

EJ, A VEŠ ?

ODGOVORNA UREDNICA: LIDIJA RUPNIK • **ČLANI UREDNIŠTVA:** UČENCI IZBIRNEGA PREDMETA VZGOJA ZA MEDIJE • **LEKTORIRANJE:** LIDIJA RUPNIK • **OBLIKOVANJE:** TIA LAMOVŠEK • **SPLETNA STRAN:** WWW.OSDRAVLJE.SI • **ELEKTRONSKI NASLOV:** EJAVES@GMAIL.COM



LESTVICA NAJLJUBŠIH PEVCEV

AMON BOŠTJANČIČ

Sprehodil sem se po hodnikih OŠ Dravlje in izprašal učence o njihovih najljubših glasbenih izvajalcih. Na podlagi odgovorov sem sestavil lestvico 5 najpriljubljenejših.

1. Jala Brat & Buba Corelli
2. Coby
3. Drake
4. Rasta
5. Relja



Jala Brat & Buba Corelli
(Jasmin Fazlić, Amar Hodžić)

Sta bosanska pevca, producenta in pesnika. V glasbenih vodah sta že od majhnih nog, njune poti pa so se križale leta 2013, ko sta izdala prvi skupni album Sin City.

SKRIB ZA ZDRAVJE IN LEPOTO

METKA BOHINC

Zdravje je stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne le odsotnost bolezni. Zelo pomembno je, da zanj skrbimo čim bolj, kar se da. To lahko opravimo na različne načine.

Eden izmed njih je primerna **prehrana**.

Vsi imamo radi tako imenovani »junk food« ali hitro hrano. Ta še posebej ni dobra za nas, saj vsebuje preveč sladkorjev in maščob, več kot jih smemo zaužiti. To ne pomeni, da moramo prenehati jesti hitro hrano, a vse ima svoje meje. Med otroki so še posebej priljubljene sladkarije. Te na naše telo vplivajo enako slabo kot hitra hrana, a morda ne toliko. Določene sladkarije so zdrave, kot na primer temna čokolada, vendar v zmernih količinah. Sladkarije imajo sladkorja preveč za znosno mero, a to jih naredi okusnejše. Za zdravo telo moramo jesti več zelenjave in sadja. Za lepo postavo in zdrav duh se je dobro držati prehranske piramide, ki jo najbrž vsi poznate.



Drug način za zdravje je tudi **telesna vadba**.

Brez športa lepa postava ne pride kar sama od sebe. Pomembno je, da si za treninge izberemo šport, ki nam najbolj ustreza. Nekaterim ustreza tenis, drugim kolesarjenje, tretjim tek ... Ob vadbi izbranega športa se moramo tudi počutiti dobro. Na zdravje vpliva tudi naše počutje. Bilo je dokazano, da če smo zmeraj žalostni in jezni, je naše zdravje slabše, kot če smo dobre volje in se veliko smejimo.



Naslednja stvar, za katero moramo skrbeti, je **lepota**. V puberteti se naši hormoni radi poigrava z našim obrazom in mu dodajo kakšen mozolj. Da se to ne zgodi, moramo poskrbeti, da si vsak večer očistimo obraz.

Za temeljito **čiščenje** najprej uporabimo gel za čiščenje, potem tonik, aloe vera gel in nato še kremo. Ta postopek je primeren za vsak tip kože. V času zime in jeseni so naše ustnice in dlani po navadi osušene bolj kot poleti in spomladi. Prav zato jih je potrebno pravilno negovati. Roke si je treba mazati s kremami, najbolje s tistimi, ki imajo naravne sestavine. Ustnice pa je treba mazati s različnimi mazili za ustnice. Najboljše so tiste, ki vsebujejo spf ali zaščito pred soncem.

V TEJ IZDAJI

URBANI RIBNIK

INTERVJUJI

RECEPTI

KAKO UČILNICA DODATNE STROKOVNE POMOČI POSTAJA ŠOLSKI SPROŠČUJOČ KOTIČEK

ARNELA ŠABOTIČ

V spodnjem intervjuju si lahko preberete vse o našem šolskem sproščujočem koticu, za katerega je poskrbela učiteljica/šolska socialna pedagoginja, Zvonka Vujević Prisljan, ki pomaga otrokom, ki potrebujejo nekaj dodatne razlage oziroma pomoči pri svojem šolskem delu.

Zakaj ste ga tako poimenovali?

Preprosto povedano, ker deluje sproščujoče. Na vse, ki pridejo v to učilnico, na učence, na učitelje, na mene in ne nazadnje tudi na starše.

Kako ste se domislili ideje za ta kotic v šoli?

Ideja je rastle, nastajala že v času mojega študija socialne pedagogike. Velik poudarek predavanj je bil na pomenu vzpostavljanja dobrega počutja pri delu z otroki, mladostniki in odraslimi osebami s posebnimi potrebami. Današnja podoba učilnice je nastajala skoraj 10 let. Vsako leto sem dodala nek nov detajl, ki je bil zelo premišljen in načrtovan. Že sama barva sten ima pomen in namen. Vijolična barva umirja, rumena pa deluje toplo in daje energijo. Tako kot sonce.

