

# energija prihodnosti

# VETER

VSE VEČJE POTREBE PO ENERGIJI IN VSE MANJŠE ZALOGE FOSILNIH GORIV SO NAS PRISILILE K RAZISKOVANJU NOVIH ALTERNATIVNIH VIROV PRIDOBIVANJA ELEKTRIČNE ENERGIJE. SLOVENIJA JE RATIFICIRALA KYOTSKI PROTOKOL, KAR JO V OKVIRU EU OBVEZUJE, DA POVEČA DELEŽ OBNOVLJIVIH VIROV ENERGIJE (OVE). IZKORIŠČANJE VETRA SODI MEDNJE. V EVROPI IN TUDI DRUGOD PO SVETU SE VEDNO BOLJ UVELJAVLJAJO ELEKTRARNE NA VETER ALI VETRNE ELEKTRARNE.

## KAKO DELUJE?

Že tisoče let se energija vetra uporablja za črpanje vode in pogon mlinskih koles. Vetrne turbine pa so se pojavile na Danskem že ob koncu 19. stoletja. Danes smo s pomočjo znanja, nabranega v več kot 100 letih obratovanja vetrnih turbin, dosegli, da so stroški pridobivanja električne energije s pomočjo vetra skoraj enaki običajnim načinom. V zadnjih 20-tilih letih so se stroški znižali za 85 %.

Veter nastaja zaradi temperaturnih razlik v zraku, to gibanje zračnih mas pa lahko koristno uporabimo tako, da s pomočjo velikih vetrnic spremenimo vetrno energijo v električno. V svetu so se najbolj uveljavile vetrnice z vodoravno osjo vrtenja in trolistnimi rotorji. Stolp vetrnice je lahko visok do 80 metrov in s premerom rotorjev do 70 metrov. Za postavitev takšnih elektrarn so najbolj primerne lokacije, kjer je letno povprečje hitrosti vetra vsaj 20 km/h - ponavadi ob velikih jezerih ob morju in v hribovitih predelih. Za optimalno delovanje in najboljši izkoristek potrebuje takšna vetrnica konstanten veter s hitrostjo med 15 m/s in 25 m/s. V praksi dosegajo takšne elektrarne 20-30 % izkoristek energije vetra.

## PREDNOSTI

Energija vetra nudi veliko prednosti, kar pojasnjuje, zakaj je to v svetu najhitreje rastoči energetski vir. Veter je brezplačen, neusahljiv, obnovljiv vir energije in zato ekološko zelo primeren način za pridobivanje električne energije. Energija vetra ne onesnažuje zraka in ne povzroča kislega dežja ali efekta tople grede. Je tudi eden najcenejših načinov pridobivanja el. energije iz obnovljivih virov, kar jih poznamo danes. Kmetijam v odročnih predelih lahko vetrnice nudijo dodatni vir energije in s tem pridobijo večjo samostojnost, obenem pa vetrnice ne zasadejo veliko obdelovalne zemlje. Evropa ima glede izkoriščanja energije vetra vodilno mesto na svetu (proizvaja več kot 80 % vse »vetrne« energije na svetu - največ Španija in Nemčija), kar je tudi razumljivo, saj ni bogata z nafto, premogom ali plinom. Ima pa veliko območij primernih za pridobivanje energije vetra, še posebej se v zadnjem času usmerjajo v »off-shore« veter (na morju), ki naj bi v celoti zadovoljil potrebe Evrope po elektriki.

## SLABOSTI

Veter ne piha ves čas, elektrika pa se proizvaja samo, kadar piha, zato to zaenkrat ne more biti edini način za pridobivanje elektrike. Res je, da so vetrne elektrarne za okolje eden najčistejših načinov pridobivanja električne energije, vendar pa je treba poudariti, da s samim umeščanjem takšnih ogromnih vetrnic v prostor spremenimo podobo krajine. Za izgradnjo vetrnic na odročnih krajih je potrebno zgraditi cesto za potrebe gradnje in vzdrževanja, za dostavo te elektrike do mest pa je potrebno zgraditi še daljnovode - s tem pa uničimo precej površine, ki je življenjski prostor mnogih živali in rastlin. Še posebej, če gre za t.i. »wind farm« - večjo mrežo vetrnic, v kateri se na enem področju povezuje do 100 vetrnic. Tudi stroški izgradnje in zagona takšne elektrarne so večji kot pri običajnih elektrarnah. Sami rotorji vetrnic so (vsaj v začetnem obdobju obratovanja) nevarni za mimo leteče ptice in oddajajo precej hrupa, vendar izdelovalci vetrnice konstantno posodablajo, tako da se tudi hrup precej zmanjšuje.

