

POVPREČEN SLOVENEK ALI SLOVENKA
LETNO PROIZVEDE PRIBLIŽNO 10 TON
EMISIJ TOPLOGREDNIH PLINOV, OD TEGA
KAR 3 TON EMISIJ CO₂ NASTANE PRI
PREVOZU, OGREVANJU IN OSVETLJEVANJU
NAŠIH DOMOV TER NAPAJANJU
ELEKTRIČNIH NAPRAV.

PRIHRANI!



Skoraj vsak dan lahko na televiziji ali v časopisu zasledimo, da vsak dan ustvarjamo čezmerno količine emisij CO₂, kar je tudi razlog, da se temperatura našega planeta nenehno zvišuje. V medijih pa je premalokrat poudarjeno, da se vsak dan sami odločamo o tem, koliko emisij CO₂ bomo ustvarili. Z nekaj praktičnimi in učinkovitimi ukrepi pa lahko tudi ti občutno zmanjšaš količino emisij CO₂, ki jih ustvarjaš bodisi doma, na delovnem mestu ali pa na poti.

SPREJMI FOCUSOV IZZIV!

Zato preberi spodnje nasvete, izberi med njimi ukrepe, ki jih lahko izvedeš, in se pusti presenetiti, kako velik učinek na emisije ima na videz tako majhno dejanje. S preprostimi odločitvami, ki bodo spremenile tvoje vsakdanje navade, preprečiš nastanek okolju škodljivih emisij, najboljša pa je, da razlike v kakovosti bivanja ne boš niti občutil!

ZMANJŠAJ SVOJ VPLIV NA PODNEBJE ZA CELO TONO ...

... DOMA

- ★ Zmanjšaj temperaturo doma za samo 1 °C in letno prihrani 160 kg CO₂.
- ★ Ko zapustiš dom (in ponoči), nastavi termostat, ki uravnava temperaturo tvojega doma, na nižjo temperaturo in s tem prihrani približno 225 kg CO₂ letno.
- ★ Popolnoma izklopi vse električne naprave, ko jih ne uporabljaš. Tako lahko prihraniš do 175 kg CO₂ letno.



1 TONO!

- ★ Zamenjaj stara okna z novimi, dvojno zastekljenimi, in v gospodinjstvu prihrani do **180 kg CO₂** letno.
- ★ Nadomesti pet navadnih žarnic, ki jih uporabljaš okoli 5 ur na dan, z varčnimi žarnicami in prihrani **205 kg CO₂** letno.
- ★ Ko se odločiš nadomestiti svoj star hladilnik ali zamrzovalnik z novim, je najbolje, da kupiš izdelek, ki ima oznako A+ (z avtomatskimi cikli odmrzovanja), in tako prihraniš okoli **80 kg CO₂** letno.

... V KOPALNICI ALI KUHINJI

- ★ Pusti, da se vroča hrana ohladi na sobno temperaturo, preden jo postaviš v hladilnik, in letno prihrani približno **6 kg CO₂**.
- ★ Redno čisti hladilnik in zamrzovalnik ter letno prihrani **78 kg CO₂**.
- ★ Zavri le količino vode, ki jo potrebuješ za pripravo zelene pijače, in prihrani letno **25 kg CO₂**.
- ★ Oblačila peri v hladni vodi in vsako leto prihrani **50 kg CO₂**.
- ★ Perilo obešaj na prostem in letno prihrani **300 kg CO₂**.
- ★ Namesto da se kopaš, se raje tuširaj in prihrani **317 kg CO₂** letno.

- ★ Nastavi grelnik vode s 60 °C na 49 °C in letno prihrani **50 kg CO₂**.
- ★ Namesti prho z nizko pretočno glavo in letno prihrani **159 kg CO₂**.
- ★ Pralni stroj uporabi le takrat, ko je poln, in tako prihrani **40 kg CO₂** letno.
- ★ Zapri vodo, ko si umivaš zobe, in prihrani okoli **3 kg CO₂** letno.
- ★ Popolnoma zapiraj pipe oz. jih popravi, če puščajo vodo, in prihrani okoli **20 kg CO₂** letno.