Kot šolska socialna pedagoginja se pri delu srečujem z otroki in mladostniki, ki v primerjavi z vrstniki, potrebujejo drugačne pristope, na primer pri učenju snovi, pri učenju organizacije šolskega dela, tudi pri učenju tehnik reagiranja v dani situaciji ipd. Katerokoli delo, tudi šolsko, predstavlja stres. Zjutraj morajo učenci vstati ob uri. Priti k pouku pravočasno. Imeti narejene domače naloge. Biti pripravljeni na spraševanje, na pisanje testa, na spoznavanje novih snovi. Le-te je potrebno zapisati v zvezek. Lahko bi še naštevala. Kar želim povedati, je, da je delovani dan organiziran, namenjen delu, ne glede na to, ali smo nanj pripravljeni ali ne (po domače, ali smo »v dobri koži« ali ne). Šola kot prostor je hrupen prostor. V njej se nahaja velika množica ljudi hkrati, ki nekaj počne. In že zaradi tega ne more biti tih prostor, kot je recimo muzej. In prav je tako, šola mora biti prostor, ki je živ, razigran, deloven. Vendar, kot sem rekla, ne pridemo zmeraj v šolo »v dobri koži«. Takrat potrebujemo bolj umirjen, sproščen ritem. A tega je težko ustvariti med samim delovnim procesom. Kot sem omenila, k meni prihajajo učenci, ki so na tovrstne dražljaje malo bolj občutljivi in dogaja se, da preprosto ne zmorejo speljati dnevnih šolskih zahtev. Kaj bi lahko bilo boljšega, kot jih sprejeti v prostor, ki bolj spominja na dnevno sobo kot pa učilnico. Želim si, da bi med odmori v učilnico vstopali tudi učenci, s katerimi ne delam. Da bi se v prostoru spočili, umirili, pripravili na nadaljevanje pouka. Verjamem, da se bo s časom tudi to zgodilo.

Ali opazite razliko v obnašanju učencev, so npr. bolj sproščeni, fokusirani?

Seveda, ja. So bolj osredotočeni na delo. Veliko dejavnosti je pri moji uri organiziranih tako, da z učenci delamo ali na kavču ali na blazinah. Že to, da ne sedijo ves čas na trdem stolu za mizo, deluje pomirjujoče.

Kako bi lahko še na druge načine drugje po šoli imeli več takšnih prostorov?

Enega že imamo in to je ribnik. Opazila sem, da se učenci zelo radi zadržujejo ob njem. Presenetilo me je, kako se v tem koticu bolj umirjeno pogovarjajo med seboj. Naše ribice, zvok tekoče vode, rastline vplivajo zelo pomirjujoče.

Menim, da bi zgornji hodnik, na predmetni stopnji, lahko imel tematske koticke opremljene z udobnimi, barvnimi blazinami. Tematski koticiki bi bili lahko – bralni koticek, igralni koticek, klepetalni koticek, tihi koticek ipd.

Kaj vse imate vi v vašem razredu (kaj ste dodali, česar povprečen razred nima)?

Vsekakor je to kavč, ki sem ga pripeljala od doma. Žoga za sedenje. Čajna mizica. Vaze, skodelice, slike, ki ste jih izdelali učenci in mi jih je podarila učiteljica likovne vzgoje. Dišeče svečke.

Kaj se vam zdi, da učence sprosti, ko so tukaj?

Predvsem odnos, ki sem ga vzpostavila z učenci skozi pogovore, delo, vzpodbude. Prostor je odraz tega odnosa.

Kako bi lahko ta prostor še bolj popestrili (kaj bi lahko dodali)?

U-hu-hu, kje naj začnem. Učilnica bo v prihodnosti obogatena s senzoričnimi talnimi lesenimi boksi (napolnjenimi s peskom, kamni, žagovino ipd.) za boso hojo. En del učilnice bo preurejen v stalno igralnico. Vsega še ne smem izdati.

Kateri dejavnik v sobi opazate, da je naredil največjo spremembo pri počutju otrok in zakaj ravno ta?

Združitev pisalnih miz v dva manjša sklopa, uporaba blazin in kavča, manjši dodatki na mizi in na okenskih policah. Zaradi vsega naštetega prostor deluje bolj odprt, domač, varen.

Ali je to bolj v pomoč mlajšim otrokom ali že malo starejšim najstnikom oz. ali pri takih stvareh leta kaj vplivajo na mnenje učencev o tem koticu (se npr. starejšim zdi brezsmiselno, mlajšim pa je zabavno)?

Ne glede na starost se v domiselno urejenem prostoru počutimo dobro, sproščeno in varno. V takem prostoru, ki apelira na domačnost in udobje, vsak zase najde nekaj, kar mu je všeč, mu ustreza, ga sprošča. To je recept za uspešno šolsko delo.

INTERVJU

INTERVJU S ŠPELO ROGELJ

NADJA ALYMOVA

Kje ste se rodili? Kako ste svojo domovino doživljali skozi otroške oči?

Rodila sem se v Ljubljani. Nič posebnega se mi ni zdelo, zelo mi je bilo všeč, da imamo vse tako blizu; morje, hribe ...

Kaj bi lahko povedali o svoji osnovni in srednji šoli?

O obeh šolah lahko povem samo lepe stvari. Zelo so mi pomagali pri pridobitvi izobrazbe, saj zaradi športa nisem bila prisotna pri vseh urah.

Ali ste končali kakšen študij?

Študij sem nekako postavila na stranski tir, ker sem se odločila, da ves čas posvetim športu. Sem mnjenja, da študiram lahko tudi po končani karieri, medtem ko se s smučarskimi skoki ne morem ukvarjati dolgo.

Gotovo ste najbolj znani po vaših vrhunskih smučarskih skokih. Kako ste se odločili za ta šport?