## IN V SLOVENIJI?

V Sloveniji ta vir zelo malo izkoriščamo. Obstaja ena manjša vetrnica na Kredarici za proizvodnjo električne energije, s katero oskrbujejo planinski dom. Drugače pa se vršijo raziskave o primernosti lokacij za tovrstne elektrarne. Slovenija namerava v prihodnje izgraditi več takšnih elektrarn predvsem na Primorskem. Že sedaj pa so se v širši javnosti in v lokalnih skupnostih, kjer nameravajo izgraditi elektrarne, pojavile polemike na to temo. Vsekakor se moramo zavedati, da potrebe po električni energiji naraščajo in da bo Slovenija morala izgraditi nove elektrarne. V interesu vseh nas pa je, da bi bile te ekološko čistejše, saj bomo le tako lahko ohranili naše okolje.

## PRI SOSEDIH!

Zanimivo si je ogledati takšno elektrarno od blizu. Nam najbližja tovrstna elektrarna je verjetno v Avstriji. Avstrija, znana po skrbi za okolje, se je odločila, da bo zgradila vetrno elektrarno na področju nad Tauern tunelom ([www.tauernwind.com/index\\_e.htm](http://www.tauernwind.com/index_e.htm)). Do sedaj so tam postavili že 13 vetrnic, projekt pa je v razcvetu in ni izključeno, da bodo obseg še povečali.

Energija vetra je izvor brezplačne čiste energije. Z nadaljnjim razvojem tehnologije in množično proizvodnjo takšnih elektrarn se bo proizvodnja le teh pocenila, s tem pa pridobila na pomembnosti tudi drugod po svetu. Nič pa nam ne pomaga, če razvijamo nove načine pridobivanja čiste energije, hkrati pa stare prodajamo tretjemu svetu.

:: [www.eere.energy.gov/RE/wind.html](http://www.eere.energy.gov/RE/wind.html)

:: [www.renewableenergyaccess.com/rea/tech/windpower](http://www.renewableenergyaccess.com/rea/tech/windpower)

:: [www.ewea.org](http://www.ewea.org)

:: <http://windpower-monthly.com>

# KO SE DROGIRAŠ



Z NJENEGA OBRAZA NE BOSTE RAZBRALI NIČESAR DRUGEGA KOT TO, DA SE Z NJO NE GRE IGRATI. NA PRVI POGLED JE LE ŠE ENA ŠTUDENTKA; DEKLE, KI JO SPRAVLJAJO OB ŽIVCE IZPITNI ROKI IN POZNA PREDAVANJA. JE TUDI ENA IZMED TISTI, KI JIH NE IZTIRJAJO RAZPRODAJE IN GNEČA NA CESTI. KER VE, DA V ŽIVLJENJU OBSTAJAJO BOLJ POMEMBNE STVARI.

kadila že dnevno, tripi so bili samo dodatek. Sama pravi, da je potem samo še stopnjevala drogo na drogo in imela to srečo, da je kot punca dobivala popust pri moških razpečevalcih. Mnoga dekleta so takrat tudi ponudila kakšno dodatno uslugo za drogo, sploh če niso imela denarja.

Ko je prvič uporabila iglo, so se stvari zapletle, pa je tudi to ni prestrašilo. "Ko se odločiš, da se boš zadel, se boš zadel, pa če se potem ves svet podre." In se je. Stara je bila 15 let. Kot bistra dijakinja je imela Zoisovo štipendijo, ki jo je uspela utajiti mami in tako ji je mama še vedno dajala denar za mesečno

Fizične bolečine ob izgubi heroina so bile grozovite. Pet let si je injicirala heroina – prvo leto enkrat dnevno, potem pa tudi po tri- ali večkrat. Pravi, da se fistih prvih dni niti ne spomni – kot bi bila v transu. Ves čas ji je bilo slabo, vse jo je bolelo, zaletavala se je v stene, da bi čutila, če je živa, imela je občutek, da ji sklepi razpadajo in da ji želodec razžira ogromen črv. Popraskala je vse stene in raztrgala rjuhe, s katerimi se je pokrivala, ko jo je tresel mraz. Režim v komuni je bil krut – pili so poseben čaj in vstajali ob šestih zjutraj in cel dan delali. Konstantna zaposlenost je skrbelo



