

PREPLETANJA

57

december 2018

Srečno!

Skozi življenja mnogih ljudi greš

*Kaj puščaš za sabo?
Je brazda v rodovitni njivi
ali le izginula sled roke,
ki je skušala zadržati*

nemirno reko?

*Je plamen,
izpuhteli v dim?*

*Bela črta,
ki za nekaj trenutkov
ukradenih večnosti
preseka nebo?*

*Kaj daš,
ko vstopaš
v njihova življenja?*

Kaj vzameš?

Mila Kacič

DRAGE IN SPOŠTOVANE BRALKE, DRAGI IN SPOŠTOVANI BRALCI!

R. Hižman

Radojka Hižman

Odgovorna urednica



Tokrat vam namesto uvodnika v branje ponujam kratko zgodbo Jorgeja Bucaya z naslovom Iskalec. Njen nauk je tudi moje voščilo vsem vam za prihodnje in vsa naslednja leta. Želim vam, da bi sleherni trenutek resnično živeli svoje življenje... v medsebojnih srečanjih z drugimi, v izmenjavi bogastva lastnega znanja, zamisli, izkušenj. Srečno!

Radojka Hižman

Iskalec

➤ Jorge Bucay

To je zgodba o človeku, ki bi ga poimenoval iskalec. Iskalec je človek, ki išče, ne nujno človek, ki najde. Prav tako ni nujno človek, ki ve, kaj išče; je preprosto človek, čigar življenje je iskanje.

Nekega dne je iskalec začutil, da se mora odpraviti v mesto Kammir. Tedaj je že vedel, da mora takšne občutke, ki so izhajali iz neznane točke v njem samem, nujno ubogati, zato je pustil vse in odšel na pot.

Po dveh dneh hoda po prašnih cestah je v daljavi zagledal Kammir. Malo pred mestom je njegovo pozornost pritegnil grič desno od poti. Bil je čudovito zelen, poln prelepega drevja, ptic in cvetja, vseokrog pa ga je obdajala nekakšna nizka ograja iz zglajenege lesa. Bronasta vratca so ga vabila, naj stopi naprej. Nenadoma je začutil, da Kammir izginja iz njegovega spomina, in podlegel je skušnjavi, da bi si za trenutek odpočil na tistem kraju.

Iskalec je stopil skozi vrata in začel počasi hoditi med belimi kamni, posejanimi tu in tam med drevjem. Njegove oči so kot metulji obletele vsako podrobnost tega živopisnega paradiza. Njegove oči so bile oči iskalca; morda je zato na enem od kamnov opazil napis...

»Abdul Tareg – Živel je 8 let, 6 mesecev, 2 tedna in 3 dni.«

Kar malo se je zdrznil, ko je spoznal, da kamen ni bil navaden kamen; bil je nagrobni kamen. Postal mu je hudo, da je na tem kraju pokopan tako majhen otrok. Ko se je ozrl naokrog, je opazil, da je tudi na sosednjem kamnu napis. Stopil je bliže in ga prebral...

»Jamir Kalib – Živel je 5 let, 8 mesecev in 3 tedne.«

Iskalca je strašno pretreslo. Ta prelepi kraj je bil pokopališče in vsak kamen je označeval grob. Začel je prebirati nagrobnike, drugega za drugim. Na vseh je bil podoben napis: ime

in natančna starost umrlega. Prava groza pa ga je doletela ob spoznanju, da je tisti, ki je živel najdlje, doživel komaj dobrih enajst let. Prevzet od strašne bolečine je sedel in se razjokal. Mimo je prišel pokopališki čuvaj. Stopil je k iskalcu. Nekaj časa ga je molče gledal, kako joka, potem pa ga je vprašal, ali joka za svojcem.

»Ne, za nikakršnim svojcem,« je odgovoril iskalec. »Kaj se dogaja v tem mestu? Kakšna groza je zadela to mesto? Zakaj je tu pokopanih toliko otrok? Kakšno strahotno prekletstvo visi nad temi ljudmi, da so morali postaviti otroško pokopališče?!« Starec se je nasmehnil in rekel: »Lahko ste mirni. Nikakršnega prekletstva ni. To je stara šega, ki jo imamo. Naj vam povem. Ko pri nas mladenič dopolni petnajst let, mu starši podarijo knjižico, kot je ta, ki jo imam obešeno za vratom. In po našem izročilu vsakič, ko v čem zelo uživamo, odpremo knjižico in zapišemo na levo, v čem smo uživali, in na desno, koliko časa je trajal užitek. Spoznali ste dekle in se zaljubili vanjo. Kako dolgo sta trajala tista neznanska strast in užitek v tem, da jo poznate? En teden? Dva? Tri in pol? In vzhičenje ob prvem poljubu, čudoviti užitek prvega poljuba... Kako dolgo sta trajala? Poldrugo minuto, kolikor je trajal poljub? Dva dni? Teden dni? Pa nosečnost in rojstvo prvega otroka? Pa poroka prijateljev? Pa potovanje, ki ste si ga najbolj želeli? Pa snidenje z bratom, ki se je vrnil iz daljne dežele? Koliko časa je trajal užitek in tem dogajanju? Nekaj ur? Nekaj dni? Zato si zapišemo v knjižico vsak trenutek, ki smo ga užili. Vsak trenutek. In ko človek umre, po naši šegi odpremo njegovo knjižico in seštejemo čas užitka, da ga zapišemo na nagrobnik. Kajti to je za nas edini in resnični čas, ki smo ga zares ŽIVELI.«

(Jorge Bucay: Zgodbe za razmislek, Ljubljana: Mladinska knjiga, 2013)

št: 57



6
Aktivnosti za
prostovoljce

ZDSGS prejela naziv
Demenci prijazna
točka

Seminar v Laškem:
Moji vtisi



10
Medgenera-
cijski tabori

Medgeneracijski tabor
Narava, hrana za dušo
in telo, Pohorje 2018

Savinjsko-podravska
regija je bogatejša
za 16 usposobljenih
prostovoljk in
prostovoljcev,
voditeljev pogovornih
skupin



13
Ivana
Kobilica

Ob razstavi del Ivane
Kobilica

Ivana Kobilca:
"Videla sem svet in
življenje ... Ni mi žal"



16
Iz
društev

Skupina Klasje na
obisku v Odrancih

20 let skupine starih
ljudi za samopomoč
Brezica, Sečje selo

Sončnice, skupina
starih ljudi za
samopomoč iz
Galicije, ob 20-letnici
svojega delovanja

Srečanje skupin starih
ljudi za samopomoč v
Podgorju pri Slovenj
Gradcu

Ekскурzija v Belo
krajino

Vetrnice iz Kozjega
so upihnile 10 svečk
na torti

Mokronožice so izdale
knjigo svojih utrinkov



26
Kvaliteta
življenja
v starosti

Druga mednarodna
konferenca
Obvladovanje
krhkosti danes
za jutri



28
Dobro
je vedeti

Značilnosti prehlada
in gripe

Savna in njeni učinki
na počutje in zdravje

Kaj je sneg in kdaj
nastane

Zakaj jeseni listje
spreminja barve

Hormoni sreče

Novoletne jedi,
ki prinašajo srečo

5. december -
Mednarodni dan
prostovoljstva

Kava

Mednarodni dnevi

Božične pesmi,
ki jih radi poslušamo

Izdajatelj: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, PE Maribor, Partizanska cesta 12/I, 2000 Maribor, T: 02 234 75 70. **Glavna in odgovorna urednica:** Radojka Hižman. **Jezikovni pregled:** Mojca Kositer. **Fotografija na ovitku:** Katja Golob. **Oblikovna zasnova in postavitve:** 2R design, Robert Resman s.p. **Tisk:** Tiskarna Artelj, Tacen

Prispevke za naslednjo številko sprejemamo do 15. 3. 2019 na E- naslov: hizman.radojka@gmail.com ali v pisni obliki na naslov: ZDSGS, uredništvo revije Prepletanja, Partizanska c. 12, 2000 Maribor. ISSN 1580-8076. Projekt sofinancira Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS in FIHO.



Zorica Škorc
Predsednica

DRAGE IN SPOŠTOVANE BRALKE IN DRAGI IN SPOŠTOVANI BRALCI!

Tudi zadnja številka revije Prepletanja v letu 2018 je pred vami. Iskreno upam, da jo boste z zanimanjem prebrali. Kot vselej je v njej veliko zanimivih in raznolikih vsebin, ki jih pošiljate za objavo, in drugih, ki se nanašajo na večjo kvaliteto življenja v starosti, ki nam voditeljicam in voditeljem pomagajo pri vodenju skupin in prispevajo k širjenju našega znanja. Hvala vam za vaše sodelovanje in pripravljenost, da delite dogajanja v vaših skupinah in društvih z vsemi bralci Prepletanja. Seveda vas vabim k sodelovanju tudi v prihodnje.

Dolgujem pa še opravičilo.

Iskreno se opravičuje gospe Vidi Kačičnik in vsem članicam in članom Medgeneracijskega društva Vesela jesen iz Trebnjega za napačno navedbo društva ob objavi prispevka gospe Vide z naslovom Slušni aparat. Upam, da bo pripravila še kakšen svoj prispevek ali pesem in ga poslala za objavo.

Opravičujem se tudi članicam in članom Medgeneracijskega društva Jesenski cvet iz Domžal, saj so bile ob prispevku Maksimilijane Mali o Medgeneracijskem taboru v Izoli objavljene napačne fotografije.

Za neljube napake se iskreno opravičujem; upam, da jih bo v prihodnje čim manj.

Kakorkoli, vsem želim prijetno branje in lepe prihajajoče dneve. Vse dobro.

Vaša urednica

DRAGE PROSTOVOLJKE IN PROSTOVOLJCI, ki skupaj z nami sodelujete v programu Skupine starih ljudi za samopomoč

Meseci in letni časi se vrstijo DRUG ZA DRUGIM in že sta pred nami zima in praznični december. Pogosteje se ozremo nazaj in naredimo pregled doživetega.

In tukaj je naš: skoraj 5000 vključenih članic in članov ter voditeljic in voditeljev skupin, približno 20.000 srečan in najmanj 30.000 ur pogovorov in druženja!

Hvala vsem za vse podarjene prostovoljske ure in, kot pogosto reče naša predsednica Zorica: »IMEJTE RADI SEBE, DRUGE PA, KOLIKOR OSTANE. KER VEDNO OSTANE ZELO VELIKO!

Želimo vam prijazno leto 2019, napolnjeno z radovednostjo, upanjem in pogovori!

Zorica Škorc, predsednica ZDSGS in strokovna služba: Martina, Blanka, Danijela, Petra in Tatjana

Za popotnico pa brezčasne modrosti iz Preroka ...

»Vaš prijatelj je odgovor na vaše potrebe.

Prijatelj je vaše polje, ki ga posejete z ljubeznijo in požanjete s hvaležnostjo.

Vaša miza je in vaš dom. Kajti lačni prihajate k njemu in iščete ga zaradi miru.

Ko vaš prijatelj razodeva svoje misli, se ne bojte reči »ne«, niti ne zadržite svojega »da«.

In ko obmolkne, naj vaše srce ne neha poslušati njegovega srca.

V prijateljstvu se namreč vse misli, vse želje, vsa pričakovanja porajajo in razodevajo z radostjo brez hrupnega odobravanja.

Ko se poslavljate od svojega prijatelja, ne žalujte; kajti to, kar imate pri njem najraje, lahko postane v njegovi odsotnosti jasnejše, tako kot planinec vidi goro jasneje iz doline.

In edini namen prijateljstva naj bo poglobljanje duha.

Zakaj ljubezen, ki išče poleg razodetja svoje skrivnosti še kaj drugega, ni ljubezen, marveč razpeta mreža: vanjo pa ulovimo same nepomembne reči.

In kar premorete najboljšega v vas samih, naj bo za vašega prijatelja.

Če mora spoznati obdobje vaše oseke, storite, da bo spoznal tudi obdobje plime.

Kajti čemu vam bo prijatelj, če ga iščete le zato, da izgubljate čas? Iščite ga vedno v času, ko živite.

Prijatelj želi utešiti vaše potrebe, ne pa zapolniti vaše praznine.

V skladnosti vašega prijateljstva naj bo tudi smeh in radost uživanja.

Kajti v rosi drobnih stvari najde srce svoje jutro in svežino.

