

Jesenice dz

BRCA2



220120311,13

COBISS ©



OBČINSKA KNJILJNICA JESENICE

poštnina plačana
pri pošti 4271

luba jeseniških študentov

brca²

števila 013
november
2012



Uvodnik

»Vzeli so mi štipendijo, ker sem preveč zaslužil preko napotnice,« mi je potožil prijatelj. »Boljše je, da ti plačamo preko avtorske pogodbe, kot preko študentske napotnice,« me je podučil drugi. Kot bi se zbudila v nekem popolnoma drugem času, tako drugačnem od tistega, v katerem sem začela študirati. Da je treba zategovati pasove, je postal tako vsesplošen diskurz, da vanj le še redkokdo podvomi, priprte pipice socialnih transferjev pa vsakome-sečna praksa. Tokrat očitno kaplja čez rob, saj so sindikati napovedali stavko. Ta bo na soboto, 17. novembra, da delavni narod ne bi kak dan med tednom manjkal na »ših-tu«, pri protestih pa se jim bodo pridružili tudi študentje. Boš med njimi tudi ti?

Prezgodnji nedeljski večer, ko smo Brcatelji staknili glave v razmišljanju, kaj vam ponuditi v novembrski številki, nas je že oktobra prisilil v bolj zimsko oblačila. Kljub temu smo se odločili, da v uredništvu študentskega glasila ne bomo zimsko zaspali, temveč pripravili nekaj zanimivih in poučnih tem. V novembrskem intervjuju se nam je izpovedal pevec in športnik Gaj Trček, Matic nam bo tokrat pojasnil Magnusov efekt, Ana odštevata trenutke, Miha pušča rasti brke, Nika je obiskala dekleta na rekreaciji, Tea pa se je pozanimala, kaj se v prihodnosti obeta študijski izmenjavi Erasmus.

Na branje do prihodnjic!

Eva Branc

Kazalo

- 2 Denarja zmanjkalo tudi za študentske izmenjave
- 4 O brkih
- 6 Žoga in Magnusov efekt
- 8 Intervju z Gajem Trčkom
- 11 »Tri, štiri, ... Zdaj!«
- 13 Moje telo, moje zdravje
- 15 Informator
- 18 Dogodek meseca

Brcatelji

Izdaja: Klub jeseniških študentov
e-pošta: info@kjs-klub.si

Urednica: Eva Branc

Lektorica: Eva Baš

Urednik fotografije: Rok Kalan

Oblikovanje: Adnan Varmaz

Urška Kalan

Pisci: Tea, Miha, Matic, Eva, Ana,
Nika, Rok

Tisk: Jakinet Group,
Jaka Intihar, s.p.

RAZMIŠLJANJA

DENARJA JE ZMANJKALO TUDI ZA ŠTUDENTSKE IZMENJAVE

V oktobru je izbruhnila novica, da naj bi imel evropski proračun večmiliardno luknjo, ki bi se, med drugim, morala krpiti tudi na račun študentskih izmenjav – programa Erasmus. Evropski poslanci so se sicer izrekli proti zmanjševanju sredstev za program izmenjave študentov Erasmus, za katerega pa že v letošnjem letu zmanjkuje denarja.

Po izračunih Evropske komisije že letos manjka kar 90 milijonov evrov. Poslanci mirijo, da naj bi bilo za omejen program za letos in prihodnje leto še dovolj sredstev za uspešno izpeljavo. Bolj negotova pa je prihodnost. Kako bo s financiranjem revnejših študentov, ne vedo. Dodatna sredstva so bila v letošnjem letu že razposlana na 33 nacionalnih agencij po državah.

Kaj pravzaprav je Erasmus in kaj z njim pridobijo študentje? Erasmus je sektorski program v okviru evropskega programa Vseživljenjsko učenje (VŽU). Ta spodbuja in finančno podpira evropsko sodelovanje na področju vseh oblik izobraževanja in usposabljanja. Erasmus daje študentom možnost, da del rednih študijskih obveznosti opravijo na partnerski instituciji v eni od sodelujočih držav programa VŽU, da opravijo prakso v podjetju v eni od teh držav, študentje so oproščeni stroškov šolnine v tujini, priznajo se jim v tujini opravljene obveznosti, lahko pa pridobijo tudi

finančno pomoč v okviru tega programa.

Študentje, ki se odločijo za tovrstno izmenjavo, se prijavijo na razpisana mesta, ki jih objavi matična institucija s partnerskimi institucijami za študijsko mobilnost in prakso. Razpisi so predvidoma v mesecu januarju (ali v začetku februarja) za mobilnosti v akademskem letu, ki sledi. Če je študent na tem razpisu uspešen, lahko pridobi status Erasmus študenta, preko katerega lahko zaprosi za Erasmus dotacijo. Ta krije del stroškov mobilnosti. Sredstva se nakažejo na študentov osebni račun. Kljub tej dotaciji večina sredstev, ki jih študent porabi na tovrstni izmenjavi, izvira iz študentovih lastnih prihodkov, ali pa zaprosi še za druge oblike financiranja. Lahko pa se zgodi, da tovrstne finančne pomoči študent ne pridobi. Pogoji in višina finančne pomoči se namreč določijo letno na podlagi razpoložljivega proračuna za Erasmus mobilnost. V kolikor se bodo ta sredstva zmanjšala, bo brez te pomoči

ostalo več študentov. Nefinanciranje tovrstnih programov bi posledično zmanjšalo tudi število udeležencev mobilnosti. Vsekakor se, preden se odločite za izmenjavo, pozanimajte o življenjskem standardu države, kamor želite na mobilnost. Najdražje so seveda severne države (Danska, Švedska, Norveška, Velika Britanija), našemu podoben standard pa je v Italiji, na Portugalskem, Slovaškem in Češkem.

