku. Po kosilu smo se odločili za ogled Blejskega vintgarja in lahko si mislite, kako smo po tistih stopnicah in mostičkih nosili in vlačili voziček z veliko košaro in dojenčico v njem, ki je

začuda ves čas spala. To pa še ni vse. Med večernim koncertom je žena s hčerko seveda čakala v kombiju, kjer sta se dojili in uspavali med bobnenjem ozvočenja iz dvorane, bruhanjem onemoglih mladcev vsenaokrog po parkirišču, veseljaškim rjutjem udeležencev koncerta, ki so prihajali na svež zrak, za nameček pa smo tudi člani »benda« z mano vred v glasbenem zanosu pozabili, da nas v kombiju čaka mlado bitje in smo se spomnili, da je treba priti še domov šele v zgodnjih jutranjih urah. Voziti je seveda morala moja ženka, ki do takrat še nikoli ni sedela za volanom kombija.

MARKO: Tomi je odgovorno zamolčal še nekaj bolj sočnih s tistega koncerta ... ;) Ok, naj dodam Rock Otočec 1998, ko je bil »bend« v vojski (trije v novomeški kasarni, Tomi v civilki). Za Rock Otočec nam je poveljstvo 1. junija dalo prvi prosti dan od vstopa v vojsko. Če še dodam, da je tisto pomlad izšel singel Rabm, ki je že postal poletni hit No. 1, si lahko predstavljate, kakšna evforija je bila ne le pod odrom, ampak še bolj na odru. »Bend« si je privoščil zabavo ne le pred koncertom, ampak kar med samim koncertom, publika je norela ... No, roko na srce, ko je Franci Kek zmontiral naš nastop za televizijo, so kamere skoraj ves čas kazale le pojočo publiko, ker tisto na odru ni bilo za kazati.

Vmes je lilo kot iz škafo, vojaki v kasarni pa so imeli tisto noč urjenje v blatu. Ker se je zvok po dolini Krke zaradi velike vlage zelo dobro prenašal, so soborci med »puzanjem« poslušali naš koncert, za kar se soborcem nismo mogli oddolžiti celo vojaščino.

3. Kaj pa kakšen lep spomin, vtis iz časa študentskih let nasploh?

TOMAŽ: Študirati v devetdesetih je bila vsaj zame izjemna življenjska izkušnja na poti do samostojnosti. Najprej sprejemni izpiti za vpis na želeno fakulteto prav v času začetka desetdnevne vojne za slovensko samostojnost, tako da je bilo že priti v Ljubljano posebna avantura. Glavno prevozno sredstvo je bil vlak – vsako nedeljo zvečer smo pretarokirali tisti dve uri na znameniti dolenski progi. Nekaj posebnega so bili koncerti v menzi študentskega naselja v Rožni dolini, demokracije smo se učili prek študentskega parlamenta v okviru ŠOU, si priborili znamenite študentske bone, za katere si tedaj dobil domala vse. Sam sem v času študija zamenjal šest »bivališč«, najlepše pa je bilo zagotovo bivanje v Enajstici v Rožni dolini.

MARKO: Kaj lahko še dodam Tomiju? Če lahko maturo označim kot vstop v študentska leta – na dan ustnega zagovora matematike sva z Borutom hitela na takrat največji festival pop in rock glasbe v Sloveniji Pop Delavnica in Borut je pri svojem zagovoru komisijo malce pobaral, če so lahko hitrejši, ker ima glasbene obveznosti ... Vsa študentska leta je spremljalo veliko muziciranja in snemanja, druženja, potovanja, cimrske dogodivščine. Dodal bi še luštna redna sredina srečanja, izjemen absolventski izlet, na koncu celo ista soba v Enajstici ... in noro vzdušje okoli kipečega DNŠ-ja. Cela širša študentska družba je znala dobro žurat, ampak tudi študirat in se spodbujati, ko je bilo treba žulit rit, sicer bi ob vseh obštudijskih aktivnostih težko vsi končali fakse.

4. Kolikor vem, sta sodelovala tudi pri ustanovitvi Društva novomeških študentov. Marko, ti si bil nekaj let celo predsednik DNŠ-ja. Kateri DNŠ-jev dogodek se vama je takrat najbolj vtisnil v spomin?

TOMAŽ: Motor ustanovitve Društva novomeških študentov je bil sedanji župan Gregor Macedoni, s katerim sva bila tedaj cimra. Spominjam se, da smo opazovali študentske klube – Primorce, Prekmurce, Štajerce in druge – ki so aktivno soustvarjali študentsko sceno v Ljubljani, Dolenjci pa v začetku devetdesetih nismo imeli ničesar, s čimer bi se poistovetili in krepili našo lokalpatriotsko zavest. Tako je nastal DNŠ, že naslednje leto smo kot predani člani DNŠ-ja prav DMP-jevci v sodelovanju z nekaj prijatelji organizirali prvo študentsko Cvičkarijo v menzi študentskega naselja v Rožni dolini. Danes si je to kar težko predstavljati, ampak prevzeti je bilo potrebno čisto vse vloge: najprej seveda celotno organizacijo prireditve, dogovore z nastopajočimi, degustacijo cvička po šentjernejskih, trškogorskih in šentruperških kleteh, nabavo in transport vina v lesenih sodih, zvečer smo kot »bend« stopili na oder, po koncertu pa smo vse do sončnega vzhoda in še dlje lastnoročno odpravljali »posledice« velike študentske zabave, pobirali smeti in pometali okolico menze.

MARKO: Da, predsedovanje DNŠ-ju v najbolj norih letih, ko je bruhalo od dogodkov in projektov ter rojstva LokalPatriota in Založbe Goga, me je seveda zaznamovalo.

Gotovo imajo Cvičkarije posebno mesto v spominu na tista leta. Zdaj mi je pred očmi tudi fantastičen koncert Iztoka Mlakarja v sedanjem Kralju Matjažu. Kljub temu da je bil koncert tik pred zdajci odpovedan in prestavljan vsaj dvakrat, nihče od 50-ih srečnežev, ki so uspeli kupiti karto, te ni hotel vrniti. Še danes je ta dogodek pri meni zapisan kot najboljši koncert, ali bolje rečeno kar šov, kar sem jih videl doslej.



5. Še vedno spremljata trenutno dogajanje na novomeški sceni? Sta seznanjena s katerim izmed dogodkov Društva novomeških študentov? Kakšna je po vajinem mnenju ponudba za mlade v Novem mestu, imata mogoče kakšen predlog, idejo?

TOMAŽ: Kolkor morem, spremljam dogajanje okrog DNŠ-ja. Zanima me, kako danes živi in se razvija ideja, ki smo ji posvetili dobršen del svoje mladostne energije in časa. Veliko pozornosti smo posvečali temu, da bi zasnovali strukturo, ki bi onemogočala različne zlorabe, okoriščanje posameznikov, skratka, da se DNŠ ne bi spremenil v okostenelo organizacijo starih prdcev, ki ga izčrpavajo in mlajših ne pustijo h koritu. To je seveda precej težko doseči, saj si predstavljam, da nove generacije ob DNŠ-ju ne morejo čutiti enako, kot smo čutili mi pred desetletji. Takrat smo morali DNŠ ustvariti iz nič, zagotoviti njegovo financiranje, pisati in sprejemati pravilnike, akte in druge potrebne listine ... Gre za po mojem mnenju precej »veliko« in tudi lepo zgodbo, iz katere so se izvalili študentski servis, Založba Goga, Situla in Simulaker, Jazzinty, Fotopub itd. Vse našete je danes je že tu, bolj ali manj na voljo vsem, z bolj ali manj omadeževano preteklostjo. Vsekakor si želim, da bi pri mladih vedno znova prevladala odgovornost do te dediščine in zavest, da lahko na tej podlagi ustvarjate svojo, novo zgodovino.

MARKO: Naša generacija je imela privilegij živeti glasbene in študentske sanje in tega smo se zavedali. Menim, da vsaka generacija lahko ustvari svoje zgodbe in sem vselej vesel zanje. DNŠ-jevo sceno z veseljem spremljam, v kolikor se čutim vanjo povabljen. Mojo izkušnjo bom poskusil strniti v dva poudarka. Prvič, mladi se najbolje počutijo takrat, ko ustvarjajo nadgeneracijske vsebine (LokalPatriot in Založba Goga sta bila mladinska le v tem, da so ju ustvarjali mladi ljudje, sicer pa sta veljala za kulturna subjekta in prostor nacionalnega pomena, kjer so našle zatočišče najrazličnejše generacije in interesne skupine). In drugič, eksplozija se zgodi takrat, ko se odpreš in povežeš praktično vse najboljše ustvarjalne energije v prostoru ter jih prepleteš med vsemi tistimi, ki so zgodbe ustvarjali, jih ustvarjajo ta hip ali pa jih šele bodo.

6. Lansko leto bi z Društvom mrtvih pesnikov morali praznovati 30. obletnico. Ste imeli za svoje poslušalce kaj pripravljeno?

TOMAŽ: V našem jubilejnem letu smo načrtovali veliki koncert na Glavnem trgu, ki bi ga za ta namen preuredili na poseben način. Zaradi znanih razmer smo morali odpovedati tako junijski dogodek kot jesenski rezervni termin v preteklem letu. Z optimizmom zremo v leto 2021, tako da ideja še vedno živi. Pretekla leta pa so nas naučila tudi potrpežljivosti, zato nas nepredvidene okoliščine ne vržejo zlahka iz tira.