(Kahlil Gibran, Prerok)

Rekordno število udeležencev na dvodnevnem seminarju za voditelje skupin! ZDSGS prejela naziv Demenci prijazna točka

➔
**Tatjana
Prašnikar Đuran**

📷
**Tatjana
Prašnikar
Đuran in Petra
Cerinšek**

Od leta 2013 v Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije vsako leto organiziramo dvodnevni strokovni seminar za prostovoljke in prostovoljce, voditelje skupin, saj večina v prostovoljstvu deluje leta, desetletja dolgo. V naši organizaciji poudarjamo pomen permanentnega usposabljanja in strokovne podpore voditeljev skupin in dvodnevni seminar je ena od pomembnih oblik za ohranjanje motivacije in kvalitete dela v skupinah.

Letošnja udeležba na seminarjih je bila nad pričakovanji! V Laškem nas je bilo rekordnih in okroglih sto udeleženk in udeležencev, v Portorožu pa 93. Strokovne teme so bile raznolike, rdeča nit pa je bila Jaz + skupina, oskrbniki lastnega počutja. Za kvalitetno življenje in za ohranjanje prostovoljske kondicije je namreč skrb zase zelo potrebna in pomembna.

Seminar je bil izveden na dveh lokacijah. Na obeh seminarjih je bila z nami predsednica ZDSGS, ga. Zorica Škorc, ki je prostovoljke in prostovoljce nagovorila in jim v popotnico za dvodnevno druženje in življenje nasula nekaj navdušujočih misli.

Dodatna vrednost seminarja v Porto-



rožu je bila, da je Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije v petek, 16. 11. 2018, prejela naziv Demenci prijazna točka, ki ga podeljuje Spominčica – Alzheimer Slovenija.

Izvedli so tudi predavanja z naslovom Kdaj govorimo o demenci in komunikacija z osebami z demenco. Predsednica Spominčice ga. Štefanija L. Zlobec in sodelavci so udeležencem seminarja podali informacije o tem, kdaj govorimo o demenci, kateri so njeni prvi prepoznavni znaki, kako ustrezno komunicirati z osebami z demenco in druge pomembne informacije za svojce. Udeleženci so pozorno prisluhnili predavanju, postavljali veliko





vprašanj, nekateri pa so tudi pogumno razkrili svoje zgodbe soočanja z demenco. Razvila se je živahna razprava, kar nas veseli, saj je pomoč osebam z demenco in njihovim svojcem ter ozaveščanje javnosti o demenci in zmanjševanje njene stigme v družbi temeljno poslanstvo Spominčice – Alzheimer Slovenija. V ZDSGS smo se kot Demenci prijazna točka na še bolj viden način pridružili njihovem poslanstvu.

Poleg omenjenega predavanja so se na seminarju odvijale naslednje vsebine:

Tanka črta odgovornosti - sicer zahtevno temo je zelo prepričljivo in na humoren način predstavil mag. Jani Prgič. Govoril je o »življenju nad črto in pod črto« (op.: črta predstavlja vse naše probleme). Naravni odzivi na problem in življenje pod črto so opravičevanje, iskanje krivca, zanikanje, vdaja. Življenje nad črto pa predstavlja zmožnost odgovoriti na problem, prevzemanje odgovornosti. Pri življenju nad ali pod črto ne gre za »prav« ali »narobe«, pomembno je zavedanje, da je odgovornost dinamičen vedenjski proces, ki se začne, ko imamo problem. Takrat začnemo iskati nove izbire, rešitve. Velika človekova neumnost je upiranje spremembam. Ko nadzorujemo svoje misli, nadzorujemo svoje življenje. Zelo pomembni so tudi jasni cilji v življenju. Zaželel nam je, da gremo skozi življenje s čim več optimizma in smo realni ter negujemo radovednost.

Sledil je pogovor z g. Vladom Novakom, priznanim slovenskim gledališkim in filmskim igralcem, katerega igralska odličnost se je potrdila v številnih vlogah na odrih Slovenije in v filmih. V Laškem je pogovor z njim vodila Radojka Hižman, v Portorožu pa Danijela Zimšek Kralj.

V času našega seminarja so v Portorožu potekali tudi dnevi Socialne zbornice Slovenije. Predsednik SZS, mag. Nace Kovač, si je prijazno vzel čas in prišel pozdravit naše voditelje skupin. Prostovoljcem se je zahvalil za vse ure, ki jih preživijo v skupinah.

V popoldanskem delu nam je mag. varne prehrane in nutricionistka Anja Fošnarich odstirala, kje vse v naravi se skriva moč zdravja in kaj lahko največ naredimo sami zase. Poudarek je bil na vrsti prehrane glede na letni čas in kako deluje naše telo skozi letne čase. Pomembno je opazovanje, kaj nam naše telo sporoča, tako odkrivamo, kako se lahko okrepiamo z ustrezno izbiro hrane. Morda še bolj pomembni kot hrana pa so naše misli, čustva, ki imajo velik vpliv. Za svoje zdravje lahko ogromno naredimo, če se držimo treh

preprostih stvari: da pečemo domači kruh (brez dodatkov), da kupujemo nič ali čim manj stvari v embalaži in da upoštevamo stari rek »Zjutraj jej kot kralj, opoldne kot kmet, zvečer pa kot berač«.

Na obeh seminarjih je bilo kot primer dobre prakse predstavljeno gradivo za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč z naslovom Tudi jesen je lepa, ki sta ga pripravila ga. Hela Pfajfar in g. Franci Černe, oba dolgoletna prostovoljca – voditelja skupin v Medgeneracijskem društvu Čebelica iz Radovljice. Udeležencem sta opisala, kako je gradivo nastajalo, katere pogovorne teme so v njem zbrane in kako ohranjata motivacijo za dolgoletno prostovoljsko delo.

V petek je bila v Laškem z nami ga. Mojca Šoštarko, ki je izvedla predavanje z delavnico ABC samoobrambe. V življenju je pomembno postavljanje meja in da vsak od nas zariše svoje meje. Skupaj smo odkrivali, kako svojo mejo branim, kakšna je takrat naša telesna drža. Pri samoobrambi je pomembna situacijska pozornost, s katero se lahko izognemo potencialno nevarnim situacijam. Prvi pogoj za to pa je zavedanje samega prostora, za kar je potrebno dobro opazovanje in predvidevanje, kaj se lahko zgodi (op.: vabljeni, da si preberete njen prispevek v zadnji, 56. številki revije Prepletanja).

V Portorožu pa je bila z nami ga. Iri- na Stanković, ki je izvedla predavanje z delavnico Sprehod skozi plese sveta in



AKTIVNOSTI ZA PROSTOVOLJCE

prikaz koristi za naše zdravje. Zadnja leta ga. Irina zelo aktivno sodeluje s starejšimi, za katere pravi, da so zelo odgovorni in zavzeti učenci. Na seminarju nas je počasi, skozi besede in gibe ogrela, da smo bili z uporabo različnih gibalnih oz. plesnih tehnik kmalu zelo plesno aktivni.

Kot so udeleženci seminarjev že navajeni, jih je koordinatorka nacionalne mreže Martina Slokar na začetku pozdravila in povabila, da se v skupinah, v katere so bili naključno izžrebani in kjer jih je že čakal pisan material, med seboj predstavijo in povedo, "kako si polnijo svoje prostovoljske baterije". Vsak od njih je na kapljico zapisal svoje ime, v krak dežnika pa so zbrali odgovore na vprašanje. Tako je na



koncu nastala čudovit pisan dežnik.

Kot običajno je ob koncu sledila evalvacija, skupinska fotografija in slovo.

Možnost, da se prostovoljke in prostovoljci iz vse Slovenije zberejo na enem mestu, daje seminarju posebno vrednost in čar. Hvala vsem prostovoljkam in prostovoljcem, da ste del te velike mreže, da iz tedna v teden, ko imate srečanja skupin, dodajate dnevu čarobnost, ki se izraža v tem, da se srečate, da se zaiskrijo pogledi in besede - to je moč skupine, ki človeka dvigne, podpre ... in tako zagotovo dan ni enak dnevu.

Vtisi udeležencev

Voditeljici skupine Mravljice iz MD Mozaik generacij, Polzela:

Predavanja so zelo kvalitetna, gostje so dobro izbrani. Mnogo pridobimo zase in za skupino, napolnimo se z optimizmom in lažje opravljamo svoje poslanstvo.

Na vsakem seminarju izvem nekaj novega, česar še nisem vedela. Vse življenje se učimo in nikoli ne bomo vedeli vsega. Pomembna sta tudi druženje in izmenjava izkušenj. Ljudje so pozitivni, s svojo energijo dajo in potrdijo smisel mojega delovanja v prostovoljstvu.

Ismeta iz MD Vesela jesen, Trebnje:

Preživela sem dva super dneva, polna zanimivih tem in prijetnega druženja, dneva za osebno rast in za popestritev dogajanja v moji skupini. Napolnila sem svoje baterije do naslednjega srečanja oz. seminarja. Hvala organizatorkam za odlično izvedbo seminarja.

Anonimno:

Dva dni prijetnega druženja, zanimive teme, poučne, zabavne, nove... Dobra organizacija in odlični predavatelji. Zelo dobro smo se počutile. Hvala!



Seminar v Laškem: Moji vtisi

➔ **Julijana Veber,**
Medgeneracijsko
društvo Mozaik
generacij, Polzela

Prostovoljke in prostovoljci v programu Skupine starih ljudi za samopomoč se vsako leto udeležimo dvodnevnega strokovnega seminarja, ki ga organizira Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije.

Seminar je potekal od 25. do 26. oktobra 2018 v Laškem in je obsegal 12 pedagoških ur. Rdeča nit letošnjega seminarja je bila Jaz + skupina – oskrbniki lastnega počutja.

Zbrali smo se voditelji skupin iz vse Slovenije. Ker smo nekateri že stari znanci, smo se ob kavici razveselili ponovnega srečanja. Nato je sledilo delo v skupinah, kjer smo odgovarjali na vprašanje, kako si polniš baterije za prostovoljno delo. Odgovori so bili zelo podobni: narava, otroci, družina; predvsem pa pozitiven



odziv skupine. Tu še kako drži rek: Kar seješ, to žanješ.

Po kratkem premoru je sledilo predavanje mag. Janija Prgiča z naslovom Tanka črta odgovornosti. Predavatelj na zabaven način odpira resne teme iz našega dela in osebnega življenja. Spodbuja nas, da se dvignemo iz vloge žrtve in aktivno prevzamemo odgovornost. Veliko se nas je strinjalo, da je bil to najboljši del seminarja.

Po kosilu in kratkem odmoru je sledil intervju z Vladom Novakom, priznanim slovenskim gledališkim in filmskim igralcem. Pogovor je vodila Radojka Hižman, urednica revije Prepletanja.

O strokovni temi Moč zdravja se skriva v naravi je predavala Anja Fošnarič, magistra varne prehrane in nutricionistka. Razkrila nam je, kako lahko v zimskem času s primerno prehrano svoje telo okrepimo in pomladimo.

Drugi dan seminarja je Štefanija L. Zlobec, predsednica združenja Spominčica, spregovorila o tem, kdaj govorimo o demenci, in o komunikaciji z dementsnimi osebami.

Hela Pfajfar in Franci Černe, voditelja skupine MD Čebelica, sta predstavila priročnik z naslovom Tudi jesen je lepa, v katerem sta zbrala obširen niz pogovornih tem.

Mojca Šešerko nam je predstavila ABC samoobrambe. Prikazala je, kako lahko branimo svoje meje, kako deluje naše telo in na kakšen način ga lahko uporabimo. Prikazala je nekaj učinkovitih in preprostih obrambnih tehnik.

Ob zaključku je sledila skupinska fotografija, prisrčno slovo in obljuba, da se naslednje leto zopet vidimo.

Naj zaključim: Resnično smo si napolnili baterije.



PREPUST SE

Prepust se.

*Kej mahaš in usmajaš okul sebe,
kukar de se utaplaš?*

Prepust se!

*Bel ka boš mahu okul sebe,
bel te bo dol ulikl.*

Prepust se!

*Benga dila na boš jemu,
če se boš le prepustu ...*

Zatu se prepust!

Dnjevu. Veselu.

Suncu. Murju. Smihu.

Sočutju. Lubjezn.

Dobrut. Hvalježnast. Živlejnu.

Prepust se vali žiulejna!

Nej te nuos!

Prepust se lipmu dnjevu, prepust se!

TUD TU BO MINIL

Bježnast trenutka.

Bježnast usajga položaja.

Ujeti u sojih mislih.

Srječa mim hlača.

Radost. Tišina u seb.

Ta trenutk.

Mejčken trenutk.

Preprost. Odrešiln.

Use bo minil.

