

---

# DIVJAK

Časopis Gimnazije Jesenice

---

## PREBERITE:

Jernej Slivnik  
odličen na  
svetovnem  
prvenstvu - 11

---

Intervju s  
profesorico  
Mileno Gerbec - 5

5 stvari, ki bi jih  
moral znati vsak  
najstnik - 12





---

## DIvJAK - Časopis Gimnazije Jesenice

Uredništvo: Maša Gasar  
Petja Murnik

Mentorica: Lucija Javorski, prof.

Naslovnica: Tea Kavčič

Likovna dela: Vida Leskovar, Kaja Larisi Šmit, Alex Novković, Lara Stare Knific, Ana Ajša Vičar, Rocio Dowhyj, Nika Sintič, Dora Hodžić Černe, Tea Kavčič

Oblikovanje: dr. Kristina Leskovar

Tisk: Antus d. o. o.

Naklada časopisa: 500 izvodov

Februar 2019



## Beseda urednikov

---

Dragi bralci letošnjega časopisa DIVJAK!

Letos sva ga pripravila Maša Gasar in Petja Murnik pod mentorstvom profesorice Lucije Javorski.

Želimo vam prijetno branje. Upava, da se boste v kakšnem članku našli in uživali ob branju.

Skozi celo leto tudi sprejemamo prispevke, ki jih lahko izročite profesorici Luciji Javorski ali oddate v knjižnici.



# Urška

V Ljubljani je živila lepa Urška,  
ki si je rada dala duška.  
Bila je poskočna in prevzetna,  
kdaj pa kdaj tudi prijetna.

Čednega fanta je dobila,  
le da je z očmi zavila,  
ga je okrog prsta navila,  
potem pa hitro zapustila.

Sredi zime hladne je bilo,  
ko sneg je pobelil zemljo.  
Urška je šla silvestrovat,  
v gorsko kočo prenočevat.

Tam so z družbo plesali,  
pili in se glasno smejali,  
ko vstopil je postaven možak,  
nihče mu ni bil enak.

Umolknejo veseljaki vsi,  
Urška le v prišleka strmi.  
On jo zaprosi za ples  
in zavrtita se skoraj do nebes.

Vsi plešejo doli in gori,  
zdi se, kot da so nori.  
Urška pa vsa žari,  
vroča, da od nje kar puhti.

Skozi vrata se zavrtita,  
v beli sneg pridrvita;  
objeta se glasno smejita,  
presrečna nato obstojita.

Takrat se zasliši grmenje,  
snega in viharja bobnenje.  
Zašumi in zabučí na ves glas,  
In v hipu ju odnese plaz.



# Intervju s profesorico Mileno Gerbec



**Poznani ste kot knjižničarka na Gimnaziji Jesenice, v 3. letniku pa tudi kot profesorica sociologije. Ali se lahko na kratko predstavite?**

Po stroki sem univerzitetni diplomirani sociolog s pedagoško-andragoško izobrazbo in strokovnima izpitoma za učitelja ter bibliotekarja.

**Ali nam lahko zaupate, zakaj ste se odločili za ta poklic? Ali ste razmišljali še o kateri drugi smeri?**

Za poklic sem se odločila, ker rada delam z ljudmi. Sociologijo sem študirala, ker me je ta veda zanimala; ravno v tem času pa je moja teta študirala sociologijo, zato sem se tudi sama odločila za to študijsko smer. Testi so pokazali, da bi mi bilo tudi pravo pisano na kožo vendar se zaradi določenih razlogov nisem odločila zanj.

**S katerimi projekti se ukvarjate poleg poučevanja in dela v knjižnici?**

Z različnimi; večinoma se navezujejo na Evropsko unijo oziroma na Evropski

parlament. Med njimi so tudi Moje podjetje, Evrošola, Moja prihodnost na podeželju (sodelovali smo z Avstrijci in Italijani), skratka, projektov je bilo kar veliko. Zanje pa se odločam zaradi tega, ker dijakom odpirajo kakšna vrata. Pomagam pa jim tudi pri organizaciji različnih prireditev, kot je bil dobrodelni koncert. Nudim jim pomoč in oporo.

**Kako pa preživljate prosti čas?**

V prostem času predvsem nisem nikoli doma. Konce tedna z možem preživljava na smučanju ali na morju. Med dopustom se odpeljeva za mesec dni na otok Pelješac ali pa odpotujeva v Turčijo ali Grčijo.

**Verjetno ste poučevali že veliko generacij dijakov. Kakšno se vam zdi vaše današnje delo z njimi v primerjavi s preteklim?**

Stvari se spreminjajo, kar je tudi normalno. Okoliščine, tehnologija, dijaki in profesorji smo drugačni kot pred tridesetimi leti, kar je normalno. Predvsem rada opravljam svoje poklicno delo.

## **Katero delo v šoli vas najbolj veseli?**

Pravzaprav me veseli poučevanje. Rada delam tudi v knjižnici, saj sem ves čas v stikih z dijaki. Poleg tega so zelo zanimivi tudi projekti, saj odpirajo nove poti.

## **Kako gledate na razvoj moderne tehnologije? Ali le-ta vpliva na manj pogosto branje knjig?**

Mislím, da je tehnologija zelo pomembna; vseč je tudi meni osebno. Veliko jo uporabljam, saj je dosti knjig tudi v elektronski obliki, zato so nam še dostopnejše. Ne predstavljam si, da bi brala leposlovje z ekrana ali iz dlančnika, strokovne stvari pa prav gotovo. Menim, da nam sodobna tehnologija zelo pomaga. Dijaki pa berejo manj, kot so včasih. Problem je, ker nam knjige širijo besedni zaklad in obzorja. Nič ni narobe, če jih berete na računalniku; važno je, da jih berete.

## **Imate svojo najljubšo knjigo, film ali TV-serijo?**

Trenutno berem knjigo o Leonardu da Vinciju, ki je izredno zanimiva. Zelo rada berem družboslovje. Od naših pisateljev mi je vseč Ivan Cankar, saj je spet aktualen. Zelo rada berem knjige Draga Jančarja. Najraje gledam dokumentarne filme. Zelo zanimive oddaje so na programu National Geographic. Všeč so mi oddaje Galileo. Rada imam tudi zgodovinske filme, prav tako sodobne, saj odražajo čas, prostor in družbo, v kateri živimo. Vse naštetó me zelo zanima.

## **Ali bi radi še kaj dodali?**

Ne, mislim, da ne. Hvala.

## **Najlepša hvala za sodelovanje.**

**Maša Gasar in Petja Murnik, 3. š**

# Moje največje veselje je v gorah



Naša družina poletje preživlja v gorah. Rada bi vam predstavila bivake, ki so jih zgradili člani Planinskega društva Jesenice, ki zanje tudi lepo skrbijo. Odprti so za vse obiskovalce, ki v njih lahko tudi prespijo. Priporočam vam, da s seboj vzamete svojo spalno vrečo.

## **1. Bivak 2 na Jezerih (2110 m)**

Bivak se nahaja na robu ravnice na Jezerih nad dolino Vrata. Na tem delu naj bi bilo včasih jezero, ki nastane občasno zaradi obilnih padavin. Bivak obkrožajo najvišji vrhovi Julijskih Alp. Ima tri ležišča in manjšo mizo.

## **Gore v okolici:**

Dovški križ (2542m), Kukova špica (2427m), Mala Martuljška Ponca (2501m), Na Pečeh (2039m), Pri treh macesnih (1810m), Široka peč (2497m), Škrlatica (2740m), Šplevta (2272m), Spodnji Rokav (2500m), Velika Martuljška Ponca (2602m), Veliki Oltar (2621m), Visoki Rokav (2646m)

Do bivaka ne vodi nobena markirana planinska pot. Najlažji dostop je mogoč s Turkovega in Poldovega rovta v dolini Vrat. Po cesti v dolini Vrata se peljemo ali pešačimo do Poldovega rovta; tu se z desne strani odcepi kolovoz, kjer je postavljen velik možic. Skozi gozd se vzpenjamo rahlo v levo



proti Rdečemu potoku. Malo pred njim se desno odcepi pot čez Brinje (možic). Pot nas nato pripelje do hudourniške struge, kjer se najprej vzpenjamo po desni strani navzgor, nato pa prečimo strugo. Nadaljujemo po grapi, vse dokler nam poti ne zapre manjša stena, kjer naletimo na studenček. Pot gre od tu desno in se po naravnem prehodu strmo vzpne. Nad majhnim slapom kmalu pridemo iz gozda in do melišč pod "Malim Materhornom". Tu zavijemo rahlo v desno in se kratek čas vzpenjamo po travnatem pobočju. Sledi ponovno vzpon ob meliščih in kmalu pridemo do bivaka II, ki ga bomo opazili na naši levi. Vzpenjamo se tri ure. Bivak stoji na robu planote na Jezerih, vzhodno od Rokavov, visoko nad dolino Vrat. Stari bivak so leta 1936 postavili jeseniški skalaši. Po 80 letih, leta 2016, pa so dotrajani bivak s helikopterjem odpeljali v planinski muzej v Mojstrani, na staro mesto pa postavili novega. Iz bivaka lahko opazujemo mogočni Triglav. To je eden od najlepših razgledov v slovenskih gorah.

## 2. Bivak pod Špikom

Izhodišče: Gozd Martuljek (750m)

Čas hoje: 2 uri

Dostop:

Iz Mojstrane se peljemo proti Kranjski Gori ali obratno, a le do vasi Gozd-Martuljek, kjer parkiramo na parkirišču v bližini mostu čez reko Savo Dolinko (parkirišče se nahaja za mostom, oziroma pred njim, če prihajamo iz Kranjske Gore).