## VEGETIRAŠ ...

Pred petnajstimi leti so se Matejini starši ločili in z bratom je ostala v maminem skrbništvu. Stara je bila 12 let. Mama je ostala brez službe in ni imela veliko časa zanjo ali za njenega brata. Mateja je bila živahen otrok, pravo nasprotje svojega sramežljivega brata, ki je večino časa preždel med knjigami in se igral sam. Njena predrznost se je večala in njena želja po novih izkustvih je postajala vedno močnejša. Odkrila je kul rock zvezdnike, ki so bili vsi po vrsti fotografirani s cigareto v ustih in tako se je odločila, da bo tudi ona kul. Leto dni kasneje so bile cigarete že stara stvar in ob ponudbi prvega zvitka trave se je počutila odraslo. Všeč ji je bilo, da se ob občutku omotice počuti nedotakljivo, da ji je za vse vseeno. Vsemu navkljub je bila Mateja pridna učenka in se je vpisala v gimnazijo, kjer so se prave težave šele začele. Naletela je na "prave" ljudi, ki so ji najprej priporočili tripe, LSD in podobno. Travo je takrat

vozovnico, za malico in za obleke. V resnici je Mateja v šolo hodila peš ali pa je ponjo prišel kak razpečevalec, hrano in obleke pa je redno kradla v trgovini. Zadeva je hodila v šolo, potrebovala je eno dozo na dan, da je bila sploh zdrava. Pravi, da so tudi v šoli komaj čakali, da se je znebijo, saj je bila kot odvisnica velika sramota za šolo.

Mama je sicer včasih kaj posumila, vendar ni hotela verjeti govoricam, dokler ni našla pribora v žepu Matejine bunde. Takrat je Mateja pobegnila od doma in se ni vrnila cel mesec. Ko se je vrnila, je nekajkrat obležala nezavestna z iglo v žili, da jo je zdravnik le stežka rešil. Takrat je bila postavljena pred dejstvo, da mora na zdravljenje. Kot pravi sama, ji je bilo že popolnoma vseeno, saj je bila popolnoma otopela.

Po gori birokracije in starševskih sestankov, plitju metadona, ki ji je dajal le potuho, in zbiranju denarja, je končno lahko sedla na letalo in se šla zdraviti v tujino, saj pri nas takih centrov ni bilo. Prava pokora za grehe se je začela.

za to, da ni mislila na drogo.

V centrih se je šele zavedla, kolikšno je tveganje nalezljivih bolezni, saj si je kot odvisnica iglo delila s komerkoli, v centrih pa je potem spoznala mnoge, okužene z virusom HIV ali "vsaj" hepatitisom.

Tri leta kasneje se je vrnila, dokončala srednjo šolo in se vpisala na fakulteto. Pravi, da je kot prerोजना, saj pod vplivom droge človek niti ne razmišlja in so tudi možgani že popolnoma otopeli. Stvari, ki jih prej niti opazila ni, zdaj ceni in spoštuje in je vesela, da je dobila še eno priložnost, da zaživi življenje tako, kot je treba.

Pomoč lahko poiščete na:

[www.uradzadroge.gov.si](http://www.uradzadroge.gov.si)

[www.ilblis.com/droge/zdravljenje.htm](http://www.ilblis.com/droge/zdravljenje.htm)

[www.drogart.org](http://www.drogart.org)

OSNOVNOŠOLKA SI ZA ODLIČNO SPRIČEVALO ZAŽELI "KUŽKA" IN STARŠI, KLJUB TEMU DA NIMA NIHČE V DRUŽINI DOVOLJ PROSTEGA ČASA ZA SKRB ZA ŽIVAL, ŽELJI UGODIJO IN MALA KEPICA PRIDE V HIŠO. A GLEJ GA ZLOMKA - TA KEPA VENDAR LULA, KAKA, POTREBUJE VELIKO GIBANJA IN UKVARJANJA, RASTE, LAJA, GRIZE IN UNIČUJE ... KMALU TAISTA KEPA KONČA NA CESTI, PRI PRIJATELJIH, V ZAVETIŠČU ... KMALU OSNOVNOŠOLKA IZPROSI MUCKO ...

