



Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: **27.12.2017**

Pojavnost:

USTAVI.SE	1
POTOVANJA_OVER_NET	1

Ključne besede v poročilu:

USTAVI.SE	1
POTOVANJA_OVER_NET	1

27. 12. 2017	Finance	Stran/Termin: 13	SLOVENIJA
Naslov:	Ali sem na seznamu?		
Vsebina:	V življenju si radi delamo sezname– za nakupovanje, za opravke, ki nas čakajo jutri in pojutrišnjem, seznam jedi, ki smo jih preizkusili, držav, ki smo jih obiskali, ali seznam daril, ki jih nameravamo v tem mesecu kupiti za svoje najbližje. Kot psihologinja pa si najbolj želim, da napišete seznam, na katerega		
Avtor:	EVA BOŠTJANČIČ		
Gesla:	USTAVI.SE		
22. 12. 2017	www.rtv slo.si	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	Božič in slovenska ljudska dediščina		
Vsebina:	'Za ženina dekleta tresla bezgov grm, pod mizo plug, v hlevu prisluškovali živini' Kaj je potrebno postaviti na božično mizo, da bosta v novem letu v hiši zdravje in sreča, zapovedujejo stara, ...		
Avtor:	Perutnina Ptuj d.d.		
Gesla:	POTOVANJA_OVER_NET		

27. 12. 2017 **Finance**

Stran/Termin: 13

Naslov: Ali sem na seznamu?

Naklada: 8.903,00

Avtor: EVA BOŠTJANČIČ

Površina/Trajanje: 1.094,35

Rubrika/Oddaja: TOP JOB

Žanr: POROČILO

Gesla: USTAVI.SE





EVA BOŠTJANČIČ
finance@finance.si

V življenju si radi delamo seznane - za nakupovanje, za opravke, ki nas čakajo jutri in pojutrišnjem, seznam jedi, ki smo jih preizkusili, držav, ki smo jih obiskali, ali seznam daril, ki jih nameravamo v tem mesecu kupiti za svoje najbližje. Kot psihologinja pa si najbolj želim, da napišete seznam, na katerega uvrstite vse tiste, za katere ste danes odgovorni. Koliko ljudi bo na vašem seznamu? Trije, pet, deset? So to vaši najbližji ali se na njem znajdejo tudi vaše kolegice in kolegi na delovnem mestu? Ali ste na seznam uvrstili tudi sebe?

Skrb zase je pri današnjih obveznostih in tempu življenja pogosto na zadnjem mestu. Ko se pogovarjam s prijatelji, slišim, da se ženske odpravijo na telovadbo šele, ko je doma vse urejeno in pospravljeno, da sprejmemo povabilo na večerjo s poslovnim partnerjem za tem, ko organiziramo varstvo za otroke, da si vzamemo čas za vikend s partnerjem, ko so službene obveznosti končane. Pri teh izgovorih ponavadi ni besede »jaz« - redkokdaj rečem, da na večerjo ne grem, ker sem preutrujena, da stanovanje ni pospravljeno, ker za drugimi družinskimi člani sproti ne zmorem pospraviti, da projekt v službi ni končan, ker imam preveč drugih obveznosti... Slovenci imamo zanimive frazeme za opisano, denimo imeti dolge kable, stati do kolena v blatu, ko mi počí film, ko gre kaplja čez rob (negativno) ali kot češnja na vrhu torte (pozitivno), a v praksi pogosteje slišim o tisti »znameniti« kaplji čez rob kot o sladki češnji.

Kdo me bo dal na seznam tistih, za katere sem odgovorna? Seveda, le sama lahko poskrbim zase in za lastno počutje, za kate-



ro v lekarni ne prodajajo čudežne modre tablete, prav tako ne poznam osebe, ki bi mi lahko z enim pogovorom povrnila izgubljeno blagostanje (angl. well-being). Naj nadaljujem igro prispodob - v praksi hodimo sami postopnicah navzgor, proti boljšemu razpoloženju in zdravju, ter sami navzdol, ko se srečujemo z napetostmi, slabim počutjem. Vsak korak pa je odvisen od nas samih. Skozi življenje korakamo sami, drugi so nam lahko v pomoč, oporo, so lahko tisti, ki nam včasih pokažejo pot, a koraka navzgor ne morejo narediti namesto nas.