Po zadnjih objavljenih podatkih za akademsko leto 2010/11 so študentje najraje odšli na izmenjavo v Španijo (264), Nemčijo (226), Portugalsko (172) in Francijo (98). Najmanj študentov pa je šlo v tem letu na izmenjavo na Ciper (2), Latvijo (2), Romunijo (2), Bolgarijo (3). Za Estonijo, Luksemburg, Lihtenštajn, Hrvaško in Švico pa se ni odločil nihče izmed študentov. Poglejmo še, študentje katerih držav nas najraje in najmanj obiskujejo. Največ jih pride k nam iz držav (podatki so za leto 2010/11): Španija (230), Poljska (164), Češka (155) in Portugalska (136). Najmanj nas obiskujejo študentje iz Estonije (4), Irske (4), Norveške (6) in Danske (7), medtem, ko nas študentje iz Luksemburga in Linhtenštajna v preteklem letu niso obiskali.

Študentska izmenjava, mobilnost študentov, Erasmus ali kakorkoli to že imenujemo, je zagotovo za vsakega izmed udeležencev izkušnja, ki se

ne pozabi kar tako. Zagotovo gre za eno lepših izkušenj v življenju, ki v relativno kratkem času prinese toliko pozitivnosti, da je zaradi nje pogled na življenje kasneje veliko lepši. Tu ne gre le za nova poznanstva, ki se širijo po vsej Evropi ali kar po celem svetu in za spoznavanje novih kultur, gre namreč za veliko več. Izpopolnjevanje tujega jezika, spoznavanje jezika države gostiteljice, samostojnost, novi načini študija in podajanja snovi ... In še in še bi lahko naštevali. V času, ko nas služba ne čaka na vsakem koraku, pa bi bila mogoče prav Erasmus izkušnja tista, ki bi vašemu bodočemu delodajalcu veliko povedala o vas samih in ga prepričala, da ste pravi. Gre namreč za izkušnjo, za katero so značilni pogum, samostojnost, znanje jezikov in drugo strokovno znanje, ki ste ga prinesli iz tujine.

Morebitno zmanjšanje ali celo ukinitve deleža finančne pomoči pri mobilnosti, bi nas popeljala korak nazaj. Študentje si že tako težko privoščijo študij doma, kako bi si ga brez pomoči šele v tujini. Upajmo, da bodo brihtne glave v Evropskem parlamentu tovrstnim ukrepom izrecno rekle NE. Vi, dragi študentje, dokler je še čas, pa se hitro podajte na nepozabno izkušnjo na izmenjavo in izkoristite morebitne zadnje vlake s finančno pomočjo v tujino.

Tea Noč

MOVEMBER

O BRKIH

Kaj imajo skupnega brki in rak na prostati? Fiziološko ne prav veliko, a odkar se je pojavilo gibanje Movember, se novembrske brke povezuje z ozaveščenostjo o nevarnosti raka na prostati. V neoliberalnem duhu rezanja stroškov v zdravstvu za preventivo in ozaveščanje so humanitarne akcije postale že stalna praksa, ki, čeprav z dobrim namenom, paradoksalno prikrivajo vzrok, zaradi katerega so sploh potrebne (nov zahodni model ozke države, usmerjen v bogatenje privatnega sektorja). Pa pustimo te težke debate.

Ideja o navezavi problematike raka na prostati na nek arbitraren simbol je vsekakor dobra. Ljudje smo bitja asociacij. Spomine in podatke vezemo v mreže asociacij, skozi asociacije se nam kažejo sanje in zbujajo nezavedna občutja, česar se ljudje v oglaševanju zavedajo že zelo dolgo in to s pridom izkoriščajo (priporočam ogled dokumentarca *The Century of the Self*).

Razlog, zaradi kaerega je gibanje izbralo ravno brke, je verjetno povsem naključen. Resda v mnogih kulturah poosebljajo moškost, a fiziološko so brke sposobne »gostiti« tudi mnoge ženske (brkačke, kot jih imenuje SSKJ), le da je to večinoma kulturno nezaželeno. V zgodovini obstajajo sicer tudi izjeme – ženske, ponosne na svoje obrazno dlačje, kot na primer umetnica Frida Kahlo. Če bi simbol, ki bi ga navezal na prostato, izbiral sam, bi se verjetno odločil za ponosno dvignjena, skupaj staknjena ka-

zalec in sredinec, kot znak opravljenega pregleda, na katerem omenjena, v lateks oblečena prsta, zdravnik ali zdravnica veselo porine v pacientov anus. Koliko moških namreč doje ma pregled prostate tako brezbrizno kot pregled grla? Bolj kot na zbiranje sredstev bi se gibanje moralo osredotočiti na širjenje misli, da poved »Prosim, slecite hlače in se nagnite naprej!« ne bi bila za moške nič bolj travmatična kot prošnja »Recite aaaa!«

A morda simbol brkov v trenutnem duhu časa niti ni tako napačen. Brki se namreč vračajo v modo. Kdaj točno so se brki pojavili kot modni element, sicer ni znano. Nastarejša slika, ki brke prikazuje kot samostojen element, je slika jezdeca s področja sedanjega Irana (pribl. 300 pr. n. št.). Kaj se je z obraznim okrasjem počelo pred tem, na žalost ni znano. V Evropi so brki ponovno zavzeli modni prestol v 18. stoletju in razni stili

oblikovanja so se razvijali skozi leta. Angleščina ima bogato izrazoslovje za brke različnih oblik, medtem ko slovenščina na tem področju še krepko zaostaja.

Brki so seveda lahko tudi nosilci ideologije. Na začetku svoje akademske kariere je Slavoj Žižek predaval o tem, kako oblika straniščne školjke in intimne frizure v sebi skriva ideološke vrednote; enako bi lahko rekli tudiza brke. Še v prejšnjem stoletju je dolžina in veličina brk v vojski odražala hierarhično vrednost posameznika – višji kot je bil čin, večji so bili brki. Kdo si danes upa pustiti t.i. toothbrush brke, kakršne je nosil Adolf Hitler? No, tudi Stalin je pripeval svoj delež k slabemu renomeju brkov. Čeprav oblika obraznih dlačic ne pomeni, da boste odgovorni za pokol milijonov ljudi, pa lahko prav ta oblika pokaže, kako se na običajne predmete naveže ideološki pomen. V Islamskem svetu se konservativci, liberalci in tisti vmes ločijo prav po obliki obraznih dlak.

