

Intervju

Jade Ota Mlada ženska, po poklicu medicinska sestra, ki najraje potuje sama in odkriva skrite kotičke sveta. Strast do potovanja presega ves strah, ki je velikokrat posledica predsodkov in neznanja

»Ko je želja močnejša od strahu, te nič ne ustavi«

TRST »Ko je želja močnejša od strahu, te nič ne ustavi.« Tako pravi Jade Ota, mlada ženska, po poklicu medicinska sestra, ki v svojem zasebnem življenju najraje potuje sama in odkriva skrite kotičke sveta.

Povabili smo jo na intervju, zato da bi nam razkrila občutke samozavestne ženske, ki se ne preda pred stereotipi in mnenji drugih. Sama izbira svojo pot, predvsem ko jo slednja vodi do novih spoznanj.

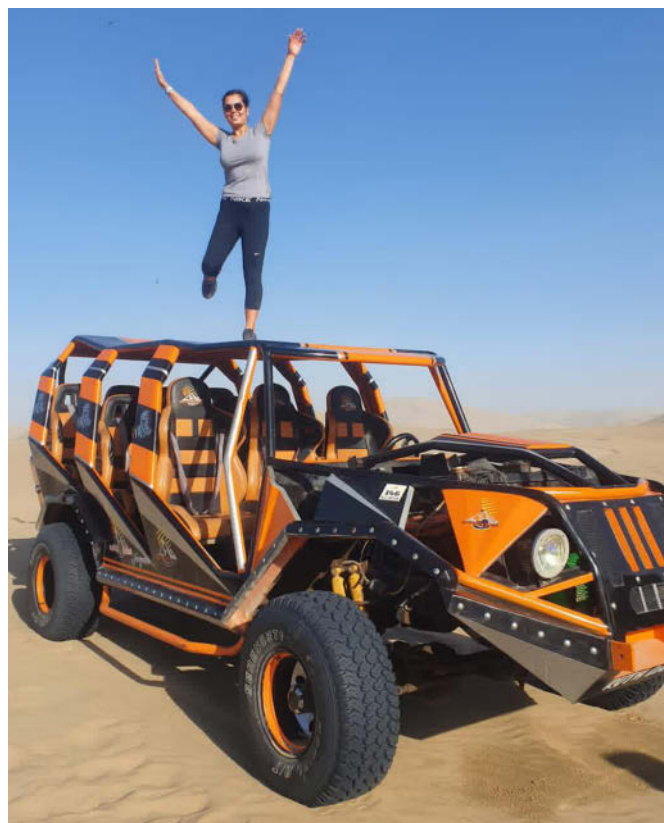
»Želja po samostojnem potovanju se je pojavila že v četrtem razredu višje srednje šole. Takrat sem se odločila, da bom odpotovala v Düsseldorf in preživela mesec dni pri nemški družini. Leto kasneje sem odšla v Berlin in se spet preizkusila. Vedno sem si želela na študij v tujino, ampak do takrat to ni bilo mogoče,« pove sogovornica in pojasni še: »Delo v bolnišnici je seveda zelo naporno in težko ga je uskladiti z dopustom. Na razpolago imam največ dva tedna skupaj in zaradi tega skušam čim bolj izkoristiti to obdobje.«

Kam najraje potujete?

Čeprav sem po mamini strani azijskega porekla, me najbolj privlači Latinska Amerika. Tja sem prvič odpotovala lani, in sicer v Peru. Kasneje sem obiskala še Mehiko, kmalu pa odpotujem v Kolumbijo. Vedno skušam odkrivati nove kotičke sveta in predvsem nove kulture ter njihove značilnosti.

Potujete sami ali v družbi?

Rada potujem s prijatelji. Seveda pa že vedo, da so daljša potovanja zahtevna in se zato težko odločijo, da bi se mi pridružili. Pogosto se na potovanja njih zbuja zelo zgodaj zjut-



Jade Ota v Peruju Najbolj jo privlači Latinska Amerika OSEBNI ARHIV

raj, ker se udeležujem raznoraznih izletov in pohodov. Dvomim, da bi kdo drug vzdržal tak ritem. Ko prijateljem napovem, da bom odpotovala v takšne nenavadne kraje, me prestrašeno gledajo. Mnenja so, da v teh državah sploh ni varno in da bi se lahko znašla v smrtni nevarnosti.

Naj povem, da me ni strah potovati sama. Ljudje imajo pogosto predsodke o krajih, ki jih ne poznajo. Jaz se jih zlahka znebim, saj se na potovanja vedno pripravim, veliko berem, preden odpotujem – zlasti na spletu, kjer sem v stiku z mladimi ženskami, ki tako kot jaz veliko potujejo. Navadno prenočujem v hostlih, kjer spoznavam veliko

ljudi in z njimi tudi nadaljujem svoje potovanje.

Pravite, da vas ni strah. Ali se vam je kdaj pripetilo kaj takega, kar je zamajalo vaš občutek varnosti?

Nikoli se nisem znašla v pravi nevarnosti. Velikokrat pa sem bila v zadregi. To se je zgodilo, na primer, ko sem odpotovala v Indonezijo. Tam sem se udeležila tridnevne ekskurzije in ni mi bilo ravno najbolj prijetno, saj sem bila edina ženska v skupini samih moških. Nekaj nenavadnega pa se mi je pripetilo, ko sem bila v Ciudad de México. Zjutraj sem se namreč sama odpravila na sprehod po neki mestni četrti. Na popoldanskem vodenem

Razkrili so mi, da sem se, ne da bi vedela, sprehajala po najnevarnejši ulici v Latinski Ameriki

ogledu so mi vodiči razkrili, da sem se takrat, ne da bi vedela, sprehajala po najnevarnejši ulici v Latinski Ameriki.

