

Š

študentski

@

ustvarjalni

S

svet

Junij 2009, številka 14



V oktobru 2008 smo skupaj sedli na tobogan izobraževanja in se z vso močjo pognali v novo študijsko leto. Saj veste, kako je na toboganu – cilj je znan, za nekatere je to na koncu študijskega leta diploma, za druge uspešen zaključek letnika, za tretje opraviti vse izpite. Začetna hitrost je na začetku študijskega leta nekoliko nižja – uvodni sestanki, seznanjanje s predavatelji, prostori, predmeti, sošolci, pravili..., kasneje pa vse poteka z vedno večjo hitrostjo, ki včasih ne pusti dihati, in meseci z veliko hitrostjo zdrvi mimo. Na koncu pa je potrebno še nekaj navora za mehak in dober pristanek. Zdaj smo ravno v tem obdobju, ko poskušamo vsi skupaj čim bolj zaključiti vožnjo. Uspešni izpitni roki in opravljene obveznosti se že mešajo z bežnim oziranjem za počitniškimi destinacijami in načrti – ti so v tej divji vožnji v izteku blazine in motivatorji.

Število diplomantov se tudi v letošnjem študijskem letu zelo hitro povečuje, kar nam je še v posebno veselje. Držimo pesti za vse študente, da boste uspešni pri opravljanju vaših obveznosti, še zlasti to velja za vse, ki vas čaka samo še diplomska naloga in njen zagovor. Zavedamo se, da je težko po opravljenih vseh izpitih ponovno sestiti za računalnik in napisati diplomsko nalogo, hkrati pa vas spodbujamo, da pričnete z delom, saj ko je enkrat stvar začeta, se zgodba s toboganom ponovi. Vse, ki ste že diplomirali, obveščamo, da je EPF odprla vrata vsem našim diplomantom v drugi letnik brez diferencialnih izpitov. Izredni študij bo izveden v prostorih višje šole.

Želim se zahvaliti za uspešno študijsko leto vsem študentom, ki ste s svojo vedoželjnostjo in pripravljenostjo sprejemati znanje prispevali h kakovosti izobraževanja. **Hvala za vaš prispevek pri aktivnostih študentske skupnosti, pri katerih ste sodelovali. Posebna zahvala gre vsem članom študentskega sveta in seveda tistim, ki ste soustvarjali ta časopis.** In gotovo se mi boste vsi študenti pridružili pri zahvali vsem predavateljem, predavateljicam, mentorjem in mentoricam praktičnega izobraževanja in ostalim strokovnim sodelavcem, ki so se trudili, da bi bil spust po toboganu izobraževanja uspešen in prijeten.

Iskrene čestitke vsem za vaše osebne dosežke v tem letu, posebej naši diplomantki Aleksandri Kocmut, ki je izdala dve novi leposlovni knjigi, ki bosta predstavljeni v tej in naslednji številki našega časopisa.

Vsem želim prijetne in brezskrbne počitniške dni. Naj vam pomenijo vir nove motivacije za študij, da se na začetku študijskega leta pridružite toboganu izobraževanja, po katerem se bomo družno zapeljali k novim uspehom.

Ravnateljica
mag. Gabrijela Kotnik

VSEBINA:

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA IMA NOVO KNJIŽNICO.....	2
MAG. SAMO KRAMER IN DR. FRANCISCO.....	3
PREDSTAVITEV ALEKSANDRE KOCMUT.....	4
PRAKSA V TUJINI.....	5
PRAKSA V SLOVENIJI IN JOGA.....	6
ZELENJAVNA LAZANJA ZA ŽENSKÉ IN MOŠKE.....	9
ZDRAVA PREHRANA IN KOLESARJENJE JE SUPER	10
POLETJE, ČAS UŽITKA ALI NAJBOLJ NAPOREN DEL	11
LETA???	11
HOROSKOP.....	12

UREDNIŠKI ODBOR IN AVTORJI ČLANKOV:

Gabrijela Kotnik
Luka Urisk
Suzana Stevanovič

Andrić Urška
Grudnik Karmen
Hudolist Vesna
Stevanovič Milica
Stevanovič Suzana
Zajc Eva

Lektoriranje: Milena Štrovs Gagič

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA IMA NOVO KNJIŽNICO!

Sreda, 15. 4. 2009 je bila pomemben dan za študente in predavatelje, saj smo začeli s selitvijo knjižničnega gradiva v nove prostore! Nova knjižnica je izjemno velika pridobitev, tako za Višjo strokovno šolo kot tudi za cel Šolski center, saj je rešila dolgoletno prostorsko stisko, vsi uporabniki pa bodo imeli znatno boljše pogoje za delo oziroma študij. Knjižnica se prostorsko prepleta s knjižnico Srednje ekonomske šole. Z novo knjižnico smo pridobili tudi 10 čitalniških mest za študij dijakov in študentov, časopisno čitalnico ter velik prostor za pregledno shranjevanje revij in časopisov.

Selitev smo organizirali z »živo verigo«. Gradivo je potovalo iz rok v roke do končnega cilja, na police v novi knjižnici.



Gradivo v novi knjižnici



Prostori stare knjižnice se hitro praznijo



Sistem v knjižnici je prilagojen potrebam uporabnikov Višje strokovne, Srednje zdravstvene šole ter uporabnikom Srednje ekonomske šole. Vhod za študente je iz Višje strokovne šole, takoj za kabinetom predavateljev, za dijake pa iz prvega nadstropja Srednje ekonomske.

Gradivo je razporejeno po sistemu Univerzalne decimalne klasifikacije (UDK), po posameznih področjih. Za uporabnike Višje strokovne šole se gradivo v večini nahaja pri vходу iz Višje strokovne šole (strokovna literatura, diplomske naloge...). Študentom je dostopno tudi gradivo, ki je dostopno dijakom (leposlovje, splošno...). Na voljo sta jim dva računalnika z dostopom do interneta ter tiskalnik.

Knjižničarki Lidija in Veronika



Knjižnica danes



Vse naše uporabnike navajamo na iskanje po sistemu COBISS/OPAC in jim pri tem pomagamo. Gradivo v naši knjižnici je že razporejeno po tem sistemu in omogoča hitro ter pregledno iskanje v bazi podatkov na internetu (<http://www.cobiss.si/>) in po policah. Naša SIGLA ali AKRONIM je SCSG (številka 51208).

Želimo si, da bi v našo knjižnico radi zahajali v čim večjem številu.

MAG. SAMO KRAMER PONOVO NA MEDNARODNI KONFERENCI V PORTOROŽU

Fakulteta za organizacijske vede Univerze v Mariboru je že 28. organizirala mednarodno konferenco o razvoju organizacijskih znanosti z delovnim naslovom *Nove tehnologije, novi izzivi*. Potekala je od 25. do 27. marca 2009 v Kongresnem centru Bernardin, Portorož.

Na tematsko različnih plenarnih delih in organiziranih sekcijah so se tako kot vsako leto predstavili številni referenti oz. predstavniki gospodarstva, izobraževalnih, raziskovalnih in finančnih institucij, javne uprave, turizma, vojske, policije, zdravstva in drugi.

Tudi naš predavatelj, **mag. Samo Kramer**, se je predstavil s svojim referatom, z naslovom **Supply Chain Management and Added Value**, v sekciji Poslovni procesi in zastopal barve Višje strokovne šole.

