MESTNA OBČINA SLOVENJ GRADEC

MESTO GLASNIK MIRU

PUM-O Slovenj Gradec

MOCIS | CENTER ZA IZOBRAŽEVANJE ODRASLIH SLOVENJ GRADEC

PUM-O ČASOPIS

2022/2023

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje

UVOD

PUM-o je program aktivne politike zaposlovanja, neformalnega izobraževanja in druženja. Namenjen je opolnomočenju mladih za približevanje na trg dela. Ob vstopu v program si mladostniki zastavijo karierne cilje, jim sledijo in pridobijo manjkajoče kompetence, znanja in izkušnje.

V letu 2022 je program PUM-o obiskovalo 57 udeležencev, v starosti od 15. do dopolnjenega 26. leta starosti. Delo v tem letu ocenjujemo kot zelo uspešno, saj smo izvedli nekaj odmevnih projektov in s tem dobro promovirali program PUM-o. Udeleženci so naredili velike premike na osebnostnem področju, dosegli zelo dobre rezultate na področju formalnega in neformalnega izobraževanja in zaposlovanja. Še posebej smo veseli, da je 9 udeležencev pridobilo vozniški izpit, 14 jih je pričelo delati.

Najboljši pokazatelj dobrega dela v programu pa je dejstvo, da ga mladi radi in redno obiskujejo in se vanj vračajo še potem, ko jim »uradni status udeleženca programa PUM-O« že poteče.

Pri izvedbi programa so nam pomagali številni zunanji sodelavci, ki so obogatili ponudbo delavnic in bili mladim na voljo za individualne razgovore. Povezovali smo se še z zunanjimi izvajalci in inštitucijami: šolski svetovalni delavci, ZRSZ, Knjižnica Ksaverja Meška Slovenj Gradec, Knjižnica Dravograd, CKZ – Zdravstveni dom Slovenj Gradec, Bukvarna, Koroški pokrajinski muzej, Galerija likovnih umetnosti, Društvo Raum AU, MKC Slovenj Gradec, Avtošoli Relax in Feliks, Čarnica, VGC ... Izvedli smo številne animacijsko-promocijske aktivnosti.

Mentorji Damjana, Roman in Simona

PUM-O KRIŽANKA

Pred začetkom branja želimo preveriti tvoje znanje.

NAJDI MANKAJOČE BESEDE.

A	R	Z	S	K	W	A	D	O	T	H	U	D	W	M
N	W	K	D	V	R	C	J	P	U	T	N	O	I	A
I	R	H	Z	A	S	O	J	U	B	S	I	C	S	Č
M	K	G	Z	Y	M	U	Y	M	P	Q	Q	E	C	K
A	U	O	S	A	X	J	T	O	Q	H	S	P	O	A
C	N	J	O	U	U	B	A	T	E	M	F	A	N	D
I	A	K	L	M	P	D	I	N	Y	N	V	C	S	T
J	W	M	J	L	W	X	O	N	A	W	S	C	I	J
O	Q	R	T	A	H	C	N	M	I	G	M	W	N	N
C	N	U	N	D	T	E	D	S	T	A	T	E	S	G
W	U	G	E	I	G	J	N	P	T	T	K	R	G	Z
F	C	G	L	M	Q	S	A	B	I	J	Q	J	Z	V
S	Z	N	F	O	T	O	L	S	M	M	L	A	D	R
S	X	O	P	J	N	T	W	T	J	E	C	F	G	B
A	N	I	M	A	C	I	J	F	O	T	O	L	A	B

1. Pum-o je namenjen _____
2. Vodja mentorske skupine je (ime) _____.
3. Najljubša žival večine pumovcev je _____.
4. Drugo ime za foto natečaj: _____.
5. _____ je kul.
6. Vsako jutro imamo_____.

MAČJI KLUB

Opozorilo: Članek, ki ga boste prebrali, je izredno subjektivne narave. Če ste na mačke alergični ali če nimate dovolj okusa, da bi sprejeli trdoživo resnico, da so mačke najboljše živali na svetu, je nadaljnje branje odsvetovano.

Si oseba, ki ima rajši mačke ali pse?

Debata, ki na PUM-u traja že leta in leta. V tem so ultimativni zmagovalci »mačje osebe«, namreč pri nas imamo mačji klub. Ampak, preden nadaljujem, čeprav je to pri nas edini živalski klub, je na PUM-u ničelna toleranca, kar se tiče diskriminacije živali, ki niso mačke, ter tudi oseb, ki jih nimajo najrajši. Vse živali imamo radi in smo jih tudi vedno veseli, vendar seveda ne v okviru mačjega kluba, saj kot že ime napoveduje, smo v tem klubu samo zvesti ljubitelji izključno mačk.

Kaj pa je tisto, kar delamo v klubu?

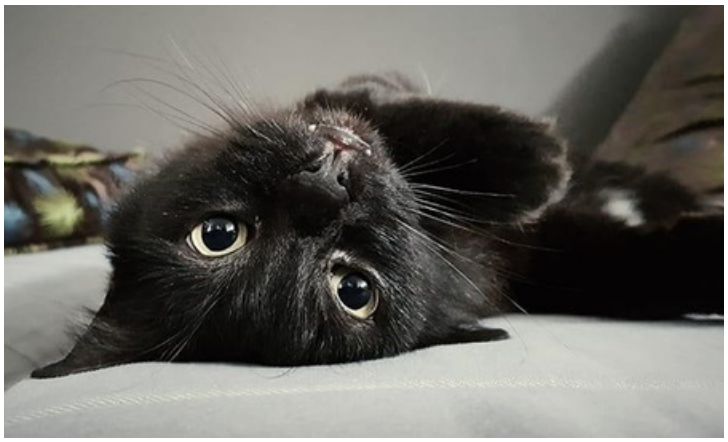
Vse povezano z mačkami, seveda. Ko se včlaniš, dobiš od ustanoviteljev ter drugih članov toplo dobrodošlico in kot član najboljšega kluba na svetu imaš potem dostop do najrazličnejših aktivnosti. To so: topli pogovori o mačkah, hladnokrvne debate s sovražniki kluba, deljenje slik svojih mačk, deljenje slik ali videov mačk z interneta, deljenje raznih nasvetov o mačkah članom, okraševanje prostorov z mačjimi stvarmi, pritoževanje glede nepravičnosti sveta (kar se tiče mačk seveda) in še veliko več.

Več o nepravičnostih

Kot član našega mačjega kluba se moraš še posebej spoznati na problematiko mačjega sveta, kot je diskriminacija črnih mačk, zloraba mačk v obliki razmnoževanja pasem z genskimi napakami, stoletja dolgo sovraštvo do mačk, zakaj je temu tako in še mnogo več. Kot tisti, ki imamo mačke najrajši, je skorajda že naša dolžnost, da smo o teh pomembnih temah vsaj ozaveščeni, če že ne zmoremo najti rešitev. Saj, kot smo oz jih poskušamo rešiti, so problemi živih bitij, s katerimi si delimo planet, isto pomembne oziroma bi morale biti. Mačke so lahko naši najboljši prijatelji in tudi naši najboljši terapevti, zato ni razloga na svetu, ki bi opravičil to, da jim ne pomagamo.

So ti mogoče všeč ptice, kiti ali ostale živali?
Ustvari svoj klub. Kot rečeno prej, to absolutno ni prepovedano, ampak je to nekaj, kar na PUM-u vzpodbujamo. Res je, da ne bo tako zakon, kot je mačji klub, kot prvi živalski klub pri nas, ampak mogoče vas celo še podpremo, odvisno od vašega mnenja na sliko mačke spodaj.

To je tudi test za vse, ki si želijo postati člani mačjega kluba. Če je vaš odgovor negativne narave, ste izključeni iz vseh dejavnosti mačjega kluba, prepovedan vam je tudi dostop do katerih koli sredstev kluba ter tudi stik s člani, saj vas ne maramo. Malo tega je pretiravanje, ampak kot ena od ustanoviteljic kluba ne morem dopustiti žaljenja naše maskote Jinxa. Če pa je bil vaš odgovor pozitivne narave, kot bi moral biti, potem pa ste več kot dobrodošli v klubu in na PUM-u.



NA KRATKO O LGBTQ+

LGBTQ+ skupnost je v zadnjih letih vse bolj opažena, vse več se govori o njej. Kljub velikemu sprejemanju z različnih koncev sveta, je veliko tistih, ki temu nasprotujejo in tega ne sprejemajo. Obstaja veliko nerealnih mitov in drugih zgodb, ki ne držijo, da sploh ne omenim stereotipov. Vsekakor je to obširna tema, pri kateri je treba biti spoštljiv in sprejemajoč. V tem članku se bom poglobil v različne stvari, ki zadevajo to skupnost, vendar niti približno ne morem zajeti niti pol vseh identifikacij in drugih stvari.

TRANSSPOLNE OSEBE

Transspolnost zajema vse tiste spolne identitete, ki niso v skladu s spolom, ki je bil osebi pripisan ob rojstvu. Zajema pa tudi vse spolne identitete, ki temeljijo na neujemanju spolne identitete s spolom. Transspolnost je treba razumeti predvsem kot stvar identifikacije. Premalo se poudarja, da je transspolnost samoidentifikacija, sledenje lastnemu doživljanju samega sebe in to neodvisno od družbenih norm.
Med transspolne identitete sodijo trans moški in ženske, spolno fluidne osebe (te nimajo fiksno določene spolne identitete), aspolne osebe (osebe brez spolne identitete) in nebinarne osebe (osebe z identiteto onkraj binarnega spolnega sistema, tj. tradicionalnega spolnega sistema, ki pomeni delitev na m in ž).
Transspolnost pa ni enaka interspolnosti. Interspolne osebe so namreč rojene z variacijami spolnih znakov, ki se ne ujemajo s tradicionalno biološko delitvijo na moške in ženske. Nekatere interspolne osebe so lahko transspolne, niso pa vse takšne osebe avtomatično trans.

Trans moški je moški, ki mu je bil ob rojstvu pripisan ženski spol, a to kasneje ni želel biti, zato je po tranziciji ali z medicinsko pomočjo začel živeti kot moški. Za trans ženske velja enako.

NEBINARNE OSEBE in ANDROGINOST

Nebinarnost je krovni izraz za spolne identitete, ko so že prej omenjena aspolnost, tudi kvirspolnost (spolna identiteta, ki je onkraj binarnega spolnega sistema), androginost (spolna nevtralnost). Nebinarne osebe niso ne moški ne ženske, lahko pa so kombinacija obeh spolov. Lahko tudi ne priznavajo spolnega sistema ali pa se identificirajo kot tretji spol.

Androginost pomeni, da ima posameznik združene značilnosti, ki jih pripisujejo tako moškim kot ženskam. Androginost kot spolna identiteta zajema, da se oseba počuti udobno tako v ženskih in moških delih svojega telesa oz. se ne identificirajo kot ženska in ne kot moški.
Obstaja tudi bispolnost, kar je podobno spolni fluidnosti, vendar se oseba identificira zgolj ali kot moški ali kot ženska oz. oboje, glede na to, kar jim je v danem trenutku bolj udobno.

SPOLNA FLUIDNOST

Kot že prej omenjeno, spolno fluidna oseba nima fiksnega spola. Te osebe sledijo svojim občutkom, kaj jim je bolj udobno v danem trenutku, vendar zavestno razmišljanje nima velikega vpliva na to. Spolno fluidne osebe so lahko v danem trenutku ženska, a že v nekaj urah se lahko počutijo neprijetno, motijo jih ženski zaimki itd. Enako velja, če se počutijo moško. Pogosto si spolno fluidne osebe spremenijo ime na nekaj nevtralnega ali pa uporabljajo dve imeni; eno za takrat, ko se počutijo ženska, in drugo takrat, ko se počutijo moški.