Marija Knafelj, RKS Škofja Loka

Medgeneracijsko društvo za samopomoč Drava, Maribor

Medgeneracijski tabor Narava, hrana za dušo in telo, Pohorje 2018

➤
**Rošker
Mihaela-Jelka,**
članica skupine
Bršljan

📷
**udeleženci
tabora**

Kar ves teden sem potrebovala, da sem sedla in se odločila opisati svoje občutke iz srečanja na Pohorju.

Seveda se je vse začelo 4. oktobra pri Vinagu v Mariboru, kjer sem se počutila še malce nelagodno, saj si nisem niti malo predstavljala, kako bo vse to potekalo, kako se bova z mamami vključili v družbo, ki mi je nepoznana. Iz skupine Bršljan sva namreč odšli na tabor, v Dom Miloša Zidanška, le medve.

Vendar... ko bi mogla, bi že jutri spet odšla. Že prvo uro sem imela občutek, da je to moja družina, in če bi z menoj bili še mož in sin s svojo družino, sploh ne bi

potrebovala ničesar več. Ne bi vedela povedati, kdaj sem nazadnje bila tako sproščena, kdaj sem se nazadnje tako od srca nasmejela, kdaj sem tako natančno zaznala vse jesenske barve in vonjave gozdov, kdaj sem se tako z lahkoto odprla ljudem.

Ne nazadnje pa sem iz tabora odnesla marsikaj... nove prijatelje, novo znanje, saj sem se naučila delati lep nakit, cofke za kapice, nekaj novih iger, kot je ugotavljanje skrivnega prijatelja, izdelava plakata, kjer smo se razdelili na tri skupine in malce tekmovali (skrivaj seveda), kdo je izdelal lepši plakat. Naša skupina smo bili Ježki, druga je bila Veveričke in tretja Želodi. In kdo je imel najlepši plakat? Ni bilo možno določiti, saj so bili vsi trije izredno lepi in domiselni.

Naš kuhar Marjan nas je razvajal s tako izjemno hrano, da ni bilo nikogar od nas, ki ne bi bil zadovoljen. In če bi bili še kak teden tam, bi verjetno vsi odšli domov z nekaj kilogrami preveč,





ne glede na Olgičino telovadbo, ki nam je še kako dobro dela.

Zadnji večer pa je bil tako zelo ganljiv, mislim, da bo to kar pravi izraz, da so mi v soju svečk, ki jih je prižgal vsak od nas, stopile solze v oči. Bili smo kot ob tabornem ognju, a ta ogenj so bile svečke, prižgane sredi kroga med poleni. Naš prijatelj Peter je poskrbel za posebno lepo glasbo, ki nam je napolnila duše, in tako smo kar precej časa obsedeli, vsak s svojimi, tokrat prijetnimi mislimi. Verjetno pa vsi z željo, da bi se mogli večkrat na leto tako zbrati.

Posebno bi lahko pohvalila Blanko, ki je bila ves čas dobre volje in je neopazno poskrbela, da smo se vsi počutili prijetno. Ob njej so problemi in strahovi, ki jih nosimo s seboj, kar izpuhteli.



SAVINJSKO-PODRAVSKA REGIJA je bogatejša za 16 usposobljenih prostovoljk in prostovoljcev, voditeljev pogovornih skupin

Petra Cerinšek,
organizatorica
regionalnih mrež

Marta Tisej

Včetrtek, 18. 10. 2018, smo v prostorih Doma Nine Pokorn Grmovje, Perunovo, Žalec, zaokrožili enoletno usposabljanje in izobraževanje za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč, ki smo ga v družbi podpornikov okronali s slavnostnim zaključkom ob podelitvi potrdil novim voditeljicam in voditelju.

16 dragocenih prostovoljk in prostovoljcev so tega dne od predsednice Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije Zorice Škorc in vodje usposabljanja Petre Cerinšek prejeli diplome o uspešnem zaključku usposabljanja, verificirane pri Socialni zbornici Slovenije.

Izobraževanje, ki se je začelo oktobra 2017, je obsegalo 120 ur in je vključevalo prisotnost na predavanjih, izvedbo učnih skupin, branje temeljnega in dodatnega gradiva, pisanje refleksij, hospitacije v skupinah, pripravo in ustanovitev lastne skupine ali vključitev v že delujočo intervizijsko skupino ter pisanje zaključnih nalog.

Slavnostni zaključek usposabljanja je povezovala gospa Mateja Obreza, besede zahvale in spodbud pa so voditeljicam in voditelju namenili direktor Doma Nine Pokorn Tomaž Lenart, predsednica Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije Zorica Škorc ter vodja usposabljanja in izobraževanja Petra Cerinšek.

Na koncu slovesnosti sta se udeleženci usposabljanja in izobraževanja Majda Murko in Marinka Hribernik v imenu vseh prostovoljk in prostovoljca zahvalili z izbranim besedilom in cvetom vodji usposabljanja.

V kulturnem programu so nastopile članice skupine Savinjski upi, ki delujejo v okviru Večgeneracijskega centra Planet generacij Upi, Žalec, in zbrane razveselili s pesmima. Članica Medgeneracijskega društva Mavrica, Poljčane, Majda Murko pa je prebrala pesem Cirila Zlobca z naslovom Hvalnica Ljubezni.

Za prijetno druženje, prostor in pogostitev so poskrbeli zaposleni v Domu Nine Pokorn.

Nove voditeljice/voditelj skupin starih ljudi za samopomoč so postali:

- Medgeneracijsko društvo Mavrica, Poljčane: Sonja Pušaver, Mateja Ugeršek in Majda Murko.
- DRCI Most, Žalec: Saša Cimerman in Suzana Kralj.
- Lambrechtov dom, Slovenske Konjice: Marta Brglez in Irena Kotnik.
- Dom Nine Pokorn, Grmovje, Žalec: Julijana Ravnik Hriberšek, Martina Ramšak in David Lah.
- VID Velenje: Ismeta Zulič in Marija Verdev.
- Medgeneracijsko društvo Mozaik generacij, Polzela: Teodora Melanšek, Zofija Palir, Marinka Hribernik in Julijana Veber.

Usposabljanja in izobraževanja ne bi bilo mogoče izvesti brez sofinancerjev: Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji ter občin in lokalnih skupnosti, kjer prostovoljke delujejo; pomembno pa je bilo tudi sodelovanje s predsedniki in organizatorji lokalnih mrež, društev in drugih vključenih organizacij.



IVANA KOBILICA:

“Videla sem svet in življenje ... Ni mi žal”

Radojka Hižman

Slovenska slikarka Ivana Kobilca se je rodila 20. decembra 1861 v Ljubljani, kjer je 4. decembra 1926 tudi umrla.

Je najpomembnejša slovenska slikarka. Po socialnem izvoru, načinu življenja, umetnostnih idealih in delu je bila izrazito meščanska umetnica. Pripadala je generaciji slovenskih realistov, ki so najpomembnejša dela ustvarili v osemdesetih letih 19. stoletja. Kobilčin najdragocenejši prispevek slovenski umetnosti je nastal, ko je živela v tujini in je domovino le obiskovala. Težišče je bilo v figuralnem slikarstvu, še posebej portretu in žanrskih upodobitvah iz kmečkega in meščanskega življenja. Od berlinskega obdobja dalje se mu je pridružilo cvetlično tihožitje, ki je v zadnjih letih prevladalo.



SVETOVJANKA

Večino odraslega življenja je preživela v tujih velemestih: po Dunaju je študirala v Münchnu in živela še v Parizu, Sarajevu in Berlinu, od koder se je v Ljubljano vrnila šele ob začetku prve svetovne vojne. Ključna študijska leta je preživela v bavarski prestolnici, kjer se je od temnega ateljejskega realizma obrnila k svetlejšim francoskim zgledom. V burnem pariškem in skoraj idiličnem sarajevskem času se je posvečala tudi slikanju na prostem, v Berlinu in v Ljubljani pa predvsem cvetličnim tihožitjem.

Ivana Kobilca se je v šestinštirideset let dolgem ustvarjanju zgledovala po največjih evropskih naturalistih in simbolistih. Bila je pridružena članica Salona francoske Sociétés nationale des beaux-arts in trikrat uvrščena na njeno razstavo. Razstavljala je po celotni Evropi, med drugim s Ferdrom Veselom kot prva Slovenka na Beneškem bienalu. Kot edina Slovenka je redno in od blizu spremljala razstave treh glavnih secesij (na Dunaju, v Münchnu in Berlinu). Dobivala je prestižna naročila za cerkveno in za posvetno oblast doma in v Bosni, kot mojstrici socialnih

OB RAZSTAVI DEL IVANE KOBILICA

stikov pa ji je uspelo portretirati ljudi vseh slojev in starosti: od berlinskih milijonarjev, politikov, meščank in otrok do gorenjskih vaških posebnežev.

SVOBODOMISELNA, POLNOKRVNA, SODOBNA IN POSEBNA ŽENSKA

Pomanjkanje akademske izobrazbe, krhko zdravje, občutljivost za kritiko in občasna prenagljenost je niso ustavili in skupaj s prijateljicami in znankami je sodila med prve ženske moderne dobe, ki se jim je uspelo uveljaviti v tradicionalno moškem poklicu. Kobilca je v življenju preizkusila vse, kar je bilo možno: od Nietzschejanskega boemstva do vegetarijanstva in sabljanja.

V njenem času ni bilo v navadi, da bi meščanke sploh imele poklic; lahko so imele hobije, ki pa so večinoma zamrli, ko so se poročile in imele in družino. Ženska, ki bi se ob koncu 19. stoletja skupaj z moškimi kolegi učila anatomije, bi bila deležna zgražanja in kritik.

Direktor Münchenske akademije je še leta 1912 na peticijo, ki si je prizadevala za vstop žensk na akademijo, odgovoril, da se moški umetniki za umetnost odločajo zaradi drugačnih razlogov kot ženske. Slednje naj bi si umetnosti namreč želele le zato, ker morajo nekako preganjati dolgčas, zdaj ko stroji pletejo namesto njih.

Ivana Kobilca in ženske, ki so si kljub onemogočanju študija želele postati slikarke, so se nato učile pri različnih slikar-



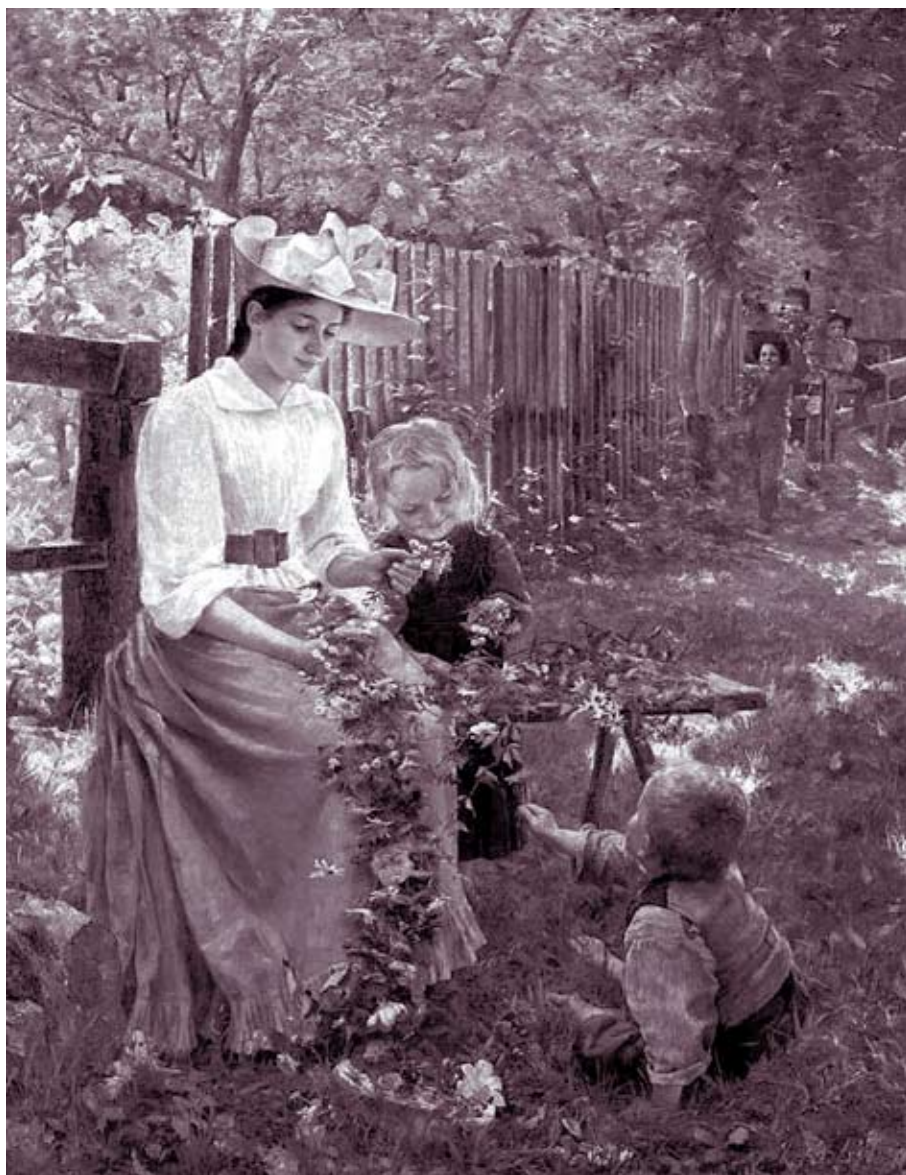
skih mojstrih, kar pa kljub praktičnemu znanju, ki so ga dobile, po formalni plati ni bilo primerljivo s študijem na akademijah. Akademska izobrazba je bila malone nujni pogoj za prodor na umetniški trg in ženske so bile z njega lahko izločene že samo zaradi formalnega pogoja, ki ga niso mogle izpolniti.