Povzetek referata

V časovni determinanti, v kateri živimo, spremembe in krize narekujejo fleksibilno prilagajanje podjetij in posameznika. Prostora za napake skorajda ni več. Razvoj novih tehnologij, znanj, storitev, izdelkov in povečevanje dodane vrednosti so zahteve, ki so prisotne in zahtevajo popolnega menedžerja. Ravno na področju logističnega menedžmenta je v Sloveniji še veliko prostora za zniževanje stroškov, ki jih v podjetjih ob preobilici dela menedžerji in zaposleni ne vidijo najbolje in jih zato tudi ne morejo pozitivno izkoristiti v prid podjetja. Na povečanje dodane vrednosti vplivajo tudi nižji vhodni stroški materiala in surovin, ki so povezani z uspešnostjo in učinkovitostjo logističnega menedžmenta. V referatu je predstavljen praktični primer povečanja dodane vrednosti s podporo učinkovitega SCM-ja.



Nastop mag. Sama KRAMERJA v hotelu Bernardin v Portorožu

Abstract

The time in which we live, change and crisis dictated the flexible adaptation of firms and individuals. Space for error is not available anymore. The development of new technologies, skills, services, products and increasing added value of the Requirements are present and require a full-time manager. Similarly, in the field of logistics management in Slovenia is still a significant scope for reducing the costs incurred by the companies at the plethora of work managers and employees do not see the best and therefore can not be positively exploited for the benefit of the company.

Increasing added value is also influenced by the lower input costs of materials and raw materials, which are linked to performance and efficiency of logistics management. In paper is introduced an example of increasing added value by support of efficient SCM.

Lahko smo samo ponosni, da imamo na Višji šoli Slovenj Gradec takšnega, kot je profesor Samo Kramer. Pohvalim ga lahko tudi, ker je eden izmed redkih predavateljev, ki se zavzemajo za študentske pravice in nam seveda daje veliko motivacije, da vztrajamo pri doseganju naših ciljev.

Suzana Stevanovič

DR. FRANCISCO FARIA S ŠOLE ISCAL IZ LISBONE JE GOSTOVAL NA VIŠJI STROKOVNI ŠOLI

Višja strokovna šola Slovenj Gradec v projektih mobilnosti deluje že šesto leto. Predavatelji Višje strokovne šole so v okviru projektov mobilnosti učnega osebja sodelovali s šolami, ki imajo primerljive programe, v Franciji, na Danskem in na Portugalskem.

Letos marca je šest predavateljev Višje strokovne šole gostovalo na Visoki šoli za računovodstvo in administracijo - ISCAL (Instituto Superior de Contabilidade e Administracao de Lisboa) v Lisboni. V maju 2009 pa je predavatelj šole ISCAL, dr. Francisco Faria, vrnil enotedenski obisk.

Dr. Faria je predavatelj predmeta Finance in je na Višji strokovni šoli Slovenj Gradec v okviru 5 šolskih ur, rednim in izrednim študentom, predaval na temo financ, posredoval pa je tudi aktualne dogodke iz portugalskega gospodarskega



dogajanja in predstavil način dela na njihovi šoli.

Taki obiski bogatijo izvedbo predavanj in nudijo možnost višje kvalitete znanja, ki naj ga redni in izredni študenti pridobijo v okviru terciarnega izobraževanja za poklice komercialist, računovodja, poslovni sekretar in ekonomist, za katere izobražuje Višja strokovna šola.

Projekt Erasmus, v okviru katerega se izvaja sodelovanje Višje strokovne šole z Visoko šolo ISCAL, je sektorski program v okviru evropskega programa Vseživljenjsko učenje. V program Erasmus spada individualna mobilnost študentov, mobilnost učnega osebja in drugih zaposlenih, izvaja pa se v državah EU in njenih pridruženih članicah s finančno podporo iz sredstev Erasmus.

Cilji mobilnosti učnega osebja, na podlagi katerega je dr. Faria iz Lisbone gostoval na Višji strokovni šoli Slovenj Gradec, so:

- povezovanje predmetnih področij obeh šol;
- analiziranje metod poučevanja in odzivnosti študentov na drugačne metode,
- izmenjava dobrih praks, inovativnih metod;
- primerjanje nivoja znanja (zahtevnostne stopnje) pri posameznih predmetih,
- ugotavljanje možnosti izvajanja mobilnosti študentov obeh šol z namenom študija ali izvedbe prakse v tujini.

Koordinatorica Erasmus:
Karmen Grudnik, univ. dipl. ekon.

PREDSTAVITEV ALEKSANDRE KOCMUT

Beseda. Moja alma mater. Moja ljubezen. Moje vse.

Sem hčerka, žena, mati. Ženska. Prijateljica. Pesnica, pisateljica, lektorica. Diplomantka Višje strokovne šole v Slovenj Gradcu, sicer pa absolventka slavistike na Pedagoški fakulteti Maribor. Sourednica pesniškega portala www.pesem.si in članica Kulturnega društva literatov Mežiške doline.

»Literarjenje« je moja ljubezen od malih nog. Brala sem s tremi leti, svoje prve pesmice sem sestavila pri štirih, torej lahko rečem, da me poezija spremlja vse življenje. V drugi polovici najstniških let sem se lotila kratkih zgodb (večinoma ljubzenskih, objavljene so bile v Anteninih Ljubzenskih zgodbah), svoj prvi roman sem napisala pri dvajsetih, drugega takoj za njim (*Sestra je, kar šteje in Deklico hočem*, oba v nadaljevanjih objavljena v Ljubzenskih zgodbah). Pri triindvajsetih sem napisala roman *Ne joči, Ana*, objavljen po delih v Naši ženi. Po rojstvu otrok se je moj pogled na svet precej spremenil, hkrati pa je postalo moje življenje zelo drugačno. Iz zasnov tega življenja, smešnih in manj smešnih prigod materinstva, novih sfer, v katerih sem se znašla kot žena in mati, se je rojevala zamisel za roman, katerega vsebina v nasprotju s prejšnjimi ne bi bila žalostna in celo kruta, temveč humorna, iskriča in vedra. Začeli so nastajati *Trije razlogi*. Ob dveh malčkih sem imela na razpolago le malo kakovostnega časa zase, zato sem jih pisala vse leto. Najprej sem rokopise poklonila svojim bližnjim, nato je roman izhajal v Naši ženi, po dveh letih pa je prišel na vrsto pri založbi Miš, kjer je maja letos tudi izšel. Podrobneje o romanu izpod peresa mag. Ane Porente:

»Obstajajo (vsaj) trije razlogi, zakaj je roman *Trije razlogi* težko odložiti, ko ga začnemo brati: je humoren; je iskren; je poln vsakdanjih in nevsakdanjih dogodivščin, predstavljenih skozi oči sveže dvojne mamice triletnika in enoletnice. Začne se z novoletnimi dobrimi sklepi in nadaljuje z izjemajočim urnikom, vzgojo malčkov, ukradenimi trenutki za nežnosti, zabavnimi, nerodnimi in s smešnimi vrtinci družinskega in prijateljskega življenja. Če vas zanima, kaj se zgodi Kseniji, ki spominja na Bridget Jones, ko se bo poročila in rodila otroke, morate prebrati *Trije razlogi*. S samozavestjo morske spužve si predstavlja sebe na deseti obletnici mature kot kroglo med samimi keglji. Njeno življenje je akrobatsko kolobarjenje med kakci, bruhanjem, pranjem, seksom, prevajanjem in lektoriranjem ter kavniimi pomenki z mamo in s sosedo Niko, ki za nobeno ceno ne izda, s kom je zanosila. Ksenija ob koncu leta, v času osebne inventure, ne more narediti kljukice k *nehala bom kaditi in vsak dan si bom vzela trideset minut samo zase*, spozna pa, da je... naša edina popolnost lahko samo v tem, da sprejmemo svoje napake in napake svojih bližnjih. Na svetu smo zato, da po največji reki – reki življenja – plujemo skupaj.«

Poudarim naj, da je zgodba, čeprav jo je navdihnilo resnično življenje, povsem izmišljena. Pravzaprav je tudi to ena od radosti pisanja – ustvarjaš svet, like, zgodbo, kakršno želiš, domišljiji pustiš prosto pot, vodiš svoje junake skozi prigode, ki si jih naslikaš v mislih in se lahko spreminjajo, prilagajajo, tudi izginejo in namesto njih pridejo nove.