Danes se brki vračajo. S porastom hipsterske kulture in trendom, ki ga je moč zaznati v umetniških četrtih Londona, prihaja nazaj tudi nekoč tako cenjen simbol moškosti. Čeprav se je danes koncept moškosti kar konkretno spremenil in brki ne izražajo tistega kar so nekoč, naj to za

vas ne bo ovira. Pustite si brke, kakršnekoli pač želite in z dejanji poskrbite, da bodo dobile pomen. Če brki niso »vaša stvar«, potem se zadev lahko lotite tudi drugače. Pustite si rasti noht mezinca na levi roki v znak podpore skoraj ogroženim morskim konjičkom vrste Hippocampus zosterae. Obrijte si del obrvi vsakič, ko se bo Christiano Ronaldo vedel kot diva. Obesite si svečo okoli vratu, če želite pospešiti vključevanje nekrofilov v svetovalne službe. Možnosti so neomejene, zoper probleme družbe pa se lahko borite z brki ali brez.

Miha Rezar

Sodobni sistemi oglaševanja

dekor grafike

Stenske in okenske dekoracije, fototape za dom in podjetje.

design oprema

Oblikovanje in izvedba grafik, grafična oprema trgovin in poslovnih prostorov.

print reklam

Digitalni tisk, offset, tisk na tekstil, tisk velikega formata, nalepke, tampotisk.

vizual sistemi

Oglasne table in napis, promocijska oprema, tekstil in oblačila, avtografike.



Jankinet Group, grafični center
 011 511 11 11
 E: info@jankinet.si
 W: www.jankinet.si

FIZIKALNO

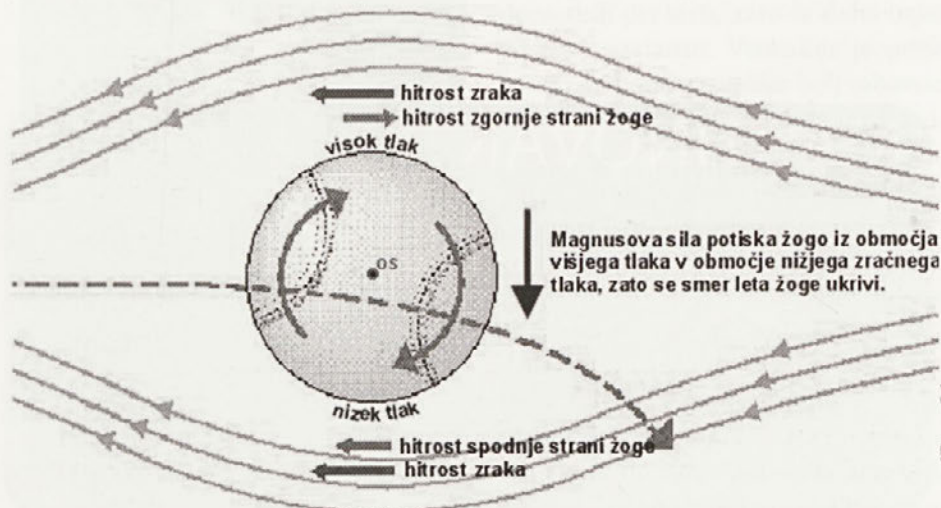
ŽOGA IN MAGNUSOV EFEKT

Zagotovo je že prav vsak brnil žogo tako, da se je v zraku vrtela in zavijala, lahko po domače rečem »felšala« – tako se bomo bolje razumeli. Ta pojav bom s pomočjo fizike razložil in o njem povedal še kaj več.

Če udariš žogo natanko skozi središče, bo žoga (v idealnih razmerah) poletela povsem naravnost, ne da bi se vrtela okoli svoje osi. Če pa udarec ni centralen, se bo žoga vrtela in posledično zavila v eno smer. Ugotovili so, da večje kot je trenje med udarnim delom in žogo ter bolj kot je udarec necentralen, večja bo hitrost vrtenja žoge okoli svoje osi.

Na vprašanje, zakaj se letelim telesom, ki se vrtijo okoli svoje osi, spremeni smer leta, je prvi odgovoril nemški fizik Heinrich Gustav Magnus.

Spodnja razlaga se navezuje na sliko. Žoga se v zraku vrti okoli svoje osi, ki je pravokotna na smer toka zraka. Zrak potuje mimo žoge hitreje na njeni spodnji strani, torej tam, kjer je smer gibanja žoge enaka smeri zračnega toka. Na zgornji strani žoge pa je zračni tok manjši kot spodaj, iz česar sledi, da je spodaj tudi pritisk na žogo manjši kot zgoraj; tako pride do razlike pritiskov, zaradi katere se pojavi prečna sila oz. Magnusova sila, ki vpliva na smer gibanja žoge. Zaradi te sile žoga zavija, ta pojav pa imenujemo Magnusov efekt.



Poleg Magnusove deluje na žogo tudi sila upora, ki kaže nasprotno od smeri gibanja žoge. Upor je odvisen od hitrosti žoge. Pri majhnih hitrostih so tokovnice okrog žoge lepo urejene, upor je velik in zrak se nekoliko vrtinči le pri zadnjem delu žoge.

Pri velikih hitrostih pa pride do močnega vrtinčenja zraka okoli žoge in do reduciranja zračnega upora, kar pomeni, da je zaviranje žoge pri visokih hitrostih zares majhno, zato nas žoga večkrat preseneti, ko prileti do nas hitreje, kot smo mislili, da bo.

Lahko bi rekli, da so za nas vsa ta opazanja in odkritja povsem logična, a ni vedno tako.

Večkrat lahko vidimo, kako so naše ugotovitve nepremišljene in na hitro zaključene v neko trditev, ki pa se na koncu ne pokaže vedno za pravilno in resnično. Zato je teoretična razlaga še tako enostavnega pojava lahko zelo zanimiva.