Tudi če so se ženske izobraževale, so se izpopolnjevale v drugačni motiviki kot moški; predvsem so bile izurjene v tihožitjih in portretih. Zato ni čudno, da se je Ivana Kobilca v svojem poznem obdobju, sploh ko se je leta 1906 preselila v Berlin, posvetila predvsem tem; po letu 1914, ko je obtičala v Ljubljani, pa so jo najbolj veselili šopki. Upehana od življenja se je vrnila k tistemu, za kar je bila izučena in kar so od nje pričakovali, hkrati pa je bila v ustvarjanju srečna: pomirjena je bila s tem, kako dobro obvlada svoje delo.

RAZSTAVA

Ob stoletnici Narodne galerije so postavili na ogled razstavo Ivane Kobilce (1861–1926), slikarke, katere dela so med obiskovalci galerije najbolj priljubljena. Razstavljenih je 140 del, med njimi so nekatera, pridobljena iz zasebnih zbirk in tujine, na ogled prvič.

Priljubljenim slikam, kot sta Poletje in Kofetarica, so pridružene slikarkine umetnine iz zasebnih zbirk, ki so skoraj neznane širši javnosti, vse skupaj pa odsevajo Kobilcino ustvarjalno moč in raznolike vplive evropskih umetnostnih epicentrov.





Razstavo si lahko ogledate do 10. februarja 2019.

ANEKDOTA

Ko je cesar Franc Jožef I. po razstavi v Budimpešti za tamkajšnje zbirke želel odkupiti njen avtoportret (1894/1895), je željo odbila in namesto tega ponudila Dekle v naslonjaču (1891/1892). Ta slika se ji je tudi sicer, do konca življenja, zdela ena njenih najboljših in tudi danes na steni v Narodni galeriji še vedno presune. Na njej je svetlolasa ženska s prekrižanimi rokami, ki s pametnim, mirnim, iskrivim in samozavestnim pogledom zre v opazovalca.

UPODOBLJENA NA BANKOVCU

Ivana Kobilica je bila kot edina ženska upodobljena na slovenskem tolarju. Upodobljena je bila na bankovcu za 5000 tolarjev.

Kljub očitkom o konservativnosti, meščanskosti in pušeljcih je imela Ivana Kobilica divje življenje. Bržkone se tudi iz želje po doživetjih in svobodi »v Ljubljani ni mogla dolgo videti«. Čeprav o njeni zasebnosti vemo malo, smo na podlagi nedavno odkritega dnevnika njene prijateljice Rose Pffäffinger lahko spoznali obrise pariškega življenja. V Pariz je prišla leta 1891 in ostala dve leti. Živela je v boemski komuni skupaj z avtorico dnevnika in slikarko Mario Slavono. Z njimi je živel tudi slikar, preprodajalec umetnin in prevarant Willy Greter, s katerim so imele vse tri slikarke ljubezenski odnos, Rosa Pffäffinger in Maria Slavona pa sta z njim dobili tudi otroka

(sina in hčer). S svojimi manipulacijami je vse tri ženske prizadel, pri čemer jo je še najbolj odnesla Ivana Kobilica, ki se je od njega oddaljila že po bežni romanci.

V pogovoru z umetnostnim zgodovinarjem Stankom Vurnikom je povedala: »Vse sem hotela videti na svetu in pogledati za vsako zaveso, vedno me je gnalo naprej. In danes mi ni žal. Videla sem svet in življenje; bilo je lepo, polno sonca. Ni mi žal.«

Viri:

- https://sl.wikipedia.org/wiki/Ivana_Kobilica
- <https://www.ng-slo.si/si/stalna-zbirka/1870-1900/ivana-kobilca>
- <https://www.mladina.si/186342/tiha-revolucionarka-ivana-kobilca/>



DOM JANKA ŠKRABANA, BELTINCI

Skupina Klasje na obisku v Odrancih

📷
Ana Bujanič

Vsak torek imamo srečanje skupine Klasje. Zelo radi se ga udeležujemo. Naši voditeljici Metka in Patricija zmeraj pripravita kakšno zanimivo temo za pogovor.

Tudi letos smo bili povabljeni na piknik k zunanji skupini Trobentice v Odrance.

Že od samega začetka se skupini obiskujeta med sabo. Zelo sem se veselila, ker ne poznam teh krajev. Bil je četrtek, deževalo je in smo bili prepričani, da obisk odpade. Kljub temu smo se s kombijem odpeljali v Odrance. Zaradi slabega

vremena smo bili v kulturnem domu, kjer se nas je zbralo več skupin.

Mize so bile polne vsega dobrega. Najprej nas je pozdravila domačinka Majda, voditeljica skupine Trobentice. Potem nas je s prijazno besedo nagovoril odranski župan Ivan Markoja, naše beltinske Večernice pa so mu zapele pesem.

Zatem se je vsaka skupina na kratko predstavila. Sledilo je okusno kosilo, kjer ni manjkala njihova značilna ajdova kaša. Obdarili smo župana in ostale z našimi spominki, ki smo jih prinesli s seboj.

Druženje je bilo zelo zabavno in zanimivo, a se je kar prehitro končalo in morali smo se vrniti domov.

Hvala Metki in Patriciji za lepo doživetje.



MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO BELA KRAJINA

20 let skupine starih ljudi za samopomoč Brezica, Sečje selo



Ana Balkovec,
Marjetka Papež

V Sečjem selu pri Vinici je skupina starejših ljudi za samopomoč Brezica praznovala 20 let delovanja. Ob tem dogodku so člani skupine 5. oktobra 2018 pripravili slovesno prireditev v Domu krajanov Vinica.

Skupina Brezica je zrasla v maju 1998 na kraju vasi v Sečjem selu pri Vinici, v hiši Pri carini, kot se je reklo, pri Faniki in Ivanu Špehar, ki sta ji prijazno odprla vrata svojega doma. Po treh letih gostovanja smo se preselili v zgornji del vasi k Barbari in Janku Stegne in leta 2009 k voditeljici Ani Balkovec, kjer delujemo še danes. Posebnost skupine je, da se vedno sestajamo v domačih hišah, v toplih kuhinjah.

Skupino so samoiniciativno oblikovali sami starostniki iz vasi, saj so čutili potrebo po organizirani obliki druženja. V večini so bili pred tem družbeno dejavni v drugih društvih, vendar zaradi starostnih sprememb niso več zmogli aktivnega vključevanja.

Skupina Brezica je v vseh teh letih delovala neprekinjeno. Vključenih je bilo 20 članov, danes jih šteje šest. Smrt članov nas je vedno zelo pretresla. Toda spomin na vsakega člana posebej ostaja zelo živ. V svojih pogovorih se jih pogosto spominjamo. V skupini ne pozabimo na praznovanje osebnih in drugih praznikov, na družabna srečanja, na obisk bolnega



člana skupine ali člana, ki odide v dom starejših občanov, in na obujanje starih običajev.

Trudimo se, da smo v okolju stična točka sovaščanom, saj jih z veseljem povabimo na izlete »spoznavat našo domovino«, kot rečemo. Na različnih delavnicah se redno srečujemo z varovanci Varstveno delovnega centra, ki ima svoje prostore v Sečjem selu, v zadnjem obdobju pa tudi z drugimi skupinami, ki delujejo v okviru Medgeneracijskega društva Bela krajina.

Člani skupine imajo še veliko idej in predlogov, skupaj ustvarjamo vsebine, tako da ni nikoli dolgčas. Vzdušje je ob vsakem snidenju pozitivno, sproščeno in veselo. Vezi prijateljstva so vse bolj trdne in veselimo se prihajajočih srečanj. Vedno smo pozorni drug do drugega in deležni medsebojne pomoči, solidarnosti in drobnih pozornosti, kar pogloblja zaupen prijateljski odnos.

Županja občine Črnomelj, gospa Mojca Čemas Stjepanovič je čestitala skupini ob jubileju in v svojem nagovoru poudarila, da je delovanje teh skupin zelo pomembno, saj povezujejo vse generacije v domačem okolju, kar prispeva k boljšim medčloveškim odnosom.

Gospod Janez Jakša, predsednik Medgeneracijskega društva Bela krajina, je v imenu Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije čestital skupini za 20 let delovanja in posebno zahvalo namenil zavzetima prostovoljkama Ani Balkovec in Marjetki Papež, ki skupino vodita od vsega začetka.

Slavnostno prireditev je s svojim nastopom popestrila upokojska plesno-pevska skupina Kolpa. Pod mentorstvom gospe Vide Adlešič pa sta učenki razvedrili prisotne z zabavnim skečem.

V skupini ugotavljamo, da človek ne živi samo od vode in kruha. V življenju so pomembni medčloveški stiki, lepa beseda, topel objem, trden stisk roke in predvsem to, da si kot človek viden in slišan, da si sprejet. Za vse to se trudimo v naši skupini.

DRUŠTVO ZA RAZVOJ CIVILNIH INICIATIV MOST, ŽALEC

Sončnice, skupina starih ljudi za samopomoč iz Galicije, ob 20-letnici svojega delovanja

☛
**Lidija Golavšek
in Branka
Delakorda**

📷
Špela Jovan

Drugi oktober 2018 je bil prav poseben dan, saj smo praznovali 20-letnico delovanja naše skupine, skupaj s predstavniki CSD Žalec in članicami in članom skupin Društva Most, Žalec: Lipa iz Griž, Sončnice iz Griž, Zlata jesen iz Migojnic in novoustanovljene Fortuna, Žalec.

V letu 1997 je bil na pobudo Tatjane Pogorelčnik pod okriljem Centra za socialno delo Žalec ustanovljen študijski krožek za izdelovanje igrač. Tatjana je zbrala članice krožka in k sodelovanju povabila tudi Lidijo Golavšek kot voditeljico. Krožek je na polno zaživel, srečevale smo se enkrat tedensko v Podmornici – to je bil kletni prostor, kjer je bil sicer dnevni center za otroke in mladostnike, in pridno šivale različne igrače. Ker pa je študijski

krožek časovno omejen, pa tudi njegov namen je drugačen, se je Tatjana odločila, da bi iz članic krožka ustanovila skupino starih ljudi za samopomoč, in takrat sta z Lidijo postali voditeljici skupine. Pred tem sta namreč že obe nekaj let delali kot voditeljici skupin starih ljudi za samopomoč v Domu upokojencev Polzela.

Februarja 1998 je torej zaživela skupina starih ljudi za samopomoč in takratne članice so jo poimenovala Sončnica. Prvotne članice so bile Ani, Majda, Fanika, Zofka, Gelika, Trezika in Jožica, ki je še danes članica skupine, torej vseh 20 let. Naša druženja so takrat potekala ob četrtkih dopoldne v prostorih že omenjene Podmornice v Žalcu. Članice so imele prijazne može, ki so jih pripeljali v Žalec in jih potem tudi pridno čakali, ali pa so se dogovorili za skupen prevoz.

Kot vemo, je skupina živ organizem, kjer vsak posameznik prispeva v dinamiko odnosa. Dogajanje v skupini je odvisno prav od vsakega posameznika. Dinamika pa je bila tudi pri članicah skupine. Nekatere so se po določenem času poslovile zaradi drugih obveznosti, na njihovo mesto pa so prihajale nove. Žal so



nas nekatere članice, ki so redno in z velikim veseljem hodile v skupino, za vedno zapustile. Prav je, da se jih spomnimo, in verjamem, da nas spremljajo tam nekje od zgoraj. To so Marija, Fanika, pa druga Marija, Gelika, Ani in Ivica. To je za celo skupino oseb.