Poezija je ostala moja prva in največja ljubezen. V tem mesecu je izšla moja druga pesniška zbirka *Zaskorjena*. Pišem tudi pravljice (*Na otoku Puklmeč*, založba Morfem 2008),

otroške pesmi, ki bodo letos izšle prav tako pri založbi Morfem, na tisk pa čaka tudi srhljivi roman *Jedci rži*. Pesmi objavljam v literarnih revijah (npr. *Odsevanja*, *Mentor*, *Apokalipsa*) in na spletu (www.rtv slo.si/blog/providence), dvakrat so bile brane v oddaji *Literarni nočno* na programu Ars, kjer bo 2. junija prebrana tudi moja kratka zgodba *Kako sta se srečali groteska in metafora*. Naša žena te mesece objavlja moje kratke zapise pod naslovom *A-blog – Razmišljanja neke blogarke*. Potem so tu še aforizmi, besedila za popevke, prevodi poezije, poustvarjanje slovstvene folklore. Moja največja želja je, da bi lahko živela od pisanja. Ne razkošno, le skromno – tako, da bi lahko ustvarjala 'poklicno'. Žal je v naši državi kaj takšnega praktično nemogoče. Želim si tudi, da bi bili slovenski avtorji bolj cenjeni, tako v strokovnih krogih kot med bralci, ki še vedno raje posegajo po prevedeni literaturi kot po domačih avtorjih. Ne navijam za komercializacijo literature, mislim pa, da je morda že čas, da damo slovenski literaturi namesto pregovorno moreče, žalostne in bridke novo, svetlejšo podobo, ki jo bodo Slovenci laže in raje ponotranjili.

Odlomek:

Zvečer, ko je Lana že spala, Marko in jaz pa sva ležala na postelji s Patrikom na sredi, sem možu pripovedovala o dopoldanski prigodi. »Tečaj angleščine, ha,« je rekel Marko. »Toliko kot lahko naučiš triletnika, zna tudi Vlasta sama angleščine!« »Že, ampak s čim se bo pa potem bahala?« »Ti,« pravi Marko, »ampak ti bi pa res lahko našega mačkona naučila kakšno angleško besedo – toliko, da vidiva, ali je sploh dovteten!« In zaževa se v najin mali čudež, ki rožlja po zobkih z otroško skodelico in naju radovedno posluša. »Patrik, reci... reci duck!« poskusim. »Dak!« reče Patrik skozi plastični nastavek. »Bravo, bravo,« se razveseliva z Markom. »Veš, to je raca po angleško. Raca je duck!« »Raca dak,« zaspano ponovi najin fantek. In potem nadaljuje Marko: »Patrik, reci book!« »Buk!« pride izza skodelice. »Book pa je knjiga,« reče Marko. »Buk je knjiga,« prikima Patrik. »Poskusiva še obratno,« se domislím. »No, Patrik, reci raca po angleško!«

»Raca po angleško,« reče Patrik.



MOJE DOŽIVLJANJE IN BIVANJE V PORTU NA PORTUGALSKEM

V Portu sem prispela 31. 3. 2009 z letalom iz Graza. Na letališču v Portu me je pričakala Alina, ki je prav tako Erasmus študentka in opravlja obvezno prakso v mednarodni pisarni.



Odpeljala me je do hiše, kjer stanujem med opravljanjem prakse v Portu. V hiši sta me sprejela lastnik in lastnica, ki sta mi razkazala hišo, in povedala, koliko približno pridejo stroški, koliko najemnina in kako bom plačevala stroške in najemnino.

V sredo, 1. 4. 2009, sem se odpravila skupaj z Alino, ki me je pričakala na letališču, na šolo ISCAP, natančneje v mednarodno pisarno, kjer sem spoznala mentorico gospo Aleksandro Albuquerque, ki me je zelo lepo sprejela in povedala, kaj bom delala in kje bom delala. Po pogovoru me je seznanila z gospo Suzano, s katero sedaj sodelujem in ki me nadzoruje pri delu. Moj delovni čas je od ponedeljka do četrтка, od 10. do 13. ure.



Moje prvo delo je bilo prevajanje dopisa iz angleščine v slovenščino, s katerim bi povabila slovenska podjetja, da sprejmejo oziroma omogočijo Erasmus študentom iz Portugalske

opravljanje obvezne prakse izven njihove države. Sledilo je delo z računalniškim programom Access, v katerega sem vnašala podatke o šolah.

Delo, ki ga opravljam, je zelo zanimivo in rada ga opravljam. Če imam kakšno vprašanje, ali če kaj ne razumem, vprašam gospo Suzano, ki mi vedno pomaga.

Portugalci so zelo prijazen narod, če imaš kakšne težave ali kakšen problem, so ti vedno pripravljeni pomagati, pa ne glede na to, od kod prihajaš in čeprav te vidijo prvič.

Prvi ogled Porta in Gaie, predela v Portu, sem izvedla skupaj z Erasmus študenti. Med drugim smo se odpravili tudi na degustacijo portugalskega vina. Portugalsko vino je res tako dobro, kot pravijo Portugalci, seveda je tudi močno, zato ni dobro pretiravati.

23. 4. 2009 sva se z gospo Suzano odpravili na informativno predstavitev šol za potencialne študente v Amarante (kraj v Portu), kjer sva predstavljali šolo ISCAP. Na predstavitvi so se predstavljale razne šole, od zasebnih, javnih do umetnostnih, in vsaka se je predstavljala na drugačen način. Nekatere so delile letake in promocijski material, nekatere pa so vrtele tudi glasbo in nekatere celo izvajale glasbeno-plesne točke.

V prostem času se veliko družim z romunskimi Erasmus študenti, s katerimi se sprehajam in ogledujem plaže v Portu, npr. Foz (prostor, kjer se reka Douro izlije v Atlantski ocean), Jardim do Palácio de Cristal, Aliados (center mesta, kjer potekajo razne prireditve in zabave), ogledujemo si tudi muzeje umetnostne galerije, Jardim de Serralves, v katerem smo videli in okusili dobre pomaranče ...

Za nas ni pomembno, kam gremo, pomembno je, da se družimo in da spoznavamo druge kulture, drug narod ter prijatelje.

Vsak dan v Portu je nekaj posebnega, saj vidim ali najdem vedno kaj novega.

Sedaj se z mentorico, gospo Aleksandro, pripravljamo na mednarodni teden ISCAP-a, na katerem bom sodelovala in pomagala pri izvedbi, saj, kot veste, se bodo tudi naše profesorice udeležile mednarodnega tedna v Portu. Vem, da jim ne bo žal, saj bodo, poleg ostalega, spoznale čudovit in prijazen narod.



Priporočam vsakomur, ki ima možnost, da se odloči za prakso v tujini in ne bo mu žal. Res, da sem šele en mesec in pol na Portugalskem in da še vsega nisem videla in spoznala, ampak že zdaj vem, da je ta izkušnja zelo dobra zame, saj spoznavam nove ljudi in drugo kulturo. Če se ne bi odločila za opravljanje prakse v tujini, teh prijaznih ljudi verjetno ne bi spoznala.

Edina slabost opravljanja prakse v tujini je ta, da traja samo 3 mesece.

Saudações para o próximo (Lep pozdrav do naslednjič).