S parkirišča gremo ob glavni cesti proti Kranjski Gori, a le do mesta, kjer se v levo odcepi kolesarska cesta (ob začetku kolesarske poti so tudi planinske oznake, ki nas prav tako usmerijo na omenjeno cesto). Kolesarski cesti sledimo do prvega križišča, kjer nadaljujemo naravnost na makadamsko cesto, ki pa nas hitro pripelje na naslednje križišče. Nadaljujemo desno in nato sledimo za promet zaprti cesti do table TNP. Naprej se pot razcepi na dva dela. Nadaljujemo naravnost navzgor po strmem kolovozu, ki se vzpenja po desni strani Martuljske soteske. Kolovoz, ki se večinoma vzpenja skozi gozd, nas po 15 minutah pripelje na lepo razgledno točko, kjer se nam odpre pogled v dolino. Pot gre nato ponovno v gozd in se še naprej vzpenja. Nekoliko naprej se nam z leve priključi pot od spodnjega Martuljkovega slapu, še naprej pa se desno odcepi k bivaku pod Špikom. Ta pot ni zahtevna. Vzpenjali se boste ob prazni strugi potoka, ki je nasuta z belim peskom. V poldrugi uri vas bo pripeljala do brunarice – bivaka pod Špikom. Lahko boste počivali na klopi pred brunarico in uživali v prijetnem hladu. Nad vami se bo bohotil Špik. Brunarica ima odprto zgornjo sobo, v katero vodijo zunanje stopnice. V njej je možno prespati s svojo spalno vrečo.



### 3. Bivak 4 na Rušju (1980 m)



#### Gore v okolici:

Dolkova špica (2591m), Gubno (2403m), Kriški rob (2366m), Križ (2410m), Rogljica (2547m), Škrlatica (2740m), Spodnji Rokav (2500m), Spodnji Stenar (2356m), Stenar (2501m), Visoki Rokav (2646m), Zgornje Kriško jezero (2158m)

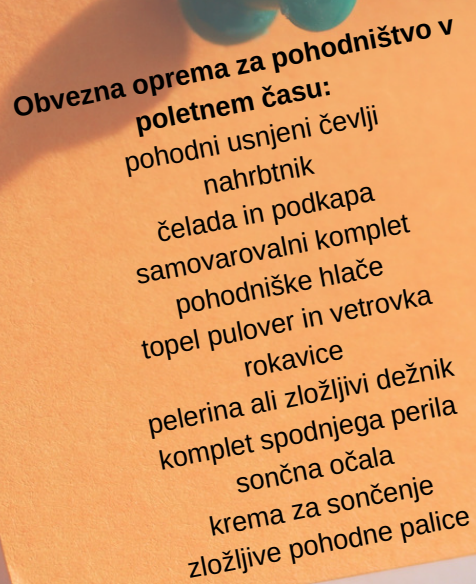
#### Dostop:

Gorenjsko avtocesto zapustimo na izvozu Hrušica in cesti naprej sledimo v smeri Kranjske Gore. Le malo pred vasjo Dovje pa se z glavne ceste v levo odcepi cesta, ki pelje v Mojstrano (Vrata, Kot in Krmo). Naprej se peljemo ali peščimo v dolino Vrata vse do velikega parkirišča v bližini Aljaževega doma.

S parkirišča nadaljujemo po makadamski cesti, ki nas po 3 minutah hoje pripelje do razpotja pri Aljaževem domu. Nadaljujemo desno v smeri Škrlatice in Dolkove špice po poti, ki nas čez travnik povede v gozd. Naprej se vzpenjamo po sprva zložnem kolovozu, ki se višje spremeni v nekoliko bolj strmo pešpot. Že kmalu pa nas pot pripelje do struge hudournika, ob katerem se vzpenja le kratek čas, nato pa zavije desno in se strmo vzpne skozi gozd. Pot se nato obrača proti levi, kjer preči kratko plazovito pobočje, nato pa postopoma preide na pobočja pod Stenarjem. Naprej se vzpenjamo po omenjenih pobočjih, ki so rahlo porasla z rušjem

Bivak se nahaja pod Dolkovo špico.

in posameznimi macesni. Višje nas pot pripelje na manjše razpotje, kjer nadaljujemo desno v smeri Škrlatice (levo Stenar) po neoznačeni poti preko Stenarskih vratc. Pot se vzpenja le še kratek čas, nato pa se položi in nas pripelje do večjega razpotja, kjer nadaljujemo levo v smeri Pogačnikovega doma in bivaka na Rušju (desno Škrlatica). Po nekaj nadaljnjih korakih pa prispemo do bivaka 4. Vzpon traja tri ure. Bivak stoji pod Dolkovo špico. Od tod je lep razgled na Stenar, Križ in del Dolkove špice. Odprt je skozi vse leto, v njem pa lahko prespi osem oseb.



**Obvezna oprema za pohodništvo v poletnem času:**

- pohodni usnjeni čevlji
- nahrbtnik
- čelada in podkapa
- samovarovalni komplet
- pohodniške hlače
- topel pulover in vetrovka
- rokavice
- pelerina ali zložljivi dežnik
- komplet spodnjega perila
- sončna očala
- krema za sončenje
- zložljive pohodne palice

Vaš največji uspeh bo, če boste prišli do bivalkov. Odkrili boste najlepše koticke naše domovine, nadihali se boste svežega zraka in začutili nebeški mir. Opazovali boste planinske orle in gamse. Pripravite si

sendviče, mešanico oreščkov, sadje, vodo ali nesladkan čaj. Vse boste pojedli in popili z velikim užitkom. S seboj vzemite tudi pametne telefone in veliko dobre volje.

## Ogrožene živali



Na seznamu ogroženih živali se število predstavnikov hitro povečuje. Tistim, ki so na njem, grozi izumrtje, kar pomeni, da jih kmalu ne bo več. Vsakič, ko se izgubi neka vrsta živega bitja, se izgubi tudi del našega ekosistema, kar ruši naravno ravnovesje.

Od leta 1996 je bilo na seznam ogroženih živali dodanih 124 predstavnikov dvoživk, 1108 predstavnikov ptic, 1096 predstavnikov sesalcev in 253 predstavnikov plazilcev, skupaj 3315 predstavnikov živalskih vrst. Poleg njih pa so v podobnem položaju tudi rastline.

Največjo grožnjo živalim in rastlinam predstavljamo ljudje s posegi v naravo. V zadnjih desetletjih se je število prebivalcev zelo povečalo. Zato smo se ljudje začeli širiti na skoraj vse površine na Zemlji. Gradimo ceste, mesta, vasi ..., ne da bi pomislili, da na teh področjih že živijo drugi – rastline in živali. Življenjski prostor pa jim krčimo tudi s pridobivanjem obdelovalnih površin. Puščamo jim premajhen kos ozemlja in jim tudi zmanjšujemo vire hrane.

Ogroža jih tudi industrija z uporabo različnih strupenih kemičnih sredstev in pesticidov. Le-ti poleg izdelkov zastrupljajo tudi okolje tako, da zaidejo v zemljo in vodo, ki jo potem živa bitja uporabljajo za življenjske procese.

Kljub prepovedi se pogosto pojavlja lov na živali. Nekateri jih lovijo zaradi njihovih dragocenih delov, kot so slonovi okli, živalsko krzno, plavuti morskih psov ..., ki jih nato prodajo za velike vsote denarja. Nekateri pa lovijo živali zgolj zaradi zabave.

Pomemben razlog za izginjanje živih bitij pa je tudi onesnaževanje. Vsi človeški odpadki, potem ko jih odvržemo v smeti, ne izginejo, temveč jih ljudje odlagajo nekje na Zemlji; največkrat jih odvržejo v oceane. Najhujše težave nam trenutno predstavlja plastika, s katero se zaduši in zastrupi mnogo živali. V morjih pa ni samo plastika vzrok za zastrupitev, temveč so krivi tudi naftni madeži, ki nastanejo po izlitju nafte iz poškodovanih tankerjev.



Vsi naštetni in še mnogi drugi razlogi vplivajo na hitro globalno segrevanje ozračja. Mnogo vrst se ne more tako hitro prilagajati podnebnim spremembam, zato izumirajo. Z uničevanjem planeta škodimo sebi in tudi drugim, nedolžnim bitjem, ki jim povzročamo trpljenje in smrt. Ljudje bi lahko tako ravnanje preprečili. Nihče od nas ne želi živeti v pustem, onesnaženem svetu. Skupaj moramo ustaviti naraščanje števila ogroženih živali in rastlin. Naučiti se moramo reciklirati papir, zmanjšati moramo izdelovanje usnjenih in krznenih izdelkov, saj bo posledično upadel lov na živali; obvezno moramo nehati kupovati plastiko, ki se kopiči v oceanih.

Naštela bom še nekatere med ogroženimi živalskimi vrstami:

- amurski leopard je med vsemi leopardi najbolj ogrožen, saj danes živi samo še okrog 30 primerkov;
- polarni medved izumira zaradi globalnega segrevanja, ki povzroča taljenje snega in ledu;
- vsem osmim podvrstam tigra grozi izumrtje zaradi lova nanje, krčenja življenjskega prostora in pomanjkanja plena;
- gorske gorile živijo v Afriki; ogroža jih pomanjkanje življenjskega prostora in lov nanje, posledično tudi parjenje v ožjem sorodstvu;
- danes poznamo samo pet vrst nosorogov, vse pa so ogrožene; krči se njihov življenjski prostor, zaradi njihovega roga jih lovijo;
- beli morski pes je eden najbolj ogroženih vrst morskih psov; pogosto so žrtve lova, velikokrat se zapletejo v ribiške mreže;
- morske želve izumirajo; prehranjujejo se tudi z meduzami, ki jih pogosto zamenjajo s plastičnimi vrečkami, s katerimi se zadušijo.

