



Živijo!

Prišel je junij, ki smo ga devetošolci težko pričakovali. Končali bomo namreč osnovno šolanje in se podali na nova pota. Kljub temu pa se boste nas še dolgo spominjali ob prebiranju naših časopisov. Upamo, da smo vas v tem letu zabavali, vas kaj novega naučili in da ste ob branju uživali.

Danes še zadnjič izdajamo Špasn, ki je plod naše domišljije in trdega dela. Po tem pa se odpravljamo na zaslužen poletni oddih.

Želimo vam prijetno branje!



Kristina Kosmač

KAM NA ODDIH MED POČITNICAMI?

Bližajo se poletne počitnice in z njimi se odpira vprašanje, kam bi se človek odšel sprostit, zabavat ter občudovat naravo in kulturne znamenitosti. V tem prispevku objavljamo najlepše in turistom najprijaznejše koticke Slovenije. Upamo, da vas bomo navdihnili in boste med počitnicami obiskali vsaj enega od teh.

NAJLEPŠA VELIKA MESTA V SLOVENIJI

1. Koper
2. Velenje
3. Maribor



NAJLEPŠA SREDNJE VELIKA MESTA V SLOVENIJI

1. Ptuj
2. Zagorje ob Savi
3. Ravne na Koroškem



SLOVENSKA MESTA Z NAJLEPŠIM MESTNIM JEDROM

1. Kranj
2. Nova Gorica
3. Radovljica



SLOVENSKE VASI Z NAJLEPŠIM VAŠKIM JEDROM

1. Galicija
2. Strojna
3. Slivna



NAJ ZDRAVILIŠKI KRAJI V SLOVENIJI

1. Podčetrtek
2. Laško
3. Banovci



NAJ IZLETNIŠKI KRAJI V SLOVENIJI

1. Velika Polana
2. Tržišče
3. Šempeter v Savinjski dolini



NAJLEPŠI TURISTIČNI KRAJI V SLOVENIJI

1. Izola
2. Bled
3. Bohinj



NAJLEPŠI KAMPI V SLOVENIJI

1. Kamp Menina
2. Camping Bled
3. Kamp Šobec



Katarina Resnik

DAN UPORA PROTI OKUPATORJU

Sedemindvajsetega aprila praznujemo državni praznik; dan upora proti okupatorju, ki se je včasih imenoval dan osvobodilne fronte ali dan OF.

Na ta dan, leta 1941, je bila v Ljubljani ustanovljena Protiimperialistična fronta, ki se je po nemškem napadu na Sovjetsko zvezo (22. junija 1941) preimenovala v Osvobodilno fronto slovenskega naroda, OF pa je bila ustanovljena dan prej (26. aprila), istega leta.

Prvotno ime ob ustanovitvi je bilo »Protiimperialistična fronta«, nastala pa je dobrih 14 dni po okupaciji Slovenije.



DAN DELA

Praznik dela (znan tudi kot prvi maj) je mednarodni praznik delavstva, ki ga 1. maja vsako leto praznujejo v večini držav sveta (ena izmed redkih izjem so ZDA).

Praznik je izvirno spomin na krvave demonstracije v ameriškem mestu Chicagu leta 1886, pa tudi največje praznovanje socialnih in gospodarskih dosežkov mednarodnega delavskega gibanja.

Zaradi politično levega navdiha, ki ga nosi praznik, je bil prvi maj skozi vso svojo zgodovino izstopajoči dogodek za demonstracije različnih socialistični in komunističnih skupin.



Ana Golob

BRALNA ZNAČKA

V torek, 19.5.2015, smo na naši šoli imeli podelitev bralne značke. Veliko učencev je pridno prebiralo knjige in za nagrado sta učiteljici ga. Karmen Oset in ga. Simona Funtek v goste povabili pesnika ter pisatelja gospoda Ferija Lainščka. Za njegov prihod smo se učenci pri novinarstvu zelo pripravljali. Pripravili smo namreč intervju ter se naučili recitirati njegove pesmi. Naš trud se je obrestoval, saj nam je proslava odlično uspela.



Poleg priznanj za opravljeno BZ, smo učenci prejeli tudi priznanja za Cankarjevo tekmovanje. Devetošolke pa so prejele tudi priznanje za opravljeno bralno značko vseh 9 let šolanja. **Čestitamo!**



Katarina Resnik, Kristina Kosmač

BARVE

Ne potrebujemo znanstvenih dognanj, da bi videli in razumeli, kako na nas vplivajo sveže barve pomladnega prebujanja narave, barvna harmonija jesenskega listja ali čudovita lepota barvnih rozet na oknih katedral.

Barve, s katerimi se obdamo, imajo vpliv na naše telo in duha, izražajo našo osebnost, naša čustva in naše dožemanje življenja in sveta. In obratno: če razumemo barve in njihov vpliv, jih lahko zavestno izkoristimo, da nam pomagajo ustvariti določeno počutje in poudariti določeno osebnostno lastnost. Precej razširjeno je tudi prepričanje, da barve pomembno vplivajo na naše zdravje. Vpliv barv na človekovo počutje danes znanstveno raziskuje barvna psihologija, medicina jih uporablja v delovni terapiji, njihov zdravilni učinek pa so poznale tudi starodavne civilizacije: kitajska, indijska in egipčanska.



Vse okoli nas in v nas neprestano teži k vzpostavljanju naravnega ravnovesja. Pravilno izbrane barve, v ustreznih razmerjih, pozitivno vplivajo na nas in naše okolje. Vsako pretiravanje pa ima lahko tudi pomembne negativne učinke.

Zato ni vseeno, kakšne barve in v kolikšni meri jih vnašamo v prostore, kjer preživimo največ časa - v svoj dom in na delovno mesto. Poleg pohištva so običajno stene naših prostorov tiste, ki nam dopuščajo največ svobode glede izbire barv. Barve lahko v prostor vnesemo tako, da se odločimo za pogumnejši barvni odtenek stene. Barvno harmonijo na stenah naših prostorov pa enako učinkovito dosežemo tudi s premišljeno izbranimi dekorativnimi slikami. Prednosti takšne rešitve so predvsem v tem, da lahko s slikami barve v prostor vnašamo veliko bolj premišljeno in usklajeno, da se izognemo tveganju, da bi velika površina intenzivnega barvnega odtenka na nas vplivala negativno.

Kaj pa pravzaprav pomenijo posamezne barve in kako vplivajo na nas?

BELA

Bela barva predstavlja:

- čistost in sterilnost, zato je pogosta v bolnišnicah in medicini nasploh;
- nevtralnost, zato je bela zastava simbol želje po dogovoru;
- mladost in nedolžnost, zato je bela tradicionalno barva neveste.

V stanovanju se bela barva priporoča predvsem za kuhinjo in kopalnico.

Belo barvo je vedno zelo koristno uporabiti takrat, kadar želimo povečati svojo senzualnost, mehko, nežnost, intuicijo, ustvarjalnost, prilagodljivost, srčnost, sočutje in notranji mir. Preveč bele barve pa bi nas lahko naredilo pretirano občutljive, brezvoljne in negotove.



RDEČA

Je barva:

- moči,
- intenzivnosti,
- strasti,
- vpliva na povečanje apetita, zato je pogosta v restavracijah.



Rdeča je dobra izbira za barvo vaše jedilnice.

Za rdečo barvo velja, da lahko vpliva na povečanje strasti, moči, energije in ambicij. Pozitivno vpliva na sposobnost vodenja, povečuje pogum, prodornost, spontanost, tekmovalnost, organizacijo in dinamičnost. Stimulira in dviguje telesno vitalnost, krepi moč volje, izboljšuje cirkulacijo, dviguje krvni pritisk, sprošča prebavo, povezujejo pa jo tudi s seksualnostjo.

Preveč rdeče barve lahko pretirano stimulira naša čutila in sproža jezo in agresijo.

ORANŽNA

Je barva:

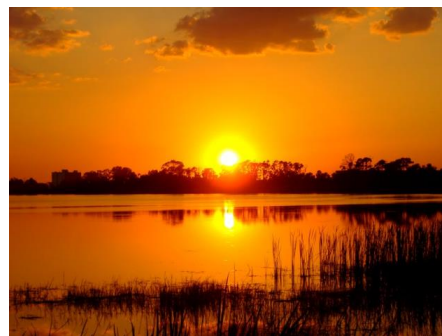
- entuziazma,
- ciljne naravnosti,
- uravnoveženosti.

Podobno kot rdeča tudi oranžna prostoru dodaja toplino, vendar je vpliv oranžne za spoznanje prijaznejši in bolj prijeten.

Različni toni in odtenki oranžne so dobrodošli v vseh sprejemnicah in dnevnih sobah, še zlasti, ker oranžna pozitivno deluje na druženje ljudi.

Oranžna barva povečuje občutek sreče, obilja in miru. Pod vplivom oranžne lahko bolj jasno zaznamo svoje želje, povečuje tudi razumevanje, toleranco, zadovoljstvo, modrost in celovitost. Vzpodbuja radost, druženje in optimizem, zato je oranžna barva priporočljiva v obdobjih žalosti in depresije.

Prevelika prisotnost oranžne pa bi lahko povzročila povečano utrujenost, pesimizem, zmedenost oziroma slabšo sposobnost presoje, zato previdnost z močnimi oranžnimi toni na velikih površinah tudi ni odveč.



RUMENA

Je barva:

- barva intelekta,
- mentalnih procesov,
- navdiha,
- veselja,
- sreče,
- optimizma,
- idealizma,
- rumena tipično simbolizira sonce,
- inteligenco,
- prodornosti,
- je najsvetlejša in najbolj vedra med vsemi barvami.



Pomaga pri premagovanju strahu, stalne pretirane zaskrbljenosti, neusmerjenosti, slabe samopodobe. Vpliva na prebavni sistem.

Prevelike površine močne rumene barve bi lahko pripomogle k slabši koncentraciji in hiperaktivnosti.

