

BITI

ALKORITEM.SI

Old
No. 7
BRAND

Knjižica



KOLOFON

Pripravili: Miha Indihar, Neža Luzar, Drago Pintarič, Olivija Slivnjek, Romana Tramšek

Urejanje: Olivija Slivnjek

Lektoriranje: Neža Luzar

Oblikovanje: Matej Markovič

Pri pripravi in izvedbi ankete so sodelovali: Neža Ahčin, Vladka Belič, Zoran Grgič, Slavica Kanduč, Barbara Rosina, Tjaša Strmšek in Franci Tehovnik.

Produkcija: BITI

Sofinancer projekta: Mestna občina Ljubljana

Izdajatelj: Dijaški dom Ivana Cankarja in KUD Pozitiv 2017

Za izdajatelja: Manja Petelin in Drago Pintarič





*Resnica, ki jo prinese
steklenica*



UVOD

Alkohol, spremljevalec mnogih veselih dogodkov, družabnih srečanj, sredstvo utapljanja skrbi in vlivanja korajže. V naši družbi je prisoten na vsakem koraku. Z njim se srečujejo tudi najstniki, največkrat že v družini. Pri soočenju z alkoholom nas radi posnemajo na poti k odraslosti in so pri tem naše ogledalo. Dijaški dom je prostor mladih, ki izhajajo iz raznolikih okolij z različno toleranco do alkohola. Alkohol včasih zaide tudi skozi reže dijaškega doma. V domu se tako občasno srečujemo z opitostjo dijakov, v skritih kotičkih najdemo prazne steklenice, izrečemo vzgojne ukrepe. Obdobje odraščanja je čas iskanja meja, eksperimentiranja z različnimi stvarmi, tudi z alkoholom. Mladi potrebujejo realne informacije, povezane z uživanjem alkohola in tveganjem pri tem. Prepovedi in moraliziranje o škodljivosti pitja alkoholnih pijač niso dovolj, potrebno jim je pojasniti razliko med uporabo in zlorabo alkohola in jih okrepiti pri prepoznavanju njihovih meja. V letošnjem šolskem letu smo se v DIC-u odločili, da bomo skušali narediti nekaj več za razvijanje odgovornosti pri soočanju mladih z alkoholom. Izvedli smo anketo o uživanju alkohola, pripravili smo predavanje dr. Židanika na temo Alkohol: poti in stranpoti. Želeli smo aktivno vključiti tudi dijake, zato smo razpisali natečaj Alkoholno pero in dali dijakom možnost, da spregovorijo o alkoholu. **Razmišljanja dijakov bomo objavili v posebni v publikaciji.**

Knjižica, ki je pred vami, zrcali zaznavanje in pogled naših dijakov na problematiko zlorabe alkohola in njihove izkušnje pri tem. Upam, da bo mlade bralce vsaj malo spodbudila k razmišljanju o tematiki alkohola in prispevala h kritični drži in sprejemanju odgovornih odločitev pri soočanju z alkoholom.

Olivija Slivnjek

SPLOŠNO O ALKOHOLU

Ko v vsakdanjem pogovoru omenimo besedo alkohol, imamo običajno v mislih le eno od spojin pod skupnim imenom alkoholi. Alkoholi so namreč organske spojine, od katerih je le etanol (C_2H_5-OH) sestavina alkoholnih pijač. Etanol je brezbarvna hlapna tekočina »pekočega« vonja in okusa, ki jo dobimo s fermentacijo sladkorjev.

Ta je v pijačah prisoten v različnih deležih (volumskih odstotkih). Pivo npr. v povprečju vsebuje od 4 do 5 % vol. čistega alkohola, vino od 10 do 14 % vol., žgane pijače pa od 40 do 50 % vol. Alkoholne pijače pridobivamo s postopki fermentacije (alkoholno vrenje) in destilacije.

Kaj se dogaja u telesu po zaužitju alkohola?

Alkohol že v nekaj minutah po zaužitju preide v krvni obtok skozi sluznico želodca in sluznico tankega črevesa. Kadar pijemo na prazen želodec ali kadar pijemo močnejše in peneče se pijače, alkohol prehaja v kri še hitreje. S krvnim obtokom alkohol doseže vse dele telesa, najbolj dovzetni za njegove učinke pa so možgani. Posledica so motnje presojanja, govora, koordinacije gibov in ravnotežja. Podaljša se reakcijski čas, poslabša se vid. Alkohol možgane omami in na ta način prepreči, da bi človek trezno razmišljal ter pravočasno nehal piti. Z uživanjem alkoholnih pijač močno obremenimo jetra, v katerih se alkohol razgrajuje.

