

Jesenice dz

BRCA2



220120311,9

COBISS



OBČINSKA KNJILNICA JESENICE

poštšina plačana
pri pošti 4271

glasilo mlada jeseniških študentov

BRCA2

števila009
julij 2012



Uvodnik

Pa smo le prebrodili skozi izpitno/maturitetno obdobje. Sedaj se lažje diha, čeprav nas je nekoliko utrudil tudi vročinski val. Sedaj je čas počitnic, uživanja na plaži ali v naravi, nekateri pa bodo čas izkoristili za počitniško delo. Slednjega sicer v naših krajih ni prav veliko, še največ morda v turistični Kranjski Gori, kjer pa so na račun višje obdavčitve študentskega dela nekaterim znižali urno postavko. Na žalost živimo v časih, ko so mnogi primorani delati za minimalno plačilo, kar mnogi delodajalci s pridom izkoriščajo. Upajmo le, da bo višja obdavčitev dolgoročno prinesla več rednih zaposlitev.

Čeprav gre za čas poležavanja, je vedno bolj opazno, da je večina mladih zaspala že mnogo prej, slaba udeležba na BRCINEM natečaju (denarnim nagradam navkljub) je indikator tega, da mladi ne želijo razmišljati o svojem okolju. Prva generacija potrošniške mladine v Sloveniji je že presegla polnoletnost in kot kaže, so mnogi navajeni, da jim vse prinesejo na pladnju. Bojim se le, da bo realnost mnoge povozila.

Kakorkoli že, v tokratni BRCI ponujamo bolj ležerne vsebine, zato jo odnesite na plažo in uživajte v prebranih vrsticah. V kolikor pa bi pri BRCI radi tudi aktivno sodelovali, nas o tem obvestite na uradnih urah ali prek na e-naslova (info@kjs-klub.si). Vabimo predvsem študente novinarstva, ki potrebujejo izkušnje, na voljo je tudi mesto urednika. Vsaka praksa je koristna, časi, ko je diploma nekaj pomenila, pa so že mimo.

Lep dopust vam želim,

Miha Rezar

Kazalo

- 2 Jaz, župan (zmagovalec natečaja)
- 4 Kaj se dogaja med poletjem?
- 8 Gremo na sladoled
- 10 Potovanje za male pare
- 12 Kako nazdravljati uspešno opravljenim izpitom s čim manj neprijetnimi posledicami?
- 14 Fobije - občutek strahu in tesnobe
- 15 Utrinki
- 16 Informator
- 18 Dogodek meseca

Brcatelji

Izdaja: Klub jeseniških študentov
e-pošta: info@kjs-klub.si
Urednik: Miha Rezar
Lektorica: Maruša Rezar
Urednik fotografije: Rok Kalan
Oblikovanje: Adnan Varmaz
Urška Kalan
Pisci: Miha, Bor, Tea, Ana, Sara
Nastja, Matic, Maruša, Rok

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

NATEČAJ JAZ, ŽUPAN

Biti župan Jesenic bi bila v tem trenutku zelo težka naloga, še posebej v luči problematike mladih, ki v tem mestu že več generacij nimajo pravih pogojev za uspešno rast in v lokalnem okolju ne vidijo svoje perspektive. Če bi sam imel priložnost biti župan, bi bil moj glavni cilj ustvarjanje novih delovnih mest in posledično ustvarjanje lepše prihodnosti za nadaljnje generacije, ki bi bile ponosne na »naše« mesto. Za to pa potrebujemo razmislek o tem, kaj imamo v tem trenutku na pladnju, ter določiti jasno vizijo in strategijo za lepšo prihodnost mladih.

Strategije in vizije pa, se mi zdi, na žalost v mestu rdečega prahu nimamo, saj se večinoma pri nas ne dela na dolgi rok, pač pa le krpa stare rane. Zato mora župan občine ugotoviti, kaj so dejanske potrebe mladih v tem mestu in kako jih tudi udejanjiti. V prvi vrsti bi bilo vredno razmisliti, kako se mladi Jeseničani počutimo doma, s kakšnim žarom govorimo o svojem domačem kraju drugim in če hočete, kam se gremo lahko zabavat. Odgovor je z moje perspektive povsem jasen. V tem mestu se mladi ne počutijo dobro, saj je zanje premalo poskrbljeno. Za vzor bi lahko imeli številna mesta po Sloveniji, ki pripravljajo (vsaj lokalno) odmevne festivale, razne prireditve za mlade in jim nudijo bolj kvalitetno infrastrukturo za šport, prosti čas in zabavo. V tem kontekstu ne morem mimo dosedanjega udejstvovanja mladinskih organizacij na Jesenicah, ki očitno pre-
slabo pripravljajo razne projekte, saj

so povečini slabo obiskani. Splača se razmisliti, ali je dosedanja pot prava in ali ne bi bilo bolj smiselno razmisliti o novih projektih, ki bodo dejansko dosegli več mladih in o katerih se bo tudi več govorilo. V mislih imam kak odmeven glasbeni festival, kamp mladih, hokejsko poletno šolo ali morda drug velik športni dogodek (mimogrede, že vemo, kako bomo v svoj prid izkoristili Evropsko prvenstvo v košarki?). Vsekakor je potrebno najti uspešno tržno nišo, ki bo delovala predvsem na dolgi rok.

