

KAS

PUBLIKACIJA

2020

Odgovorna urednica

Urška Čuk

Lektoriranje

Mia Hočevar

Oblikovanje

Ema Uršič

KAS



Klub ajdovskih študentov in dijakov

Elektronska publikacija, 2020

<http://www.kas.si>

info@kas.si

Izdal

Klub ajdovskih dijakov in študentov

Cesta IV. prekomorske 61a

5270 Ajdovščina

KAZALO

Spremna beseda predsednice	4
Kdo so kaševci?	5
Pogled nazaj/retrospektiva	10
Bivanjska - ali bolje nebivanjska situacija?	14
Pandemska izčrpanost	19
Prehrana pri stresnem načinu življenja	23
Zakaj so volitve v študentski svet pomembne?	27

SPREMNA BESEDA

predsednice

Drage kaševke in kaševci, spoštovani ostali bralci,

Pred vami je že 5. publikacija Kluba ajdovskih študentov in dijakov (KAŠ), s pomočjo katere se sprehodimo skozi delovanje kluba in okeovečimo pomembne trenutke, ki so zaznamovali študente in dijake na lokalnem in nacionalnem nivoju v letu, ki mineva.

Nekje v maju smo se že skoraj sprijaznili, da nastala zdravstvena situacija ni muha enodnevnica, ampak bo konkretno zaznamovala leto 2020. Od objemov smo prešli na komolčni pozdrav z eno metrsko razdaljo in se pričeli drenjati v trgovinah (upoštevajoč varnostno razdaljo) namesto na študentskih žurih. V tej fazi vsi že dodobra pogrešamo naša druženja in prav z mislijo na lepe trenutke je nastala tudi ta publikacija.

Urška Čuk,

predsednica Kluba Ajdovskih študentov in dijakov

V novembru smo aktivisti izvolili nov izvršni odbor in razširili dijaško sekcijo. Prav zato bomo del publikacije namenili predstavitvi ekipe. Aktualno stanje bomo nato preleteli s pogledom nazaj in se preko Retrospektive spomnili, kaj vse smo ustvarili v tem posebnem letu in skozi katere težave smo se srečno prebili. Na enem mestu smo za vas pripravili prispevke na temo visokošolske tematike in socialne problematike mladih, preberete si pa lahko tudi nasvet ali dva o preživljanju »nove realnosti«, ki jo je prinesla pandemija COVID-19.

Leto 2021 prinaša veliko in veselo sem, da smo z ekipo že našli ideje, kako bomo iz nastale situacije vseeno potegnili nekaj dobrega. Obeta se veliko sprememb, ampak bodo tiste dobre vrste.

Uživajte v branju.

K D O

S

URŠKA ČUK
INES RAKAR
JURE RIJAVEC
LAN ŽVANUT
ANJA SLEMIČ
NIKA PREGELJ
SERGEJ PRAČEK
SIMON PAVLIČ
BARBARA BONE
SEBASTJAN MITRIČ
TONI ŠTRANCAR
BOR REMŠKAR
NEJA POLANC
PAVEL KERKOČ
RADOŠ BONE
TINE MIKUŠ

KAŠEVCI?



URŠKA ČUK - predsednica

Največkrat izgovorjena beseda iz tvojih ust...

Bel nous.

Brez katere hrane ne bi mogel živeti?

Riža.

Pesem, ki te vedno spravi v dobro voljo...

Sticky fingers - Australia Street

Po čem si najbolj poznan v ekipi KAŠa?

Po opravljanju vsega in ničesar hkrati.

Tvoj skriti talent, ki ga nihče ne pozna...

Občasno znam oponašat Ariano Grande, vedno pa mojega dedka, kako je jogurt.

Če bi tvoje življenje bilo film, katerega žanra bi bilo in kako bi mu dal naslov?

Drama s komičnimi vložki: »Enkrat pa le bo«.

Če bi lahko bil katerakoli žival, katera bi bil in zakaj?

Kit. Ker je vodna žival, veliko preplava in loviti mu ni treba.

Če bi bil super junak, katero super moč bi si izbral in zakaj?

Manipuliranje verjetnosti. Kakšna je verjetnost, da bodo moji odgovori najbolj bedni od vseh. 0 %. Uspeh.

Pingvin, s sombrero na glavi, je med sestankom vstopil v pisarno. Kaj reče in zakaj je tu?

"Buenos dias", ker je lepo vzgojen, špansko govoreči pingvin (zaradi tega ima tudi sombrero).



SERGEJ PRAČEK - svetnik ŠKIS in ŠOLS

Največkrat izgovorjena beseda iz tvojih ust...

Nejkejkwoga.

Brez katere hrane ne bi mogel živeti?

Mrzle pive po vročem poletnem dnevu.

Pesem, ki te vedno spravi v dobro voljo...

Wrzwte - Ansambel Nebojsega.

Po čem si najbolj poznan v ekipi KAŠa?

Tisti t siten, ki hoče čim bolj povezati KAŠ z ostalimi primorskimi klubi.

Tvoj skriti talent, ki ga nihče ne pozna...

Znam izdelati dokaj kakovostno leseno šahovsko ploščo.

Če bi tvoje življenje bilo film, katerega žanra bi bilo in kako bi mu dal naslov?

Moje trenutno karantensko življenje? Je že izdelan film o tem: Groundhog Day.

Če bi lahko bil katerakoli žival, katera bi bil in zakaj?

Japonske makaki opice. Poguglaj in videl boš opice, ki se pozimi grejejo v vročih vreclih aka naravni jacuzzi.

Če bi bil super junak, katero super moč bi si izbral in zakaj?

Sem zadovoljen tak kot sem, hvala vseeno.

Pingvin, s sombrero na glavi, je med sestankom vstopil v pisarno. Kaj reče in zakaj je tu?

Po kljnu prepoznamo, da mu je neprijetno. Razlog je očiten. Oblečen je le v sombrero in je drugače nag. Hitro mu pomagamo obleči KAŠeve promocijske majice. Tako je zadovoljen, da nam v zahvalo povrne s stand-up nastopom. Te zanima, kakšna je bila druga najboljša pingvinja šala? Katera riba hoče? O-rada.



INES RAKAR - tajnica

Največkrat izgovorjena beseda iz tvojih ust...

Makej?

Brez katere hrane ne bi mogel živeti?

Česnje.

Pesem, ki te vedno spravi v dobro voljo...

Thomas the tank engine - bass boost-ed

Po čem si najbolj poznan v ekipi KAŠa?

Tista, ki polovico časa ne ve kaj se dogaja, čeprav stalno spremlja.

Tvoj skriti talent, ki ga nihče ne pozna...

Ful dobro zmešam cedevito.

Če bi tvoje življenje bilo film, katerega žanra bi bilo in kako bi mu dal naslov?

Dokumentarec Davida Attenborougha: 'Prokrastinacija v naravnem okolju'.

Če bi lahko bil katerakoli žival, katera bi bil in zakaj?

Želva, da bi lahko v življenju končno samo u miru jedla solato.

Če bi bil super junak, katero super moč bi si izbral in zakaj?

Zmožnost imeti kvaliteten pogovor z mojim psom o njegovi slabi navadi prehranjevanja z nogavicami.