Staša Pinter



PRAKSA V DRUGEM LETNIKU VIŠJE STROKOVNE ŠOLE ZA RAČUNOVODSTVO

Sem Ina Žlebnik, študentka računovodstva, in letos že drugič opravljam praktični pouk v našem podjetju Lesarstvo Bojan Žlebnik, s. p. Praksa se mi zdi zelo zanimiva, saj z velikim veseljem hodim na prakso, ker imam tudi zelo prijazno mentorico, gospo Martino Osredkar, ki mi pri vseh računovodskih opravilih, ki jih moram opravljati, zelo rada pomaga, zato sem ji hvaležna, da je moja mentorica in me spodbuja pri delu v pisarni oziroma računovodstvu. Moj delovni dan poteka od 7. ure zjutraj do 15. ure popoldan. Naj naštujem, kaj vse moram opravljati na praksi.

He he, a ste mislili, da bom napisala, da moram kuhati kave in kapučine?! 1x sem jih do sedaj v vseh letih, ko pomagam v računovodstvu oziroma pisarni! Moje delo je najprej pregledati vso elektronsko pošto. Če kdo želi kakšne informacije, moram poklicati šefa očeta, se z njim posvetovati, kaj napisati nazaj in potem odpišem. Pregledati moram tudi vso prispelo pošto in jo vnesti v zvezek (kdaj je prispela in za kaj). Pišem tudi fakture - račune za stranke, ko izdam račun, enega pošljem stranki, enega pa obdrži podjetje, le-tega moram shraniti v računalniški obliki in natisnjeni ter ga shraniti v fascikel. Vsi računi so oštevilčeni, zaradi tega pa imamo v računalniku program, v katerega moram vnesti, kdaj je bil račun izdan in kdaj je datum plačila in kdaj je plačan. Zelo veliko delam, oziroma kar vsak dan na programu PROKLIK, preko katerega izdajam plačila in preverjam, kaj vse je bilo plačano. V podjetju uporabljamo tudi program SILVESTER FINEUS, na katerem sem se naučila delati na letošnji praksi. Program se mi zdi zelo poučen in zanimiv. Veliko uporabljam tudi E-DAVKE, preko katerih moram vsak mesec pošiljati OPSVZ obrazce. Tudi na E-DAVKIH sem se veliko naučila. Preko programov SILVESTER FINEUS in E-DAVKI sem morala letos meseca marca pošiljati bilance stanja in poslovni izid.

Čeprav sta se mi ta dva programa zdela težka, sem ju s pomočjo mentorice Martine osvojila.

Letošnja praksa mi je resnično všeč, saj skoraj vsak dan spoznavam novosti na področju računovodstva. To, da moramo hoditi študentje na prakso, mi je še posebej všeč, saj spoznavam nove ljudi. Sedaj poznam poslovni svet bolj od blizu. Ko se v pisarni oglašam na telefon ali jaz kam telefoniram, zelo rada komuniciram z ljudmi, strankami.

Praksa v prvem letniku mi je bila všeč, ampak letošnja je ZAKON, saj sem se med letom na predavanjih naučila veliko življenjskih poučnih stvari, ki mi sedaj na praksi pomagajo.

Sem bolj samozavestna in komunikativna in na vse gledam zelo pozitivno.



Ina Irena Žlebnik

JOGA

Beseda joga izhaja iz sanskrtskega jezika (staroindijski jezik), ki pomeni odnos in združitev – telesa, uma in duha.

Joga je znanost o telesu, umu, zavesti in duši. Tisoče let so jogiji v praksi izdelovali tehnike, ki človeka peljejo do najvišje možne stopnje razvoja njegovih notranjih sposobnosti. Sam izraz joga izhaja iz sanskrta in pomeni enotnost, skladje. To je skladje z vsem obstojem, ki ga človek v sebi podzavestno išče. Za njegovo doseganje ima na voljo štiri različne poti, ki se v praksi prepletajo in dopolnjujejo.

Štiri glavne veje joge, ki se klasično priznavajo:

- joga delovanja (Karma yoga), kar pomeni nesebično za dobro vseh bitij,

- joga predanosti (Bhakti yoga), ki pomeni spoštovanje in zaupanje vodstvu učitelja. S tem gojimo do vsega pozitivni odnos in razvijamo razumevanje celotnega dogajanja v sebi in v okolju,

- joga znanja (Gyani yoga), kar pomeni preučevanje joge. S tem razvijamo razumevanje njenih principov,

- joga vadbe (Raja yoga), kar pomeni treniranje tehnik joge: asane, meditacijo, krije... (Maheshwaranada, 2000).

Joga se je razvila v Indiji pred več kot 5.000 leti, kar dokazujejo tudi izredno stare skulpture jogijskih položajev (asan), ki so bili odkriti v Indiji. Veliko ljudi na zahodu meni, da je joga posebna oblika religije, vendar to ne drži. Joga ima skupno z religijo le pravi pomen korena besede religija, ki izvira iz latinske besede re-ligare, ki pomeni ponovno združiti. Ta proces oz. stanje označuje tudi beseda joga.

Prof. Paramhans Swami Maheshwarananda je učitelj joge, ki je za zahodnega človeka pripravil sistem Joga v vsakdanjem življenju in nam s tem omogočil, da spoznamo tisočletja staro znanje na nam dostopen način.



Swami Maheshwarananda (kratko ga kličemo kar Swamiji) je rojen leta 1945. S trinajstimi leti je srečal učitelja joge, Paramhansa Swamija Madhavanando, ki ga je vodil na njegovi poti dela na sebi in pod čigar vodstvom je razvil znanje joge do najvišje stopnje. V Evropo je pripotoval pred več kot dvajsetimi leti, za svoje bivališče izbral Dunaj in od takrat poučuje jogo na številnih seminarjih.

Je tudi pobudnik za razvoj društev, ki organizirajo vadbo joge po njegovem sistemu. Dandanes ima učence na vseh kontinentih in vadba joge po sistemu Joga v vsakdanjem življenju poteka v Evropi, Ameriki, Avstraliji in Novi Zelandiji (Rojko 2008).

Poglavitni cilj joge je celovito zdravje:

- fizično zdravje
- mentalno zdravje
- socialno zdravje
- duhovno zdravje.

FIZIČNO ZDRAVJE: fizično zdravje je osnovna potreba našega življenja. Rečeno je: "Zdravje ni vse, vendar je brez zdravja vse drugo nič."

Pri jogi je osnovni poudarek na ohranjanju in izboljševanju fizičnega zdravja. Tehnike, razvite v ta namen, so asane, pranajama, hatha joga krije, joga nidra, tratak, mudre in bandhe. Če želimo, da nam koristijo, je potrebna vsakodnevna vadba. Na naše zdravstveno stanje seveda vplivajo tudi razni dejavniki iz okolja. Eden od najmočnejših je prehrana. Pozitivno vplivajo na zdravje žitarice, zelenjava, sadje, oreški, mleko in mlečni proizvodi, med, kalčki, semena, zelišča in začimbe. Uživati jih je treba sveže pripravljene. Negativno pa vplivajo na zdravje vsa predelana živila, meso (tudi ribe) in jajca. Seveda tudi alkohol, nikotin in mamila.

MENTALNO ZDRAVJE: ljudje smo bolj sužnji svojih misli in občutkov kot pa njihovi gospodarji. Negativne misli vodijo do fizičnega in psihičnega neravnotežja in s tem do notranjega trpljenja in bolezni. Cilj joge je razvijanje pozitivnega mišljenja, kar vodi do zdravja, notranjega zadovoljstva in sreče.

Da bi postali gospodarji misli in občutkov, moramo raziskati vzroke svojih negativnih lastnosti, negativnih misli in strahov. Torej moramo prečistiti svojo mentalno bit. Osnovna tehnika joge, razvita v ta namen, je meditacija z vadbo mantre.