Kako se obdržim na lastnem seznamu odgovornosti, da bom vedno in povsod na njem? Prvi korak pomeni zavedanje (danes temu pravimo tudi čuječnost) trenutka, da sem z mislimi tukaj in zdaj. Gre za to, da se v (skoraj) vsakem trenutku zavedam, kje sem, kaj počnem, da res vidim ljudi, ki so okoli mene, da opazujem svoje telo ter njegove odzive na moje misli. O, kako preprosto in lepo je vonjati, občutiti, čustvovati, če se tega zavedaš! Drugi korak je namenjen delu, ki ga potrebujem najprej zato, da lahko iz meseca v mesec plačujem položnice, seveda pa tudi zato, ker se ob njem razvijam, pridobivam nove izkušnje, širim socialno mrežo, rastem osebno, gradim svoj položaj v družbi. Tretji korak je namenjen prostim uram, ki si jih moram v koledar napisati kar sama. Ura ali dve vsak dan (lahko tudi več) zase - nekateri si želimo tišine, drugi večje količine kisika na prehodu s psom, tretji naporen tekaški trening, četrti kozarec pijače v dobri družbi in ob prijetnem klepetu. Naslednji korak spremljajo družina, prijatelji, sodelavci, ki mi vsak po svoje lahko pomagajo pri polnjenju baterij, saj ob njih krepi socialne veščine, zadovoljujem potrebo po sprejetosti in bližini, pri komuniciranju pa nenehno telovadim z možgani in ostajam v stiku z okolico. Peti korak ni prav nič manj pomem-

ben od predhodnih, saj je namenjen mojemu telesu in skrbi zanj.

Današnje življenje je kot maraton, in to ultramaraton, ki ga tečejo le najbolj vzdržljivi in najbolj pripravljeni na dolge proge, ne le na 42 kilometrov. Gre za 70 do 80 let, in ne le za 50 do 60, kot so jih dočkali naši predniki. Med maratonom tekači svoje telo preskrbujejo z zadostno količino tekočine in energijskih živil, po pretečeni progi pa telesu namenijo dan ali dva izdatnega počitka. In kako za telo skrbimo skozi naš, življenjski maraton? Ko je telo dan za dnem v najvišjih obratih, ko so ure spanca čedalje krajše, ko se srečujemo s stresnimi dogodki, ki jim nismo vedno kos? Življenjski maraton se velikokrat prehitro konča z izčrpanostjo (veliko takšnih zgodb najdete na ustavi.se), ko nam telo ne dopusti več, da bi z dvignjeno glavo pritekli do cilja. Omaganost telesa lahko opazimo v njegovi nemoči, kot pomanjkanje energije, v pogostejših boleznih, ki se nas lotevajo druga za drugo, v neutemeljeni jezi na vse in vsakogar, ki se znajde v naši bližini, v obupu nad samim seboj ali očitkih same-mu sebi za napačne korake... Peti korak naj bo torej ljubeča skrb za lastno telo - da mu omogočimo dovolj vsakodnevne počitka, in ne le ob koncih tedna, da ga podpremo z rednimi in kakovostnimi obroki hrane, da se družimo z ljudmi, ki nam dajejo energijo, da mu pomagamo takrat, kadar se burno odzovemo na stresni dogodek (pa čeprav se iz njega le umaknemo).

Ja, stopnice, ki jih premagujemo na življenjskem maratonu, so lahko lahke kot peresce ali težke kot cent. Kako jih boste premagovali vi, pa je odvisno predvsem od vašega osebnega seznama. Zato novo leto začnite s svežim seznamom, na katerem bo vaše ime na prvem mestu. Pa srečno!

■ Eva Boštjančič je strokovnjakinja za psihologijo dela.



Novo leto začnite s svežim seznamom, na katerem bo vaše ime na prvem mestu.

■ Eva Boštjančič



 Za otroke  O igrah na snegu, imitiranju in...	Za starejše  21. december: Najhitrejša...	Prireditve.info  Jean-Claude Carrière: Zborovanje...	News in English  A Life Dedicated to Sports	IgralniPortal.si  Pazi, avtol!	Radio Slovenija  Ars
--	--	---	--	---	---


 ZDRUŽUJEMO NAJBOLJŠE - 15 LET

 Išči
 [Rtvslo.si](#)
[Google.si](#)
 Prijava
 Registracija

[Novice](#)
[Šport](#)
[Kultura](#)
[Zabava](#)
[Turé avanture](#)
[TTX](#)
[RTV 4](#)
[Spored](#)
[V živo](#)
[Arhiv oddaj](#)
[Moj spleť](#)
[Medijsko središče](#)

POŠLJI NATISNI

Ocena novice: ★★★★★ Vaša ocena: ★★★★★
Ocena 0.0 od 0 glasov Ocenite to novico

22. december 2017 ob 08:45
Slovenija - Oglasno sporočilo

»Za ženina dekleta tresla bezgov grm, pod mizo plug, v hlevu prisluškovali živini«