Zdrava jetra potrebujejo za razgradnjo in odstranitev 1 enote ali 10 gramov alkohola približno eno uro. Oseba, ki popije 5 enot alkohola, za presnovo te količine alkohola potrebuje 5 ur. Tega procesa ni mogoče pospešiti, niti s pitjem črne kave, hladno prho ali sprehodom na svežem zraku ne. Za streznitev je torej potrebno dovolj časa.

Kako to, da ga nekateri »nevejo« več kot drugi?

Na koncentracijo alkohola v krvi pri posameznem pivcu namreč po pitju alkoholnih pijač vpliva več dejavnikov: koliko in kako hitro pijemo, katere pijače pijemo – močne pijače (žganje) se npr. hitreje vsrkajo v kri, ali pijemo na prazen želodec – hrana v želodcu namreč upočasni čas vsrkanja alkohola, kakšno telesno višino in težo imamo – čim manjši in lažji smo, tem večja je količina alkohola na kilogram telesne teže.

Kakšne so posledice pitja alkohola?

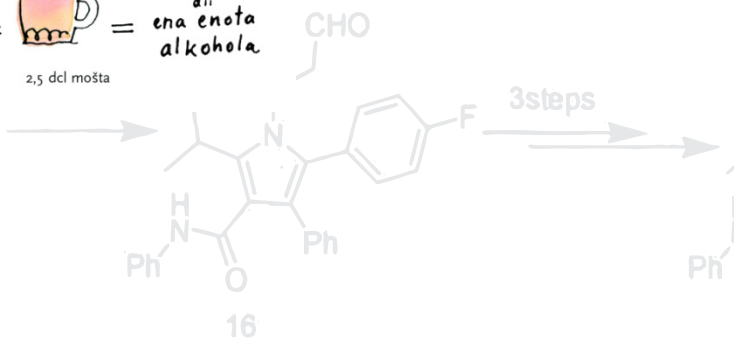
Večje koncentracije alkohola v krvi s seboj prinašajo več negativnih posledic. Alkohol negativno vpliva na usklajevanje telesnih gibov in podaljšuje reakcijski čas, ovira razumno razmišljanje in odločanje, pitje lahko pripelje do izsušitve zaradi pospeševanja izločanja vode iz telesa, zaporedno pitje alkoholnih pijač vodi do zastrupitve z alkoholom, bruhanja (z nevarnostjo zadušitve), izgube zavesti, odpovedi refleksov, prenehanja dihanja in smrti.

Zakaj ljudje pijemo kljub negativnim posledicam?

Ko imamo v krvi nekaj alkohola, se počutimo bolj sproščeno, predvsem v družbi. Imamo občutek, da smo povezani z družbo, v kateri vsi pijejo, bolj smo dovzetni za humor, manj sramežljivi, več si upamo in lažje prenašamo čustvene in telesne napore. Te spremembe pa so žal opazne le v času, ko je alkohol v telesu, s streznitvijo pa izginejo. In spet se vrne občutek napetosti, sramežljivosti ali utrujenosti.

Vsi ti »pozitivni« učinki pa izginejo tudi v primeru, ko popijemo preveč alkoholnih pijač.

Rezultati raziskav kažejo, da se pri otrocih, ki pričnejo piti alkohol pred 15. letom starosti, štirikrat pogosteje razvije odvisnost kot pri osebah, ki so pričele piti po 20. letu starosti.



BESEDA STROKOVNJAKA

Uživanje alkohola med mladimi: poti in stranpoti

V Sloveniji so že skoraj vsi dijaki uživali alkoholne pijače. Ena četrtnina dijakov prvih letnikov in tretjina dijakov tretjih je že pila do opitosti. Petina fantov je upravljala motorno kolo ali avto pod vplivom alkohola in desetina fantov je že imela težave s policijo. Tu lahko govorimo že o škodljivem uživanju alkoholnih pijač. Mlajši ko je posameznik, ki začne piti redno (enkrat tedensko), večja je verjetnost, da se bo pri njem pozneje razvila odvisnost od alkoholnih pijač.

Alkohol je zelo pomemben dejavnik v skupinski dinamiki – kot povezovalni člen v druženju vrstnikov, včasih služi prav kot vstopnica v neko skupino (krsti, brucovanja), je lahko sredstvo (samo-)potrjevanja, sploh če ni pozitivnih potrditev lastne vrednosti (npr. dober šolski uspeh, dosežki na tekmovanjih v izven šolskih dejavnostih).

Poseben problem pri mladih je pitje na mah. To pomeni 5 ali več alkoholnih pijač za fante in 4 ali več za dekleta. Takšno pitje je povezano z zastrupitvami, prometnimi nesrečami, poškodbami, telesnimi napadi, domačim nasiljem, vandalizmom, posilstvi in nehotnimi nosečnostmi ter tudi večjo verjetnostjo za razvoj odvisnosti od alkohola pozneje v življenju.