Nežno rumeni toni so primerni v vseh prostorih, intenzivnejši toni pa se priporočajo predvsem v slabše osvetljenih predsobah in temnejših hodnikih.

ZELENA

Je barva:

- boljše komunikacije,
- za izboljšanje pisnega izražanja,
- mentalnih sposobnosti
- takta,
- poslovnih sposobnosti,
- narave,
- mladosti.



Zelena barva pomirja oči in deluje sproščujoče. Pospešuje dovzetnost, sposobnost izražanja in posredovanja, povečuje razigranost, nevtralnost in prilagodljivost; pomaga pri razvijanju sposobnosti odpuščanja, zaupanja in sočutja.

Prevelika izpostavljenost zeleni barvi lahko poveča nagnjenost k ljubosumju, osamitvi in občutku negotovosti;

Lahki zeleni toni s svojim pomirjujočim učinkom so idealni v spalnici in dnevni sobi. Temnejši toni so primerni v kuhinji in jedilnici (mnogo hrane je zelene barve). Zaradi svojega pomirjujočega učinka zeleno barvo pogosto uporabljajo v bolnišnicah, zdravstvenih domovih, pisarnah in šolah.

MODRA BARVA

Je barva:

- odločitve,
- samozavesti,
- stanovitnosti,
- miru,
- harmoničnosti,
- spokojnosti.



Vpliva na povečanje hladnokrvnosti, mirnosti, zaupanja, vztrajnosti, vzdržljivosti, enostavnosti, pripadnosti in lojalnosti. Modra barva deluje pomirjujoče, zato pomaga pri teži vah z nespečnostjo, nervozo, migreno in pri težavah s kožo.

Pretiravanje z intenzivnimi toni modre barve nas lahko naredi bolj odvisne od česar koli, hladne, sebične, malenkostne, brezobzirne ali neodgovorne.

Ker modra pomirja, je idealna v spalnici, priporočljiva pa je tudi za kopalnice. Zaradi zaviralnega učinka, ki ga ima na naš apetit (morda zato, ker je zelo malo hrane modre barve), ni priporočljiva za jedilnice, razen seveda, kadar smo na dieti.

ROŽNATA BARVA

Je barva:

- sproščanja,
- umirjanja,
- spokoja (zato so v zaporih celice najnevarnejših kaznjencev pogosto pobarvane z roza barvo).

Rožnata barva v nas povečuje strast in občutek hvaležnosti, cenjenja, romantičnosti in ljubezni. Pozitivno vpliva na razvoj naše ustvarjalnosti, prefinjenosti, sposobnosti umetniškega izraza in modrosti, prebujajo našo otroško nedolžnost, intuicijo in ženstvenost. Pravilna izbira rožnatih detajlov je zato zlasti primerna v prostorih, kjer se zadržujejo pretežno ženske.

Prevelika izpostavljenost rožnati bi lahko sprožila pretiran ponos in aroganco.

Zaradi svoje vsestranskosti rožnata barva dobro deluje praktično v vseh prostorih, vključno z jedilnico, spalnico in knjižnico. Rožnato običajno pozitivno sprejemajo tudi majhni otroci, zato je dobra izbira za otroške spalnice in igralnice.



ZLATA BARVA

Je barva:

- blagostanja,
- bogastva,
- statusa,
- vpliva,
- moči,
- prestiža.



Odlikovanja za najvišje dosežke so zlate barve. Kadar rečemo, da se nam ponuja zlata priložnost, s tem mislimo, da gre za nekaj najboljšega, kar sploh je.

Zlata barva zelo stimulativno deluje na našo samozavest, občutek dostojanstva, moči, volje, avtoritete, vpliva in jasne vizije.

Premočno izpostavljanje zlati barvi pa bi nas lahko naredilo vase zaverovane, provokativne, arogantne, cinične, pretirano trmaste in destruktivne.

Zlata barva je nepogrešljiva povsod tam, kjer želimo ustvariti vtis pomembnosti, občudovanja ali veličastnosti - konferenčne in sejne sobe, velike dvorane, vladne stavbe, gledališča ali igralnice. Detajli zlate barve pa so dobrodošli tudi med domačimi stenami, zlasti takrat, ko želimo izboljšati svojo samopodobo.



Karolina Pahovnik

SPANJE

Ena izmed najljubših stvari vseh ljudi je spanje. Prespimo kar eno tretjino našega življenja. Spimo ponoči, včasih popoldan. Kljub temu da zelo radi počivamo in spimo, pa ima veliko ljudi s tem težave. Zaspati zvečer predstavlja veliko osebam muko in težave, ker ne morejo zaspati ali pa se po prespani noči počutijo utrujene.

SMRČANJE

Smrčanje nastopi, ko napetost mišic grla in ostalih mišic, ki nadzorujejo premikanje jezika in čeljusti, popusti. Če so te mišice šibke, mehko nebo pri vdihovanju zraka zaplapola. Glavni vzrok za smrčanje je zoženje zračnih poti, ki ga povzroča mehko nebo.

Raziskave kažejo, da smrči več kot tretjina odraslih ljudi. Pri smrčanju nastaja močan zvok - najglasnejši smrčač, ki se je s svojim smrčanjem vpisal v Guinnessovo knjigo rekordov, smrči z jakostjo 95 decibelov. Jakost normalnega smrčanja pa je okrog 80 decibelov. Ta zvok po navadi moti partnerja, moti pa tudi spanec smrčečega, saj njegovo spanje ni globoko in zato se zjutraj ne zbujajo spočit.

Razlogi za smrčanje so različni, odkrijejo pa jih lahko z otorinolaringološkim pregledom. Tu pa naštevamo nekaj posrednih dejavnikov, ki vplivajo na smrčanje:

- starost - v starosti postajajo mišice ust in grla vedno ohlapnejše in zato po 60. letu smrči kar 40-60 % populacije;
- spanje po uživanju alkohola - alkohol poveča ohlapnost mehkega neba;
- povečani mandlji in žrelnica - predvsem pri otrocih, ki zaradi vnetega grla težje dihaajo;
- spanje na hrbtu - pri spanju na hrbtu se čeljust spusti navzdol in nazaj, jezik pa zdrsne navzdol, zato se zračne poti zožijo;
- debelost - dihalne poti so obložene z maščobnimi celicami, zato je žrelo ožje;

- ovire v nosu – povečajo tlak, ki povzroča plapolanje mehkega neba;
- bolezensko povečanje jezika – jezik zdrsne nazaj in pritiska na mehko nebo, kar povzroči smrčanje.

Večini ljudi se smrčanje ne zdi resen problem. Vendar pa se moramo zavedati, da je smrčanje motnja spanja, ki smrčečemu onemogoča kakovosten spanec. Ker smrčanje ovira dihanje, spanje ni tako globoko in mirno. Posledice so jutranji glavoboli, slabo razpoloženja, izguba koncentracije in kronična utrujenost. Če smrčanje preide v dušenje v spanju, se moramo posvetovati z zdravnikom, saj je to resna motnja, ki ima številne negativne posledice.



Če vas ali vašega partnerja smrčanje zelo moti, lahko preden se odločite za operacijo, poskusite nekatere naravne tehnike:

- Spremenite položaj spanja. Če smrčite le, kadar spite na hrbtu, je rešitev, da izberete drugačen spalni položaj. Mesto, kjer imate glavo, nekoliko privzdignite (dvignite vzglavnik) ali pa poskusite s staro tehniko. Na hrbtni del pižame všijte žogico za namizni tenis, ki bo preprečevala, da bi se prevalili na hrbet in začeli smrčati.
- Shujšajte. Dihalne poti pri pretežkih poteh so odebeljene in zato so zračne poti ožje.
- Izogibajte se alkoholu, uspavalom in pomirjevalom: alkohol, uspavala in pomirjevala onemogočajo normalno dihanje.
- Pred spanjem inhalirajte, ker je pogost vzrok smrčanja zamašen nos, poskusite z ihaliranjem pare, ki odmaši zračne kanale (za boljši učinek lahko dodate nekaj kapljic eteričnega olja).



SPANJE IN HRANA

Hrana, ki jo pojemo, vpliva na številne vidike življenja in eden izmed njih je tudi spanje. Hrana in spanje sta med seboj močno povezana, saj lahko z napačno hrano negativno vplivamo na kakovost našega spanca, pravilna prehrana pa na spanec dobro vpliva. Hrana sicer ne deluje na vsakega posameznika popolnoma enako, zato je najbolje, da sami opazujete, katere jedi vplivajo na slabo spanje. Kljub temu pa obstaja nekaj univerzalnih pravil glede hrane in prehranjevanje, povezanega s spanjem.

Ko se najemo, sprožimo delovanje presnove in telesna temperatura se zviša, zato takoj po jedi težko zaspimo. Če želimo dobro spati, se moramo zvečer izogibati obilnim obrokom. Hrano razporedimo čez cel dan, in sicer naj bo zajtrk najobilnejši, potem si privoščimo zmerno kosilo in lahko večerjo nekje 3-4 ure preden se odpravimo v posteljo.

Zvečer se poskusimo izogniti proteinom, saj nas te napolnijo z energijo in našemu telesu pošiljajo sporočilo, da je čas za akcijo. Ravno nasprotno pa ogljikovi hidrati telo hitro napolnijo z energijo, nato pa sledi zaspanost. Zato si zvečer privoščite lahko večerjo z ogljikovimi hidrati - npr. skledico kosmičev z malo mleka, mafin z marmelado, jabolčni zavitek, nekaj piškotkov ali pecivo.

Pred spanjem se moramo izogibati nekaterim sestavinam, ki nas ohranjajo budne ali pa slabo vplivajo na naš spanec. Taki so na primer nekateri siri, ki vsebujejo tiramin (parmezan, mocarela, feta ...). Tiramin spodbuja nastajanje dopamina in adrenalina, ki vplivata na to, da postanemo pozorni in zbujeni. Poleg tega pa posredno zvišuje krvni tlak, kar nekateri strokovnjaki povezujejo z nočnimi morami.