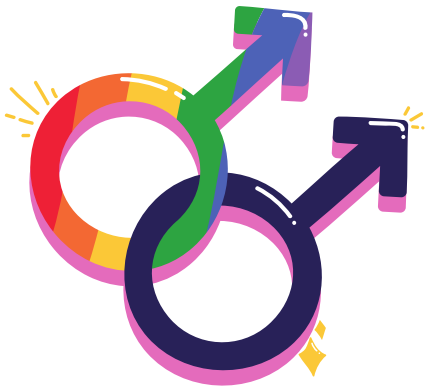
SPOLNA USMERJENOST

HOMOSEKSUALNOST

Homoseksualnost ni tako redka, kot bi si kdo mislil. 4 % moških je izključno gejev, medtem ko je 37 % moških imelo homoseksualni spolni odnos in doživelo orgazem. Pri ženskah je homoseksualnosti za polovico manj kot pri moških.
Homoseksualnost je seveda obstajala že v vsej zgodovini človeštva, v vseh kulturah in po celem svetu. Večina kultur homoseksualnosti ne spodbuja, vendar pa je ni nobena kultura tako preganjala kot zahodna od viktorijanskih časov dalje. Sprejemanje ali zavračanje s strani javnosti ne vpliva na število homoseksualcev v določeni populaciji (tukaj je treba omeniti, da je v družbah, ki homoseksualnost obsojajo, veliko več istospolno usmerjenih prikritih), kar nam pove, da je homoseksualnost precej neodvisna od javnega mnenja in družbenih norm.

Do leta 1973 so imeli homoseksualnost za spolno motnjo, kasneje pa so jo črtali s seznama. Sodobna znanost v homoseksualnosti vidi le različico normalnega spolnega vedenja. Dejstvo je, da homoseksualci niso nič bolj moteni od heteroseksualcev. Še več, določene raziskave so pokazale, da otroci, ki so bili vzgojeni v homoseksualnih družinah, niso pogosteje postali homoseksualni od tistih, vzgajanih v »normalnih« družinah.
Ob tolikšnih predsodkih in mitih, ki jih ima naša družba o homoseksualnosti, je seveda jasno, da le redkokdo zlahka sprejme sebe kot homoseksualnega.

Zanimivo vprašanje je, ali nekdo postane homoseksualec po lastni odločitvi ali pa gre za danost, ki je postavljena že ob rojstvu. Nekatere raziskave so pokazale, da imajo homoseksualci določene centre v možganih različno razvite, sicer pa to ne dokazuje ničesar. Vsekakor se trenutno znanost nagiba bolj k temu, da ne gre za nekakšno prostovoljno odločitev za homoseksualni življenjski slog, ampak za psihološko ali fiziološko danost. V zadnjih desetletjih celo dokazujejo, da je nagnjenost k istemu spolu dedno pogojena.
Vzgoja ima relativno zelo majhen vpliv na istospolno usmerjenost.



BISEKSUALNOST IN PANSEKSUALNOST

Biseksualne osebe privlačijo tako moški kot ženske. Večinoma to pomeni, da je privlačnost enakomerna, razen če ima oseba preferenco. Npr. žensko, ki je biseksualna, lahko enako močno privlačijo moški in ženske, vendar pa lahko ima preferenco v ženskah.
Panseksualne osebe so tiste, ki čutijo fizično, emocionalno, spiritualno in romantično privlačnost do vseh spolov enakomerno. Podobna seksualnost je omniseksualnost, z edino razliko, da ima oseba preferenco do enega spola pred drugim.

KVIR

Osebe, ki se identificirajo kot kvir, se morda še iščejo oz. ne vedo, na kateri spekter spadajo, vedo le, da niso heteroseksualne ali pa nimajo spola v skladu z normami.

Tudi osebe, ki vedo, kot kaj se identificirajo, pogosto uporabijo zase izraz kvir.

PODPIRANJE

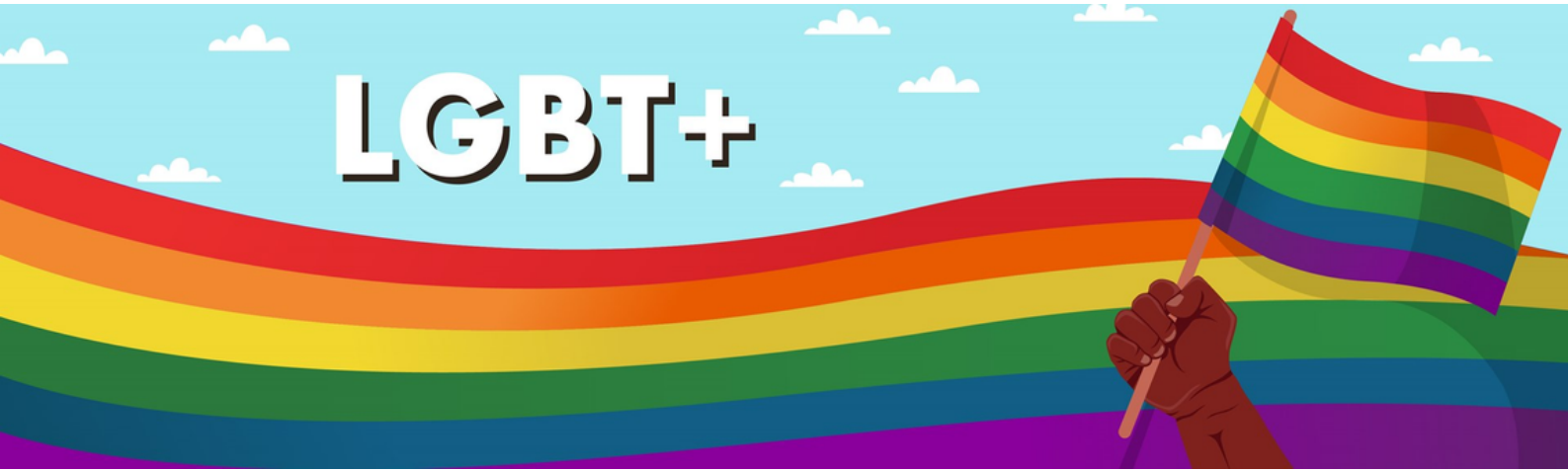
Pomembno je, da imamo vsi, ki spadamo na spekter LGBTQ podporo javnosti, a najpomembnejše je, da jo dobimo od družine in prijateljev. Pogosto je problem nesprejemanja v družinah, npr. starši otroka vržejo iz hiše, ko je polnoleten, jim poskušajo »izbiti te neumnosti« itd. Vendar se niti ne zavedajo, kakšno škodo delajo lastnim otrokom. Tudi sprejemanje s strani prijateljev je osebam na spektru zelo pomembno.
Navsezadnje, saj vsi ljudje, ne le, da si to želimo, ampak to tudi potrebujemo. Sprejemanje igra veliko vlogo v našem razvoju.

ZAHVALA

Vsem, ki ste prebrali ta članek, se zahvaljujem za vaš čas. Upam, da si tisti, ki prej niste razumeli nekaterih stvari, sedaj vse skupaj lažje predstavljate, saj je pomembno, da se o tem govori in se to normalizira. LGBTQ skupnost je šele v zadnjih nekaj letih prišla v javnost kot taka, da se zavedamo, da so ljudje na tem spektru povsod in da z njimi ni nič narobe. A še vedno se dogajajo grozote, o katerih rajši ne bom govoril.

Hvala za vaš čas.

AKSEL



VPLIV GLASBE

Glasba je bila od nekdaj velik del mojega življenja. Od majhnih nog sem odraščal z njo. Ko sem bil še zelo majhen, mi je mama prepevala pesmice vseh vrst. Igrive, uspavanke, izštevanke ... Tudi v avtomobilu smo vedno poslušali glasbo. Od hrvaških, slovenskih in angleških do italijanskih. Od 4. do 6. razreda sem sodeloval pri pevskih vajah, v tretjem razredu pa sem pričel hoditi v glasbeno šolo, kjer sem se učil igrati klaviaturo. Glasbeno šolo sem obiskoval 7 let. Zadnji dve leti sem se učil še kitaro. Tako da, glasba me res spremlja že celo življenje, le okus se spreminja. Vedno sem se spraševal, kakšni so različni učinki glasbe.

Na kratko, glasba izboljša spomin in počutje, zmanjša stres in depresijo. Toda zanima me, kako oziroma zakaj? Zakaj ima glasba tako močan učinek ne le na ljudi temveč tudi na živali?
Raziskovalci menijo, da je glasba ena glavnih točk povezanosti ljudi. Himne povezujejo narode, protestne pesmi dajejo ljudem občutek, da se v nečem ne borijo sami, ljubezenske pesmi pomagajo partnerjem vzpostaviti intimno bližino, uspavanke pa povežejo starša in otroka v varen in ljubeč odnos.

KAKO PA GLASBA VPLIVA NA POSAMEZNIKA?

Zdravniki priporočajo poslušanje glasbe za stimulacijo možganov. Vedo namreč, da poslušanje glasbe zaposli možgane, ker lahko na MR vidijo aktivne predele.
Glasba izboljša spomin. To je dejstvo, ki so ga potrdili v eni izmed raziskav. Poskus je potekal tako, da so testirani ljudje morali prelistati kratek seznam besed in ga na pamet ponoviti. Dokazano je bilo, da so tisti, ki so ob branju besed poslušali klasično glasbo, dosegli boljše rezultate kot tisti, ki so delali v tišini ali z zvoki iz ozadja. Ista študija je pokazala, da so ljudje zelo hitro povezovali številke in geometrične like, ko so poslušali Mozarta. Nalogo so opravili hitreje in boljše.
Mayo klinika je ugotovila, da glasba ne more izničiti bolezni, kot so Alzheimerjeva bolezen in druge oblike demence, lahko pa pomaga ljudem z lažjo obliko demence, da se spomnijo nekaterih stvari, ki so jih pozabili.
Glasba lahko pomaga pri zdravljenju psihičnih bolezni. Glasba namreč dobesedno spremeni možgansko strukturo. Poslušanje glasbe sproži hormone, kot so:

- dopamin – kemikalija, ki je povezana z uživanjem in nagradnimi centri,
- kortizol,
- serotonin in ostale hormone, povezane z imunskim sistemom,
- oksitocin – kemikalija, ki prenaša zmožnost povezave z drugimi ljudmi.

Čeprav ne vemo veliko o tem, kako točno je lahko glasba uporabljena v terapiji, nekatere študije kažejo na to, da glasbena terapija pomaga pri kvaliteti življenja in socialnosti ljudi s shizofrenijo.

VPLIV GLASBE NA TELO IN RAZPOLOŽENJE

V eni izmed številnih raziskav, ki je bila zelo raznolika (glede na starost, spol in ozadje življenja), so bili rezultati neverjetno podobni.
Eden izmed najbolj pogostih razlogov za poslušanje glasbe je ta, da ljudem pomaga uravnavati čustva. Glasba ima moč spremeniti razpoloženje in predelati čustva - pomaga pri stresu in pri začetkih depresije.
Študije so pokazale, da žalostna in nostalgična glasba ne pomaga pri depresiji, temveč povečuje njene simptome. Glasba te včasih spravi na noge. Med poslušanjem pogosto bobnaš s prsti po mizi ali pa z nogo po tleh tapkaš ritem. Nekatere pesmi pa te kar dvignejo na noge in te ima, da bi plesal. Glede na tempo in intenzivnost glasbe se lahko spreminjajo tudi tvoje dihanje, pritisk in srčni utrip. Glasba ti lahko da energijo, če npr. v avtu spustiš okna in na glas poslušaš glasbo, si redko slabe volje. To pa je tudi razlog, da v fitnesu vrtijo energično, živahno glasbo.

Raziskava iz leta 2020 potrjuje, da poslušanje glasbe ob telovadbi izboljša tvoje počutje in ti pomaga telovaditi bolj uspešno. Tudi več časa smo zmožni telovaditi ob glasbi. Glasba pomaga tudi pri prenašanju bolečine. 2016 je metaanaliza več kot devetdesetih raziskav pokazala, da glasba pomaga ljudem prenašati kronično in akutno bolečino bolje kot zdravila. No, toliko o nas ljudeh.