Ugodno vpliva na mentalno zdravje tudi življenje v pozitivnem duhovnem okolju, branje duhovno bogate literature ter delovanje v skladu z etičnimi načeli.

SOCIALNO ZDRAVJE: socialno zdravje pomeni sposobnost, da znamo živeti srečno in osrečevati tudi druge. Pomeni sposobnost pozitivne komunikacije z ljudmi ter sprejemanje odgovornosti za lastna dejanja.

Živeti po načelih joge pomeni premagovati družbene bolezni današnjega časa, kot sta alkoholizem in mamila, ter sposobnost, da najdemo smisel in pozitivni cilj v življenju. Vaditi jogo pomeni biti aktiven ter delati za dobro družbe, narave in za mir v svetu.

DUHOVNO ZDRAVJE: najpomembnejši princip duhovnega življenja in najvišje načelo človeka je nenasilje. Pomeni nenasilje v dejanjih, besedah, mislih in čustvih. Do te stopnje duhovnega zdravja nam pomagajo molitev, meditacija in mantra.

Eden bistvenih aspektov joge je spoštovanje vseh oblik življenja in njegove raznolikosti. Ta aspekt nudi ljudem možnost razumevanja, pomoči in tolerance, ne samo med posamezniki, ampak tudi med različnimi narodi, rasami in verstvi.

Če sledimo tem načelom, razvijamo v sebi najpomembnejše človeške lastnosti: dajanje, razumevanje in oproščanje. S tem spoznavamo, da imamo vsi isti izvor, ki ga lahko imenujemo tudi bog. Poglavitni duhovni cilj joge in cilj človeškega življenja je spoznati svoj izvor, svoje pravo bistvo. Joga je temelj vseh religij, sama po sebi pa ni religija, saj ne temelji na verovanju, ampak na človekovem spoznavanju samega sebe ter odkrivanju lastnega izvora. (Maheshwaranada 2006).

Tečaji joge so organizirani v obliki pet mesecev trajajočega programa, ki ga obiskujete enkrat tedensko devetdeset minut, priporočljivo pa je tudi dvakrat tedensko.

Joga 1

Program za začetnike, kjer se spoznate z osnovami pravilnega izvajanja osnovnih jogijskih tehnik gibanja (asan) in dihanja (pranajam). Naučite se osnovnih stoječih položajev, zasukov, zaklonov in predklonov, uporabe pripomočkov in povezanosti gibanja in dihanja (vinjasa krama). Program ni fizično zahteven, saj je usmerjen k sprostitvi in je primeren za vse starosti. Program se obiskuje od pet do deset mesecev, po želji tudi dlje.



Joga 2

Nadaljevalni program, vsebuje veliko različnih osnovnih tehnik. Naučite se velikega števila novih gibanj (asan) in dihanj (pranajam), s poudarkom na zaklonih in obrnjenih položajih.

To je fizično bolj zahteven program, ki z natančno biomehaniko izvajanja združuje povezanost moči in gibljivosti fizičnega telesa, kontrole diha ter sposobnost obvladovanja uma. Spoznate tudi mantra jogo in tehnike meditacije.

Joga 3

To je fizično najzahtevnejši program. Vključuje veliko naprednih asan in pranajam, redno izvajanje zaklonov in obrnjenih položajev, z daljšim časom zadrževanja asan. Primerno je izključno za posameznike z zdravo hrbtenico in primerno stopnjo splošne gibljivosti in moči.

Terapevtska joga

To je prilagojen program, kjer se ne uporablja veliko raztezni položajev, temveč se krepijo glavne mišične skupine, ki omogočajo primerno stabilnost in oporo hrbtenici. Poudarek je tudi na dihanju in sproščanju ter uporabi raznovrstnih pripomočkov za varno in prijetno izvajanje joge.

Joga za nosečnice

Nosečnost je idealni čas za izvajanje joge. To je čas, ko je za bodočo mamico še posebno pomembno, da zna ohraniti dober stik s seboj. Le tako lahko ustrezno reagira na dnevne telesne, čustvene in energijske spremembe, ki so značilne za to obdobje. S skrbjo zase tako omogoči bolj uravnotežen razvoj otroka.

Joga za nosečnice je program, kjer so tehnike joge izvajane na prilagojen način. Praksa se vedno prilagodi posameznicam v skupini. Primerna je za dekleta po 12. tednu nosečnosti. Program poteka v majhni skupini (od 5 do 10 oseb).

Za vse tiste, ki pa želijo poglobiti razumevanje joge, pa obstaja tudi tečaj radža joge. Začetni tečaj traja štiri mesece, nadaljevalni prav tako. Tečaj poteka enkrat tedensko po dve šolski uri. Program vključuje filozofijo in psihologijo joge, praktične vaje ter meditacijo. Z razliko od drugih programov je le-ta sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela. Program temelji na izvornem učenju enega izmed pomembnih učiteljev joge, Paramhansa Yoganande (avtor knjige Avtobiografija jogija). (Rojko 2008).

JOGA NA DELOVNEM MESTU

Bolečine v hrbtenici in prekomerni stres so danes najpogostejši razlogi za odsotnost z delovnega mesta. Ker lahko joga pomaga olajševati in preprečevati obe težavi, danes v tujini organizacije in posamezniki vse bolj uporabljajo jogo. V slikah je predstavljeno nekaj enostavnih praktičnih vaj (prilagojenih jogijskih položajev), ki se lahko izvajajo kar na delovnem mestu. Treba je razumeti, da gre za prilagojen način izvajanja joge, ki jo lahko posameznik izvaja kar na stolu ob pisalni mizi. Sicer za izvajanje »prave« tradicionalne joge potrebujemo udobna oblačila, primerno okolje in blazino, na kateri izvajamo položaje in tehnike. (Maheshwaranada 1995).



Udobno sedimo na primerno visokem stolu, kjer se hrbtenica ne bo dotikala hrbtišča. Kolena in stopala naj bodo narazen v širini kolkov, trup pokončno vzravnano, ramena sproščena, brada rahlo navznoter in vzporedna s tlemi, roki počivata na kolenih. Dihamo polno in nenasilno. Izvedemo nekaj sproščenih dihov, kjer bosta vdih in izdih enako dolga.

Nato prepletemo prste rok in s spontanim vdihom dvignemo obe roki navpično navzgor. Z izdihom počasi spuščamo obe roki navzdol, prsti rok pa ostanejo prepleteni. V ritmu dihanja vajo ponovimo osemkrat.



Še vedno udobno sedimo na robu stola, pazimo, da je položaj telesa stabilen, a sproščen. Skrčimo oba komolca in dlani položimo za tilnik. Z vdihom se prijetno iztegnemo navzgor, da občutimo podaljšanost hrbtenice. Komolca potujeta blago nazaj in lopatice lahko bolj skupaj, glava pa rahlo nazaj. S spontanim izdihom glava potuje navzdol, komolca pa potujeta skupaj. Ob povezanosti dihanja in gibanja to vajo ponovimo

osemkrat. Pazite, da nebi prišlo do bolečine v ledveno-križnem ali vratnem delu hrbtenice.



Še vedno sedimo na stolu, vendar se tokrat obrnemo za 45 stopinj tako, da je naslonjalo na naši desni strani. Še vedno so stopala in kolena v širini bokov, trup prijetno pokončno vzravnano. Z obema rokama se primemo za stranski del naslonjala. Z vdihom se poskušajmo rahlo iztegniti navzgor, z izdihom potujemo postopoma v zasuk, kjer se najprej rahlo obrne v desno prsni del in nato vratni del. Pazite, da ne pride do bolečine v ramenskem ali vratnem delu.