Vlaganja v infrastrukturo so večinoma pogojena s sredstvi lokalnih oblasti, ki pa denar dobivajo od države in lokalnih podjetij, ki nudijo tudi kruh lokalnemu prebivalstvu. Prioriteta župana Jesenic bi torej morala biti delovna mesta za mlade, ki imajo danes doma možnost delati v javnem sektorju, gostinskem lokalu, v enem izmed trgovskih centrov ali Acroni-

ju, ki pa v prihodnje gotovo ne bo več zaposloval na veliko. Drugih močnih gospodarskih subjektov v tem mestu praktično ni. Podjetje Mimovrste je morda edina svetla izjema, ki pa žal le potrjuje pravilo, da če si mlad in perspektiven ter ambiciozen, si boš tu le stežka našel delo, kaj šele sam ustvaril podjetje. Zato bi kot župan spodbudil rast in delovna mesta z različnimi subvencijami za start upe lokalnega pomena, od prostorov do svetovanja in pomoči. V mestu je več kot dovolj prostora za nove tovarne ali poslovne prostore. Le z novimi podjetji in delovnimi mesti bo občina lahko obrnila trende navzgor in mladi si bomo lahko predstavljali sebe kot del tega mesta tudi v prihodnje. Morda bi lahko svoj fokus podpore ciljno usmerili

v eno uspešno gospodarsko panogo, denimo IT, in bi lahko govorili o Jesenicah kot lokalni Silicijski dolini. Na tem področju že obstajajo različni razpisi, ki jih je treba izkoristiti sebi v prid. Če je bila občina do sedaj že zelo uspešna pri črpanju evropskih virov na nekaterih področjih, bi lahko poiskali tudi nove vire za sofinanciranje novih delovnih mest.

Za ukrepe, ki jih predlagam, verjamem, da so uresničljivi in da lahko olajšajo življenje predvsem prihodnjim generacijam mladih Jeseničanov. Z jasno vizijo in predvsem voljo ter pogumom lahko uspemo mladim zagotoviti lepšo prihodnost doma.

Bor Trček

PAINTABALL, avgust 2012

Prvi projekt dijaškega odbora Kluba jeseniških študentov.

V soboto, 4. 8. 2012, se bo odvijala bitka v paintballu, ki se bo dogajala od 10:00 v jeseniškem kamnolomu. Prijave pobiramo do petka, 3. 8. 2012. Redna cena projekta je 15 EUR, za člane KJŠ pa 10 EUR. Cena vključuje celotno paintball opremo, osvežilno pijačo in prigrizek.

Vodja projekta: Nik (041 547 337)

RAZMIŠLJANJA

KAJ SE DOGAJA MED POLETJEM?

Poletni čas prinaša večje število organiziranih dogodkov, koncertov, razstav, ki se največkrat odvijajo na prostem in tako poskrbijo za prijetno poletno vzdušje. Tokrat smo pregledali, kaj se bo dogajalo v naših treh občinah.

Lokacije, kamor se lahko odpravimo, da razbijemo rutino in preženemo dolgčas, smo zbrali v spodnji tabeli. Opazili boste, da naši kraji sicer ponujajo nekaj poletnih dogodkov, vendar pogrešamo kakšen odmeven projekt, ki bi pritegnil tako mlade kot stare, tudi iz okoliških krajev. V mislih imamo na primer koncert priljubljenih izvajalcev ali pa kakšno večdnevno prireditev, ki bi obsegala različne dejavnosti, povezane v smiselno celoto dogodka. Žal se naša dolina ne more pohvaliti s kakšnim takšnim projektom, kar pa je žalostno in prinaša samo še dodatno škodo vpletenim. Z odmevnim dogodkom namreč poskrbimo, da se ga udeležijo tudi okoliški prebivalci, prebivalci celotne regije ali

pa morda kar iz cele Slovenije, kraj tako postane prepoznaven in priljubljen med obiskovalci, kar pa so morda le utopične sanje naših koncev?! Samo z razstavami, koncerti skupin, ki jih komaj ali pa sploh ne poznamo, in tedensko ponavljajočimi aktivnostmi enostavno ne bo šlo. Vsaj na dolgi rok ne in ne v smislu, da bi se neki prireditvi povečala obisk in prepoznavnost. Pogum in volja sta potrebna, da organiziramo en sam tak dogodek, da bomo vsaj v koraku s soslednjimi občinami.

Kljub kratki kritiki si v spodnji razpredelnici poglejte, kam pa se kljub vsemu lahko odpravimo v letošnjem poletju.