Število takih in še bolj žalostnih zgodb je preveliko, razlogov pa je več. Eden od njih je premajhna osveščenost in premajhno poznavanje problematike zapuščenih in zavrženih živali ter nepoznavanje prednosti kastracije in sterilizacije hišnih ljubljencev. Mnogi niti ne vedo, koliko je v Sloveniji zavetišč za zapuščene živali, koliko je drugih društev, ki se skupaj z nekaterimi posamezniki ukvarjajo z zavrženimi živalmi, ko ne vedo, kaj storiti, ko na tako žival naletijo ... In ravno zaradi te nevednosti se potem ljudje običajno obrnejo stran, uboga, zapuščena, ranjena ali mučena žival pa ostane prepuščena sama sebi.

### **Kako ravnamo z živalmi v Sloveniji?**

Ravno zaradi te nevednosti je velika populacija slovenskih psov še vedno na verigah, ob minimalnih ostankih hrane, polna nožanj in zunanjih zajedalcev, necepljena in kar je najhuje - nespoštovana. Nezaželena legla psov in mačk se še vedno mečejo v plastičnih vrečah v vodo, v zabojnike za smeti, obeša se jih na drevesa ter fizično in psihično zlorablja ...

Vse pa le ni tako črno in v Sloveniji je kar nekaj zavetišč za zapuščene živali, ki se skupaj z nekaj Društvi za zaščito živali trudijo, da je zavrženih čim manj, da so primerno veterinarsko oskrbljene in, kar je najbolj pomembno, da se tem živalim najde nov, ljubeč dom. Zavetišča v Sloveniji so v Ljubljani, v Mariboru, v Dramljah pri Celju, v Kopru, v Novem mestu, na Blejski Dobravi in v Trebnjem. V teh zavetiščih so živali bolj ali manj primerno oskrbljene in vsaj 30 dni čakajo na posvojitelja. Po preteku tega roka je zakonsko dovoljeno, da se jih usmrti, česar pa na srečo ne izvajajo vsa slovenska zavetišča - evidence kažejo, da nekatere živali prebijejo v teh zavetiščih tudi več kot leto dni.

### **In če najdemo zavrženo ali izgubljeno žival?**

Če je žival toliko krotka in prijazna, da se pusti prijeti, je najprej potrebno pogledati, če ima na sebi kakršnokoli označbo, kot je npr. ploščica na ovratnici s podatki oz. telefonsko številko lastnika, tetovirna številka na notranji strani uhlja ali stegna (te imajo le rodovniški psi), vedno več psov pa je tudi že čipiranih - pod kožo imajo vstavljen majhen mikročip, na katerem so podatki o lastniku. Slaba stran tega mikročipa je ta, da ni viden in je zato potrebno peljati žival tja, kjer imajo čitalce za te podatke, to pa so zavetišča in nekatere veterinarske klinike. Če žival nima nobene oznake in se pusti prijeti, je najbolje, da jo najditelj odpelje do najbližjega zavetišča. V kolikor nima prevoza, ali pa se žival ne pusti prijeti, se o tem obvesti zavetišče, saj morajo taki živali omogočiti prevoz. Žal se včasih zgodi, da zavetišče zavrne pomoč ali sodelovanje. Če je le mogoče, pomagajte živali kljub temu, in sicer, če se le da, jo spravite nekam na varno in namestite, ter kontaktirajte najbližje društvo za zaščito živali ali društvo proti mučenju živali, kjer vam bodo pomagali z morebitno začasno oskrbo in pri iskanju starega/novega lastnika.

### **Kaj storiti, ko naletimo na primer zlorabe oz. mučenja živali?**

Če veste za primer mučenja živali, takoj pokličite policijo in veterinarsko inšpekcijo in zahtevajte, da ukrepajo, prijavo (lahko tudi anonimno) pa pošljite v vednost tudi vašemu lokalnemu oz. regijskemu društvu za zaščito živali - naslove in kontaktne številke za našete institucije lahko dobite na [www.drustvo-zascita-zivali.si/NasvetiNaslovi.php](http://www.drustvo-zascita-zivali.si/NasvetiNaslovi.php). Mučenje živali je prepovedano z Zakonom o zaščiti živali in se poleg denarne kazni (do 10 milijonov SIT) kaznuje tudi z do tri mesece zapora, če gre za naklepno ravnanje ali opustitev ravnanja, ki živali povzroči hujšo poškodbo, ali dalj časa trajajoče trpljenje, ali škodi njenemu zdravju ter če gre za nepotrebno ali neprimerno usmrtitev živali. Če inšpekcija in policija ne ukrepata, jih pokličite ponovno, pokličite direktorja policije, direktorico veterinarske uprave in zahtevajte, da ukrepajo. Če tudi to ne pomaga, pišite časopisom in politikom in povejte, da ste prijavili mučenje živali, pristojni pa niso ukrepali.