Če sklenem: potrebno je biti buden glede lastnega odnosa do alkohola. Če opaziš, da pod vplivom alkohola komurkoli škodiš, je potrebno z uživanjem alkohola prenehati. Nikoli ne smeš upravljati motornih sredstev pod vplivom alkoholnih pijač. Potrebno je vedeti, da alkohol ni pomirjevalo in ne sredstvo proti žalosti. Ker zmanjša kontrolo nad čustvi, smo lahko pod vplivom alkohola agresivni, če smo trezni jezni in samomorilni, če smo trezni žalostni. Zatorej – previdno!

Miloš

Židanik, dr. medicine, psihiater



Ka si na tleh
in ko si sam,
steklenica vina si odprci
in pozabi na vse skrbi.

Čaka v tvoji duši boš premagal veliko ovir,
ker življenje je en sam nemir.

Življenje hitro gre,
stresa veliko je.
Vince natoči si
in razdravi z drugimi ljudmi.

Primorski pesnici

ANKETA

Alkohol med dijaki v DIC-u

Anketo o uporabi alkohola med dijaki v DIC-u smo izvedli oktobra 2016. Anketirance smo izbrali tako, da smo na enoti B1 po abecednem seznamu dijakov v vzgojnih skupinah izbrali vsakega lihega dijaka. Ker imamo na enoti B1 samo eno mešano skupino, torej polovico skupine fantov, smo zaradi zagotavljanja anonimnosti in reprezentativnosti vzorca anketirali še fante v stavbi A in fante v skupini B10 na enoti B2. Fante v stavbi A in na enoti B2 smo izbrali po naključju, glede na takratno prisotnost v domu. Anketni vprašalnik je izpolnilo 137 dijakov, kar je takrat zneslo 24 % dijakov v DIC-u.

Tabela 1: Anketiranci po letnikih in spolu

LETNIK	DEKLETA	FANTJE	SKUPAJ
1	33	7	40
2	35	12	47
3	15	9	24
4	19	7	26
SKUPAJ	102	35	137

VPR. 1: *Kako pogosto uživati Alkohol?*

Kako pogosto naši dijaki uživajo alkohol? Ali je pitje alkohola povezano predvsem s praznovanji, z raznimi dogodki ali pa postaja alkohol njihov bolj redni spremljevalec? Iz odgovorov je razvidno, da približno polovica vprašanih (44,5 %) uživa alkohol občasno – nekajkrat na leto, nekajkrat na mesec ga uživa 32 %, vsak teden pa 6 %. 17 % vprašanih je odgovorilo, da nikoli ne pijejo alkohola. Fantje uživajo alkohol pogostejše kot dekleta: nekajkrat na mesec pije 40 % fantov in 29 % deklet, vsak teden uživa alkohol 11 % fantov in 4 % deklet. Pogostost uživanja alkohola pa narašča tudi s starostjo vprašanih.

Tabela 2: Pogostost uživanja alkohola po letnikih

LETNIK	1.	%	2	%	3	%	4	%	skupaj	%
1. NEKAJKRAT NA LETO	22	55	21	45	9	37,5	9	34	61	44,5
2. NEKAJKRAT NA MESEC	7	17,5	14	30	11	46	12	46	44	32
3. VSAK TEDEN			4	8,5	2	8	2	7,5	8	6
4. VSAK DAN			1	2					1	0,7
5. NIKOLI NE PIJEM ALKOLNIH PIJAČ	11	27,5	7	15	2	8	3	11,5	23	17
SKUPAJ	40		47		24		26		137	

Tabela 3: Pogostost uživanja alkohola po spolu

Po spolu	M	%	Ž	%
1. nekajkrat na leto (praznovanja, prazniki ipd.)	11	31	50	49
2. nekajkrat na mesec	14	40	30	29
4. vsak teden	4	11	4	4
5. vsak dan			1	0,98
6. nikoli ne pijem alkoholnih pijač	6	17	17	17
SKUPAJ	35	100	102	100

VP. 2: Kje najpogosteje dobiš alkoholne Pijače?

Kot kažejo rezultati, mladi največkrat kupijo alkohol v trgovini (23 % vprašanih), sledijo bari in gostilne (22 %), po svoje se jih znajde 18 % vprašanih, 12 % vprašanih pa dobi alkohol doma.

Tabela 4: Kje najpogosteje dobiš alkohol?

	frekvenca	odstotek
1. v trgovini	31	23 %
2. v baru, gostilni	30	22 %
3. v disku, klubu	8	6 %
4. doma	17	12 %
5. drugje	25	18 %
6. ne pijem alkoholnih pijač	26	19 %

VP. 3: Ali so ti v baru, trgovini, disku kdaj zavrnil nakup alkoholnih pijač?