MARKO: 4. junij 2021, Glavni trg. Mislim, da bo uspela ena čudovita pravljica.

7. Trenutna situacija je za vse zaposlene v kulturi, tudi glasbenike, izjemno težka. Kakšno je vajino mnenje o tem? Kako naj glasbenik deluje v tem času?

TOMAŽ: Večina članov skupine ne živi od glasbe, čeprav se z njo ukvarjamo na kolikor je možno profesionalen način. Izjema v tem pogledu je naš kitarist Peter, ki ima tudi status samozaposlenega v kulturi. Za svobodne poklice je zaprtje javnega življenja oz. še zlasti vsakršnih kulturnih dogodkov in koncertov seveda najslabši možni scenarij. Današnji čas in tehnologija sicer omogočata številne ustvarjalne in produkcijske dejavnosti kar iz domačega kavča ali naslonjača, a vse to je precej brez pomena, če tovrstni naporji ne dosežejo zelene publike. Delo »na zalogo« zahteva obilico psihološke trdnosti, stalnega motiviranja in osmišljanja lastnega početja, ki v širši družbi očitno ni dovolj cenjeno.

Zgodovina nas že vsaj od antike dalje uči, da so najbolj cvetoče civilizacije in vladavine cenile in izdatno podpirale umetnike, kulturo, ki pa je dejansko krona v nizu potreb in vrednot posameznika in družbe. Na eni strani mora to razumeti država, po drugi strani pa menim, da se je pri nas že oblikoval sloj ljudi, ki zaslužijo precej več, kot to pokažejo drugim, se pravi, da si lahko dejansko privoščijo več kulture. Namigujem seveda na njihovo mecensko, sponzorsko vlogo, predvsem pa tudi na izdatnejšo konzumacijo kulturnih vsebin in produktov. Tudi v Novem mestu imamo s tem precejšnje probleme. Imamo nekaj v državnem merilu najuspešnejših podjetij, ki številnim omogočajo precej visok življenjski standard, kulturnih dogodkov, gledaliških predstav in koncertov pa se redno udeležuje – takole čez palec – ne več kot dvesto ljudi, se pravi manj kot odstotek prebivalcev.

MARKO: Trenutna frustracija je zunanja in splošna, kar je lahko tudi priložnost in navdih. DNŠ je nastal ravno zaradi mrtvila, ki je vladalo pred njim. Novo mesto je slovensko središče sodobne avtorske glasbe, mesto je resnično lahko ponosno na to. Cela kopica odličnih »bendov« bo še naprej tresla slovensko glasbeno sceno, morda pa bo tudi zaradi teh čudnih časov še bolj stopila skupaj. Pesnikom je bilo v teh časih nalite dovolj bolečine, da bo pero samo teklo, strast na odrih pa bo že kar naivno evforična.

8. Ali z Društvom mrtvih pesnikov trenutno ustvarjate novo glasbo? Lahko kmalu pričakujemo kakšen nov album, »single«?

TOMAŽ: Ta nepredvidljivi čas poskušamo izkoristiti za ustvarjanje. Poleti smo posneli nekaj materiala za naš naslednji album, na zalogi pa imamo še kar nekaj idej. Seveda je nemogoče napovedati, kdaj bo kaj od tega izšlo, to v tem trenutku ni v naši moči. Ustvarjanje v »bendu« je namreč »skupinski šport«, ki nam je do nadaljnjega prepovedan.



TOP 5 hobijev, ki jih lahko preizkusiš v karanteni

L. L. Cvelbar Zorko

Karantena, za nas do pred kratkim le še ena beseda, zgodovinski dogodek in nekaj, o čemer nihče ni razmišljal. Veš, da so prvo karanteno uvedli že v 14. stoletju? V pristaniških obmorskih mest je bil mornarjem prepovedan izstop iz ladij zaradi takratne kuge. Da se znaki bolezni niso pokazali, so morali na izkrcanje počakati vsaj dober mesec.

Le kaj so toliko časa počeli na ladji, zasidrani v pristanišču ... pletli vrvi, šivali jadra, popivali, kartali? Morda bi nam lahko dali kak dober nasvet glede preživljanja prostega časa. Dandanes se velik del naših življenj vrti izven našega domovanja – služba, šola, faks, prijatelji, aktivnosti v naravi ... Večina ljudi ne prideluje lastne hrane, ne šiva oblek, skratka služi denar za svoje preživetje drugje kot doma. Tudi velikost naših »brlogov« se s časom manjša – vse več ljudi živi v stanovanjih in ne na ogromnih kmetijah s travniki in polji.

Kaj počne mlad človek, ki se je ravno osamosvojil in prišel iz službe? Sprehodi psa, gre na kavo s prijatelji, nekaj malega skuha in zvečer pogleda film. Dnevi minevajo, on pa vsakič znova čaka vikend, da si vzame nekaj časa zase. Leto 2020 pa je marsikomu onemogočilo odhod kamorkoli, celo v službo, in mladostnika je doletel »čarobni vikend«, ki ne traja zgolj dva dni, temveč ... kdo bi vedel, koliko časa že to traja. Torej, kaj počne sedaj? Nekaj časa uživa, nato pa se zave, da bi rad nekaj počel. Preizkusi par stvari, a to ni dovolj.

Si že poskusil ...

... igrati instrument?



Morda misliš, da glasba nima nobene zveze s tabo, da je je čisto dovolj zgolj okoli tebe. Ali pa, da je zdaj tako ali drugače že prepozno, da bi v roke prijel instrument, ki se ga večina ljudi začne učiti že v osnovni šoli. Morda si instrument že igral in sedaj leži v prašnem kotu tvoje sobe ... Kakorkoli. Naj ti povem, da za takšne stvari res nikoli ni prepozno. Če si začetnik, je na internetu res ogromno ponudb za poceni nakup instrumenta – novega

ali rabljenega. In ja, za prvi poskus sta kitara in ukulele za 50 evrov čisto v redu. Na spletu je ogromno strani in na telefonu veliko aplikacij, ki ti ponujajo možnost za hitro učenje. Če pa si glasbenik, ki je malo pozabil na svoj inštrument, se spomni, da lahko vedno postaneš še boljši. Pri glasbi pa velja predvsem to – potrebna sta pogum, da sploh začneš, in volja, da vztrajaš.



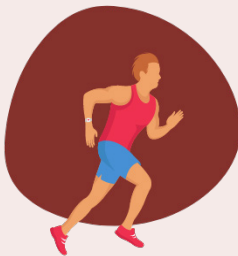
... nekaj skuhati?

Ja, vsi znamo v loncu vreči makarone in na ponvi pogreti tuno. Ko potem dodamo še paradižnikovo mezgo, kisló smetano in koruzo, se počutimo že kot pravi umetniki. Kako šele zraste naš ego, če znamo speči mafine, piškote ali pice. Da o gurmanskih sendvičih iz toasterja sploh ne govorim. Naj te spomnim, da umetnost kuhanja ponuja

še veliko več. Ja, tudi tebi. Na internetu si poišči kak recept, ki ti je v izziv, malo bolj nevsakdanji – morda recept iz samo treh sestavin? Dandanes so recepti opisani tako podrobno, da so primerni za vse »telebane«, samo poišči takšnega, ki ti ustreza. Eksperimentiraj. Kuhanje je konec koncev bolj pomembno, kot se zavedamo. Ugotovi, kako si pripraviti zdravo hrano, ki je tudi okusna – vse je mogoče.

... malo športati?

Ob vsem tem sedenju, ko se tudi do faksa ne rabimo sprehoditi, se čez nekaj časa začnemo zavedati, da nam čisto resno primanjkuje gibanja. Morda je zate to takrat, ko ves dan samo ležiš v postelji ali sedi na stolu, pa te vse boli. Morda takrat, ko se stegneš po kozarec na najvišji polici, pa te zagrabi krč. Nehaj vzdihovati, da fitnesi niso odprti, ker si ravno letos res imel namen iti. Obstaja malo morje različnih vadb in strokovnjakov, ki ti pri tem lahko svetujejo, brez fitnes karte. Odpri Youtube in preizkusi vadbo, ki si se je že tolikokrat skoraj lotil. Večinoma jih lahko izvajaš doma v svoji sobi, naj pa ti ne bo nerodno prenesti gibanja ven v naravo. Verjemi, nihče ne misli, da smešno tečeš ali da nimaš kaj početi v hribih med 'pravimi pohodniki'. Vsak nekje začne in med karanteno je še posebej očiten porast zunanjih aktivnosti. Pojdi na sprehod, hodi v hribe, preizkusi jogo, tek, aerobiko, kaj odštekanega, na primer kakšno borilno večino ... Odkrij športnika v sebi!



... *ustvarjati?*

Ja, mogoče se sliši kot malo nenavaden predlog, vendar je umetnost slikanja, risanja, grafike ipd. nekaj, kar je sposoben narediti prav vsak. Morda si na neki točki v svojem življenju takšne dejavnosti povsem odmisliš – pač v šoli nisi ravno pokazal talenta, imaš prijatelja, ki je boljši od tebe, sploh nimaš nobenih pripomočkov ... Uporaba abstraktnega mišljenja je to, kar nas naredi človeške, zato umetnosti v sebi nikoli ne pusti umreti. Kaj pa veš, morda se v tebi skriva novi Picasso. Umetnost je za domače umetnike predvsem način sproščanja, prepusti se toku barv in črt. Morda boš presenečen nad osvobojanjem, ki jo ta dejavnost ponuja, saj v tem času vsaj v umetnosti ni nobenih meja.