... ZUNAJ DOMA

- ★ Ko kupuješ ustekleničeno vodo ali druge napitke, raje kupi 1,5 l plastenko kot pa enakovredno količino pijač v plastenkah po 0,5l – za izdelavo slednje je namreč potrebnih manj emisij. Tako prihraniš okoli **9 kg CO₂** letno.
- ★ Za nakupovanje uporabi platneno vrečko in prihrani **8 kg CO₂** letno.
- ★ Kupuj lokalno pridelane izdelke – jej lokalno pridelano hrano, ki ni predelana, in tako prihrani do **1200 kg CO₂** letno.
- ★ Vzreja živali, predelava, pakiranje in prevoz zahtevajo velike količine emisij. Če ješ brezmesne obroke vsak drugi dan, lahko prihraniš **215 kg CO₂** letno.

... PA TUDI, KO SI NA POTI!

- ★ Pri zamenjavi avtomobila nameni pozornost porabi goriva, saj lahko z varčnejšim avtomobilom prihraniš okoli **660 kg CO₂** letno.
- ★ Izogni se enemu poletu na dolgo razdaljo (npr. povratni polet med Ljubljano in Rio de Janeirom) letno in prihrani **2800 kg CO₂**.
- ★ Zagotovi pravilen tlak v gumah in prihrani okoli **140 kg CO₂** letno.
- ★ Zmanjšaj hitrost s 110 km/h na 90 km/h na 10 % tvoje poti in prihrani **54 kg CO₂** letno.
- ★ Vozi pametno: načrtuj svoje potovanje, prestavi v višjo prestavo takoj, ko je to mogoče (pri 2000–2500 vrtljajih), ohranjaj stalno hitrost in se izogibaj hitremu zaviranju in pospeševanju. Ne pozabi ugasniti motorja pri kratkih postankih. Takšna vožnja lahko prihrani več kot **200 kg CO₂** letno.
- ★ Namesto kratke vožnje z avtomobilom se sedi na kolo in prihrani okoli **240 kg CO₂** letno.

Celotno paleto ukrepov, s katerimi lahko sodeluješ v Focusovem izzivu in v enem letu prihraniš **1 tona** emisij CO₂, si lahko ogledaš na spletni strani www.focus.si. Tako boš z majhnimi koraki tlakoval pot k veliki spremembi, ki jo podnebje potrebuje in vedno bolj tudi zahteva.

INTERVJU:

Magda iz Varšave

POLJSKA



29-letno Poljakinja Magdo Jakubowsko smo ujeli le nekaj dni pred odhodom na Japonsko. Po rednem študiju menedžmenta in revizorstva v Varšavi se odpravlja na enoletni študij za mlade vodje na Japonsko.

Zakaj si se odločila priti v Slovenijo? Kakšna so bila tvoja pričakovanja?

»V Slovenijo sem prišla na obisk k prijateljici. Vašo državo sem poznala iz pripovedovanj. Pričakovala sem majhno, prijazno deželo.«

Kakšna je bila reakcija tvojih staršev in prijateljev, ko si jim povedala, da odhajaš v Slovenijo?

»Nekateri so mi zavidali, ker so slišali o lepotah vaše države, drugi so mi rekli, da bom lahko videla, kje skače Malysz (poljski smučarski skakalec). Na splošno so bili odzivi zelo pozitivni.«

Katere kraje si obiskala v Sloveniji? Kaj ti je bilo najbolj všeč?

»Obiskala sem Skofjo Loko, slikovito srednjeveško mesto. Bila sem v prestolnici, ki je tako drugačna od ostalih glavnih mest – vse deluje umirjeno, ljudje so prijazni. Ogledala sem si čudovit blejski Vintgar, tudi Bled, kjer sem se preizkusila v veslanju po jezeru, Planico (pomemben kraj za Poljake, predvsem zaradi Malysza), Postojnsko jamo in Maribor. Vse mi je bilo zelo všeč.«

Si kupila kak slovenski spominek?

»Seveda. Zelo dober zeliščni čaj in med. Želela sem kupiti torbo z napisom Ljubljana ali Slovenija, pa takrat ni bilo nič od tega.«

Kaj te je najbolj pozitivno presenetilo v Sloveniji? Kaj se ti zdi, je naša največja prednost?