Pingvin, s sombrero na glavi, je med sestankom vstopil v pisarno. Kaj reče in zakaj je tu?

Mirno se usede za mizo. Iz žepa vzame seznam, na katerem so z rdečo barvo prečrtane nekatere države in mesta. Jezno prečrta Mehiko. Nato vpraša: '¿Donde es la fiesta, idiotas?'



BARBARA BONE - blagajničarka

Največkrat izgovorjena beseda iz tvojih ust...

Keeje?

Brez katere hrane ne bi mogel živeti?

Pašta.

Pesem, ki te vedno spravi v dobro voljo...

Hot Chocolate: You Sexy Thing (I Believe in Miracles)

Po čem si najbolj poznan v ekipi KAŠa?

Rada kej povem in povem na glas.

Tvoj skriti talent, ki ga nihče ne pozna...

K sm delala v baru, so mi rekli d sm hitra ku burja, ma ne vem, če tu pravjo vsem al sam meni.

Če bi tvoje življenje bilo film, katerega žanra bi bilo in kako bi mu dal naslov?

Tragikomediija. Half chillin', half stressin', half makin' math work.

Če bi lahko bil katerakoli žival, katera bi bil in zakaj?

Kšna ptica, ker zgleda kukr d se ima ful fajn.

Če bi bil super junak, katero super moč bi si izbral in zakaj?

Letenje. Da se navežem na ptice v prejšnjem dogovoru...

Pingvin, s sombrero na glavi, je med sestankom vstopil v pisarno. Kaj reče in zakaj je tu?

"Jst imm tekilo, kej gremo?" Sombrero je mehiški, tekila pa tudi in pingvin je na poslovnem potovanju v Mehiki, kjer prodaja led za tekilo.



JURE RIJAVEC - član IO

Največkrat izgovorjena beseda iz tvojih ust...

Mja no...

Največkrat izgovorjena beseda iz tvojih ust...

Pikantnih zadev

Pesem, ki te vedno spravi v dobro voljo...

Zhonti feat. NN-Beka -ЗБИХ ЗБИХ

Po čem si najbolj poznan v ekipi KAŠa.

Zagovornik brezalkoholne pijače za voznike in prigrizkov.

Tvoj skriti talent, ki ga nihče ne pozna...

Imam zelo dober spomin za neumne fun-facte.

Če bi tvoje življenje bilo film, katerega žanra bi bilo in kako bi mu dal naslov?

Tragi-komedija: 'Sej to loh nrdim jutri'

Če bi lahko bil katerakoli žival, katera bi bil in zakaj?

Kameleon, kr so res kul.

Če bi bil super junak, katero super moč bi si izbral in zakaj?

Možnost spreminjanja v katerokoli žival, da ne bi imel problemov z vprašanji, kot je bilo prejšnje.

Pingvin, s sombrero na glavi, je med sestankom vstopil v pisarno. Kaj reče in zakaj je tu?

'Ej, očitno sem dobil moč iz prejšnjega vprašanja... Aja in v mehiški sm bil za večerjo, ful dobro.'



LAN ŽVANUT - član IO

Največkrat izgovorjena beseda iz tvojih ust...

Ola

Brez katere hrane ne bi mogel živeti?

Hublj voda is all I need baby

Pesem, ki te vedno spravi v dobro voljo...

Red Hot Chili Peppers - Quixoticelixer

Po čem si najbolj poznan v ekipi KAŠa?

Bujna domišljija, ki nepripravljene dušice občasno nasmeje.

Tvoj skriti talent, ki ga nihče ne pozna...

Naj ostane tako, in če ga želiš spoznati pridi na moj OnlyFans ;)

Če bi tvoje življenje bilo film, katerega žanra bi bilo in kako bi mu dal naslov?

Biu bi neki nov žanr, izmišljen iz strani študentov AGRFT-ja. Naslov pa bi biu Platnica, kajti ne smeš soditi po platnici.

Če bi lahko bil katerakoli žival, katera bi bil in zakaj?

Biu bi netopirček, saj bi imel sedaj svetovno slavo in bi bil zasluženo kralj živali.

Če bi bil superjunak, katero super moč bi si izbral in zakaj?

Biu bi Cher, so I could turn back time preden se je pričela epidemija in kupil zadosti toaletnega papirja.

Pingvin, s sombrero na glavi, je med sestankom vstopil v pisarno. Kaj reče in zakaj je tu?

Čaw sm pingvin s sombrero na glavi in sm med sestankom vstopil v pisarno. Zakaj je tu?..Ker je zgeblena duša, ki išče smisel, tku ku vsi na tem planet.



SIMON PAVLIČ – član IO

Največkrat izgovorjena beseda iz tvojih ust...

Am...

Brez katere hrane ne bi mogel živeti?

Ne vem.

Pesem, ki te vedno spravi v dobro voljo...

Ne obstaja.

Po čem si najbolj poznan v ekipi KAŠa.

Ničemer.

Tvoj skriti talent, ki ga nihče ne pozna...

Hočem da ostane skrit, ker če ne ne bo več SKRITI talent...

Če bi tvoje življenje bilo film, katerega žanra bi bilo in kako bi mu dal naslov?

Dokumentarni, "Kako nastane megla".

Če bi lahko bil katerakoli žival, katera bi bil in zakaj?

Sova. Je zanimiva žival, ki ji ni potrebno izpolnjevati takih vprašalnikov.

Če bi bil super junak, katero super moč bi si izbral in zakaj?

Da bi lahko plastikno na učinkovit način spremenil v obliko, ki ne bo škodila okolju.

Pingvin, s sombrero na glavi, je med sestankom vstopil v pisarno. Kaj reče in zakaj je tu?

Paralelno vesolje pač. Njegovo vprašanje je: "Kje so ribe?"



ANJA SLEMIČ – članica IO

Največkrat izgovorjena beseda iz tvojih ust...

Ma...

Brez katere hrane ne bi mogel živeti?

Lososa.

Pesem, ki te vedno spravi v dobro voljo...

Zac Brown Band - Knee Deep

Po čem si najbolj poznan v ekipi KAŠa?

A me ekipa sploh pozna?

Tvoj skriti talent, ki ga nihče ne pozna...

Z jezikom se lahko dotaknem komolca.

Če bi tvoje življenje bilo film, katerega žanra bi bilo in kako bi mu dal naslov?

Komična drama - "Ma sam kej je"

Če bi lahko bil katerakoli žival, katera bi bil in zakaj?

Delfin, ker je inteligenčen in so ga vedno vsi veseli, ko ga vidijo.

Če bi bil super junak, katero super moč bi si izbral in zakaj?

"Power stealing", ker bi potem imela možnost uporabiti vse super moči.

Pingvin, s sombrero na glavi, je med sestankom vstopil v pisarno. Kaj reče in zakaj je tu?

"Maste kakšno vrvico, da si zavežem sombrero na glavo, ker mi ga bo burja drugače odpihnila?"



NIKA PREGELJ – predsednica dijaške sekcije

Največkrat izgovorjena beseda iz tvojih ust...

Najs.

Brez katere hrane ne bi mogel živeti?

Pasta s tuno.