Barve kupi na internetu ali v Sparu – preizkusi vodene barve, tempere, akrilne barve, za tiste bolj drzne pa tudi oljne barve, kupi si glino, izdelaj kolaž. Če pa te to ne privlači dovolj, je zate še vedno ogromno možnosti izdelovanja priročnih stvari, ki jih lahko uporabiš doma. Morda

pa samo prepleskaj steno v svoji sobi.

... *kaj prebrati?*



Bi potoval, pa ne moreš? Bi nekaj doživel, pa ne moreš? Kje so že časi bralne značke iz osnovne šole in branje knjižnih klasik za maturo. Včasih je bilo tovrstno branje tako naporno, da si za obnovo samo pobrskal na internetu. Bral nisi že tako dolgo, da sploh ne veš, kakšne knjige bi se lotil. Knjige so, še posebej v karanteni, zelo priročne, saj se lahko iz domačega kavča spustimo v čarobni portal, ki nas popelje daleč stran. Prav tako spodbujajo empatijo, saj se vsakič znova vživljamo v čustva nekoga drugega. S protagonisti se lahko poistovetimo in premagamo celo kakšno lastno težavo, ali si odgovorimo na vprašanja, ki nas težijo. Še en nasvet – ne ustraši se debele knjige! »V življenju si preživel že marsikaj in česa takega se že ne boš ustrašil!« To si govori, ko si na poti do knjižnice. Knjiga je čaša, iz katere pijejo vsi, pa je vedno polna.

TOP5 načinov, kako biti prijaznejši do okolja

Eva Blažič

Prenasičenost smetišč, gozdni požari, izpušni plini, onesnaženost vodnih virov, segrevanje ozračja ... To in še več so aktualni ekološki problemi, ki pestijo naš planet in grozijo z neizmerno škodo, ki kmalu ne bo več popravljiva. Te težave je enostavno odmisлити, a spremembe se začnejo pri vsakem posamezniku. Reševanje okolja se zdi zastrašujoča naloga, a ni nujno da je tako. Že s spremembo nekaterih navad lahko tudi ti narediš veliko razliko. Res, da morda nimaš vpliva na hitro taljenje ledenega pokrova in ledenikov ter na podnebno politiko držav, imaš pa možnost v svoj vsakdanjik vpeljati bolj okolju prijazne navade.

Potrebuješ pomoč ali ideje? Brez skrbi! Beri naprej in izvedi, s katerimi enostavnimi dnevnimi strategijami lahko že danes pomagaš okolju.

1. UPORABLJAJ STEKLENICO ZA VODO

Uporaba steklenice za vodo je eden najenostavnejših načinov, da zmanjšaš svojo porabo plastike. Pa tudi splača se – steklenico kupiš enkrat in jo imaš za vedno, uplasteničeno vodo pa je potrebno vedno znova kupovati, čeprav iz slovenskih pip teče kakovostna pitna voda. Ne le da boš s spremembo pomagal zmanjšati količino proizvedene plastike, zmanjšal boš tudi porabo vode

– za izdelavo 1 litra uplasteničene vode se namreč porabi 3 litre pitne vode.

2. NAKUPUJ Z VREČKAMI ZA VEČKRATNO UPORABO

Večina ljudi je že prevzela to izjemno enostavno navado, a če še nisi med njimi, je skrajni čas, da se jim pridružiš. S tem se izogneš nepotrebni plastiki ter privarčuješ na denarju, saj plastične vrečke v trgovinah niso več zastoj. Dodaten korak bi bil majhna investicija v vrečke za ponovno uporabo za sadje in zelenjavo, s katerimi zmanjšaš še porabo plastike na tem oddelku.



3. PODPIRAJ LOKALNO

Poskusi kupovati hrano pridelano v Sloveniji ali še bolje – pridelano v tvojem kraju. Ne samo, da s tem podpiraš lokalne kmete, ki za proizvodnjo svojih živil uporabljajo bolj okolju prijazne metode, ampak hkrati občutno znižaš tudi ogljični odtis, ki nastane s transportom hrane iz oddaljenih krajev.



4. LOČUJ ODPADKE



Odgovorno in pravilno recikliranje je izjemnega pomena – z njim ohranjamo naravo in pridobivamo uporabne surovine, katerih proizvodnja bi sicer zahtevala veliko naravnih resursov in energije. Če so vsi odpadki odloženi v isti koš, je ravnanje z njimi oteženo in drago, zato je pomembno, da smeti odvržeš v pravilne zabojnike.

5. IZBERI ALTERNATIVNE OBLIKE TRANSPORTA

Z večanjem urbanih naselij se srečujemo z večjo onesnaženostjo zraka in prenasičenostjo avtomobilov na cestah, kar povzroča zastoje. Če imaš možnost, raje izberi vlak, avtobus ali troló, še najraje pa se odpelji s kolesom ali peš, če je destinacija blizu – tako ne vplivaš pozitivno le na okolje, temveč tudi na svoje zdravje. Če je avto tvoja edina možnost, se pozanimaj, če vas želi v isto smer več, ter izberite prevoz skupaj namesto vsak posamezno.

Torej, kaj še čakaš? Le pomisli, koliko dobrega boš v prihodnjih letih storil, če začneš že danes!





I DNŠ po svetu

Potepi po Dolenjski

M. Drenovec



Novomeški griči

Tako kot Rim, Novo mesto leži na sedmih gričih. Sprehod čez vse griče bo dolg najmanj 10 km in vas bo popeljal mimo glavnih znamenitosti dolenjske prestolnice.

Gorjanci

Najbolj znano in obiskano dolenjsko pogorje ponuja mnogo možnosti za izlet. Priljubljena pešpot je vzpon iz Šumečega potoka mimo planinskih domov pri Gosposdični in na Miklavžu ter vse do Trdinovega vrha (1178 m).

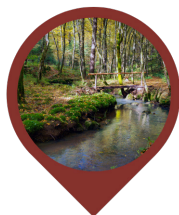


Otočec in Struga

Na krajši, a nič manj lep sprehod, se lahko odpravite ob reki Krki. Od edinega vodnega gradu v Sloveniji, Otočca, vas pot ponese vzdolž hitrih brzic do golf igrišč in gradu Struga.

Trška gora

Srce dolenjskega vinogradništva, z vinogradi in zidanicami posut hrib nad Novim mestom. Pohod do vrha te slikovite gorice vas bo pripeljal do znamenitih 400 let starih in votlih lip ob cerkvi, pot pa lahko nadaljujete do gradu Hmeljnik ali v drugo smer do Starega gradu.



Machova pot

Machova učna pot se začne v vasi Mali Slatnik, ki je 4 km oddaljena od Novega mesta. Pohodniška pot v glavnem vodi po ravnem in je odlično markirana. Najbolj obiskan del poti vodi ob čudovitem gozdnem potoku.





Za narodov blagor

Gašper Beg // LokalPatriot

Kritična misel, družbena odgovornost, sodelovalno okolje in sledenje viziji za vsako ceno so nekateri izmed glavnih poudarkov in temeljev, na katerih sloni delovanje večine nevladnih organizacij. Še posebej to velja za tiste, ki so najbolj zadržte v prihodnost. Tiste, ki so zavezane h konstantnemu napredku, ne le svojemu, temveč napredku celotne družbe, v kateri delujejo.

Take organizacije se zavedajo in se nenehno opominjajo, da je za razvoj družbe treba graditi projekte, ki spodbujajo razvoj vrednot za boljše družbo prihodnosti. Bolj vključujočo, varno, vzdržno in etično. Marsikdaj so zaradi svojega načina dela, predvsem pa razmišljanja, označene za »neprilagojene«, »čudaške«, »alternativne« ... in so navadno napačno razumljene.

V zadnjem času sta v središču pozornosti dve izmed takih slovenskih kulturnih inštitucij, ki že več desetletij orjeta ledino vsaka na svojem

področju in nenehno premagujeta vse mogoče ovire, a v svetu kulture kljub vsem težavam ostajata prepoznavni znamki, spoštovani tudi v tujini.

Prva izmed njiju je Zavod Kersnikova, ljubljanski kulturni producent, ki se ukvarja predvsem z vizualnimi in intermedijskimi projekti. Pod njenim okriljem delujejo Galerija Kapelica, kjer se ukvarjajo z vrhunskimi umetniškimi produkcijami, laboratorij Rampa, ki razvija programe, ki spodbujajo raziskovanje mladih na presečišču umetnosti, znanosti in tehnologije in BioTehna, kjer poteka umetniško raziskovanje živih sistemov. Laboratorij BioTehna je bil leta 2017 nagrajen z Vivarijem za ugotavljanje soodvisnosti med živalmi, rastlinami in roboti. Stavbo na Kersnikovi ulici 4 v Ljubljani, kjer je Zavod Kersnikova domoval dolga leta (in kjer v kleti deluje kulturni klub K4) sta lastnika prodala in v njej uredila samski dom, umetnike pa na ta način prisilila, da so si svojega morali najti drugje. Ker so nevladniki navajeni »vsega hudega«, je tudi Zavod Kersnikova uspel poiskati in si priboriti



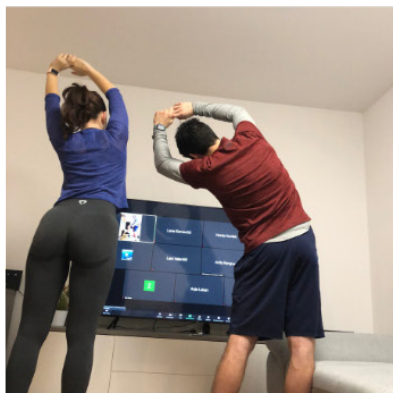
novе prostore, a na Kersnikovi 4, sinonimu za ljubljansko kulturno četrt, ostaja velika praznina, ki jo bo težko zapolniti.