Večina naših anketirancev ob izpolnjevanju vprašalnika še ni bila polnoletna, zato nas je zanimalo, kakšne izkušnje imajo z zakonom o omejevanju prodaje alkohola mladoletnim osebam. Dijake smo vprašali, ali so jim kdaj v trgovini, baru itd. že zavrnil nakup alkoholne pijače. ¼ vprašanih je na vprašanje odgovorila pozitivno, torej so bili pri nakupu alkoholnih pijač neuspešni. Glede na večinski delež nepolnoletnih anketirancev lahko sklepamo, da zakona o omejevanju prodaje pijač mladoletnim osebam ne spoštujejo povsod.

Tabela 5: Zavrnitev nakupa alkoholnih pijač

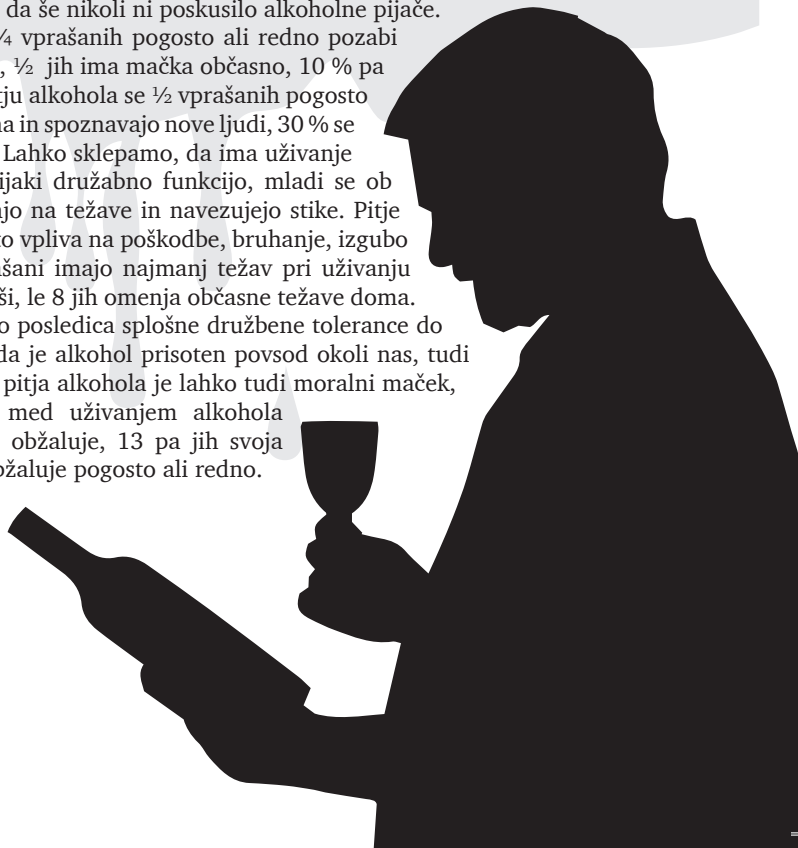
	frekvenca	odstotek
1) da	35	25,5 %
2) ne	102	74,5 %

VP. 4: Kolikokrat si že bil/-a pijan/-a? (Obkroži.)

Vprašani so izbrali enega izmed šestih ponujenih odgovorov. Nikoli še ni bilo pijanih 34 % vprašanih, 17 % jih je bilo opitih od 1- do 2-krat, od 3- do 5-krat 11 %, od 6- do 9-krat 13 %. Več kot 10-krat je bilo pijanih 25 % vprašanih, od tega 13 % več kot 20-krat. Rezultati o pogostosti pijanega stanja pri uživanju alkohola kažejo, da imajo vprašani problem pri postavljanju meja, kar lahko vodi v tvegana dejanja in poškodbe. Z rednim pitjem, posebej če začnejo piti v zgodnjih najstniških letih, pa lahko zapadejo tudi v odvisnost.

VP. 5: Na lestevici oceni, kako pogosto se ti ob/na pitju alkohola zgodi naslednje ... (Obkroži.)