Kaj je potrebno postaviti na božično mizo, da bosta v novem letu v hiši zdrave in sreča, zapovedujeta stara, nepisana pravila kralja za vsako vas posebej. Ponekod je bilo potrebno položiti na mizo poleg božičnega obrednega kruha semen, vina, vode, moke, česna, še ključje, denar, klubok ... Pod mizo pa plug, sekilo, verigo, koso, brus, zvonce, žetlar in še kaj. Na božični večer so vedeževali o letini, vremenu, po ljudskem verovanju so še v 19. stoletju dekleta tresla bezgov grm, da bi dobile ženina (*Poljanska dolina na Gorenjskem*), v hlevu pa so prisluškovali živini, ki naj bi se ta večer pogovarjala o dogodkih v prihodnjem letu.

Vse tri svete večere povezujejo enake šege: molitev ob jaslicah, petje božičnih pesmi in bedenje

Domovi so okrašeni z božičnim okrasjem in božičnim drevescem, jaslice so postavljene. Zlasti na podeželju so vsaj do II. vatikanskega koncila (1962–65) pripravili posebne obredne jedi, pred polnočico so se postili, po njej pa pogosto jedli kolino. Po 2. sv. vojni je prišlo (predvsem v mestnem okolju) v navado skromno božično obdarovanje otrok, pozneje tudi odraslih, ki je v zadnjih letih skoraj splošno. Hiše so obiskovali božični koledniki.

Miza je slavnostno pogrnjena, na njej obredni kruh, hišo, gospodarska poslopja in polje med molitvijo pokropijo in pokadijo z blagoslovljeno vodo in lesom oz. kadilom (obredno kajenje in kropljenje), ponekod (Goriško, Brda, Kras, Istra, Dolenjska, Bela krajina, Štajerska) so še v 1. polovici 20. stoletja na odprtem ognjišču ali v peči zanetili božični panj.

Božično drevo

Božično drevo, z okraski in svečkami ozaljšana smrečica ali jelka, ki se je proti koncu 19. stoletja uveljavila v katoliških deželah v Evropi; velja za protestantsko šego z indoevropskimi koreninami.

Na Slovenskem sta poznani dve obliki: zimzeleno drevo brez okrasja in lučk, prvotno postavljeno pred hišo, ob vodnjak, studenec ali na gnojšče, pozneje po večjem delu Slovenije viseča smrečica, betlehem, v bogkovem kotu, in druga kot okrašeno in s svečkami razsvetljeno božično drevo, prevzeto pod vplivom nemškega severa in tudi na Slovenskem najprej razširjeno v mestih, v 2. polovici 20. stoletja tudi na podeželju.

Božično-novoletne šege

božično-novoletne šege, šege in verovanja predkrščanstva in krščanstva izvira v času zimskega kresa, povezane predvsem s praznovanjem Kristusovega rojstva (sveti večer, božič), prehodom starega leta v novo leto (silvestrovo, novo leto), s svetniki in božični osmini (Štefanovo, šentjanževo) in s praznikom sv. treh kraljev (koledovanje: koledniki; otepovci).

Božična pesem

božična pésem, nabožna pesem, ki se v besedilu opira na evangelijsko poročilo o Kristusovem rojstvu v Betlehemu.

Jaslice

Predhodnice jasic so monumentalne plastike po italijanskih cerkvah s konca 13. stoletja. Prve jaslce so

Oglasno sporočilo

Varčevanje v drugem stebru = nižja
dohodnina + najboljša naložba za finančno
varnost po upokojitvi

18. december 2017 ob 12:00

Po upokojitvi se lahko življenjski stil upokojenca močno spremeni, saj so že danes pokojnine v povprečju za več kot 40 % nižje od neto plače pred upokojitvijo.

 Podarite čas 25 najdražjim – razveselite jih z nepozabnim izletom

 **Naj vam zgaga ne pokvari prazničnih dni**

 **Najbolj osebno darilo? Perilo!**



Sirootka – naša prioriteta in prioriteta mlekarске industrije



Na terenu s kontrolorjem za pridobitev zaščitnega znaka »izbrana kakovost – Slovenija« – perutnina in govedina

Zavarujte se pred neprijetnimi presenečenji



Nakup Bitcoinov na sila enostaven način



Pastile Isla Junior – naravna pomoč pri bolečinah v grlu



Petelin in kokoš sta v starosvetni slovenski domačiji prinašalca dobre letine in blaginje

[Več oglasnih sporočil ...](#)



postavili 1560 jezuiti na Portugalskem, 1644 so izpričane v jezuitski cerkvi sv. Jakoba v Ljubljani. Iz jezuitskih so se širile po župnijskih in samostanskih cerkvah. Prijubile so se t. i. odrske jaslice, v katerih so figure izžagane iz desk in poslikane.