Druga institucija, ki družbo naprej poganja že več kot 50 (!) let, pa je Zavod Radio Študent, kjer samo trenutno sodeluje okoli 200 mladih ustvarjalcev, ki dnevno pripravijo kar za 17 ur živega programa. V vseh letih delovanja najstarejšega študentskega radia v Evropi se je na Študentu zvrstila vrtoglava številka stalnih ali občasnih sodelavcev, med njimi mnogo danes priznanih akademikov, znanstvenikov, gospodarstvenikov in politikov ter na drugi strani uveljavljenih špikerjev, radijskih in televizijskih voditeljev, kulturnih producentov in menedžerjev. Poleg tega Radio Študent z založbo ZARŠ Records skrbi za številne glasbene izdaje drugače pogosto spregledanih slovenskih glasbenikov, široko prepoznaven pa je tudi Klubski maraton, glasbena turneja perspektivnih mladih avtorjev po slovenskih klubih, ki že dvajset let nadobudnim glasbenikom daje priložnost, da se predstavijo širši publiki. Ustanovitelj Radiu Študent že nekaj let vztrajno krči sredstva za sofinanciranje programov, sedaj pa zavodu grozi celo popolna ukinitvev sredstev, ki bi bila zanj lahko usodna.

Ključna točka, kjer se prekrivajo vizije Kersnikove, Študenta in ostalih podobno delujočih organizacij (in ki je nekateri »veljaki« očitno niso sposobni ozavestiti) je zavest o pomembnosti sodelovanja vseh posameznikov, ki so vključeni v aktivnosti in delovne procese organizacije. Najbolj spodbudno, najhitreje rastoče in najbolj zadovoljujoče je okolje, v katerem lahko vsak posameznik izrazi svoje mnenje, izpili svoje znanje in izkoristi svoje potenciale, če se le zaveda, da sta skupno dobro in napredek družbe vodili njegovega dela. Ni pomembno njegovo ozadje, okolje, iz katerega prihaja, ali znanje, ki ga prinaša s seboj, pomembna je le predanost viziji, ki vodi k boljši prihodnosti ZA VSE.

Predstavljajte si center za mlade, klub, ki služi kot »igrišče« in poligon za prav vse. Za tiste, ki si želijo zabavnih in družabnih ter obenem kakovostnih vsebin, pa naj bodo to glasbeni koncerti ali LAN partyji. Od A do Ž, kar jim pade na pamet. Kamor hodijo z veseljem, saj vedo, da bodo slišani in upoštevani ter bodo tam lahko prispevali svoj košček k boljšemu življenju svoje skupnosti. Sliši se utopično, najbrž tudi je. A vredno je poskusiti, saj je k takšni utopiji vredno stremeti – utopija je končni cilj. Da bi le spregledali še »veljaki«.

Pretekli dogodki



Zaradi trenutne situacije je bila večina dogodkov primorana potekati v spletni različici. Kljub temu smo se z raznovrstnimi projekti trudili pokriti vse naše vsebinske resorje in izvesti čim več sodelovanj z dijaško sekcijo, zavodi in ostalimi društvi.

RESOR ZA SOCIALO IN ZDRAVSTVO:

DNŠ priskoč na pomoč (november in december 2020)

Dan boja proti AIDS-u – sodelovanje z Dijasom in Zvezo ŠKIS

RESOR ZA KULTURO IN IZOBRAŽEVANJE:

DNŠ tečaj varne vožnje (8. 11.)

Online koronska delavnica: rebrca (recept + fotke na naslednji strani) (5. 12.) – sodelovanje z Zavodom Situla

Online koronska delavnica: sladkanje z Gorazdom Potočnikom (12. 12.) – sodelovanje z Zavodom Situla

RESOR ZA ŠPORT IN ZABAVO:

Skribbl.io (12. 12.) – sodelovanje z Dijasom

Kahoot (18. 12.) – sodelovanje z Dijasom

League of Legends (19. 12.) – sodelovanje z Dijasom

CS:GO turnir (28. 12.) – sodelovanje z Dijasom

Vsedolenjska prednovoletna Resnica ali laž (30. 12.) – sodelovanje z vsemi študentskimi društvi dolenske regije

Božiček za en dan (december)

Migajmo z DNŠ-jem (3. 1.)

+ DNŠ ekipa na Innovative All-nighterju (19.–20. 11.), zasedeno 2. mesto in novonastalo sodelovanje s Porsche Slovenija

RESOR ZA MEDNARODNO SODELOVANJE



I DIJAS kotiček

Korona nas ne ustavi!

DIJAS kljub zahtevnim razmeram lansko leto ni počival. V decembru smo uspeli izpeljati serijo uspešnih dogodkov. Preko spletnih platform smo organizirali štiri online projekte: Kahoot trivia night, League of Legends turnir, CS:GO turnir in Skribble turnir. Na vseh dogodkih skupaj se nam je pridružilo preko 120 ljudi.

Najbolj obiskan je bil League of Legends turnir s kar 66 udeleženci. Trinajst ekip se je 19. 12. 2020 ob 19.00 zbralo na Discord serverju in začel se je presenečenjer ter preobratov poln turnir. Po petih urah je bilo odigranih 25 napornih iger in ob polnoči se je začel epski finale med ekipama Pravi slovenski fantje in Pretepotrok. Slednji so v finalu popolnoma nadvladali tekmece in si pošteno prislužili nagrado.

Nekaj izjav udeležencev:

»Turnir je potekal gladko, časovnica je bila primerna online turnirju. Všeč mi je, da je veliko tekmovalcev tekmovalo zgolj za zabavo in uživanje v igri. Nagrade so bile zelo privlačne glede na to, da je bil to prvi turnir tega organizatorja.« - vodja zmagovalne ekipe

»Flawless«

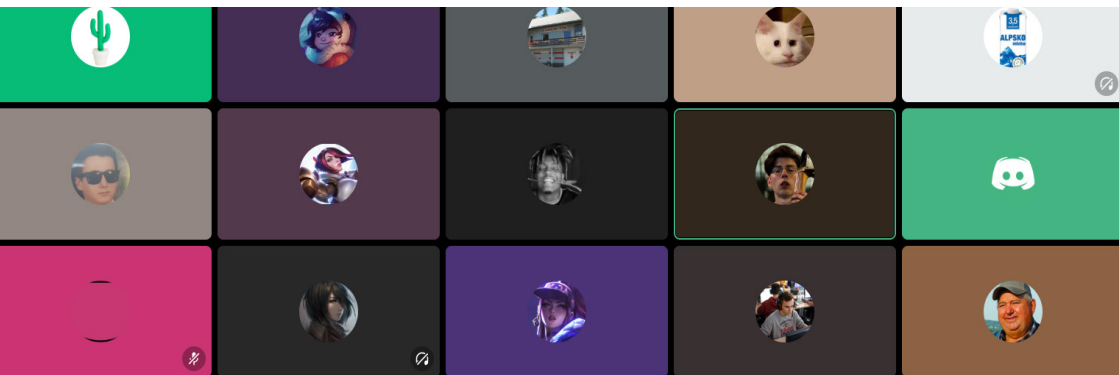
»Blu je funn, kukr smo igral, če neb ekipe leavale, bi blu supr. Drgac je pa bil dobr.«

»Zdelo se mi je vredeu, konkurenca nas je pokončala.«

»Super dogodek. Super, da je bila neka denarna nagrada. Upam, da še večkrat organizirate kaj podobnega.«

} poraženci

Kljub temu da so tovrstni online dogodki nastali zgolj kot alternativa dogodkom v živo zaradi karantenskega načina življenja, delamo na tem, da bi dogodke tudi ponovili.





Drugačen

Veseli
december

NOVO MESTO

★ 2020 ★

Veseli december v Novem mestu je bil v letu 2020 nekoliko drugačen kot ostala leta. Epidemija Covid-19 je v marsičem posegla v naša življenja, a v Mestni občini na Zavodu Novo mesto smo se odločili, da leto 2020 zaključimo kar se da pozitivno, zabavno in z vsaj nekaj prazničnega vzdušja.

Praznična razsvetljava je v jedru Novega mesta zasvetila na predvečer svetega Miklavža. Novomeščani ste se lahko sprehodili in uživali v tradicionalnih prazničnih lučkah na Glavnem trgu, na Kandijemskem mostu, na Florjanovem trgu pri tržnici, na Prešernovem trgu in v parku Kulturnega centra Janeza Trdine. Pred mestno hišo ste lahko uživali v ambientalni video projekciji in se fotografirali na popolnem mestu za decembrski selfie.

Javne prireditve in koncerte so zamenjali online KOOB Sessions koncerti v toplem objemu doma, kjer so decembrske večere lepšali Generacija Rudolfovo, Mirko Grozny, Generator, pa LUTO, Tretji Kanu, Ana Čop & Thilo Seevers ter opera večne ljubezni - Julija. Premierno ste lahko prisluhnili Corcoras, Pihalnemu orkestru Krka & Tilnu Artaču, El Kachon ter Ansamblu Pogum, ki so Kocko preplavili z ritmi baročnih mojstrov, harmonike, klasičnih tonov in dolenskega rock bluesa.