Zanimale so nas posledice pitja alkoholnih pijač. Vprašanim smo ponudili 10 možnih težav oziroma reakcij na pitje alkohola, ki so jih lahko izbrali glede na pogostost pojavljanja. 15 vprašanih je odgovorilo, da še nikoli ni poskusilo alkoholne pijače. Pri uživanju alkohola $\frac{1}{4}$ vprašanih pogosto ali redno pozabi na težave v šoli in doma, $\frac{1}{2}$ jih ima mačka občasno, 10 % pa pogosto ali redno. Pri pitju alkohola se $\frac{1}{2}$ vprašanih pogosto ali redno počuti sproščena in spoznavajo nove ljudi, 30 % se jih tako počuti občasno. Lahko sklepamo, da ima uživanje alkoholnih pijač med dijaki družabno funkcijo, mladi se ob pitju sproščajo, pozabljajo na težave in navezujejo stike. Pitje alkohola pa manj pogosto vpliva na poškodbe, bruhanje, izgubo spomina in prepir. Vprašani imajo najmanj težav pri uživanju alkohola v odnosu s starši, le 8 jih omenja občasne težave doma. Lahko sklepamo, da je to posledica splošne družbene tolerance do alkohola in miselnosti, da je alkohol prisoten povsod okoli nas, tudi med mladimi. Posledica pitja alkohola je lahko tudi moralni maček, 47 vprašanih občasno med uživanjem alkohola naredi kaj, kar pozneje obžaluje, 13 pa jih svoja dejanja med opitostjo obžaluje pogosto ali redno.





Teja Korun

Tabela 6: Na lestvici oceni, kako pogosto se ti ob/po pitju alkohola zgodi naslednje ... (Obkroži.)

nikoli nisem poskusil/-a nobene alkoholne pijače: 15 odgovorov

	nikoli	občasno	pogosto	vedno
pozabiš na težave v šoli in doma	58	35	15	15
imaš mačka	55	56	8	4
se počutiš sproščen/-a	24	37	34	28
spoznaš nove ljudi	26	35	34	28
se poškoduješ	96	21	4	2
se ne spominjaš, kaj si počel/-a	79	30	7	6
bruhaš	89	31	2	1
se zapleteš v prepir	108	14	1	0
imaš težave doma, s starši	114	8	1	0
narediš kaj, kar kasneje obžaluješ	63	47	7	6

VP. 6: *Kako pogosto uporabljaš skupaj alkohol in ...?* (Obkroži.)

Na vprašanje je odgovorilo 135 vprašanih, od tega jih je 21 odgovorilo, da ne pijejo alkoholnih pijač. Ugotavljamo, da dijaki skupaj z alkoholom najpogosteje posežejo po energetskih pijačah: 40 % jih uživa občasno in 8 % pogosto. Istočasno uživanje alkohola in energetskih pijač poveča tveganje za zdravje, lahko povzroči dehidracijo organizma. 16 % vprašanih občasno pri pitju alkohola kadi cigarete in tobak, 8 % jih to počne pogosto in 9 % vedno. Med uživanjem alkohola 11 % vprašanih občasno kadi marihuano.

Tabela 7: Kako pogosto uporabljaš skupaj alkohol in ...?

1. ne pijem alkoholnih pijač: 21 odgovorov

	nikoli	%	občasno	%	pogosto	%	vedno	%
2. tobak, cigarete	76	66	19	16	9	8	10	9
3. zdravila	105	92	7	6	1	0,8	1	0,8
4. marihuano	99	86	13	11	1	0,8	1	0,8
5. ostale droge	113	99	1	0,8				
6. energetske pijače (red bull ipd.)	56	49	46	40	9	8	3	2,6

VPR. 7: V kolikšni meri se strinjaš z naslednjimi izjavami?

Na lestvici od 1 do 5 obkroži stopnjo strinjanja, pri čemer 1 pomeni, da se sploh ne strinjaš, 5 pa, da se popolnoma strinjaš.

Želeli smo spoznati stališča dijakov do uživanja alkohola in njihovo stopnjo strinjanja s posredovanimi izjavami. Vprašani se najbolj strinjajo z izjavama: **pitje alkoholnih pijač škoduje zdravju** – 27 % se jih strinja, 39 % se jih popolnoma strinja; in **pitje alkoholnih pijač je pogost vzrok nasilja v družini** – 26 % se jih strinja, 36 % se jih popolnoma strinja. Sledita izjavi: **s pitjem alkoholnih pijač je človek bolj sproščen, komunikativen** – 25 % se jih strinja, 22 % se jih popolnoma strinja; in **mladi pijejo alkoholne pijače, ker mislijo, da so »frajerji«** – 21 % se jih strinja, 26 % se jih popolnoma strinja.

Deljena mnenja vprašanih so pri stališču: **občasno pitje alkoholnih pijač (nekajkrat na mesec) sploh ni škodljivo**. Z izjavo se strinja 24 %, prav toliko se jih ne more opredeliti, 23 % vprašanih pa se ne strinja s to trditvijo.

Vprašani se ne strinjajo, **da je zabava brez alkohola dolgočasna**: 50 % se jih popolnoma ne strinja, 18 % pa se jih ne strinja. Veliko mero nestrinjanja so pokazali še pri izjavah: **alkoholne pijače pijejo ljudje, ki imajo različne probleme in mladi pijejo alkoholne pijače, ker so v šoli in doma preobremenjeni**.