Matic Rožič

MARTINOVANJE

KJŠ vas v sodelovanju z drugimi gorenjskimi klubi vabi na Martinovanje v Tržič. Čaka nas bogata pojedina, kjer bo vsak dobil še pol litra rujnega, nato pa zabava z izbrano glasbo do jutranjih ur. Do gostišča Smuk in nazaj na Jesenice nas bo odpeljal avtobus, kjer bomo lahko veseljačili pred in po žuru. Vse to bo potekalo 30.11.2012, prijave pobiramo na uradnihi urah KJŠ. Redna cena znaša 25 EUR, za člane KJŠ pa neverjetnih 10 EUR (številka primerna za Martinovanje).

Ne odlašaj s prijavo in se nam pridruži, povabi še prijatelje. Število mest je omejeno.

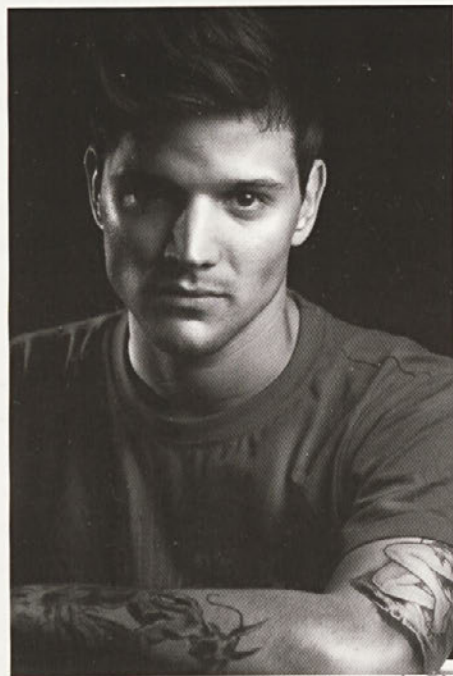
ZAJE TELIMO SE V...

INTERVJU Z GAJEM TRČKOM

Prvi sneg je že pobelil Zgornjesavsko dolino, v Planici so otvorili prenovljeni skakalnici in priprave na novo zimsko sezono so v polnem zagonu. O smučarskih skokih, športu, petju in Tourettovem sindromu smo se pogovarjali z Gajem Trčkom, Jeseničanom, ki ga je širša Slovenija spoznala v oddaji X Factor.

Lahko izpostaviš tri stične točke med smučarskimi skoki in petjem?

Smučarski skoki in petje na odru mi dajejo podobno sproščenost, podobno stopnjo adrenalina, le da je ta pri skokih v povezavi z nevarnostjo, pri petju pa z ljudmi, ki te gledajo. Aja,



Gaj Trček, foto: Jaka Beović

pa oboje mi je v največje veselje delat (smeh). In tako kot so pri skokih »good guys and bad guys«, so pri muziki tudi. Tam kjer je denar, tam so mrhovinarji, vedno in povsod.

Sodeloval si tako s skupino Arthem kot 2byone. Ti je ljubše petje v rock ali pop skupini?

Z Arthem se mi zdi, da sem bil bolj jaz sam, kot osebnost. Rock mi je že od nekdaj pri srcu, oba starša sta »old school« rockerja in tudi sam čutim neko pripadnost. Vsekakor so mi vaje popa tudi pri srcu, zato bi delal neko vmesno varianto. Vsekakor je petje na odru z bendom veliko bolj zabavno kot brez njega. Bend je tista pika na i.

Kdaj lahko pričakujemo prvo solo pesem? Mogoče album?

Zadeve gredo pri meni bolj počasi. Ko smo izpadli iz X Factorja, so nas dobesedno pozabili, zato sem se sedaj znašel sam. Škoda mi je te prepoznavnosti, ki sem jo pridobil s to oddajo. Če bi moral začeti od začetka, je pot preveč dolga. Sam pa sem v rahli prednosti, zato sem si rekel, da bom

vsaj leto ali dve vlagal v to. Hodim na ure petja in delam na dveh komadih. Eden je presenečenje v duetu, drugi pa solo. Upam, da bosta oba izšla do novega leta ali pa še kaj prej. Žal delam z ljudmi, ki mi pomagajo sicer profesionalno, a z minimalnimi stroški, zato se zadeve malo vlečejo. Poleg tega moram dokončati faks, sinhroniziram risanke, treniram mlajše in še vedno urejamo stvari za društvo. Prav tako bom organiziral dobrodelni koncert in vsaka pomoč bo dobrodošla. Za vse sem sam (smeh).

Si trener mlajših selekcij smučarskim skakalcev. Kako se pripravljate na prihajajočo sezono?

Užitek mi je delati z mlajšimi, ker se nekako znam postaviti v njihovo vlogo, pri tem pa imam neko mero, tako da me še vedno sprejmejo kot trenerja. Ko se dela, se dela, ko pa ne, pa igra na polno (smeh).

Kakšno je tvoje mnenje o prenovljeni Planici?

Sicer mi je ni uspelo iti pogledat na dan otvoritve, a sem se pogovarjal z večino, ki so tam skakali. In prav vsi jo hvalijo in so zadovoljni, da končno lahko tudi Slovenci treniramo doma in to na zelo visokem nivoju. Končno! Se bom pa tudi sam podal na to skakalnico, me preveč zanima, kako je!

Kako Tourettov sindrom vpliva na aktivnega športnika in kako pogost je ta sindrom pri aktivnih športnikih?