Najmlajše sta preko ekranov in telefonov pozdravila tudi dobra moža, Miklavž in Dedek Mraz, otroci pa so lahko svoje dobre želje in misli oddali v poseben decembrski nabiralnik.



Situla x DNŠ reberca



SESTAVINE za 2 osebi

1 kg spare ribs reber

MEŠANICA ZAČIMB:

2 žlici granuliranega sladkorja

1 čajna žlička čilija v prahu

1/2 žlice grobo mletega črnega popra

1/2 žlice česna v prahu

1/2 žlice mlete kumine

2 žlici soli

1/2 žlice gorčice v prahu

1/2 žlice čebule v prahu

1/2 žlice dimljene paprike

kajenski poper – opcijsko!

BBQ omaka:

1 dl kečapa

0,3 dl jabolčnega kisa

1 dl jabolčnega soka

1 žlica medu

1/2 žlice Worcestershire omake

1/2 žlice temno rjavega sladkorja

1/2 žlice sveže mletega črnega popra

1/2 žlice česna v prahu

1/2 žlice soli

1/2 žlice čebule v prahu

1/2 žlice dimljene paprike

AMERIŠKA SOLATA:

1x korenje

1/4 glave zelja

1x jabolko

3 žlice majoneze

limonin sok

sol (po okusu)

poper (po okusu)

Navodila

1. Naredite mešanico začimb: v posodici zmešajte vse sestavine. To mešanico lahko shranjujete v nepredušno zaprti posodi za nedoločen čas, vendar bo po približno treh mesecih začela izgubljati intenziteto.

2. Odstranite membrano z zadnje strani reber.

3. Ko ste pripravljeni za peko reber, jih posušite s papirnati brisačami in na celotna rebra nanesite mešanico začimb. Ko so rebra začinjena, jih še z roko malce namažite z oljem. Nato pustite rebra nepokrita pri sobni temperaturi vsaj 30 minut, po možnosti 1 uro. Medtem prižgite pečico in jo nastavite na 180°C.

4. Na pladenj raztegnite ALU folijo in nanjo postavite rebra. Le ta pokrijte z drugo polovico ALU folije in pladenj vstavite v pečico. Pustite 2 uri, da se rebra pečejo.

5. Med tem časom pripravite ameriško solato – naribajte jabolko, koren in zelje ter vse to pomešajte z majonezo in limoninim sokom. Dodajte sol in poper po okusu ter prestavite v hladilnik za eno uro.

6. Naredite še BBQ omako: združite vse naštete sestavine in jih prestavite v kozico. Na zmernem ognju neprekinjeno mešajte, dokler se omaka ne segreje. Ne dovolite, da zavre. Odstavite z ognja in omako uporabite takoj, ko je vroča. Če rezervirate za poznejšo uporabo, pustite, da se zmes ohladi, nato pa jo nalijte v večjo steklenico ali posodo. Shranjujte v hladilniku do 6 mesecev.

7. Previdno vzemite rebra iz pečice, odvijte folijo ter rebra s čopičem premažite z ½ BBQ omake. Nato jih zavijte nazaj v folijo in pri isti temperaturi pecite še eno uro.

8. Znova previdno vzemite rebra iz pečice in odvijte folijo. Pečico prižgite na najvišjo temperaturo. Namažite rebra z drugo polovico BBQ omake. Rebra za 10–15 minut vrnite v pečico, da se BBQ omaka zapeče na njih.

Med tem časom lahko v olju ocvrete še krompir/pomfri, če vam ameriška solata kot priloga ni dovolj.





Domače pice rolice

Sestavine za pripravo testa :

250 g bele moke

50 g ostre moke

2 dl mrzle vode

1 dl mlačnega mleka (buh ne dej, da je vroč)

1/2 vrečke suhega kvasa

ščepec soli

ščepec sladkorja

1/2 dl olivnega olja

NADEV KLASIKA

- 100 g paradižnikove paste
- ribana mozzarella
- šunka
- origano

NADEV KRAS

- ribana mozzarella
- pršut
- šampinjoni
- suhi paradižnik (čisto malo, ker imajo močan okus)

NADEV VEGANSKI

- 100 g paradižnikove paste
- veganska mozzarella
- koruza
- šampinjoni

NADEV SLADKI

- nutella
- banane

Postopek:

V mleko vmešamo kvas, sladkor in žlico bele moke ter pustimo na sobni temperaturi 30 minut. Zmešamo obe moki in jima dodamo kvasno zmes, vse skupaj pomešamo in pustimo še dodatnih 15 minut. Po preteklem času dodamo še ostale sestavine, torej vodo, sol in olivno olje ter vse skupaj zamesimo. Pokrijemo z mokro krpo in pustimo na sobni temperaturi 20 minut. Po približno eni uri dela, je testo pripravljeno, da ga razdelimo v manjše hlebčke (cca. 100 g), pokrijemo z mokro krpo in postavimo čez noč v hladilnik.

Naslednji dan vzamemo hlebčke iz hladilnika in jih pustimo stati 30 minut. Potem nam preostane samo še, da hlebčke razvaljamo, nadevamo po želji in zavijemo v rolce. Pečemo jih 25 minut na 210 stopinj.

Namigi:

Uporabite minimalno količino paradižnikove paste, da vam ne bo uhajala iz testa.

Namesto paradižnikove paste lahko uporabimo pelate ali pa kar kečap.

Za nadeve lahko sledite občutku in eksperimentirate po najbolj odštekanih željah.

Priporočam dodatne omake za namakanje kot so: kislá smetana, pelati, nacho sir ali salsa.



1 DNŠ kuhina

L. Gašpar

Jaffa pecivo

Sestavine:

2 pomaranči

1 dl olja

225 g jedilne čokolade

1 dl vode

30 dag moke

18 dag masla

6 jajc

1 pecilni prašek

30 dag sladkorja

prb. 0,5 l marelične marmelade

Pripomočki:

nož

deska

palični mešalnik

mikser

kuhalnica

pekač

2 posodi

lonec za topljenje čokolade

žlica

Postopek:

2 pomaranči skupaj z olupkom narežemo na majhne koščke, jih damo v posodo, prelijemo z vodo in vse skupaj zmiksamo s paličnim mešalnikom.

V drugo posodo damo jajca, sladkor, olje, moko in pecilni prašek in vse skupaj zmiksamo z mikserjem. Nato v drugo posodo zlijemo vsebino iz prve posode (kjer so pomaranče) in vse skupaj premešamo s kuhalnico. Zmes nato prelijemo v pekač in biskvit pečemo 30 minut na 180°C.

Medtem ko se biskvit peče, lahko pripravimo čokolado za preliv. V lonec damo čokolado in maslo ter na nizkem ognju mešamo, dokler se čokolada ne stopi in dobimo tekočo zmes. Ko je biskvit pečen, ga najprej premažemo z marmelado, nato pa čez vse prelijemo še stopljeno čokolado. Pecivo nato za najmanj nekaj ur, najboljše pa za čez noč, postavimo v hladilnik, da se čokolada strdi. Na koncu pecivo narežemo na kockice in postrežemo.



čas priprave: prib. 1 ura

I fit z DNS

S sanjskim telesom v novo leto

F. Šobar

V preteklem letu smo se morali soočiti s povsem novim načinom življenja, ki je močno spremenil tudi obliko rekreacije. Čas karantene nam je prinesel popolno zaprtje vseh športnih objektov in zapovedal omejeno uporabo zunanjih površin, ki omogočajo gibanje. Nihče ne ve, kaj nas čaka v prihodnosti, mogoče bo letošnje leto enako. Mnogo ljudi si je domove na novo opremilo s športnimi pripomočki in se držalo urnika redne vadbe, spet drugi pa so le to popolnoma opustili.

Če si si za novo leto zadal zaobljubo, da boš več telovadil, hkrati pa preprosto nimaš več idej in motivacije za treninge, je ta članek namenjen prav tebi.

Pri vsaki novi aktivnosti je najtežje začeti. Pa naj bo to ponovni začetek vadbe po praznikih, ko si vsi privoščimo malo več hrane, ali pa nasploh začetek »športanja«. Na internetu je dostopnih veliko informacij v zvezi s telesno aktivnostjo, pridobivanjem mišične mase, izgubo maščobe, vzdrževanjem telesne pripravljenosti in še in še. Youtube ponuja nešteto posnetkov različnih vaj ali vodenih vadb. Če se ti vse skupaj zdi preveč zmedeno, se lahko odločiš tudi za nakup trening programov, ki jih ponujajo razni osebni trenerji. Večina takih programov stane kar zajeten kupček denarja, zato sem zate zbral nekaj vaj za celo telo ter pripravil tri različne treninge, ki jih lahko izvajaš več dni v tednu. Treningi so prilagojeni za oba spola, zato bodo vaje mešane. Za vadbo doma ti priporočam nakup blazine, da ne boš ležal/a na trdih tleh, in uporabo ročnih uteži, ki pa jih lahko nadomestita tudi dve napolnjeni plastenki z vodo. Poišči si prazen kotiček v stanovanju ali študentskem domu, da ne boš česa prevrnil/a. Pa si pogledjmo načrt vadbe:

Prvi dan se bomo osredotočili na zgornji del telesa, drugi dan bomo posvetili spodnjemu delu telesa, zadnji dan pa bo na vrsti celo telo.