Rezultati kažejo, da se dijaki zavedajo negativnih posledic pitja alkohola tako za zdravje ljudi kakor za odnose v družini. Alkohol pripišejo pozitivni vpliv na sproščenost in komunikativnost, hkrati pa se jih več kot 68 % ne strinja, da je zabava brez alkohola dolgočasna. Lahko sklepamo, da se znajo dobro zabavati tudi brez alkohola, kar je spodbudno.

Tabela 8: V kolikšni meri se strinjaš z naslednjimi izjavami?

	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Ne morem se odločiti	Se strinjam	Popolnoma se strinjam
1. Alkoholne pijače pijejo ljudje, ki imajo različne probleme.	26 %	25 %	27 %	15 %	7 %
2. S pitjem alkoholnih pijač je človek bolj sproščen, komunikativen.	11 %	12 %	28 %	25 %	22 %
3. Občasno pitje alkoholnih pijač (nekajkrat na mesec) sploh ni škodljivo.	13 %	23 %	24 %	24 %	15 %
4. Zabava brez alkoholnih pijač je dolgočasna.	50 %	18 %	19 %	7 %	5 %
5. Mladi pijejo alkoholne pijače, ker so v šoli in doma preobremenjeni.	36 %	23 %	23 %	11 %	6 %
6. Mladi pijejo alkoholne pijače, ker mislijo, da so »frajerji«.	16 %	20 %	17 %	21 %	26 %
7. Pitje alkoholnih pijač škoduje zdravju.	1,5 %	6 %	25 %	27 %	39 %
8. Pitje alkoholnih pijač je pogost vzrok nasilja v družini.	5 %	12 %	21 %	26 %	36 %

VPR. 8: *Si že kdaj pil/-a alkohol v dijaškem domu?*

Na vprašanje je odgovorilo 134 dijakov, trije na vprašanje niso odgovorili. Iz rezultatov ankete lahko vidimo, da je 24 % vprašanih uživalo alkohol v dijaškem domu. Rezultati so pričakovano različni glede na letnik šolanja. V domu je alkohol uživalo 42 % četrtnih letnikov, sledijo drugi letniki s 33 %, tretji s 25 % in prvi letniki z 2,5 %. Anketo smo izvedli ob začetku šolskega leta, zato lahko predvidevamo, da bi bil rezultat pri prvih letnikih proti koncu šolskega leta drugačen.

Tabela 9: Pitje alkohola v dijaškem domu

letnik	DA	%	NE	%
1	1	2,5	38	97,5
2	15	33	30	66
3	6	25	18	75
4	11	42	15	58
skupaj	33	24	101	75

VPR. 9: *Kako pogosto pijete alkohol, kadar greš iz dijaškega doma na podaljšani izhod?*

Koliko je pitje alkohola prisotno med podaljšanimi izhodi dijakov? Rezultati kažejo, da 66 % vprašanih nikoli ne uživa alkohola v času podaljšanega izhoda, 29 % jih občasno uživa alkohol, 4 % pa pogosto. Dijaki se me podaljšanimi izhodi družijo in sproščajo tudi s pitjem alkohola.

Tabela 10: Pogostost uživanja alkohola med podaljšanimi izhodi

Letnik	nikoli	občasno	pogosto	vedno	
1	38	2	0	0	
2	31	12	3	0	
3	9	12	2	1	
4	11	13	1	0	
skupaj	89	39	6	1	135
odstotek	66 %	29 %	4 %	0,7 %	

VPR. 10: *Lakaj smeni, da mladi pijejo alkohol?*

Vprašani največkrat navajajo zabavo in sprostitev (58 odgovorov), stres in pozabljanje na težave (58 odgovorov), sledi vrstniški pritisk (13) ter pot k odraslosti (9).

nekaj odgovorov v originalu:

»Ker mislijo, da je logično, da moraš piti na veselici.«

»Ker smo najstniki, ne živimo samo za šolo in ravnanje po pravilih.«

»Upor staršem, ker so prepovedali alkohol.«

»Depresija, zavrnitve, iskanje rešitev.«

»Vsi se zavedamo posledic, odrasli se preveč vtikajo v to, imamo svoje razloge.«

Najbolj popularne pijače med vrstniki po mnenju anketiranih:

DEKLETA IN FANTJE SKUPAJ

FANTJE

1. mesto: PIVO
2. mesto: JACK DANIELS
3. mesto: VODKA

VODKA (66 odg.)
PIVO (63 odg.)
JÄGGERMAISTER (46 odg.)
JACK DANIELS (32 odg.)
VINO (29 odg.)