JESENICE			
KAJ?	KDAJ?	URA?	KJE?
Društvena razstava fotografij članov Fotografskega društva Jesenice	20. 7. (razstava bo odprta do 15. 8.)	18:00	Razstavni salon Dolik
Tekmovanje v skokih v vodo za mlade	23. 7., 6. 8., 20. 8.	14:00	Kopališče Urkova

Ogled dokumentarnega filma Sešivalnica spomina (Anja Medved in Nadja Veleušček)	24. 7.	20:00	Kolpern na Stari Savi
Aktivno poletno druženje za otroke, mlade in mlade po srcu	26. 7., 16. 8., 23. 8.	17:00	Hrušica – na Placu
Rekreativno igranje vaterpola	26. 7., 2. 8., 9. 8., 16. 8, 23. 8.	18:00	Kopališče Ukova
Voden obisk Trim steze Žerjavec	31. 7.	10.00	Športni park Podmežakla
Ogled dokumentarnega filma Bil sem zraven (Jurij Gruden)	31. 7	20:00	Kolpern na Stari Savi
Tekmovanje v plavanju za mlade za pokal mesta Jesenice	1. 8.	17:00	Kopališče Ukova
Fotografska razstava »Spodaj« Danice Novak, članice FD Jesenice	1. 8. (razstava bo odprta do 5. 9.)		Fotogalerija Jesenice
Ogled dokumentarnega filma prijatelji od daleč (Zemira Alajbegović Pečovnik in Branka Mladenič)	7. 8.	20:00	Kolpern na Stari Savi
Ogled dokumentarnega filma Babice revolucije (Petra Seliškar)	14. 8.	20:00	Kolpern na Stari Savi
Ogled dokumentarnega filma Hočem osvojiti svet z gostjo go. Majo Weiss	21. 8.	20:00	Kolpern na Stari Savi
Razstavlja David Almajer – Flamma art studio	17. 8. (razstava bo odprta do 12. 9.)	18:00	Razstavni salon Dolik
Čarobni filmski večer	23. 8.	20:00	Hrušica – na Placu
Prireditve ob krajevnem prazniku	24. 8.–26. 8.		Blejska Dobrava

KRANJSKA GORA

KAJ?	KDAJ?	URA?	KJE?
Zumba vikend	21. 7.–22. 7.	20:30	Šotor Arena
120. obletnica PGD Kranjska Gora	21. 7.	14:00	
Predstavitve Triglavskega narodnega parka	22. 7., 29. 7., 5. 8., 12. 8., 19. 8., 26. 8.	20:30	Trg pred Cerkvijo, Kranjska Gora
Oglarski dnevi	20. 7.–31. 7.		Kopišče, Gozd Martuljek
Koncert Trio Tristan	26. 7.	20:30	Trg pred Cerkvijo
Koncert – komorni zbor katedrale Smolny iz St. Petersburga	28. 7.	20:30	Dvorana Vi-tranc
Spominska slovesnost pri Ruski kapeli	29. 7.	9:45	Ruska kapela, Vršič
Andrejčkov pohod	4. 8.	8:00	Kranjska gora - Ciprnik
Gasilska veselica »Pod lipo«	4. 8.		PGD Podkoren
Slovenski večeri – Sprehod po naših krajih v slikah	8. 8.	20:30	Pr' Psnak, Radovna
Koncert Zahod band	9. 8.	20:30	Trg pred Cerkvijo
Slovenski večeri – Sprehod po naših krajih v slikah	9. 8.	20:30	Pr' Jozlno, Mojstrana
Zgornjesavski piknik	10. 8. Mambo Kings 11. 8. Juhu banda	Od 14:00 dalje	Šotor Arena

Kolesarjenje brez meja	12. 8.	10:30	Start izpred hotela Kompas v Kranjski Gori
21. Vaški dan	15. 8.	14:00	Rateče
Kranjskogorska 10-ka	15. 8.	Start ob 18:00 (prijave od 16:00 dalje)	Kranjska Gora - Rateče
Slovenski večeri – Sprehod po naših krajih v slikah	16. 8.	20:30	Kamp Kamne, Dovje
Koncert Juan Vasle	18. 8.	20:30	Šotor Arena
Slovenski večeri – Sprehod po naših krajih v slikah	23. 8.	20:30	Hostel Pr' Jozlnu, Mojsrana

ŽIROVNICA

KAJ?	KDAJ?	URA?	KJE?
Razstava ročnih del vezilj	24. 7.–29. 7.		Jalnova rojstna hiša
Fotografska razstava Požig mostov v Mostah	julij, avgust	8:00–11:00 12:00–15:00	Čopova rojstna hiša

Več o organizatorjih in natančnejšem opisom dogodkov ter o drugih dogodkih najdete na spletnih straneh:

<http://www.zirovnica.eu/aktualno/napovednik-dogodkov/>

<http://www.jesenice.si/sl/medijski-center/dogodki-in-prireditve/>

<http://www.kranjska-gora.si/index.php?t=events&l=sl>

Tea Noč

SANJARJENJA GREMO NA SLADOLED

Tokrat je moja študentska malenkost na travniku blizu vode. Vročina je ravno tolikšna, da veš, da bo treba že zelo kmalu po pljusk in zamah v vodo.