4. oktobra praznujemo svetovni dan živali, ker na ta dan gođuje sveti Frančišek Asiški, ki je zagovarjal odgovoren in ljubeč odnos do živali in okolja. Moto svetovnega dneva živali je: »Svet naj postane boljši kraj za živali.«





# Jernej Slivnik odličen na svetovnem prvenstvu v Kranjski Gori

Naš dijak Jernej Slivnik je uspešno končal nastope na svetovnem prvenstvu za smučarje invalide v Kranjski Gori. V ponedeljek, 21. 1. 2019, je v veleslalomu dosegel 17. mesto, čez dva dni pa se je z odličnima vožnjama v slalomu uvrstil na 10. mesto.

»S prvim nastopom sem nekoliko bolj zadovoljen. V drugo sem dal vse od sebe, a je bilo preveč napak v tisti preveliki želji,« je svoj nastop ocenil Jernej. Z njegovo drugo vožnjo je bil zelo zadovoljen tudi njegov trener, profesor Roman Podlipnik.

V Kranjski Gori je bilo v sredo pravo navijaško vzdušje, ki so ga pričarali učenke in učenci naše gimnazije, ki so prišli navijati za

svojega sošolca. »To je bil velik dan za Jerneja in vse nas, predvsem pa dijake, da so videli na delu vrhunske športnike invalide, da so se lahko prepričali, kaj vse zmorejo!« je po tekmi dejala naša ravnateljica, magistra Lidija Dornig.

Tekmo na dobro pripravljene progi v Podkorenu si je ogledal tudi predsednik Republike Slovenije Borut Pahor, pod čigar pokroviteljstvom poteka tokratno svetovno prvenstvo. Jerneju so za dosežke čestitali tudi Jana Čander, strokovna sodelavka Zveze za šport invalidov Slovenije, Paraolimpijski komite, ministrica za infrastrukturo Alenka Bratušek in direktor Smučarske zveze Slovenije Franci Petek.



*Podpisal se je  
na  
predsednikovo  
zastavo slavnih*



# 5 STVARI, KI BI JIH MORAL ZNATI VSAK NAJSTNIK

Ko otroku nalagamo hišna opravila, to ne olajša življenja samo nam, ampak je dobro tudi zanje! Ko otrok nekaj prvič naredi samostojno ali se nauči nove spretnosti, postane samozavestnejši in bolj pripravljen na odraslost. Če gre verjeti strokovnjakom, bi morali biti otroci v najstniških letih že večji naslednjih petih spretnosti, ki jim bodo pomagale na poti do neodvisnosti.

## 1 Pranje perila

Otroci do 12. leta starosti naj opravljajo preprostejša opravila, kot so zbiranje umazanih oblačil, zlaganje opranega perila in pospravljanje oblek na svoje mesto. Ko to usvojijo, lahko postopno začnejo prevzemati več odgovornosti. Pri 13. letih bi morali že znati pravilno uporabljati pralni stroj.



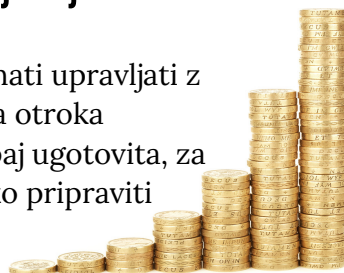
## 3 Priprava hrane



Dobro je, da si najstniki znajo pripraviti obrok. Ni važno, ali gre za povsem preprosto malico, kosilo ali zajtrk; pomembno je, da se vaš najstnik zna obrniti v kuhinji. Strokovnjaki za vzgojo se strinjajo: ob vstopu v srednjo šolo bi morali najstniki znati narediti vse, kar potrebujejo za "preživetje". Pomembno je, da si lahko samozavestno pripravijo obrok, če ga potrebujejo, in da niso odvisni od staršev.

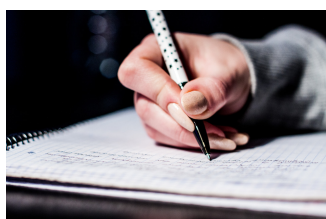
## 2 Služenje denarja in razpolaganje z njim

Najstniki bi morali ceniti denar in znati upravljati z njim na preprost način. Zato svojega otroka naučite, kako prihraniti denar. Skupaj ugotovita, za kaj porablja denar. Pokažite mu, kako pripraviti varčevalni načrt.



## 4 Opravljanje šolskih nalog

Najstniki bi si morali znati organizirati domače naloge in šolske projekte ter jih opravljati pravočasno, ne da bi jih starši opozarjali in spominjali na to. Strokovnjaki opozarjajo, da bi se starši morali izogniti skušnjavi, da v lovu za boljšimi ocenami otroku kar sami rešijo nalogo iz matematike ali napišejo esej. To prinaša kratkoročne rezultate; kot odrasli bodo zbegani, saj bodo imeli občutek, da ne znajo narediti ničesar brez pomoči staršev. Ker so zanje vse naredili starši, se niso naučili samostojno razmišljati, delati in načrtovati



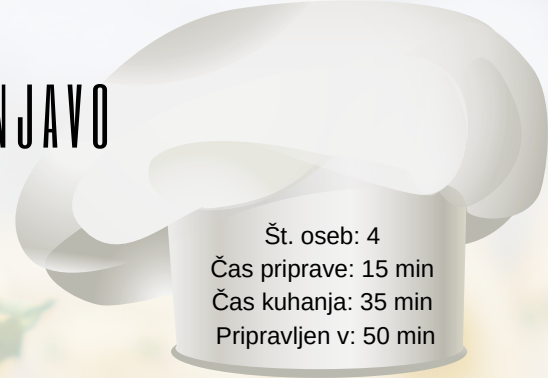
## 5 Prijazno in spoštljivo pogovarjanje z odraslimi

Do odraslih naj gojijo spoštljiv odnos. Le-ta vključuje učitelje, sosede, družinske prijatelje, trenerje pa tudi ljudi, ki jih ne poznajo, a morajo z njimi komunicirati. Otrokom pogosto že v rani mladosti vcepimo v glavo, naj se ne pogovarjajo s tujci. Vendar pa bi moralo biti pravo sporočilo to, da se je treba naučiti ločevati slabe tujce od (večine) dobrih.



# ZAPEČENE TESTENINE S PIŠČANČEM IN ZELENJAVO

Zdravi recepti zelo priporočajo uporabo polnozrnatih testenin. Takšne testenine so bolj bogate z minerali, vitamini, vlakninami za razliko od običajnih testenin.



## Sestavine

500 gr polnozrnatih širokih rezancev  
300 gr piščančjih prsi  
1večja rdeča paprika  
2 sivrila papriki (ali katerekoli drugi dolgi ozki zmerno pekoči papriki)  
2 večja paradižnika  
2 žlici olja  
1/2 male žličke soli  
1/2 male žličke črnega popra  
½ male žličke mlete rdeče paprike (lahko tudi pekoče)  
120 gr naribanega sira

## Priprava

### Korak 1

Piščančje prsi operemo in posušimo ter zrežemo kose srednje velikosti. Rdečo papriko operemo in narežemo na trakove. Pekočo papriko operemo in narežemo na kroge. Paradižnik ravno tako operemo in narežemo na četrtine ali šestine (odvisno od velikost paradižnika – kosi naj ne bodo premajhni, da se ne razpadejo)

### Korak 2

V večji ponvi segrejemo 1 žlico olja. Na segreto olje stresemo na kose narezano piščančje meso in ga na zmernem ognju pražimo približno 10 minut, da se na vseh straneh enakomerno zapeče. Med praženjem meso mešamo. Po 10 minutah dodamo narezano papriko in paradižnik, začinimo s soljo, poprom in mleto rdečo papriko ter vse skupaj pražimo še približno 5 minut.

### Korak 3

V vročo vodo katero smo osolili in zavreli stresemo široke rezance (testenine) in jih skuhamo al dente (ob ugrizu se rahlo čuti čvrstost). Kuhane rezance odcedimo in stresemo v ponev s piščancem in zelenjavo. Dodamo še polovico naribanega sira in vse skupaj dobro premešamo.

### Korak 4

Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija. pekač namastimo z približno eno žlico olja in zmes iz ponve pretresemo v pekač ter jo enakomerno porazdelimo. Po vrhu potresemo preostali naribani sir in vse skupaj pečemo približno 20 minut. Postrežemo toplo.

## Namig

Zraven se lepo prileže velika skleda vaše najljubše sveže solate.

*Dober tek!*



# Potovanja

Vsi radi potujemo,  
po svetu pohajkujemo.  
A najbolj sladka  
so zame potovanja kratka.

Pravzaprav ne potovanja,  
ampak po hribih pohajkovanja!  
Ta glavo nam sprostijo,  
lepe misli obudijo.

Prelepa narava,  
macesni in trava,  
skalnate stene,  
doline meglene.

Te dajo ti veselje,  
spodijo škodoželje.  
V človeku srečo vzbudijo  
In nas napolnijo z energijo.

# Gremo mi na lepše

Pride tak dan,  
ko nisi zaspan,  
ko nas sonce objame  
in narava prevzame.

Odpeljemo se na lepše,  
v daljne tuje kraje,  
k dobrim ljudem,  
pri katerih smo najraje.  
Lepo nas sprejemajo,  
čeprav tuji smo.  
Postrežejo nas in pogostijo,  
lepo za nas poskrbijo.

Na svetu je veliko dobrih ljudi.  
Z denarjem ne plačaš prijaznosti.  
Le s svojim srečnim obrazom  
pokažeš, da hvaležen si.

# Pesem za Rebeko

Oziral sem se za Rebeko,  
kot srnica skakljala je naokrog,  
privlačila me s svojo je obleko,  
ki vrtinčila se je okrog njenih nog.