Po želji lahko zaprete oči in v položaju ostanete štiri do šest vdihov in izdihov. Z vdihom greste iz položaja ven in vajo ponovite na levo stran. Pred tem se obrnete za 180 stopinj.

Udobno sedite in dajte kolena ter stopala bolj narazen. Naredite globok vdih, pri katerem hrbtenico blago zravnate, nato z izdihom potisnete obe stopala k tlam in se postopno spustite k tlam. Opazujete občutke v spodnjem delu hrbtenice. Samo, če je udobno, se spustite z glavo bolj proti tlam.

Ostanite v takšnem položaju štiri do šest polnih vdihov in izdihov. Nekaj časa še ostanite v sedečem položaju, nato postopno odprite oči in nadaljujte vsakodnevni ritem malce bolj prebujeni, sproščeni in osredotočeni na delo.

KAKO POSTATI UČITELJ JOGE?

Učitelji joge so danes eni izmed najbolj iskanih "učiteljev" v Sloveniji. Jogo lahko poučujete v mnogih organizacijah, podjetjih, fitnessu in šolah. Obiskovati pa je potrebno določen program. Temelj programa je kompleksno in sistematično proučevanje principov joge v luči zahodnih znanstvenih spoznanj in razumevanja človeka. Program je usmerjen predvsem v izkustveno spoznavanje samega sebe in ob tem sočasno pridobivanje znanj, ki jih potrebuje sodobni učitelj joge.

Suzana Stevanovič

ZELENJAVNA LAZANJA ZA ŽENSKE IN MOŠKE

2. VERZIJA ZA MOŠKE

1. VERZIJA ZA ŽENSKE

Pripravi si naslednje sestavine:

- lističe za lasanje (najbolje Barilline lističe),
- okoli 750 g brokoli mešane zelenjave: brokoli, cvetača, korenje (lahko malo več),
- eno veliko rdečo papriko,
- konzervo koruze,
- mleko (okoli 2 dl),
- kislo smetano (okoli 200 g),
- belo gladko moko (približno 3 zvrhane žlice),
- maslo (okoli 25 g),
- sir edamec (okoli 350 g),
- suho rdečo papriko v prahu,
- muškadni orešček,
- poper, sol,
- vegeto,
- česen v prahu,
- vejico svežega peteršilja (ali nekaj posušenega peteršilja)

Postopek:

- V osoljeno vodo daj lističe za lasanje (daj jih dovolj za poljubno število plasti lasanje), da se malo zmehčajo.
- Nareži zelenjavo in nakockaj izkoščičeno papriko.
- V lonec vlij dovolj vode za vso zelenjavo. Vodo osoli, dodaj žlico vegete in kakšno žličko suhe rdeče paprike. Nato dodaj zelenjavo in daj vse skupaj kuhati, dokler ni kuhano.
- Zdaj je na vrsti bešamel, ki ga narediš v posodici, z metlico za kuhanje. V posodici segrej maslo, nato pa dodaj moko, premešaj. Zmes zalij z mlekom in malo pokuhaj. Dodaj kislo smetano in spet kuhaj. Ko je zmes gladka, dodaj okoli 250 g naribanega sira. Vse skupaj mešaj na srednjem ognju, dokler zmes ni gladka. Če je zmes pregosta, dodaj še malo mleka ali kisle smetane. Če je zmes preredka, pa dodaj še malo sira ali moke. Zdaj bešamel začini še z na drobno nasekljanim peteršiljem, dvema žličkama česna v prahu, poprom, soljo in žličko ali dvema vegete. Nato vse skupaj spet še malo pokuhaj, da se okusi premešajo.
- Odcedi lističe za lasanje in pripravi pekač, v katerem boš pekla lasanje. Pekač na dnu prelij z bešamelom (naj ga bo okoli 1 mm), na to daj lističe, ki jih spet preliješ z bešamelom (naj ga bo vsaj 3 mm, bolje je malo več). Na vse to potreseš nekaj kuhane zelenjave in prekriješ z lističi. Na te lističe daš spet bešamel, zelenjavo ter lističe in nadaljuješ, dokler ti ne zmanjka zelenjave. Na zadnjo plast zelenjave daj lističe za lasanje in jih prelij z bešamelom. Na koncu celo lasanje potresi s sirom in jo daj za 20 - 30 minut v pečico, segreto na 200°. Lasanje pravzaprav ni potrebno dolgo peči, ker je že vse v njej kuhano.

- Pelji se v trgovino.
- Na pol poti se spomni še na denarnico in se vrni ponjo domov.
- Nadaljuj pot do trgovine.
- V trgovini zatri naravni nagon in odkorakaj mimo polic, ki se šibijo pod težo piva.
- Pojdi do zamrzovalnih skrinj in se razglej po njih.
- Vzemi katerokoli škatlo, na kateri piše lasanja, lasanje, lasagna, lasagne ali kaj s podobnim črkovnim naborom.
- Če se znajdeš v dilemi, ko gledaš v ploščato škatlo s pico, banjico Planice (ob kateri si odraščal), vanilijevim kornetom in škatlo z napisom lasanja, potem na pomoč pokliči prodajalko. Čeprav še vedno verjameš sam sebi (medtem ko ti vsi ostali že zdavnaj ne), spremeni mišljenje in si daj dopovedati, da prodajalka ve, kje je kaj v trgovini in da ni tam samo zato, da se ustvarja 'umetna gužva' (jup, ne funkcionira vse po teoriji zarote).
- Prodajalke na pomoč ne pokliči tako kot zadnjič, ko nisi našel belega kruha in si šel strašit za blagajno in prodajalki za njo prevzel mikrofon. Spet boš imel probleme z varnostniki. In ne, ne boš izpadel kot 'tisti, ki se znajde in vse obvlada', ampak kot 'tisti težki lolek v zapacani majici, ki goji nežne ambicije telefonista'.
- Zdaj v roki verjetno že držiš škatlo z lasanje. Pred tabo je tako samo še najtežji del – ne smeš je pozabiti ali izpustiti iz rok.
- No, zdaj ko si opravil to psihično in fizično zahtevno in naporno delo, si zaslužiš, da se razgledaš po pivu. Tako ali tako boš potreboval nekaj, s čimer boš poplaknil to sranje iz škatle, ker na žalost nimaš dovolj sposobnosti, da bi opravljal precizna in motorična dela, kot so kuhanje ipd.
- Vzemi še čips, za katerega po svoji logiki 'zelenjava je zdrava, krompir je zelenjava, čips je iz zelenjave, čips je zdrav' trdiš, da je poln vitaminov. Tako, zdaj se lahko počasi pomakneš k blagajni. Še prej pa se vrni do polic s pivom in poišči svojo lasanje.
- Postopek plačevanja pri blagajni bomo kar izpustili, saj dnevno za normalno funkcioniranje potrebujes vsaj en six-pack. Ob strani bomo pustili tudi dejstvo, da je postopek pridobivanja tvojega six-packa velikokrat tvoj edini stik s svetom in družbo. In ne bom se spustila v debato o tem, da je nenormalno imeti 'partnerski odnos' s shekanimi filmi Jenne Jameson.
- Doma skrbno preberi navodila na škatli lasanje. Vzemi si vsaj pol ure, saj ti misli neprestano uhajajo k novemu zabojčku piva, kar, poleg mišljenja na seks vsaki dve sekundi, še dodatno otežuje tvoje propadajoče miselne celice. Škatlo odstrani, čeprav to ni izrecno napisano. Ostane ti plastična posodica z nekim pocem, prevlečena s folijo.
- Kar ti ostane (posodica s pocem) daj v pečico za toliko časa, kot je pisalo na škatli.
- Ko preteče čas pečenja, priteci ves paničen in žalostno glej nespremenjeno lasanje.