Moj oče je bil smučarski skakalec, tako da sem gledala v živo veliko tekem in nekako sem želela to poskusiti.

Ali imate kakšen hobi, oz. kako preživljate prosti čas?

Prosti čas izkoristim predvsem, da sem z družino.

Kaj pričakujete od nove sezone? Kakšne so vaše želje za prihodnost?

Glavni cilj sezone je domača tekma na Ljubnem in tam si želim stopničko. Za prihodnost pa imam nekako cilj, da po olimpijskih igrah zaključim svojo športno kariero, in upam, da z medaljo iz olimpijskih iger.

Kaj bi sporočili našim bralcem?

Bralcem bi sporočila, naj se ukvarjajo s športom in takrat, ko ne gre, naj se spomnijo, da se trud vedno poplača.



URBANI RIBNIK Z AKVAPONIKO

Na šoli imamo urbani ribnik z akvaponiko, kar pomeni, da lahko v ribniku gojimo tudi rastline.

ŽIVA PLEŠKO

Akvaponični sistem pomeni, da so v vodi ribe, ki s svojimi izločki gnojijo vodo, ki je speljana do gred, kjer rastline te snovi s pomočjo bakterij počrpajo iz vode in jih izkoristijo za svojo rast, tako očiščena voda pa se vrne v ribji bazen. Akvaponični vrt je zaprt sistem, ki ne potrebuje tekočega vira vode in zanemarljivo malo dodanih hranil. Niti ne potrebuje zemlje.

Takšen ribnik imamo lahko doma v stanovanju, na balkonu, na vrtu, pravzaprav, kjer koli želimo.

V šolskem ribniku imamo zlate ribice, ki so se jih tisti, ki so jih kupili v trgovini, naveličali in jih spustili v naravo. To je kaznivo dejanje (s pomočjo preiskave, ki so jo izvajali tudi na eni izmed naših ribic, lahko po skeniranju ribje zenice ugotovijo, kdo je lastnik te ribice in mu pripišejo kazen (ribja zenica je kot naš prstni odtis).

Pohvalimo se lahko, da smo edina šola, ki ima urbani ribnik. V našem ribniku plava tudi posebna ribica Janko, ki ima deformiran gobček, zato mu moramo brikete zmečkati, da jih lahko poje.



Učenci se ob gojenju organizmov v ribniku zavemo, da so živa bitja, ki smo jih vzeli v oskrbo, odvisna od nas, zato moramo biti pri gojenju in vzdrževanju izjemno odgovorni. Ob tem se učimo odgovornega ravnanja tudi z vsemi živimi bitji; hišnimi ljubljenci, rastlinami v svojem stanovanju, pa tudi s svojimi vrstniki, prijatelji, znanci. S tem krepimo odgovorno ravnanje pri varovanju življenjskega okolja.



PRAZNIČNI JEŽKI

SESTAVINE:

- 150g plazma keksov
- 100g mletih orehov
- 3 žlice rumenih rozin
- 1 žlica vaniljevega sladkorja
- 1/3 čajne žličke cimeta
- 3 žlice mareličnega džema
- 120ml sladke smetane



POSTOPEK:

Kekse, cimet, sladkor, rozine in orehe zmeljemo z mešalnikom do finega. Stresemo jih v vrelo smetano in segret topel džem, premešamo in pustimo stati v hladilniku 30 minut. Testo oblikujemo v ježke in jih okrasimo po želji. Hranimo jih v hladilniku.

BANANINI MAFINI S ČOKOLADO

SESTAVINE:

- 2 jajci
- po 1 zavitek vaniljevega, rumovega in limoninega sladkorja
- 100g kokosovega sladkorja
- 2 banani
- 250g polnozrnate moke
- pest čokoladnih koščkov
- 3 žličke pecilnega praška
- 1,5 dl jogurta
- 1,5 dl mleka
- 40 g stopljene kokosove maščobe



POSTOPEK:

Pečico prižgemo in nastavimo na 180° C. V pekač za mafine postavimo papirnate brisače.

V večjo skledo ubijemo dve jajci, ju stepemo in dodamo vse vrste sladkorja. Banani pretlačimo ter vmešamo v jajčno zmes. Dodamo jogurt, stopljeno kokosovo maščobo in mleko, nato pa še moko s pecilnim praškom. Dobro premešamo. Na koncu zmesi dodamo še čokoladne koščke in maso z žlico porazdelimo v jamice na pekaču za mafine.

Pečemo 20 - 25 minut. Pečene mafine pustimo, da se ohladijo.

Medtem pripravimo čokoladno kremo za okrasitev. V kozici segrejemo 100ml sladke smetane, vanjo nalomimo 150g temne čokolade in mešamo da se stopi. Počakamo, da se nekoliko ohladi. Mafine premažemo z gosto čokoladno kremo, okrasimo s piškoti in oreščki.

ENOSTAVO, SLASTNO IN POCENI PECIVO

VERNEŠA REDJEPOŠKA IN LEA ŠTROK

Bližajo se prazniki in pripravili sva vam 3 recepte za pripravo slastnega in poceni peciva. Pripravi ga lahko vsak, ki ima vsaj malo izkušenj v peki. Če pa niste še nikoli nič spekli, prosite za pomoč starše ali koga, ki se na peko spozna. Pa veselo na delo!