Za umiritev in hitro doseganje spanca si lahko pomagamo tudi z darovi narave. Različna zelišča imajo številne blagodejne učinke, ki lahko pomagajo tudi pri premagovanju nespečnosti. Najbolj pogosta zelišča in začimbe, ki jih za zdravljenje nespečnosti uporabljajo že stoletja so: kamilica, melisa, hmelj, baldrijan, klinčki in janež. Iz navedenih zelišč si lahko skuhate čaj, lahko pa se odločite tudi za izvajanje aromaterapije ali inhalacijo.

K dobremu spanju pripomorejo tudi vitamini. Pozorni moramo biti, da zaužijemo tako hrano, s katero dobimo vse potrebne vitamine. Strokovnjaki težave s spanjem povezujejo predvsem s pomanjkanjem vitaminov skupine B. Vitaminov skupine B je veliko v nekaterih ribah (postrvih, sardinah), posamezni vitamini pa se nahajajo tudi v žitih, oreščkih, jogurtu in sirih. Tudi magnezij naj bi vplival na bolj kakovosten, predvsem pa na bolj trden spanec. veliko magnezija se nahaja v zeleni zelenjavi, avokadu in oreščkih.

Nekateri ljudje za boljše spanje zvečer spijejo skodelico toplega mleka. Posebej pomirjujoče deluje, če v toplo mleko vmešate še žličko ali dve medu, saj med deluje pomirjevalno. Vendar pa pred spanjem ne pijte velike količine tekočin, saj bo vaš spanec rahel in verjetno se boste zbudili, da bi šli na stranišče. Zato morate že čez dan spiti zadostno količino vode (približno od 1,5 litra do 2,5 litra). Izogibajte se gaziranim pijačam in raje pijte vodo ali naravne sokove.

OKOLJE SPANJA

Oblikovanje primerne okolja za spanje je eden izmed korakov, ki nam pomagajo k boljšemu spancu. Glavni dejavniki okolja, v katerem spimo, ki vplivajo na kakovost spanca so:

- temperatura,
- svetloba,
- barve,
- hrup,
- postelja,
- posteljni dodatki.



TRIJE KRADLJIVCI ZDRAVEGA SPANCA

Če želimo dobro in globoko spati, se moramo pozno popoldne in zvečer odreči **kofeinu, alkoholu in nikotinu**. To so namreč trije največji kradljivci spanja, ki močno vplivajo na kakovost našega spanca.



VODA, HRANA IN SPANJE

Si lahko zamislite svoje življenje brez vode ali hrane? Kaj pa življenje brez spanca? Verjetno težko, saj brez njih ne moremo preživeti! Vse troje je namreč nujna osnova za naš obstoj in dobro počutje.

Voda je za življenje nujno potrebna in človek mora na dan zaužiti količino vode, ki je odvisna od teže vsakega posameznika. Na vsakih 25 kilogramov moramo zaužiti 1 liter vode, da nadomesti izločeno vodo. Zaužita voda poskrbi za hidracijo organizma in posledično dobro počutje, pripomore k boljši kondiciji, deluje proti stresu in pripomore k boljšemu videzu.

Človek lahko preživi več časa brez hrane kot pa vode. Hrana vsebuje pomembna hranila, ki so nujna za rast in razvoj ter pravilno delovanje telesa in s katerimi nadomestimo porabljeno energijo.



Medtem ko si življenje brez hrane in vode le težko predstavljamo, pogosto pozabimo, da je tudi spanje življenjsko pomembno. Povprečen odrasel človek začne že po treh dneh brez spanja halucinirati in ne razmišlja več trezno. Pomanjkanje spanca vodi v razdražljivost, slabo počutje in nezmožnost koncentracije, dolgoročno pa vpliva tudi na debelost, sladkorno bolezen, srčnožilna obolenja in povečan krvni tlak.

ZAKAJ POTREBUJEMO SPANJE?

Spanje je stanje, ko je telo nedejavno in počiva. Za človeka je spanec nujno potreben, saj se v tem času telo obnovi. In zakaj je spanec nujen za dobro počutje, zdravje in celo preživetje?

Spanje je dinamična dejavnost, v kateri potekajo številni procesi, ki so nujni za dobro počutje. Spanje je nujno potrebno za normalno delovanje hormonskega in imunskega sistema, pomaga pri utrjevanju in ohranjanju spominov ter pomembno vpliva na učenje.

Spanje je aktiven proces, pri katerem so možgani lahko celo aktivnejši kot med stanjem budnosti. Raziskave so pokazale, da je spanje pomaga pri določenih vrstah spomina in učenja. Spanje zagotovo prispeva k utrjevanju proceduralnega spomina, ki ljudem omogoča učenje različnih spretnosti in veščin. Poleg tega pa dobro spanje dvigne našo storilnost, koncentracijo in delovno sposobnost. Spanje je zato nujna osnova za učinkovito delo.

Tudi sami ste se verjetno kdaj zbudili neprespani in nespočiti. Vaša napetost, razdražljivost in prepirljivost so negativno vplivali tudi na ljudi okrog vas. Naše slabo počutje zaradi pomanjkanja spanja lahko torej vpliva tudi na slabo počutje ljudi okrog nas. Spanec je pomembnejši, kot misli večina ljudi. Prav tako kot za naše telo skrbimo s pravilno prehrano in telesno vadbo, bi morali svojo pozornost posvetiti tudi zdravemu in krepčilnemu spancu.

Posledice slabega spanja ali motenj spanja so različne - nezmožnost koncentracije, glavoboli, slaba koncentracija, slabo razpoloženje, razdražljivost, pozabljenost, prepirljivost, omotičnost. Poleg tega je prekomerna dnevna zaspanost večkrat kriva tudi za nesreče na delovnem mestu in prometne nesreče. Pomanjkanje spanja pa ima lahko tudi številne negativne posledice na zdravje - zaradi pomanjkanja spanja se poveča tveganje za nastanek diabetesa, visokega krvnega tlaka in srčno-žilnih obolenj, poveča se tudi tveganje za debelost.

SPALNI POLOŽAJI

Strokovnjak na področju spanja je zgradil teorijo šestih spalnih položajev, ki se neposredno povezujejo s posameznikovim značajem. Tako kot telesna govorica, tudi ti položaji kažejo na posameznikov značaj. Poglejte, če položaj, v katerem zaspate, tudi vaš značaj pravilno opiše ...

1. položaj - fetus (položaj kot ga ima plod v maternici)

- samozavest
- občutljivost, nežnost
- sramežljivost



2. položaj - klada (ležanje na boku z rokami iztegnjenimi ob telesu)

- družabnost
- sproščenost
- zaupljivost
- lahkovernost

3. položaj - hrepenenje (ležanje na boku z iztegnjenimi rokami)

- odprtost
- ciničnost in nezaupljivost
- težko se odločijo

4. položaj - vojak (ležanje na hrbtu z rokami ob telesu)

- zadržanost
- tihost
- postavljanje visokih standardov in ciljev

5. položaj - (morska zvezda ležanje na trebuhu z glavo na stran, objemamo blazino ali pa imamo iztegnjene roke in noge)

- vihravost
- ne marajo, da jih kdo kritizira
- ne marajo ekstremnih situacij
- družabnost

6. položaj - padalec (ležanje na hrbtu z rokami pa objema blazino)

- radi prisluhnejo ljudem
- so vedno pripravljeni pomagati
- so dobri prijatelji
- ne marajo biti v centru pozornosti

RAZLOGI NESPEČNOSTI

Kakovost spanca je problem, ki se ga ljudje na pragu 21. stoletja vse premalo zavedamo. Hiter življenjski tempo, preobremenjenost in življenje pod stresom so vzroki za našo stalno utrujenost. Za motnjami spanja trpi kar ena tretjina ljudi. Kateri so glavni razlogi, ki nam ne dajo spati? Nekatere težave s spanjem so posledica telesnih ciklov in dejavnosti, druge pa nastanejo zaradi miselnih dejavnosti. Medtem ko prve težko uravnavamo, druge z različnimi tehnikami lahko odpravimo.

To so:

- biološka ura,
- izmensko delo, dežurstva,
- stres,
- bolezen ali jemanje določenih zdravil,
- hrana in pijača,
- motnje spanja.



ZANIMIVA DEJSTVA O SPANJU

- Brez medicinskih pripomočkov je nemogoče povedati, ali nekdo spi ali ne. Ljudje lahko dremajo tudi z odprtimi očmi in se tega kasneje sploh ne zavedajo.
- Novorojenček za starša pomeni 400-700 ur izgubljenega spanja v prvem letu starosti.
- Po 17 urah nepretrgane budnosti, se naše telesne sposobnosti znižajo podobno, kot če bi imeli v krvi 0,05 % alkohola.
- Po petih nočeh nezadostnega spanja, imajo trije kozarci alkoholne pijače na nas enak učinek kot šest kozarcev, če smo naspani.
- Dokazano je, da so nekatere velike svetovne nesreče - jedrska eksplozija v Černobilu, nesreča raketoplana Challenger, razlitje nafte Exxon Valdez posledica človeških napak zaradi pomanjkanja spanja.
- Znanstveniki še ne vedo, ali poleg ljudi tudi živali sanjajo. Res pa je, da so njihovi spalni cikli zelo podobni človeškim.
- Ljudje v povprečju spimo tri ure manj kot ostali primati (šimpanzi, pavijani ...). Medtem pa pitoni spijo kar 18 ur dnevno, žirafe pa manj kot 2 uri na dan.

- Race imajo sposobnost, da polovica možganov spi, medtem ko je njihova druga polovica budna. Tako se zavarujejo pred plenilci.
- Sloni v fazi REM spanca ležijo, ostali čas spanca pa spijo stoje.
- Najdaljše dokumentirano obdobje brez spanja je 18 dni, 21 ur in 40 minut. Posledice tako dolgega stanja budnosti so bile halucinacije, meglen vid, paranoja in nezmožnost koncentracije.
- Znanstveniki pravijo, da je eden izmed večjih krivcev za nespanje, 24-urna dostopnost interneta.