Čakam družbo, da se mi pridruži ob temle prav prijetnem poletnem popoldnevu, da si ustvarimo še kakšen skupen spomin. V svojo torbo sem pred odhodom, čisto za vsak slučaj, zapakirala star zvezek, če mi nad glavo ne posveti samo sonce, ampak še kakšna dodatna nevidna luč inspiracije. Ko čakam, zares prav pride, in ko listam, naletim na koledar z letnico 1990. Začuda je to eden redkih zvezkov, ki ni srečal mojih barvic, ko sem kot mala kracala povsod. Enkrat še celo po svojem obrazu, ko sem med sestrinimi šolskimi potrebščinami našla zanimive voščenske. In zvezka ni srečala niti šola, niti kasnejši faks. No, pa je na svoj račun novih »krac« prišel zdaj, ta stari notesnik, 22 let kasneje.

Tamle, pri sosednji brisači čebļajo tri male. Počitnice imajo. Čof v vodo pa na brisačo, vmes malo čvekanja, pa kartanja in je že tako vroče, da je treba nazaj v vodo. Dva meseca brezskrbnosti je pred njimi, spanja brez biološke budilke v glavi, ki ti pravi, da te čakajo v šoli. Svoboda. No, saj ne jamram in cvilim, da se nam študentom ne godi slabo. Čisto fino se imamo, samo ko

vidiš to brezskrbnost, ko jim ni treba razmišljati, kaj bo s kariero itd. To je pa res super. Mar ni? Je, je.

No, in res je tudi, da bi diploma že lahko dobila svoj datum zagovora in dočakala dan, ko se predstavi pred obrazi komisije. Saj samo še čaka. Priznam pa, da jo je tipkovnica pisala malček dlje, kot je potrebno. Takšna je pač moja narava. Če mi po glavi ne tolče koledar s svojimi datumi, mi pa po prstih tolče intuicija in inspiracija. Slednji dve imam raje. Lažje prideš do ideje, ko si sproščen in zato včasih traja dlje. Ko pa te premika časovna stiska v desno in levo, pa včasih ideje niso ravno to, kar bi lahko bile. Vmes pride še kak projekt, s katerim si gradiš svojo kariero, življenjepis, spomine. Saj se počasi tudi daleč pride. Kajne?

Časovna stiska ima pri meni tudi drugo zgodbo. Ko je prisotna, več naredim, bolj sem motivirana in produktivna itd. Pa saj vsi vemo. To so pač tisti plusi in minusi, ki jih najdeš povsod. Nimaš kaj. Vsak študent bo napisal in zagovarjal diplomu, če bo prisotna volja ali pa vsaj del nje.

Nas pa vse študente malo od znotraj praska vprašanje: »In kaj potem ... ?« Nato se iz glave nelagodje preseli še v prsni koš in počasi mravljince čutiš po celem telesu.

»In kaj potem?« Tega vprašanja si raje ne zastavljam, ker samo zastonj prodajam svoj spanec teti Noči. Hej, spanca pa ne dam! Noč dobro ve, da bo ukradla vsaj pet minut spanja, če se ustavim pri večernih poročilih. Vse te novice, ki so zadnje čase samo še negativne, mislim, da na nas, če to želimo ali ne, vplivajo. In potem impulz v možganih naleti še na vprašanje: »Kaj boš pa ti, Ana, počela v življenju, boš delala to in to, boš tam in tam?« Pa saj niti predsednik ne ve, če bo čez toliko in toliko časa še sedel na tistem ledru, Madonna ne ve, če bo imela uspešno plato ali ne, kmet ne ve, če bo imel pridelek, poslovnež ne, kakšen bo posel, delnice itd. S takšnimi stavki se nato borim, da bi preslišala vprašanje. Ko mi končno uspe zaspati, se prebudim v jutro. Rahlo omotična od težkega spanca si pripravim zajtrk, se mirno usedem, pa je pred mojimi očmi jutranji časopis, ki me prebudi

s kančkom negativnih za »lepši« dan. In to me spremlja na radiu, ko se vozim v avtu, ko sem na kavi, zvečer ob sedmih pa spet nova »dozica« za še lepši večer.

Eh, za DANES se živi. Delajmo trdo, da bo za kruh ali še kakšen košček več, da se bo daljšal življenjepis, da bodo spomini neprecenljivi. Čez čas pa s punklom čistih »gat« in nujnih stvari v svet. Spoznavat ljudi, kulture, naravo ... To nas bo naučilo za življenje, za delo, ljubezen, za spomine, ki bodo večni ... No, večni vsaj do demence. Raje imam, ko se mi takšne misli pletejo po glavi, kot da preživim še eno noč s prevračanjem na levi in desni bok, butanjem glave v blazino, ker možgani nočejo in nočejo na počitek. Dan, ki mu rečemo »jutri«, bo že prišel, »danes« pa je tudi pred nami. Na sosednji brisači slišim: »Gremo na sladoled.« To je že dober znak. Jah, nič, grem na sladoled, mogoče se ohladim, posladkam ali pa koga spoznam. Potem pa bo moja družba že tu in bo čas za nove zgodbe in čas za JUTRI.