Skupina danes šteje sedem aktivnih članic, ki vse rade, z veseljem in redno prihajajo na naša srečanja.

Pred leti je iz zdravstvenih razlogov za nekaj časa prenehala voditi skupino Tatjana, ki pa se potem ni več odločila, da bi bila redna voditeljica, čeprav jo še vedno imamo za »našo«.

Lidija si je ves čas želela, da bi ob sebi imela še eno voditeljico, kar je tudi po pravih vodenja skupin. Želja se ji je izpol-



Ljuba Štefančič, članica skupine Sončnice iz Galicije, pa nam je posvetila tole pesem:

*Ob torkih ob pol treh se dobimo,
da se malo pogovorimo.
Ob treh Lidija pridrvi
in nas na hitro zaposli.*

*Telovadba nam prav nič ne diši,
zato se ji spretno izognemo mi.
Lidija pa kar naprej trdi,
da enakoredni smo,
in zato do besede pridemo vsi.*

*Ko zatakne se čebljanje,
pa Jožica poskrbi,
da nam kavica zadiši.*

*Branka je tista, ki se trudi brez prestanka,
da temo imamo
in da pri tem sodelujemo vsi.
Pomaga nam odkriti naš značaj,
da postavimo imamo ta pravo
in da vse, kar pojemo, je tisto zdravo.*

*Ko kdo od nas praznuje rojstni dan,
s pozornostjo je obdan.
Takrat se lepo imamo
in se v Brunarico podamo.
Nazdravimo in pozabimo
na vse težave in krivice,
zato najemo se pice.*

*Veliko lepega smo doživeli
in vedno smo se lepo imeli.
Da več prijatlov imamo,
pa Center za socialno delo poskrbi.
Špela je tista, ki vse organizirati zna,
Marjanca iz Griž pa potico doda.*

nila, ko sta na izobraževanju za voditeljice skupin starih za samopomoč z Branko po naključju obe potegnili številko 5, kar pomeni, da sta bili v isti delovni skupini. Branka Delakorda je bila voditeljica skupine v Domu Nine Pokorn, Grmovje, in si je želela delati še v kakšni zunanji skupini. Tako je oktobra 2017 poleg Lidije Golavšek postala voditeljica v skupini Sončnice, Galicija. Članice skupine so jo takoj sprejele, saj smo vse pozitivno naravnane.

Sedanje članice skupine so: Jožica Potočnik, ki je v skupini od vsega začetka in skrbi za dobro kavo, Darinka, odlična pevka, Ivanka, zbirateljica ljudskih pesmi, Ljuba, naša pesnica, Majda, svetovalka pri kuhanju, še ena Jožica, naša pohodnica, in nazadnje se nam je v letošnjem šolskem letu pridružila Lojzka, naša vrtnarka.

Cilji vključevanja v skupino so:

- zadovoljevanje nematerialnih potreb
- ustvariti prijateljsko skupino iz naključno zbranih posameznikov, ki lahko postane tudi nadomestna družina
- ohranjati in krepiti zdravje
- vzpodbujati samopomoč in medsebojno solidarnost

- dajanje priložnosti za nova doživetja
- Naša skupina je skozi vsa leta delovanja zagotovo zasledovala vse te cilje.

Temeljna dejavnost v skupini je pogovor. Pogovarjamo se o temah, ki nas povezujejo, negujemo kulturo poslušanja, v pogovoru pa sodeluje prav vsaka članica. V vseh teh letih smo se spomnile vseh praznikov, obudile spomine na to, kako so jih praznovali včasih in kako danes, se pogovarjale o opravih na polju in vrtu, se pogovarjale o otroštvu in razmerah, v katerih so živele in odraščale, o šoli, o porokah, otrocih, vzgoji, vnukih, izmenjale veliko izkušenj o kuhanju, peki, pogovarjale pa smo se tudi o kakšnih bolj intimnih temah in tudi o aktualnih dogajanjih, se izobraževale in veliko prepevale. Seveda pa smo tudi pridno telovadile.

Poleg tega pa smo se tudi veliko potepale. V tistih prvih letih smo bili na Dunaju, pa v Trstu, na Brionih in v Puli. Z barko smo se popeljale po slovenskem morju, na barki pa so nam spekli ribice, ki so bile še posebej slastne. Poleg tega smo prečesale Slovenijo po dolgem in počez. Obiskale smo veliko gradov, bile na Otoku

ljubezni na Muri, v rudniku Velenje, na Vinariumu in še marsikje drugje. Naša Jožica vse to pridno dokumentira s fotoaparatom. Seveda pa smo na vseh teh izletih bile skupaj s članicami skupin iz Griž in Migojnic.

Praznujemo rojstne dneve članic in smo na ta račun pojedle že veliko pic.

Seveda pa je treba omeniti še našo udeležbo na medgeneracijskih taborih, ki sta jih organizirala Center za socialno delo Žalec in Društvo za razvoj civilnih iniciativ Most in katerih smo se vsa leta udeleževale, sicer ne vse, vsako leto pa zagotovo nekaj. Vtisi s taborov so vedno pozitivni in udeleženci polni lepih spominov.

Ne smemo pa pozabiti vseh delavnic, ki smo jih imele tako v okviru skupine kot na taborih, pa tega, da smo se pred petnajstimi leti iz Podmornice v Žalcu preselile na OŠ Trje, kjer se ob torkih srečujemo še sedaj.

V teh 20 letih se je nabralo toliko, da vsega ni mogoče povedati.

Sedaj smo na poti k novi dvajsetici in čaka nas še veliko lepih skupnih trenutkov.

Iskrena hvala Centru za socialno delo Žalec sedaj novo imenovanemu Centru za socialno delo Savinjsko-Šaleška, Enota Žalec, Občini Žalec ter Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije za vso podporo in dobro sodelovanje ter ostalim, ki nas podpirate pri naših dejavnostih.

ŠE NEKAJ UTRINKOV S PRAZNOVANJA

Branka Delakorda, voditeljica skupine Sončnice iz Galicije:

V življenju pride trenutek, ko začutiš, da je treba storiti nekaj posebnega, še nekaj več, nekaj, kar te osrečuje, dopolnjuje in bogati, nekaj s srcem.

Ljudje danes žal preveč mislijo na denar in marsikdo ne razume, da res lahko delaš nekaj z velikim veseljem, brez plačila.

Dan je veliko lepši, ko nekoga osrečiš, mu zvabiš nasmeh na ustnice, s tem osrečiš tudi sebe, se bogatiš in narediš drugačnega ...

To je lahko najlepša nagrada, moj smisel prostovoljstva in sem ponosna, da ga opravljam.

Magda Ježovnik, voditeljica skupine Sončnice iz Migojnic:

Imejmo radi vesele ljudi, velike, majhne, grde, lepe, vesele in suhoparne, spretno, nerodne.

Lepo je živeti preprosto, zazreti se v nebo in videti sonce, opazovati cvetje in zvezde ponoči, smejati se in biti zadovoljen, srečen.

Zinka Okorn, članica skupine Lipa iz Griž:

Sreča je srečati srečne ljudi, sorodne prijatelje po srcu, smeh je pol zdravja, zato se veliko smejmo in se radi imejmo ter se veselimo vsakega lepega dogodka.

MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO LUČKA, KOROŠKA

Srečanje skupin starih ljudi za samopomoč v Podgorju pri Slovenj Gradcu

Ivan Rus

Iz arhiva društva

Voditeljica Tina je pričela svoj govor tako: Je vsako srečanje majhno rojstvo, je vsako prijateljstvo lučka v srcu, je vsak nasmeh zarja sreče in je nekje nekdo, ki ti iz temnih oblakov prinaša sonce.

Tina je lepo pozdravila vse skupaj in nam zaželela popoldan, obdan s prijaznostjo. Ljudje navadno ne vidimo lepote tega sveta, ker nas slepijo strasti, zato smo drug od drugega bolj oddaljeni kot zvezde. Ne vzamemo si časa, da bi sploh kaj spoznali. Mi v skupinah starih ljudi za samopomoč pa si znamo vzeti čas. Čas za pogovor, drug za drugega, čas za pesem in ples, ki nam polni srce in dušo. Na

srečanju sta se nam pridružila tudi župan Mestne občine Slovenj Gradec, gospod Andrej Čas in gospod Marjan Križaj, predstavnik občine Mislinja. Prav tako nam je s svojo prisotnostjo polepšala dan socialna delavka Centra za socialno delo Slovenj Gradec, gospodična Nina Sušnik Vrečič.

Seveda pa je bila z nami tudi predsednica društva Lučka, gospa Petra Jamnik Kobolt, ki jo je Tina še posebej lepo pozdravila in se ji v imenu zbranih 90 udeležencev zahvalila za to, da nas tako varno vodi in nas združuje v eno družino, kjer poznamo prijateljstvo, druženje, veselje, skratka - imamo se radi.

Mladi muzikant Dejan je raztegnil meh in ubrano zapel med odmori. Gospa Petra Jamnik Kobolt je povedala, da je program skupin starih ljudi za samopomoč eden najboljšežnejših na področju zadovoljevanja nematerialnih potreb starejših ljudi v Sloveniji in je edinstven v Evropi. V lanskem letu smo praznovali 30-letnico programa skupin starih ljudi na nacionalni ravni. Program članom

skupin omogoča ohranitev ali ustvarjanje socialne mreže, ki zagotavlja vključenost, varnost in sprejetost. Prva skupina starejših ljudi za samopomoč je v Sloveniji začela delovati leta 1987, na Koroškem pa leta 1993. Leta 1995 je bilo na Ravnah na Koroškem ustanovljeno združenje Lučka, kamor so se povezovale na novo ustanovljene skupine. Danes je v šopek povezanih 18 skupin od Črne na Koroškem do Mislinje, v njih je vključenih 160 starejših ljudi in 20 voditeljic. Predsednica je z veseljem povedala, da vsako leto nastane kakšna nova skupina, ki prinese novo energijo in svež veter v društvo. Seveda kdaj pa kdaj zaradi različnih razlogov kakšna skupina tudi preneha delovati.

Mojca, Vika in Marta, ki delujejo v gledališki skupini v okviru Medgeneracijskega centra Ravne na Koroškem, so nam za popestritev zaigrale dve kratki igri, ki smo se jima od srca nasmejali.

Voditeljice Olga Detela, Danica Gašper in Irena Praprotnik so predstavile vse

tri skupine, ki so organizirale tokratno srečanje. Skupina Jesen deluje že od leta 1996, Olga Detela pa je prevzela vodenje leta 2010. Sestajajo se v prostorih športnega društva Dovže.

Danica Gašper je povedala, da skupina Vrtnice, kamor spadam tudi jaz, deluje od leta 2008 in se zbiramo v prostorih vaške skupnosti Pameče–Troblje. Ponosna je, da skupina deluje že 10 let.

Skupina Sreča deluje od leta 1994, od leta 2004 pa jo vodi Irena Praprotnik. Sestajajo se enkrat tedensko v prostorih društva Ozare v Slovenj Gradcu.

Za naše druženje si je vzel čas tudi župan mestne občine Slovenj Gradec, gospod Andrej Čas. Povedal je nekaj pohvalnih besed - da spremlja delo skupin starejših ljudi in da bodo po zgledu ravenskega medgeneracijskega centra v roku 14 dni odprli medgeneracijski center tudi v Slovenj Gradcu, kjer se bomo lahko družili tudi mi. Tudi gospod Marjan Križaj,

predstavnik občine Mislinja, je povedal nekaj zelo lepih in izbranih besed.

Petra Jamnik Kobolt se je ob tej priložnosti iskreno zahvalila Mestni občini Slovenj Gradec in občini Mislinja ter Centru za socialno delo Slovenj Gradec, ki poleg Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije in ostalih občin moralno in finančno podpirajo delovanje skupin starih ljudi za samopomoč, ki delujejo pod okriljem Medgeneracijskega društva Lučka, Koroška.

Kako lepo je zapisal pesnik Modrej: Življenje je skrivnost, ki se vsakemu kaže po svoje in le sproti. Zato si pomagajmo med seboj in se imejmo radi. Kdor zve kaj več, naj to pove drugim, komur se pokaže kaj več, naj to podeli. Saj se le drug z drugim, skupaj, učimo živeti to življenje.