Naj zaključim z mislijo, katere avtor je George Bernard Shaw: "NAJHUŠI GREH V ODNOSU DO ŽIVALI NI V SOVRAŠTVU, AMPAK V BREZBRIŽNOSTI". Živali si zaslužijo, da se skupaj potrudimo dokazati, da to ne drži.

# ZAPUŠČENI IN ZAVRŽENI



KO SE POGLEDAŠ V OGLEDALO, KAJ VIDIŠ? PREVELIK TREBUH, MAJHNE PRSI, CELULITIČNO RIT, PREKRATKE NOGE, PREŠIROK NOS? ALI PA SE NE OBREMENJUJEŠ S POSAMEZNIMI TELESNIMI DELI IN OPAZIŠ CELO SLIKO - ČILO POSTAVO, ISKRIVE OČI, SIJOČE LASE IN RADOSTEN NASMEŠEK? TVOJA TELESNA SAMOPODOBA (KAKO DOŽIVLJAŠ SVOJE TELO) JE V VELIKI MERI ODVISNA OD TEGA, KAKO GA ZAZNAVAŠ.

Telesna samopodoba seveda ni odvisna samo od tega, kako se vidiš v ogledalu. Nanjo vpliva tudi tvoje mnenje o tem, kako te vidijo drugi – tvoj fant ali dekle, prijatelji in prijateljice, starši itd. Ne glede na to, ali je tvoja postava skladna s tvojo zaznavo lastnega telesa in zaznavo mnenja drugih, lahko telesna samopodoba vpliva na tvojo samozavest, samospoštovanje, počutje, obnašanje in odnose z drugimi. Večini ljudi je vsaj v mladosti videz zelo pomemben.

## Medijski ideali vs. genetska realnost

Res je, da ima vsaka družba oz. obdobje svoje standarde lepega videza, ampak še nikoli ni bilo nikjer toliko naslovnih, oglasnih panojev, filmov in televizijskih oddaj s podobami, ki nenehno utrjujejo predstavo, da je lepota vse. Mediji v zahodnih družbah nenehno spodbujajo ljudi, zlasti ženske, naj se na vse pretege borijo za vitko postavo in jih zasipavajo s sporočili, da mora biti prekomerna teža "pokurjena", "uničena", "odstranjena". Ideal, ki ga predstavljajo igralka in modeli, lahko doseže le 1 % najvitkejših žensk. Pa še te se s takim telesom ne morejo roditi, temveč se morajo nenehno ukvarjati z vadbo in paziti na prehrano. Moški ideal mišičavosti je glede na naravne predispozicije dosegljiv nekoliko večjemu odstotku moških, toda tudi pri njih samo, če vlagajo v svoj videz veliko časa, energije in denarja.

Naša telesa so v resničnosti zelo različna od medijskih idealov: po velikosti, obliki, barvi, sestavi, delovanju, načinu gibanja. Nenehno se spreminjajo. Veliko ljudi je prepričanih, da je njihovo telo pomanjkljivo. Ne morejo ga sprejeti takšnega, kakršno je, temveč ga skušajo preoblikovati v skladu z zapovedmi modne in filmske industrije ter oglasov. Obkroženi smo s sporočili, da lahko vsakdo, ki je pripravljen dovolj trdo delati, doseže idealno telo. Taka sporočila so zelo škodljiva za telesno samopodobo in potencialno za zdravje, saj pospešujejo nezadovoljstvo, sprožajo občutke krivde in vodijo v nezdrave načine ukvarjanja s telesom. Poleg tega se ta predpostavka norčuje iz genetske realnosti, saj zanemarija dejstvo, da ima telesna teža več skupnega s točko ustalitve (ki je pri vsakem posamezniku različna), ne toliko s količino in vrsto zaužite hrane.