Ana Pirih

OBVESTILO

Do konca avgusta bodo uradne ure potekale samo ob petkih od 17:00-19:00. Seveda pa smo vedno dosegljivi na info@kjs-klub.si in na kontaktnih številkah za posamezni projekt.

LAHKIH NOC NAOKROG

POTOVANJE ZA MALE PARE, SPOZNAVANJE LJUDI IN ODKRIVANJE NARAVE

Vedno sem si želela potovati, raziskovati svet in njegove skrite kotečke. Zgolj stati in poslušati ptičke, zamižati in priklicat črčke. Občutit slapa svežino, začutit mir in tišino, se sprehodit skozi gozd, odtrgat divje jagode grozd. Zapodit se skozi praproto mimo drevoreda, v tem svobodnem svetu vsak ma rad soseda. Nadaljevati pot proti vasem, spoznat ljudi in običaje ter zanimive bližnje kraje, zapeti pesem, igrati se z otroki, glasno se smejati, hladiti se v potokih ...

A glej ga zlomka, za to pa rabim dnar, še zmer je tko, da je on sveta vladar! Je treba plačat pot pa prenočišče in rado kruli po trebuhu, ko gradiš izkušenj si mravljišče. Na štop bi šlo – a iti sam je preveč riskantno, zadne čase v novicah stanje tega je šokantno. Na mail pa ravno prileti novička, v hipu v srcu se prižge kresnička! Lahko se prijavim na projekt, kjer narava glavni bo objekt. Povabljenih še 8 drugih je držav, družba in vaja jezika sredi gozda in planjav! Odpošljem prijavnico in nestrpno čakam na odgovor, težak je pričakovanja tovor. Čez nekaj tednov pa novica, ki narisala mi je nasmeh na lica! Zaupal vodenje so mi slovenske ekipe, na Češko morm pelat še štir tipe! Eden je vmes zgubu bitko s šolskimi rezultati in se je odloču kar doma ostati. Tko štirje smo odpravlj se proti Pragi, enajsturna vožnja vzela vonj nam je po zmagi. Hiteli smo od tam še na metro, od končne postaje do Libereca z busom se je šlo. Tam smo

se na tramvaj zapodili, a v našo smer žal niso več vozili. Ura je že 10 zvečer kazala, ko naša četica se je na železniški postaji prikazala. Okoli polnoči pa smo končno prispeli, zmatrani pa tut veseli. Objemi dobrodošlice in izbira ležišča, kopalnice skupne bile so brez blišča. Devet dni nato smo preživel v naravi, v gozdu, na igrišču in ob jezeru v travi. Podali smo se tudi k sosedom (Poljska) na "goro" Smrk, kjer ujel nas je oblakov trk. Zlival se je tko, da nas premočil je do kosti, sprva mrki pogledi, so postal uporniški. Tko smo se boril sami s sabo in na koncu dosegli osebnostno zmago! Drugače pa delal



smo vse sorte reči: igre izumljali, frizbi metali, peli, igrali, se po travi metali, po gozdu podili in kar nekaj ugank rešili. Popestrili smo si večere z medkulturnimi predstavami: Španija, Portugalska, Poljska, Češka, Grčija, Romunija, Estonija, Litva in mi, napletli smo en kup prijateljskih vezi! Raziskovali smo mesto, preizkusili gorska kolesa, izdelovali umetnine iz maha, lubja, drevesa. Nešteto spoznavnih in team-building stvari smo skozi dal, da smo bolj si zaupal in se zavravn nasmejal. Bla je ena super življenjska polička, zdej pa me čaka naslednja stopnička! Namen tega pisanja je, da povem še tebi naprej, da razpisi na so voljo, sam mal okol poglej! Pogooglej KID PINA in sledi razpisom ter bodi kot jaz – še

vedno pod vtisom! 70 procentov potnih stroškov nazaj povrnjenih dobiš, akomodacijo in hrano maš zagotovljeno, tko da rabš še drobiž (za dodatne izdatke in spominke al pa piva pločevinke). Pa srečno Kekci! :)



P.S.: Trenutno so zunaj razpisi za Turčijo!!!

Nastja Stare

MEDGENERACIJSKO POVEZOVANJE

Pričenjamo projekt povezovanja mladosti in norosti z modrostjo in izkušnjami. V sodelovanju z Domom upokojencev Jesenice bomo s starostniki aktivno preživljali poletni čas. Namen druženja je povezovanje zelo različnih generacij. Ker verjamemo, da zgodbe, ki se začnejo z »včasih smo...«, zanimajo še marsikoga, vas vabimo, da se nam pridružite tudi vi. Za sodelovanje ni potrebno biti član KJŠ ali študent. Za več informacij pogledajte na našo spletno stran www.kjs-klub.si ali pa pokličite spodnjo telefonsko številko.