Pred vsakim treningom se kratko ogrej, približno 8–10 minut. Svetujem ti tek, skakanje s kolenico, sobno kolo, visoki skiping na mestu, počepe s skokom ...

PONEDELJEK

Navadne sklece: 12 ponovitev (s trebuhom se obrneš proti tlam, se dvigneš na stegnjene roke, se spustiš do tal, tako da pokrčiš roke in ponovno dvigneš)

Priteg ročk: 16 ponovitev (stoje se nekoliko prepogneš z zgornjim delom telesa, roki z ročkami ali plastenko vode spustiš pred sabo, roki počasi pritegneš k sebi proti prsom)

Triceps potisk nad glavo: 12 ponovitev (stoje dvigneš roke nad glavo z ročkami, pokrčiš komolce, tako da uteži spustiš za glavo, nato ponovno iztegneš roke nad glavo)

Potisk s prsi: 16 ponovitev (uležeš se na hrbet, v rokah imaš ročke, roke predročene navpično nad sabo, nato ročke pritegneš k sebi, tako da skrčiš roke in potisneš nazaj v začetni položaj)

Spust telesa na stolu: 14 ponovitev (z zadnjico se obrneš proti tlam, z rokami se zadaj opreš na stol, spustiš se do tal, tako da pokrčiš roke in se dvigneš nazaj)

SREDA

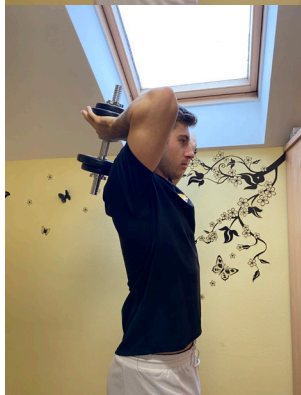
Počepi: 20 ponovitev (roke stegnjene dvigneš nad glavo in se spustiš v počep do pravega kota v kolenu in nato dvigneš nazaj gor)

Hrbtni: 20 ponovitev (uležeš se s trebuhom na tla, roke stegneš pred sabo in poskušaš dvigniti roke in noge s tal ob tem, da imaš boke pri miru)

Izpadni z dvigom noge: 20 ponovitev (narediš izpadni korak in nato pred sabo dvigneš zadnjo nogo ter se dvigneš na prste, ponoviš izpadni še z drugo nogo)

Zibanje v počepu: 10 ponovitev (spustiš se v počep do pravega kota v kolenu in 5 sekund zibaš 5 cm gor in dol, nato poklekneš na obe koleni ter se takoj dvigneš nazaj v počep in ponoviš zibanje)

Dvig bokov: 20 ponovitev (uležeš se na hrbet, noge pokrčiš pred sabo s stopali na tleh, dvigneš se v bokih, ko se opiraš le na stopala in ponovno





spustiš, lahko eno nogo iztegneš v zrak ter vajo delaš le na eni nogi)

SOBOTA

Dvig ročk nad glavo: 14 ponovitev (roke z ročkami dvigneš nad glavo in spustiš tako, da imaš komolce vodoravno z ramami, nato ponovno dvigneš)

Skok v izpadni: 20 ponovitev (greš v izpadni korak in skočiš ter med skokom zamenjaš prvo nogo in pristaneš v izpadni, ponovno skočiš in daš naprej prvo nogo)

Trebušnjaki: 16 ponovitev (poljubna izvedba, ideja: uležeš se na hrbet, noge dvigneš približno 15 cm od tal, dvigneš trup in poskušaš z rokami priti čim bližje stopalom)

Dvigovanje nog: 16 ponovitev (uležeš se na hrbet in dviguješ stegnjene noge do navpičnega položaja)

Deska (plank): 1 minuta ali 4x zapoj refren »Pojdi z menoj v toplice« (s trebuhom obrnjen proti tlo se opri na podlahti oz. komolce in drži poravnano telo)

Med vsako vajo imej 10 sekund kratkega premora, vseh 5 vaj ponovi vsaj dvakrat ali trikrat. Začni z napisanim številom ponovitev vsake vaje, nato stopnuj vsak teden.

Upam, da bo zgornji plan pripomogel k lažjemu doseganju ciljev na področju osebne pripravljenosti med dolgim in napornim učenjem za izpite. Poleg treninga pa je prav tako pomembna kvalitetna in zdrava prehrana. Več o tej in idejo za pripravo treh najpomembnejših obrokov najdeš v naslednjem članku.



Čarobnost študentskih okusov

F. Šobar

Ne moreš verjet, kava pa mek nista edina hrana, ki jo rab študent jest!

Pravzaprav moramo vsi jesti polnovredno, raznovrstno hrano, ki nam zagotovi vsa potrebna hranila za normalno delovanje našega telesa. V detajle o hranilih se ne bi spuščal, saj je vse znanje le en klik stran na telefonu. Vseeno pa lahko omenim tisto bistveno, kar večina ljudi še vedno ne razume. Naša prehrana je sestavljena iz štirih makrohranil, ki jih organizem potrebuje v večjih količinah (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe in voda) ter dveh mikrohranil, ki jih potrebujemo v manjših količinah (vitamini in minerali).

Na dnevni ravni moramo zaužiti vse navedene, zato sem ti pripravil tri enostavne in okusne recepte za zajtrk, kosilo in večerjo, da dobiš kakšno idejo za zdrav obrok in se ne boš »napajal/a« le na brezplačnih študentskih bonih. Vsak od teh v določeni meri vsebuje vsa nujna hranila.

Sestavljeni so iz sestavin, ki jih verjetno že ima vsak študent v svoji kuhinji, njihova priprava pa ni težka.

ZAJTRK: Omeleta z avokadom

- 3 jajca
- pol avokada
- 50 g feta sira
- sol, poper

Zmešamo jajca in po okusu začинimo s soljo, poprom ali ostalimi začimbami. Jajčno mešanico vlijemo na segreti ponev in pečemo na nizki stopnji. Na polovico omelete razporedimo narezan avokado in feta sir. Prepognemo

drugo polovico omlete čez in še nekaj časa pečemo, da se nadev segreje.

Kot prilogo si lahko privoščimo kos kruha in namaz po izbiri. Feta sir lahko zamenjamo za drug svež sir ali pa dodamo še kaj.

KOSILO: Testenine z grahovim pestom

- 100 g graha
- 40 g indijskih oreščkov
- 30 g parmezana (Grana Padano)
- 15 ml olivnega olja
- 15 ml limoninega soka
- Sol, poper, česen v prahu
- 50 g slanine
- 100 g testenin



Oreščke namočimo v hladno vodo za 15–30 minut. Skuhamo grah, če imamo zamrznjenega bo 10 min dovolj. V blenderju ali s paličnim mešalnikom zmešamo odcedjene oreščke in grah, parmezan, olivno olje, limonin sok ter začimbe po okusu. Če dodamo svežo ali posušeno baziliko, bo jed še toliko boljša. Skuhamo testenine po navodilih proizvajalca in jih zmešamo s pesto omako ter pristavimo na štedilnik, da se segreje. Popečemo še slanino in jo dodamo na vrh ali raztrgamo med makarone.

Čas priprave: 30 min

Če v receptu izpustiš parmezan in slanino je recept veganski. Indijske oreščke lahko tudi zamenjaš za pinjole, mandlje, lešnike, sončnična semena in še kaj. Namesto slanine lahko dodaš npr. natrgana piščančja prsa, popečene klobasice, tuno ... Dodaj pa lahko karkoli ti srce poželi, jaz sem npr. dodal suhe paradižnike. Narežeš, flikneš notr pa je prec stukat bulši!

VEČERJA: Tunine tortice

- 150 g krompirja (en srednje velik)
- 20 g čebule
- 1 jajce
- 1 žlica majoneze
- limonina lupina
- sol, poper
- 80 g tune (mala konzerva)
- 40 g koruza iz pločevinke
- maslo, drobtinice



Krompir olupimo in narežemo na majhne kocke ter jih skuhamo v vodi do mehkega. Odcedimo ga in v posodi pritisnemo v pire. Dodamo nasekljano čebulo, jajce, majonezo, lupino pol limone, tuno ter koruzo, sol in poper po občutku. Dobro premešamo. Majhno posodico ali šalčko za čaj po dnu in ob strani namažemo z maslom. Če imamo drobtinice, dodamo eno žlico in obračamo šalčko, da nastane tanka plast drobtinic po vsem maslu, presežek lahko stresemo ven. Nekje do višine 5 cm napolnimo z maso. V mikrovalovki pečemo približno 7 min, pol časa pokrito, pol odkrito. Sproti spremljamo, kako se peče.

Serviramo lahko z mešano solato in malo majoneze.

Vsi recepti so napisani v porcijah za enega, če vas bo več le pomnoži navedene količine.

Upam, da ste dobili kakšno idejo za ustvarjanje v kuhinji. Glede na enostavnost priprave teh receptov so okusi prav čarobni. Najboljša stvar pa je, da boste za vse tri obroke odšteli okoli 8 €, ker študentski lajf je šparanje.

Pa dober tek!

ŠT. 2 / FEBRUAR 2021

Novomeška d(r)ama

NEDOPUSTNO:

ZARADI ŽELJE DIJAKOV PO
DRUŽENJU BO LETOS
INFODAN POTEKAL KAR V
ŽIVO. NOŠENJE MASK
PRIPOROČLJIVO!

VSTOPNICE ZA OGLED
PROJEKCIJE NA KNJIŽNICI
MIRANA JARCA SEDAJ
DOSTOPNE PO
ŠTUDENSKI CENI!