## Samospoštovanje = pozitivna samopodoba

Telo, ki ga je treba oblikovati, postane fetiš, lahko celo do stopnje, da ovira številne druge dejavnosti posameznika ali posameznice. Ljudi, ki si postavijo nerealne cilje, kako naj bi bila videti njihova telesa, zelo skrbi njihova teža oz. telesna oblika. Pogosto analizirajo, kaj in koliko so pojedli ter se počutijo krive. Nekateri porabijo leta za ponavljajoče, neuspešne poskuse, da bi shujšali in oblikovali čvrsto in privlačno telo. Seveda ni nič narobe, če si prizadevamo za zdravo in čilo telo. Samospoštovanje in pozitivna telesna samopodoba sta vsekakor odvisna od zdravja in vitalnosti telesa, zato je smiselno doseči in ohranjati čilo telo. Ljudje, ki nadzorujejo svoje telo in težo, manj pogosto zbolijo za kroničnimi boleznimi. Težava je v neskladnosti med tem,

# SPRAVA

# S

# PODOBO V

katera teža velja za zdravo in kaj mnogi pojmujejo kot svojo idealno težo. Če z videzom zelo obremenjena oseba ne doseže svojih nerealno zastavljenih ciljev, prispevajo občutki neuspešnosti k nadaljnjemu upadanju samospoštovanja in k še bolj negativni telesni samopodobi.

## Kako so mladi v Sloveniji zadovoljni s svojimi telesi?

Da bi ugotovila, kakšna je telesna samopodoba mladih, sem aprila 2002 izvedla anke to na petih slovenskih srednjih šolah. Anketirala sem 184 srednješolk in 123 srednješolcev, ki so bili v povprečju stari 16,8 let. Ugotovila sem, da skoraj polovica deklet ni zadovoljnih s svojo težo. Kar 53 % deklet bi bilo rado vitkejših. Nadaljnja analiza je pokazala, da so s težo nezadovoljna tudi dekleta s prenizkim, kritičnim nizko in normalnim indeksom telesne mase (razmerje med težo in višino), ne samo dekleta s previsokim indeksom. Previsok indeks telesne mase je imelo le 4,5 % celotnega vzorca. Fantov, nezadovoljnih s težo, je šestina. 11 % jih izraža željo, da bi bili radi vitkejši. Večinoma so to tisti fantje, ki imajo previsok ali prenizek indeks telesne mase. V celotnem vzorcu ima previsok indeks 13 % fantov, prenizkega pa 10 %.

Visok odstotek deklet je izrazil nezadovoljstvo s tistimi deli telesa, ki jih ženske revije pogosto označujejo kot "problematična področja": 57 % jih je nezadovoljnih z boki in stegni, 42 % s trebuhom; 44 % deklet moti njihov celulit. Tretjina deklet je nezadovoljnih s svojimi mišicami, medtem ko o tovrstnem nezadovoljstvu poročajo le petina fantov. Vendar pa si kar 58 % fantov želi, da bi bili bolj mišičasti. Tretjina deklet je nezadovoljnih s svojim oprsem, isti odstotek fantov pa s prsnim košem. 4 % fantov misli, da se njihovo telo zdi drugim grdo, medtem ko je pri dekletih takih 22 %. Samo 8 % fantov je dejalo, da se jim pri primerjanju z drugimi moškimi zdi, da imajo slabšo postavo kot oni; medtem ko je med dekletimi neugodnih primerjav z istim spolom kar 44 %. Četrtnina deklet izjavlja, da so obremenjene z občutkom krivde zaradi lastne teže, o obremenjenosti s tem občutkom krivde poročajo 3 % fantov.

## Stradanje, tablete, bruhanje ...

Nezadovoljstvo s telesom sicer lahko vodi do zdravega prehranjevanja in vadbe, vendar pa se predvsem dekleta pogosto odločajo za dejanja, ki so zanje škodljiva, npr.: neuravnotežene diete, izčrpavajočo vadbo, pa tudi bruhanje, jemanje shujševalnih tablet, odvajal za nadzorovanje teže. V nasprotju z zelo majhnim deležem anketiranih fantov, ki so že imeli dieto z namenom, da bi shujšali (pa še ti imajo večinoma previsok indeks telesne mase), je hujšalo že več kot dve tretjini anketirank. Še bolj alarmantni so podatki, da kar 14 % deklet je manj, kot bi želele jesti; petina jih celo meni, da jedo preveč, tudi če jedo le

majhne količine hrane. Anкета je opozorila še na eno strategijo nadzorovanja telesa, ki ni zelo redka pri dekletih. Kar desetina deklet poroča, da so že vzele tablete za hujšanje, odvajala ali da so bruhale, da bi se počutile bolj vitke.