Dragim Lučkam, članicam in članom ter njihovim voditeljicam, hvala lepa za dobro in uspešno delo od enega do drugega srečanja.



MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO MOZAIK GENERACIJ, POLZELA Ekскурzija v Belo krajino

 **Milena
Beloševič**

Medgeneracijsko društvo Mozaik generacij, Polzela, je tudi letos organiziralo strokovno ekskurzijo za svoje člane prostovoljce – voditelje skupin in druge občane. Pridružili so se še člani Društva za nenasilno komunikacijo Mavrica iz Žalca.

Na deževno soboto (1. septembra) smo se z avtobusom odpeljali odkrivat nov košček naše lepe domovine.

Naša prva postaja je bila Loka pri Zidanem Mostu, kjer smo si ogledali Trubarjev dom starejših občanov. Prijazno so nas sprejeli in nam življenje in delo v domu predstavili s kratkim filmom. V tem domu je nekaj časa bivala tudi naša rojakinja in častna občanka, pesnica Neža Maurer.

Tu nas je zajela tudi zadnja ploha, nato pa nam je bilo vreme ves čas naklonjeno.

Pot nas je vodila do Metlike, kjer smo si ogledali Galerijo Kambič, spominsko zbirko akademika prof. dr. Vinka Kambiča, mednarodno priznanega otorinolaringologa, in njegove žene Vilme Bukovec Kambič, primadone Ljubljanske opere.

Od tod smo se odpravili v Rosalnico, kjer je znamenita božja pot Tri fare. To so tri cerkve, zgrajene v gotskem stilu, stisnjene znotraj pokopališkega obzidja, deloma ostanka protiturškega tabora.



Posvečene so Žalostni Materi Božji, znane pa tudi po tem, da so v eni od njih najstarejše orgle na Slovenskem.

Vsem pa se je najbolj vtisnil v spomin obisk Šole za brihtne glave v Radovičih. Ta šola je časovni stroj, ki nas je vrnil v 50. leta prejšnjega stoletja. Pouk je trajal eno šolsko uro, na koncu pa smo dobili tudi spričevala.

Pozno kosilo smo nato imeli v neposredni bližini šole na kmetiji Bajuk, kjer so nam postregli z domačo hrano. S harmoniko nas je zabaval Andrej Bajuk, ki je tudi ravnatelj Šole za brihtne glave. V kleti (pet metrov pod zemljo) smo poskusili štiri vrste belokranjskih vin, od katerih je najbolj znana metliška črnina. Poskusili pa smo tudi belokranjsko pogačo.

Polni lepih vtisov in hvaležnosti za lep dan smo se odpravili proti domu. Upam, da se vsi zavedamo, da gre zahvala za organizacijo in skrb predvsem naši predsednici, gospe Marjani Šmajš.



OBMOČNO ZDRUŽENJE RDEČEGA KRIŽA ŠMARJE PRI JELŠAH

Vetrnce iz Kozjega so upihnale 10 svečk na torti



Silva Berk Bevc

Pred desetimi leti je Območno združenje Rdečega križa Šmarje pri Jelšah ustanovilo skupino za samopomoč v Kozjem. Vodenje skupine je bilo zaupano Anici Simunič in Silvi Berk Bevc, ki sta se za to delo usposabljali na enoletnem izobraževanju pri Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije, ki še vedno bdi nad strokovnostjo z rednimi izobraževanji in refleksijami na intervizijskih srečanjih vodij skupin, delujočih na območju upravne enote Šmarje pri Jelšah.

Skupina v Kozjem si je pred desetimi leti dala ime Vetrnce, ker je v neposredni bližini kraja hrib Vetrnik; ker je vetrnica tudi naprava za ločevanje plev od žita; in vseč so nam

cvetlice vetrnice, ki vsako pomlad kličejo k novemu življenju.

10-letnico delovanja skupine smo proslavile v gostišču Virštanj, med vinogradi. Za popestritev smo na praznovanje povabile skupino Veseli črički iz Svetega Štefana nad Šmarjem, s katerimi smo se že pred leti spoprijateljili in se prijateljsko družili na več skupnih izletih in pogovornih srečanjih. Ob dobro obloženi mizi je med dvanajsterico prisotnih tekel pogovor o prijetnih skupnih druženjih v Rafovem rovu, na Kozjanski domačiji, v repnicah na Bizeljskem, v mini živalskem vrtu Polegek v Slovenskih Konjicah in še kje. Vesele, da smo spet skupaj, čeprav je večina že prekoračila 80 let, smo se objele in zapele Mi se imamo radi. Na praznovanju pa ni manjkala niti torta z 10 nagajivimi svečkami, ki kljub našemu prizadevnemu pihanju niso in niso hotele ugasniti. Po triurnem druženju smo si obljubile, da se zopet srečamo v pomladnih mesecih. Takrat si bomo ogledale projekcijo z več kot 100 fotografijami, ki so nastale na skupnih srečanjih.



MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO VESELA JESEN, TREBNJE

Mokronožice so izdale knjigo svojih utrinkov

☞ 📷
**Ismeta
Mujanović**

Skupina starih ljudi za samopomoč Mokronožice iz Mokronoga, ki sicer deluje v okviru Medgeneracijskega društva Vesela jesen, Trebnje, je letos praznovala 23 let delovanja. V okviru društva trenutno deluje osem zunanjih skupin in tri domske. Prvi dve skupini sta bili ustanovljeni leta 1993 kot del preventivnega programa za starejše, ki ga je takrat izvajal CSD Trebnje. Skupina Mokronožice pa je bila ustanovljena leta 1995. Ustanoviteljica in prva voditeljica skupine je bila Martina Plazar, socialna delavka v CSD Trebnje, ki je v svojem prispevku ob izidu knjige Utrinki Mokronožic med drugim zapisala:

»Družili smo se ob petkih, to je bil čas za naš »kofetek«, za razpravljanje o aktualnih domačih dogodkih, za obujanje spominov, za druženje z gosti, za praznovanje in tudi za ustvarjanje. Gostile smo



zelo zanimive goste, spoznavale moč zdravilnih zelišč, kristalov, čebel in čebeljih izdelkov, obiskovale smo otroke v vrtcu in z njimi pred Miklavževim praznikom peklo »parkeljčke« in jim pripravile darila s suhim sadjem in orehi. Naša dejavnost je bila zelo



raznolika in pestra. Podale smo se tudi na krajše izlete, spoznavale kulinariko bližnjih turističnih kmetij in gostiln, obiskovale razstave in si bogatile naš vsakdan z različnimi delavnicami, najraje pa smo klepetale. Naša posebnost pa je bilo pisanje. Za to nas je navdušila Anica Zidar. Spodbujala nas je in vabila v svet prepletanja besed. Vsako leto smo izbrale temo, okrog katere smo potem spletle naše spomine, izkušnje, doživetja, in tako so se rodili Utrinki. Ko je človek starejši, ni tako enostavno spet sprejeti domačo nalogo in v pisane besede ujeti spomine. Ene so bile večje pisanja, nekaterim je šlo malo težje od rok. Anica nas je znala navdušiti, da smo sodelovali vsi in več let zapored so nastajali Utrinki. Anica je naše prispevke uredila, lektorirala, Tone Zidar je vse natipkal in poskrbel za razmnoževanje in vezavo. Ob izidu vsake nove številke je bil za nas praznik, ki nas je napolnil s ponosom. Ko pomislim na obdobje druženja z Mokronožicami, me objame poseben plašč miline, v katerem se prepletajo spoštovanje, prijateljstvo, iskreno veselje ob druženju in veliko zelo prijetnih trenutkov. Vsega tega ni možno pozabiti. Bilo je lepo.«

Predsednica MD Vesela jesen in kratkotrajna direktorica CSD Trebnje, gospa Anica Miklič, ki je z lastnim zgledom spodbujala svoje sodelavke k ustanovitvi skupin starih ljudi za samopomoč, saj tudi

sama že od leta 1993 vodi eno takšnih skupin, je zapisala:

»V skupini Mokronožice je že od samega začetka tlela želja, da se dogodki iz preteklosti, ki so bili vsebina pogovorov na njihovih srečanjih, zapišejo. Prav gotovo je bila srečna okoliščina pa tudi čast, da je v skupino prišla ga. Anica Zidar, pisateljica, ki je ostalim udeležencem na svojstven način znala predstaviti zgodbe, spomine in zanimivosti ter ljubezen do kraja in ljudi iz svojega okolja. Velik pomen pa je bilo za skupino tudi to, da je zaznala sposobnosti za literarno ustvarjanje pri ostalih in jih je spodbudila, da so pisali tekste in pesmi ter risali. Mnogim je pomagala ponovno odkriti speče sposobnosti za literarno ustvarjanje in tako so nastajali prispevki, ki jih je ga. Anica literarno obdelala in jih je skupaj s svojim soprogom Tonetom oblikovala v Utrinke. Nastajali so vsako leto in tako avtorji kot tudi vsi, ki smo spremljali njihovo nastajanje in končne izdelke, smo bili ponosni nanje. V vseh ostalih skupinah starih ljudi za samopomoč smo Utrinke z veseljem prebirali.«

Od ustanovitve skupine pa do letos je izšlo 21 Utrinkov, ki so postali del ljudskega izročila Mokronoga in njegove okolice. Občina Mokronog-Trebelno in Knjižnica Pavla Golie, Trebnje, sta prepoznali vrednost nastalih zapisov, zato so se odločili finančno podpreti izdajo knjige, v kateri



so zajeti vsi do zdaj izdani izvodi Utrinkov. Svečana predstavitev knjige je bila 15. novembra 2018 v Krajevni knjižnici Mokronog, kjer so bili prisotni še živeči avtorji prispevkov, g. Tone Zidar, nekdanje in sedanje voditeljice skupine, predsednica MD Vesela jesen, katerim je župan občine Mokronog-Trebelno izrekel zahvalo in podelil cvetje. Žal gospa Anica Zidar, gonilna sila ustvarjanja in snovanja Utrinkov, ni dočkala izdaje te knjige. Od nje smo se lani poslovili.

Skupina Mokronožice pa se bo še naprej sestajala, se spominjala in ustvarjala. Želimo jim še veliko prijetnih druženj in ustvarjalnih navdihov.



DRUGA MEDNARODNA KONFERENCA

Obvladovanje krhkosti danes za jutri

Dne 21. novembra 2018 je v Ljubljani potekala druga mednarodna konferenca Obvladovanje krhkosti danes za jutri.

Starajoča se družba prinaša številne izzive, s katerimi se soočajo vse evropske države, tudi Slovenija. Ena ali več kroničnih bolezni (multimorbidnost), krhkost, oslabeledost in odvisnost od drugih so samo nekatere od posledic demografskega staranja.

Pri organizaciji konference so sodelovali Ministrstvo za zdravje, Svetovna zdravstvena organizacija in Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ).

NIJZ sodeluje tudi v projektu skupnega ukrepanja za preprečevanje krhkosti

(JA-ADVANTAGE), ki prispeva k boljšemu obvladovanju krhkosti v Evropi in predstavlja edinstveno priložnost širšega povezovanja ter ozaveščanja strokovne in splošne javnosti o krhkosti, njenem obvladovanju in možnih intervencijah na tem področju.

Konference so se udeležili tudi predstavniki nevladne organizacije Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije, ki izvaja program »Pazi nase in (po)skrbi zase«, katerega cilj je prispevati k preprečevanju poglobljanja krhkosti pri starejših odraslih, ki se povezujejo v mreži skupin za samopomoč ZDSGS kot tudi v drugih skupinah za starejše.

Več o zgornjih vsebinah si lahko preberete na:

- www.nijz.si/sl/publikacije/zbornik-povzetkov-obvladovanje-krhkosti-danes-za-jutri
- www.nijz.si/sl/advantage
- www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/infografika_krhkost_slo.pdf
- advantageja.eu/index.php



GRIPA ALI PREHLAD

Značilnosti prehlada in gripe

Prehlad spada med najpogostejše virusne okužbe zgornjih dihal. Virusi, ki povzročajo navadni prehlad, se prenašajo z dotikom, torej z dotikanjem okuženega predmeta ali z rokovanjem z okuženo osebo (ki si je predtem nemara brisala nos ali kihnila v roke) ter nato z dotikanjem lastnih oči, nosu ali ust. Običajno se začne z bolečinami v grlu. Oteženemu požiranju sledijo simptomi prehlada: izcedek iz nosu, kihanje, hripavost in suh kašelj. Traja en teden, lahko tudi do dva tedna, pri blagih okužbah pa samo dva do tri dni. Pri nekaterih bolnikih se razvijejo okužbe obnosnih votlin ali srednjega ušesa. Okužbe srednjega ušesa so pogoste pri otrocih.