- Zdaj se potrudite in prižgite pečico ter jo nastavite na število stopinj, ki je bilo napisano na škatli. Še enkrat čakajte.
- Verjetno si čisto pozabil na lazanjo. Nanjo te bo spomnil šele vonj po grobi mačo kuhinji (beri: vonj po zasmojenem, zažganem in rahlo prepelem). Če imaš doma kaj rutacidov, se lahko lotiš lazanje. Če jih nimaš, ti to odsvetujem. Ostani raje na dieti s tekočim kruhom (alias pivom), saj je bilo slednje tudi razlog, da si pozabil na lazanjo. V najboljšem primeru si, potem ko si pozabil na lazanjo in pustil svojo vsega-hudega-vajeno-pečico prižgano tako dolgo, da se je pregrela in eksplodirala, pristal v bolnišnici in ravno zdaj ješ bolnišnično hrano. Vemo, ta prehrana je po tvojem mnenju popolnoma izropana vlaknin (piva) in zelenjave (čipsa). Potrpi, se boš vsaj najedel.

Vesna Hudolist

ZDRAVA PREHRANA

Prebavne motnje so pogosto posledica nezdravega prehranjevanja. Slovenci jedo premalokrat na dan, obroki so enolični in nezdravi, jedo prehitro in preveč naenkrat. Za zgled vam ponujam izbor jedi, ki ustreza sredozemskemu načinu prehranjevanja. Če ga boste vsaj malo upoštevali, se boste izognili marsikateri prebavni težavi.

Zdrava prehrana mora vsebovati:

- **čim več žit in žitnih izdelkov** (40 %), torej črnega kruha, testenin, riža, kašnatih jedi,
- **sadje in zelenjavo** (35 %), najmanj ena tretjina naj bo svežega sadja in svežih solat (300 g do 400 g na dan),
- **mlečne izdelke, ribe, jajca, perutnino, meso klavnih živali** itd. (20 % oz. ne več kot 100 g pustega mesa na dan ali ustreznih zamenjav),
- **čim manj slaščic, maščob in sladkorjev** (največ 5 % na dan).

Sredozemska dieta deli živila v tri skupine:

1. živila, ki jih jemo vsak dan: žita in žitni izdelki, sadje, zelenjava, stročnice, semena, oreški, mlečni izdelki, olivno olje;
2. živila, ki jih jemo le nekajkrat na teden: ribe, perutnina, jajca, slaščice;
3. živila, ki jih jemo le nekajkrat na mesec: svinjsko, goveje, ovčje meso.

Vsa živila porazdelimo v dnevem jedilniku na več obrokov. Torej ne pozabite na zajtrk, dopoldansko in popoldansko malico, kosilo in večerjo.

10 NASVETOV ZA ZDRAVO POLETNO PREHRANO

1. Pijte dovolj tekočine, vsaj liter in pol na dan! Za žejo je najprimernejša zdrava, neoporečna pitna voda, ki ji po želji lahko dodate malo limoninega soka. Pijete lahko tudi nesladkan čaj. V poletnem času je pomembno piti tudi, če niste žejni.

2. Ne pretiravajte s sadnimi sokovi, saj vsebujejo veliko sladkorja.
3. Zagotovite telesu dovolj vlaknin, soli in maščob.
4. Med hrano izberite tisto, ki vsebuje veliko vitamina A (korenje, marelice, brokoli, špinača) in vitamina C (pomaranče, jagode, paprika, krompir, paradižnik).
5. Poskrbite za svoje zdravje z rednim umivanjem rok, čistočo ter ustrezno pripravo in primerno shranjevanje jedi.
6. Ne pozabite, da se bakterije najhitreje razmnožujejo v jedeh, ki jih hranite pri sobni temperaturi, zato temeljito skuhajte meso in operite sadje in zelenjavo.
7. Namesto sladoleda si privoščite sorbet, ki ne vsebuje toliko mlečnih maščob.
8. Hrano uživajte v več manjših obrokih na dan. Privoščite si lažjo hrano, npr. zelenjavne juhe in različne solate.
9. Kupujte sveže in kakovostno sadje in zelenjavo, pri ostalih izdelkih pa bodite pozorni na rok trajanja.
10. Zapomnite si: Ne jejte čez dan v najhujši vročini, jejte predvsem, ko ste res lačni, in pijte dovolj tekočine cel dan, tudi če niste žejni!

Milica Stevanović

KOLESARITI JE SUPER!

Že prve dneve, ko se je zima spreminjala v pomlad, je bilo na kolesarskih poteh, gozdnih cestah opaziti prve pogumne kolesarje. Najpogosteje se prvi prikažejo na plan profesionalni kolesarji, ki že zaradi treninga ne smejo zavlačevati s pridobivanjem kondicije.

Za nas, rekreativne kolesarje pa se užitek prične, ko je zunaj že prijetno toplo, ko lahko oblečemo kratke hlače, vzamemo s seboj steklenico vode ter se odpravimo na potep. Na Koroškem je ogromno prelepih kolesarskih poti in ciljev, tako za začetnike kot tudi za tiste rekreativce, ki so pripravljene večkrat in bolj močno zavrteti pedalo na kolesu.

Kolesarjenje na Koroškem

Izredna kolesarska infrastruktura vključuje preko 1000 km tur različnih tipov in težavnosti, poslastici za kolesarske sladokusce pa sta omrežje izjemnih 'single trailov' ter edinstveno podzemno kolesarjenje. Številne kolesarske prireditve in tekmovanja potrjujejo privrženost Korošcev gorskemu kolesarjenju.

Številne gorske doline se v tem delu Karavank dvigajo pod alpske vrhove, okoliški gozdovi z razpredeno mrežo gozdnih cest in kolovozov pa nudijo skoraj neomejene možnosti za gorsko kolesarjenje, zato je tu nastal prvi gorski kolesarski park v Sloveniji.

Sistem označenih in urejenih poti za gorske kolesarje (ki so označene z živalskimi sledmi) se imenuje SLEDI DIVJINE. Več kot 350 km dolgo pot lahko pričnete v Črni na Koroškem, Mežici ali Jamnici. Če ste pustolovski po naravi, se morate udeležiti t. i. podzemnega kolesarjenja, ki poteka po edinstveni 6 km dolgi poti skozi goro, ki vodi po opuščeni rovih podzemlja Pece. Kolesarji se lahko odločite tudi za potep okoli Uršlje gore, kjer boste navdušeni nad lepotami Mežiške in Mislinjske doline. Gorska



pot, ki vodi po lokalnih in tudi gozdnih poteh, je dolga 41 km, njeno izhodišče pa je na priljubljenem rekreativno-turističnem kompleksu, Ivarčkem jezeru.

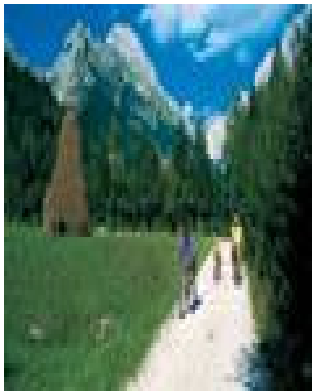
Seveda pa smo lahko sami majhni raziskovalci in se podamo po poteh, ki niso tako turistično obiskane ter na takšen način odkrijemo čisto nove destinacije.

Koristni nasveti za varno kolesarjenje

- zaščitna čelada je obvezna za vse udeležence kolesarjenja,
- pri kolesarjenju je potrebno upoštevati cestno-prometne predpise,
- med kolesarjenjem priporočamo pitje zadostne količine tekočin,
- priporočamo, da pred pričetkom kolesarjenja dobro preverite delovanje kolesa in zavor,
- vsi udeleženci kolesarjenja vozijo na lastno odgovornost; organizator ne odgovarja za morebitno povzročeno materialno škodo in poškodbe pri ljudeh,
- spoštujte naravo in ne odmetavajte ovojev energetskih ploščic in pijač na cesto!