O, kako rad bi te takrat objel!  
Tako samotna si se mi zdela,  
življenja srečo globoko bi zajel,  
le ti v mojem srcu bi živela.

A kmalu spoznal sem grehe tvoje,  
opazil, kako si vsa prevzetna,  
zato ohladilo se je srce moje.

Po lepi Silviji sem zahrepenel,  
a ona bila je hladna. Zato trpim  
in Rebeka draga, spet tebe si želim.



# KOLESARJENJE

Povsod po svetu, prav tako tudi pri nas v Sloveniji, vsako leto narašča zanimanje za kolesarstvo. Ta šport omogoča aktivno gibanje na svežem zraku, ki blagodejno vpliva na naše zdravje. Vseskozi se človek lahko zabava in uživa tudi ob opazovanju narave, če je kolesarjenje rekreativno, ter ob tem naredi nekaj dobrega za svoje telo.

Priljubljenost za ta šport narašča tudi z izjemno urejenimi kolesarskimi stezami, ki povezujejo različne turistične kraje. Ljudi privlači tudi to, da lahko kolesarijo tako otroci kot mladostniki in starejše osebe. Tudi sam rad kolesarim in zato se v poletnem času z Jesenic rad odpeljem proti Kranjski Gori, Radovni ali Bledu. Rad uživam na svežem zraku.

Za varno vožnjo moramo imeti dobro opremljeno kolo z vsemi svetlobnimi telesi in zvoncem. Pred odhodom moramo nujno preveriti stanje zavor. Ne smemo pozabiti na čelado, ki bi ob padcu ščitila našo glavo in preprečila hujše poškodbe. Na kolesarjenje



vzamem še steklenico vode, saj s tem poskrbim za svojo hidracijo. Zelo rad spremljam svetovno znane cestne kolesarske dirke, kot sta Giro d'Italia in Tour de France. Prva vsakoletno poteka v mesecu maju, ko se kolesarji podajo na dva meseca dolgo kolesarsko pot. Giro je bil prvič izveden 13. maja 1909 v Milanu in je obsegal osem etap, danes pa so dirke še obsežnejše in daljše. Tu tekmujejo moji favoriti, kot sta Primož Roglič in Chris Froom. Slednji prihaja iz Anglije in je lanskoletni zmagovalac dirke. Tour de France pa je najprestižnejša in svetovno najbolj znana cestna kolesarska dirka. Kolesarji se vsako leto zberejo v juliju in se tri tedne merijo na eni od najtežjih preizkušenj kolesarstva. Prvič je bila dirka prirejena leta 1903 in vse do danes so največ zmag osvojili prav Francozi. Tudi to leto bom spomladi začel kolesariti. Če bom poleti prevozil dovolj kilometrov, bom ob koncu sezone poskusil osvojiti Vršič. To bo moj športni cilj v letošnjem letu.

## Nekaj

Nekaj čutim.  
Nekaj je v meni,  
vem pa,  
da rad bi bil v temi.

Vsakič ko se ozrem,  
prevzame me strah,  
ko čutim tvoj prijem,  
spremem se v prah.

Vseeno pa ti povem,  
da s tem sem zaključil,  
saj se vsega zavem  
in ne bom se več mučil.

## Modrost o ljubezni

Ljubezen je zaklad,  
ki si ga vsak želi,  
po njej hrepeni,  
saj lepo je imeti rad.

Za srce osebe prave  
ni najti lahko,  
a ko jo uzre oko,  
pozabi na vse zabave.

Bodi vedno to, kar si,  
iskrenost le naj govori.  
Nikoli ne igray,  
pa morda boš srečen kdaj.

## Obraz

Poslušaj me zagreto,  
vsak ima svojo identiteto.  
Vendar nihče ne ve,  
ali resnična je.  
Z glasom ne povemo vsega,  
kar v nas skriva se.  
Jezik govori le laži,  
pove vse, samo resnice ne.  
Le obraz iskreno govori,  
saj za skrivanje čustev nima moči.  
Ne verjemite vsega mi,  
saj sem samo človek kakor vi.  
Tudi obraz včasih poskrbi,  
da nekatere skrivnosti zadrži.



## POVODNI MOŽ

Vedno so bile meščanke zelo lepe,  
ker si niso rok žulile s puljenjem repe.

V Ljubljani je najlepša Urška živela,  
zaradi ošabnosti jo je še lastna mati klela,  
a moški se niso ozirali na to,  
vsak prosil bi jo za roko.

Vse druge so jo skrivaj opravljale,  
ker njene lepote niso prebavljale.

Vsakega jim je speljala,  
a kaj, ko ga je takoj na čevelj dala.  
Nihče se ni mogel upreti lepoti njeni,  
vse so prinašali Urški vedno bolj leni.

V nedeljo so na Starem trgu proslavljali,  
vsi so na ples se pripravljali.

Na oder so godbo postavili  
in vse, kar se je razbiti dalo, pospravili.

Proti večeru, ko se je stemnilo,  
vse se je na ples zgrnilo:  
staro, mlado, mačke, miši,  
skratka vse, kar je bilo pri hiši.

Vse je plesalo sem in tja,  
le Urška je tarnala, da se ji ne da.

V resnici je čakala,  
da koga sebe vrednega bi spoznala.

Pa se blizu nje za mizo usede  
mož s kožo barve krede,  
z lasmi, črnimi kot vrag,  
izgledal je kot najlepši junak.

Urški takoj ukradel je srce,  
lica ji temno zarde.

Se ji nasmehne, ko jo zagleda,  
»Za tvojo lepoto se sliši do Bleda.«

Se ji na hitro še predstavi,  
na blejskem otoku živi, ji pravi.  
Še njeno lepoto brž pohvali,  
nato pa jo na ples povabi,  
Urška na vse drugo kar pozabi.

Hitro po plesišču sta zletela,  
da množica je ostrmela.  
Skoraj čeljust jima padla je na tla,  
tako urna sta bila.

Še godba onemi

In Urška postoji:

»Oh, kaj je sedaj to?

Je morda čas,

da si odpočijeva nogo?»

A njen soplesalec se razjezi,  
od besa močno zardi.

»Kaj se pravi? Je to sploh ples?  
Ste odložili ta vaš brenkajoči les?«  
Vzvišeno tleskne mladenič prelepi,  
takoj od strel so že vsi slepi.

Ko vsi spet odprejo oči,  
Urške in povodnega moža več ni,  
so videli le še do reke sledi.



# DOBRODELNE DEJAVNOSTI NA NAŠI GIMNAZIJI

Tudi letos smo v decembru pod mentorstvom profesorjev izdelovali ekološka mila in kreme, mešanice čajev, voščilnice in druge izdelke, ki smo jih prodajali na bazarju v mali telovadnici.

Za starostnike v domovih smo dijaki prinašali v šolo domače piškote. Zbirala in tudi pekla jih je profesorica Ana Miler. V spremstvu naše ravnateljice, magistre Lidije Dornig, profesorja Romana Podlipnika in profesorice Milene Gerbec ter Lucije Javorski smo obiskali varovance domov v Srednji vasi v Bohinju, v Kranjski Gori in na Jesenicah. Zanje smo pripravili in izvedli kulturni program. Dijak Matija Jošt jih je razveselil z igranjem na harmoniko, dijaka Anan in Jan pa sta jim zaigrala na harmoniko in saksofon. Pia, Julija, Maruša, Ajda in Petja iz 3. š smo jim peli. Po kulturnem programu smo stanovalcem domov razdelili vrečke s piškoti. Njihovi veseli obrazi so nam poplačali ves trud. V domskem glasilu Drobtinice zavoda sv. Martina v Srednji vasi smo prebrali: »Prisrčen je bil tudi obisk

dijakov jeseniške gimnazije. Njihov program nam je segel prav do srca, pa še na koncu so nas pogostili s piškoti, ki so jih sami spekli.« Na božično-novoletnem koncertu v decembru so nam zapele članice našega pevskega zbora pod vodstvom profesorice glasbe Urške Zupančič. Z angelskimi glasovi so večer popestrili naše dijakinje in dijaki: Jože Petek, Manca Povšin, Natalija Šmitran in šolska vokalna skupina Acappella. Zadoneli so tudi različni inštrumenti. Nagradili smo jih z navdušenim ploskanjem.

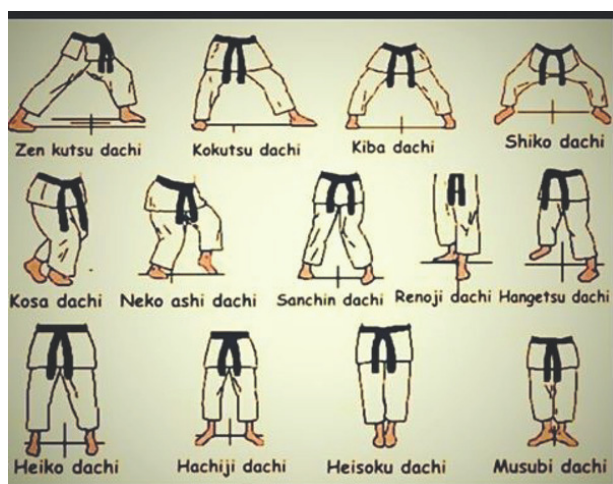
V januarju smo se ponovno zbrali v Gledališču Toneta Čufarja na vsakoletnem dobrodelnem koncertu, ki so ga pripravili in tudi izvajali dijakinje in dijaki 3. b naše gimnazije. S svojimi nastopi so nas razveseljevali naši sedanji in nekdanji dijaki. Pričarali so nam nepozaben večer. Prostovoljni prispevki so bili namenjeni za naše manj srečne sošolce. Z zbranim denarjem jim pomagamo plačevati šolske ekskurzije ali izlete.