»Dobre ceste in čistoča na ulicah. Tudi to, da vsi ljudje neprestano hodijo v hribe – tudi starejši. Zdi se, da življenje teče počasneje in je bolj povezano z naravo.«

»PESNI
BOSČ IN
NEVETJEV
KRUH
»

Si doživela kaj negativnega v Sloveniji? Kaj, kar bi takoj spremenila?

»Prav ničesar se ne morem spomniti. Slovenija mi je res všeč.«

Si med svojim obiskom spoznala kaj Slovencev?

»Seveda. Vsi so bili tako prijazni ter ustrezljivi in so res lepo skrbeli zame. Tudi prodajalci v trgovinah so prijazni, to me je pozitivno presenetilo.«

Kakšen se ti zdi tipičen Slovenec?

»Mislim, da ste Slovenci odkriti, željni predstaviti Slovenijo tujcem, pri čemer se mi zdi, da ne verjamate povsem v vse lepote, ki jih imate. Ogromno je stvari, ki si jih je vredno ogledati – narava, lepa mesta in prijazni ljudje!«

Kakšen se ti zdi tipičen Poljak?

»Gostoljuben, nevoščljiv, v kriznih trenutkih solidaren in pripravljen na izzive.«

Katere so največje razlike pri mladih? Kdaj se mladi običajno odselijo od doma?

»Mislim, da so si mladi precej podobni. Večina se jih odseli od doma, ko zaključijo s šolanjem – predvsem v najeta stanovanja, saj so cene stanovanj zelo visoke. Veliko jih kot podnajemniki živi v najetih stanovanjih tudi v zadnjih letih študija.«

Kako bi opisala študentsko delo?

»Študentsko delo na Poljskem v veliko primerih poteka po načinu "hire and fire". Nekateri študenti delajo samo zaradi denarja, pri čemer ni pomembno, kaj delajo, drugi zaradi izkušenj. Delo iščejo prek internetnih portalov, na delovnih sejmih, v časopisih ali na fakultetah. V javnem sektorju je bila včasih študentska praksa večinoma neplačana, vendar pa se je situacija spremenila, saj je veliko mladih odšlo delat v tujino (Britanija, Nemčija, Španija), zato primanjkuje delovne sile. Zaradi velikih

potreb in majhne ponudbe delovne sile je danes lažje najti plačano študentsko prakso.«

Ali imajo mladi na Poljskem kake posebne ugodnosti (npr. med študijem, v prostem času (študentski boni, popusti ...))

»Imajo kartico EURO<26, s katero koristijo raznorazne ugodnosti (www.euro26.pl).«

Kaj moramo mladi nujno videti na Poljskem?

»Varšavo, še posebej Palačo kulture in znanosti, Krakov, Torunj, Wroclaw, Poznanj. Imamo zelo lepe gore in tudi plaže ob Baltskem morju. Koncentracijsko taborišče Auschwitz je prav tako vredno ogleda.«

Katero poljsko kulinarčno specialiteto priporočáš?

»Bigos, pierogi, polnjene zeljate liste, boršč, ingverjev kruh. Od slaščic pa priporočam bonbone "krowki" (karamela), papeževo kremno torto in tekočo čokolado. To seveda še zdaleč ni vse.«

Kaj moramo mladi nujno poskusiti na Poljskem?

»Iiti na vrh Palače kulture in znanosti in obiskati muzej vstaje ter si ogledati stari del mesta v Varšavi.«

Kateri šport je med mladimi na Poljskem najbolj priljubljen?

»Smučanje, kolesarjenje in fitnes.«

Je na Poljskem dovoljeno kaditi na javnih mestih?

»Kajenje na javnih mestih je prepovedano, vendar tega skoraj nihče ne upošteva.«

Si se naučila kaj slovenščine?

»Zapomnila sem si nekaj besed, npr. hvala. Sicer pa imamo zelo veliko podobnih besed.«

Samo za študente!

Pozor! Ob dopolnjenem 26. letu ne pozabite na dopolnilno zdravstveno zavarovanje.

DOPOLNILNO ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE ZA MLADE

s super potovanjem za 2 osebi in atraktivno SMS nagradno akcijo

SUPER POTOVANJE PO IZBIRI ZA 2 OSEBI!