Gripa je zelo nalezljiva in pogosta okužba dihalnih poti. Povzročajo jo virusi, ki prizadenejo nos, grlo in pljuča. Prenáša

se predvsem z vdihavanjem virusnih celic iz zraka, če v bližini kiha ali kašlja okužena oseba. Običajno jo spremljajo zvišana telesna temperatura, mraženje, suh kašelj, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih ter utrujenost. Bruhanje in driska se pri odraslih redko pojavita, pogosteje pa pri otrocih.

KAKO PRIDE DO OKUŽBE?

Prehlad povzroča kar lepo število virusov, ki najpogosteje napadejo nos in grlo. Očiščevalni mehanizmi v nosu so zelo učinkoviti pri odstranjevanju različnih tujkov, ki pridejo v nos z vdihanim zrakom (nos prečisti približno šest litrov zraka na minuto), žal pa niso učinkoviti pri odstranjevanju virusov. Že nekaj virusov lahko povzroči okužbo. Prehlad običajno prinesejo v družino otroci. Člani družine zbolejajo v časovnih presledkih od dva do pet dni. Viruse, ki povzročajo prehlad, najpogosteje z rokami prenesemo na nosno sluznico ali na očesno veznico in tako povzročimo obolenje. Na predmetih, npr. na svinčnikih, knjigah ali kavnih skodelicah, preživijo virusi celo nekaj ur. Osebe, ki so prebolele prehlad, izločajo viruse različno dolgo - od štiri dni do tri tedne. Otroci jih izločajo dlje kot odrasli. Simptomi, ki spremljajo prehlad, se po-



javijo po 10 do 12 urah. Najmočnejše so izraženi po 36 do 72 urah. Virus gripe se prenaša s kužnimi kapljicami, ki jih okuženi in bolniki razširjajo s kihanjem, kašljanjem in glasnim govorjenjem, pa tudi z neposrednimi ali posrednimi stiki (npr. prek kljuk, telefonskih slušalk). Približno tri dni po okužbi se pojavijo bolezenski znaki.

RAZLIKE MED PREHLADOM IN GRIPOM

Prehladna obolenja se pojavljajo vse leto, najpogostejša so jeseni in pozimi. Gripa je bolj sezonska in se pojavlja od konca oktobra, predvsem pa spomladi do sredine aprila. V povprečju imamo desetkrat več možnosti, da zbolimo za prehladom kot za gripo.

Pri prehladu se bolezenski znaki začnejo postopoma:

- pekoča bolečina v grlu;
- mrazenje;
- zamašen nos;
- izcedek iz nosu;
- rahlo povišana temperatura;
- pozneje tudi kašelj.

Pri gripu se simptomi začnejo nenadno:

- izrazita utrujenost;
- mrazenje;
- visoka temperatura;
- suh, dražeč kašelj;
- glavobol;
- bolečine v mišicah in sklepih;
- utrujenost

KAKO SI POMAGATE SAMI?

Prehlad in gripa po navadi mineta v enem tednu. Obisk pri zdravniku običajno



ni potreben, saj si v večini primerov lahko pomagata sami. V lekarni dobite brez recepta zdravila, ki vam bodo pomagala lajšati težave in odpravljati nekatere znake bolezni. Priporoča se pitje toplih napitkov in vdihavanje pare. Seveda pa je za hitrejšo ozdravitev bistvenega pomena počitek.

Poskrbeti je potrebno tudi za ustrezno higieno rok (roke si je potrebno umivati večkrat dnevno in sicer z vodo in milom), ustrezno higieno kašlja (kihanje v rokav in ne v roke) in pravilno čiščenje nosu ter prezračevanje prostorov.

KDAJ MORATE OBISKATI ZDRAVNIKA?

Kadar se pojavijo znaki, ki lahko kažejo na resnejše obolenje:

- telesna temperatura preseže 39°C

in/ali je povišana dlje kot tri dni, pri otrocih pa dlje kot dva dni,

- bolezenski znaki trajajo več kot en teden brez izboljšanja,
- pojavijo se težave z dihanjem, bolečine v ušesih.

Vedno pa svetujemo, da obiščete zdravnika:

- nosečnice, majhni otroci in starejše osebe,
- bolniki s kroničnimi boleznimi pljuč in srca.

Vir:

- http://vizita.si/clanek/infekcijske_bolezni/poznate-razliko-med-gripo-in-prehladom.html
- <https://www.ezdravje.com/prehlad-in-gripa/razlika-med-gripo-in-prehladom/>

PERSKINDOL

ODLIČNA SPROSTITEV ZA MIŠICE IN SKLEPE





DVOJNO DELOVANJE

INTENZIVNO HLAJENJE

PERSKINDOL je naravno sredstvo za nego v predelu mišic in sklepov. Lahko ga uporabljate ali po fizični ali športni aktivnosti ter za splošno dobro počutje večkrat dnevno, tako da ga vtrete na želeno mesto (hrbet, roke, noge, vrat, komolci, kolena, rame, n, zapestje, gleženj, stopala).



ewopharma

Izdelki so vam na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah ter preko spletni povezav na spletni strani www.perskindol.si

EWOPHARMA D.O.O., LJUBLJANA | SI.17.PERSKINDOL.08 IZDELAVA: 1/2017

SAVNA IN NJENI UČINKI

na počutje in zdravje

Radojka Hižman

Finska, turška in infrardeča savna so pri nas najbolj razširjene in priljubljene, a so le tri od številnih savn, ki jih pozna po svetu.

DVE VRSTI SAVN

Obstajata dva tipa savn – parne savne in savne, ki delujejo na suho vročino. Obe vrsti sta namenjeni pospeševanju znojenja, vendar pa to dosegata na različen način. Klasična savna se segreje s pomočjo peči ali vročega kamenja vse do 90°C, a gre za suho vročino, z minimalno količino vlage. Parna savna dosega nižje temperature (do 49°C) z relativno vlažnostjo do 100 %.

V finski savni se povprečna temperatura giblje okoli 90 stopinj Celzija, vlažnost je okoli 15-odstotna. V savni se nahaja peč z vročimi kamni, po katerih polivamo vodo, odišavljeno z različnimi eteričnimi olji, in tako povišamo temperaturo.

V infrardeči savni se zrak ogreje do okoli 60 stopinj Celzija, vlažnost je okoli 50-odstotna. Tovrstne savne so oblikovane tako, da segrejejo telo in ne zraka. V njej se lahko zadržite tudi do 40 minut in

ne manj kot 15, saj sicer ne boste dosegli želenih učinkov.

Infrardeča toplota prodre do štiri centimetre globoko v tkivo in tako doseže globinski učinek savnanja.

V turški oziroma parni savni je temperatura zraka okoli 50 stopinj Celzija, vlažnost je največja – med 90 in 100 odstotki. V savno ne vstopajte v kopalnih oblačilih, vstopite lahko goli ali zaviti v brisačo. V savni ne ostanite dlje kot 15 minut. Po prvem obisku se oprhajte s hladno vodo in naredite 20 minut premora.

Savna že dolgo velja za eno najbolj zdravilnih in prijetnih oblik sproščanja. Ob redni uporabi (vsaj dvakrat tedensko) se kažejo pozitivni učinki tako na fizičnem kot duševnem počutju uporabnika.

Največja vrednost stare finske iznajdbe je dobro počutje in sprostitiv. Človek je bil nekoč bolj izpostavljen vremenskim nihanjem. Na te spremembe je bil navajen in jih je potreboval za dobro počutje. Savna pomeni danes podoživljanje vremenskih stresov na bolj prijeten način. Morda je prav to vzrok, da se v savni tako dobro počutimo in duševno sprostim. Da dosežemo želen učinek, si moramo vzeti čas. Odmisliti moramo vse skrbi in se prepustiti občutkom.

Savnanje sestoji iz dveh enako pomembnih dejavnosti, ogrevanja in temeljitega ohlajevanja telesa, ki samo skupaj prinašata blagodejni občutek. Ogretje kože povzroči razširjanje perifernega ožilja. Ohlajevanje telesa je šok za žile in kožne temperaturne sprejemnike, vendar temperaturnih razlik ne doživljamo kot nelagodje. Nasprotno, ob rednem savnanju je prijetna že sama misel na ugodje, ki ga občutimo ob temperaturnih razlikah. Mišičje



ožilja se v nenadnem kratkotrajnem hladu aktivno skrči, zato v obdobju umirjanja ne čutimo mraza. Poleg fizične dejavnosti uporaba savne pozitivno vpliva tudi na proces staranja žil in krepitev kardiovaskularnega sistema. Prehajanje iz vročega okolja v hladno je trening za žile. Za optimalno delovanje krvnega obtoka telo potrebuje tako redno izpostavljanje telesnim naporom (športne dejavnosti) kot tudi izpostavljanje temperaturnim spremembam.

Pregrevanje telesa povzroča znojenje in odstranjevanje škodljivih in nekoristnih produktov iz telesa. Znojenje, ki je posledica pospešenega kroženja krvi, je izredno koristna in učinkovita telesna reakcija. Je najboljši način za izločanje pota, za čiščenje znojnic in pospešitev obnavljanja in čiščenja kože, ki po savnanju postane nežna in gladka. Toplota pospeši obtok v telesu, kar blagodejno vpliva na sprostitvev napetosti v mišicah.

Savna s svojimi učinki krepi imunski sistem in ob redni uporabi preprečuje virusna in bakterijska obolenja ter pospešuje delovanje limfnega obtoka. Ob pravilni uporabi savne se bomo dobro počutili in tudi dobro spali.

Postavlja se vprašanje, kako dolgo ostati v savni, da bomo dosegli optimalen učinek. Čas ni natančno določen in je odvisen od vsakega posameznika. Velja pa pravilo, da se bomo izognili zdravstvenim težavam in dosegli pozitivne učinke, če bomo tempo in intenzivnost temperaturnih sprememb prilagodili svojemu notranjemu občutku.

OSNOVNA PRAVILA

Prvi odhod v savno

- priporočamo 8-12 minut
- uporabljamo spodnje klopi
- lahko ležimo ali sedimo
- zadnji 2 minuti pred odhodom iz savne sedimo

Ohlajevanje

- obvezno tuširanje (priporočljivo hladno)
- nadaljujemo v hladno-mrzli kopeli ali bazenu, s hojo po Kneippovi poti ali ohlajevanjem v Kneippovih kadičkah, s polaganjem ledu na obraz in zatilje
- glavo si vedno oprhamo nazadnje
- počivamo – čas počitka naj bo enak času savnanja

Drugi odhod v savno

- traja do 15 minut
- ponovimo postopek savnanja

PRIPOROČILA

- priporočamo največ 3 do 4 cikle savnanja
- tedensko se priporoča savna do 3-krat
- pred odhodom iz savne je dobro vsaj 30 minut počivati, da se uravnesi temperatura telesa
- priporočamo, da ste v savni brez nakita, ročnih ur ali metalnih lasnih spink
- med priporočljive napitke sodi voda (negazirana), zeliščni in sadni čaji ter sadni ali zelenjavni sokovi
- v primeru zdravstvenih težav se pred obiskom savne posvetujte z zdravnikom

OPOZORILA

Savnanje odsvetujemo pri naslednjih zdravstvenih diagnozah:

- motnje krvnega pretoka
- težave s srcem in ožiljem
- epilepsija
- rak
- kožne bolezni
- viroza, gripa ipd.
- razširjene žilice na obrazu

KORISTI, KI JIH IMA SAVNA

Ko vstopite v savno, se vaša telesna temperatura zviša, poveča se srčni utrip, krvne žile pa se razširijo. Tako srce prične pospešeno črpati kri. Ob vsem tem se izdatno potite, kar ima nekaj potencialnih koristi, kot so izboljšanje krvnega pretoka, sprostitvev (sprostitvev napetih mišic, kot tudi duhovna sprostitvev, ki lahko pomaga osebam, ki trpijo za nespečnostjo), ter lajšanje bolečin (tako v mišicah kot sklepih), zaradi česar številni uporabniki savne občutijo, da so po njej poživljeni in imajo več energije. Savna lahko koristi ljudem s kroničnimi bolečinami in artritisom ter osebam, ki jih muči kronična utrujenost.