VPLIV GLASBE NA ŽIVALI

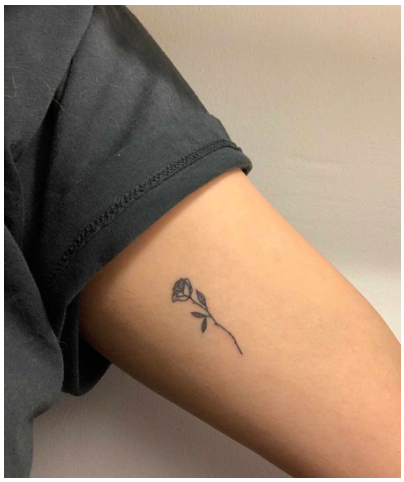
V raziskavah je bilo ugotovljeno, da glasba vpliva na nekatere živali podobno kot na ljudi. Na primer krave, ki so bile izpostavljene glasbi Beethovna in drugi klasični glasbi, so dajale več mleka in so se večkrat pomolzle. Gre za 3-12 % več mleka.
Tudi opice uživajo ob glasbi, in sicer v starih pop pesmih, npr. Phila Collinsa, Madonne in v nežnem jazzu. Psi poslušajo klasično glasbo, čeprav slišijo in zaznavajo več zvokov kot ljudje.
Torej, glasba je terapevtska, učinkovita za ljudi in živali. Menim, da bi morali ljudje poslušati primerno glasbo vsaj eno uro na dan.

TATUJI

VRSTE TATUJEV

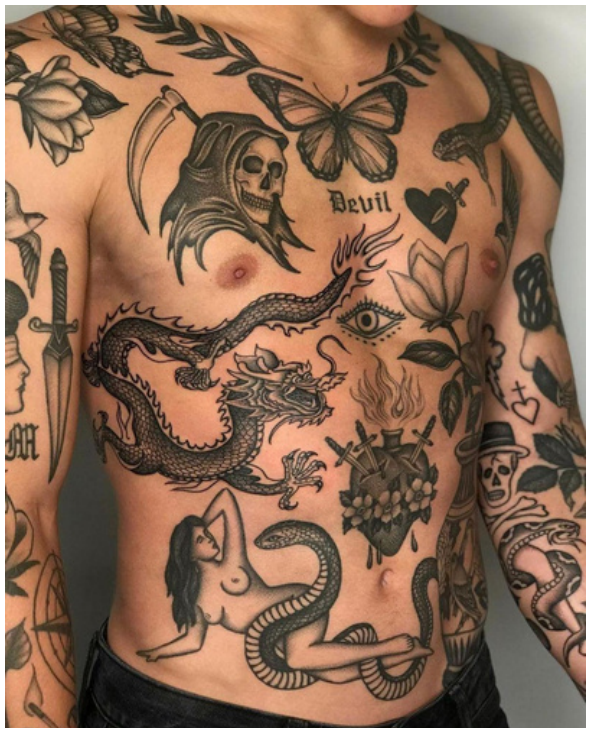
ČRNO-SIV STIL TATUJEV

Črno-sivi motivi niso tako omejeni s tematiko, vendar kot lahko razberemo, ne vsebujejo niti kančka barve. Prikazujejo kar koli, lahko je realistično, lahko je domišljijsko, lahko so portreti, lahko so samo črne linije s senčenjem. Večini ljudi so takšni tatuji všeč, saj barvni hitreje zbledijo, ti pa dolgo ostajajo kompaktni. Tudi meni je najbolj všeč takšen stil tatujev.



STICK AND POKE TATUJI

To je stil, kjer se uporablja ena sama igla. Ta stil je bil populariziran med mladimi, saj so si z iglo, nitjo in črnilom lahko sami delali takšne tatuje, kot so si zaželeli, brez da bi plačali.
Seveda to ni profesionalno delo in jih večina kasneje obžaluje. Tudi sama imam en takšen tatu, ki pa ga ne obžalujem, saj mi vzbuja dobre spomine na prijateljstva.



PATCHWORK TATUJI

Patchwork tatuji oz. tatuji, ki izgledajo kot nalepke, so moj najljubši stil. Po celotnem telesu so majhni tatuji, ki izgledajo kot nalepke in lahko vsaka predstavlja določen čas ali dogodek v tvojem življenju. Osebno sem si prvič naredila takšen tatu, ki predstavlja mene. Ta stil mi je najljubši, ker ni drag, tatuji so majhni in jih lahko natrpaš po celem telesu.

Namen si jih imam narediti še veliko, saj hočem na svojem telesu imeti svojo zgodbo, ki jo bodo predstavljali ti majhni tatuji.

Obstaja še veliko drugih vrst tatujev, kot so portreti, realizem, surrealizem in mnogo drugih, ki jih podrobneje ne bom opisovala, predstavila pa sem meni najljubše stile.

Katjuša Krpan

PRIJATELJSTVO PO SPLETU

Dandanes so socialna omrežja in splet najhitrejši vir informacij in vzpostavljanja ter vzdrževanja stikov s poslovnimi ali prijateljskimi kontakti. Poudarila bom prijateljstvo po spletu, ki ima svoje pozitivne in negativne lastnosti.

KAJ JE PRIJATELJSTVO?

Prijateljstvo si vsaka oseba razlaga po svoje. Od prijatelja pričakujemo medsebojno zaupanje, podpiranje in deljenje nasvetov, ko le-te potrebujemo.
Obstajajo pravi prijatelji, ki ti pomagajo na poti uspeha, in prijatelji, ki imajo pri odnosu sami kakšno korist. Večina ljudi pa se strinja, da definirajo prijatelja kot človeka, ki ga lahko pokličeš sredi noči in se mu ne bo problem pogovarjati.
Prijateljstva po spletnih omrežjih se razlikujejo od prijateljstev v resničnem življenju. O osebi, za katero meniš, da je tvoj prijatelj, veš le toliko, kot je ta oseba delila na spletu ali s teboj.

PRIJATELJSTVO PO SPLETU

Prednosti:

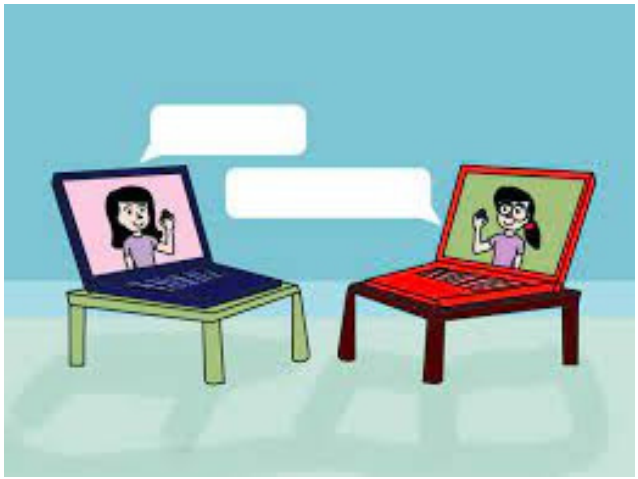
- Prijatelj lahko postaneš z ljudmi iz različnih držav in spoznaš njihovo kulturo ter navade.
- O osebah lahko pridobiš informacije hitreje, saj je veliko ljudem lažje deliti stvari po spletu, kjer se lahko razpišeš. To velja predvsem za sramežljive ljudi, ki imajo v realnem življenju težave pri sporazumevanju.
- Za odgovor si lahko vzameš čas in celoten pogovor z lahkoto ustaviš, če postane le-ta neprijeten in se ne želiš več pogovarjati s to osebo.
- Z lahkoto smo obveščeni o življenju drugih oseb, če le-te pogosto objavljajo na socialnih omrežjih.
- Če pa gre za zvezo in ljubezen po socialnih omrežjih, pa je možno, da se zaljubimo v osebnost in ne le videz.

Slabosti:

- Pomanjkanje telesne govorice lahko vodi do nesporazumov, saj emotikoni ne pomagajo vedno in jih veliko ljudi sploh ne uporablja.
- Da preprečimo nesporazume, moramo velikokrat paziti, kaj rečemo.
- Prijatelj, ki ga pridobiš v enem dnevu, lahko v enem dnevu tudi izgine. Nikoli ne vemo, s kom se pogovarjajo in delijo naše informacije z njimi, zato je deljenje osebnih informacij nevarno.
- Vedno moramo biti pazljivi, kar pa je težko, saj samo prijateljstvo temelji na zaupanju. Torej, če moramo biti pazljivi, ne vemo, kako pomembno nam je sploh takšno prijateljstvo.
- Če niso preveč oddaljeni, jih lahko spoznamo, vendar nikoli ne smemo iti na prvo srečanje sami.
- Če so preveč oddaljeni, je verjetnost, da jih spoznamo, majhna, kar pa je lahko še večja težava za zveze po spletu.
- Postanemo lahko obsedeni s telefonom ali računalnikom in izgubimo stik z realnostjo, kar je nevarno in nezdravo. Slabo vpliva tako na naše fizično kot psihično zdravje.

Kot nekdo, ki ima izkušnje s prijatelji po socialnih omrežjih, menim, da je najboljša lastnost leteh, da je veliko ljudi na spletu. Zagotovo se najde vsaj ena oseba, s katero si deliš interese in se ji je tudi lažje približaš, če si na splošno sramežljiva oseba. Se pa popolnoma strinjam tudi s slabostmi, saj so lahko ljudje na internetu in socialnih omrežjih zelo varljivi. Nekateri so na omrežju tudi zaradi zlonamernosti. Zato se moramo paziti in slediti pravilom varnega ravnanja na internetu, kar pa ni vedno lahko, če osebi že zelo zaupamo.

Velik poudarek je tudi na primerjavi s prijateljem v resničnem življenju. Po omrežju lahko prijatelji čez noč izginejo brez kakršne koli sledi. Možno je, da smo razočarani nad ljudmi, ki jih spoznamo po spletu, vendar menim, da se iz tega lahko tudi veliko naučimo.



Spoznamo lahko njihovo kulturo, navade, se naučimo novega jezika. Če osebo dovolj spoznamo in smo 100 % prepričani, da nas ne zavaja, menim, da lahko to osebo spoznamo tudi v živo.

Vsak ima svoje mnenje glede prijateljstev po socialnih omrežjih in velika večina jih je skeptičnih, z razlogom seveda, vendar ostajam mnenja, da so nam lahko osebe po spletu v veliko pomoč, ko v resničnem življenju nimamo koga, ki bi mu potarnali ali delili svoje težave.

Katjuša Krpan

POGLED V PSIHOLOŠKI UM

(Intervju psihologa: Zlatko Thriller)

Vam je kakšna interakcija z osebjem (z ostalimi zaposlenimi, ljudmi, ki ste jim želeli pomagati ...) dala pomisleke o vašem poklicu?
»Sam imam rad interakcije z ljudmi, psihologija jih zahteva veliko, zato me je to le podprlo pri izbiri poklica.«

Katera lastnost psihologije vas je pritegnila, da ji prepustite preostanek vašega življenja?
»Izbira psihologije je bila slučajna, všeč mi je bil predmet v gimnaziji in k izbiri nadaljnje izobrazbe je pripomogel moj prijatelj, ki si je to pot izbral pred menoj, lahko da je pripomogla tudi moja učiteljska družina.«

Kaj v vaši karieri ima mesto kot nekaj vredno vašega ponosa?
»Konstantnost mojega pristopa, zmožnost obstoja in premisleka pred mojim naslednjim dejanjem, moje nagnjenje k strani učencev.«

Kako poglobitev v mišljenja drugih vpliva na vaš pogled na svet oz. kako ga je spremenilo?
»Kot psiholog moraš imeti pozitivno naravnanje, tega sem sam imel in ga še vedno imam, moj pogled se je širil, a moj pristop se je ohranjal.«

Vas je doletelo obdobje v karieri, ko ste se morali sprijazniti, da nekomu preprosto niste mogli pomagati? *Kako ste se s tem sprijaznili?*
»Ja, ves čas, ampak na nekateri točki ugotoviš, da nekomu ne moraš pomagati, če ta ni željan pomoči. S tem se moraš preprosto sprijazniti.«

Kakšen je vaš pristop k življenju?
»Delaj z drugimi, kot sam želiš, da oni s tabo in spoštuj druge navkljub njihovi drugačnosti.«

Vas vaše razumevanje drugih ovira pri navezovanju stikov?
»Ne, stvari sprejmeš, kot so in o drugih ne razmišljaš več, kot je potrebno.«

Kako je vaš poklic narobe predstavljen v medijih?
»Ne sledim trenutnim medijem, ampak v preteklosti so ljudje ob omembi mojega poklica kar odstopili v strahu, da jih bom analiziral, vendar se je med mojo kariero to izboljšalo.«

Kako bi najlažje predstavili vaš poklic nekomu, ki ga ta zanima?
»Moj profesor nam je pred leti povedal, da je najtežje vprašanje, kar se tiče psihologije, kaj ta sploh je. Jedrnato povedano, psihologija je delo z ljudmi, zakaj se te vedejo, tako kot se, sem pa spada tudi delo s samim sabo.«

Kako radi imate svoje delo?
»Ne bi želel drugega poklica in pozitivni odzivi iz mojega okolja to toliko bolj potrjujejo.«

Kako pristopiti do težav drugih?
»Če želiš nekomu pomagati, moraš to osebo popeljati do zavedanja svojih dejanj, povprašati se moraš po izvoru njegovih težav.«

Kaj bi svetovali mladim?
»Naj bodo to, kar so, ne se bati priznati samega sebe, s konflikti se soočajte spoštljivo.«

Ali ste in ali bi komu predlagali kajenje trave?
Ne, tega nikoli nisem in ne bi.