Skleni zavarovanje in se poteguj za super potovanje za 2 osebi s potovalno agencijo Collegium v vrednosti 800 EUR.

V nagradnem žrebanju sodelujeta vsi, ki med 1. majem in 1. decembrom 2008 prvič skleneta dopolnilno zdravstveno zavarovanje pri Adriaticu Slovenici. Žrebanje bo 10. decembra 2008. Več informacij na www.adriatic-slovenica.si



AdriaticSlovenica 

Zavarovalna družba d.d. • Članica Skupine KD Group

EURO<26 projekt

KAKO SE JE PELJATI Z INVALIDSKIM VOZIČKOM EN KROG PO LJUBLJANI ALI OBISKATI PRIJATELJA, KI ŽIVI V STOLPNICI BREZ DVIGALA? KAKO JE ŽIVETI S CEREBRALNO PARALIZO IN SE SOOČATI Z NEUBOGLJIVIMI MIŠICAMI? KAKO JE, ČE NE VIDIŠ NIČ ALI ZELO MALO IN HOČEŠ IGRATI VIDEODIGRE, ITI V TRGOVINO, BRATI KNJIGO? IN ČE SLABO ALI NIČ NE SLIŠIŠ, KAKO IGRAŠ KOŠARKO Z VRSTNIKI?

Za ljudi brez posebnih potreb je to zgolj stvar predstavljanja, kako pa je v resnici, zelo dobro vedo vsi, ki so to jesen sodelovali pri EURO<26 projektu Zamenjaj kožo.

MLADI Z MANJ PRILožNOSTMI

Dijaki, ki se udeležujejo programov Zveze Sonček, Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana in Zavoda za slepo in slabovidno mladino, znajo svojo posebno potrebo obrniti v marsikatero pozitivno izkušnjo, vendar so zaradi svojega položaja ali ovire v primerjavi z vrstniki prikrajšani. Zato spadajo v skupino mladih z manj priložnostmi. Eden od pomembnih ciljev Evropske unije pa je tudi večje vključevanje takšnih mladih v družbo in ta cilj si je zadala tudi ekipa EURO<26.

ZAMENJAJ KOŽO!

Za uresničevanje tega cilja je ekipa EURO<26 povabila dijake iz dijaškega doma Tabor, da "zamenjajo kožo" in preizkusijo, kako je biti prikrajšan za nam nekaj tako samoumevnega, kot so vid, sluh in možnost prostega gibanja. Projekt je potekal 1. oktobra 2008 v obliki vodene enodnevne izobraževalne delavnice v dijaškem domu Tabor pod sproščenim vodstvom moderatorke Katje Bizjak (peskovnik.org).

K sodelovanju so bili povabljeni tudi mladi iz Zveze Sonček, Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana in Zavoda za slepo in slabovidno mladino, ki so za začetek predstavili svoj vsakdan, ovire, s katerimi se soočajo, in dejavnosti, ki so prilagojene njihovim potrebam in s katerimi se več kot uspešno ukvarjajo.



ZAMENJAJ

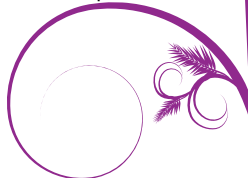
SODELUJ Z MANO

V ogrevalni igri Sodeluj z mano so med seboj tekmovali pari, ki so jih sestavljali mladi s posebnimi potrebami in mladi brez njih. Preizkusili so se v spretnostni vožnji z vozičkom, hitrostnem komuniciranju z rokami in lovljenju ravnotežja ter prepoznavanju predmetov z zavezanimi očmi. Vse naloge so bile izvedene z dobro voljo in kar nekaj smeha, poražencev pa tokrat ni bilo.

VSAKDANJE NA NEVSAKDANJI NAČIN

Dijaki iz Tabora so se nato odpravili na misije. Razdelili so se v tri skupine.

Barbara, Katarina, Anja in Tina so na misiji **Maček v žaklju!** kupovale ravno to, mačka v žaklju. Barbara in Katarina sta namreč nosili simulacijska očala za slepe.