ŠOKANTNO:

NOTRANJI BOJ GLEDE
IMENA V SITULA&FINK.
GLAVNI TRG PO NOVEM
KRASI TABLA
FINK&SITULA!

DNŠ NA DRAŽBO ZA RADIO
ŠTUDENT. NA INFOČKI SE
ZBIRAJO PROSTOVOLJNI
PRISPEVKI!



Nejc Gazvoda: Par poletja 2006

Skupaj sva več kot pet let, ampak zdi se mi, da mi od nekdaj gnoji po življenju. Edino, kar se spreminja, je širina njene riti. V majhnem stanovanju v bolj zabačenem delu Ljubljane živiva že tretje leto in nič ne kaže, da se bova kam premaknila. Saj ne, da bi se nama kam mudilo. Jaz imam še diplomu, ona pa še kakšno leto do nje. Včasih gremo v kino. Ne, greva. Itak bo kmalu tako debela, da bom res lahko pisal v množini. Ko zaspiva, hoče položiti svojo ogabno zavaljeno roko čez moj prsni koš, ampak jo z gnusom odrinem stran. Ponavadi vstane prej kot jaz in gledam jo, kako išče modrc in gate po stanovanju, ker vedno spi gola. Menda pomaga pri revmi ali kaj jaz vem kaj. To pa zato, ker bere Jano tako kot cela njena jebena familija. Tisto rubriko od Drnovška je bral njen foter pa knjigo tudi. Potem je fasal raka in rekel dohtarju, da se bo on »na Drnovška« pozdravil. Zdaj je praktično v utekočinjenem stanju nekje na onkološkem in samo še čakajo, da ga bodo kot zdirazsto kašico zlili v grob. Ampak on še vedno hoče jesti presno, čeprav mu je še hrana po cevki pretežka.

Ko končno najde modrc in gate, si jih navleče tam pred mano in sploh me ne gane, ker sem to že tolikokrat videl, sploh pa ne, ker njen na novo pridobljeni špeh živi svoje življenje in se zlobno hihita mojemu mehjemu kurcu, ki zaradi njega ne bo nikoli več ponosno stal. Ponavadi se ga pred seksom napijem, saj ne more biti tako grda, kot sem jaz lahko pijan. Ampak potem mi itak samo polstoji in po uro na silo nabijam, hkrati pa se slepim, da morda njej pa le malce dogaja. Itak se ne pogovarjava, tako da iz trme nihče izmed naju ne zine, da se nama ne da več in da bi šla raje spat. Moral bi vedeti, da se bo spremenila v takšno pokveko, že ko sem prvič videl njeno mamo. Gigantski joški so ji viseli do popka, videti je bilo, kot da ima dva tumorja na vampu. Drobencljala je na tistih kratkih nogah sem ter tja in nosila hrano na mizo, jaz pa sem se pogovarjal s tistim njenim zoprnim fotrom, ki je bil takrat še v trdnem agregatnem stanju. No, pogovarjanje je premočna beseda. Najin pogovor je šel približno takole:

FOTER: Kako je na faksu?

JAZ: Kul.

FOTER: Kdaj boš diplomiral?

JAZ: Kmal.

FOTER: Kdaj bosta imela otroke?

JAZ: Kmal.

Seveda sem se mu lagal. Diplomirati se mi ni dalo nič bolj kot imeti otroke, samo nisem ga hotel jeziti – stanovanje je bilo namreč njegovo. Ampak ko sva bila prvič pri njenih starših, sem jo dejansko imel nekako rad. Dokler nisem ugotovil, da ima v glavi prepah, ne, tornado, ki ji žre vse možganske celice. Nasedla je vsaki propagandi, nasedla je vsakemu jebenemu new age mislecu, ki v enem paketu proda talisman za srečo in čaj za hujšanje. Njena najljubša knjiga je bila Da Vincijeva šifra, najljubši film Titanic, najljubši pevec Robbie Williams. Moja ljuba punca je utelešenje pop klišejev. Ko bi bila vsaj videti kot kakšna izmed tistih kurbastih pevk, katerih posterje imava prilepljene v spalnici in jih ob vsakem najmanjšem prepiru potrgam dol. Še vedno ima ta srednješolski sindrom trendov, ki se pri njej očitno ne bo nehal, samo bolj sofisticiran je postal. Včasih je lepila po stenah vse po vrsti, zdaj je bolj selektivna. Pazi, da ne nalepi barvno neskladnih posterjev skupaj pa da ne ostane gor kak Eminem, ki ji ni kul že od osmega razreda, medtem ko je bil v sedmem res fajn. Pizda, kot da se ni nikoli izvlekla iz najstniških obsesij. Ko bi bila vsaj vizualno najstnica, s pokončnimi joški in čvrstimi stegni ter sesuto samozavestjo, da bi lahko delal z njo, kar bi hotel. Ampak ne, ona je samostojna ženska. Hodi na naravni juice in sacher tortico s srednješolsko prijateljico Alenko in skupaj listata trač revije, nato pa zavijeta malce v Zaro in se naivno hihitata prodajalcem, ki jim vedno prinesejo eno številko manjše obleke in se nato tako zelo čudijo, da to pa že ne more biti res, da so pa ja tako lepo postavne dame. Tudi Alenka je kot kak traktor z največjim profilom gum, vse na njej se trese in kmalu bo kak nadebudni matematik diplomiral iz silnic, ki jih povzroča njena tolšča. Včasih jo pripelje domov in skupaj kofetkata za mizo in vlečeta tiste kim mentol ter rešujeta najino razmerje. Skozi tabele v Cosmopolitanu, seveda.

In tako je nekega večera, ko sem gledal televizijo in upal, da bo prespala pri Alenki, domov privlekla neki trač časopis in mi ponosno pokazala sredino. Najprej nisem vedel, kaj naj sploh gledam. Bile so fotografije parov, ki so se veselo objemali ali poljubljali, na vrhu strani pa se je bohotil naslov: Naj par poletja 2006. Kmalu mi je potegnilo. V čisto spodnji vrsti je bila najina slikica izpred petih let, še preden sva dobro začela hoditi. Ona je bila vitka, jaz sem imel še vse lase, slikana sva bila na plaži na Pagu, kjer je poletna romanca prerasla v sedanjo katastrofo.

»Prijavila sem naju in prišla sva v finale,« je veselo rekla in se zvalila poleg mene na kavč ter me začela poljubljati. Odrinil sem jo in dalje gledal TV. Ne vem, kaj je pričakovala. Da bom skakal v zrak od navdušenja? A očitno je moja ignoranca ni motila. Sedela je poleg mene in buljila v revijo, kot da je doživela razodetje.

Naslednji dan mi je povedala, da so jo klicali iz uredništva. Da morava skupaj napisati, zakaj se nama zdi, da sva prava za naj par poletja 2006. Najprej sem mislil čisto popizdit, ampak bilo mi je dolgčas. Sedel sem za računalnik in napisal:

»Sva mlad študentski par, najina čudovita romanca se je začela na morju. V moje naročje jo je prinesel blagoslovljeni val ljubezni in od takrat naprej sva neločljiva. Rad se zbudim ob njej in se igram z njenimi bleščečimi lasmi in božam njeno božansko telo. Vsak dan, ki ga preživiva skupaj, je kot praznik. Ampak to nama ni dovolj. Potrebujeva potrditev od vas, dragi bralci in uredniki. Najina ljubezen bo šele takrat dobila prava zagon in moč, ki ju potrebuje, da bo zdržala vse življenjske prepreke.«

Nekaj časa sem razmišljal, nato pa dopisal:

»Njen oče namreč umira v bolnišnici in srce se mi tre, ko jo gledam, kako mi vsak večer joče v naročju. Prosim, pomagajte nama, da bo najina zveza zdržala to preizkušnjo.«

Brez njene avtorizacije sem pismo poslal po mailu, nato pa šel spat. Zjutraj mi je povedala, da gre za en teden k mami, ker se očetu stanje slabša in je žalostna.

Čez dva dni je zvonilo. Bil sem sredi pisanja diplomske naloge in zato še posebej nataktnjen. Pred vrati je stala Alenka s solznimi očmi. Vrgla se mi je okoli vratu in mi skorajda zlomila hrbtenico.

»Prebrala sem vajino pismo v reviji ... Kako žalostno, kako čudovito ...« je hlipala in Špeh ji je vibriral kot star dizelski motor. Povabil sem jo naprej in ji skuhal kavo, ona pa mi je jamrala o tem, kako bi si želela natanko tako ljubezen, kot jo imava midva.

»A začinjeno z rakom?« sem vprašal.

Na to ni vedela, kaj bi odgovorila, samo zmajevala je z glavo in me gledala s tistimi žalostnimi kravjimi očmi. Pod vsem špehom je bila v bistvu lepotica, dolge črne lase si je spenjala v čop in nosila je izzivalne obleke, ki so razkrivale njen bujni dekolte. Prisedel sem malce bliže in se delal, da bom začel jokati. Spačil sem obraz v grimaso, kakršno naredim, ko se trudim usrati. Bil sem prepričan, da mi ne bo nasedla. Naenkrat pa mi je skočila v naročje, jaz sem jo začel božati po hrbtu in čez minuto sem jo divje fukal na kavču, da so se stene tresle od njenega vreščanja.