Vodja projekta: Maja (040 652 482)

KAKO NAZDRAVLJATI USPEŠNO OPRAVLJENIM IZPITOM S ČIM MANJ NEPRIJETNIMI POSLEDICAMI?

Pa smo ga dočakali! To veselo obdobje ali čas poletnih izpitov. Marsikdo se že veseli ene popisane vrstice v indeksu več, ali pa si želi čim prej pozabiti na trenutek, ko je profesor vrtal ravno v snov, ki se je ni učil. Slovenci smo znani po tem, da nam tako eno kot drugo lažje steče s kozarčkom v roki. Mnogi specialisti pa nas opozarjajo, naj alkohola nikar ne pijemo za lajšanje čustvenih stisk ali lažje premagovanje življenjskih težav. Če se boste vseeno raje odločili za druženje s kozarčkom, vam tokrat podajamo nekaj praktičnih in koristnih napotkov, da bi bilo jutro naslednjega dne čim prijetnejše.

Pri temperaturah, ki se zadnje čase pogosto vzpenjajo nad 30 °C, pogosto slišimo o »pirčku za žejo«. Naj najprej poudarimo, da žeja ni primeren razlog za pitje alkohola. Alkohol je namreč diuretik, kar pomeni, da pospeši izločanje vode iz telesa, česar v pasji vročini gotovo ne potrebujemo. Namesto da bi telesu pomagali v boju proti dehidraciji, ga torej le še bolj izsušimo. V pivu se nahaja od 2 % do 8 % alkohola. V najpopularnejših slovenskih vrstah boste našli 4,9 % alkohola. Dehidracija je najpogostejši razlog, da se zjutraj počutimo kot glavonožec. To pa se zgodi, ker 90 % alkohola, ki ga zlijemo vase, prijazno presnovijo naša jetra. Ta za svoje delovanje potrebujejo vodo. Ker pa vodo z alkoholom še hitreje izločamo, so jetra prisiljena, da vodo pridobijo iz drugih organov, vključno

z možgani, kar lahko povzroči hude glavobole.

Če v poletni vročini nazdravljamo z bolj opravičljivim razlogom, kot je gašenje žeje, vseeno raje izberimo pivo kot žganje. Res je, da vsebujeta 0,03 l žgane pijače ter 0,25 l piva približno enako količino čistega alkohola (eno enoto oziroma 10 g), a pivo vsebuje več vode, zato smo po njem manj dehidrirani. Ko pijemo žgane pijače, lahko torej že z manjšo popito količino vnesemo vase veliko čistega alkohola. Posebno nevarne so runde, saj še hitreje izgubimo nadzor nad tem, koliko smo spili. Kmalu pa lahko izgubimo tudi nadzor nad svojim vedenjem.

Poleg tega nekatere pijače vsebujejo več toksičnih stranskih produktov alkoholne fermentacije, ki so eden od

krivcev za jutranje strastno objemanje straniščne školjke. Jutranjo mačjo na-dlogo lahko omilimo s pitjem kvalite-tnejših pijač, nezanemarljiva pa je tudi barva alkoholne pijače. Temne pijače v splošnem namreč vsebujejo več ško-dljivih snovi kot svetle.

Pet splošnih pravil, ki nam lahko po-magajo omiliti mačka, je:

1) Pij veliko vode (že med pitjem alkohola in preden greš spat. Tako zmanjšaš dehidracijo telesa.).

2) Najej se, preden piješ (najbo-lje hrano, ki se dlje časa prebavlja. Poln želodec je bolje opremljen za absorbi-ranje in spopad s strupenimi snovmi, ki jih vsebujejo alkoholne pijače. Na-slednje jutro jej manjše količine lahke hrane, ki ti bo postopoma zvišala nivo krvnega sladkorja.).

3) Ne mešaj alkoholnih pijač (ker s tem povečuješ vnos različnih strupe-nih snovi).

4) Spoštuj moč alkohola.

5) Ne poskušaj mačka preganjati z alkoholom (klin se morda res zbija s klinom, a tako prebolevanje mačka le prestaviš na kasneje).

Nazadnje ne pozabimo na moralnega mačka, ki lahko traja veliko dlje. To je nadloga, ki se najpogosteje pojavi naslednji dan po žurki, ko na primer pregledaš vse slike, na katerih te je prijatelj s Facebooka prijazno ozna-čil. Da vas ne bi doletela, upoštevajte mero alkohola, ki jo še zmore presno-

viti vaše telo, če vam socialni status ne dopušča, nikar ne sodelujte pri rundah in pivskih igricah ter se zabavajte na kraju, kjer se počutite varno in z lju-dmi, ki jim zaupate. Zapomnite si, da lahko stvar, ki se bo v vinjenem stanju zdela kot neskončno zabavna in ime-nitna, naslednji dan poskrbi za še večji glavobol.