Iz cerkvenega okolja se širile v meščanske domove, predvsem omarične (v Ljubljani najstarejše 1714) in odrske jaslice. Hišne jaslice so na slovensko podeželje prišle na začetku 19. stoletja in se najprej udomačile na Gorenjskem, na prehodu 19. v 20. stoletje na Koroškem, v Beneški Sloveniji in vzhodni Sloveniji.

Danes se postavljajo po cerkvah in po domovih, kjer praznujejo božič kot verski praznik, lahko v bogkovem kotu, skupaj z božičnim drevesom ali posebej. V alpskem svetu se je razvila domača obrt za rezljanje lesenih jaslčnih figur, ki so jih krošnjarji prinašali tudi na Slovensko. V zadnjih desetletjih so priljubljene razstave jaslíc.

Kuc-kruh

kúc-kruh, krlhák (vzhodna Štajerska), obredni božični kruh, nadevan z orehi in s suhim sadjem, predvsem s hruškami (Štajerska, Koroška). Po poročanju M. Valjavca so na začetku 19. stoletja v Pesnici gospodinje kuc-kruh nadevale z rastlinami s čarodejno močjo (bob, beli lokvanj, pljučnik, netresk). Jedli so ga na božič na tešče.

O #SpostujemoTradicijo

Z več kot stoletnim spoštovanjem tradicije in sožitja z naravo, ki se prepletata v poslanstvu Perutnine Ptuj, slednja v sodelovanju s poznano zbirateljico slovenskega ljudskega izročila Dušico Kunaver na sodoben način širi bogastvo naše ljudske dediščine mlajšim generacijam (od slovenskih ljudskih pravljic in pripovedk, pesmi, rekov in legend, do šeg letnega kroga in življenjskega kroga), da ne bi utonilo v pozabo. K sodelovanju so povabili tudi Anjo Vogrič, urednico spletnega portala potovanja over.net, ki z oživljanjem slovenskih ljudskih šeg in izročila na zanimiv način širi bogastvo slovenske ljudske dediščine. Sledite ji.

Tradicija domače reje

Prvi v Sloveniji so pred leti v Perutnini Ptuj uvedli certificiran način reje - »piščancem prijazno rejo« - ki se naslanja na tradicijo reje, kot je potekala na kmečkih dvoriščih, a s skrbno nadzorovanimi koraki na poti od njive do vilice. Dodana vrednost mesa iz linije Natur Premium se odraža v strukturi mesa, hkrati pa verjamejo, da je način reje korak naprej v smeri sodobnih dognanj o dobrobiti živali in trajnostnega razvoja.

Perutnina Ptuj d.d.



Kazalo

Novice

Slovenija, Svet, EU, Gospodarstvo, Lokalne novice, Črna kronika, Zdravje, Okolje, Znanost in tehnologija, Številke , Živali, Klepet

Šport

Nogomet, Košarka, Rokomet, Odbojka, Hokej, Tenis, Atletika, Zimski športi, Motošporti, F1, Kolesarstvo, Preostalo, Rekreativna, Športni SOS, Arhiv

Kultura

Film, Glasba, Razstave, Oder, Knjige, Drugo, Ocenjujemo, Gledamo, Poslušamo, Beremo, Jezikovni spletovalec, Svetovna vojna, Kino, Prireditve

Zabava

EMA, Glasba, Družabna kronika, Iz sveta znanih, Zanimivosti, Moda, Lepota bivanja, Avtomobilnost, Hrana in pijača, Živali, Horoskop, Kino, Arhiv

Ture avanture

Novice, Podobe Slovenije, Vagabund, Fascinantni hoteli, Prevozna sredstva, FuTurst, Navade po svetu, Kulinarika, Planine, Kje je Jan?, Glej ga, Sloven'c!

TTX

Teletext

Spored

TV Slovenija 1, TV Slovenija 2, TV Slovenija 3, TV Koper, TV Maribor, Prvi program, Val 202, Ars, Radio Maribor, Radio Koper, Radio Capodistria

RTV 4D

Arhiv, TV Slovenija 1, TV Slovenija 2, TV Slovenija 3, TV Koper, Capodistria, TV MB, Prvi program, Val 202, Ars, Radio Maribor, RS, Radio Koper, Radio Capodistria, MMR

Moj splet

Forum, Blog, Slike, Video, Avdio, Moj svet

Medijsko središče

Medijsko središče RTV Slovenija, About RTV Slovenija