# KARATE

Karate je vzhodnoazijska borilna veščina z otočja Okinava. Gre za goloroko borilno veščino, ki vključuje tri večja področja. To so stavi, udarci in blokade z rokami in nogami, ki predstavljajo osnove ali t. i. kihon; gibanje po določenih vzorcih, t. i. kate in nadzorovano borbo oziroma kumite.

Karate je v Sloveniji postal zelo popularen šport. Tudi sama ga treniram že nekaj let na Jesenicah. Treningi potekajo v mali telovadnici na osnovni šoli dvakrat na teden po dve uri. Tekmovalci treniramo včasih tudi trikrat tedensko za boljšo pripravo, saj je potrebno veliko kondicije in fizične moči. Le-to pridobimo z rednim treniranjem in pravilno prehrano. Dodatno obiskujem tudi fitnes.



Pogosto treniram tudi v prostem času, saj se le tako izpopolnjujem, čeprav se karateja učimo celo življenje. Na treningih se učimo discipline in reda, dobimo samozavest in postanemo odločnejši.

Poleg tehnik ima karate tudi filozofsko plat, ki je povezana z vadbo. Namen tega športa je razvoj celega človeka z dolgotrajnim treningom, tako v pomenu telesnega razvoja (zdravje, šport, samoobramba, borba) kakor tudi osebnostnega in doseganje notranjega miru.



Beseda karate pomeni prazna roka. Karateisti so s to besedno zvezo poudarjali, da se niso borili z orožjem.





# NARAVNI DEODORANT

## Sestavine:

- 50 g (oz. 5 žlic) kokosovega olja
- 50 g (oz. 5 žlic) sode bikarbone
- 20–40 kapljic poljubnega eteričnega olja (sivka, limonska trava, čajevec, rožmarin ...)

Kokosovo olje vsaj kakšno uro pred pričetkom priprave pustimo na sobni temperaturi, da se zmešča. Odmerimo določeni količini kokosovega olja in sode bikarbone ter ju zmešamo v plastičnem lončku ali steklenem kozarčku z navojem, da nastane homogena zmes. Dodamo še poljubno eterično olje, premešamo ter zapremo s pokrovčkom. Uporabljamo ga tako, da majhno količino zmesi naneseemo na kožo.



## VSEVEDNI JAZ

Človeški um, kot ga razkriva znanstveni svet, naj bi imel omejene zmožnosti, zasidrane v pregradah in ozkih ozirih, ki nam jih je postavilo mišljenje sodobne družbe. Mogoče se v tem skriva zrno resnice glede na to, da se človek sam pusti zapeljevati takemu razmišljanju in sledi ustaljenemu ritmu, ki ga narekuje ozkogledno prepričanje. Človek misli, da ve vse, da je odkril najpomembnejše zakonitosti sveta ter da vlada nad vsem; ne ve pa, da še ni ugledal tiste prave resnice in smisla, zaradi katerega živi.

Kje iskati smisel in ali ga je v današnjem materialistično naravnem svetu sploh vredno iskati? Ljudje se že od nekdaj sprašujemo, v čem je bistvo našega obstoja in bivanja na Zemlji. Številni pisci obravnavajo to tematiko v svojih delih, mnogi književni junaki pa v brezupu, da bi dojeli to vprašanje, odgovora ne najdejo. Dandanes pa večkrat opažamo, da nam je vseeno. Zapiramo se v svet rutine in materializma,

namesto da bi iskali rešitev. Bežimo in se skrivamo pred nujnostjo, ki nam jo nalaga vprašanje o smislu obstoja, in si zapiramo um pred odgovorom nanj. Postali smo tako omejeni, da ugled merimo z denarjem, moč pogojujemo s položajem, inteligenco dokazujemo z ozkimi lestvicami ocen brez prave širine, drugačnost pa označujemo za motnjo. Pravimo, da stremimo k razvoju, v resnici pa nazadujemo v svojem mišljenju, katerega smisel je hitenje, bivanje v preteklosti in pričakovanje prihodnosti. Slepimo, ker ne spoznamo, da je TA trenutek edino resnično, zagotovljeno dejstvo ter da je osmišljevanje preteklih in prihodnjih dogodkov brezpredmetno in nesmiselno, saj je preteklost že minila, zato so njeni dogodki nespremenljivi, prihodnost pa je nepredvidljiva in ni zagotovljena, dokler se ne udejanji v sedanjem trenutku.

Kaj je torej cilj našega življenja? Mnogi tavajo brez odgovora in brez pričakovanja, a

zavedati se moramo, da smo vsi ljudje na isti poti. Zato bi tudi naš smoter moral biti skupen in naša dejanja si ne bi smela nasprotovati. Vsi skupaj bi si morali prizadevati za dvigovanje splošne zavesti in prisotnosti v sedanjem trenutku, ki bi vodila k duhovni preobrazbi človeške rase, saj naj bi bila le-ta skupen interes vseh ljudi. Vsak posameznik bi moral biti hvaležen za vsak trenutek, ki mu je dan, hkrati pa bi se moral zavedati, da se vsaka stvar zgodi z nekim namenom in da ni naključje, da smo, kjer smo. Namreč sami smo si izbrali mesto na Zemlji in sami se bomo na njej po svoji volji tudi duhovno razvijali.

Tematika je zahtevna in popolno razumevanje dosežejo redki. Človeštvo preprosto ne pozna dovolj besed, s katerimi

bi jo opisalo, hkrati pa sta tema in področje odkrivanja iz dneva v dan obsežnejša in za mnoge nedosegljiva v svoji kompleksnosti. Prvi korak do znanja pa je zavedanje. Zavedanje o vsem: o našem počutju, o zaznavanju okolice, o sedanjem trenutku ... Če se čustev in zaznav zavedamo, so le-ta lažje obvladljiva in posledično tudi dejanja bolj premišljena.

Ljudje si moramo priznati in resnično dojeti, da nismo vsevedna bitja in da se znanje skriva tudi v globini nas samih. Iz zavedanja se bomo nato šele lahko učili in spoznavali, česa vsega smo zmožni. Kmalu bo prišel čas, ko se bo človek moral soočiti s svojo nevednostjo in premagovati strah, ki mu preprečuje, da bi spoznaval resnico. Takrat bomo ljudje lahko zaživel v pravem pomenu te besede in bivali v svojem jazu.

## ZA TELO IN DUHA

Živimo v državi, ki je geografsko zelo raznolika. Tu najdemo nižine, morje, gričevja in prav tako gorovja. Slovenija je bogata tudi z gozdom in prečudovito naravo, v kateri pa preživljamo vse manj časa. Menim, da tehnologija 21. stoletja omogoča marsikaj, a če se človek ne bo gibal in poskrbel za svoje zdravje, si bo tako sam napovedal lastno izumrtje.

Najbolj gorata je naša Gorenjska, ki nam omogoča prekrasne izlete v gore. Tako Karavanke kot Julijske Alpe so pravi kraj za oddih, druženje in uživanje v neokrnjeni naravi. Tja se odpravimo z željo, da bomo naredili nekaj zase ter izboljšali lastno vzdržljivost in zdravje.

Pred odhodom v hribe se je seveda potrebno tudi dobro pripraviti. Nujno je treba obuti pohodne čevlje, se večplastno obleči in s seboj vzeti tudi dovolj tekočine. Priporočljivo



je, da se v poletnih in jesenskih mesecih od doma odpravimo že zgodaj zjutraj, saj le takrat še ni tako vroče in bo zato naš vzpon lažji. V gorskem svetu pa najdemo tudi čudovite planinske postojanke in kočice, v katerih ponujajo domačo hrano, v njih lahko pa planinci ob daljših vzponih tudi prespijo.



Tudi sama zelo rada hodim v hribe. Z družino smo skupaj obiskali že mnogo slovenskih koč in vrhov, med njimi tudi koč na Golici in vrh Golice, po katerem poteka meja med Slovenijo in Avstrijo, Češko koč nad Jezerskim, ki so jo gradili češki planinci, odprta pa je bila leta 1900. Lep pogled na Gorenjsko se ponuja tudi z Roblekovega doma na Begunjščici.

Med poletnimi počitnicami smo skupaj z družino obhodili Begunjščico. Pot smo začeli na prelazu Ljubelj, od koder smo se odpravili na planino Preval in od tam na Roblek. V koči

smo se ustavili in okrepčali, nato pa smo se odpravili proti domu na Zelenici, od tam pa smo se vrnili na izhodiščno mesto. Celotna pot je bila zelo slikovita, polna lepih razgledov v dolino, gorskega cvetja in v drugi polovici tudi nevarnosti, ko smo se spuščali po melišču in skalovju proti domu na Zelenici. Kljub vsem naštetim vzponom pa se najraje vračam v Valvazorjev dom pod Stolom. Pot ni preveč zahtevna, vseskozi pa lahko uživamo v miru gorske pokrajine.

Vsak vzpon je poplačan z lepim razgledom in včasih tudi z domačim jabolčnim zavitkom ter toplim čajem.

## VZPON NA GOLICO

**Izhodišče:** Planina pod Golico (980 m)

**Cilj:** Golica (1835 m)

**Čas hoje:** 2 h 10 min

**Zahtevnost:** lahka označena pot

**Zahtevnost smučanja:** nezahtevno

**Višinska razlika:** 855 m

**Višinska razlika po poti:** 855 m

**Zemljevid:** Karavanke - osrednji del 1:50.000

**Priporočena oprema (poletje):** pohodne palice, pohodniški čevlji, kapa in vetrovka

**Priporočena oprema (zima):** dereze, cepin, čelada, bunda in smučarske hlače





### Dostop do izhodišča:

Z avtoceste Ljubljana-Jesenice se usmerimo na izvoz Lipce (lahko tudi Hrušica) in cesti naprej sledimo v smeri Jesenic, tam pa nas oznake za Planino pod Golico usmerijo na vzpenjajočo se cesto (odcep je označen in se nahaja pri zdravstvenem domu na Jesenicah). Razmeroma strma cesta nas kmalu pripelje v Planino pod Golico, kjer lahko v mesecu maju na okoliških travnikih občudujemo cvetoče narcise. Iz Planine pod Golico se peljemo naprej do naslednjega križišča, kjer opazimo številne planinske kažipote. Tu nadaljujemo desno in se peljemo še dobrih 50 m do parkirišča pod Savskimi jamami.