MASLENI PIŠKOTI

SESTAVINE:

- 300g moke
- 200g masla
- 100g sladkorja v prahu
- 2 rumenjaka

POSTOPEK:

Maslo (sobne temperature) in sladkor penasto stepemo s pomočjo električnega mešalnika. Dodamo rumenjake in mešamo, dokler se sestavine ne povežejo med seboj. Nato dodamo še moko in z mešalnikom ali z rokami zamesimo mehko piškotno testo.



Nato damo testo za nekaj ur v hladilnik, saj se hladno lažje valja.

Ohlajeno testo razvaljamo na rahlo pomokani deski ali med dvema peki papirjema. S pomočjo piškotnih modelčkov izrežemo poljubne oblike.

Piškote pečemo 10 -15 minut na 180° C, z ventilacijo pa na 160° C. Piškote med peko preverjamo, saj je hitrost pečenja odvisna od debeline piškotov in tudi od vsake posamezne pečice.

Ohlajene krhke piškote pospravimo v škatlo, kjer jih lahko hranimo tudi mesec dni.

INTERVJU

INTERVJU Z AJDO KOBAL

Ajda Kobal je moja sošolka, stara je 12 let in trenutno obiskuje 7. a razred. Je mlada gimnastičarka, ki je zelo uspešna.

NEJA KRAUTHAKER

Kaj treniraš?

Treniram ritmično gimnastiko, ki je tudi šport poln bleščic in prelepih dresov.

Koliko časa že treniraš?

Treniram že polnih pet let.

V katerem klubu treniraš?

Treniram v klubu za ritmično gimnastiko Šiška.

Kolikokrat na teden treniraš?

Treniram 4 krat na teden po 3 ure. To je 12 ur na teden.

Katere in koliko dosežkov si dosegla?

Za zdaj imam doma 36 medalj in 4 pokale. Sem državna prvakinja v skupinskih sestavah in državna podprvakinja v kolebnici in žogi.



Ali boš v prihodnosti opravljala poklic v zvezi s tem?

Ne. Plača ni dovolj velika in za zdaj mi gre v šoli dovolj dobro za izbiro boljšega poklica. Razmišljam, da bi bila učiteljica na zavodu za duševno prizadete invalidne ljudi.



INTERVJU

INTERVJU Z ALENOM PODLESNIKOM

Alen Podlesnik je voditelj šova na Hitradiu Antena, ki s svojimi domislicami rad navdušuje svoje zveste poslušalce.

VALENTINA MALAJ

Kaj ste po poklicu ter s čim se ukvarjate ?

Sem voditelj popoldanskega šova na Hitradiu Antena, poleg tega se ukvarjam tudi z instagramearstvom, youtuberstvom in drugimi vrstami kreativnega ustvarjanja.

Imate mogoče kakšne svoje posebne dosežke ?

O, seveda. Lani sem postal Uradni unboxer Republike Slovenije. To je "ful" pomembna funkcija, opravljam jo z veliko predanostjo.

S čim se najraje ukvarjate v svojem prostem času ?

Zelo rad kolesarim, snemam videe s prijatelji in igram RPG igre na računalniku.

Kakšne so vaše želje za prihodnost ?

Trenutno si najbolj želim, da bi bila pica, ki sem jo naročil pred pol ure, že na moji mizi.



Povejte nam prosim kaj o vašem otroštvu, kako ste ga preživljali, kaj o družini ...

Rodil sem se v Trbovljah. Dokler se nisem preselil v Ljubljano, sem živel v Radečah, kjer je še vedno moja družina (mama, ata, brat in sestra). Nič posebnega, lušno je bilo.

Imate kakšne posebne spomine iz otroštva?
Najbolj se spomnim, kako sva z dedkom lovila ribe in z bratom cele dneve igrala Fifo.

Kje ste se šolali in katere šole ste uspešno opravili ?
Najprej sem se šolal v OŠ Radeče, potem na gimnaziji Celje Center in nazadnje na Fakulteti za družbene vede.

INTERVJU

INTERVJU Z UČITELJICO MATEMATIKE, NIVES ZAVODNIK

AJSHE HASANAJ IN BENJAMIN KAZIČ

Z Ajshe sva se odločila intervjuvati gospo Nives Zavodnik, našo učiteljico matematike.

Kje ste živeli kot otrok?

Kot otrok sem živela v Ljubljani.

Ali ste imeli kakšnega hišnega ljubljence?

Ja, imela sem dalmatinca Pikija, papagaja, hrčka, vodno želvo, kopensko želvo ...

Ali imate brata ali sestro?

Ne, sem edinka.

Ali imate kakšne posebne spomine na otroštvo?

Ja, veliko, ampak ne morem izbrati, katerega naj vama povem.

Kaj je bila vaša najljubša jed v otroštvu?

Nič nisem marala jesti, vsa hrana mi je bila prisila. Če bi pa že morala izbrati, bi izbrala banane.

Vaša najljubša žival?

Moja najljubša žival je levinja.

Vaša najljubša barva?

Moja najljubša barva je rdeča.

Kam ste hodili v osnovno šolo?

Hodila sem v Osnovno šolo Riharda Jakopiča.

Katere ostale šole ste naredili?

Maturirala sem na gimnaziji Vič in končala študij na pedagoški fakulteti.

Ali imate kakšne posebne spomine na šolanje?

Ja, vedno mi je bilo dolgčas.

Kaj bi bili po poklicu če ne bi bili učiteljica?

Nimam opcij. Če bi že nekaj morala biti, bi bila zdravnica.

Ali vam je bila matematika v osnovni šoli všeč?

Ne preveč, vzljubila sem jo šele v gimnaziji.

Ali bi poučevali kakšen drug predmet?