Pesem, ki te vedno spravi v dobro voljo...

ABBA - Mamma mia.

Po čem si najbolj poznan v ekipi KAŠa?

Sem nasmejana.

Tvoj skriti talent, ki ga nihče ne pozna...

Znam citirat ogromno vine posnetkov.

Če bi tvoje življenje bilo film, katerega žanra bi bilo in kako bi mu dal naslov?

Komična drama: »Nika, kej?«.

Če bi lahko bil katerakoli žival, katera bi bil in zakaj?

Želva, ker se jim nikoli nikamor ne mudi.

Če bi bil super junak, katero super moč bi si izbral in zakaj?

Da mi stvari ne bi konstantno padale z rok. Razlog je jasen.

Pingvin, s sombrero na glavi, je med sestankom vstopil v pisarno. Kaj reče in zakaj je tu?

Reče: "Oj," ker je zelo obupan in si želi družbo, ki jo je poiskal pri nas.

RADOŠ BONE

Katero pesem bi zapel na karaokah? Naj stvari so tri. 😊

V filmu o tvojem življenju tebe igra kateri igralec/igralka?
Sacha Baron Cohen.

Če bi kar naenkrat zaslovel, po čem bi bil znan?
Težko vprašanje, verjetno po kakšni nezgodi.

Kateri emoji na svojem telefonu največkrat uporabiš?
😊

Začne se zombi apokalipsa, katere 3 ljudi bi želel imeti v svoji ekipi?
Šebastjan Mitrič, Bor Remškar, Toni Strancar.

Če bi bil profesionalni rokoborec, katere pesem bi se vrtela ob tvojem prihodu v ring?
Agony - Slaughter to prevail.

SEBASTJAN MITRIČ

Katero pesem bi zapel na karaokah? Boštjan Gombač - Ballade about the guy with a leather dick

V filmu o tvojem življenju tebe igra kateri igralec/igralka?
Arnold Swarchenegger

Če bi kar naenkrat zaslovel, po čem bi bil znan?
O fak, tut to ne vem.

Kateri emoji na svojem telefonu največkrat uporabiš?
Mam nov telefon in je kar bejsik - :D

Začne se zombi apokalipsa, katere 3 ljudi bi želel imeti v svoji ekipi?
Bor Remškar - ker je moj najboljši prijatelj in je tabornik, Toni Strancar - ker bi me držal pri pameti in Bonster, Radoš Bone, ker je skavit in bi bil odločilen in bi včasih držal z mano, ko ne bi Bor.

Če bi bil profesionalni rokoborec, katere pesem bi se vrtela ob tvojem prihodu v ring?
Ta je pa uzi - Rage against the machine - Bombtrack.

TONI ŠTRANCAR

Katero pesem bi zapel na karaokah? Pel bi Na Golici (ker nima besedila, ne ker mi je všeč taka glasba).

V filmu o tvojem življenju tebe igra kateri igralec/igralka?
Igral bi me Jesse Eisenberg, ker idk.
Če bi kar naenkrat zaslovel, po

čem bi bil znan?
Zaslovel bi po svojem kuhanju.

Kateri emoji na svojem telefonu največkrat uporabiš?
jih ne ful uporablja, zato ta 😊

Začne se zombi apokalipsa, katere 3 ljudi bi želel imeti v svoji ekipi?
Enga prijatla (za družbo) in 2 tipa ali šjori, ki vesta kej delsta.

Če bi bil profesionalni rokoborec, katere pesem bi se vrtela ob tvojem prihodu v ring?
Misrlou od Dick Dale and his Del-Tones.

BOR REMŠKAR

Katero pesem bi zapel na karaokah? Little Narkoman by Slon in sadež.

V filmu o tvojem življenju tebe igra kateri igralec/igralka?
Wee Man iz Jackass.

Če bi kar naenkrat zaslovel, po čem bi bil znan?
Po rolkanju ali rap karieri.

Kateri emoji na svojem telefonu največkrat uporabiš? Malancan emoji.

Začne se zombi apokalipsa, katere 3 ljudi bi želel imeti v svoji ekipi?
Šebastjan Mitrič, ker je car, Toni Strancar, ker je uporaben in Nika Pregelj, ker se lepo smeji.

Če bi bil profesionalni rokoborec, katere pesem bi se vrtela ob tvojem prihodu v ring?
Parira guan tana mera.

NEJA POLANC

Katero pesem bi zapel na karaokah?
Rolling in the deep.

V filmu o tvojem življenju tebe igra kateri igralec/igralka?
Jennifer Grey.

Če bi kar naenkrat zaslovel, po čem bi bil znan?
Fashion icon.

Kateri emoji na svojem telefonu največkrat uporabiš?
<3

Začne se zombi apokalipsa, katere 3 ljudi bi želel imeti v svoji ekipi?
Neža Mauko, Brian May, mačko.

Če bi bil profesionalni rokoborec, katere pesem bi se vrtela ob tvo-

jem prihodu v ring?
We didn't start the fire.

TINE MIKUŠ

Katero pesem bi zapel na karaokah? Rap remix by Tine Mikuš, feat Eminem, Emkej, France Prešern idr.

V filmu o tvojem življenju tebe igra kateri igralec/igralka?
Johnny Depp??

Če bi kar naenkrat zaslovel, po čem bi bil znan?
Rap remix by Tine Mikuš, feat Eminem, Emkej, France Prešeren idr.

Kateri emoji na svojem telefonu največkrat uporabiš?
:))))))

Začne se zombi apokalipsa, katere 3 ljudi bi želel imeti v svoji ekipi?
Stephen Hawking, Keanu Reeves, Charlie Chaplin.

Če bi bil profesionalni rokoborec, katere pesem bi se vrtela ob tvojem prihodu v ring?
Airplanes - B.O.B. ft. Hayley Williams (remixed with Rap remix by Tine Mikuš, feat Eminem, Emkej, France Prešeren idr. 😊)

PAVEL KERKOČ

Katero pesem bi zapel na karaokah?
Queen - Princess of the Universe.

V filmu o tvojem življenju tebe igra kateri igralec/igralka?
Seth Rogen.

Če bi kar naenkrat zaslovel, po čem bi bil znan?
po tem, da sem zmagal loterijo.

Kateri emoji na svojem telefonu največkrat uporabiš?
crown emoji

Začne se zombi apokalipsa, katere 3 ljudi bi želel imeti v svoji ekipi?
Nekoga, ki zna kurit ogenj, nekoga, ki je smešen, in nekoga, ki bo nosil vse stvari, kopal jarke, postavljval šotore... tako da Bear Grylls, Leon in Toni (jk sej Toni je tudi kinda smešen).

Če bi bil profesionalni rokoborec, katere pesem bi se vrtela ob tvojem prihodu v ring?
skid row youth gone wild.