Žal podatka, koliko je aktivnih športnikov s Tourettom, nimam, lahko pa povem, da jih je premalo. Verjetno jih ta sindrom ovira, se bojijo ali pa se sramujejo. Sam sem šel čez to in moram reči, da je sindrom zelo pozitivno vplival name. Vzelo mi je kar nekaj živcev, a ko sedaj pogledam z drugačnega zornega kota, moram reči, da mi je šport dal veliko. Kako vpliva sindrom na športnika? Moram povedati, da se mi je pri mnogih treningih zgodilo, da sem bil bolj utrujen kot ostali. Med tekom za sprostitev sem jaz delal tek s tiki, ki ni bil sprostitev, ampak muka. Prav tako med samimi treningi. Po treningu nisem bil le fizično, ampak tudi psihično utrujen. Vendar, če ne bi imel športa, bi vso energijo porabil samo za tike. Tako da je to lahko dvorezen meč. Meni osebno ni žal niti malo.

Nam lahko poveš kaj več o Društvu za pomoč osebam s Tourettovim sindromom?

Za društvo smo se odločili trije Tourettovci, naš cilj je ozavestiti ljudi o tem sindromu in pomagati otrokom, ki prej niso vedeli, da to sploh imajo. Poleg tega bomo pomoč nudili tudi osebam z obsesivno-kompulzivnimi motnjami, ki so sicer del sindroma,

vendar se lahko pojavijo tudi neodvisno od njega. Sam mislim, da sem s svojimi nastopi že veliko pripomogel k prepoznavnosti sindroma, sedaj pa bomo šli v akcijo. Najprej dobrodelni koncert, potem pa počasi veselo na delo. Ob strani nam stojijo tudi priznani strokovnjaki iz nevrologije, psihiatrije in medicine; če nam uspe, bo zadeva lahko zelo uspešna. Vse pa je odvisno od časa, denarja in sreče.

Kako dolga je še tvoja pot do diplome na Fakulteti za šport?

Do diplome mi manjka še to leto. Kljub sindromu mi je uspelo končati oba letnika in moram reči da lažje, kot sem pričakoval. Morda sem malo dozorel.

Kakšni so tvoji načrti po končanem študiju? Boš ostal v Ljubljani, se vrnil na Gorenjsko ali te mika tujina?

Moji načrti za naprej so najprej dokončati diplomu, potem pa razmišljati o nadaljevanju študija na drugi stopnji. Bomo videli, kako si bodo dogodki sledili. Imam več ciljev. Eden mora uspeti. Imam tudi nekaj vez v Združenih državah. Ostalo ostaja skrivnost.

Se še kaj slišiš z Jadranko Juras?

Haha ... Tisto z Jadranko je bilo res malo za hec. Sicer sva se nekajkrat pogovarjala po mailu, ampak to je to.

Ostalo televizija prikaže, kot da je to ne vem kaj. V bistvu sva se v živo brez kamer pogovarjala trikrat. Tako da je, kar je. Mogoče v prihodnosti. Nikoli ne veš, kam te zanesejo poti.

In za konec, katere pozitivne in negativne lastnosti Kluba jeseniških študentov bi izpostavil kot dolgoletni član?

Nimam prav veliko negativnih priponb. V bistvu moram reči, da sem izredno zadovoljen s klubom, ker res dejansko dela, delajo na projektih, na vsem, je pa to težko v mestu, v katerem živimo. Jesenice so že od nekdaj za take stvari mrtvo mesto. Škoda, ker je vložen določen trud. Je pa res, da so mi vseč projekti in vse, to da se dela in da se študentom dejansko kaj ponudi. Ko sem se kdaj pogovarjal s kakšnimi sošolci in sem jim povedal, kaj vse imamo, so bili kar šokirani, da nam toliko nudite. Že od nekdaj, ko sem bil še otrok, smo hodili na računalnike v KJŠ, še ko so bili prostori nad sedanjo pekarno ŽIC. Potem pa je vse skupaj malo zamrlo, sedaj pa se mi zdi, da zopet živi. Lahko bi bila še kakšna žurkica več.

Eva Branc

SANJARJENJA

»TRI, ŠTIRI, ... ZDAJ!«

No, pa se je začelo. Tisto obdobje, ko moji malenkosti primanjkuje pomladno-poletne doze sonca, svetlobe in posledično inspiracije. Ljudem roko stresem z mrzlimi prsti, lasje se mi ob objemu zaradi statike puloverja lepijo na obraz ...

In vse te predpriprave na odhod iz hiše! Poleti hitiš ven, greje te toplo sonce, ne potrebuješ dodatnih oblačil, pa še vezalk na supergah ti ni potrebno zavezati. V *japankah* razkazuješ gole prste na nogah in *japankaš* sem ter tja. Pozimi pa s težkimi čevlji iz hiše odbrundaš vsaj še za kilo težji zaradi vseh puloverjev, bund, šalov, kap in rokavic, ki ti na mobilcu ponesreči pokličejo še katerega bivšega – in tako si še za kakšno kilo težji. Predvidevam, da se ne pritožujem samo jaz, ampak še vsi ostali, ki svoja oblačila pakirate za teden bivanja stran od svoje domače omare.

A se je ob vseh dodatnih kilah oblačil vseeno prijetno sprehajati po svežem snegu, ko ob vsaki stopinji nastaja tiisti zvok, ki te kar sili, da gledaš v tla in opazuješ to čudo. Lepo se je tudi ozreti skozi okno, medtem ko zunaj sneži. Prizor te pogreje in telo te kar vleče pod odejo in tam bi ostal, celo zimo. Verjetno se že sprašujete, zakaj ne omenjam snežnih strmin, smučanja, deskanja ... Osebnostno se raje zadržujem v dolini, ob toplem čajčku, smučanje in deskanje pa prepustim drugim.

Sama se preveč ukvarjam s tem, kako varno priti z žičnice brez padca na rit, namesto da bi uživala v snežnih radostih. Zato sem raje na ravnih tleh, ali pa ob pogledu na zasnežene gore uživam kje na klopi ali ležalniku ... Ob toplem čajčku in s kakšno dobro pesmijo, priklopljeno na ušesa, opazujem vse, ki švigajo mimo mene.