Ne.



Ali imate kakšne posebne dosežke na zasebnem in strokovnem področju?

Bila sem med prvimi desetimi na evropskem prvenstvu v goju, opravila pa sem tudi izpit za učitelja smučanja. Kot učiteljica sem ponosna na številne mlade ljudi, ki sem jih uspela pripeljati skozi pouk matematike, zdaj pa poučujem že njihove otroke.

Kaj delate v prostem času?

V prostem času smučam, ukvarjam se z aerobiko, zumbo, občasno hodim v fitness ...

Ali imate kakšne posebne želje za prihodnost?

Mnenja sem, da življenje živimo in se v vsakem trenutku poskušamo veseliti tega, V starejšem obdobju življenja pridobimo občutek za malenkosti, ki nas lahko osrečujejo brez želja.

Kaj bi sporočili našim bralcem?

Bralcem sporočam, naj se skušajo čim bolj poslušati in sprejemati drug drugega.

INTERVJU

INTERVJU Z NAŠO UČITELJICO IN ZBOROVODKINJO ANDREJO KOZLEVČAR

NINA GRUM

Andrejo Kozlevčar vsi poznamo kot našo učiteljico glasbe in zborovodkinjo, ki vodi otroški in mladinski pevski zbor ne samo na naši šoli, temveč tudi na Osnovni šoli Šentvid.

Koliko let že vodite pevski zbor?

MPZ in OPZ OŠ Dravljje vodim že 30 let.

Kako ste začeli?

Začeli smo tako, da smo se udeleževali različnih pevskih revij.

Ali ste posneli kakšen cd?

Posneli smo kaseto in CD, ki sta na voljo v šolski knjižnici.



Koliko let prirejate nastope v Zavodu sv. Stanislava?

Prirejamo jih že 20 let.

Koliko priznanj ste do sedaj že prejeli?

Prejeli smo veliko priznanj in lepih mnenj. Bili smo tudi na državni reviji v Zagorju, in sicer dvakrat na revijalnem in enkrat na tekmovalnem delu, kjer smo dosegli zlato priznanje z odliko.

Katere pesmi, ki ste jih peli z otroškim in mladinskim zborom, so vam najbolj všeč?

Pri otroškem so mi najbolj všeč pesmi Moj prijatelj Piki Jakob, Papijev (pepev), vse Kekčeve pesmi in Bratovščina Sinjega galeba. Pri mladinskem pa Ena ptička priletela, Adiemus in Bohemian Rhapsody.

Ali ste se udeležili še kakšnega tekmovanja?

Bili smo ena izmed dvanajstih šol iz cele Slovenije, ki je bila na Potujoči muziki (prireditev ob prazniku zborovskega petja). Zadnjih 5 let pa se udeležujemo tudi Dravljje pojejo (pomladna prepevanja), velikokrat pa obiščemo tudi dom za ostarele, kjer jim prepevamo.



INTERVJU Z UROŠEM BITENCEM

ANJA MARAŽ

Uroš Bitenc je znan kot radijski voditelj na Hitradiu Antena. Ukvarja se z urejanjem videov za spletne strani in programiranjem.

V katerem kraju ste se rodili in kako ste preživeli svoje otroštvo. Imate kakšne posebne spomine iz vašega otroštva?

Rodil se v Kranju, odraščal pa sem v Trziču. Iz svojega otroštva nimam veliko spominov, edino česar se res dobro spomnim, so krožki, ki sem jih obiskoval. Eden je bil Rdeči križ, kjer smo otroci pomagali starejšim občanom. Prirejali smo različne dobrodelne dogodke in takrat sem tudi prvič vodil koncert. Drugi krožek je bil računalniški, takrat smo s prijatelji prvič igrali igrice, se učili programiranja, oblikovanja spletnih strani ... Same stvari, ki jih še danes uporabljam.

Katero osnovno šolo ste obiskovali kot otrok in kako ste nadaljevali šolanje?

Hodil sem v Osnovno šolo Trzič, v srednjo šolo sem šel v Kranj, na Ekonomsko šolo, kasneje pa sem diplomiral na Inštitutu in akademiji za multimedije, smer video produkcija.



Službo opravljate na hit radiu Antena. Kaj to vam pomeni in kako bi opisali vašo službo?

Na anteni sem že skoraj deset let, v tem času sem zamenjal že več pozicij. Začel sem kot producent vsebin, kar pomeni, da sem pomagal voditelju pri pripravi njegovega programa. Ali sem iskal novice, snemal izjave ali pa mu kaj spisal za spletno stran. Potem sem tudi sam postal voditelj in sem imel svoj termin od 10h do 14h. Zadnjih par let pa se ukvarjam samo z video produkcijo in družabnimi omrežji. Praktično vse, kar objavimo na našem facebooku, instagramu in youtube kanalu, naredim jaz.

Bi nam zaupali kakšen poseben dosežek, ki ste ga dosegli v vaši karieri?

Hmmm, verjetno jih je kar nekaj, ampak eden je pa res tak, na katerega sem lahko ponosen. Na Anteni smo v času Eurobasketa 2017 pripravili serijo posnetkov, kjer smo sinhronizirali košarkarske tekme naših fantov, ki so kasneje postali evropski prvaki. Posnetki so bili tako priljubljeni, da so si jih ogledali tudi košarkaši sami in so celo na sprejemu na Kongresnem trgu povedali nekaj citatov, ki so bili povezani z videom, ki sem ga naredil. Sicer vemo to samo jaz in ekipa na Anteni, ampak zame je bilo to nekaj najbolj norega na svetu.