Pogled nazaj

RETROSPEKTIVA

KAŠevci smo v leto 2020 vstopili zag-nano, polni novih idej, projektov in planov. Začeli smo ga s silvestrovan-jem v Bratislavi – čarobni metropoli v osrčju Evrope. Tam smo v dobri družbi nazdravili na uspešno priha-jajoče leto. Tako se je tudi začelo – konec januarja so dijaki organizirali koncert z Golden Slumbers in Klapo Nafa. Po Škofijski gimnaziji Vipava in Srednji šoli Veno Pilon Ajdovšči-na smo za maturante organizirali predstavitev fakultet. Vsi primorski študentje pa smo po izpitnem ob-dobju zažurali na Primorski fešti v Cirkusu, nekaj dni za tem pa so nam maškare odgnale zimo ob spreml-javi Abba Show Mix Banda. Temu je sledil projekt Kulturna zima, na kat-eri nas je z žametnim glasom očaral Žan Serčič. Preizkusili smo se lahko tudi v ustvarjanju časopisne poezije, popotniška blogerja Lahkih nog na-okrog pa sta nas popeljala po Južni Ameriki. Že naslednji dan pa je svet in Slovenijo zajel kaos – zaradi koro-na virusa so množično odpovedovali dogodke in tudi mi smo bili primora-ni odpovedati nadaljevanje Kulturne zime.

Sprva smo si mislili, da gre le za dodatne počitnice, potem pa so se razmere poslabšale, ukrepi pa za-ostrovali. KAŠevci smo prek družbe-nih omrežij mlade spodbujali, naj os-

tanejo doma, spoštujejo predpisane ukrepe in mislijo na ljudi okrog sebe. Pomlad smo tako preživeli pred zasloni in tuhtali, kako naprej. V maju smo začutili stisko matur-antov, ki so imeli gotovo čisto dru-gačne priprave na zrelostni izpit, kot so jih imele druge generacije. Prav zato smo vsi v klubu čutili, da ne smemo odstopati od organizacije že tradicionalnih KAŠevih maturitetnih inštrukcij. Te smo izvedli prek sple-ta in omogočili maturantom, da so skupaj s KAŠevimi inštruktorji rešili kakšno maturitetno zagato več.

Počasi smo se navadili na spremen-jeno normalnost, s poletnimi mese-ci pa so se zadeve tudi izboljšale. Tako smo lahko po koncu izpitnega obdobja, v juliju, organizirali KAŠev Kolpa vikend. Ob Kolpi smo postavi-li šotore, igrali družabne igre, se po reki spustili s kajaki in uživali ob tabornem ognju.

Avgusta nas je čakal običajno na-jvečji letni projekt – Kašev letni vrt. Ta je letos praznoval že 25. izved-bo, a ker je bil koronavirus še ved-no med nami, smo postavili varnost udeležencev na prvo mesto. KLV tako žal ni bil izveden v tako velikem obsegu, kot smo sprva načrtovali, toda vseeno uspešno. Skupaj smo se smejali na Stand upu, tekmovali na

Pubquizu, se učili štrikanja in skrbi za sobne rastline, zaključili pa smo ga z odličnim koncertom kantavtorja Borta Rossa. Strogi varnostni ukrepi niso ovirali tudi naše Kinodejke, saj smo jo kljub epidemiji uspešno izvedli in se z vami družili pod odprtim nebom. Poletje so izkoristili tudi naši dijaki, ki so se odpravili na avanturo posebne vrste in organizirali svoje Preživetje v naravi. Vandrali so po okoliških hribih in se osvežili v bajerju. Kdo ve, morda smo vzgojili prave slovenske Bear Grillse?

Kljub optimističnim napovedim se je epidemiološka slika v jeseni spet poslabšala in kmalu smo se študentje in dijaki znašli spet doma. V drugi val smo prišli z novimi izkušnjami, ki smo jih pridobili v prvem, predvsem pa smo postali že večji uporabe različnih spletnih platform. Ko se je v začetku novembra zgodila predaja predsedstva iz Martina Pračka na Urško Čuk, smo hitro in zagnano začeli delati na drugačnih dogodkih, kot smo jih bili sicer prej vajeni – vsi so se namreč selili na splet. Začeli smo z delavnico vzdrževanja računalnika, na katerega je padla izredno težka naloga – postal je glavni akter našega izobraževanja in druženja, zato je še toliko bolj pomembno, da smo ga na to vlogo skupaj pripravili. Pripravili smo tudi

serijo webinarjev, ki se dotikajo tem o finančah, podjetništvu, duševnem zdravju in učenju. Obenem pa smo bili odločeni, da vzdržujemo tudi našo kulturno vlogo v življenju ajdovske mladine. Članom smo omogočili subvencioniran ogled izbranih filmov na ljubljanskem filmskem festivalu – LIFFU in vsaj za en skromen teden konkurirali Netflixu ☺.

Konec leta je bil obarvan z mislijo na našo odgovornost v družbi. Že prvega decembra smo s projektom Varo s KAŠem ozaveščali o aidsu z interaktivnim kvizom. Sodelovali smo pri projektu Božiček za en dan, pri katerem so nam pomagali naši člani prek glasovanja na Instagramu in Facebooku. Z njihovo pomočjo smo se lažje odločili, kaj bomo pripravili za naše obdarovance. Pridružili smo se tudi vseslovenski akciji Mala pozornost za veliko veselje in zbirali voščilnice, s katerimi smo razveselili oskrbovance domov za starejše iz domačih občin. Temu je sledila čistilna akcija, ki je bila sicer prilagojena epidemiološkim razmeram, a zato nič kaj manj uspešna. Sledil je še KAŠev LAN party, kjer smo se družili ob igranju različnih spletnih iger. Posebnemu letu pritiče posebno silvestrovanje, ki tokrat žal ne bo skupno in v kateri izmed evropskih

prestonic, temveč iz varnega za-
vetja doma. Vsi ga bomo pa verjetno
zaključili z istimi željami – da bomo
zdravi, srečni in da se čim prej vidi-
mo v Palah! ☺

Katja Lavrenčič

Bivanjska – ali bolje: nebivanjska situacija?

IZSELJEVANJE IN PRESELJEVANJE V
ŠTUDIJSKEM KORONALETU 2020/21

Študentje smo v študijsko leto 2020/21 vstopili zelo negotovo, saj so bile informacije o študiju pred začetkom leta zelo nejasne in mestoma nasprotujoče. Sprva je kazalo, da se bo študijsko leto začelo na daljavo, kasneje pa je bilo sporočeno obratno. Na koncu so se nekateri visokošolski zavodi odločili za poučevanje na daljavo, drugi v živo, spet tretji za hibridni sistem; ponekod so se v tipu izvedbe med seboj razlikovale ne le fakultete, temveč celo oddelki le-teh! Nekateri študentje s(m)o končno informacijo o poteku študija dobili šele nekaj dni pred dejanskim začetkom študijskega leta. Zmedenost organizacije študijskega procesa je bistveno vplivala na negotovost bivanjske situacije študentov, najbolj pa je prizadela bruce in tiste študente, ki so presedlali na drugi študijski program. To je pa le začetek celotnega dogajanja, saj je kasneje zaradi poslabšanja epidemiološke situacije in zaostrovanja ukrepov sledilo izseljevanje študentov iz študentskih domov.

Kako je to povezano z bivanjsko problematiko?