Kaj bi bili, če ne bi bili psiholog?
»Moj poklic bi bil v okviru družboslovja, velika verjetnost je, da bi bil učitelj.«

Če bi lahko spremenili eno stvar na svetu, kaj bi to bilo?
»Ukinitev nasilja in nasilnih soočanj s spori.«

Če bi imeli milijon evrov, kaj bi z njimi storili?
»Večino bi podaril organizacijam in dobrodelnosti, nekaj pa bi obdržal zase in svoje bližnje.«

PODNEBNE SPREMEMBE

Največji in tudi najbolj znan vzrok za podnebne spremembe je globalno segrevanje.

Kaj sploh je globalno segrevanje?
Je postopno naraščanje splošne temperature zemeljskega ozračja, ki se običajno pripisuje učinku tople grede, katerega povzročajo povečane ravni ogljikovega dioksida in ostalih izpušnih plinov, ki onesnažujejo naše ozračje. Pogosti vzroki za globalno segrevanje in podnebne spremembe so sežiganje in kurjenje fosilnih goriv, krčenje gozdov in živinoreja ...
Vzrokov je veliko več, vendar so to glavni za nastanek tako imenovanih toplogrednih plinov, ki skupaj z naravno prisotnimi še povečujejo učinek tople grede in posledično segrevanje ozračja.

Toplogredne pline predstavljajo vodna para, ogljikov dioksid, metan, amoniak in ozon. Ogrevanje zaradi ogljikovega dioksida, ki se ga ne moremo znebiti, lahko povzroči hitrejše izhlapevanje vode, ker pa je vodna para toplogredni plin, se temperatura s tem le še dodatno poveča in povzroči še hitrejše nadaljnje izhlapevanje.

Razlaga vzrokov za povečanje izpustov:

- pridobivanje energije iz premoga, nafte in plina - nastajata ogljikov dioksid in dušikov oksid;
- krčenje gozdov oz. deforestacija - drevesa pripomorejo k uravnavanju podnebja, saj vsrkavajo ogljikov dioksid iz ozračja. S sečnjo dreves se to naravno uravnavanje poruši, ogljik, ki je shranjen v drevesnih deblih, pa se sprosti v ozračje in toplogredni učinek še poveča;
- širjenje živinoreje - krave in ovce pri prežvekovanju in prebavljanju hrane sproščajo ogromne količine metana;
- gnojila, ki vsebujejo dušik - sprošča se dušikov oksid;
- fluorirani plini – sproščajo se iz opreme in izdelkov, ki uporabljajo te pline. Takšni izpusti so izredno močen dejavnik segrevanja podnebja, lahko tudi 23.000-krat močnejši kot ogljikov dioksid.

Brez premisleka lahko presodimo, da imajo podnebne spremembe velik vpliv na naše vsakdanje življenje, vendar se tega sploh ne zavedamo. Večni led na tečajih se tali, gladina morja se dviga. V nekaterih predelih sveta so vse pogostejši ekstremni vremenski dogodki in padavine, v drugih ekstremni vročinski valovi in suša.

POSLEDICE ZA NARAVO

Visoke temperature – povzročajo spremembo geografske porazdelitve podnebnih pasov. Zaradi teh sprememb se spreminjata razširjenost in številčnost rastlinskih in živalskih vrst, ki so že tako pod pritiskom zaradi izgube habitatov in onesnaževanja. Prištevamo tudi zmanjšanje donosa in sposobnost preživetja kmetijstva in živinoreje ali sposobnost ekosistemov, da zagotavljajo pomembne storitve in dobrine.
Višje temperature povečujejo izhlapevanje vode, kar skupaj s pomanjkanjem vode prispeva k nevarnosti hudih suš.

Poplave – podnebne spremembe naj bi na številnih območjih povzročile povečanje količine padavin, kar lahko v daljših obdobjih povzroči predvsem poplavljanje rek. Močne nevihte naj bi zaradi višjih temperatur postale pogostejše in intenzivnejše, po vsej Evropi pa bodo pogostejše tudi hudourniške poplave.

Dvig morske vode in obalna območja - dvig je predvsem posledica toplotnega raztezanja oceanov zaradi segrevanja. K temu pa prispeva tudi taljenje ledu ledenikov in antarktične ledene plošče. Predvideva se, da se bo morska gladina v Evropi do konca stoletja v povprečju dvignila za 60 do 80 cm, kar je odvisno predvsem od hitrosti taljenja antarktične ledene plošče.

GROŽNJE ZA PODJETJA

Kmetijstvo in gozdarstvo - zaradi kombinacije vročine in suše se za večino evropskih območij v 21. stoletju predvideva velik upad kmetijske proizvodnje, ki ga ne bo mogoče nadomestiti s povečanjem v severni Evropi. Čeprav je namakanje učinkovita možnost prilagajanja v kmetijstvu, bo ta možnost vse bolj omejena z razpoložljivostjo vode.

Najbolj bodo prizadete južne regije, kar bo na splošno negativno vplivalo na kmetijstvo. Visoke temperature, pomanjkanje vode in ekstremni vremenski dogodki lahko povzročijo manjše donose, večjo spremenljivost donosa in dolgoročno zmanjšanje površin, primernih za obdelavo. Vplivi bodo odvisni od vzorcev padavin in zadevnih kmetijskih rastlin.

Učinki podnebnih sprememb na gozdarstvo vključujejo povečano tveganje suš, neurij in požarov ter škodljivih organizmov in bolezni, vse to pa slabša zdravje gozdov.

Vpliv požarov je še posebej močan za že degradirane ekosisteme v južni Evropi, v prihodnosti pa se bo predvidoma še povečal, saj se na tem območju napovedujejo daljša in hujša obdobja požarov.

OZEMELJSKE GROŽNJE

Arktika – sooča se z velikimi spremembami, vključno z nadpovprečnim višanjem temperature, zmanjševanjem morskega ledenega pokrova poleti in taljenjem večnega ledu. To odpira možnosti za morebitne dodatne obremenitve okolja, kot so obsežno iskanje virov nafte in plina ter odpiranje novih ladijskih poti.

Gorska območja - višanje temperature je še posebej izrazito v številnih gorskih regijah, kjer so opazili izgubo ledeniške mase, tanjšanje snežne odeje, taljenje večnega ledu in spreminjanje vzorcev padavin, vključno z manj snežnimi padavinami, pričakuje pa se, da se bo to še stopnjevalo. To bi lahko na nekaterih gorskih območjih (npr. v nekaterih delih Skandinavije) povzročilo pogostejše in intenzivnejše poplave, ki bi lahko vplivale na ljudi in grajeno okolje.

Severna Evropa - napovedi kažejo manj snega ter manjši ledeni pokrov na jezerih in rekah, večje zimske in spomladanske pretoke rek v nekaterih delih in manjše v drugih delih (npr. na Finskem) ter večjo škodo zaradi zimskih neurij. Pogostejši in intenzivnejši ekstremni vremenski dogodki v srednjeročnem do dolgoročnem obdobju lahko negativno vplivajo na regijo, na primer z večjo spremenljivostjo donosov pridelka.

AVTOMOBILI NA DALJINSKO VODENJE

Zakaj je izdelava takšnih avtomobilčkov tako zabavna in odličen hobi?

Sestava avtomobilčka je precej preprosta, navodila za sestavo lahko najdeš v škatli ali na spletu (YouTube). Izdelava avtomobilčka traja od enega do tri mesece, odvisno od težavnosti in velikosti avtomobilčka. Velikosti avtomobilčkov se raztezajo po velikosti od najmanjšega 1 : 24 do največjega 1 : 2.

Kaj pomeni merilo 1 : 16?
To pomeni, da se 16-krat pomanjša velikost resničnega vozila. Najpogostejša konfiguracija je 1 : 16, čeprav dandanes se veliko več ljudi odloča za manjše konfiguracije, kot so 1 : 20 in 1 : 24.

Kakšen je postopek izdelave avtomobilčka na daljinsko vodenje?

- Začnemo s školjko avtomobilčka (npr. v velikosti 1 : 16).
- Pritrdimo sprednje in zadnje roke, vzmeti in kočnike za pritrditev koles.
- Začnemo sestavljati pogonsko gred in menjalnik. Menjalnik in pogonski sklop vedno dobro namastimo, vendar ne pretiravamo.
- Na sprednji del avta sestavimo volansko gred in stabilizator.
- Lotimo se dela na sprednji ali zadnji osi. Tu imamo možnost, kjer se lahko odločimo, ali bi radi imeli avtomobilček na zadnji pogon ali 4x4. Če se odločimo samo za zadnji pogon, povežemo menjalnik samo na zadnjo os avta. Če se odločimo za avto na 4x4 pogon, dodamo na menjalnik razdelilec in povežemo na sprednjo ter zadnjo os avta.
- Nadaljujemo z motorjem avtomobilčka, ki ga lahko poganja elektro motor ali motor na notranje izgorevanje. Največja uporaba je elektro motor zaradi lažje sestavitve in manjše teže.
- Zatem sledi elektronsko vezje, kjer povežemo srce avtomobilčka z elektro motorjem in gyrom (elektronično zavijanje v levo ali desno). Pri tem procesu si moramo vzeti čas in biti še posebej pazljivi. Še bolj pazljivi moramo biti pri vezavi električnih kablov od srca do baterije, saj se lahko pri večji napaki električna baterija vname.
- Pričnemo sestavljati šasijo. Za izgled vozila imamo sto in eno možnost. Izbiramo lahko med: športnim, terenskim, SUV, off road in dirkaškim izgledom zunanjosti.

Kje lahko kupimo dele takšnih avtomobilčkov?

- HOBBY STORE
- RC Guru
- RC modelarstvo
- Traxxas.com
- Tamiya.de
- rcMart.com

BITI MLAD #1

Biti mlad danes je za vsakega drugače. Za nekatere je to težko, saj se soočajo sami s sabo ali se upirajo staršem, ki jih preveč ščitijo. Za nekatere je to lahko, saj imajo neskončno podporo staršev in tako imenovano popolno družinsko življenje, katerega pa velika večina nima.

Mladim je nudeno veliko možnosti za izobraževanje, vendar pri prezgodnjih letih. V osnovni šoli smo se prisiljeni odločiti, kam bo naše življenje vodilo. Mnogi se srečujejo s pritiski staršev, ki jim vsiljujejo želje in cilje, ki jih sami niso uspeli uresničiti, ter s pritiski sovrstnikov, ki se nam nenehno posmehujejo in uničujejo vso samozavest, ki smo jo kadar koli imeli. Prav tako pa se napačno vedejo tudi profesorji. Že ob vstopu v 1. letnik učence zastrahujejo z maturo, ki pa pravzaprav ni tako strašna, kot se sliši.
Dandanes vsi profesorji na srednjih šolah le še berejo iz PowerPoint predstavitev in učijo predmete, ki nam na dolgi rok ne koristijo čisto nič.