Ali imate kakšne hobije, s katerimi se radi ukvarjate?

Imam kar precej hobijev, največ jih je povezanih s športom, igram igre, rad preživljam čas s svojo družino, fotografiram, snemam in montiram, po novem pa sem ljubitelj dronov.

Ali imate kakšne posebne želje za prihodnost?

Želim si, da bi lahko še naprej delal stvari, ki me veselijo, in pri tem preživljal čim več kvalitetnega časa z družino in ljudmi, ki mi veliko pomenijo v življenju.

INTERVJU

INTERVJU Z BOŠTJANOM NIPICEM

PIKA MESEC IN JULIJA HAFNER

Kje ste prebivali z družino v času vašega otroštva?

Stanovali smo oz. še vedno stanujemo v Dravljah, imenovanih Draveljska gmajna.

Imate kakšnega brata ali sestro?

Da, imam mlajšega brata Aljošo. Znan je kot tenisač in učitelj tenisa.

Imate kakšne posebne spomine iz otroštva?

Imam. Radi smo bili na ulici s prijatelji in delali vragolije.

Kje vse ste se šolali in na katere šole ste hodili?

Hodil sem na Osnovno šolo Šentvid, nato pa na Srednjo glasbeno šolo.

Imate kakšne posebne spomine iz časa vašega šolanja?

Šole nisem kaj preveč maral, saj nikoli nisem maral učenja in vstajanja zgodaj zjutraj. Nisem maral sedenja pri miru, v tišini. Najraje sem imel telovadbo, glasbo, likovno vzgojo in angleščino. Najmanj pa so mi sedli matematika, fizika in vse, kar smo se morali »piflati«.

Kaj ste po poklicu, oz. s čim se ukvarjate?

Po poklicu sem samostojni glasbenik, umetnik, repar in imam svojo plesno šolo ARTIFEKS.

Kje pa, če smeva vprašati?

V Šiški.

Kaj menite, da je vaš največji uspeh?

Moj največji uspeh je to, da sem verjel v svoje sanje in nisem nikoli odnehal, čeprav so mi vsi vedno govorili, naj se zresnim in si najdem službo.

Kaj po navadi delate v prostem času?

Šmarna gora je blizu in jo rad obiščem. Kadar pa dan ni tako sončen, uživam v fitnesu, zelo rad tudi igram tenis, ampak ga že dolgo nisem. Obožujem tudi spanje.

Imate kakšne hobije?

Imam. Plešem, igram na harmoniko, pišem pesmi ter besedila.

Kakšne so vaše želje za prihodnost?

Želim si, da bi čim več otrok plesalo, ker ples osvobaja.

Želite kaj sporočiti našim bralcem?

Da. Delajte to, kar vas resnično veseli in osrečuje. Ne upoštevajte mnenja tistih, ki vam ne pomenijo nič. Vedno vztrajajte.



AVTOHTONE SLOVENSKE JEDI

SAŠA ŠLEBIČ

Avtohtone slovenske jedi ali narodne slovenske jedi so hrana ali pijača, ki prihajajo iz določene države ali celo dela države. Slovenske narodne jedi uvrščamo v 5 osnovnih skupin. Te so juhe in obare, brezmesne jedi, mesne jedi, močnate jedi in pecivo ter pijače.

JUHE IN OBARE

Imamo osem različnih juh in obar, kot so bograč, jota, mineštra in prežganka. Jota je kraška in furlanska enolončnica in narodna samostojna jed, ki se je udomačila na Goriškem in Primorskem.

Sestavine jote za 4 osebe so: 500g kislega zelja, 5 zrn črnega popra, 200g krompirja, 20g moke, 300g rjavega fižola, 1 čebula, 1 žlička soli, 3 stroki česna, 2 lovorjeva lista, 2 klobasi .



BREZMESNE JEDI

V brezmesnih jedeh je kar 29 različnih jedi. Pet od teh so ajdovi žganci, bezgovo cvrtje, močnik, njoki in polenta.

Bezgovo cvrtje je ocvrta jed, narejena iz bezgovega cvetja. Najprej naredimo gladko testo in nato vanj pomakamo bezgovo cvetje.

Sestavine bezgovega cvrtja za 3 osebe: 250ml mlačnega mleka, 22dag moke, pol žličke soli, žlica sladkorja, 3 rumenjaki, sneg 3 beljakov, 10-12 bezgovih cvetov, olje za cvrtje, sladkor v prahu (po želji).

Močnik je gosta jed iz zdroba, ki ga zakuhamo v mleku. Glede na moko je močnik lahko bel, ajdov, koruzni ali ovsen. Iz leta 1485 je znan zapis o močniku kot plemiški hrani.

Sestavine močnika za 1 osebo: 80-100g moke, 1 jajce 1,5-2dl mlek, ščepec soli.



MESNE JEDI

Tretja skupina avtohtonih oziroma narodnih slovenskih jedi je skupina mesnih jedi. Zaseka, šivanka, pršut, ričet, bujta repa in muračevca, ki so ena petina vseh jedi v tej skupini, kar pomeni, da je v skupini 30 različnih jedi.

Zaseka ali zaska je tradicionalna slovenska zabela, kar pomeni vroča maščoba, ki se dodaja jedem pred serviranjem. Zaseko lahko uporabljamo tudi kot namaz. Poznamo več različnih vrst zaseke, in sicer točno tri. To so gorenjska, pomurska in štajerska zaseka.