Seveda smo vse ujeli tudi na trak, za to pa so poskrbeli dijaki s Srednje grafične in medijske šole Ljubljana. Medtem je bilo v dvorani dijaškega doma zelo pestro. Natalija, Jane, Miloš, Danijel in Manja iz Zavoda za gluhe in naglušne so pokazali zanimive družabne igre, v katere smo se z veseljem vključili, za posladek pa so zaigrali še skeč Obisk pri zdravniku.

Mladi iz Zveze Sonček so nam pokazali boccio – balinanje, prilagojeno osebam s cerebralno paralizo, ki je vzbudilo veliko zanimanja pri gledalcih, prikaz pa je bil več kot nazoren.

Slepi in slabovidni pa so predstavili show down in golbal, igri, ki sta prilagojeni njihovim potrebam. Da braniti gol pred zvenečo žogo brez pomoči vida res ni mačji kašelj, je ugotovilo tudi nekaj pogumnih gledalcev, ki so se preizkusili v vlogi branilca.

POROČILA 2 ODPRAV

Naši agentje so se medtem že vrnili z misij, sledilo je poročanje o odpravi. Katarina, ki je nosila očala za simulacijo slabovidnosti, je povedala: "Največ težav so mi povzročale stopnice in predstava o višini ovir, čez katere sem hodila."

Dekleta, ki so se odpravila na misijo Pošlji pozdrave!, so z rokami skušala pokazati, kaj želijo kupiti, vendar jim to ni uspelo. Težavo so rešila tako, da so napisala, kaj želijo.

Nino je po vožnji z invalidskim vozičkom povedal, da je usmerjanje le-tega veliko težje, kot je pričakoval, in da bi brez asistentke naletel na kar nekaj težav.

Vsi, ki so "menjavali kožo", menijo, da je bila izkušnja zanimiva in poučna. Vsekakor jo priporočajo tudi drugim, ki takšnih izkušenj nimajo, saj si je šele po neposrednem doživetju mogoče predstavljati, kako je biti v takšnem položaju.

Seveda nas je po vseh teh dogodivščinah že pošteno napadla lakota, zato smo mi napadli "pizzo, da te kap" in se prepustili druženju ob veseli glasbi. Zanj in za ostale reči, ki spadajo k ozvočenju, je poskrbel Martin Stadler iz dijaškega doma Tabor.

Dogodek se je tako končal, izkušnje pa so ostale. Te so bile eden pomembnejših namenov projekta. Medsebojno sodelovanje in druženje mladih je bilo prijetno in zabavno, vsi pa smo doživeli cel kup novih spoznanj. Kaj se je dogajalo na odpravah, si lahko ogledaš na videu, ki je objavljen na www.youtube.com, in v spletni galeriji na www.euro26.si.



Skupina je odšla v bližnjo trgovino Market Tabor po papirnate krožnike in prtičke.

Gremo na drink! je bila misija na invalidskih vozičkih. Voznik je bil Nino, nanj pa je pazila Saška. Naloga je bila spretnostna vožnja do kavarne Mačkon na Trubarjevi ulici, kjer so se okrepčali in se urno odpravili nazaj.

Pošlji pozdrave! se je imenovala zadnja odprava, na kateri sta Lea in Nina preizkusili sporazumevanje z rokami, imeli sta namreč zamašena ušesa, in v spremstvu pomočnice Nine odšli na pošto poslat kartico ekipi EURO<26 in dijaškemu domu Tabor.

PROJEKT VERJAMEM: ZGOVORNE MAJICE



VERJAMEM... RAD BI... FINO BI BILO... ŽELIM SI...

Do 3. oktobra 2008 smo zbirali misli, namenjene mladim z manj priložnostmi. Najboljše misli smo zbrali v spletni galeriji na www.euro26.si, kjer si jih lahko še vedno ogledaš. Spletno glasovanje pa je odločilo, kdo si je "priglasoval" majico s svojo najljubšo mislijo.

ZA KAJ SPLOH GRE?

Letos je leto medkulturnega dialoga in vključevanja mladih z manj priložnostmi. Zato je ekipa EURO<26 povabila vse mlade, ki jim ni vseeno, kako se mladi z manj priložnostmi počutijo ali pa so na lastni koži izkusili kaj podobnega, da povejo svoje stališče na glas oz. da si "primisljijo" majico s svojim stališčem.