Karolina Pahovnik

SANJE

Sanje so doživetje podob, zvokov in drugih občutkov med spanjem. Sanjanje se pojavi v fazi REM spanca, ko so možgani zelo dejavni. Čemu sanje služijo in zakaj se pojavijo, je še danes nepojasnjeno. Ernest Hartmman je v 90. letih 20. stoletja sicer skušal dokazati, da je najpomembnejša naloga sanj pomiriti um, ki je v budnem stanju neprenehoma zasut z dražljaji.

Vsi ljudje vsako noč sanjamo. Uporaba drog, bolezni in nekateri drugi faktorji sicer lahko vplivajo na dolžino in pogostost sanjanja, vendar pa spanje brez sanj skoraj ne obstaja. Povprečno imamo ljudje od 4 do 5 faz REM spanca, znotraj katerih se lahko pojavijo ene ali več sanj. V eni noči sanjamo med 90 in 120 minut. Vendar pa se sanj spomnimo le, če se zbudimo med sanjanjem ali tik po tem. Zanimivo je, da se ljudje, ki v REM fazi smrčijo, po navadi ne spomnijo svojih sanj.

Če raziskujemo sporočila, ki nam jih podzavest pošilja med spanjem, se o sebi lahko veliko naučimo. Tudi, če se vaše sanje pojavljajo v obliki nočnih mor, si lahko z njimi pomagata razložiti probleme vsakdanjega življenja.

Ponavljajoče se sanje so način, na katerega vam vaši možgani želijo nekaj dopovedati morda ista nočna mora muči znova in znova? Da bi se takih sanj znebili, bo potrebno poiskati nek prikrit pomen sporočil, ki vam jih možgani na ta način sporočajo. Primer zelo pogostih ponavljajočih sanj je izpadanje zob ali lom le-teh.

Svoje sanje lahko nadzirate z drugimi besedami – radi bi ukazovali svojim sanjam. Raziskava opravljena na vzorcu 3000 ljudi, je pokazala, da je nadzor sanj, ali tako imenovano lucidno sanjanje čisto resnična zadeva. V raziskavi je recimo 64,9% ljudi priznalo, da so se po napotkih, ki so jih prejeli, v sanjah dejansko ZAVEDALI, da sanjajo. 34% ljudi vključenih v raziskavo je tudi spoznalo, da občasno lahko kontrolirajo svoje sanje; torej na nek način svojim možganom »ukažejo« o čem naj sanjajo. Sposobnosti nadzorovanja sanj sicer nima vsak izmed nas, jo je pa mogoče razviti.



Če si želite sanjati sploh ni potrebno da ste v spečem stanju. Izkazalo se je, da lahko sanjate tudi za vašo pisalno mizo v službi, medtem ko vozite avto, ali opazujete vašega otroka na nogometni tekmi. Sanje v budnem stanju, le-teh seveda ne smemo zamešati s sanjarjenjem, so lahko resnične. Pravzaprav jih niti ni tako težko doseči. Potrebno se je le naučiti prepoznati in prisluhniti vaši aktivni domišljiji. V prvem koraku je tako potrebno razmišljati o vaših nedavnih sanjah. Najbolje je, da o kakih prijetnih, ki se jih spomnite. Poiščite si nek miren kotiček, kjer boste lahko razmišljali. V spomin si prikličite omenjene sanje in pustite, da se razvijejo. Na ta način bodo že končane sanje dobile novo energijo.



Lovilec sanj je v kulturah ameriških domorodcev ročno izdelan predmet, osnovan na obroču (tradicionalno iz vrbe), v katerega je vpletena mreža. Lahko je tudi okrašen z različnimi predmeti, največkrat so to peresa. Indijanci verjamejo, da so sanje sporočila duhov iz onstranstva. Nekateri verjamejo, da lovilci sanj privlačijo sanje v svoje mreže, dobri duhovi najdejo pot skozi luknjo ter lebdiijo med posvečenimi peresi nad spečimi ljudmi, slabi duhovi pa se ujamejo v mreže in se stopijo v jutranjem soncu. Spet drugi verjamejo, da cele noči lovi sanje, dobre in slabe in jih shrani, da se jih zjutraj spomnimo.



KAJ PA PRAVZAPRAV POMENIJO SANJE?

Hiša

Spada med simbole, ki se v sanjah najpogosteje pojavljajo, vsaj v 90 % izraža značaj in duševno stanje. Zaprta vrata predstavljajo nekaj neodkritega, spalnica predstavlja vaše partnerstvo, v kleti prebiva najgloblji, nezavedni »jaz«, na podstrešju najdemo vse družinske zgodbe v starih kovčkih, iz katerih silijo spomini.



Denar

Sanje, v katerih nastopa denar, navadno simbolizirajo skrbi, ki zadevajo varnost, samostojnost, svobodo in socialni status. Sanje o kovancih pogosto pomenijo, da so v teku drobne spremembe, medtem ko predstavljajo bankovci velike.

Smrt

Čeprav se sliši čudno, a sanje o mrtvih navadno nimajo nikakršne povezave s smrtjo. Sanje o smrti najpogosteje pomenijo prekinitev nekega stanja, ki prepusti mesto novemu. Najpogosteje nastopi v trenutku, ko z nekom prekinemo neko pomembno zvezo ali stopimo na novo pot, ko se lotimo nečesa novega.

Utapljanje

Sanje o utapljanju predstavljajo zelo jasen in preprost simbol, v tem trenutku smo preobremenjeni, dobesedno se utapljamo v čustvih, ki nas preplavljajo, ali v nalogah, ki jih nismo sposobni pripeljati do konca. Potrebno si je odpočiti, za nekaj časa pozabiti na skrbi.

Letenje

Morda ste že sanjali, da preletavate vaše mesto, hišo, letite nad gorami, morjem, gozdovi ali celo nad širno modrino, ki se razlega med planeti, sanje nas popeljejo v »fantastična potovanja«. Sanje o letenju nam povedo, da želimo odkriti nekaj novega, lahko pa iščemo odgovor za neko področje, ki pa ni tako prostrano kot brezmejnost življenja v svoji celovitosti.

Reka

Sanje o reki opisujejo naše čustveno potovanje, potovanje, ki združuje naše sedanje in prihodnje življenje. Če je reka deroča, to pomeni, da nas premetava tudi v življenju, mirna reka predstavlja notranji mir.



Most

Simbol prehajanja iz enega stanja v drugo ali iz ene poti na drugo in premagovanje raznih ovir, ki se nam pojavijo ob poti. Sanje, v katerih gremo preko mostu vodijo vselej nekam drugam, na bolje ali slabše, vendar vedno v nek drug kraj.



Vojna

Sanje o vojni skoraj vedno pomenijo notranji boj. Bolj ko so sanje silovite, močnejši je notranji boj. Prav tako lahko izražajo sanje o vojni boj med dobrim in zlim, ki se odvija globoko v duši osebe, ki to sanja.

Stopnice

Sanje o stopnicah pogosto simbolizirajo postopen napredek, korak za korakom, na čustvenem ali duhovnem področju. Stopnice predstavljajo prehod iz ene ravni na drugo, višjo, če se vzpenjamo, nižjo, če se spuščamo. Vzpenjanje po stopnicah predstavlja klasični spolni simbol (pravijo, da se v ljubezni moški dvigajo, ženske pa spuščajo). Znano je, da je najboljši trenutek za ljubezen tisti, ko se vzpenjamo, saj izraža obljubo.

Padanje

Če v sanjah padete ali pa padate, se s tem kaže vas strah pred izgubo nadzora. Se vam bliža človek, ki ga ne morete oceniti? Preden se zaprete, se najprej raje prepričajte, ali je vaš strah upravičen.



Žalitev

Če vas v vaših sanjah nekdo užali ali pa žali, je to vedno dokaz, da se ne cenite dovolj.

Prepreke

Se v sanjah stalno srečujete s preprekami na svoji poti? Lahko, da si v budnem življenju želite določenih sprememb, a si jih preprosto ne upate izpeljati. Preskusite se: je odločenost že dovolj za nov začetek?

Šola, pisanje testa, neuspešno opravljen izpit

Sanje, v katerih se nenadoma vrnete v svoj stari šolski razred in podoživljate mučne spomine na kontrolne naloge in spraševanje, lahko pomenijo, da ste pred izzivom in da se bojite, da mu ne boste kos. Prav tako lahko pomenijo, da se čutite nedorasli neki nalogi in da ste v takšnem ali drugačnem smislu nazadovali.



Golota ali sedenje na školjki

Če sanjate, da ste v javnosti popolnoma goli ali da sedite na straniščni školjki in opravljate potrebo, to pomeni, da ste trenutno izredno občutljivi ali pa se počutite izpostavljeni. Morda se počutite, kot da vsi vedo za vaše trenutne težave, ali pa se bojite, da bodo drugi izvedeli za vaše težave.



Sijoč in bel nasmeh ali izpadajoči in gnili zobje

Zobje predstavljajo čas, stabilnost in zrelost, pa tudi vašo lastno trdnost, pogum in odločnost. Stanje vaših zob v sanjah nakazuje, kakšno je vaše trenutno počutje, povezano s prej omenjenimi temami.

Pokvarjeni predmeti

Če sanjate, da vam ne dela telefon ali da se vam je pokvaril avto, to največkrat pomeni, da je treba nekaj v vašem življenju popraviti ali pa nekemu vidiku nameniti posebno pozornost.



Pogrešano ali zamujeno letalo, avtobus, vlak...

Različna prometna sredstva v sanjah simbolizirajo sposobnost delovanja v svetu. Predstavljajo željo in veščino, da nekaj dosežemo in uresničimo sanje in cilje. Če je v sanjah neko prometno sredstvo pogrešano, lahko to pomeni, da ne najdete prave motivacije, da bi napredovali. Morda se morate spet povezati s tistim, kar vas motivira ali poganja, da bi uresničili svoje sanje

**Vi ali vaš bližnji je bolan ali umira**

Morda se bližate obdobju velike spremembe, ko določenih stvari ali ljudi v življenju več ne potrebujete. Takšne sanje vam lahko pomagajo zbuditi občutke žalovanja, saj globoko v sebi žalujete za izgubo nečesa, kar vam je nekoč veliko pomenilo, zdaj pa tega ne potrebujete več.