Bujta repa spada v slovenske narodne jedi, oziroma bolj podrobneje, v prekmurske narodne jedi. Zraven se ponavadi postreže kruh ali kuhan krompir. Ime jedi je povezano z zakolom prašiča in besedo >>bujta<<, kar pomeni >>ubita<<.

Sestavine bujte repe za 8 oseb: 2kg kisle repe, 2-3kg mesnatih svinjskih kosti/reber, 2-3 lovorjeve liste, sol, mleti poper in v zrnju, 200g prosene kaše, šetraj, kumina.



MOČNATE JEDI IN PECIVA

Četrta skupina, skupina močnatih jedi in peciv vsebuje 29 jedi. Pet od teh so ajdov krapec, buhteljni, cmoki, vrtanek in zlevanka.

V tej skupini je tudi prekmurska gibanica, ki je sladica in specialiteta prekmurske kuhinje. Postrežena je ob posebnih trenutkih, saj sta nakup ali izdelava zaradi sestavi draga. Nosi tudi znak zaščitene tradicionalne posebnosti.

Vrtanek oziroma vrtanik (prekmursko perez) je vrsta prekmurskega belega kruha, narejena iz dveh ali treh pramenov testa, ki so spleteni v obliki venca.

Sestavine vrtanika za 4 osebe: Premaz: 1 jajce. Testo: 500g pšenične moke, 20g kvasa, 2dl mleka, 30g sladkorja, 50g masla, 1 rumenjaki, 1 ščepec soli,



PIJAČE

V peti in zadnji skupini so pijače. Dve od teh sta brezalkoholni, devet je alkoholnih in ena pijača lahko vsebuje alkohol ali pa ne. Skupaj je torej 12 pijač. Štiri od teh so teran, cviček, kislino mleko in šabesa. Teran je avtohtono slovensko rdeče vino. Pridelujejo ga na Krasu iz trte refošk. Zdravniki ga priporočajo slabokrvnim, saj vsebuje veliko kisline.



POZITIVNI UČINKI ŠPORTA



To, da je šport za nas dober, vsi že vemo. A kaj ga naredi dobrega?



Zaradi športa smo fit

Pomaga pri hujšanju, v starosti pomaga pri ohranjanju telesne drže.

Zaradi športa smo bolj srečni

Ob športu naše telo sprosti endorfine, hormone sreče. Poleg tega odpravlja stres in slabo počutje.

Šport nam pomaga pri vzpostavljanju socialnih stikov

Šport preprečuje nekatere bolezni

Zmanjša možnost srčno žilnih bolezni, sladkorne bolezni in nekaterih vrst raka. Znižuje povišan krvni pritisk in holesterol.



Izboljša koncentracijo

Del možganov, ki se najbolj odzove na šport, je hipokampus. Ta del je odgovoren za naš spomin in koncentracijo, ki se ob gibanju bistveno izboljšata.



Zaradi športa bolje spimo

Šport povzroči, da nam med aktivnostjo telesna temperatura naraste, ko končamo, se pa hitro spusti. Zaradi te razlike v temperaturi, je naš spanec bolj učinkovit.

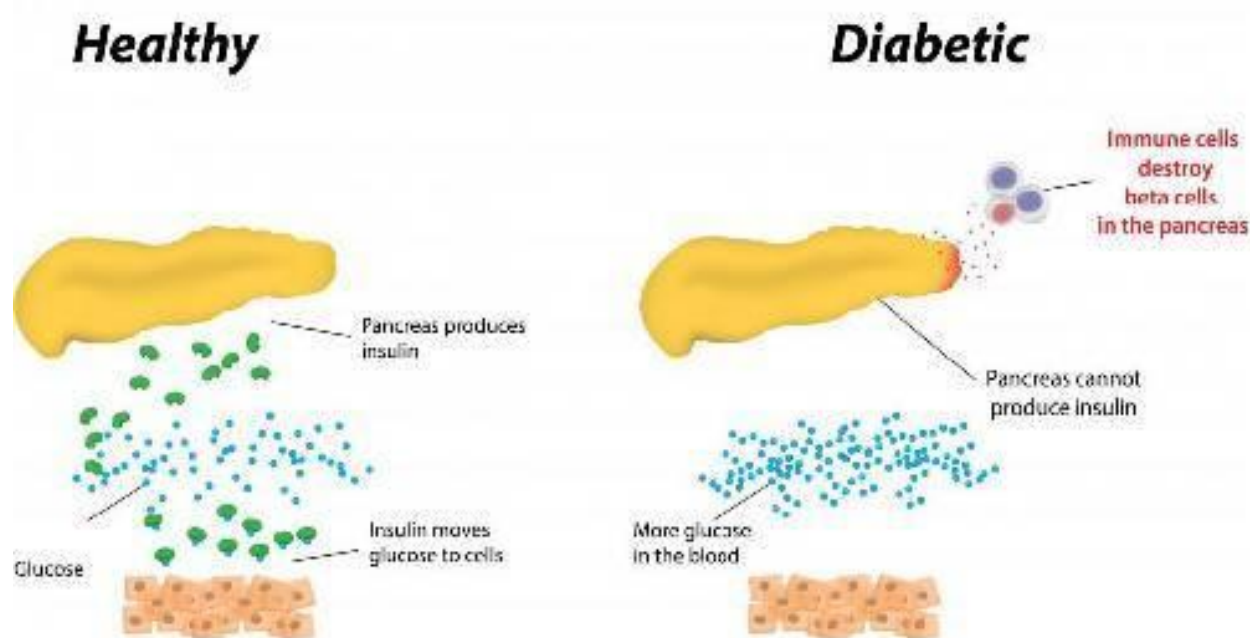
ŽIVLJENJE S SLADKORNO BOLEZNIJO TIPA 1

BORGIIJA KNAFELC

Kaj je sladkorna bolezen tipa 1?