Študentje z ogroženim socialnoekonomskim statusom so tehtali, ali bi v prid nižanja stroškov sploh oddali prošnjo za sobo v študentskem

domu, saj bi se ob možnosti študija na daljavo raje izognili dodatnim stroškom bivanja. Če so študentje vendarle oddali prošnjo za bivanje v študentskem domu, pa so se ponovno znašli pred težavo. Zadnja leta so namreč študentski domovi prezasedeni, zato študenti sob ne dobijo še več mesecev po začetku novega študijskega leta. Tako so se študentje zaradi dolgega čakanja na študentski dom in odsotnosti dovoljšnjega števila postelj znašli pred dilemo, ali sedaj skleniti najemno pogodbo z zasebnim ponudnikom ali ne, ker niso vedeli, ali bodo študirali na daljavo ali v živo. Tako so se v neprijetnem položaju znašli predvsem tisti, ki bivanja s 1. 10. niso imeli urejenega, njihova fakulteta ali akademija pa se je na posled odločila, da bo študij vseeno potekal v živo, zato so se bili primorani dnevno voziti iz oddaljenih krajev. Prav tako so bili v neprijetnem položaju tisti, ki so sklenili letno pogodbo na trgu najemniških stanovanj, njihove fakultete ali akademije pa so se odločile, da bodo študijski proces v celoti izvajale na daljavo. V tej situaciji je bila tako vsekakor povsem nesprejemljiv problem prav negotovost, ki smo je bili deležni študentje. To pa je za nekatere pomenilo tudi izdatne nepotrebne stroške in druge težave.

Ob poslabšanju epidemiološkega stanja je prišlo do popolnega zaprtja vseh visokošolskih zavodov. To je prineslo nepotrebne stroške predvsem tistim, ki so za daljše obdobje podpisali najemniške pogodbe izven študentskih domov in bi sedaj lahko študirali od doma, stroški pa bi jim bili prihranjeni. Tako kot v pomladnih mesecih pa so se študentje brez posebnih dokazil morali ponovno izseliti iz študentskega doma. Izseljevanje ocenjujemo kot nesprejemljiv ukrep, saj so študenti v podnajemniškem razmerju s študentskimi domovi od trenutka dalje, ko podpišejo pogodbo, ki jim jamči bivanje v študentskih domovih. Edina razlika z ostalimi podnajemniškimi pogodbami je ta, da je polna cena subvencionirana v višini 21,5 € ter da je pogodba nujno vezana na status študenta, saj drugače subvencija ne bi bila mogoča.

Če se virus širi v študentskih domovih, se ta širi tudi v podobnih večstanovanjskih stavbah. Dejstvo je, da študentje v študentskih domovih živijo. Za nekatere je to njihov edini ali prvi dom in se vsak vikend ne vračajo na svoje stalno prebivališče, kot si to nekateri očitno predstavljajo. Mnogi študentje so se ločili od svojih družin: nekateri pri svoji matični družini, kjer imajo še

vedno stalno prebivališče, nimajo niti svojih sob; drugi se z družinami ne razumejo, vendar so se odselili dovolj hitro, da konflikt ni eskaliral in so z domačimi ostali v korektnih odnosih, a zato nimajo potrdila nobene inštitucije. Vse te študente v raznovrstnih domačih situacijah se je ponovno obvestilo, da morajo zapustiti svoje domove – ki jih imajo v krajih, kjer študirajo.

Tu so še študentje, ki delajo prek študentskega servisa. Študente se je prisililo, da se preselijo »domov«, ob delu prek študentskega dela pa niso upravičeni do potnih stroškov in malice. Kako lahko študent, ki prihaja iz zelo oddaljenega kraja, opravlja delo npr. strojnika, ki se ga ne da opraviti na daljavo? Odločiti se mora, ali bo za pot dal skoraj toliko denarja in časa, kot ga dobi in dela. Gre za občasno in začasno delo. Nekateri študentje se tako odločajo, da prekinjajo svoje dobre odnose z delodajalci, ki bi lahko vodili v uspešne kariere in v čim hitrejšo osamosvajanje, spet drugi se dnevno vozijo na delo in tako delajo praktično zastoj oziroma zaslužek sproti porabijo za to, da sploh lahko delajo, pri čemer zaradi vožnje zamujajo predavanja itd.

Študente se je s takšnim ukrepom

– sicer brez uporabe teh besed – v naprej označilo za neodgovorne, kar je že a priori nesprejemljivo, saj so študentje odrasle izobražene osebe v nadaljnjem procesu izobraževanja. Študentje so prav tako podnajemniki kot vsak drugi najemnik stanovanja. S takšnim odnosom se kaže nezaupanje do študentov, ki se jih postavlja v podrejen položaj. Gotovo bi se (postopoma) tudi v študentskih domovih pojavila okužba, vendar ne zaradi neodgovornosti študentov; navsezadnje so lahko ti v študentskem domu ravno toliko odgovorni kot doma.

Ponekod se doma študentje soočajo z več neprijetnimi okoliščinami. Nekateri bivajo v manjših stanovanjih, kjer nimajo zasebnosti in mirnega prostora za študij, kar kot enakovredni člani naše družbe potrebujejo in jim tudi pripada. Nekateri živijo skupaj s svojimi (ostarelimi) starši ali starimi starši ter tako povečujejo možnost za okužbo le-teh. Pogosto imajo študentje tudi mlajše brate in sestre, ki prav tako opravljajo šolanje na daljavo in zato potrebujejo pomoč staršev pri izobraževanju – to vlogo pogosto prevzamejo nase ravno starejši sorojenci, tj. študentje. Študenti lahko živijo tudi v ruralnih okoljih, kjer je slaba internetna povezava, poveču-

jejo prostorsko stisko družinam idr. Naštevali bi lahko v nedogled.

Zgoraj opisane okoliščine so v težave spravile tako rekoč vse študente, ki so začeli študirati v drugem študijskem mestu in v njem ali v njegovi okolici ne živijo. Težava se je pojavila za različne skupine študentov: tiste, ki bi lahko študirali od doma brez najemnine, če bi pravočasno vedeli, da bo študij potekal na daljavo, tiste, ki so en mesec dnevno hodili v študijska mesta, kot tudi študente, ki so se morali navkljub osebnim okoliščinam vrniti domov, so izgubili delo ali morda celo ogrožajo svoje socialno in psihološko stanje ter zdravstveno stanje svojih domačih. In ko so v študentskih domovih naposled ostali le redki, smo dobili informacijo, da so celo nekatere ostale preselili, da so lahko v njihove sobe premestili študente na izmenjavi Erasmus+. V sredo, 14. 10. 2020, je stanovalce pritličja študentskega doma Topniška v Ljubljani namestnica obvestila o stalni preselitvi iz njihovih trenutnih sob. Študentje so bili o tem obveščeni prepozno in na popolnoma neprimeren način. ŠDL jim o selitvi informacij sploh ni podal, obvestila jih je le namestnica in to po telefonskem klicu! Kot razlog za preselitev je bilo navedeno vseljevanje Erasmus študentov. Ti naj