Karolina Pahovnik

RASTLINE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

Čemaž (*Allium ursinum*)

Druga imena: čemaž, divji česen, gozdni česen, kačji lek, štrkavec

Zdravilni deli rastline: sveža zel in sveže čebulice

Lekarniška oznaka: zel čemaža, čebulice čemaža

Učinkovanje in uporaba: uporablja se v kuhinji za pripravo zdravilnih napitkov, juh in solat.

Učinkuje in pomaga pri zdravljenju želodčnih problemov, krepi telo in pomaga krepiti imunski sistem.



Ognjič, vrtni (*Calendula officinalis*)

Druga imena: babji prstanec, meseček, neven, ognjec, primožek, ringelc, sončnica

Zdravilni deli rastline: cvet

Lekarniška oznaka: cvet ognjiča

Učinkovanje in uporaba: : Eterično olje ognjiča deluje proti številnim mikrobom, saponini pa preprečujejo naselitev glivic. Uporablja se v številnih zdravilnih kremah in čajih.



Kamilica (*Matricaria chamomilla*)

Druga imena: kamilica, gomilice, gomoljnica, hermanek, kamenika, prava kamilica, maternik, maternjak,

Zdravilni deli rastline: cvet

Lekarniška oznaka: cvetovi kamilice - *Matricariae flos*

Učinkovanje in uporaba: Matricin v čaju in kamazulen v hlapnem olju učinkujeta proti vnetjem (antiflogistično delovanje).



Kopriva, velika (*Urtica dioica*)

Druga imena: velika pekoča kopriva, velika žgoča kopriva

Zdravilni deli rastline: nadzemni deli in korenina

Lekarniška oznaka: zel koprive - *Urticae herba*, korenina koprive -

Učinkovanje in uporaba: Zelišče deluje diuretično, tudi zaradi velike količine kalija. Znižuje krvni sladkor, zato je v številnih čajnih mešanicah, ki jih uporabljamo pri povišanem sladkorju.



Regrat (*Taraxacum officinale*)

Druga imena: farška plata, jajčar, lederče, mlečec, mlečje, otavčič, pljuščanec, rumena reva, smolika, števnica, vergrat, žehteljica, želtelnica, želtena, žentenje, žoltenica

Zdravilni deli rastline: zelj s korenino

Lekarniška oznaka: regrat (cela rastlina) - *Taraxaci radix cum herba*, korenina regrata *Taraxaci radix*.

Učinkovanje in uporaba: Regratovi pripravki stimulirajo vse žleze in muskulaturo prebavnega trakta. Povečujejo izločanje žlez slinavk, želodčnih in črevesnih žlez, jeter, žolčnika ter trebušne slinavke. Koreniko in zelišče uporabljamo za čiščenje krvi, ki tako vzpodbuja presnovo in stimulatивно vpliva na ostale organe za izločanje, in tako pospešuje izločanje odvečnih snovi iz telesa. Takšne čaje lahko uporabljamo tudi kot pomladanske kure, za zniževanje telesne teže.



Žajbelj (*Salvia officinalis*)

Druga imena: kadulja, čistec, žavbej

Zdravilni deli rastline: listi in iz njih pridobljeno eterično olje

Lekarniška oznaka: list žajblja - *Salviae folium*, žajbljevo olje - *Salviae aetheroleum*

Učinkovanje in uporaba: Pri zunanji uporabi žajbelj (njegovo hlapno olje) deluje antiseptično.



Šipek (*Rosa canina*)

Druga imena: babji zob, divja roža, gošavka, navadni šipek, ošipek, pasja gartroža, pasja roža, srbevka, ščipek, zobatka

Zdravilni deli rastline: birni plodovi z ali brez oreškastih plodičev, oreškasti plodiči

Lekarniška oznaka: plodovi šipka - *Cynusbati fructus cum semine*, plodovi šipka brez plodičev - *Cynusbati fructus sine semine*, semena šipka.

Učinkovanje in uporaba: Šipek deluje rahlo diuretično, pospešuje odvajanje vode. Je tudi pomemben vir vitamina C.



Sivka (*Lavandula angustifolia*)

Druga imena: kofendel, lafendel, sivač, špiknada, lavanda

Zdravilni deli rastline: cvetovi in iz njih pridobljeno eterično olje

Lekarniška oznaka: cvet sivke - *Lavandulae flos*, sivkino olje - *Lavandulae aetheroleum*

Učinkovanje in uporaba: Pomirjujoče - sedativno delovanje cvetov, eteričnega olja in njegovih glavnih sestavin linalilacetata ter linaloola je pri notranji uporabi, inhalaciji in kopelih, klinično potrjeno. Danes jo največkrat uporabljamo v obliki kopeli.



Poprova meta (*Mentha piperita*)

Druga imena: črna meta, vrtna meta

Zdravilni deli rastline: listi in iz njih pridobljeno eterično olje

Lekarniška oznaka: list poprove mete - *Menthae piperitae folium*, olje poprove mete - *Menthae piperitae aetheroleum*.

Učinkovanje in uporaba: Izvlečki iz listov delujejo spazmolitično, predvsem na gladko mišičje prebavnega trakta, pospešujejo izločanje žolča in preganjajo vetrove.

**Borovnica (*Vaccinium myrtillus*)**

Druga imena: borovje, črnica, navadna borovnica, risnica

Zdravilni deli rastline: plodovi in listi

Lekarniška oznaka: plodovi borovnice - *Myrtilli fructus*, listi borovnice - *Myrtilli folium*

Učinkovine: Plodove borovnic uporabljajo v zdravilstvu predvsem zaradi precejšnjih količin čreslovin. V njih so tudi sadne kisline, mineralne snovi, vitamini in sladkorji, ki so koristni ter okusni dodatki, vendar imajo pri zdravilnosti borovnice manjši pomen.



Urban Romšak

PIZZA

Pizza je jed italijanske kuhinje iz vzhajanege testa, obloženega predvsem z paradižnikovo omako in sirom (originalno mozzarella). Začinimo jo z origanom in spečemo v peči. Taka osnovna vrsta pizze ima vse barve italijanske zastave in se imenuje po soprogi prvega italijanskega kralja Umberta I, Margeriti - pizza margerita. Danes dodamo še druge dodatke. Današnja pizza izvira iz Neaplja.



ZGODOVINA

Pizza je bila v 19. stoletju hrana revnih ljudi. Preko ZDA se je razširila po vsem svetu.

K nastanku pizze so vplivali Etruščani na severu in Grki na jugu Italije. Ti so na vročem kamnu poleg ognja pekli testo.

- Prvo pizzo z oblogo iz paradižnikov so spekli okrog leta 1750.
- Leta 1830 so odprli najstarejšo, še danes delujočo pizzerijo, to je Pizzeria Port' Alba v Neaplju.
- 1889 je nastala prva dostavna služba za pizze za kralja Umberta in soprogo Margerito.

Zaradi kratkega časa peke jo pogosto uvrščajo med hitro hrano, kar pa nikakor ni, predvsem če jo pripravljate sami.

RECEPT

Sestavine:

- 500g moke
- 40g kvasa
- 2dl mlačne vode
- 0,5 žlice soli
- 2 žlici olja
- paradižnikova omaka, sir, šunka ... (za nadev)



Priprava:

Kvas razstopimo v mlačni vodi in ga počasi vmešavamo v moko in prilivamo olje. Vse sestavine na hitro vgnemo, da dobimo mehko testo, ki ne sme biti lepljivo. Testo dobro pregnetemo in ga damo počivati, da vzhaja. Ko je testo pripravljeno, ga raztegnemo in obložimo z zaželenimi sestavinami. Pečico segrejemo na 200°C, pizzo pa pečemo približno 30 minut.

Pa dober tek!



Kristina Kosmač

POMEN GIBANJA IN ŠPORTA ZA ZDRAVJE

Veliko smrti je zaradi tega, ker se premalo gibljemo in preveč jemo. Približno 2 miliona ljudi na leto umre zaradi zastoja srca ali kapi.

Zakaj sta gibanje in šport pomembna?

Zmanjšujeta tveganje za prezgodnjo smrt, zmanjšujeta tveganje za smrt zaradi srčne bolezni ali kapi, ki so vzrok za tretjino vseh smrti; zmanjšujeta tveganje za razvoj srčne bolezni ali raka debelega črevesa za do 50%, zmanjšujeta tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa II za 50%, pomagata preprečevati/zniževati povišan krvni tlak, ki muči tretjino odraslega svetovnega prebivalstva, pri ženskah pomaga preprečevati osteoporozo in zmanjševati tveganje za zlom kolka do 50%, zmanjšujeta tveganje za razvoj bolečin v spodnjem predelu hrbta, spodbujata duševno blaginjo, zmanjšujeta stres, občutja strahu, depresije in osamljenosti.

Kaj vse je gibanje?

To je kakršnokoli gibanje telesa, katerega rezultat je poraba energije (izgorevanje kalorij). Gibanje ni le šport. Ko hitro hodite, se igrate, pospravljate, plešete ali hodite po stopnicah, se gibljete za zdravje.

Koliko se je potrebno gibati in ukvarjati s športom, da boste s tem izboljšali in vzdrževali svoje zdravje?

Za odrasle osebe velja, naj se gibljejo ali ukvarjajo s športom vsaj 30 minut na dan vsak dan, otroci in mladostniki pa vsaj 1 uro na dan vsak dan. S povečevanjem ravni gibanja in športnega udejstvovanja bodo narasle tudi koristi. Gibanje naj bo vsaj zmerne intenzivnosti, kar pomeni, da se boste rahlo zadihali, srce vam bo hitreje utripalo in po telesu boste občutili toploto, lahko pa boste tudi švicali v vročem in vlažnem vremenu.