Nisem popolnoma prepričana, če nam bo logaritem prišel prav pri plačevanju položnic. Tudi nisem prepričana, kako si bom s kemijo pomagala pri razmišljanju, ali je najemnina za določeno stanovanje pravšnja ali pa je samo nateg. Menim, da bi morali biti na razpolago tudi predmeti, kjer nas naučijo o davkih in razno raznih pogodbah, ki jih bomo v življenju še morali podpisati in se z njimi soočiti, saj v takšnem položaju, kot smo sedaj, menim, da je malo mladih, ki sploh zna napisati prošnjo za delo, kaj šele uporabljati Excel ali Word.

Biti jaz doma je težko. Čeprav me mama vedno pri vseh stvareh podpira, sem ravno zaradi tega hudo razočarana sama nad sabo, če kaj ne gre po načrtu, saj sem mnenja, da je mama kljub tolikšni podpori vseeno razočarana nad mano ravno toliko, kot sem tudi sama razočarana nase. Prav tako se je težko dnevno soočati z mlajšo sestro, saj sem takšnih let, ko imam včasih rada prostor zase in tišino, kar pa je težko, ko se po stanovanju potepa 6-letna punčka, polna energije dan in noč.

Prav tako je težko biti jaz v šoli. Sama sem bila žrtev dolgoletnega mučenja sošolke v osnovni šoli, pri čemer učitelji in ravnatelj niso naredili popolnoma nič. V 6. razredu so me končno prestavili v drug razred, kjer pa sem se bala, da me bodo ponovno zbadali, zato sem si ustvarila lažno osebnost in se tako zelo dobro razumela s sošolci. Po vstopu v srednjo šolo pa sem doumela, da le-to ni potrebno in že prvi dan 1. letnika sem si našla najboljšo prijateljico, ki je ostala z mano vsa štiri leta in me sprejela takšno, kot sem.

Po teh izkušnjah sem spoznala, da bodo le pravi prijatelji ostali s tabo tudi v najhujših trenutkih, zato je prav, da se ne pretvarjamo za nekaj, kar nismo, saj, če komu kaj ne paše, se lahko odstrani. Nobenemu se ni potrebno družiti z mano in meni se ni potrebno družiti z nobenim, če mi to ne ustreza.
Tako dejstvo pa lahko spoznaš šele takrat, ko zares spoznaš in preučiš samega sebe. Osebno sem rabila leta in leta, da sem spoznala, da ni pomembno, kaj si drugi mislijo o tebi, če imaš rad sebe. Ko se naučiš imeti rad sam sebe, te lahko imajo radi tudi drugi.
V svojem življenju sem najbolj hvaležna za mamo, ki mi je, ne glede na vse, vedno stala ob strani in me podpirala, ne glede na moje odločitve, da je vztrajala pri tem, da si svoje življenje ustvarim sama in mi ni vsiljevala lastnih prepričanj, kar zelo spoštujem. Hvaležna sem za vse prijatelje, ki mi še vedno stojijo ob strani skozi dolga leta prepiranja v najstniških letih. Hvaležna pa sem tudi za partnerja, ki mi je omogočil zrelostno zrasti ob njem in mi dal vedeti, da sem ljubljena, ne glede na mnoge nesporazume, ki se vedno lahko razrešijo z iskrenim pogovorom.
S tem pa bi odraslim sporočila, naj svoje otroke podpirajo, ne pa jim vsiljujejo svoje želje. Ni važno, ali je otrok odličnjak ali ne. Določenih stvari se morajo v življenju naučiti sami, lahke ali težke stvari. Seveda je prav, da jim nudite pomoč, vendar jih ne kaznujte ali silite v nekaj, kar vam samim ni uspelo. Dajte pa jim vedeti, da jih imate radi tudi, ko naredijo napako, saj, če jim tega ne boste povedali, je velika verjetnost, da se bodo od vas odtujili, ker se bodo počutili neljubljene, kar pa verjamem, da si ne želite.
Sama sem rabila leta, da sem končno dojela, kaj me osrečuje. To so sončni zahodi, sprehodi v mraku, črni oblaki poleti pred nevihto, mamina kuha, mama, sestra, prijatelji in jaz. Delam stvari, ki me osrečujejo, oblečem si stvari, v katerih se počutim dobro, družim se z ljudmi, ob katerih se počutim dobro. S tem pa osrečujem tudi samo sebe.
Da bom popolnoma srečna, pa moram prehoditi še pot do ciljev, ki sem si jih zadala. Opraviti izpit za avto je eden izmed prvih, saj odpira mnogo več možnosti za moj drugi cilj, ki pa je najti službo, ki bi mi ustrezala in ponuditi tudi mami življenje, ki si ga zasluži, ter ji povrniti vse, kar je kadar koli prispevala pri moji izobrazbi in na splošno, življenju.

BITI MLAD #2

V današnjem času je biti mlad zelo naporno. Večina ljudi okoli tebe ima ne le velika pričakovanja, ampak tudi različna. Tvoji starši se lahko že med sabo težko strinjajo, kaj bi radi od tebe, kaj šele drugi sorodniki ali prijatelji. Na naših ramenih pa ni le breme odločitve glede poklicne smeri, temveč tudi odločitev, s katerimi ljudmi bi se rad spoprijateljil, pa seveda iskanje samega sebe.
Težko je, če živiš v nesprejemajoči družbi, kjer se moraš skrivati, pretvarjati ali celo oboje. Zelo težko je doseči notranji mir, če nekdo od tebe pričakuje stvari, ki jih bodisi ne moreš bodisi ne želiš doseči. Pritiski seveda niso samo v domačem okolju, ampak tudi v šoli, družbi itd. Veliko mladih se s težavo prebija skozi življenje in tudi meni ni ravno lahko.
Veliko starejših članov naše družbe meni, da nam je tako lahko, saj imamo to in ono, česar oni niso imeli, pa vendar se motijo. Internet naj bi bil takšna stvar. Odlična zadeva, a ne? Dandanes lahko vse, kar te zanima samo »poguglaš«, lahko se zabavaš z branjem forumov, objav, lahko gledaš TikTok, si »snepaš« na Snapchatu, izvajaš video klice in še in še. Ampak na internetu in drugih platformah je tudi ogromno slabega. Tako imenovani »cyberbulllying«, ki je že marsikaterega najstnika pripeljal do samomora. Zasvojenost in obsedenost s tehnologijo je resna zadeva, ki kvari našo predstavo o realnem in stvarnem svetu.
Vendar menim, da je najslabša stvar pritisk in teža predstav drugih. To zelo slabo vpliva na nas. Sploh ko česa od pričakovanega, ne zmoremo doseči. Smo pa kar naenkrat »leni«, »nesposobni«, »zjamrani« ... Že veliko škode si naredimo sami, ko verjamemo, da zmoremo nemogoče, ko pa nam ne uspe in je dodano še razočaranje drugih, so občutki grozni.

No, seveda se vsi drugače obnašamo glede na to, kje smo. Jaz osebno sem doma dokaj sproščen, ni se mi težko počutiti udobno, vendar ni vedno tako. Skratka, pridejo situacije, ko sem doma zelo sproščen, dobre volje, vesel in tudi z družino se v redu razumem, se mi ni treba skrivati. Vendar pridejo tudi slabi dnevi, ko se počutim ujeto, neprijetno, kot da sem nerazumljen. Včasih je super, včasih pač ne. Vse to je normalno. Če bi bili ljudje ves čas srečni, nam to ne bi nič pomenilo. Niti se ne bi zavedali, da smo srečni. Ne zares.

V šoli mi je bilo od nekdaj težko, saj sem precej drugačen od drugih ljudi moje starosti. Moje razmišljanje, moji interesi, moje obnašanje. V šoli sem se pravzaprav naučil pretvarjati se. Zame je šola kot stvar učenja bila super, znanje sem vpijal. Kar pa se tiče socializiranja in interakcije s svojimi vrstniki, pa je bila živ obup. Nikoli nisem rad hodil v šolo zaradi učencev. Vedno sem bil nesprejet, odrinjen, pozabljen. Zato sem se naučil, da se je bolje pretvarjati, da si na njihovi ravni, sicer te ne bodo hoteli nikjer zraven.

Vedno sem raje delal sam, saj sem bil v skupinah odrinjen in neupoštevan. Moje mnenje ni imelo vpliva, zato sem bil glasen, da bi me vsaj poslušali. Vsi so to dojeli, kot da se rinem ven, da želim biti glavni in podobne fore. Pa je to bilo vedno daleč od resnice. Zato sem bil v šoli vedno popolnoma drug človek.

Kar se tiče prijateljstev, pa je tako, da sem šele med prehodom iz osnovne šole v srednjo dobil nekaj pravih prijateljev. Med nami je bilo sproščeno, nismo se veliko pregovarjali in prepirali. Spoštovali smo mnenja drug drugega in se skupaj odločili za kar koli. Končno sem lahko bil to, kar sem, brez mask, laži in pretvarjanj. Od nekdaj sem lažje sklepal prijateljstva s starejšimi, pa tudi mlajšimi od sebe. Najtežje pač z vrstniki. Lahko sem se namreč spustil na raven sedemletnika in se z njim igral ali pač kakor koli ukvarjal. Tudi s starejšimi in odraslimi mi je bilo lažje najti skupno temo in skupna zanimanja. Med vrstniki sem bil označen, ali za čudnega ali pa za pametnjakoviča. Nisem se rad ubadal s sošolci. Še zdaj se ne.

Biti jaz v odnosu do sebe je verjetno zame najtežja tema. Nikoli nisem bil zadovoljen s sabo, že od majhnih nog ne. Skozi vse življenje sem iskal načine, kako biti tak, da ustrezam drugim in nekako sem v vsej tej zmešnjavi izgubil pravega sebe. Niti pojma nimam, kdo sem. Iščem se na vse načine. Nekatere dele sem že našel, npr. svojo spolno usmerjenost in identiteto, pa nekatere svoje interese ipd. Vendar še vedno ne vem, kdo sem v resnici. Kdo sem jaz pod vsemi temi maskami, lažmi, igrami in skratka vsem, kar sem nametal čez resnico, ker je bilo pretežko biti to, kar sem, v takih nesprejemajočih okoliščinah. Doma sem nekaj časa še funkcioniral tako, kot sem čutil, vendar tudi to je počasi postalo pretežko. Samega sebe že dolgo sovražim, a včasih se sprašujem, kaj sploh sovražim. Saj niti ne vem, kdo sem. Pa vendar vse tisto, kar sem včasih bil in je bilo v osnovni šoli zavrnjeno s strani vrstnikov, v meni vzbudi občutek sovraštva, jeze, bolečine in cel kup drugih občutkov. Npr., ko so se norčevali iz mojega izgleda, sem zasovražil svoje telo. V zadnjih dveh letih sem zamenjal veliko frizur, si pobarval lase najprej na vijolično, potem na roza, modro … Na sebi sem spremenil vse, kar sem mogel, samo da me iz ogledala ne bi gledala tista podoba, ki so jo poznali drugi. Ne dovolim si, da bi se imel rad, saj se bojim, kaj bi našel globoko pod vsem kupom stvari, ki sem jih nametal in prevzel nase, da bi me drugi imeli radi. Nekje med vso to zmešnjavo sem pozabil nase in na to, kako pomembno je imeti rad najprej sebe, potem šele imeti rad druge in biti priljubljen med njimi. Ko se pogledam v ogledalo, se mi zdi, da sploh ne obstajam. Da me ni. Da sem samo madež v življenju drugih. Nekaj nepomembnega, nekaj, kar se lahko ignorira in je zlahka pozabljeno.