Pa uspešen zaključek študijskega leta!

Sara Pristavec za DrogArt

www.drogart.org

www.izberisam.org

Sodobni sistemi oglaševanja

dekor grafike

Stenske in okenske dekoracije, fototapete 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 napisi, promocijska oprema, tekstil in oblačila, avtografike.



jokinet
Jokinet Group, grafični center
Ljubljana, Slovenija
T: +386 (0)1 421 11 11 | M: +386 (0)1 421 11 11
E: info@jokinet.si | www.jokinet.si

BRCOZOFIJA

FOBIJA – OBČUTEK STRAHU INTESNOBE

Beseda fobija izhaja iz grške besede »Phóbous«, kar pomeni strah. Je vrsta psiholoških simptomov, ki v določenih situacijah resno onemogočajo normalno življenje človeka. Oseba s fobijo, se objekta, ki ji povzroča strah, skuša na vsak način izogniti. Prvi gibi pri tem so seveda refleksi.

O fobiji govorimo, kadar se strah naveže na nek objekt. Objekt sam po sebi ni grozen in ne predstavlja nevarnosti, slaba izkušnja človeka pa poveže objekt s strahom, zato se jih izogiba.

Poznamo štiri različne fobije ki se navezujejo na:

- prostor (veliki in majhni prostori, višina, voda ipd.)
- socialni stik (nesamozavest, trema ipd.)
- živali (insekti – ponavadi pajki, kače, mački, psi ipd.)
- objekt (igle, ostri predmeti ipd.)

Fobija se v človeku razvije predvsem zaradi strahov oz. nerešenih problemov iz naše preteklosti. Vsi negativni dogodki in doživetja, pred katerimi smo si zatisnili oči, stopijo v podzavest in se kasneje v naši psihi mnogokrat pojavijo kot fobije, za katere večinoma ne poznamo (se ne spomnimo) razlogov nastanka.

Naj definiram še strah: je čustvo, ki ga občutimo, kadar se nam zdi, da je ogroženo nekaj za nas zelo pomembnega (npr. naše zdravje, samopodoba,

bližnji). Pripravi nas za spopad z nevarnostjo ali do samozaščitnega vedenja. Strah je preveč intenziven glede na stopnjo ogroženosti, zato nam ne koristi, ampak zmanjšuje našo učinkovitost in prilagajanje okoliščinam, npr. »pretirana trema«, lahko bi rekli, da nam preprečuje uživanje polnega življenja. Ko se strah razvije do svojih skrajnosti, to ni več strah in ga imenujemo FOBIJA. Posameznik, ki ga fobija zelo ovira, je zaradi okoliščin mnogokrat nesamozavesten in zaprt sam vase.

Fobična reakcija je psihična in fizična. Fizično se pojavi drhtenje, povišan utrip srca, potenje, vrtoglavica ... Na psihičnem nivoju pa se začenja panika, ki človeku onemogoči trezno razmišljanje in ga pripravi le na beg iz nelagodne situacije. Vsi imamo svoje fobije, nekateri več, nekateri manj, ampak sem prepričan, da bi se jim prav vsak rad izognil oziroma jih izbrisal. Slišali smo že, da so fobije načeloma tudi ozdravljive, ampak o tem mogoče naslednjič.

Matic Rožič

Mi živimo življenje in življenje piše zgodbe. Se še spomnite svojih najljubših spominov iz časa poletnih počitnic v otroštvu? Še veste, katero vrsto sladoleda ste imeli najrajši? Se še spomnite, zakaj imate brazgotino na kolenu? Kako ste se naučili plavati? Kakšne barve so bile vaše najljubše kopalke?

Eden mojih prvih spominov se nanaša točno na poletje, s starši smo se vkricali na trajekt in se peljali do nekega otoka. Spomnim se močnega sonca in mirnega morja. V mlajših letih je bil obvezen obisk hrvaške obale s starši, ki pa je večinoma trajal samo kakšen teden. Preostali čas sem preživela pred domačim blokom ali na kmetiji starih staršev. Takrat so se mi poletne počitnice vedno zdele neskončno dolge.

Kot mestno dete sem se vedno navduševala nad kmečkim življenjem, tam so bili vedno doma psi, mačke, telički in druge živali, ki pri nas v stanovanju ne bi mogle biti. Tam so tudi rasli grmi malin, robid in ribeza, samo sprehoditi se je bilo treba do njih in potrgati plodove. En izmed lepših spominov na preživljanje prostega časa pri starih starših zajema zajtrk po prvi prespani noči tam, vedno so bili na sporedu ajdovi žganci z mlekom. Dedek me je naučil izdelovati piščalke iz leskovih vej, ko pa se je razbesnela poletna nevihta, sva skupaj opazovala čarobni ples strel. Smisel življenja je bilo ležanje na travi. Sčasoma takšno počitnikovanje

ni bilo več popularno, več sem se začela družiti z vrstniki. Večinoma smo se zadrževali na dvorišču, kot mlajši skakali gumitvist in razmišljali, kje bi dobili kredo za risantanc, za blokom ležali na odejah, čez leta pa v skladu z najstniško lenostjo na ograji pred blokom samo še odkrivali življenjske resnice.