DEKLETA

1. mesto: VODKA
2. mesto: JÄGGERMAISTER
3. mesto: PIVO

Anketo obdelala in analizirala Olivija Slivnjek.



Kontra smer

Reče Samo: »Prid na pivo,
bosno zganjal pozitivno«.
Spijem rajši deci soka,
on pa svoje šale poka.

Glasno reče: »Daj še enga,
men se čist na festike henga.«
»Nehi, Samo, saj si pijan,
jutri spet bo grozen dan.«

Se razburi, mi razmuri
in odpelje v kontra smeri.
V krivino iz tette v drugo,
doli s ceste v rečno strugo.

Čist ga je presmarnil alko,
avto zdaj ima totalko.
V bolnici zato leži,
vse za njega zla skrbi.

Zato pri soku bosn ostata,
alkoholu rekla: ne, hvala.
Se Samota bosn spodbudila,
mu ananasov sok tčila.

Alkohol tudi ti odloži,
ostani raje v celi koži.

Jeca Sturman

MITI IN DEJSTVA O ALKOHOLU

MITI IN DEJSTVA O ALKOHOLU

1. Ženske lahko spijejo toliko alkohola kot moški.

Ne drži. Manjše telo pomeni tudi manjša jetra, obenem pa so razlike tudi v drugih notranjih organih, zato alkohol na ženske vpliva drugače kot na moške.

2. Kozarec vina na dan odžene zdravnika stran.

Delno drži. Priporočljivo je, da se v takšnem primeru zaužije kozarec vina ob jedi, vsak teden pa je dobro imeti vsaj dva dneva brez alkohola. Pregovor pa nikakor ne drži za mlade, saj je telo še v procesu razvoja, ter za nosečnice.

3. »Klin se s klinom izbija« – drugi dan se izognem »mačku« tako, da spijem nekaj alkoholnega.

Zelo slaba ideja – še več alkohola je zadnja stvar, ki jo takrat potrebujemo! Telo začne okrevati šele po 48 urah brez alkohola.

4. Alkohol me pogreje, ko mi je hladno.

V resnici zniža vašo telesno temperaturo. Zato so ljudje, ki pod vplivom alkohola zaspijo na prostem, podvrženi podhladitvi in lahko zaradi tega celo umrejo.

5. Če se najprej dobro najem in šele nato pijem, bodo učinki pijanosti manjši.

Ne glede na to, da je hrانjenje pred pitjem alkohola dobra ideja, saj tako upočasni učinke opitosti, posledice vseeno pridejo kasneje.

LITERARNI NATEČAJ

LITERARNI NATEČAJ:

Alkoholno pero

Prispevki dijakov so nastali v okviru literarnega natečaja Alkoholno pero, razpisanega v mesecu marcu 2017. Dijakom smo pri pisanju pustili prosto pot, niso bili omejeni ne z zvrstjo ne z obliko ali dolžino. Nabor prispevkov je zato raznovrsten – od šaljevskih pesmi do osebnoizpovedne poezije v svobodnem verzu, od doživljajskih kratkih zgodb, svaril, napisanih v različnih literarnih oblikah, do bolečih liriziranih črtic. Prejeli smo 9 pesmi in 7 kratkih proznih del. Prispevki prinašajo širok spekter razmišljanj, pomislekov, občutenj o med mladimi tako razširjenem alkoholu.

V tej knjižici lahko za pokušino preberete le 3 prispevke dijakov. Vse in celotne literarne umetnine bomo izdali v literarni prilogi, ki bo izšla v prihodnje.

Prispevke pregledala in izbrala Neža Luzar.





VODORAVNO

- 1 – Ženska, ki pije alkohol
- 3 – Večja ptica črne ali črno sive barve s spredaj nekoliko ukrivljenim kljunom
- 4 – Pretirano in stalno oziroma periodično uživanje alkoholnih pijač, ki povzroča številne bolezni
- 6 – Domače žganje
- 7 – Nasad vinske trte
- 8 – Avtohtono rdeče slovensko vino s Krasa
- 9 – Stanje alkoholiziranosti
- 10 – Ena od duševnih težav uživanja alkohola, alkoholna demenca
- 13 – Majhen delež, s katerim se meri vsebovanost alkohola v krvi
- 14 – Oseba, ki nam je v največjo pomoč v dijaškem domu
- 16 – Majhna, steklena posoda za pitje
- 17 – Velika domača ali divja ptica s ploščatim kljunom in dolgim vratom
- 20 – Odziv, ki je upočasnen ob prekomerni uporabi alkohola
- 21 – Pijanost ali alkoholiziranost
- 24 – Telefon za otroke in mladostnike
- 25 – Velika valjasta posoda za shranjevanje vina
- 29 – Skupina mlajših ljudi
- 33 – Tragičen, pretresljiv ali žalosten dogodek
- 34 – Klinični center
- 35 – Letališče
- 37 – Naprava, ki meri čas
- 39 – Darilo
- 40 – Jugoslovanska ljudska armada
- 41 – Klobučar Jaka
- 42 – Ivi Daneu
- 43 – Primož Peterka
- 44 – V pogojnih odvisnih stavkih za izražanje pogoja, s katerim se uresniči dejanje nadrednega stavka (ČE)