Kaznujem se psihično, ko si ne dovolim biti srečen, saj se počutim krivo, ker jaz si sreče ne zaslužim, ko ne verjamem komplimentom drugih, ko ne spustim ljudi blizu. Kaznujem se fizično, ker sem itak neprivlačen, kaj škodi še malo. Seveda se poskušam najti, pa mi za zdaj še ne gre najbolje. Pa vendar imam upanje. Upanje umre zadnje, ne?

Stvari, za katere se še vedno bojujem, da ostajam živ, ni ravno veliko, vendar so najpomembnejši faktorji. Na prvem mestu je itak moja družina. Mama, ki mi je vedno in vem, da mi bo vedno stala ob strani. Čudovita in močna oseba je, ki se je skozi življenje težko prebijala, pa ji je končno uspelo najti njeno poslanstvo. Je pravzaprav moj glavni razlog, da se še trudim in bojujem. Vedno mi je vlivala moč in pogum in vem, da mi ju vedno bo. Rad jo imam tako močno, da, ko mislim na njo in na stvari, za katere se lahko zahvalim samo njej, pozabim na vse drugo, kar obstaja. Občutek imam, kot da zmorem vse, samo zato, ker jo imam ob strani. Ata je tisti, h kateremu se zatečem, ko se želim nasmejati, se malo sprostiti in pač biti v danem trenutku. Žal ne morem reči nič dobrega za brata, ampak se s tem hvala bogu ne obremenjujem preveč. Lili, moja psička si deli tretje mesto z mojim res najboljšim prijateljem, Mickom. Micka sem spoznal na psihiatriji leta 2020 in od takrat sva stkala zelo posebno vez. Žal se ne vidiva pogosto, pa tudi med dopisovanjem so obdobja, ko sva praktično brez kontakta, pa vendar je on prva oseba poleg družine, na katero pomislim, ko mi je težko in potrebujem kogar koli. Ve, kako me nasmejati, ve, kako me razvedriti in ima me rad. Ne morem si predstavljati svojega življenja brez njega. Velikokrat je bil »zadnja rešilna bilka«, ko mi je bilo najhuje, ko sem mislil, da zdaj je pa konec. Če bi zmogel, bi mu dal ves svet, saj si ga s takšnim srcem, kot ga ima, zasluži. Upam, da bova v prihodnosti imela priložnost biti več časa drug z drugim. Seveda pa ne smem pozabiti omeniti svoje babice. Sicer sva se v zadnjih letih pogosto sprla, ampak še vedno se zavedam, da me ima rada in jaz imam njo tudi rad. Rad se pogovarjam z njo in jo tudi obiščem. Pogosto jo pokličem ali ji pošljem SMS, saj vem, da je tega zelo vesela. Je ena izmed najpomembnejših ljudi v mojem življenju.

Odraslim nimam ravno sporočiti kaj novega. Odrasli ljudje, ki imajo vlogo v mojem življenju, dobro vedo, kaj potrebujem in želim od njih. Edino, kar mi manjka, je razumevanje in sprejemanje s strani nekaterih odraslih. Drugače pa se mi zdi, da imam z njimi dober odnos, da me podpirajo in mi res lepo stojijo ob strani. Mogoče pa bi bilo bolje, če bi se nekaj teh odraslih naučilo zdržati z mano in pravilno ravnati, ko imam stisko.

Osrečuje me glasba. Lepo nebo, sončni vzhodi in zahodi. Morje in gore. Seveda tudi ljudje, ampak to sem že itak povedal. Osrečuje me to, da imam dovolj hrane in vode, streho nad glavo in pač sredstva za normalno življenje. Temu sem hvaležen. Osrečuje me tudi to, da si lahko kaj kupim oz. mi starša kaj kupita, čeprav ni nujno potrebno. Predvsem pa me osrečujejo moja družina (Lili všteta), Mick in drugi bližji prijatelji, pa seveda to, da sem razmeroma zdrav. Važno mi je, da lahko zjutraj grem na avtobus, poslušam glasbo in se pripeljem na PUM, kjer imam možnost opravljati šolo. Osrečuje me to, da imam sanje, ki jih bom (upam) nekoč uresničil.

Moj glavni cilj, vsaj trenutno, je, da končam četrti letnik srednje šole. Seveda načrtujem še višjo izobrazbo, ki mi bo dala možnost opravljati poklic, ki si ga želim in to je psihoterapevt. Želim si, da bom imel kdaj možnost živeti v eni lepi hiši nekje v manjšem kraju (blizu Maribora mogoče), kjer bom imel tudi kakšno žival; psa, mačke, konja, kokoši, ovce. Moj glavni cilj, ki si ga želim doseči enkrat in za vselej, pa je, da najdem sebe in svojo pot ter srečo.

FILMSKA ŠOLA – ANIMIRAN FILM

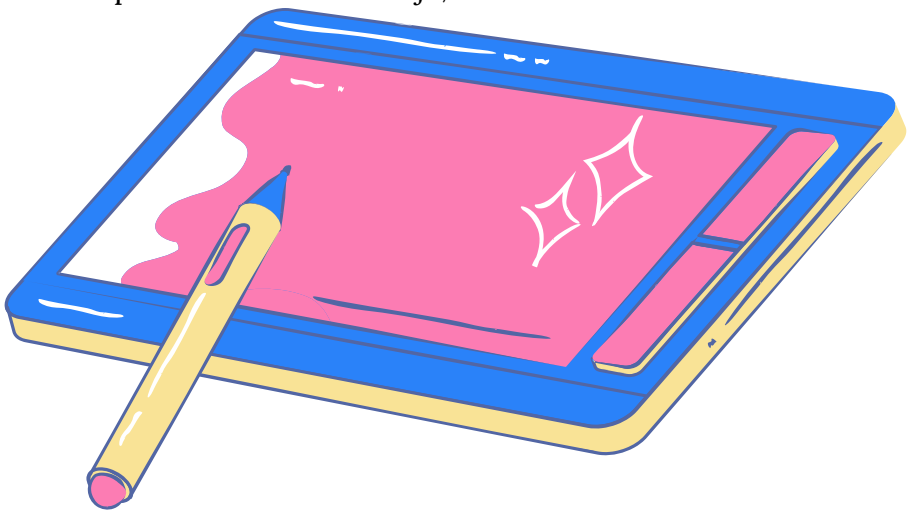
Z udeleženci programa PUM-o smo se na sredini septembra udeležili tečaja filmske šole, ki je temeljil na spoznavanju ustvarjanja animiranih filmov.
Najprej sem nam je predstavil strokovnjak in mentor Jernej Kovač Myint, ki tudi sam ustvarja animirane filme, uči tečaje in riše za slikanice otroških zgodbic. Predstavil nam je, kako animirani filmi sploh nastajajo in kateri pripomočki se lahko uporabljajo. Spoznali smo, da je za zavesami animiranega filma skritih veliko več stvari, kot bi kdo sploh predvideval.

Pokazal nam je animiran film, ki ga je naredil sam,. Za tem pa smo spoznali tehnike slikofrca oziroma flipbooka. Vsak je naredil svojo risanko iz teh slikofrcov, Myint pa nam je pomagal z osnovami gibanja predmetov skozi sličice. Naučil nas je tudi, da več predmetov, zadanih za risanje, pomeni več dela, saj moramo biti na vsak predmet posebej pozorni in ga premikati skupaj z ostalimi.

Spoznali smo animacijo lutk in predmetov, bolje znano kot "stop motion", kjer se s fotoaparatom snema slika za sliko. Iluzijo gibanja ustvarjamo s premiki in gibi različnih predmetov ali figur, izdelanih iz različnih materialov. Priljubljeni so mehki gnetljivi materiali, saj preprosteje ustvarjamo spremembe oblikam. Pri izdelavi iz barvnih papirjev pa premikamo le-te iz izrezanih ali iztrganih koščkov. Za takšno animacijo potrebujemo fotoaparat na stojalu, primerno osvetlitev in ustrezno ozadje. Animacija pa se ustvari iz tisočih slik.
Spoznali smo tudi, koliko sličic je povprečno potrebno za animacijo 1 sekunde risanke, in to je 24 narisanih ali fotografiranih sličic, kar poznamo tudi kot »frames per second«.

Na tečaju smo se imeli možnost v animaciji preizkusiti tudi sami, kjer smo nekateri risali na tablico, kjer smo lahko videli, kaj je bilo narisano na prejšnji sličici, temu pravimo »onion layers« ali čebulne plasti, torej, za koliko sličic nazaj lahko vidimo. Poleg tega smo delali tudi "stop motion" animacijo s plastelinom in avtomobilčki ter tudi računalniško animacijo, ki pa je težavnejša.

Delavnica je bila vsem zelo všeč in nam je bilo na zadnji delavnici že žal, da nismo mogli delavnice obiskati večkrat. Vsi smo pridobili nove izkušnje, za katere smo zelo hvaležni.



SIR

Sìr je mlečni izdelek, narejen iz prešane sirnine, ki s sirotko nastane pri koagulaciji mleka. Segreto mleko koagulira (se sesiri), ko mu je dodano sirilo - to je encim, ki razkraja mlečni protein.

KAJ JE SIR?

Ena od legend pravi, da ga je pred 4.000 leti odkril arabski trgovec, ki je potoval čez puščavo z zalogo mleka v mehurju. Vročina je mleko sesirila, sirotka se je ločila od skute, trgovec pa je lahko jedel sir in pil sirotko. O pravem izvoru izdelave sira ni dokazov. Najstarejši arheološki dokazi njegovega izdelovanja so še danes vidni na stenah egipčanskih grobnic iz let okoli 2.000 pr. n. št. Najbrž so bili prvi siri precej grenki in slani, podobni grškemu siru.

V Evropo naj bi prvi siri prispeli iz Male Azije, kasneje pa po poteh rimskega imperija, vendar so se v Evropi razvile tudi nove vrste. V Italiji je okoli leta 1597 nastal parmezan, v Franciji okoli leta 1791 kamamber in veliko drugih. Danes naj bi bilo v samo v Franciji okoli 300 vrst sirov. Iz Švice izvirata ementalec in grojer, iz Nizozemske edamec in gavda. Tudi v Sloveniji so zlasti v samostanih že v srednjem veku izdelovali več vrst sirov.

DELITEV SIROV

ZELO TRDI SIRI

- do 30 % vode
- siri tipa parmezan: (grano padano, parmigiano lodigiano, parmigiano emiliano, parmigiano reggiano)

TRDI SIRI

- od 35 do 45 % vode
- bra, tolminc, ementalec, grojer, alpkäse, bohinjski sir, čedar, edamski sir, fontina, fiore sardo, grojer, kačkavalj, montasio, nanoški sir, pecorino, kraški ovčji sir

POLTRDI SIRI

- od 40 do 50 % vode
- edamec, gavda, maasdamec, tilzit, trapist, bel paese, port salut, provolone, sir za raclette, tete de moine, butterkäse

MEHKI SIRI

- nad 50 % vode
- siri s plesnijo v testu ali na površini, siri z mažo na površini

IZDELAVA SIROV

Mednarodni splošni standard za sir navaja, da je sir svež ali zorjen, čvrst ali polčvrst izdelek, ki se pridobiva:

- z zgoščanjem (koagulacijo) posnetega ali delno posnetega mleka, smetane ali pinjenca ali kombinacije naštetih surovin s siriščem ali kislino in po delni odstranitvi sirotke, ki je posledica koagulacije;

- s tehnološkim postopkom, ki obsega koagulacijo mleka in/ali iz mleka pridobljenih snovi, ki omogoča končni izdelek enakih fizikalnih, kemičnih in senzorčnih lastnosti (barva, vonj, okus).

KORISTNI NASVETI

V hladilniku je sir najbolje shranjevati v bližini zelenjave, ki vsebuje veliko vlage.

Sira nikoli ne ovijamo v gospodinjsko folijo, saj bo tako ovit zaradi pomanjkanja kisika začel plesneti. Trde sire lahko ovijemo v slano vlažno krpo, mehke sire shranimo v tesno zaprto plastično posodo, sire, ki jih kupimo v tekočini, pa shranjujemo kar v tej.