## Vpliv vrstnikov, medijev, mode

Kako pa mladi v Sloveniji sami zaznavajo vpliv različnih dejavnikov na lastne občutke, misli in ideale o lastnem telesu? Oba spola sta izpostavila vpliv vrstnikov, takoj zatem pa medijev (televizije, revij in oglasov) kot najpomembnejših dejavnikov vpliva. Predvsem dekleta zaznavajo kot pomemben dejavnik vpliva tudi modo – skoraj polovica meni, da ta pomembno vpliva nanje. Družinske člane zaznavajo anketirani kot manj pomemben vir pritiskov na telesno samopodobo. Od družinskih članov po mnenju anketiranih (petine deklet in skoraj šestine fantov) še najbolj pomembno vplivajo bratje in sestre.

Rezultati moje ankete so kar strah vzbujajoči. Obremenjenost s telesom, dietami ali vadbo ni trivialna skrb in stiska, temveč boleče izkustvo in problematika, ki zasluži pozornost in blaženje negativnih pritiskov in misli. Prvi korak k reševanju problema neugodne telesne samopodobe je prepoznanje in priznavanje problema. Več o tem, kako telesno samopodobo izboljšati, pa v prihodnji številki.

*Avtorica članka Metka Kuhar je doktorska študentka in mlada raziskovalka v Centru za socialno psihologijo na FDV in avtorica knjige V IMENU LEPOTE (Založba Fakultete za družbene vede, 2004), v kateri najdete podrobnejšo razlago kulta lepote oz. družbene konstrukcije telesne samopodobe.*

POISKATI OPTIMALNO REŠITEV GLEDE NA ŠTUDIJSKE ŽELJE POSAMEZNIKA NI MAČJI KAŠELJ. MOŽNOSTI JE OGOROMNO IN UPOŠTEVATI JE POTREBNO VELIKO FAKTORJEV. PREŽIVETI NEKAJ ČASA V PREMLEVANJU ODGOVOROV SE GOTOVO SPLAČA.

V tem procesu si človek izbistri pogled na svoje cilje in življenje in si hkrati pridobi občutek za lastni jaz. Pri razmišljanju je treba biti kar se da iskren, si vzeti dovolj časa in si rezultate zapisati. S tem lahko posameznik kasneje mišljenje preverja, dodaja, vrednoti in spreminja, dokončuje lastno zgradbo. Važno je samooocenjevanje in refleksija. Tisti, ki te faze ne opravijo, imajo pogosto neizoblikovane cilje. Vpišejo se na fakulteto in šele kasneje ugotovijo, da jim ta sploh ne ustreza. Vsi vemo, kolikšen je delež ponavljalcev in pavzerjev prvih letnikov. Kljub vsemu pa je bolje pozno kot nikoli. Pri nekaterih je izbira že kmalu izoblikovana in morajo poiskati le še administrativne informacije, drugi si morajo pa še pošteno izostriti sliko. Ne glede na položaj, naj ima vsak pred očmi sledečo "sveto" trojico:

## 1. INTERESI

Opredelitev študijskih interesov omogoča najti ustrezen študij (fakulteto, visokošolski zavod). "KAJ ME ZANIMA? Ob čem bi lahko preživel ure in ure in vpregel vse svoje sile? Kakšen je moj CILJ ŠTUDIJA (zanimiva služba, ugled, denar...)? Ali si izbiram študij v skladu s pričakovanji drugih ali V SKLADU S SEBOJ?" Bistveno je, da se področje študija pokriva s tem, kar nekoga zanima pri pouku, ali s čimer se ukvarja v prostem času. Dobro pa je, če poznate oz. spoznate osebo, ki opravlja ta poklic, in ga poprosite za pogovor oz. spremljanje pri delu. Tako dobite bolj realen vpogled v to, kako izgleda »sanjski« poklic. Velikokrat nas veseli ogromno področij, v nobenem nismo najboljši in ne zaupamo ravno v svoje sposobnosti, doma pa nam starši težijo, da je najbolj pomemben gotovo poklic. Vendar je med »veči« ali pri "nobenem" interesu vedno prisoten vsaj en prevladujoč interes in ta se s časom vedno izlušči, toda ne brez iskanja in raziskovanja. Naj bo čas, v katerem čakate na rezultat, aktivno preživeti.