### Opis poti:

Na začetku parkirišča opazimo planinske oznake, ki nas usmerijo levo po asfaltirani cesti navzgor. Po krajšem vzponu nas pot pripelje do kmečkega turizma Betel in za njim do križišča, kjer nadaljujemo desno v smeri Golice. Po nadaljnjih nekaj minutah hoje po cesti pa pridemo do koč pri Fencu.

Tu bodimo pozorni, saj se le nekaj korakov naprej v desno odcepi široka markirana pot, ki vodi na Golico. Pot naprej se vzpenja čez krajši travnik, za katerim pridemo v prijetno senco, po kateri se pot nadaljuje. Po približno pol ure hoje pa stopimo na makadamsko cesto, ki ji sledimo desno, a le do spodnje postaje tovarne žičnice.

Od žičnice nadaljujemo v smeri koč na Golci po poti, ki se kar strmo vzpenja skozi vse bolj redek gozd. Po dobri uri hoje pa nas pot pripelje iz gozda na neporaščena pobočja, s katerih že vidimo koč. Le malo naprej pa pridemo na razpotje, kjer nadaljujemo levo (desno Struška ter Markljev in Pusti Rovt). Tej v zadnjem delu precej strmi poti sledimo do koč.

Po kratkem počitku vzpon nadaljujemo proti severu po sprva zložnih, nato pa strmih travnatih pobočjih. Po dobrih 20 minutah vzpona strmina popusti in pot zavije levo. Sledi še približno 15 minut hoje po vse bolj razglednem vršnem grebenu Golice. Izhodišče - koč na Golici 1:30, koč na Golici - Golica 40 minut.

## PIRIN POLNOZRNAT KRUH

Ko po domačem kruhu zadiši! In za povrhu še zdravem! Ni boljšega. :) Ta kruh je preverjeno dober in tudi po nekaj dneh ostane svež, rahel, mehak, obenem pa je še zelo zdrav, saj je lahek za prebavo.

### Sestavine:

- 400 g pirine polnozrnate moke,
- 2 pesti ovsenih kosmičev,
- 150 ml radenske,
- 2.5dcl vode,
- 2 žlički olivnega olja,
- 1 žlička sode bikarbone,
- sezam za dekoracijo.



### Priprava:

V posodi zmešamo (kar s kuhalnico) polnozrnato pirino moko, ovsene kosmiče, radensko, vodo, olivno olje, sodo bikarbono in sol. Nikar se ne ustrašite, saj je masa precej lepljiva in taka tudi ostane, ko jo damo peči.

Pekač obložimo s peki papirjem in nanj stresemo maso. Maso poravnamo, da bo čim bolj enakomerno zrasla in posujemo s sezamom.

Pečico predhodno segrejemo na 180 stopinj Celzija, nato vanjo položimo pekač in pečemo 30 minut. Kasneje temperaturo znižamo na 160 stopinj Celzija in pečemo še 20 minut.

Ko je kruh pečen, ga po skorji malo namažemo z mlačno vodo in zavijemo v vlažno krpo. Ohlajen kruh zavijemo v suho krpo. V njej naj ostane vse dokler ga ne pojemo, saj s tem ostane rahel in mehak.

# Dober tek!

## KRUHASTA POGAČA ZA VEČERJO

Pred kratkim sem bil v stiski s časom in zato pripravil ta noro enostaven recept za beljakovinsko mandljev kruh. Priznam, da ga je zelo hitro zmanjkalo. :) Poleg tega, da je odličen, pa vsebuje tudi semena črne kumine, kateri pripisujejo celo zdravilne lastnosti.



### Sestavine:

- Vrečka mletih mandeljnov ( 200 g),
- 2 jajci,
- 1 žlička pecilnega praška,
- 2-3 žlici olivnega olja,
- 0,5 dl vode ( približno),
- ščepec soli,
- popražen sezam,
- črna kumina



### Priprava:

Sestavine zmešamo v posodi. Sezam prej na hitro popečemo v ponvi, pri tem pazimo, da je ponev pokrita, drugače semena skačejo po celi kuhinji. :)

Zmes razporedimo na peki papir in pečemo 40-45 min na 180 stopinj.



# BANANIN PROTEINSKI KRUH

## Sestavine:

- 4 zrele banane,
- 4 jajca,
- 70 g GTN čokoladnih beljakovin v prahu,
- 40 g kokosove maščobe,
- 30 g kokosove moko,
- žlička pecinega praška,
- malo vanilije.

## Priprava:

Zrele banane najprej z vilico pretlačimo in jih zmešamo v skledi skupaj z jajci, vanilijo in stopljeno kokosovo maščobo. Vse skupaj z mešalnikom zmešamo do gladkega.

V drugi posodi zmešamo beljakovine, kokosovo moko in pecilni prašek. Nato drugo mešanico počasi vmešamo v prvo.

Pripravljeno zmes vlijemo v namaščen pekač in pečemo 45-50 minut na 180 stopinj.



*Dober tek!*

# Popoldanski smuti za veliko energije

Po kosilu postanemo utrujeni in manj produktivni, kot smo bili dopoldne. Kadar ne morete leči k popoldanskemu počitku, si privoščite smuti, ki vam bo dal potrebno energijo za nadaljevanje dneva.

Vemo, da lahko 20-minutni krepčilni dremež izboljša produktivnost in poskrbi denimo tudi za učinkovitejšo popoldansko oziroma večerno vadbo. Popoldanski spanec naj bi pomagal pri procesiranju nezavednih informacij v naših možganih, kar vodi k jasnejšemu razmišljanju. Povedano preprosto – boljše se lahko odločamo.

Kaj pa storite takrat, kadar si ne morete vzeti časa za dremež? Za izboljšanje produktivnosti in več energije si privoščite smuti, ki ga lahko vzamete s seboj na delo in po opravkih.

Potrebujete naslednje sestavine:

- 2 olupljeni banani
- 3 izkoščičene datlje
- 1 skodelico nesladkanega mandljevega mleka
- 1 žlico semen po izbiri
- žlico ledu

Vse sestavine stresite v mešalnik in mešajte do gladkega. Napitek zaužijte takoj ali ga hranite v hladilniku največ en dan.

Odlična rešitev, ki vas reši zaspanosti, je tudi šport. Pomaga že krajši sprehod po gozdu ali bližnjem parku, lahko pa naredite nekaj energičnih vaj kar na delovnem mestu. Za poskoke, trebušnjake in počepe potrebujete le malce prostora in voljo. Ravno nasproten učinek ima hitra hrana, ki vas zamika v času kosila. Po obroku hitre hrane boste postali še bolj zaspani, oblila vas bo vročica in premikali se boste počasneje.





## NOČNA MORA

Kdo ponoči te straši,  
iz spanja te budi,  
ko nimaš več moči,  
da se branil bi?

V hudih sanjah te lovijo,  
za tabo se podijo,  
dihati ti ne pustijo.  
Rad ušel bi daleč stran,  
a ne veš ne kod ne kam.

Ko mora te dobi,  
ti pomoči več ni,  
najboljše, kar lahko storiš,  
je, da se zbudiš  
in v brk se ji smejiš.

## PESEM RAZOČARANEGA

Zakaj obujam spomine,  
zakaj moje upanje izgine,  
zakaj spet sem sam,  
zakaj se smrti ne vdam?

Vzela si moje vroče srce,  
vzela si moje ustnice,  
vzela si moje modre oči,  
zdaj okostnjak vate strmi.

Zaradi tebe moja duša  
po otožnem morju pljuje,  
v meni žalost domuje,  
z mano le veter žaluje.



GIMNAZIJSKE  
SLIKARIJE ...









# HOPE

»Nikoli si nisem mislila, da se bodo stvari tako končale. Kdo bi si mislil, da se bo v kratkem desetletju vse spremenilo.«  
Zavzdihnila je in se sesedla na velik kos betona, ki je ležal na tleh. Ozrla se je okrog sebe. Bila je sama, osamljena. V daljavi je zahajalo rdeče sonce, ki je bilo samo še lebdeča krogla na nebu. Rdečkast prah je prekrival zemljo in se zlival v neskončen ocean.