bi potrebovali poseben vhod, da ne bi bili v stiku z ostalimi stanovalci. Študentje v tem ukrepu ne vidijo smisla, saj bi bili v vsakem primeru vsi stanovalci v stiku med uporabo skupnih prostorov, kot so na primer pralnica, kolesarnica in ostali skupni prostori. Zato bi lahko tuje študente nastanili kamorkoli drugam. Zanima jih, ali bodo v tem primeru potrebovali dvojno varovanje, glede na to, da bodo potemtakem za dlje časa imeli dva vhoda in s tem verjetno tudi dodatne stroške. Zdi se jim tudi neprimerno, da bi bil vhod speljan skozi apartma. Tako bi se apartma delil na dva dela: dve sobi ne bi imeli varnega dostopa do sanitarij, ena soba pa do kuhinjskih površin. Na ta način bi imel tudi vsak prebivalec nadstropja dostop do sanitarij tega apartmaja, ki pa so lahko potencialno mesto širjenja okužb. Stalna preselitev v tako kratkem času bi trenutnim stanovalcem povzročila veliko težav, obenem pa ne bi zagotovila bistveno velikega števila sob za Erasmus študente. S takšno obrazložitvijo je mogoče sklepati, da je dejanje diskriminatorno tudi do Erasmus študentov, saj za njih veljajo enaki pogoji bivanja kot za ostale študente. Tudi pri tem primeru smo priča popolnoma neprimernem načinu izseljevanja študentov pa še bolj neprimerni (ne)komunikaciji.

Vsakdo si težko predstavlja, da bi bil čez noč brez konkretnih utemeljitev obveščen, da je treba domovanje izprazniti in se izseliti; zakaj bi bili študenti pri tem izjema? Prav takšne situacije vsakič znova pokažejo, da se tako v državnih kot tudi v nedržavnih institucijah študente prevečkrat jemlje kot podskupino naše družbe, od katere se pričakuje zgolj hitro prilagajanje brez možnosti vprašanj in uveljavljanja lastnih (celo temeljnih človeških) pravic.

Odbor za socialo in zdravstvo Zveze ŠKIS

Pandemska izčrpanost

KO NI VEČ MOTIVACIJE ZA
SLEDENJE UKREPOM

Zadnje čase lahko pogosto slišimo dileme o tem, ali so ukrepi smiselni, zakaj ni sproščanja, kaj bo pandemija pustila za sabo ipd. Verjetno se je večina od nas tudi sama kdaj vprašala, kako dolgo bo vse skupaj še trajalo in ali je spoštovanje ukrepov zares pomembno. Mnogi so se znašli v stiski, tako ekonomsko-socialni kot tudi psihološki, mnogi že dolgo niso videli prijateljev ali bližnjih, nekatere je prizadel sam virus. Zaradi prepleta vseh teh težav, ki jih je prinesla pandemija, ter posledično ukrepov, ki trajajo že več tednov, so mnogi postali izmučeni in demotivirani za sledenje ukrepom.

Tako vedenje imenujemo **pan-demska izčrpanost** («pandemic fatigue»). Kaže se kot upad motivacije posameznikov za sledenje in upoštevanje ukrepov, ki so bili sprejeti za preprečevanje širjenja virusa, ter očitno zmanjšano spremljanje novic o virusu COVID-19, kar je na tej stopnji pandemije popolnoma razumljiv in naraven odziv. Ko se kriza začne, smo ljudje večinoma zmožni dati vse od sebe, da bi ta problem lahko rešili. Uporabljamo kratkoročne prilagoditvene sisteme, da lahko uspešno preživimo v stresnih situacijah (WHO, 2020). Ker pa kriza traja predolgo, se pri nekaterih

lahko pojavi obdobje (pandemske) izčrpanosti, saj kratkoročni sistemi niso več učinkoviti. V tem obdobju ne prevladujeta več motivacija in energija za razreševanje nastale situacije, ampak to zamenjata izčrpanost in demotivacija. S psihološkega vidika se na tej točki akutni stres spremeni v kroničnega, adrenalina zmanjkuje in ljudje smo vedno manj pripravljeni na »boj« (Murphy, 2020). K dodatnemu poslabšanju situacije pripomore tudi to, da smo pričakovali hiter konec pandemije, vendar se le-ta ni zajezila v času, kot smo si želeli.

Na pandemska izčrpanost vpliva veliko dejavnikov: kulturnih, socialnih, ekonomskih in individualnih. Na zniževanje individualne motivacije vpliva predvsem trajanje pandemije. Ko že dolgo živimo v novi situaciji, se nanjo navadimo – tako kot smo se zdaj navadili na prisotnost virusa. In čeprav so epidemiološki podatki slabši, kot so bili v prvi polovici leta, je strah pred virusom upadel, saj se je večina prebivalstva nanj navadila in le-ta ni več tako strašen in ne predstavlja nekaj neznanega (WHO, 2020). Prav tako postanejo posledice pandemije hujše, ko ta traja dalj časa. Če je ljudem prej okužba predstavljala veliko tveganje, jim zdaj osebne, socialne in ekonom-

ske stiske predstavljajo veliko večje tveganje. Nenazadnje pa ukrepi, ki omejujejo gibanje in druženje, dajejo prebivalstvu občutek, da nad življenjem nimajo nadzora in da bi situacijo težko spremenili, kar stisko le povečuje (WHO, 2020).

Pri pandemski izčrpanosti se poleg demotivacije in izčrpanosti pojavijo še težave s spanjem, anksioznost, brezup in razdraženost. Ker večinoma ostajamo doma, se lahko zgodi, da osebe postanejo zmedene, npr. zamenjuje dneve, vse se jim zdi enako, ne zmorejo se osredotočiti (Murphy, 2020).

Ker nam ni všeč, da v življenju ni raznolikosti, nam je težko sprejeti enoličnost dni, ki jih trenutno doživljamo. Pot do službe, šole ali fakultete je postalo le tistih nekaj metrov do pisalne mize, ne srečujemo se z drugimi ljudmi in ne doživljamo raznoraznih interakcij. Vse počnemo na nekaj kvadratnih metrih, obisk trgovine ali lekarne lahko postane najzanimivejša stvar, ki se nam je v dnevu zgodila (Murphy, 2020). Zaradi tega je popolnoma razumljivo, da se posameznik počuti utesnjeno, je naveličan stalnega poročanja o virusu, si želi ponovnih interakcij in druženj ter celo lahko pogrša tiste dogodke, ki so ga

v normalnih okoliščinah jezili, npr. ko je na poti domov moral čakati v koloni avtomobilov.

Sestanke, druženja, predavanja in vse druge oblike interakcij so zamenjale interakcije na spletu. Drastično se je povečal čas, ki ga preživimo v virtualnem svetu, kar s seboj prinaša dodatne negativne posledice. K že obstoječi izčrpanosti se pridruži še »spletna« izčrpanost. Kaže se kot utrujenost, ki je posledica celodnevne uporabe računalnika in konstantnega »nastopanja« pred kamero. Velik problem predstavlja tudi nezmožnost razločitve telesnih gibov in mimike, ki so izjemno pomembni pri uspešni komunikaciji. Čeprav se nam zdi, da video-klic poteka v realnem času, je vedno nekaj zamika med tem, ko oseba nekaj pove in tem, ko mi to slišimo. Možgani imajo zaradi tega veliko več dela, posledično pa smo bolj utrujeni (Wiederhold, 2020).