Luka Robnik

RAZLIČNI NAČINI KODRANJA LAS

Lase si lahko kodraš na več različnih načinov: od velikih do manjših kodrov, do kodrov, ki zdržijo cel dan ali pa do tistih, ki samo nekaj ur.

Tukaj je nekaj nasvetov, za boljši obstoj kodrov in da se ti s kodranjem lasje ne uničijo.

- Pred kodranjem si umij lase.

- Pred kodranjem uporabi lak za lase, ki je namenjen ravnanju ali kodranju las, da se ne uničijo.

Primer kodranja za tanjše ali debelejšje kodre:



Primer kodranja las za krajši ali daljši obstoj:



1. Kodri bodo ostali tudi čez noč.
2. Kodri, ki bodo ostali čez dan.
3. Rahli, valoviti kodri.

Lase lahko kodraš tudi z likalnikom za lase.



7 SLABIH NAVAD, KI UNIČUJEJO LASE

Kljub temu, da z raznimi preparati skušamo lase negovati, jih hkrati vsakodnevno uničujemo.

Tukaj je 7 slabih navad, s katerimi uničujemo svoje lase.

1. Vsakodnevno umivanje las

Lase umivaj vsak drugi ali vsak tretji dan. Če se zbudiš s poležanimi lasmi, jih samo poškropi z navadno vodo in počasi posuši s fenom.

2. Spenjanje las z gumico vedno na istem mestu

Spenjanje las v konjski rep, vedno na istem mestu, lase poškoduje. Če imaš lase pogosto spete v čop, si jih vsake toliko časa spni na drugem mestu kot običajno. Premakni gumico nekoliko bolj levo, desno, nižje ali višje.

3. Česanje mokrih las od korena do konic

Čeprav je česanje z glavnikom veliko boljše za česanje mokrih las kot s krtačo, pa to česanje v vsakem primeru škodi tvojim lasem

4. Dolgotrajno česanje las

Vse kar tvoji lasje potrebujejo, je nekaj potegov s krtačo, da se naravna olja vašega lasišča porazdelijo od korenin do konic.

5. Oblikovanje popolnoma mokrih las

Ne samo da je čisto mokre lase nemogoče oblikovati, ampak bo to tudi uničilo tvoje lase.

6. Zanemarjanje lasišča

Če želiš, da bodo tvoji lasje zdravi in sijoči, je potrebno negovati lasišče.

7. Uporaba napačne krtače za lase

Napačna krtača za lase se lahko zaplete v tvoje lase. Pravilo se glasi: daljši kot so lasje, večja mora biti krtača.



MODNI TRENDI

MODNI TRENDI ZA ŽENSKE

Fashion Week 2015 nas ni očaral le s svežimi kolekcijami pomlad/poletje 2015, ampak nam je spodnesel tla pod nogami tudi s fenomenalno ulično modo. Ulice modnih prestolnic - New York, London, Milano in Pariz - namreč v času tednov mode služijo kot modna pista vsem, ki v svetu mode kaj pomenijo. Poglejmo, s katerimi modnimi dodatki so svoje stylinge popestrile svetovno znane bloggerke, manekenke, modne urednice, buyerke in ostale ženske, ki vrtijo svet mode.



Po New Yorku in Londonu je čas za Milan Fashion Week! Poglejmo, kako so se modne navdušenke z vsega sveta na tednu mode v Milanu postavile ob bok vedno modnim Milančankam, s katerimi so si ogledale najboljše, kar ponuja milanski teden mode. Predstavljamo vam najboljši "streetstyle" s tedna mode v Milanu.



KAJ PRINAŠA LONDON FASHION WEEK-POMLAD, POLETJE

Po tednu mode v New Yorku je čas za London! V kolikor vas zanima, s kakšnimi modnimi smernicami je za sezono POMLAD/POLETJE 2015 postregel londonski teden mode, preverite, kaj prinaša London Fashion Week - POMLAD/POLETJE 2015. Za vse, ki želijo biti že sedaj seznanjeni z zadnjimi modnimi trendi za POMLAD in POLETJE 2015 ...





S pomočjo hitro razvijajoče se tehnologije ter 3D tiskalnikov, so pri United Nude združili moči s 3D Systems ter za Teden oblikovanja v Milanu 2015 na novo "izumili" čevlji. Z izbrano skupino vodilnih svetovnih arhitektov in oblikovalcev, kot so Ben van Berkel, Fernando Romero, Michael Young, Ross Lovegrove in Zaha Hadid, so oblikovali in natisnili pet ekskluzivnih čevljev.

Izbrana skupina čevljev v projektu Re-Inventing Shoes (v sodelovanju z United Nude in 3D Systems), posebej celovito raziskavo v nosljivosti, funkcionalnosti, estetiki in tehnologiji ter z najvišjo kakovostjo 3D tiskanja -



selektivnega laserskega sintranja - so čevlji iz **trdega najlona in mehke gume** na voljo v **petdesetih parih** za vsak ekskluzivni model na novo "izumljenega" čevlja. Trenutno so na ogled v **Teatro Arsenale** na Tednu oblikovanja v Milanu 2015.



ŽENSKA MODNA SONČNA OČALA 2015

V iskanju novih trendov za pomlad/poletje 2015 smo pobrskali za ženskimi modnimi sončnimi očali 2015, ki bodo to sezono kraljevala med modnimi dodatki. Kaj so nam to sezono postregla velika kreatorstva imena, kot so Chanel, Phillip Lim, Roberto Cavalli, Versace na področju modnih dodatkov, si oglejte v priloženih fotogalerijah. Tukaj so ženska modna sončna očala 2015, ki bodo letos brez dvoma pritegnila vašo pozornost.

Izbrali smo tista ženska modna sončna očala 2015, ki niso ostala neopažena na modnih pistah velikih modnih oblikovalcev. Trendi na področju sončnih očal se v letu 2015 zopet vračajo v preteklost in tako navdušujejo tudi ljubitelje retro stilov. Priljubljeni model Aviator, mačja oblika, "oversized", za tiste drznejše pa sončna očala z belimi okvirji so trendi, ki bodo to pomlad/poletje 2015 na seznamu "must have" modnih dodatkov, med katerimi lahko izberete svojega favorita.

ŽENSKA SONČNA OČALA 2015

AVIATOR

Ko izbirate med športno-elegantnimi sončnimi očali, ne morete zgrahiti z legendarnimi aviatorkami, ki se to pomlad/poletje 2015 vračajo v velikem slogu. Z njimi boste ustvarili klasičen in brezčasen videz z novimi modnimi vibracijami. To sezono si privoščite zrcalna sončna očala Aviator, kot jih vidijo Christian Dior in Acne Studios.



OVERSIZED

Poleg klasičnih sončnih očal ne pozabimo na udobno in praktično obliko modnih sončnih očal - oversized, ki nam diskretno prekrijejo del obraza ali pa se za njimi celo skrijemo pred celim svetom.



OKROGLA SONČNA OČALA

Če prisegate na retro videz, ne morete zgrešiti z zanimivo obliko okroglih okvirjev v zemeljskih barvah. Kvadratna oblika obraza vam bo hvaležna pri izbiri modnih ženskih očal.



KVADRATNA SONČNA OČALA

Govorimo o najbolj drzni in inovativni obliki ženskih modnih očal za pomlad/poletje 2015. Za najbolj drzne priporočamo velike kvadratne okvirje z živalskimi potiski ali manj opaznih svetlejših tonih.



MAČJA OBLIKA SONČNIH OČAL

To sezono eksperimentirajte z videzom in izberite enega izmed drznih mačjih okvirjev ali okvirjev v obliki metulja. Za vzvišen pogled je mačja oblika več kot primerna za zapeljevanje. V retro slogu, prevelikih okvirjih ali transparentni različici.



BELI OKVIRJI

Če prisegate na klasiko, potem so beli okvirji prava izbira, ki bodo ustvarila klasičen in "chic" videz.



Justin Funtek

GLASBA MESECA

Najboljši hiti v mesecu aprilu so sledeči:

10. Natalie La Rose feat. Jeremih - **Somebody**
9. Flo Rida - **G. D. F. R.**
8. Rihanna & Kanye West & Paul McCartney - **FourFiveSeconds**
7. Taylor Swift - **Style**
6. Fetty Wap - **Trap Queen**
5. The Weeknd - **Earned It**
4. Ellie Goulding - **Love Me Like You Do**
3. Ed Sheeran - **Thinking Out Loud**
2. Maroon 5 - **Sugar**
1. Mark Ronson & Bruno Mars - **Uptown Funk**



V maju pa so bili najboljši:

10. Jason Derule - **Want You To Want Me**



9. Flo Rida - **G. D. F. R.**
8. Ed Sheeran - **Thinking Out Loud**
7. Walk The Moon - **Shut Up And Dance**
6. Ellie Goulding - **Love Me Like You Do**
5. Maroon 5 - **Sugar**
4. The Weeknd - **Earned It**
3. Fetty Wap - **Trap Queen**
2. Mark Ronson & Bruno Mars - **Uptown Funk**
1. Wiz Khalifa & Charlie Puth - **See You Again**

Ana Golob

HOROSKOP

OVEN: Oven je močno znamenje zodiaka, zato je vedno v vsem prvi in ima izjemne vodstvene sposobnosti. Začenja nove projekte, je pobudnik, pionir. Žal pa je zaradi pomanjkanja potrpežljivosti tudi prvi, ki obupa, če se stvari hitro oziroma takoj ne pomaknejo v želeno smer. Izzivi so zanj užitek, zato praktično ne pozna strahu. Po naravi je oven zelo neposreden, enostaven in ne komplicira.