NAVZDOL

- 1 – Priprava, ki oceni prisotnosti oz. koncentracijo alkohola v krvi na podlagi vzorca izdihanega zraka
- 2 – Blodnja, privid ali zaznava, ki nastane zaradi možganskih ali duševnih motenj
- 3 – Rezultat alkoholnega vrenja grozdnega soka
- 5 – Živalice, ki jih pogosto vidijo osebe, ki neodgovorno prekomerno uživajo alkohol; tudi priljubljene maturantske plesalke našega predsednika
- 11 – Oseba, ki kronično uživa alkoholne pijače
- 12 – Priljubljena alkoholna pijača, ki nastane z varjenjem in fermentiranjem sladkorjev
- 15 – »Dom« pivskih bratov
- 17 – Sadje, ki zraste iz vinske trte
- 18 – Kulturna rastlina, ki se goji zaradi grozdja oziroma vina
- 19 – Priljubljena alkoholna pijača med mladimi
- 22 – Slovenska pisateljica Černež, po kateri je bila nekdaj poimenovana sedanja stavba C Dijaškega doma Ivana Cankarja
- 23 – DIC
- 26 – Raztaljena kamnina, ki jo izbruha ognjenik
- 27 – Trd izrastek v celjosti
- 28 – Žganje z okusom po brinovih jagodah
- 30 – Konica
- 31 – Snovni del človeškega ali živalskega bitja, trup
- 32 – Utripajoč organ, ki poganja kri, tudi motor človeka
- 36 – Znamka avtomobila
- 37 – Vzgojni ukrep
- 38 – Prenehanje življenjskih procesov

Križanko sestavil: Miha Indihar

ALKOHOLNA PERESA DIJAKOV

Tako kot žganci je tudi alkohol velik del slovenske kulture. Vinska tradicija je v nas zakoreninjena tako močno kot same trte v kraško zemljo, že od malih nog nas namreč spremlja ob vsakem koraku. Omenjamo jo v pomembnih pesmih (Zdravljica), o njej gledamo serije (Usodno vino) in izkusimo jo tudi na lastni koži oziroma jeziku. Kultura pitja je v mnogih Slovencih bolj integrirana kot pravilna slovenščina. Alkohol nam je torej v večini predstavljen kar s strani družine, sami pa ga začnemo bolje spoznavati v svojih najstniških letih. Svojo mejo lahko najdemo samo z iskanjem, vendar pa vas naprošam, da je ne prekoračite prepogosto, saj nihče ni vesel pobruhanе kopalnice, ko gre v petek zjutraj na stranišče. Po pameti.

Olja Simčič



Ilustracija: Heidi Janež



Teja Kovan





VIRI:

Alkohol. 23. 2. 2017. Povzeto: 17. 4. 2017. Dostopno na: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Alkohol>.

Alkohol v Sloveniji. [ur. dr. Maja Zorko idr.] Ljubljana, 2014. Dostopno na: <http://www.nijz.si/>.

Miti in dejstva o alkoholu. 15. 12. 2011. Povzeto: 3. 5. 2017. Dostopno na: <http://svetovalnicakameleon.si/miti-in-dejstva-o-alkoholu/>.

O alkoholu. Projekt Sporočilo v steklenici. Povzeto: 14. 4. 2017. Dostopno na: <http://www.nalijem.si>.

Vprašalnik o razširjenosti in rabi alkohola med mladimi. Povzeto: 5. 10. 2016. Dostopno na: <http://www.adp.fdv.uni-lj.si/podatki/mlaalk07/mlaalk07-vp.pdf>.

Zdrav življenjski slog v šoli. Povzeto: 20. 4. 2017. Dostopno na: <http://www.zdravjevsoli.si>.

M A D E I N L J U B L J A N A

B I T I



BITI – ALKORITEM.SI

DEFINICIJA ALGORITMA: *Algoritem je navodilo, s katerim rešujemo določen problem. Z njim povemo, kako opravimo določen postopek pri reševanju.*

DEFINICIJA ALKORITMA: *Alkoritem je navodilo, s katerim ne rešimo nobenega problema. Z njim povemo, kako določen problem pri njegovem reševanju podvojimo.*



www.dic.si



Maj, 2017

B O T T L E D A T D I C