"SEM JAZ EDEN OD MLADIH Z MANJ PRILožNOSTMI...?"

...če ne smem ven, kadar imam "hausarest"? Ne. Mladi z manj priložnostmi so mladi, ki so v primerjavi s svojimi vrstniki prikrajšani zaradi svojega položaja oz. ovir, ki jim onemogočajo učinkovit dostop do izobraževanja, mobilnosti in participacije, aktivnega državljanstva ter vključevanja v družbo na splošno. Mladi, ki imajo manj priložnosti, so na primer:

- ★ mladi z nizkim življenjskim standardom, brezposelni, brezdomci,
- ★ mladi s fizičnimi, čutnimi, mentalnimi težavami,
- ★ mladi priseljenci, pripadniki manjšin, begunci,
- ★ mladi z učnimi težavami ter tisti, ki so opustili šolanje ali izpadli iz sistema izobraževanja,
- ★ diskriminirani zaradi spola, etične ali verske pripadnosti, spolne usmerjenosti, tudi odvsniki, mladi v reinštivu, mladi iz ločenih družin...
- ★ mladi iz oddaljenih, ruralnih območij, iz težavnih urbanih četrti, iz manj razvitih območij ...

FINO BI BILO, ...

da bi bilo
VEČ SPOŠTOVANJA IN
MIRU NA SVETU.

ŽELIM SI...

te objeti.

ŽELIM SI...

svet, kjer si lahko
kar želiš.

FINO BI BILO, ...

če na svetu
ne bi bilo hinavščine.

VERJAMEM, ...

da si tudi nemi
ljudje lahko
kaj povedo na uho.

IN ZAKAJ IMAJO MANJ PRILožNOSTI?

Predstavljaš si, da živiš življenje na invalidskem vozičku. Pokliče te prijatelj in te povabi na super špil čisto nove računalniške igrice, ti pa se boš dogodka težko udeležil, ker blok, v katerem živi prijatelj, nima dvigala. Pomisli tudi na vozičku neprijazne avtobuse, pločnike, nekatere knjižnice, banke, pošte, šole... Ni tako zelo fino, a? Kaj pa vsi mladi, ki imajo 6. ali celo 7. stopnjo izobrazbe in so brezposelni? Brezposelnost po novih podatkih sicer strašansko pada, še vedno pa je veliko mladih, ki želijo delo, pa ga ne dobijo, še več pa je takšnih, ki opravljajo delo, ki ni popolnoma nič povezano z vsem tistim, kar so leta pridno tlačili v učene glave. Pomisli tudi, kako je stopiti na igrišče polno vrstnikov, ko kar naenkrat vsi utihnejo in te gledajo, ker pripadaš manjšini, ker si drugačen, ker ne spadaš tja...

KDO SI JE "PRIGLASOVAL" MAJICO Z MISLIJO?

Spletno glasovanje je odločilo, kdo bo nosil majico s svojo najljubšo mislijo:

- ★ 5 najbolje ocenjenih je dobilo svoj prostor na **majicah!**
Fino bi bilo, da bi bilo več spoštovanja in miru na svetu. Jasmina K.
Želim si te objeti. Tina S.
Želim si svet, kjer si lahko, kar želiš. Goran K.
Fino bi bilo, če na svetu ne bi bilo hinavščine. Rok V.
Verjamem, da si tudi nemi ljudje lahko kaj povedo na uho. Mojca K.
- ★ Tudi najbolj vztrajni glasovalci so dobili **majice!**
Tomas F., Teja G., Marina K., Mario K., Alan R.
- ★ Naključno izžrebani pa prejmejo **EURO<26 žogice za žongliranje!** Saša R., Petra P., Bojan H.

Čestitamo! Vsak glasovalec je lahko glasoval za poljubne misli, vendar za isto misel le 1x na dan. Za glasovanje je bila potrebna registracija. Ostala pravila za sodelovanje si lahko ogledaš na www.euro26.si/pravila.

Najboljše misli z izhodišči Verjamem... Rad bi... Fino bi bilo... Želim si... si lahko ogledaš v spletni galeriji v rubriki "EURO<26 projekt: Verjamem...". V kaj pa ti verjameš?