Včasih kar zavidam živalim, ki prepijo zimo, čeprav je njihov spanec v preteklih »pomladnih« zimah postal bolj podoben popoldanskemu počitku. Hibernacije si zaželim ob zgodnjih jutrih ali ponoči, ko me zbudi prepoln mehur in centralno ogrevanje greje na nočni način (beri: preklopljeno na nižjo temperaturo). Takrat se prepričujem: »Tri, štiri, zdaj ... a ne, ne, ne še, ... okej no, zdaj bom vstala. Tri, štiri, zdaj!« In potem vstaneš, hitro letiš v kopalnico, in črta nazaj v posteljo. No, vsaj zaspati mi ni potrebno na »tri, štiri, zdaj«, saj je topla postelja večča hitrega uspavanja.

Tudi zdaj vam pišem izpod odeje, samo glava, ki bulji v ekran, in že precej mrzle, od mandarin dišeče roke, so

na prostem. Na postelji sem si pripravila »zalogo« (skoraj takšno, kakršno so si pripravili Američani za prihod pobesnele hurikanke Sandy, katere prihod trenutno spremljam na CNN), samo da mi ne bo potrebno vstati na »tri, štiri, ... ZDAJ!« Nisem lenuh, samo večer je že in prijetno se je zaviti v toplo posteljno palačinko. Namesto čokoladnega namaza so tokrat dodatki papirji, knjiga, dva daljinca za TV in muc na drugi strani postelje, ki pravkar opravlja večerno mačje tuširanje pred spanjem.

Zamolčala sem vam še ostanke Raffello bonbonov, ki so mi začeli abstraktno pleskati obraz z rdečimi pikicami, katerim sama dodam še močnejšo barvo, ko pikic nikakor ne pustim pri miru. Imam občutek, da vsi ti obrazni dodatki ponoči odštevajo »tri, štiri, zdaj... puff,« in tako ob jutru zagledam novo pridobitev, ki je delno tudi posledica stresnih obveznosti pretelega tedna.

No, ob vseh mega sončno-poletnih dneh, ki smo jih letos imeli, si tudi željni zime zaslužijo lepo, »ta pravo« zimo. Da smo si bot, ta zimski in ta poletni. Ob toliko sončnih dneh bi se jaz poleti že morala brcnit v rit in prepričevati: »Tri, štiri, zdaj, diplomo oddaj!« Pa je nisem.

Sem jo pa zato jeseni in zdaj jo imam. Zapakirano, oddano, predstavljeno, zaključeno. Finito, šlus, ende. In bilo je na »tri, štiri, pet ... dni, en mesec ... ZDAJ!«

Upam, da vam je toplo, ko tole berete, da že razmišljate o decembrskih dogodivščinah, ki bodo na sporedu že zelo kmalu in da trenutno vaša centralna ni preklopljena »na ta nočnega«, ker naša doma je in mislim, da se bom morala počasi sprehoditi do kopalnice. Oh ja – tri, štiri, ... ZDAJ.

Ana Pirih

OBČNI ZBOR KJŠ

Izvršni odbor KJŠ na podlagi 25. člena Statuta KJŠ sklicuje 18. redni občni zbor KJŠ, ki bo v petek, 14. 12. 2012, ob 19. uri v prostorih Mladinskega centra Jesenice na Kejžarjevi 22 na Jesenicah. Poleg tega na podlagi 25. člena Statuta KJŠ in Pravilnika o volitvah v organe razpisuje kandidacijski postopek in **volitve organov KJŠ**. Volilno pravico imajo le člani, ki imajo status študenta in so v študijskem letu 2012/13 podaljšali članstvo. Kandidacijski postopek začne teči 26. 11. 2012 in traja 14 dni, do vključno 10. 12. 2012. Več na spletni strani KJŠ.

REKREACIJA

MOJE TELO, MOJE ZDRAVJE

Se sprašujete, kaj bo naša tokratna tematika? Se vam pogosto zgodi, da si rečete: »Jutri grem pa res teč!«, pa kar nekako ne dvignete svoje riti, da bi obuli športne copate in zares odšli, ker je zunaj stopinja premalo in ker ne veste, ali bo ravnokar največji naliv, kljub temu da čez pol ure sije sonce?

V tokratni številki vam bomo povedali, kaj narediti zase in za svoje zdravje tudi takrat, ko bodo vaši izgovori glede zunanjih pogojev resnični. In to pri vas doma, ter po vrhu še zastonj! Slišala sem, da se je nekaj punc odločilo za vadbo, ki jo same izvajajo ob gledanju posnetka. Zato sem jih poklicala in o tem izvedela nekaj več.

Pogovarjala sem se z Marušo Rezar, ki je dobila idejo, da bi nekaj punc na ta način skupaj vadilo. V Mladinskem centru Jesenice so ji idejo pomagali uresničiti – dekletom so omogočili brezplačno uporabo prostora. Sedaj sedem deklet skupaj dvakrat tedensko vadi po programu, ki so ga našle na internetu. Maruša pravi, da bi sicer morale vaditi pogosteje, vendar se je težko časovno uskladiti, poleg tega pa ima vsaka še svojo dodatno rekreacijo, s katero se ukvarja. Maruša dodaja, da je vadba v skupini lažja, saj je tako motivacija večja, ker vadba poteka v sproščenem vzdušju.

A če si takšne vadbe želimo, lahko zanjo seveda poskrbimo tudi sami. Tako lahko na youtubeu najdemo različne vrste vadb za izoblikovanje telesa (različne vrste aerobike, joge, pilatesa, insanity vadbo in podobno). Vadbo si izberite glede na vašo trenutno pripravljenost, njeno frekvenco pa lahko povečujete postopno. Pomembno je, da pri vadbi ne pretiravate, da ne bo naslednji dan preveč bolečin in mišičnih krčev. Prednost take vadbe je, da jo lahko izvajate kadarkoli imate čas in kolikor časa želite. Za večjo motivacijo si lahko naredite še seznam pesmi s svojo najljubšo glasbo. Če je vaša vadba bolj intenzivna, vam priporočamo hitrejšo glasbo, saj bo ta dvignila vaš tempo ter vas dodatno napolnila z energijo. V kolikor vaše motivacije še vedno ni dovolj, lahko povabite prijatelja ali prijateljico in se tega izziva lotita skupaj.