»Alice! Povsod sem te iskal. Začenja se!« Glas je pretrgal morečo tišino in se razlegel čez ravnino. Alice je odprla oči. Jo je tekel proti njej. Za njim se je dvigal rdeč oblak prahu.  
»Toliko je že ura?« je vzkliknila in hitro vstala. Skupaj sta nadaljevala pot proti mestu. Od daleč sta zagledala visoke zgradbe. Izgledale so kot velike škatle, zložene ena na drugo. »Kaj misliš, kakšna so bila mesta včasih?« se je zamislil Jo. »Bala sem se, da so bile stavbe zgradbe bele in blesteče. Okna so odbijala bleščeče sončne žarke in nikjer ni bilo sledi prahu. Sredi mest so stali parki, v katerih so bujno rasle zelene rastline,« mu je odgovorila Alice. »Misliš, da niso potrebovali mask?« Zamislil se je. »Ne. Zrak je bil še dovolj čist za vdihavanje.« »Si lahko predstavljaš, kako bi se počutil, če bi lahko vdihoval svež hladni zrak?« Ni dobil odgovora, vendar je vedel, da oba razmišljata o isti stvari. »Misliš, da jim je bilo res vseeno?« je vprašala Alice. »Ne vem. Zdi se, da so vsi, ki jim je bilo vseeno, odšli. Tisti, ki so gledali tudi na naš planet, niso nikoli

obogateli. Niso imeli dovolj denarja, da bi jim uspelo zbežati pred problemi. Tukaj ni nikogar, ki bi ga lahko krivila za današnje stanje. Pravi krivci so nekje na oddaljeni vesoljski ladji in uživajo svoje življenje.«  
Alice je žalostno stopala naprej proti umazano sivim škatlam. »Pa misliš, da jim bo uspelo?« je nadaljevala z vprašanji. Jo je povsod glavo. »Če sem iskren, mislim, da ne. Zrak je še vedno preveč umazan. Če ga mi ne moremo dihati, ga tudi rastline ne morejo uporabljati. In sončne svetlobe je tudi premalo.« Oba sta bila precej obupana. »Jo. Zakaj bi se pritoževala in sedela prekrižanih rok? Če najini predniki niso mislili na naju, pa midva lahko misliva na najine, saj sva še živa. Vem, da še ni vse izgubljeno. Lahko nama uspe!«

Po dolgih letih sta se oba nasmehnila. Stekla sta skozi ulice pod ogromnimi betonskimi bloki. Bilo je že temno in črne ulice so se svetile pod modro svetlobo uličnih svetilk. Kmalu sta prispela na trg. Tam se je gnetlo veliko ljudi. Stežka sta se prebila v središče množice, kjer so stali štirje možje v snežno belih laboratorijskih haljah. Na sredini med njimi je stala velika steklena vitrina. Okoli majhnega lončka v njej so stale velike oranžne luči. Drobna, slabotna vejica je kukala iz modrega lončka. Na njej sta visela dva rjavozelena listka. Alice je zastal dih. Prijela je Jojevo dlan in jo močno stisnila. Oba sta prvič v življenju občutila drobno upanja – sadiko z imenom Hope.





# NAŠE DIJAKINJE IN DIJAKI PRVEGA LETNIKA RAZMIŠLJAJO O SVOJEM ODNOSU DO BRANJA

## **Dijakinja:**

Branje je temelj človekovega duhovnega razvoja, obenem pa se razvija tudi njegova inteligenca.

Ko sem bila majhna, so mi starši brali pravljice in pripovedovali različne zgodbe. Kasneje, ko sem se naučila brati, sem ob večerih, poleti na plaži ali ob deževnih dnevih rada prebirala knjižne uspešnice. Zaradi znanstvenofantastičnih knjig sem se pogosto celo prepirala doma ali v šoli. V času obiskovanja osnovne šole, zlasti v višjih letnikih, mi branje ni bilo ravno pri srcu. Brala sem le knjige, ki so bile obvezne za domače branje in poljubnih pet knjig za bralno značko. Le-te so bile običajno ljubezenske ali pa znanstvenofantastične. V devetem razredu pa sem spet ugotovila, da je branje zelo pomembno, saj bogati naš besedni zaklad. Poleg obveznih knjig sem prebrala tudi nekatere, ki sem jih sama izbrala, kar je bilo glede na moj omejeni prosti čas pohvalno.

## **Dijak:**

Ko sem bil majhen, sem rad bral. Seveda na začetku še nisem znal, ampak mi je bilo všeč, da so mi brali drugi. Ko sem se tudi sam naučil brati, sem prebiral knjige z velikim veseljem. Ampak ta strast je hitro upadla. Kasneje sem bral sem le občasno. Včasih sem rad bral pravljice ali bajke, saj so se mi zdele zanimive. To obdobje sem hitro prerasel in v šestem razredu sem rad bral mladinske knjige, ki so bile pustolovske in so se mi zdele nadvse zanimive. V tistih letih sem se prvič srečal z domačim branjem. Le-to mi ni bilo niti malo všeč, saj smo morali

dogajanje podrobno opisovati. Poleg tega pa so učitelji naše znanje tudi ocenjevali. Zdaj najraje berem kriminalke, novejše novele in romane. Starejši mi niso všeč, ker so napisani v starinskem jeziku. Seveda pa še vedno berem pustolovske knjige, ki se mi bodo vedno zdele zanimive. Branje se mi zdi zelo pomembno, saj z njim bogatimo svoj besedni zaklad. Naučimo se tudi pravilno tvoriti povedi. O pomenu branja govori tudi pregovor Branje je za duha to, kar je telovadba za telo.



## **Dijakinja:**

Zamislite si tisti drhteči občutek napetosti in pričakovanja ter ga začinite z veliko mere domišljije. Nato mu dodajte vonj sveže odprtih platnic ter zvok nežnega obračanja strani, ki kar hlepijo po prebiranju. Nazadnje pa si zamislite še živobarvno paletu junakov, odetih v ogrinjala vaše domišljije. To so občutja, ki jih doživljam zdaj kot skoraj odrasla in kritična bralka, ki z veliko mero spoštovanja do napisanega odkriva nova

obzorja, sledi rdeči niti, se poistoveti z junakom ter si nežno utira poti med vrsticami.

Že kot majhno triletno deklenco so me starši učili pisati črke. Kakšen žar je oblival moj obraz, ko sem se, črko za črko, prebijala skozi živahne slikanice in si vneto ogledovala stran za stranjo. Ni bilo niti koščka hrane, ki bi našel pot v moja usta, ne da bi bila na mizi tudi knjiga. Skrivnostni pravljичni svet pa mi je odkrivala moja mati, ki mi je vsak večer brala. Zelo zgodaj se je v meni prebudila nenasitna želja po bežanju v svet domišljije. Nove razsežnosti so se mi odprle s petimi leti, ko sem začela tekoče brati. Knjige so postale moje zatočišče, tolažnice in svet, ki sem ga sama ustvarjala s svojo domišljijo. Začutila sem kvaliteto in težo dela, ki jo je znal vdahnuti le avtor, ki se je z vso svojo dušo potopil med vrstice ter jim dal pridih samega sebe in svojih misli. Del nisem več ocenjevala le po zgodbi in njenih junakih, marveč predvsem po pečatu, ki ga je v njih pustil izjemen avtor.

Knjige me tako spremljajo že od otroštva. Vsaka je na poseben način posebna in v vsaki lahko spoznavamo njeno poslanstvo. Svoj odnos do knjig pa želim še poglobiti, saj je branje v mojih očeh poslanstvo, ki ga mnogi preveč zapostavljajo. Njegove lepote pa segajo v prostranstva, ki nam odpirajo oči v svet, ki nam nudi neizmerne zaklade, če se jih naučimo poiskati.

### **Dijakinja:**

Z branjem si širimo obzorja, ampak v današnjem času je težko ostati pri knjigah, saj nam mediji ponujajo vedno nove tehnološke izdelke.

Ko sem bila stara eno leto, sta mi starša brala pravljice in pesmice. Takrat sem samo poslušala, vendar pa sem občutila posebno srečo, ko sem sedela v varnem naročju očeta ali mame in prepoznavala mucke, psičke, zajčke ... Na sprehodih sem živali opazovala in poskušala posnemati njihovo oglašanje:

»Mu, hov-hov, mijav ...« Ko pa sem prišla v v

vrtec, sem bila naročena na otroško revijo Ciciban. V njej so bile napisane nedokončane povedi, ki so jih dopolnjevale različne slike, ki smo jih poimenovali z besedo.

V šoli smo se učili pisati in brati. Kmalu smo bili vključeni v bralno značko. Vsi smo z veseljem brali. Brati smo se učili tudi pri učenju drugih predmetov. Širili smo svoj besedni zaklad in pridobivali vedno nove informacije. V šolski knjižnici smo si sposojali knjige, ki jih nismo imeli doma. Že prvo popoldne sem jih z velikim zanimanjem prebirala. Čez nekaj dni sem jih spet vzela v roke. Najrajši sem brala pravljice. Ob njih sem bila vesela ali žalostna, včasih prestrašena, najpogosteje pa radovedna, ker sem se vživela v dogajanje in me je zanimalo, kakšen bo konec. Začarane princeze, princi, čarovnice in druga pravljичna bitja so živela z mano in še danes rada berem pravljice mlajšim otrokom.

V današnjem času pa se pojavljajo težave, vendar ne zaradi nepismenosti, temveč zaradi zasvojenosti z elektronskimi napravami. Prednost le-teh je, da zelo hitro pridemo do želene informacije. Namesto da bi brskali po slovarjih v knjižni obliki, jih iščemo kar v svojih pametnih telefonih. Ne da bi se zavedali, postajamo odvisni od elektronskih naprav. Če nenehno brskamo po njih, doživljamo prijetne občutke, zato prehajamo od ene informacije do druge, na koncu pa ne vemo več, kaj smo sploh iskali in brali. Zato ima današnja generacija slabši besedni zaklad, morda pa počasi izgubljam tudi vrednote, kakršne so sočutje, prijateljstvo, ljubezen ali sposobnosti razumevanja drugih. Sami sebi smo zadosti, saj smo zatopljeni v svoje elektronske naprave.

George Martin pravi: »Kdor bere, živi tisoč življenj, preden umre. Kdor nikoli ne bere, živi samo eno.« S temi besedami želi povedati, da se pri branju vživiš v junakovo zgodbo, v njegov način življenja, pri tem pa sočustvuješ z njim. Mi pa postajamo bitja, ki nas usode ljudi okrog nas ne prizadanejo.