Pred serviranjem sir vedno pustimo vsaj uro stati na sobni temperaturi, da razvije pravi okus.

PREPIR

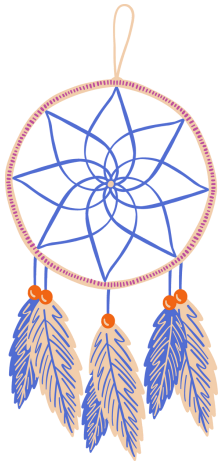
Dekle le kje si?
Kam si šla,
Sem ne bil zate?

Ne ti neumnež,
Celo noč piješ,
In z drugo spiš.

Pa kaj se lažeš,
Veš da tega ne bi naredil,
Nikoli te nebi tajil.

Ahh odidi že sitnoba,
In ne prikaži se več,
Upaj da drugi ne boš odveč.

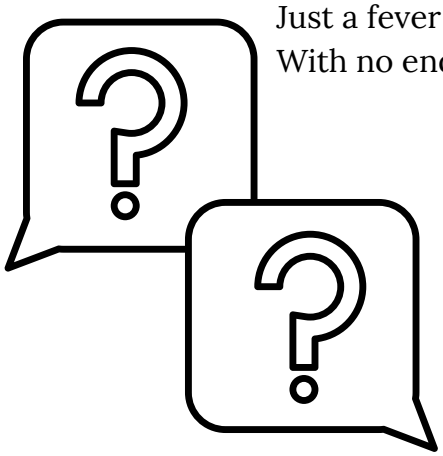
FEVER DREAM



I wanted to be with you alone,
Watch the stars,
Sing the hymn of love.

Yet you are not there,
Just a fever dream,
With no end.

QUESTIONIG



On my way,
As always never finding the end.
I wonder am I alone,
Is time really my friend.

Question after question,
Yet still no paradise in sight.
Am I there yet?
Are you there yet...?

BOŽIČNA ŽALOST

Rdeča sveča zate gori,
Moje srce pa boli,
saj te ni in nisi sam.

Zlata zvezda na nebu žari,
sij kradejo ji,
a le ti ne ker tema v očeh ti je.

Srebrna lunca sladko spi,
sanja o nebeški materi,
mene pa še zmeraj srce boli.

L.U.

GALEBOVA ŽALNICA

Stala je tam na robu klifa in zrla v morje pod sabo.
Njegovo nežno šumenje jo je vabilo naj pride bližje,
bližje in bližje, dokler se kamenčki niso krušili s skalnega previsa.
Gledal sem jo in želel sem steci tja kjer je stala,
želel sem zavpiti naj pride nazaj.
Želel sem ji povedati toliko stvari, besede bi mi lile iz ust,
težke in goste kot nafta.
A stal sem daleč za njo, predaleč in nisem se mogel premakniti.
Gledala je krvavo sonce ki se je potapljalo v globine stvarstva
in po licih so ji tekle solze tako slane kot sovražno morje pod njo.
Tako rad bi ji bil rekel pridi k meni, zlekni se pod menoj,
prosim ne odhajaj tako zgodaj.
A ona me ni niti pogledala in samo stal sem tam,
jo želel zgrabiti za ramena in jo stresti.
Nekje nad nama je lebdel galeb, krožil je in jo prosil naj vendar pride nazaj.
Obraz je zakopala v dlani, ki so ji prinesle toliko bolečine
in krvavo olajšanje.
Ko so njene oči bile prazne in njeno srce izmaličeno,
kot zdaj, ko je stala že cisto na robu.
Takrat se je obrnila, roki ji je gravitacija potisnila ob telo,
telo ji je pritisnila ob tla, da se je komaj drzala pokonci.
Pogledala me je in nemo sem jo rotil naj se bojuje s sovražno silo,
ki jo je vabila dol, dol v peneče valove.
“Kaj se tako dolgo obiraš, pridi že, pridi k meni,” je besnelo morje,
kričalo nad njo, da se je streslo celotno vesolje.
A ona je zrla vame in mislil sem si, da bo prišla,
da se bo stisnila ob moje toplo telo in zaspala v mojem objemu.
Tiho je zašumelo moje listje v vetru in moje deblo je zastokalo ob močnem sunku, a nisem padel.
Toda ona je stala tako blizu roba in tako daleč od mene,
da sem slišal samo se njen nežen vzdih, ko jo je veter ponesel s seboj.
Ponesel jo je dol v globino, dol v požrešno morje, ki je vreščalo
“Zdaj si moja in moja bos dokler se sonce ne stre.”
A jaz sem samo stal tam in gledal na mesto
kjer je prej stala, pozabljena, a resnična.
Galeb je zapel žalnico ter se dvignil stran
in krvavo sonce je poniknilo v globino.
Prizemljen sem povesil krošnjo,
le listje je nežno plesalo v vetru.

Aksel

KOT REKA

Bila sem kot reka.
Vesela in živahna
sem žuborela prek svetlih skal.

Po hribih čez drn in strn sem hitela
in se nisem ustavljala.
Bila sem svobodna kot ptič,
ki je pozabil, kje so tla.
Vsakemu, ki sem ga srečala,
sem namenila poseben val.
Kdor je hotel, je lahko pobral
kamenček z dna moje struge.
Nikoli nisem sodila drugačnih.
Nisem poznala tujcev.
V vseh sem se želela razbistriti,
zapeniti, širom razprostreti.
Sijala sem v vsej svoji veličini,
pogumna in polna upanja.
Ko bi me videli takrat!
Ponosna in močna, brez trohice dvoma.
Vedno sem glasno šumela,
divje sem se vrtinčila,
ko se je komu godila krivica.
Nikoli nisem obupala nad človekom,
niti takrat, ko je obupal sam.
Živo in vedro sem tekla,
hvaležna, da sem bila poslana na svet.
Nikoli nisem bila ujetnica svoje struge.
Bila sem živa in mogočna.
Cel svet mi je ležal na dlani.

Bila sem kot reka.
Vesela in živahna
sem žuborela prek svetlih skal.

Aksel

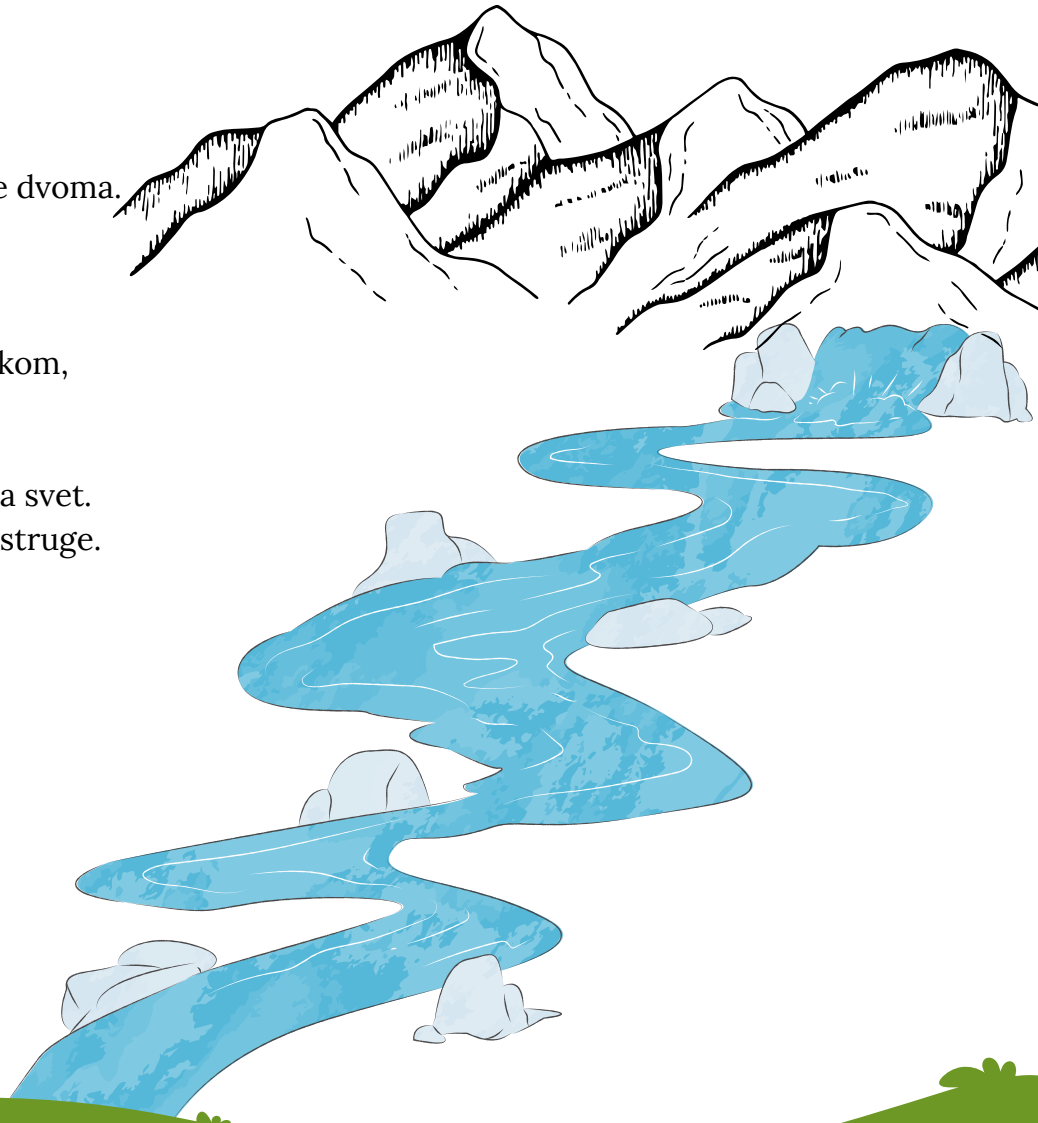
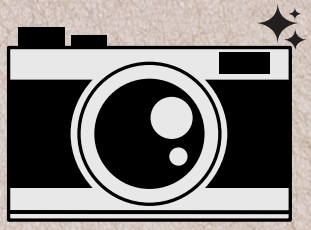
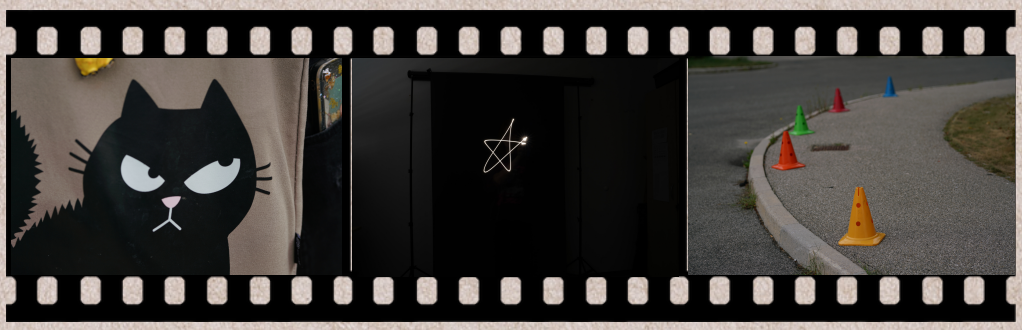


FOTO LAB

nekaj fotk s terena





(avtor: Urban Kričej)

Smeh je pol zdravja. ;)

PUM-OVE ŠALE ZA DOBER IN NASMEJAN DAN

Najstnica pripelje svojega novega fanta domov, da spozna njene starše.
Zgroženi so nad njegovo frizuro, tetovažami, piercingi.
Kasneje dekličina mama reče: "Draga, zdi se, da ni zelo prijazen fant."
"Oh, prosim, mama!" pravi hči. "Če ne bi bil prijazen, bi opravljal 500 ur družbeno koristnega dela."

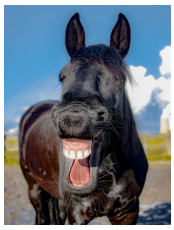
“Kako se je končal tvoj prepir z ženo?”
“Na kolenih je priplazila k meni.”
“In kaj je rekla?”
“Pridi izpod postelje, posranec, ali pa bom skupaj stolkla in posteljo in tebe!”