Svetovna zdravstvena organizacija je za razreševanje pandemske izčrpanosti že izdala nekaj smernic, ki zadevajo predvsem države in institucije znotraj njih. Predlagajo, da države namenijo pozornost razumevanju prebivalstva in ga vključijo v iskanje najboljših rešitev. Naj ljudem dovolijo živeti tako kot si želijo, obenem pa poskrbijo za zmanjšanje

tveganje. Pomembno je, da razumejo in zaznajo stiske ljudi ter v skladu s tem pomagajo. Pri tem je nujno, da države podajo jasna navodila, so pravične in konsistentne. Potrebna je dobra in učinkovita organizacija ter zmožnost dobre napovedi (WHO, 2020).

Kot vidimo, se veliko ljudi sooča z mnogimi stiskami, ki so posledica novega virusa in z njim povezanih ukrepov. Ker zaradi dalj časa trajajoče pandemije prehajamo v obdobje izčrpanosti, je zelo pomembno, da dobro poskrbimo zase in za druge. Dobro se je zavedati, da nimamo celotne pandemije na svojih ramenih, kljub temu pa je veliko stvari, ki jih lahko sami storimo za izboljšanje situacije. Če smo utrujeni in demotivirani, se bomo težko lotili česar koli, zato je tukaj nekaj nasvetov, kako si lahko olajšamo pandemsko izčrpanost:

Pomembna je skrb za svoje telo: poskrbite za dovolj spanca, zdravo prehrano in veliko gibanja.

Poskusite razne tehnike sproščanja, da svoje misli umirite in se sprostiti.

Omejite čas, ki ga namenite branju novic, in podatke pridobivajte le iz zanesljivih virov.

Povežite se z drugimi in jim zaupajte svoje težave, skupaj si lahko na

spletu ogledate film ali igrate igre. Sprejmite svoja čustva in občutke, ki jih doživljate v teh kriznih časih, saj so popolnoma normalni. Pustite si, da čustva pridejo in gredo, potem pa aktivno poskušajte narediti načrt, kako lahko svoje občutje izboljšate.

Urša Likar, študentka psihologije na FF UL

Objavljeno 9. 12. 2020 na FB strani Psihosocialna podpora ob Koronavirusu.

VIRI:

Murphy, J.F.A. (2020). Pandemic Fatigue. Irish Medical Journal, 113(6), 90-92.

Wiederhold, B. K. (2020). Connecting Through Technology During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic: Avoiding "Zoom Fatigue". Cyberpsychology, behaviour, and social networking, 23(7), 437-439.

World Health Organization (september 2020).

Pandemic fatigue: Reinvigorating the public to prevent COVID-19. Pridobljeno s spletne strani 4. 12. 2020 na <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/335820/WHO-EURO-2020-1160-40906-55390-eng.pdf>

Prehrana pri stresnem načinu življenja

Prepričanje, da je vsakdanje življenje lahko polno ponavljajočih se težav in neizprosni izzivov, sega stoletja nazaj. Že v grški mitologiji je Sizif videl, kako je dan za dnevom večkrat potiskati skalo proti vrhu gore, dokler se ta tik pred vrhom ne odkotali nazaj v dolino. Metafora je sicer fizična, vendar pričara sodobne podobe zaključevanja dolgega seznama opravil, ki ga bo šef/profesor slej ko prej ponovno zapolnil ali čiščenje e-poštnega predala, v katerem se bo naslednje jutro pojavil nov kup sporočil.

Stres – nujno zlo?

Stres je osrednji koncept za razumevanje življenja in evolucije. Vsaka bitja se soočajo z grožnjami homeostazi, na katere se je potrebno prilagoditi. Naša prihodnost kot posameznika in kot vrste je torej odvisna od naše sposobnosti prilagajanja močnim stresorjem. Jasno je, da smo vsi izpostavljeni stresnim situacijam na družbeni, skupnostni in medosebni ravni. Na individualni ravni živimo z negotovostjo svojega vsakdanjega obstoja, vključno s stresom na delovnem mestu, v družini, šoli. Prilagoditev kroničnemu stresu imenujemo alostaza, in če je bodisi nezadostna bodisi neustrezna, bo prišlo do postopnega razvoja kro-

nične bolezni.

Danes stres opredeljujemo tudi kot interakcijo med situacijo in posameznikom. Gre za psihološko in fizično stanje posameznika, ko njegove sposobnosti in viri niso zadostni za obvladovanje neke situacije. Povzročitelji stresa so najpogosteje nepredvidljive, neobvladljive, negotove ali dvoumne razmere in situacije, ki vključujejo možnosti za konflikt in zmanjšujejo možnost uspeha. Do njih pride zaradi časovnih omejitev potreb družine, skrbi za položaj v podjetju, dolgih voženj na delo in domov. Na to kako se bomo v takih situacijah odzvali pa vpliva naša osebnost, način razmišljanja, naše ozadje, spol, pretekle izkušnje in podobno. V osnovi stres delimo na akutni in kronični. Ob prvi izpostavljenosti nekemu stresorju, bomo v telesu izzvali akutne stresne odzive, če se bo situacija ponavljala, pa bo na neki točki postala kronični stresor. V teh primerih odziv na stres ni koristen, temveč ima škodljive učinke na fizično in duševno zdravje posameznikov ter na organizacijsko učinkovitost. Vodi lahko v dolgotrajno disregulacijo telesnih sistemov, čemur rečemo tudi alostatična obremenitev.

Dejstvo je, da se stresnim okoliščinam in dogodkom v današnjem ritmu življenja ne moremo izogniti, lahko pa z vsakodnevnimi odločitvami in navadami vplivamo na odpornost našega telesa in optimiziramo stresni odziv. Velik del pokriva tudi prehrana, tako pred in med stresnim obdobjem.

Zakaj posežemo po piškotih?

Večina se že v otroštvu nauči visoko kalorično in procesirano hrano povezovati z udobjem - sladoled po obisku zobozdravnika ali piškotek po padcu, da nam bo lažje. Prav tako praznovanja in pomembni dogodki utrjujejo to povezavo med zelo okusno hrano in užitki. Ideja o tem je vpeta v našo kulturo in naše možgane, zato ni presenetljivo, da jo iščemo kot način za pomiritev, ko smo pod stresom. Ogovor pa leži tudi v sami fiziologiji. Ko je človek pod stresom, telo sprošča hormon kortizol, ki med drugim igra pomembno vlogo pri prehranjevanju in izbiri hrane. Kratkoročni stres, kot je lovljenje roka za oddajo seminarske, običajno ublaži apetit. Ko pa vrednosti kortizola ostajajo povišane, ob soočanju z dolgotrajno stisko zaradi situacij, kot je pandemija ali negotovost na delovnem mestu, pri večini to ne spodbuja le apetita,