## KAKO PRITI DO ANALIZE LASTNIH INTERESOV?

Poti je mnogo. Za poklicno in interesno svetovanje je na voljo seveda srednješolska svetovalka. NCIPS (Nacionalni center za informiranje in poklicno svetovanje) in CIPS info centri po vsej Sloveniji ([www.ess.gov.si/slo/ncips/ncips.htm](http://www.ess.gov.si/slo/ncips/ncips.htm)) nudijo 2 testa (Test študijskih interesov in Kam in kako?) vezana na zgornji dilemi ter osebni razgovor s svetovalcem. Podobno službo imajo tudi na ŠOU-u na Kersnikovi v Ljubljani.

V vseh knjižnicah in na navedeni internetni strani je možno najti knjige in sezname poklicev. V CIPS-u si je možno ogledati kratke dokumentarce o poklicih, pomaga pogovor z osebami, ki ta poklic opravljajo, študirajo na določeni fakulteti. Idealno pa je, če imate možnost biti prisotni na predavanjih (vsa predavanja so javna in se jih lahko udeleži kdorkoli in kadarkoli), ali pa opravljati poletno delo v zelenem sektorju. Četudi brezplačno, saj so izkušnje neprecenljive. Pomembno je čim več feedbacka in samoaktivnosti, da postaja podoba o sebi in svetu realna. "Uči se, sprašuj, bodi radoveden!"

# PRVA POMOČ PRI IZBIRI ŠTUDIJA

## 2. SPOSOBNOSTI

INTELEKTUALNE SPOSOBNOSTI so posledica vložnega dela in naravne inteligence. Ti dve lastnosti postavljata mejo, do katere se posameznik lahko giblje. Te so pri posameznikih različne, saj smo kljub načelnim neskončnim sposobnostim človeškega uma omejeni z znanjem o uporabi naših možganov (tehnik pomnenja in razmišljanja) ali pa nismo motivirani, da bi garali in se dograjevali.

Umske sposobnosti niso edini dejavnik uspeha; ne v šoli ne v poklicu. Vsi poznamo primere, ko nekdo po učnem uspehu ni bil nič posebnega, potem pa je kasneje, ob študiju ali pa v praksi zablestel. Postal je motiviran, začel delati in uporabil ostale sposobnosti, nekatere pa prebudil. USTVARJALNOST in SOCIALNE VEŠČINE (komunikacija, izražanje, iznajdljivost v odnosih, situacijah) so v študiju zelo pomembni, sploh pa v poklicu. Posameznik lahko s tem do določene mere kompenzira svoj "manjko" na področju umskih sposobnosti.

Pogoji za delovni/učni uspeh so klobčič med seboj prepletenih lastnosti, ki se med seboj dopolnjujejo. Vsak ima nekaj izrednih sposobnosti, ki jih laično imenujemo TALENTI. Nanje se lahko opirate, ko izbirate študij, saj bo z razvijanjem le teh uspeh zagotovljen, hkrati pa boste dovolj motivirani, da boste vložili trud še v fiste lastnosti, v katerih ste pomanjkljivi.

## 3. ZNANJE

Pod znanjem se razumejo veščine, sposobnosti, kognitivno znanje in izkazani učni uspehi. Kljub gornjim dvem izpolnjenim pogojem morate imeti tudi te, da boste lahko kos novim izzivom na fakulteti ali pa v drugih tipih šol. Težko se je razvijati na univerzitetnem ali visokoškolskem študiju, če ni osnovnega predznanja. Za nekatere fakultete (npr. umetniške) je potrebno posebno predznanje, ki se ga dokazuje na sprejemnih izpitih. O organiziranih tečajih za pripravo se dobi informacije na vsaki fakulteti.

In še to: na dosežene rezultate je potrebno gledati realno, ne iskati izgovorov in si priti krivde. Pomembno je le, da se v voljo ob pravi odločitvi da doseči vse. **Poklic ni garancija za delovno mesto, je le vstop na trg delovne sile, zato veselo na delo. Pot je dolga.**