Opis: odločen, neposreden, neučakan, sebičen, aktiven, energičen, neodvisen, nepotrpežljiv, samozavesten

Hobiji: tek, borilni športi, tenis, ples

Barva: rdeča, bela

idealni poklici: kirurg, zobozdravnik, trener, frizer, prodajalec, psihiater

Slavni ovni: Sarah Jessica Parker, Elton John, Adolf Hitler, Leonardo da Vinci, Kate Hudson



BIK: Je ljubitelj dobre hrane in pijače, udobja ter vsega lepega. Odlikujejo ga trdnost, praktičnost, odločnost in moč volje. Ker mu je varnost nadvse pomembna, bo naredil vse, da ohrani svoj status quo. Za bika je harmoničnost temelj odnosa, zato se bo zelo trudil za srečo svojega partnerja. Stremi k temu, da si ustvari srečen dom in stabilno partnerstvo. Nagnjen je h konservativnemu, kar se odraža tudi v njegovem vedenju.

Opis: vztrajen, posesiven, potrpežljiv, zanesljiv, trmast, zvest, topel, materialističen

Hobiji: ples, vrtnarjenje, slikanje, zbirateljstvo

Barva: svetlo modra, roza, zelena

Idealni poklici: glasbenik, vrtnar, cvetličar, lesar, biolog, modni oblikovalec, bankir, računovodja

Slavni biki: David Beckham, Penelope Cruz, Janet Jackson, Jessica Alba, George Clooney, Francesc Fabregas



DVOJČEK: Zaradi obilice talentov in interesov je za dvojčka značilno, da je razpet med več stvari naenkrat. To je tudi razlog, da običajno nobenega področja ne obvlada popolnoma. Je jasnega uma, vsestranski, zabaven ter poln življenja in idej. Zaradi svoje živahnosti je dvojček središče pozornosti vsake zabave. Poleg tega, da se je nanj težko zanesti, ga je zaradi njegove dvojnosti včasih tudi težko razumeti. Spremembe v njegovem vedenju oziroma razpoloženju so lahko nenadne.

Opis: prilagodljiv, družaben, nemiren, nestanovit, inteligenten, iznajdljiv, vesel, fleksibilen

Hobiji: učenje jezikov, pisanje, gimnastika, plavanje, skupinski športi

Barva: svetle ali pastelne barve, rumena, oranžna, modra, siva

Idealni poklici: odvetnik, politik, kirurg, poštar, psihiater, komentator

Slavni dvojčki: Morgan Freeman, Kanye West, Marilyn Monroe, Johnny Depp, Angelina Jolie



RAK: Čeprav je zelo čustveno znamenje, rak svoje občutke pogosto skriva. Ko je prizadet, se umakne vase. Njegov trd oklep je zgolj ščit pred zunanjim svetom, pod njim pa se skriva zelo občutljivo bitje. Zares dobro ga bo lahko spoznal le tisti, ki bo v to vložil veliko časa in potrpljenja. Rak je muhaste narave in pogosto melanholičen, a zelo sočuten in vedno pripravljen nesebično pomagati drugim. Pogosto se preveč naveže, še posebej na starše oziroma družino.

Opis: melanholičen, občutljiv, zaščitniški, prijazen, skrben, čuten, posesiven

Hobiji: prostovoljstvo, zbiranje umetnin, jadranje, plavanje, smučanje na vodi, skupinski športi

Barva: srebrna, svetlo modra, siva, bela

Idealni poklici: mornar, zgodovinar, arheolog, rudar, kirurg, pek, kuhar, igravec

Slavni raki: Tom Cruise, Pamela Andreson, Lindsay Lohan, Jessica Simpson, Tom Hanks, Vin Diesel, Prince William



LEV: Lev je zelo ponosen, samozavesten in karizmatičen. Je rojen vodja. Ima veliko potrebo po tem, da je v središču pozornosti. Da jo pritegne, je pripravljen narediti marsikaj. V nasprotnem primeru, če ga nihče ne potrebuje in ne ceni, je zelo nesrečen – lahko celo zapade v depresijo. Levove ambicije so visoke, k čemur spada tudi življenje na veliki nogi. Obkrožen je z mnogimi ljudmi, saj je dober prijatelj in tudi zelo gostoljuben.

Opis: močan, kreativen, impresiven, diktatorski, zvest, dostojanstven, odgovoren, aroganten, pogumen

Hobiji: hitra hoja, pilates, družabni plesi, oblikovanje nakita, slikanje

Barva: rumena, oranžna, zlata

Idealni poklici: režiser, modni oblikovalec, direktor, vodilni položaj v vojski, učitelj, umetnik, trgovec z umetninami, komik, politik

Slavni levi: Madonna, Mick Jagger, Jennifer Lopez, Kim Cattrall, Napoleon Bonaparte, Sandra Bullock, Whitney Houston, Danielle Steel, Patrick Swayze

DEVICA: Devica je znamenje služenja, zato rada pomaga drugim, je pridna in ima visoko razvito delovno etiko. Je praktična, organizirana, logična in inteligentna. Do sebe in do drugih je zelo zahtevna. A visoka merila in kritičnost še najbolj škodujejo njej sami, saj si nenehno prizadeva doseči popolnost in je nesrečna, če ji pri tem spodleti. Ker le redko pokaže svoja čustva, devica deluje zelo hladna in zadržana. Ima visoka moralna načela, katerih se tudi dosledno drži.

Opis: analitičen, kritičen, skromen, sramežljiv, organiziran, očarljiv, perfekcionista, razumski, analitičen

Hobiji: kolesarjenje, nogomet, vrtnarjenje, ročna dela, branje

Barva: rjava, temno siva, svetlo modra, bela

Idealni poklici: kemik, veterinar, raziskovalni novinar, urednik, krajinski arhitekt, računovodja, odvetnik, tajnik, kritik, inšpektor, zobozdravnik, lekarnar, natakar

Slavne device: Michael Jackson, Salma Hayek, Pink, Bill Murray, David Copperfield, Cameron Diaz, Tommy Lee Jones, Ronaldo, Amy Winehouse



TEHTNICA: Tehnica v vsem išče harmonijo in uravnoteženost. Predana je načelu poštenosti in enakosti. Ne mara konfliktov. Če je slučajno priča kakšnemu sporu, ji je običajno dodeljena vloga arbitra, saj ji, zavaljo njenega šarma, marsikdo prisluhne. Nerada je sama, zato najbolj uživa, ko je obdana z ljudmi. Tudi brez partnerja ne zdrži dolgo. Tehnica je lahko popolna le takrat, ko je zaljubljena. Njena pomanjkljivost, ki se najbolj izrazi pri delu in ki pogosto vodi do zamujanja rokov, je neodločnost oziroma tehtanje prednosti in slabosti.

Opis: uravnotežena, taktna, ljubezniva, vljudna, neodločna, poštena, prefinjena, dobra pogajalka

Hobiji: golf, drsanje, rolanje, ples, kuhanje

Barva: nebesno modra, svetlo modra, zelena, roza

Idealni poklici: mirovnik, učitelj, politik, odvetnik, sodnik, model, frizer, umetnik, pisatelj, glasbenik, arhitekt, oblikovalec, diplomat

Slavni tehtnice: Michael Douglas, Will Smith, Heather Locklear, Avril Lavigne, Gwen Stefani, Nikki Hlton, Kate Winslet, Matt Damon, Ashanti, Usher, Hilary Duff, Zac Efron, Eminem, John Lennon



ŠKORPIJON: Škorpion je močnega karakterja. S svojo izjemno notranjo močjo lahko negativno situacijo obrne v pozitivno. Njegova magnetična in prepričljiva osebnost ima velik vpliv na ljudi. Če se mu kdo zameri ali ga prizadene, tega ne bo pozabil in bo vrnil milo za drago. Česarkoli se škorpion loti, to počne strastno in intenzivno, zato pride do jedra vsaki zadevi.

Opis: intenziven, strasten, ljubosumen, intuitiven, seksualen, skrivnosten, muhast, radoveden

Hobiji: borilne veščine, triatlon, branje kriminalk

Idealni poklici: psihiater, kirurg, zobozdravnik, detektiv, kriminalist, forenzik, laboratorijski tehnik, pogrebnik, vinarji, okultne vede, borilni športi,



Slavni škorpioni: Picasso, Julia Roberts, Maradona, Matthew McConaughey, Leonardo di Caprio, Demi Moore, Owen Wilson, Bill Gates, Scarlett Johansson, Grace Kelly, Calvin Klein, Vanessa Mae, Katy Perry, Meg Ryan

STRELEC: Strelec je nemirnega značaja in je najbolj izpolnjen, ko je vpet v dogajanje. Ker je radoveden, rad potuje in ga vedno zanima več stvari hkrati. Zlahka navezuje stike in sklepa nova prijateljstva. Zanimajo ga tuje kulture in običaji. Ljubi zabavo, obožuje izzive, je brezskrben in uživa življenje. Strelec potrebuje veliko prostora, da razišče svoj svet, in nima potrpljenja, če je ta njegov prostor kakorkoli okrnjen.



Opis: sproščen, svoboden, iskalec, filozof, odprt, pošten, pretirava, navdušen, optimističen

Hobiji: smučanje, kolesarjenje, potovanje, zbiranje spominkov

Barva: temno modra, škrlatna, roza, rdeča

Idealni poklici: trgovski potnik, turistični vodič, odvetnik, diplomat, častnik, policist, vrhunski atlet, založnik, politik, predavatelj, fotograf; filozof, sodnik, bančnik, misijonar, prevajalec, geografijo

Slavni strelci: Tina Turner, Britney Spears, Nelly Furtado, Lucy Liu, Teri Hatcher, Jamie Foxx, Benjamin Bratt, Christina Aguilera, Katie Holmes, Brad Pitt, Steven Spielberg, Jake Gyllenhaal, Kim Basinger, Katie Holmes, Bruce Lee

KOZOROG: Kozorog velja za najbolj ambicioznega med znamenji, čeprav navzven tega običajno ne kaže. Ko se pojavi priložnost, nikoli ne čaka, ampak jo zgrabi z obema rokama. Vsak korak bo temeljito premislil in trdo garal za svoj cilj, zato mu uspeh ne uide. Rad uživa sadove svojega dela – slavo, ugled in denar. Zaradi praktičnosti kozorogu primanjkuje čustvenosti, vsaj navidezno. V odnose vstopa previdno in se ne sili tja, kjer ni zaželen.