Ko smo prerasli tudi to in dobili vozniška dovoljenja, smo razširili svoja obzorja in začeli bolj podrobno načrtovati dogajanje v času počitnic. Nekaterim je še vedno všeč ležanje na plaži, drugi se bolj najdejo v raziskovanju neznanih krajev, tretji pa raje čas preživljajo ob pijači na terasi lokalnega bara.

Sedaj čas mineva hitreje, dva meseca kar naenkrat ne pomenita več toliko časa. Če nam uspe najti še poletno zaposlitev, pa čas sploh kar zleti mimo. A še vedno se da napisati zgodbe, ki bodo ostale za večno. Želim vam, da jih boste v letošnjem poletju napisali veliko. Takih za vnuke, hehe.

Maruša Rezar

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 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 Planet Tuš Kranj (plačilo v kinu)	3,30 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
Kupon za LPP	13,00 EUR
Tandemski polet z jadralnim padalom	50,00 EUR
Tandemski padalski skok	140,00 EUR

DODATNI POPUSTI ZA ČLANE KJŠ

FRIZERSKI SALON JANA ŠEBJANIČ

Na vse frizerske storitve 20 % popusta za vse naše člane. Pri tem morate pokazati našo člansko izkaznico z veljavno nalepko iz letošnjega študijskega leta. Salon najdete ne naslovu: Cesta na Lipce 6, 4248 Lesce. Telefon: 070 710 300.

FRIZERSKI SALON MONIKA JEREB KLINAR MOJSTRANA NUDI 10-% POPUST

Popust na vse frizerske storitve za vse naše člane. Pri tem morate pokazati našo člansko izkaznico.
Kontakt: 041 569 615

FRIZERSKI SALON URŠKA, -10%

Na vse frizerske storitve 10 % popusta za vse naše člane. Pri tem morate pokazati našo člansko izkaznico. Moste 31 A, Moste 4274 Žirovnica
Kontakt: (031 660 365, 04 580 12 40)

AVTOŠOLA B&B NUDI POPUST

Avtošola B&B Jesenice nudi 5-% popust na uro vožnje za vse kategorije. Če pa kupite minimalno 20 ur vnaprej, vam avtošola nudi 7-% popust na uro vožnje. Da vam popust velja, pri nakupu pokažete veljavno člansko izkaznico KJŠ-ja. Velja za poslovni enoti Jesenice in Radovljica.

SVET ŠPORTA JESENICE, -15%

Trgovina SVET ŠPORTA Jesenice nudi 15 % popusta na vse redne cene blaga v trgovini (razen gorništa) ter servis koles in smuči. Na program gorništa je 10 % popusta.

POPUST K-FOTOGRAFIJA (CENTER TUŠ JESENICE)

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

PICERIJA FONTANA, -20%

Picerija Fontana nudi 20 % popusta na vso hrano in dostavo.
Tel: 04/ 583 11 17
SPORT 23, -15%

SPORT 23, -15%

nudi 15 % popusta na vso redno ponudbo blaga v trgovini (Hokejska in športna oprema).
Tel.: 051/604-656

SPORTPOINT, -15%

Popust na blago in servis koles ter smuči.
Tel.: 031 449 350

Vroči junij

Mesec se je pričel s spektakularnim potopisom INDIJA, v katerem sta bili glavni zvezdi naš predsednik in njegova prva dama. Bilo je zares dih jemajoče. Jamarski izlet nas je popeljal v Planinsko jamo, ki s svojimi lepotami in obilico proteusov srečno živi v senci Postojnske jame. Z lučko na glavi je izlet res super doživetje, brez luči pa dejansko ni nič posebnega.

Trenutek, ki smo ga vsi čakali, je prišel na tisto vročo soboto šestnajstega, ko so naši aeronavtiki s projektom Leteča KJŠ narcisa premikali meje mogočega. Po neuradnih informacijah je Tina iz žirije v 30-sekundnem nastopu naših fan-tov v pajkicah dvakrat in pol doživela vrhunec. Misija se je srečno končala na 10 metrih in skupnem 20. mestu. Tudi pilot je preživel, sicer s polnimi spodnjicami, za kar se je kasneje izgovarjal na smaragdno Ljubljano.

Mesec smo zaključili z nadvse uspešnim literarnim natečajem, po daljšem premisleku smo v tej številki objavili le zmagovalca. Čestitke gospodu Boru Trčku.

Z vami te srečne trenutke deli vaš Rok



FOTO KOTIČEK



Znanstvenoraziskovalna ekipa



Ekstravagantno poziranje



Testiranje narcis



Navijači



Pred pristankom



Po pristanku