Strast do potovanja presega ves strah. Moje mnenje je, da ni nobena država nevarna sama po sebi.

Bi pogovor sklenili z nasvetom?

Svetovala bi predvsem potovanja v Azijo, saj je ta celina idealna za mlade ženske. Na potovanjih prihajam v stik z gostoljubnimi ljudmi, ki me vedno sprejmejo medse. Veliko vlogo odigra osebni pristop do krajev, ki jih obiščemo, in zlasti je pomembno, da odmislimo vse predsodke, preden odpotujemo.

Instagram

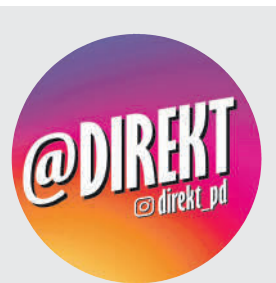
@direkt_pd
#bodidirekten



direkt_pd

- @chiaraFerragni: Ciao, guys, letos bo zbrani denar šel za ljudi v finančni tiski!
- @realdonaldtrump: Hvala, Chiara! Če zmagam, boš naslednja ameriška First lady.
- @melaniatrump: @realdonaldtrump od belokranjskih pisanic si se spreobrnil k čokoladnim jajcem. Kdor ima opravka z velikonočnimi elementi, postane takoj First lady ...
- @manhattan_law_court: Zanimiv način samofinanciranja @donaldtrump. Dvomim pa, da boš s tem denarjem uspel plačati globe.
- @elettralamorghini: Jaz pa nimam nikogar, ki bi ga lahko financirala s svojimi jajci :(
- @licejpreseren: Ni treba skrbeti, @elettra.lamborghini! Če si za, mi bi potrebovali denar za letošnjo valetto ...
- @zavod.stefan: Tudi mi!

Bodimo zmeraj direktni!



Trenutni sodelavci mladinske strani @Direkt: Svetlana Breclj, Julija Cante, Martina Cavotta, Nicolò Coretti, Nika Maria Costantin, Marco D'Errico, Malina Dolhar, Lapo Farolfi, Tadeja Gergolet, Sara Hlabian, Robert Kovic, Mateja Martini, Gaja Pelà, Francesco Petaccia, Veronica Piredda, Simon Simcic, Damir Terčon in Ivan Visintin. Pridruži se nam!

Ponoči se sprošča rastni hormon?

TRST Med spanjem se obnavlja naša moč, obnavljajo se organi, celice in tkiva, in sicer zaradi ravnega hormona. Ker vsi ti procesi potekajo ponoči, ima spanje pomembno vlogo pri našem odrasčanju in razvoju možganov, še posebej pri novorojenčkih, pri katerih so možgani v fazi intenzivnega razvoja.

Stroka razlaga, da pomanjkanje spanja pri otrocih lahko povzroči negativne posledice na telesnem in kognitivnem razvoju. Zato je spanje ključno za zdravo odrasčanje. Poleg tega pa rastni hormon med spanjem topi odvečne kilograme.

Mladi pogosto spijo malo in slabo

Raziskave Med vzroki tudi uporaba telefona

TRST Spanje je pomemben del dnevnega ciklusa, saj se takrat odvijajo procesi regeneracije telesa, utrjevanja spomina in osteranja uma. Starši že od mladih nog vzgajajo otroke, da je treba zgodaj hoditi spat. V najstništvu pa se ta navada prekine. Raziskovalci so v zadnjih letih ugotovili, da je splošna kakovost spanja med

mladimi slaba. Večina mladih pove, da so se večkrat spravili v posteljo prepozno ponoči. Vzroki za to so številni. Mladostniki preživljajo veliko časa na pametnih telefonih, tudi zvečer pred spanjem. Nekateri so celo navajeni, da spijo s telefonom v postelji. Čeprav raziskave ne kažejo, da spanje v bližini

mobitela povzroča stranske učinke, nekateri strokovnjaki svetujejo, naj ga ponoči puščamo najmanj dva metra stran od ležišča. Uporaba telefona tik pred spanjem pa nedvomno škodi, saj modra svetloba, ki jo oddajajo ekrani, inhibira sproščanje spalnega hormona melatonina.

Začetek pouka ob 10. uri

Drugi pogost vzrok, zakaj mladi spijo malo in slabo, so prekomerne obremenitve z domačimi nalogami in učenjem. Učenci se večkrat soočajo s težavami pri pisanju nalog in učenju popoldan, ker se posvečajo športu, igranju instrumentov ali učenju tujih jezikov. Zaradi tega so dijaki

prisiljeni v odločitve o tem, ali naj se odpovejo izvenšolskim dejavnostim ali naj preživijo dan preobremenjeni z delom. Večina izbere prvo možnost, zajeten delež pa rajši žrtvuje nekaj ur spanja, da lahko opravi šolske naloge.

Že nekaj let potekajo raziskave o možnih rešitvah za ta problem mladih. V šolskem letu 2020/21 je na primer zavod Majorana v Brindisiju sprejel eksperimentalni urnik, ki je predvideval začetek pouka ob 10. uri. Rezultate poskusa so poslali oddelku za psihologijo univerze La Sapienza v Rimu. Pokazalo se je, da se je število zamudnikov zmanjšalo, povprečne ocene pa so se izboljšale.