Seveda pa je pomemben del vsake vadbe tudi prehrana, zato poskrbite, da se čim bolj zdravo prehranujete. Pozorni bodite, da na dan zaužijete

pet obrokov, pri tem pa naj bo le en obrok obilnejši. Obroke si izbirajte tako, da so čim bolj raznoliki in vsebujejo veliko zelenjave, žit, polnozrnatih testenin in riža. Večkrat si privoščite belo meso ali ribe, bel kruh pa zamenjajte za črnega ali polnozrnatega. Poleg glavnih obrokov pa je pomembno, da so tudi malice zdrave. Ker smo večino dneva na fakulteti in časa za obrok ni veliko, s seboj vzemite kakšno sadje, oreščke ali žitno ploščico. Izogibajte se sladkim stvarjem, kar pa seveda ne pomeni, da se jim je potrebno povsem odpovedati. Najpomembnejše je, da čez dan popijete veliko tekočine. Če ste med tistimi, ki ne pijejo veliko, je najboljše, da si svojo plastenko napolnite zjutraj ter si rečete, da mora biti v 4—5 urah prazna, nato pa jo ponovno napolnite in si določite časovni limit. Če ste pristaš sadnih sokov, jih zamenjajte z vodo ali pa jim vsaj dodajte nekaj vode, ker sami sokovi vsebujejo veliko sladkorja in niso dobri niti za naše zdravje niti za zobe.

Vse te napotke je potrebno združiti tudi z vadbo. Med samo vadbo in po njej veliko pijte, saj telo vmes izgubi veliko tekočine. Pomembno je, da pred vadbo nimamo večjih obrokov, oziroma je še boljše, če dve uri prej sploh ne jemo. Po njej, ko je naše telo izčrpano, ga je potrebno ponovno

nahraniti. Če vaša vadba poteka ob večerih, je dobro da po njej ne pojedete preveč. Za večerjo si naredite solato, kosmiče ali pa pojedite nekaj sadja, skuto ali tuno, glavno pa je, da obroku dodamo vir beljakovin, saj te nahranijo naše mišice in preprečujejo mišično bolečino naslednji dan. Zdrava prehrana pa ni pomembna le, kadar se ukvarjamo s športom, ampak tudi v našem vsakdanjem življenju. Hrana vpliva na naše počutje in zdravje, zato se izogibajte hitre prehrane. Za svoj obrok si vzemite čas in jejte kakovostno. Ker pa za boljše življenje ni pomembna le prehrana, vendar tudi gibanje, se poslužujte tudi tega. Gre namreč za vaše telo in vaše zdravje. Pa srečno!

Nika Plečnik

INFORMATOR

STALNI PROJEKTI

Aerobika TVD – 1 obisk	2,00 EUR
Aerobika TVD – 10 obiskov	20,00 EUR
Bazen Radovljica	2,00 EUR
Fitnes Žirovnica	28,00 EUR
Fitnes Samson (cel dan)	28,00 EUR
Fitnes Radovljica	30,00 EUR
Fitnes TVD Partizan	20,00 EUR
Frizer – žensko striženje	15,00 EUR
Frizer – moško striženje	5,00 EUR
Frizer – barvanje	20,00 EUR
Frizer – frizura	8,00 EUR
Hotel Špik – squash	6,00 EUR
Hotel Špik – izposoja opreme za squash (loparji, žogice)	3,00 EUR
Hotel Špik – kopanje in savna (cel dan)	15,00 EUR
Hotel Špik – klasična masaža	25,00 EUR
Kino Železar	1,50 EUR
Kolosej (40 EUR)	30,00 EUR
Manja – depilacija celih nog	12,00 EUR
Manja – depilacija polovice nog	7,00 EUR
Manja – nega obraza	16,00 EUR
Manja – relaksacijska masaža	16,00 EUR
Občinska knjižnica (do 18. leta brezplačno)	5,00 EUR

Squash Bled (popoldne, Kompas hotel)	8,00 EUR
Squash Bled (dopoldne, Kompas hotel)	6,00 EUR
Sportpoint – servis smuči	12,00 EUR
Sportpoint – servis koles	12,00 EUR
Studio Vital (1 obisk)	5,00 EUR
Studio Vital (8 obiskov)	28,00 EUR
Studio Vital – solarij 50 min	21,00 EUR
Studio Vital – solarij 100 min	40,00 EUR
Studio Vital – fitnes (mesečna)	28,00 EUR
Tenis Jesenice	2,00 EUR
Tenis Žirovnica	2,00 EUR
Wellness Živa (teden)	10,00 EUR
Wellness Živa (vikend)	12,00 EUR
Zlata Ribica (počitek + kopel + savna)	44,00 EUR
Zlata Ribica Masaža	28,00 EUR
Zlata Ribica Solarij (20 žetonov)	24,00 EUR
Gornjesavski muzej Jesenice	BREZPLAČNO
Tandemski polet z jadralnim padalom	50,00 EUR
Tandemski padalski skok	140,00 EUR

NAŠI ŠPONSKI PROJEKTI

KJŠ DOBRODELNI ODBOJKARSKI TURNIR

Organizirali bomo rekreativno-dobrodelni odbojkarški turnir, ki bo potekal v soboto, 1. 12. 2012, v telovadnici Gimnazije Jesenice. Po turnirju bo v Tea-ter baru organizirano druženje in licitacija fotografij s projekta Pofotkaj si mesto. Del zbranih prispevkov od turnirja bo šel v namene projekta **KJŠ BOŽIČKOV TRR**, s katerim bomo osrečili socialno ogrožene otroke. Več informacij dobite na KJŠ spletni strani.