Sladkorna bolezen tipa 1 ali tudi od inzulina odvisen diabetes je sladkorna bolezen, ki nastane zaradi pomanjkanja inzulina, inzulina pa je hormon, ki uravnava krvni sladkor. Bolezen je posledica avtoimunskega procesa, ki uniči beta celice langerhansovih otočkov v trebušni slinavki, zaradi česar pride do pomanjkanja inzulina, kar pa vodi do zvišane ravni sladkorja v krvi. Klasični znaki boleznijo so povečana žeja, lakota, izguba teže in pogosto uriniranje. Sladkorna bolezen tipa 1 se zdravi s pomočjo biosintetskega inzulina, narejenega v laboratoriju, ki si ga mora bolnik s pomočjo injekcije ali črpalke dodajati v podkožje. Za sladkorno bolezen ne poznamo pravega vzroka niti zdravila, zato je neozdravljiva.

Type 1 Diabetes



Moja zgodba

Devetega maja 2015 so mi v bolnici diagnosticirali sladkorno bolezen tipa 1. Smo pa že kakšen teden prej s starši ugotavljali, da ogromno pojem, a vseeno hujšam, da ogromno spijem in zato vse prepogosto hodim na stranišče in da zgledam zelo utrujena. Moj oči, ki je zobozdravnik, se je že malo nagibal k sladkorni bolezni, zato smo na spletu pregledali znake, in točno te sem imela. Tisto soboto sem imela vajo za nedeljsko obhajilo in bila sem tako slaba, da smo se zvečer odpravili v zdravstveni dom, kjer so mi vzeli kri in potrdili sladkorno bolezen tipa 1. Nekje okoli polnoči so me sprejeli na endo oddelek v bolnici, kjer so me priklopili na infuzijo, vse izmerili in kasneje sem zaspala. Zjutraj sem bila že boljša, zato so mi že takrat dali 1. injekcijo inzulina v podkožje. Čez teden dni sem bila odpuščena iz bolnice v domačo oskrbo, saj si v šolo še nisem upala zaradi novega življenjskega sloga. Naše življenje se je popolnoma spremenilo. Vso v bolnici ne priporočeno hrano, ki smo jo imeli doma, smo morali zavreči, sladkarije na policah smo zamenjali s pripomočki za samovodenje, torej z različnimi lancetami, iglicami, bobenčki itd. Začeli smo se privajati na novo življenje; vsak dan, tudi ob vikendih in počitnicah, moram zgodaj vstati, si izmeriti krvni sladkor, pravilno ukrepati, torej si injicirati inzulina ali začeti jesti in si kasneje injicirati inzulina. V dnevu si moram razporediti pet obrokov na približno tri ure. Moja starša sta se ta teden morala naučiti pravilno šteti ogljikove hidrate, zato da sem jih pri posameznem obroku zaužila ravno prav, da je bil kasneje sladkor v mejah normale. Po tem tednu sem šla prvič v šolo, s sabo sem imela torbico, ki jo imam še danes. V njej imam vse potrebno za merjenje sladkorja, za dajanje inzulina, ukrepanje ob hipoglikemiji in pa dopoldansko oz. popoldansko malico. Če me v času kosila oz. večerje ni doma, imam s sabo večjo torbo, v kateri imam ta dva obroka in po potrebi še kakšne druge reči. Na začetku mi je bilo zelo težko, saj nisem smela jesti nekatere hrane, ki mi je bila zelo všeč, ampak čez čas sem se privadila, in danes me take stvari ne motijo več toliko.



Moje življenje

Torej, kot sem omenila, se moram vsak dan zbuditi zgodaj in to ob približno enaki uri, ne glede na to, ali je vikend ali so počitnice. Najprej si moram izmeriti sladkor in pravilno ukrepati, ali takoj začeti jesti in si kasneje vbrizgati inzulina ali pa si morem najprej vbrizgati inzulina, počakati 15min in šele nato začeti jesti. Čez približno tri ure si moram spet izmeriti sladkor in pojesti malico, čez tri ure kosilo, spet čez tri ure malico in nato še čez tri ure večerjo. Pri moji terapiji z inzulinom si moram inzulina dati pri zajtrku, kosilu in večerji in po potrebi še ob vmesnih previsokih sladkorjih, ki nastanejo zaradi stresa, vznemirjanja, žalosti, napačno preračunanega obroka itd. V povprečju si v enem letu sladkor izmerim 3000x in inzulina vbrizgam 1500x. V teh štirih letih odkar mam sladkorno, sem se morala sprijazniti s tem, da ne bom jedla iste hrane kot moji vrstniki, če pa že, pa vsaj ne iste količine, saj mora biti moja vedno določena. V šoli sta do šestega razreda na razne ekskurzije v Ljubljani ali pa izven nje kot moja spremljevalca hodila mami ali oči. V šestem razredu pa sem dobila odločbo, zato me na takšnih izletih spremlja spremljevalka. Ker se pri tej bolezni ob stresu ali vznemirjenju sladkor zviša, imam v šoli dodeljen stalen status kroničnega bolnika in s tem določen datum spraševanja.