Opis: ambiciozen, preračunljiv, skromen, organiziran, deloholik, natančen, praktičen, racionalen

Hobiji: pohodništvo, plezanje, tek, glasba

Barva: črna, temno siva, rjava, modra



Idealni poklici: blagajnik, računovodja, arhivar, ravnatelj, fizik, matematik, inženir, politik, astronom, geolog, državnik, direktor, predsednik, teolog, nepremičninski agent, športnik

Slavni kozorogi: Denzel Washington, Michael Schumacher, Kate Moss, Orlando Bloom, Jim Carrey, Nicolas Cage, Anthony Hopkins, Ricky Martin, David Bowie, Elvis Presley, Tiger Woods

VODNAR: Zaradi njegove velike prilagodljivosti in fleksibilnosti vodnarja spremembe ne motijo. Rad se predaja sanjarjenju in fantazijam. Je človekoljub in bi rad naredil svet lepši in boljši. Hkrati pa je tudi zelo hladen in se ne znajde najbolje, ko gre za čustva. Ker tako ceni svoj osebni prostor, se rado zgodi, da ostane sam in osamljen. Med ljudmi je vodnar priljubljen predvsem zato, ker ne sodi. Poleg tega pa so tudi skrivnosti pri njem vedno na varnem.

Opis: odmaknjen, nenavaden, človekoljuben, neodvisen, komunikativen, prijateljski, avanturist, nezanesljiv

Hobiji: plavanje, kolesarjenje, fotografiranje, ekstremni športi

Barva: električno modra, modra, zeleno-modra



Idealni poklici: TV voditelj, novinar, raziskovalec, fotograf, psiholog, humanitarni poklici, elektrotehnik, zdravilec, astrolog, pilot, navigator, astronaut,

Slavni vodnarji: Alicia Keys, Robbie Williams, Oprah Winfrey, Jennifer Aniston, Michael Jordan, Denise Richards, Zlatko Zahovič, Charles Dickens, Thomas Edison, Cristiano Ronaldo, Shakira, Justin Timberlake.

RIBA: Riba premore veliko kreativnosti, je umetnica. Bolj kot za praktične plati življenja se zanima za čustveno in duhovno sfero. Včasih ne loči stvarnosti od fantazije in se težje podreja pravilom. Živi v svojem svetu, kjer je vse lepo in prav. Težko jo je popolnoma razumeti. Je neodločna, zelo nežna in senzibilna. Riba je sicer odvisna od drugih, a vedno pripravljena pomagati pomoči potrebnim. Je zelo občutljiva na vplive okolja.

Opis: dvojnost, sanjavost, prevara, neresnično, razumevajoča, nežna, mistična, kreativna, občutljiva

Hobiji: vodni športi, ribolov, branje in pisanje poezije

Barva: morsko zelena, vijolična, bela

Idealni poklici: psihoterapevt, medicinska sestra, plesalec, slikar, pesnik, delo z otroki, glasbenik, fotograf, pisatelj, filozof, socialni delavec,

Slavne ribe: Jon Bon Jovi, Lou Reed, Jessica Biel, Sharon Stone, Billy Crystal, Eva Longoria, Kurt Cobain, Albert Einstein, Michelangelo, Chuck Norris, Levi Strauss, Vanessa Williams, Bruce Willis



Alja Jurič

ZABAVNI KOTIČEK

ŠALE

KRIVA JE PIJAČA

Bolnik pride k zdravniku. Ta ga preiskuje do onemoglosti, na koncu pa reče: "Ne morem in ne morem odkriti kaj vam je, ampak mislim, da je kriva pijača."

Pacient odgovori: "Nič hudega, bom pa prišel, ko boste trezni."



POSNETEK IZ NAJINE POROKE

Mož sedi pred TV in se dere: "Ne, ne, budalo, kaj delaš, cepec, idiot, bik zarukani! Budalo, ne, ne, ne!!!"

Žena se oglasi iz kuhinje: "Ne glej spet nogometa, če te tako razburja!"

Mož: "Gledam posnetek najine poroke."



BLONDINKA IN SUPERGE

Zakaj blondinka shranjuje superge v kletko na dvorišču?"

Ker na supergah piše: "PUMA".

EKONOM LONEC

Kdo še žvižga za 50 let staro žensko? Ekonom lonec.

NA RAZGOVORU

Na razgovoru za službo:

“Ali mislite, da zmorete različna dela?”

Kandidat: Seveda!!! V zadnjih štirih mesecih sem zamenjal 10 služb.



PINGVIN

Pelje se mož v avtu s pingvinom, pa ga ustavi policaj.

Policaj: "Peljite pingvina v živalski vrt!"

Čez nekaj ur...

Policaj: "Zakaj niste peljali pingvina v živalski vrt?"

Mož: "Saj sem ga. Zelo lepo sva se imela. Zdaj pa greva plavat!"



UGANKE

NA VLAKU

Na vlaku se je zgodil umor. Primer je prevzel inšpektor Cluso. Izprašal je štiri osumljene osebe in njihove izjave so spodaj navedene. Vsak osumljeni je rekel dva stavka. Eden je laž drugi pa resnica. Po izjavah odkrijte kdo je morilec!

- * Marjan: Jaz nisem ubil Franca. Ali je kriv Darko ali pa nobeden izmed nas.
- * Darko: Jaz nisem ubil Franca. Janez je kriv.
- * Janez: Jaz nisem ubil Franca. Če ga Marjan ni ubil, potem ga je ubil Darko.
- * Peter: Jaz nisem ubil Franca. Darko laže, ko pravi, da je Janez kriv.

REŠITEV: Kriv je Peter

KDO JE UKRADEL PRSTAN?

Pred nedavno policijsko preiskavo je inšpektor Cluso ispraševal pet lokalnih kriminalcev, da bi ugotovil, kdo je ukradel diamantni prstan gospe Novak Jolande.

Podane so bile naslednje izjave:

- * Janko: Ni bil Matej, to je bil Branko!
- * Branko: Ni bil Peter, to je bil Matej!
- * Peter: To je bil Matej, ni bil Janko!
- * Matej: To je bil Mitja, ni bil Janko!

Znano je, da je vsak osumljenec navedel eno laž. Ugotovite, kdo je ukradel prstan.

REŠITEV: Vemo, da je v vsaki izjavi ena resnica.

In če pogledamo Jankovo izjavo, da je to naredil Branko.... In če je naredil Branko potem vemo, da je druga izjava netočna, potem je to bil Matej. To je potem nasprotno, če vemo da ni kradel niti Branko niti Matej. Če ni bil Matej?! Če gledamo Petrovo izjavo potem ni bil niti Janko. Takrat velja da ni bil niti Mitja. Tako nam ostane samo Peter kot krivec.



PRODAJALEC

Prodajalec se toži policistu. »Maloprej je v trgovino prišel fant, da kupi nož za 18€. Dal mi je bankovec za 50€, ker pa nisem imel drobiža, da mu vrnem, sem šel v sosednjo trgovino in zamenjal denar.

Fantu sem prodal nož in mu dal ostanek denarja, nakar je prihitel prodajalec iz sosednje trgovine in kričal, da je denar ponarejen. Seveda sem mu moral potem menjati tistih 50€ za drugih 50€. Kot vidite, me je kupec oškodoval za 118€.

Najprej sem dal nož, ki je vreden 18€. Fantu sem predal tudi ostanek 32€. Za ponarejen bankovec sem dal 50€. In na koncu sem izgubil še tistih 18€ preostanka od ponarejenega bankovca.«



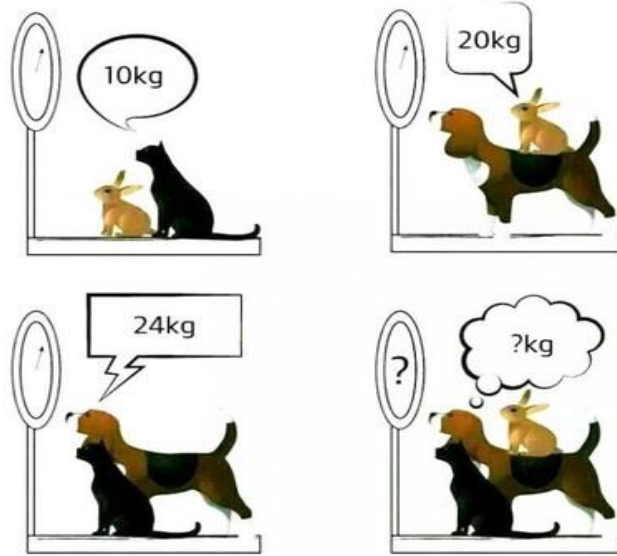
Na policiji so kasneje ugotovili, da se je trgovec zmotil. Koliko je v resnici izgubil?

REŠITEV: Izgubil je 50€

Muca Zajec Kuža

Koliko tehtajo skupaj zajec, kuža in muca?

REŠITEV: Zajec 3kg, muca 7kg in pes 17kg



Alja Jurič

ANA F.: Sanjajte veličastne sanje in kar sanjate, to boste postali.

KATARINA: Želim vam veliko sreče, vztrajnosti in uspehov. Upam, da si boste izbrali šolo, ki vas bo osrečevala in čim več naučila. Seveda pa ne pozabite tudi na nas, s katerimi ste preživeli razigrane otroške dni!)

ANA G: Upanje vidi tisto, kar je nevidno, čuti, kar se ne da otipati in doseže nemogoče.

A

ALJA: Svet pripada tistim, ki verjamejo v svoje sanje.

D

URBAN: Uspešno zaključite šolo in v življenju počnite to, kar vas veseli.

I

JUSTIN: Kdor odpre šolska vrata, zapre zapor.

J

LUKA: Želim vam lep učni uspeh in ne biti tako resni.

O

KAROLINA: Pot je strma, toda cilj je lep, zato vztrajajte, da boste dosegli svoje sanje.

KRISTINA: Šola je zgradba s štirimi stenami-in prihodnostjo vmes.