Info: 031 841 157 (Rok)

ROGLA 2012

Po enoletnem premoru se vračamo na Roglo! Predbožični čas lahko preživite v super okolju, ob dobri smučarji, sproščanju v savnah, odlični hrani ter izjemni družbi. Tja se bomo odpravili z lastnim prevozom, in sicer 20. 12. 2012 v popoldanskem času. **Cena za člane KJŠ za ves paket je 120 €.** Cena za nečlane je 155 €. Prijave sprejemamo na KJŠ v času uradnih ur **do vključno 24. 11. 2012.**

Info: 051 334 761 (Miha)

ŠTRIKAJ Z NAMI

Organiziramo medgeneracijske delavnice učenja pletenja! Potekala

bodo v okviru Evropskega leta aktivnega staranja in solidarnosti med generacijami v sodelovanju z Mladinskim centrom Jesenice in z Domom upokojencev dr. Franceta Berglja Jesenice, vsak četrtek v novembru in decembru, od 15.30 do 17.30, v Domu upokojencev dr. Franceta Berglja na Jesenicah. Vabljeni vsi!

TAROK TURNIR

Imaš rad tarok ali zgolj zabavno družbo? Potem 16. 11. 2012 ne smeš zamuditi KJŠ tarok turnirja! Zbrali se bomo ob 20. uri in preizkusili svojo srečo in znanje pri najbolj popularni igri s kartami.

SLACKLINE & FRIZBI

Zapolnimo svoje vikend urnike z druženjem, športom in zabavo. Spoznali bomo hojo po najlonski vrvi, imenovani slackline oz. gurtne, ter si dan na prostem dodatno popestrili s podajanjem frizbija, učenjem različnih metov ali kar s čisto pravo partijsko ultimate frizbija. Vsako nedeljo ob 11. uri se dobimo pred halo Podmežakla. Glede na vremenske razmere se lahko lokacija spremeni, lahko pa jo predlagate tudi sami.

Info: 040 635 745 (David)

DODATNI POPUSTI ZA ČLANE KJŠ

K-FOTOGRAFIJA (CENTER TUŠ JESENICE) – 15 %

K-Fotografija (Cesta železarjev 4b, center Tuš) nudi vsem članom KJŠ 15-odstotni popust pri vseh fotografskih storitvah. Če popust želite uveljaviti, morate predložiti veljavno člansko izkaznico.

PICERIJA FONTANA – 20 %

Picerija Fontana nudi 20-odstotni popust na vse jedi. Če jedi naročite na dom je dostava brezplačna, embalaža pa se doplača.

Cesta maršala Tita 106 (zraven Marvice)

4270 Jesenice

Tel.: 059 226 439

SPORT 23 – 15 %

Trgovina Sport 23 nudi 15-odstotni popust na vso redno ponudbo blaga v trgovini (hokejska in športna oprema).

Gregor Magazin s.p.

Cesta maršala Tita 57

4270 Jesenice

Tel.: 051/604-656

SVET ŠPORTA JESENICE – 15 %

Trgovina Svet športa nudi 15-odstotni popust na vse redne cene blaga v trgovini (razen gorništa) ter na servis koles in smuči. Na program gorništa nudi 10-odstotni popust.

Svet športa Jesenice

Cesta maršala Tita 16

Tel.: 04 5836-120

FRIZERSKI SALON MONIKA (MOJSTRANA) – 10 %

Frizerski salon Monika nudi 10-odstotni popust na vso ponudbo.

Frizerski salon Monika, Monika Jerreb Klinar s.p.

Dovje 27

4281 Mojstrana

Tel.: 041 569 615

FRIZERSKI SALON URŠKA – 10 %

Frizerski salon Urška nudi 10-odstotni popust na vse storitve. Frizerski salon Urška, Urška Jerala s.p.

Moste 31a, Moste

4274 Žirovnica

Tel.: 031 660 365, 04 580 12 40

ČLANSTVO IN DOKUMENTI

Članstvo podaljšujemo na uradnih urah, s seboj prinesite vse potrebno. Včlanjevanje in podaljševanje članstva ni časovno omejeno, najbolje pa je, da to opravite čim prej.

Pofotkali smo si mesto



V letošnjem letu smo pričeli sodelovati z Občino Jesenice, za kar se moramo zahvaliti Mladinskemu centru Jesenice (z občino sicer v preteklosti nismo imeli najboljših izkušenj). Na razpisih smo pridobili nekaj dodatnih sredstev, ki smo jih namenili za financiranje izobraževalno-praktičnih delavnic. Sadove dela delavnice Pofotkaj si mesto lahko trenutno vidite na Trgu Toneta Čufarja (na velikih stojalih), kjer so razstavljene najboljše slike, ki so jih udeleženci ujele na fotolovu. Po razstavi bomo nekatere slike ponudili širši javnosti v zameno za denar, ki ga bomo namenili dobrodelnemu projektu Božičkov TRR.

Lahko rečemo, da je bil projekt Pofotkaj si mesto zelo uspešen. Pridobili smo nekaj odličnih fotografov, ki poleg fotografitiranja obvladajo tudi obdelavo fotografij. Od zdaj naprej bom na slikah imel 76 kilogramov, naši fitneserji bodo imeli razvite tudi mišice na nogah in dekleta bodo v odličnih 90-60-90 merah. Torej naj se vsak, kdor želi za FB prikazno imeti fenomenalno sliko, udeleži enega od projektov!

Na splošno vas v prihodnjih dneh vabim, da si kot člani KJŠ večkrat odprete našo spletno stran in se udeležite katere od aktivnosti, ali pa nam na elektronski naslov sporočite vsaj svoje mnenje in ideje. Pri nas se za vsakega mesto najde!

Vaš Rok

FOTO KOTIČEK



Foto: Žiga Ropret



Foto: Žiga Ropret



Foto: Žiga Ropret



Foto: Maruša Rezar



Foto: Maruša Rezar



Foto: Maruša Rezar

Projekt je financiran preko 'Javnega razpisa za sofinanciranje mladinskih programov / projektov v letu 2012' razpisovalca

Zavoda za šport Jesenice, Mladinskega centra Jesenice MCJ, sredstva je zagotovila Občina Jesenice