Vsak šport ima svojo specifikko, vendar so športi, ki jih opravljamo v naravi, veliko bolj prijetni in učinkoviti. S kolesarjenjem ne bomo le storili dobro za svoje telo, ampak tudi za svojo dušo.

Nima smisla izgubljati besed, kolesarjenje je zakon!! Poizkusite, ne bo vam žal.☺



Eva Zajc

POLETJE..... ČAS UŽITKA ALI NAJBOLJ NAPOREN DEL LETA???

Bil je še en izmed mrzlih decembrskih dni, ko smo s sošolkami med glavnim odmorom poskušale potešiti svojo potrebo po nikotinu. V glavah nas vseh je bila takrat misel: »Kdaj bo že končno poletje?« »Kdaj bomo lahko v omare pospravile bunde in plašče ter oblekle tanke majice in kratke hlače, ki nas že nekaj časa čakajo v omari ali pa nas vabljivo gledajo iz raznih pomladno-poletnih katalogov, ki jih na dom dobimo običajno že jeseni?« Mimogrede, zakaj še nismo prejeli katalogov »Božič 2009«?

In končno, želja se nam je uresničila. Končno smo dočakali poletje. Sicer koledarskega še ne, vendar, če upoštevamo dnevne temperature, lahko zagotovo trdimo, da se je res začelo.

Začelo pa se ni samo poletje, začel se je tudi čas izpitov. Strah in trepet študentov, tisti del leta, v katerem imaš občutek, da dnevi kar prehitro minejo, no, vsaj tisti, ki jih imaš na razpolago za pripravo na posamezen izpit. ILhko slišiš, kako te tvoji možgani prosijo, da jim daš malo časa za počitek ali pa več prostora, ker enostavno ne zmorejo več absorbirati vseh informacij, ki jim jih pošiljaš. Potem pa je tu še ta

nevzdržna vročina, ki se pojavi ravno takrat, ko jo najmanj potrebujemo.

Zakaj so najlepši, najtoplejši in najjasnejši dnevi ravno takrat, ko moramo sedeti za knjigami in se učiti? Če kdo pozna odgovor na to vprašanje, ga prosim, da mi ga sporoči.

Izpit...po SSKJ je to »postopek, pri katerem se ugotavlja in vrednoti znanje, sposobnost kandidata«. Imam kar nekaj predlogov, kako bi se temu postopku v najtoplejšem, za ene z delom najbolj napolnjenem in najlepšem delu leta, lahko izognili, ampak se bojim, da so to samo sanje, ki se ne bodo nikoli uresničile.

Torej je najboljša možna rešitev, da se zapreš v nek prostor, kjer imaš čim manj stika s toplo okolico, s kolegi, ki jih izpiti niti najmanj ne zanimajo, in se začneš učiti. Vendar pa pri tem ni potrebno pretiravati. Kdaj pa kdaj si je pa le treba vzeti malo premora, če že ne zaradi česa drugega, vsaj zato, da malo sprostiš možgane, verjemi, zelo ti bodo hvaležni, medtem pa pokličeš kolegico ali kolega in se skupaj odpravita na sprehod, ob tem pa mimogrede zveš vse »čveke«, ki so nastali med tem, ko si ti zabarikadiran-a za knjigami poskušal-a v svoje možgane vnesti čim več znanja.

Najlepša stvar pri tem pa občutek, ko je izpit za tabo, ko se s kolegi-cami sproščeno napotiš na prvo, težko zaslužno pijačo po izpitu in ko se čez nekaj dni v enako »sproščenem« vzdušju odpravite preverit rezultate izpita in ugotoviš, da si ga opravila.

Takrat si misliš: »Pa le nisem tak »butl«!« in se s kolegi-cami ponovno odpraviš na obvezno pijačo po opravljenem izpitu, pri čemer lahko brez slabe vesti uživate v sončnih žarkih, v katerih niste mogli med učenjem. A kaj, ko se pogosto zgodi, da je ravno takrat dež? Ampak že star pregovor pravi, da za dežjem vedno posije sonce in tako je tudi res.

Če se ti zdi, da je obdobje izpitov absolutno prenaporno in imaš občutek, kot da so takrat nad tabo sami nevihtni oblaki, pomisli, kako lepo bo, ko bo tega konec, kar definitivno enkrat bo. Takrat ti bo vseeno za vse tiste zamujene sončne žarke, za vse piknike, kjer te kljub vabilu ni bilo in prav tako ti bo vseeno za vso travo na zelenici ali vrtu, ki kar ni nehala rasti, sama od sebe se pa tudi ni pokosila ali izpulila iz zemlje.

Takrat bo čas samo še za počitek, za prijatelje, za zabavo, morda za obisk gora, dopust na morju ali v toplinah ali pa kar na terasi doma ali v najljubšem lokalu.

Torej, knjige v roke, da bo čim prej konec teh neviht in da nam bodo ostali samo še topli dnevi. Saj se bodo oktobra spet začele nevihte in decembra nam bo po glavi ponovno rojilo vprašanje: »Kdaj bo že končno poletje?«



Urška Andrić



OVEN

Nekoga boste preprosto prekosili s pravim odgovorom v ključnem trenutku. Tudi v ljubezni boste presenečali, posebno, če se odpravljate na pot.



TEHNICA

Spet ste nepredvidni, zato tako doma kot med sodelavci pazite, da ne bi razkrili kaj pomembnega. Vse se lahko reši, vendar le na miren način in brez prevelikih pritiskov.



BIK

Ne ozirajte se preveč na preteklost. Čeprav je to težko, saj se vam v glavi vrtil vedno isti film! Začnite živeti za danes in jutri. Boljše se boste počutili.



ŠKORPIJON

Nekaj časa boste še stali na mestu, saj vam današnji dan ne prinaša večjih sprememb. Stvari se bodo kmalu premaknile na bolje. Bodite vztrajni!



DVOJČKA

Trudili se boste ohraniti neodvisnost, pri tem pa ne boste najbolj nežni. Veliko bo nespornostov, ki jih morate čim prej razčistiti. Popoldan si vzemite zase in uživajte.



STRELEC

Preveč ste se osredotočili na manjšo težavo, za katero pa še ni rešitve. Umaknite se iz začaranega kroga situacij, pri katerih ne morete pomagati.



RAK

Dober začetek dneva vam lahko da dober zagon za nadaljevanje. Draga oseba si vsekakor želi več vaše pobude in dobrih zamisli. Popoldne boste varčni z denarjem.



KOZOROG

Rešuje se nekaj, kar vam dolgo ni bilo jasno. Zato boste vedno bolj zagnani, z občutkom, da si lahko zastavite še več. Pokažite nekoliko več poguma.



LEV

Ljubezenske odnose boste danes gradili predvsem na prijateljstvu, kar bo prijetno in osvežujoče. Tokrat ne boste doživeli velikih čustvenih izbruhov.



VODNAR

Spori z nekom, ki vam ni podoben, se v današnjem dnevu nadaljujejo. Prehitro ste popustili in morda naredili in rekli tudi stvari, ki jih sedaj obžalujete. Pogovorite se!



DEVICA

Nikakor ni miru, ki si ga tako srčno želite. Morda še sami ne veste, kako bi se znašli v novih okoliščinah. Zanesite se le nase in ne pričakujte pomoči drugih!

RIBI



Pogrešate več miru, posebno v ljubezenskih odnosih. Iz ure v uro se boste odzivali različno. Najprej razumevajoče, takoj zatem povsem drugače, nekoliko nestrpno.