# LJUDJE

Ljudje. Živa bitja s hrepenečo dušo in omejenim časom. Vsi smo si podobni po svojem videzu, a hkrati različni po značaju in mišljenju. Vsi z enakim namenom na svetu, a vsak z drugačno usodo.

Ko se pogleda v ogledalo, vidi mlado, nedolžno dekle z gorečo željo po pustolovščinah in odkrivanju novega. Mlada duša, ki išče svoje mesto na svetu. Njene misli švigajo kot utrinki na nebu. Razmišlja. O sebi? O drugih? Kdo bi vedel? Mogoče le sanja o pravljičah in idealih, čeprav se zaveda, da se ji ne bodo uresničili. Sprašuje se o svetu, o sebi. Zakaj je prav ona dobila priložnost obstajati, živeti? Ne ve, zakaj je tu; niti tega ne, s kakšnim poslanstvom se je rodila. Tako zmedeno razmišlja o naslednjem koraku in naenkrat jo preplavijo čustva.

Panika, jeza, žalost. V trenutku se vse sesuje. Vedno se vrača na začetek in razmišlja, kaj naj naredi. Brez uspeha. V obupu poraženosti in nezadovoljstva se ji pojava v ogledalu zagnusi. Nemočno majhno telesce, utrujeno in naveličano, vedno na istem mestu z občasnimi majhnimi premiki. Kaj se je zgodilo z deklico, hrepenečo po pustolovščinah?

Prihaja val zaničevanja. Bodi boljša, zaupaj vase, tako ne boš nikamor prišla, ničesar dosegla, kakšna zguba! Kako te bo lahko kdorkoli ljubil takšno? Sesede se na tla in joka, prikazni pa se brez usmiljenja pojavljajo vedno znova. Najraje bi izginila s tega sveta. Joka v potokih in ne more nehati. Ko tako nekaj časa sedi, pomisli in se zave, da ni sama. Da ima osebe, ki jim zaupa, ki jo imajo rade. Razmišlja o veselih skupnih trenutkih, a vseeno občuti praznino. Počuti se kot zapletena enačba, ki je nihče ne zna rešiti. Brez pomena.

Vstane in se zazre v ogledalo. Nekajkrat globoko vdihne in z resnim izrazom zre v svojo podobo. Obriše si solze in si predstavlja, kako vsi slabi trenutki in ljudje, ki so jo prizadeli, izpuhtijo. Prisili se, da v

ogledalu vidi samostojno, samozavestno osebo, ki se trudi, da uveljavlja svojo voljo in zaupa vase. Negativne misli izginejo in spet vse postavi na svoje mesto. Vprašanje je le, za koliko časa.

Nemoč, strah in jeza so čustva, ki so težko razumljiva. Negativen občutek, ki preplavi telo vsakič, ko se pojavi, je nevzdržen. Ta krhka oseba se mora naučiti postaviti zase, postati pogumna, nepremagljiva, ponosna na to, kar je, saj bo le na ta način premagala samo sebe in postala boljša.

Pot je še dolga. V življenju nas spremljajo vzponi in padci, čustvena neuravnovešenost in bolečina. Vedno kadar dosežemo bivanjsko dno, moramo sami poiskati smisel svojega obstajanja, saj je življenje polno presenečenj. A na koncu smo vsi samo ljudje. Živa bitja s hrepenečo dušo in omejenim časom.



# NEGA KOŽE ZA NAJSTNIKE

Težave s kožo se običajno pojavijo v puberteti, ko mladi največ pozornosti namenjajo svojemu videzu. S pravilno nego se lahko izognemo velikim težavam. V puberteti nivo hormonov poskoči v višave. To ima različne učinke na telo, najbolj pa se pozna na mladostniški koži. Pojavijo se nepravilnosti, mozolji in akne.

## Preventiva

Nega kože se začne z izbiro pravih izdelkov. Obstaja veliko sestavin, ki lahko negativno vplivajo na kožo. Tu sta dva primera:

- dišave: nekatere dišave so občutljive na svetlobo in kisik in lahko spodbujajo vnetje žlez lojnic;
- polietilen glikol ali PEG na kratko predstavlja težavo, saj kožo naredi bolj prepustno za škodljive snovi in na splošno ni zdrava sestavina.

## Skrb za mladostno kožo

Najpomembneje je, da koža lahko diha. Zato ni vedno dobro, če izdelki tvorijo tanek film na koži. Pomanjkanje zraka slabo vpliva na splošno stanje kože in spodbuja nastanek mikrobov. Glavno pozornost tako namenite negi, ki ne maši por.

V puberteti je proizvodnja sebuma povečana. Zato je pomembno redno čiščenje.

Losjoni, ki ne vsebujejo emulgatorjev, manj dražijo kožo. Izogibajte se agresivnih površinsko aktivnih snovi.

**Opozorilo:** izogibajte se prepogosti in intenzivni negi, saj boste dosegli nasprotni učinek. Preobremenjena koža lahko privede do mozoljev in draženja.

Higiena je pomembna, vendar v pravi meri. Preveč umivanja spodbuja še večje nastajanje maščob in hkratno izsuševanje kože. Suha koža povzroča srbenje, kar lahko privede do okužbe.

Tesna oblačila imajo enak učinek kot film na koži. Koža ne more dihati, vlaga se kopiči in mikrobi se množijo.

Bižuterija in drugi poceni dodatki pogosto vsebujejo nikelj. V kombinaciji s potenjem nastane zelo alergena snov, ki povzroča rdečico, srbenje in mehurje, zato bodite previdni.

Prehrana ima pomembno vlogo. Nepravilna prehrana je lahko povod za težave s kožo.

Maščobne kisline lahko vplivajo na tako imenovane vnetne procese v telesu. Preveč škodljivih maščobnih kislin lahko negativno vpliva na kožo. V nekaterih primerih pa zdravniki predpišejo tudi zdravila, problem pa je v tem, da pogosto ne poznajo pravega vzroka. Obisk kozmetičarke pa lahko omili vidne posledice.

Tudi pri uporabi ličil velja, da mora koža dihati. Dobra podlaga bo zakrila nepravilnosti, slaba pa lahko še poslabša težave s kožo. Certificirano naravni negovalni izdelki so brez mnogih problematičnih snovi, ki dražijo kožo. Veliko znamk nudi izdelke za nego kože, ki so namenjeni posebej mladi koži.





# STOL



Stol je z 2236 metri nadmorske višine najvišji vrh Karavank. Imenuje se tudi Veliki Stol. Na Malem Stolu pa stoji Prešernova koča. Zaradi odprtih obzorij slovi po prelepem razgledu, pa tudi pogled nanj še posebej z Bleda, Gorij in Zasipa razodeva lepo oblikovano zvonasto goro. Na Stol vodi kar 20 različnih poti, od katerih je šest neoznačenih. Večina poti ni zahtevnih, nekatere pa spadajo med zelo zahtevne. Severna stran je bolj skalovita in prepadna kot južna, zato so poti tam bolj zahtevne. Nobeden izmed pristopov, tako po južni kot severni strani, pa ni dolgočasen. Vrh Stola so prvič osvojili leta 1794. Leta 1904 pa so v kranjski planinski podružnici sklenili, da bodo na Stolu zgradili kočo, ki je bila odprta 31. julija 1910. Takrat se je zbralo okoli 1000 planincev. Ob tej priložnosti so Kranjčani speljali novo pot od Zabraške planine do vrha Malega Stola in na novo markirali ostale poti. V času druge svetovne vojne so kočo požgali. Po dvajsetih letih so se pod vodstvom posebnega odbora začele priprave za obnovo koče in s pomočjo družbe in mladine so kočo avgusta leta 1966 ponovno odprli. Devet let kasneje so se pojavile nove ideje o obnovitvi koče. Tako so v naslednjih letih uredili vodno zajetje, zamenjali okna, naredili prizidek, notranjost pa so oblekli z lesom. Slavje ob zaključku prenove je bilo 4. avgusta leta 1984. Koča na Stolu je od takrat vsako leto odprta od junija in do septembra, odvisno od vremenskih razmer.

Pobočja Stola so že od nekdaj predstavljala gospodarsko osnovo prebivalstvu v dolini. Ti so si izsekali rovtne za košnjo in sušenje sena ter planine, na katerih se še danes pasejo konji in govedo, vse bolj pa jih uporabljajo v turistične namene. Na gorskih travnikih nad gozdno mejo se še v današnjem času vsako poletje pase več sto ovac. Obširni smrekovi gozdovi pod Stolom so zaradi težke dostopnosti dokaj stari in so v večji meri izkoriščani šele v zadnjem času, zaradi razvoja gozdarske tehnike. Pred približno 200 leti pa so v okolici današnjega Valvazorjevega doma izkoriščali nahajališča železove rude. Najdbe iz bronaste dobe na območju Hrašenske planine le nekaj kilometrov zahodno od Stola nam povedo, da se je človek že v pradavnini naselil na tem območju. Še boljši pokazatelj tega pa je tudi arheološko najdišče iz obdobja preseljevanja ljudstev. Le-to se nahaja na Ajdni, osamelem skalnem vrhu, v neposredni bližini Stola. Če bi se danes povzpeli na Stol z južne strani, bi vas med približevanjem vrhu spremljal razgled na okoliške kraje in vrhove, kot so Begunjščica, Vrtača, Vajnež in seveda Julijske Alpe. Ob primernem času in na primernih krajih se da videti tudi mnogo živalskih vrst, kot so zajci, lisice, srnjad, jelenjad, gamsi in številne ptice. Ali kdaj razmišljate o daljšem nedeljskem izletu? Zgodaj zjutraj se iz doline povzpnete na vrh Stola, od tam pa večinoma po grebenih do vrha Golice, nato pa sestopite v Planino pod Golico. Prelepi sončni razgledi vas bodo še dolgo osrečevali.