»Čudovit moški si,« je rekla, ko je odhajala. »Srečna je, da te lahko ima.«

Naslednji dan je prišel e-mail. Prišla sva v veliki finale. Samo še trije pari. Šel sem v trgovino in kupil revijo. Notri je bila objavljena najina slika, spet ena iz tistega nesrečnega dopusta na Pagu (koliko jim jih je pa poslala, jebemti?) in najino pismo. Bila sva očitna favorita, saj so literarne mojstrovine drugih parov zbledele ob moji mojstrski patetiki.

In takrat me je zgrabilo.

Videl sem celo Slovenijo, kako tuli ob najini usodi, kako se babice in vnukinje družno objemajo ob ljubezenski zgodbi stoletja, kako postanem svetovalec in duhovni vodja vseh strtih src republike na sončni strani Alp. V mailu je bila zahteva, da pošljeva več fotografij in spet krajši sestavek. Prebrskal sem vse najine albume in izbral tri. Ena je bila iz časa, ko sva se vselila v stanovanje. Na njej sva bila videti vsaj delno srečna. Na eni sva bila z njenim očetom, ko je že bil bolan in se je ves suh in bled rahlo naslanjal name. Tretjo pa sem naredil na mobitel. Sedel sem na posteljo in se fotografiral, kako v roki držim njeno najljubšo plišasto žival, psa Ficota. Lase sem si počesal tako, da sem bil videti čim bolj tak kot na fotografijah iz Paga. Nato sem napisal daljši sestavek, v katerem sem podrobno opisal najino večno ljubezen, večno trpljenje, najine izjemne boje, pogumnega očeta, ki se bori z zahrbtno boleznijo, notri sem malce vpletel še Boga, Jezusa, Toma Križnarja in Mileno Močivnik.

Ko se je moje dekle vrnilo, je imelo dve novici. Oče je umrl. In – zmagala sva. V roki je vihtela revijo, skočila mi je v naročje ter malo jokala, malo pa me drgnila po tiču. Prvič po dolgem času sem nekaj začutil. Pofukala sva se kot še nikoli prej, v vseh položajih. Na postelji je ves čas v najinem ritmu poskakovala odprta revija, vame so strmele fotografije in moj sestavek o najini ljubezni. To me je tako vzburljalo, da mi je po dolgem času silovito prišlo vanjo.

Naslednji dan so prišli iz uredništva revije. Ko sva jim odprla, je zavladala neprijetna tišina. Postopali so po stanovanju, naju malce fotografirali, nato pa odšli. Da ne vedo, kako bodo naredili članek, je rekla novinarka, mlada suhljata pička, ki očitno spi v solariju. Da to ni prav, da sva jih nategnila. Pa sem jim predlagal drugo verzijo: da sva taka, ker naju življenje tepe. Da se je ona zredila, jaz sem izgubil lase. Ampak najina ljubezen kljub vsemu traja. Novinarka se je strinjala.

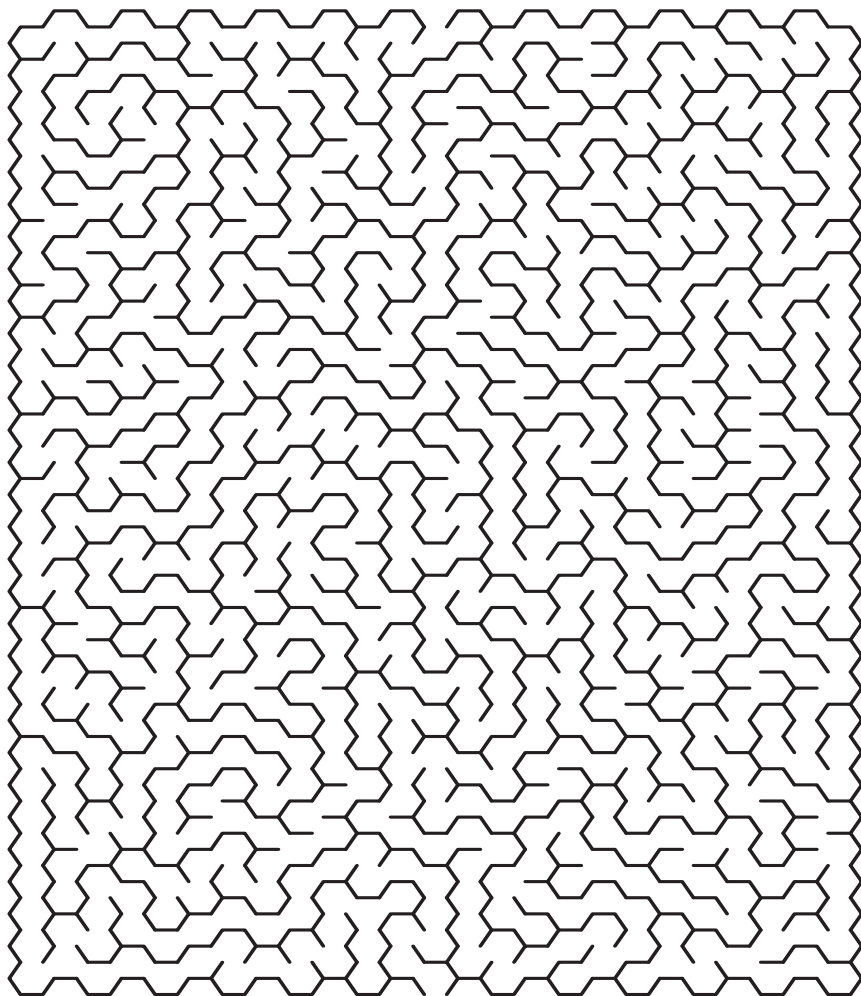
Cel teden sva čakala na članek. Bil je na sredini, fotografije so bile ogromne. Naslov je bil pol tragike in patetike, začinjene z večno ljubeznijo. Na neki fotografiji sva oba hlipala. Na drugi sva se objemala. Članek je bil poln srce trgajočih (čisto izmišljenih) trenutkov najinega življenja. Naglas sem ji bral, ona pa mi ga je nežno drkala. To je preraslo v seks najinega življenja. Nato sva zaspala, in ko mi je položila svojo mesnato roko čez prsni koš, sem se le nasmehnil in jo nežno pobožal po laseh.

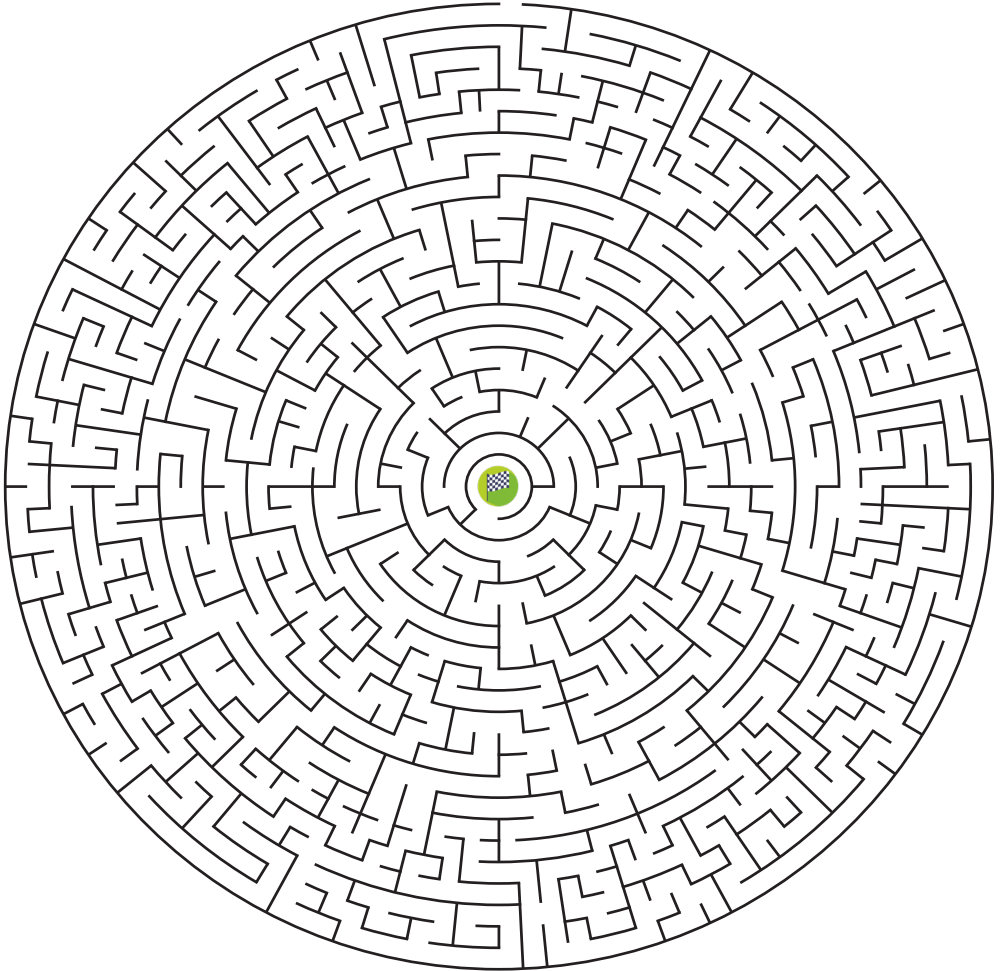
Naslednje jutro sem ji dovolil, da je članek izrezala in ga obesila nad posteljo.

Zgodba je bila objavljena v knjigi Fasunga (Goga, 2007).

I zabavne vsebine

Labirint







DNŠ

Lana Klemenčič

ema

Lara Gašpar

Bor