Zakaj se blondinka v trgovini plazi po tleh?
Ker so nizke cene.

Kakšen je črnogorski rekord v teku na sto metrov?
67 metrov.

Kam gledajo moški?
Kopalke danes pokrivajo manj kot 10 % ženskega telesa ... moški smo res uvidevni, da gledamo samo pokrite dele.

Zakaj ima policaj vedno, ko bere, zraven vodo?
Da bolj tekoče bere.



Kdaj bo moški vreden 1.000 €?
Ko bo eno jajce vredno 500 €.

Na zabavi je mlada žena svojega moža opomnila: »Že četrtič si šel nazaj po sladoled in torto. Ti ni nerodno?"
"Zakaj bi?" je odgovoril njen zakonec. "Vedno jim rečem, da je zate."

"Lubči, dobrodošel doma.
Kupila sem ti six pack mrzlega piva, čips pa bobi palčke, spekla mešano na žaru. Ne pozabi, da je danes liga prvakov, pa pejt s frendi u lokalca na kakšn pir, pa tekmo pogledat ...«
Mož posluša pa vpraša: »A je zlo hudo?«
Ona odvrne: »Ma ne, sploh ne, mal' odbijač, leva luč, pa blatnik ...«

Kaj je rekel Dolenjec, ko je prvič videl letalo?
Poglej, Bogu se je zmešalo in se s križem vozi naokoli.

Kaj je predrznost?
Če se sosedu podelaš pred vrata,
po tem pa pozvoniš in vprašaš, če imajo kaj papirja.

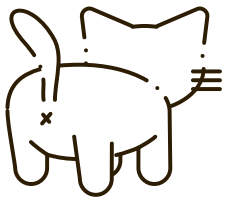
Kaj dobiš, če blondinko obrneš na glavo?
Črnolasko, ki ji smrdi iz ust.

Kaj je bil Jezus po poklicu?
Študent! Pri tridesetih letih je stanoval pri starših, imel je dolge lase in, če je kaj naredil, so takoj rekli, da je to čudež.

Kaj je pogum? Če si človek upa
prdniti, ko ima drisko.

Zakaj pride blondinka v trgovino oborožena?
Ker na vratih piše AKCIJA.

Kako je ime Rusu, ki ima najdaljšega lulčka?
Visimi Dokolenčič.



PUM-O SUDOKU

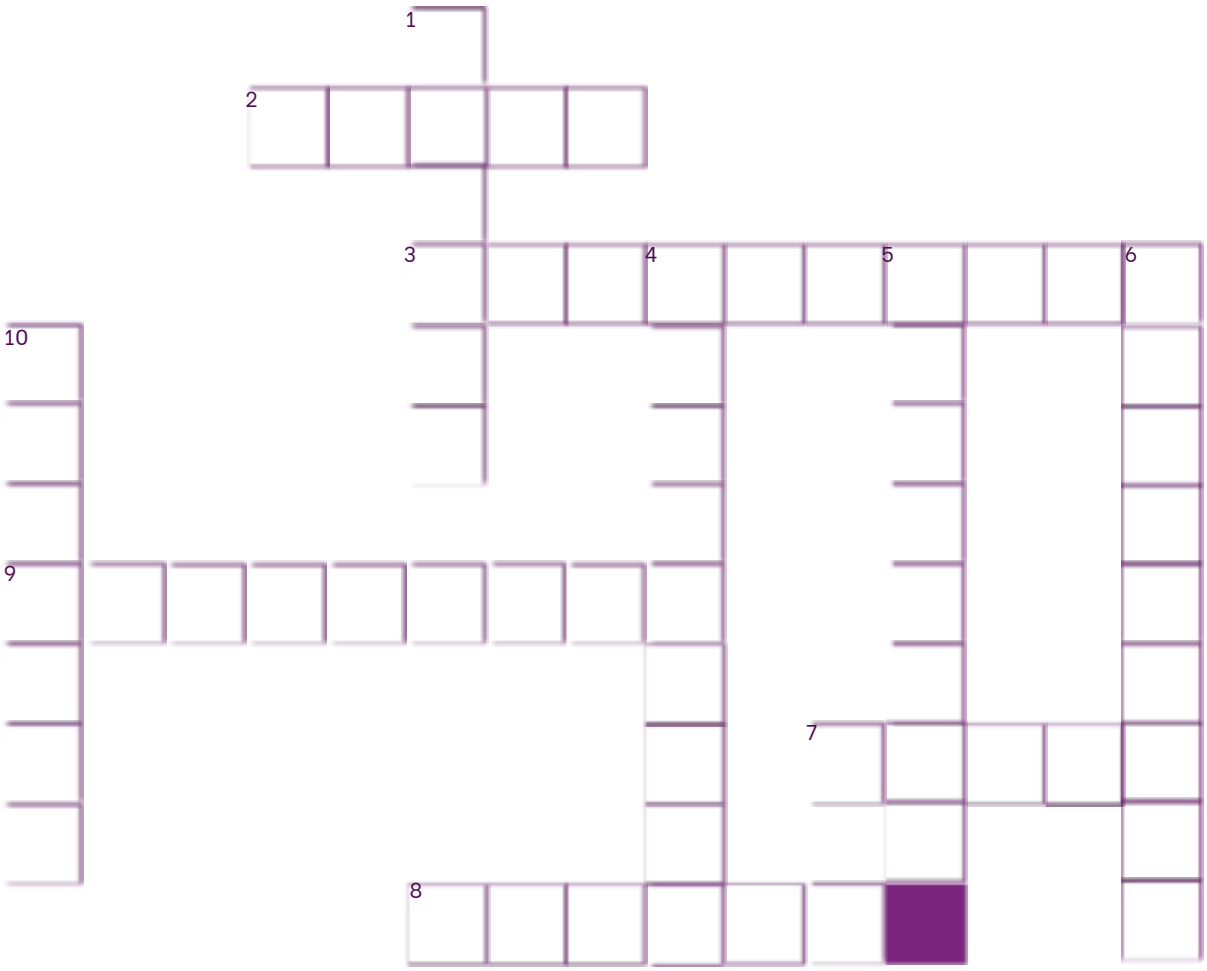
Igra za matematike

Izpolnite bloke tako, da se bodo številke od ena do devet pojavile samo enkrat v vsaki vrstici, stolpcu in mreži 3x3.

(avtor: Urban Kričej)

		9	7	3		5	2	6
		5		2		8		
6		8					4	7
					9		6	2
	4		6		3		8	
8	9		5					
2	6					1		8
		7		1		6		
9	5	1		6	4	2		

KRIŽANKA – VRSTE SIROV



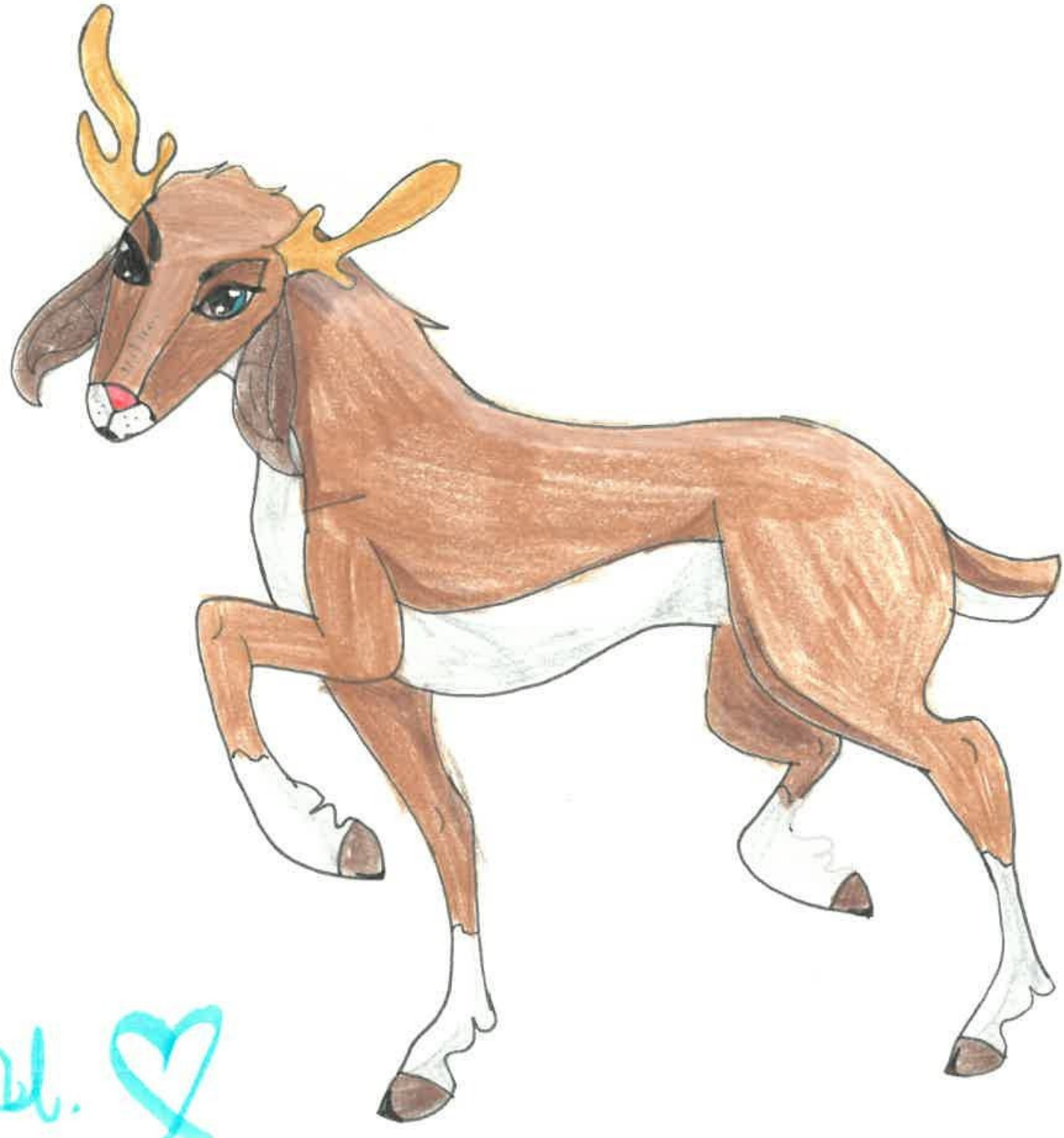
Vodoravno

- 2. _____ Večinoma ga dodamo v burger.
- 3. _____ Je mehak italijanski kisli kremni sir.
- 7. _____ Izvira z Nizozemske.
- 8. _____ Je trd švicarski sir, ki izvira iz kantonov Fribourg, Vaud, Neuchâtel, Jura in
- Bern v Švici.
  9. _____ Narejena je največkrat iz bivoljega ali kravjega mleka, ponekod tudi iz ovčjega mleka.

Navpično

- 1._____ je najbolj priljubljen sir v Sloveniji.
- 4. _____ je vrsta sira iz kravjega ali ovčjega mleka ali obojega.
- 5. _____ Po navadi ga posujemo po
- testeninah.
  6. _____ V Nemčiji je pogovorno znan tudi
- kot švicarski sir.
  10. _____ Je slovenski trd sir z zaščitenim geografskim poreklom, narejen na območju Zgornjega Posočja.

ILUSTRACIJE UDELEŽENCEV



PUM JE VSE, KAR SI LAHKO ŽELIŠ.

Brezplačen program za mlade

OBLIKOVANJE:
Urban Kričej

TEHNIČNA PODPORA:
Roman Herlah, mag. inž. inf. in tehnol. kom.

ČLANKI:
PUM-O udeleženci

LEKTORIRANJE:
Urška Novak Lešnik, prof. slov. in soc.

INFORMACIJE:

Celjska cesta 22, 2380 Slovenj Gradec

051 224 052

damjana.kotnik@mocis.si
simona.struc@mocis.si
roman.herlah@mocis.si

PUM-O Slovenj Gradec