temveč sproži hrepenenje po zelo okusni, maščobni in sladki hrani, za kar je zaslužen sistem nagrajevanja v možganih. V obeh primerih, izpuščanje obrokov in prenajedanje, telesu ne priskrbimo dovolj s hranili bogate hrane. Pri prenajedanju s t.i. okusno hrano traja učinek ugodja le kratek čas, hkrati pa v telesu še povečujemo stresne in vnetne odzive. Glede na to, da stres oslabi imunski sistem, je lahko razlog za povišan krvni tlak, povišan krvni sladkor ter visceralno debelost, želimo s prehrano vse te sisteme kar se da optimalno podpreti. Študije namreč potrjujejo povezavo med določenimi hranili in zmanjšanjem ter boljšim spopadanjem s stresom. Omenjajo predvsem vitamine in minerale kot so: vitamin D, niacin, folat, vitamina B6, vitamina B12, omega-3 maščobne kisline, magnezij in kalcij. Pomembnost dajejo tudi zadostnemu vnosu beljakovin in prehranskih vlaknin. Slednje se zadnja desetletja vedno bolj raziskuje v povezavi s črevesno mikrobioto in t. i. osjo mikrobiota-črevesje-možgani. Črevo ima namreč svoj lasten živčni sistem - enterični živčni sistem -, ki s številom živčnih celic ne zaostaja za hrbtenjačo. Z možgani je povezan neposredno preko vagusnega živca. Tako lahko stresni hormoni vplivajo na mikrobe in sprem-

injajo njihovo delovanje v črevesju. Po drugi strani pa je večino neurotransmiterjev, ki uravnavajo naše razpoloženje, vključno s 50 % dopamina in 95 % serotonina v telesu, sintetizirajo mikrobi v črevesju.

Kaj lahko naredim že danes?

Lahko bi rekli, da nam trenutna situacija nekoliko otežuje ohranjanje uravnoveženih prehranskih navad, pa vendar bi nam ravno v teh časih lahko največ doprinesla. V nadaljevanju je navedenih nekaj preprostih načel, ki lahko pripomorejo k boljšemu počutju, boljšemu spopadanju s stresom in okrepitvi imunskega sistema.

Izogibanje procesirani hrani, ki vsebuje veliko aditivov in konzervansov.

Namesto zelenjavnega ali sadnega soka razmislite o večjem vnosu svežega sadja in zelenjave. Tudi zamrznjeno sadje in zelenjava brez dodanih sladkorjev in drugih dodatkov je dobra izbira, predvsem v trenutni situaciji, ko se težko vsakodnevno zalagamo s svežimi živili.

Jejte polnozrnat izdelke in stročnice.

Na dnevni ravni v prehrano vključite

fermentirana živila.

Vsak teden v jedilnik vključite mastne ribe, kot so losos, sardine, skuše.

Anja Slemič

VIRI

- Chen, D. (2017). *Stress Management and Prevention* (3. izdaja). New York: Routledge. Pridobljeno s <https://routledgetextbooks.com/textbooks/9781138906280/>
- Lim, S. Y., Kim, E. J., Kim, A., Lee, H. J., Choi, H. J. in Yang, S. J. (2016). Nutritional Factors Affecting Mental Health. *Clinical Nutrition Research*, 5(3), 143–152. <https://doi.org/10.7762/cnr.2016.5.3.143>
- Rabasa, C. in Dickson, S. (2016). Impact of stress on metabolism and energy balance. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 9. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.01.011>
- Rohleder, N. (2019). Stress and inflammation – The need to address the gap in the transition between acute and chronic stress effects. *Psychoneuroendocrinology*, 105, 164–171. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.02.021>

***Zakaj so volitve v
študentski svet
pomembne?***

Po novem letu bodo na fakultetah članic Univerze v Ljubljani potekale volitve v študentske svete. Udeležba na volitvah je običajno precej nizka, a temu ne bi smelo biti tako, saj ima študentski svet pomembno funkcijo in odloča o številnih vprašanjih, ki neposredno vplivajo na pravice in dolžnosti študentov. V prispevku vam bomo zato predstavili, kakšen organ sploh je študentski svet in o čem vse odloča.

Študentski svet je najvišji in edini predstavniški organ študentov na fakulteti oziroma univerzi. To pomeni, da so člani sveta izključno študenti, ki so izvoljeni na neposrednih volitvah s strani študentov za mandatno obdobje enega leta. Struktura sveta se po fakultetah razlikuje, vse pa vodi predsedstvo, sestavljeno iz predsednika, enega ali več podpredsednikov in tajnika.

Študentski svet razpravlja o vseh zadevah, ki se nanašajo na pravice in dolžnosti študentov, pristojnim organom daje mnenje o aktih in predlogih aktov ter o vseh zadevah, ki se nanašajo na pravice in dolžnosti študentov, daje mnenje o kandidatih za dekana fakultete, voli člane delovnih teles in organov fakultete iz vrst študentov, pristojnim organom fakultete podaja mnenja o pedagoškem delu zaposlenih v postopku izvolitve v naziv vi-

sokošolskih učiteljev ali sodelavcev na podlagi študentskih anket in drugih pridobljenih mnenj v skladu z merili za volitve v nazive, sprejema pravilnike, sklepe in druge akte, če pravila fakultete ne določajo drugače, ter skrbi za sofinanciranje in realizacijo študentskih projektov študijske in obštudijske narave.

Predsedniki in podpredsedniki študentskih svetov članic univerze so člani Študentskega sveta univerze (ŠSUL, ŠSUM, ŠSUP oziroma ŠSUNG). Ta pristojnim organom univerze daje mnenje o statutu univerze, oblikuje mnenje o kandidatih za rektorja univerze, predlaga kandidate iz vrst študentov v delovna telesa organov univerze in v Svet Vlade RS za študentska vprašanja, z letnim programom dela določi interesne dejavnosti študentov ter opravlja druge naloge, za katere je pooblaščen na podlagi Zakona o visokem šolstvu, Statuta Univerze in Poslovnika Študentskega sveta univerze.

Za zakonitost poteka volitev skrbi volilna komisija, ki o izidu volitev pripravi tudi zaključno poročilo. Pravico voliti predstavnike imajo vsi študentje, ki imajo na dan volitev status študenta, kar volilni komisiji izkažejo na volišču z veljavno potrjeno študentsko izkaznico, indeksom ali potrdilom o vpisu.

Trenutne spremembe v načinu izvajanja študija zaradi ukrepov za zajezitev širjenja COVID-19 so še dodatno pokazale, kako pomembni so predstavniki študentskih svetov, ki omogočajo nemoteno, hitro in učinkovito komunikacijo študentov s pedagoškimi kadri. Z udeležbo na volitvah lahko študentje podpremo tiste predstavnike, ki so po našem mnenju delo opravljali dobro in jim s tem zagotovimo nov mandat, v primeru nezadovoljstva z obstoječimi predstavniki pa lahko z oddanim glasom ponudimo možnost novim obrazom.

Zaradi nepredvidljive epidemiološke slike in nenehno se spreminjajočih ukrepov bodo študentski sveti članic letos volitve izvajali na različne načine, večina pa bo volitve prenesla v spletno okolje. Študente pozivamo, da so pozorni, v kakšni obliki (ali na kateri platformi) bodo potekale volitve na njihovi članici, da bodo lahko pravočasno oddali svoj glas in s tem doprinesli k legitimnosti volitev.

Odbor za šolstvo Zveze ŠKIS

KAŠ PUBLIKACIJA

2020