MITI

S savnanjem je povezanih tudi kar nekaj mitov, od tega, da pomaga pri izgubi telesne teže, do tega, da odplakne toksine iz telesa. Za zdaj ni dokazano, da bi savna kakorkoli pripomogla pri izgubi telesne teže. Edini razlog, zakaj savno zapustite lažji, kot ste v njo prišli, je izguba velike količine vode, ki jo pridobite nazaj naslednjič, ko nekaj spijete ali pojedete.

Obenem tudi ne obstaja noben dokaz, da bi savna pomagala pri odpravi toksinov

iz telesa. Razstrupitev telesa opravljajo jetra in ledvice, ki nikakor niso povezana s potenjem, lahko pa jim z dehidracijo telesa naredimo veliko več škode kot koristi. Jetra in ledvice za svoje uspešno delovanje potrebujejo tekočino, zato poskrbite, da po uporabi savne vso izgubljeno vodo v telesu nadomestite s pitjem.

TVEGANJA, KI JIH PRINAŠA SAVNA

Najresnejše tveganje pri uporabi savne je dehidracija. V savni nikoli ne ostanite dlje kot znaša priporočeni čas. Če savne niste vajeni oziroma jo uporabljate prvič, skrajšajte priporočeni čas za polovico. Če pri uporabi savne izkusite vrtoglavico, glavobol ali hudo žejo, če vas duši ali se počutite oslabljeni, jo nemudoma zapustite. Pomembno je, da med, pred in po uporabi savne veliko pijete, saj s potenjem izgubljate ogromne količine tekočine. Po uporabi savne se priporoča pitje čaja ali mlačne vode, saj topla tekočina v razgretem telesu hitreje pride v kri kot hladna.

Drugo tveganje, ki so ga potrdile raziskave, je upad plodnosti pri moških. Redna uporaba savne lahko drašično zmanjša proizvodnjo semenčic pri moških, zato se odsvetuje tistim, ki imajo že tako težave s plodnostjo.

KDAJ SE SAVNANJE ODSVETUJE?

Uporaba savne se odsvetuje osebam, ki imajo naslednje zdravstvene težave:

- astma in bolezni dihalnega sistema,
- srčne bolezni,
- epilepsija,
- ter visok ali nizek krvni tlak.

Uporaba savne se odsvetuje tudi nosečnicam, osebam pod vplivom alkohola, stimulantov, pomirjeval in drugih zdravil ali drog, ki vplivajo na psihično stanje.

Uporaba savne je razmeroma varna za zdrave ljudi, ki upoštevajo varnostne napotke. V savni se nikoli ne zadržujte več kot 30 minut hkrati, pri čemer poslušajte svoje telo in savno takoj zapustite, če se začnete počutiti slabo. Po uporabi savne izgubljeno tekočino nadomestite z vodo ali čajem.

Viri:

- <https://www.zdravje.si/savna-sprostitvev>
- <http://www.term-dobrna.si/wellness-zdravje/savne/dezela-savn/ucinki-savne-na-zdravje>

Kaj je sneg in kdaj nastane

Sneg je padavina v trdnem stanju, nastaja v oblakih iz ledenih kristalov. Pogoj je, da ima zrak, zasičen z vodno paro, temperaturo pod 0°C, saj takrat vodna para takoj preide v trdno stanje. Ob določenih pogojih je sublimacija postopna in takrat ledeni kristali dobivajo pravilno obliko (bolj ali manj). Ob padanju pa se spajajo. Tako nastanejo snežinke.

Ledeni kristali rastejo le na račun vodne pare. Njihova oblika je odvisna od temperature okolice. Če pada skozi toplejše plasti zraka, postane snežinka po obliki in zgradbi veliko bolj zapletena.

Dve snežinki si nista enaki, zato jih delimo v nekaj osnovnih, značilnih oblik kristalov, ki nastanejo glede na temperaturo okolice.

Masa kristalov narašča in začnejo padati. Med padanjem lahko trčijo v druge kristale ali v oblačne kapljice, pri tem pa se kristali okrušijo, ti okruški pa začnejo ponovno rasti. Število ledenih kristalov tako narašča kot pri verižni reakciji. Pri padanju se kristali med seboj tudi sprimejo, te sprimke pa imenujemo snežinke.

Snežinke imajo oblike kristalnih zvezdic, pomešane pa so tudi z navadnimi ledenimi kristali. Če je temperatura višja od -10°C, se kristali spajajo v kosme. Ti kosmi so različnih velikosti, a merijo navadno med 3 in 4 mm. Na velikost in tudi na obliko vpliva temperatura. Nižja temperatura pomeni manjše snežinke. Ko vodna para kondenzira pri temperaturi okoli 0°C, nastajajo velike snežinke ali kosmi.

ZAKAJ JE SNEG BEL?

Sneg je bel zato, ker odbija praktično vso svetlobo, ki dospe do njega. Ker je sončna svetloba bela, t.j. vsebuje vse dele vidnega spektra, je zato tudi sneg bel. Kompleksna struktura snežnih kristalov namreč pomeni, da je v snegu vse polno drobnih površin, ki so različno orientirane, tako da lahko snežna odeja učinkovito odbija svetlobo v vseh smereh. Ker se večina svetlobe odbije v manj kot 1 cm globoki plasti snega, tudi ni absorpcije, pač pa ta pride do izraza pri globljih plasteh snega. Če namreč skopljemo v sneg luknjo, bo imel v večjih globinah nekoliko modrikasto barvo. To se zgodi, ker sneg nekoliko bolj absorbira rdeči spekter sončne svetlobe kot modri. V globlje dele snega tako prodre več modre svetlobe.

Viri:

https://www.fmf.uni-lj.si/~zagarn/s_snezinke.php

<https://kvarkadabra.net/2001/02/naj-snezi/>



Zakaj jeseni listje spreminja barve

Jeseni nas drevje razveseljuje tudi s spreminjanjem barve listja. Iz zelene listje počasi preide v rumeno, nato rdečo in na koncu rjavo barvo, preden odpade. Zakaj je tako, kaj se zgodi?

Osnovna naloga listja je, da sončno energijo, svetlobo, spreminja v energijo, ki jo potrebuje drevo za svoje življenje. Pretvorba poteka z zapletenimi kemijskimi procesi, pri katerih sodeluje tudi klorofil, ki je zelene barve. Ker je biosinteza klorofila odvisna predvsem od svetlobe, bogate s krajšimi valovnimi dolžinami, se nastajanje klorofila zmanjša in končno ustavi. Po razgradnji zelenih klorofilov postanejo vidna druga barvila, ki so bila v listih prisotna ves čas. To so karoteni (rumeni), ksantofili (oranžni), antociani (rdeči, vijolični in modri). Jeseni se drevo prične pripravljati na zimo in začne razgrajevati barvila na posamezne sestavne snovi, ki jih nato skladišči v vejah.



Najprej razpade klorofil in listje se obarva rumeno, nato pa sledi razpad drugih barvil in listje spreminja barvo počasi do povsem rjave, ki je posledica odmrtnosti tkiva. Na koncu list odpade.

Seveda tak proces poteka samo ob ugodnih vremenskih razmerah. Kadar je vreme suho in se temperature postopoma, a konstantno znižujejo, se drevje obda v čudovite barve, ki se iz dneva v dan spreminjajo. Če pa je jesen deževna in se temperature hitro spustijo, se listje prej razbarva. V skrajnih primerih, ko se temperature v eni noči spustijo za več dni pod 0 stopinj Celzija, lahko odpada tudi zeleno listje, kar je za drevo velika izguba, saj bo moralo prihodnjo pomlad ustvariti barvila čisto na novo.

Vir:

<https://www.gozd-les.com/novice/zakaj-jeseni-listje-spremini-barvo>

Hormoni sreče

Zakaj se tako dobro počutimo, ko pojedemo čokolado ali košček tortice? Zakaj nam je prijetno, ko se z nekom objamemo ali se dotaknemo nam ljube osebe, hišnega ljubljence?

Na naše razpoloženje, med drugim, vplivajo tudi hormoni, naravni prenašalci sporočil v živčevju. V skupino hormonov, ki spodbujajo prijetna čustva, sodijo serotonin, dopamin, oksitocin in endorfin. Kako konkretno vplivajo na naše počutje?

Serotoninu pogovorno rečemo hormon sreče. Izloča ga nadledvična žleza, sprošča pa se predvsem takrat, ko zaužijemo ogljikove hidrate, npr. čokolado, ali pa takrat, ko smo na sončni svetlobi. Ob tem običajno doživimo zadovoljstvo in ugodje. Ta hormon aktivira doživljanje sreče in spodbudi naše delovanje, da smo »polni življenja«. Kmalu po tem se lahko pojavi umirjenost in sproščenost, ob njegovem padcu pa doživljamo brezvoljnost, razdražljivost, utrujenost in pomanjkanje energije.

Če izločanje serotonina spodbudijo ogljikovi hidrati, so beljakovine tiste, ki spodbudijo izločanje tirozina, predhodnika dopamina. Le-ta okrepi našo budnost, aktivnost in pozornost. Prevelik nivo dopamina se povezuje z nemirno in tesnobo, prenizek pa z utrujenostjo, slabo koncentracijo in depresivnim razpoloženjem. V fazi zaljubljenosti usmeri dopamin našo pozornost na partnerja, skupaj s serotoninom pa ustvarja občutke »metuljev v trebuhu«.

Oksitocin izloča možganska žleza hipotalamus, kadar smo v stiku s kožo, npr. pri objemu, spolnosti, dojenju. Zanj je značilno, da zelo hitro naraste, hitro pa tudi upade oz. se vrne na predhodni nivo. Rečemo mu tudi hormon nežnosti, saj ob bližini ustvarja občutek ugodja, sproščenosti in pomirjenosti. Zanimivo je dejstvo, da ni povezan s snovmi, ki jih lahko zaužijemo. Ob nekaterih ljudeh ga začutimo, ob drugih ne – kemija je ali pa je ni.

Tudi endorfin se izloča v možganih in je zelo podoben morfinu. Izloča se v stanju bolečin, s čimer povečuje telesno vzdržljivost ob obremenitvah in drugih neprijetnih občutkih. Nastaja tudi med telesno dejavnostjo, zato se po gibanju običajno počutimo bolj zadovoljni. Z njim pojasnjujemo tudi pretirano angažiranost s telesno vadbo pri nekaterih, kot bi post-

OBJEMI ME.
DANES. JUTRI.
VSAK DAN.



NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

ali zasvojeni s prijetnimi občutki po njej.

Hrana in dejavnosti imajo torej pomemben vpliv na naše počutje. Kadar smo potrti ali brezvoljni, so nam lahko v kratkotrajno pomoč košček sladkega, objem ali gibanje na soncu.

Za nastanek teh hormonov potrebujemo ustrezno hrano. Osnovno gradivo za izdelavo teh hormonov so beljakovine oziroma aminokisliline. Za serotonin potrebujemo aminokislino triptofan, za noradrenalin fenilalanin, za dopamin pa tirozin. Triptofana je največ v skuti, mleku, ribjem in puranjem mesu, v bananah, orehih, dateljnih in arašidih. Tirozin je v koruzni moki, mandeljnih, jajcih, mleku, rižu, rži, sezamovem semenu, svinjini, sojini moki, grahu, špinači, bananah, fižolu, arašidih in bučnih semenih. Fenilalanin je v sezamu, jajcih, pšenični moki, govejih jetrih, mleku, rižu, ovsu, grahu, špinači, koruzi in krompir.

KOŠARICA ZA DOBRO VOLJO:

- mleko in mlečni izdelki z manj maščobe,
- koruzne jedi, ovseni kosmiči, ovseni kruh, piškoti in druge jedi,
- pšenični kalčki,
- puranje jedi, pršut,
- banane, dateljni, slive, marelice, breskve in med,
- špinača in motovilec ter druga zelenolistnata zelenjava,
- peteršilj,
- čokolada z lešniki in rozinami.

Pomanjkanje sladkorja v glavi povzroča celo depresije

Kot gorivo služijo ogljikovi hidrati, spremenjeni v glukozo, ter fruktoza iz sadja. Obe omogočita, da aminokislina triptofan hitro pride prek krvno-možganske pregrade v možgane. Že 40 do 50 gramov ogljikovih hidratov sproži nastajanje serotonina. Zato krompir, testenine, fižol, polenta in žita razmeroma hitro pomirjajo, vendar jih moramo uživati skoraj brez nasičenih maščob, saj te proces zavirajo. Če pa zaužijemo fruktozo ali spijemo sladko pijačo, bo serotonin nastajal hitro, že po petih minutah. Čokolada deluje počasneje, ker vsebuje tudi maščobo. Če spijemo osladkan čaj ali skodelico kakava, bomo hitro pomirjeni, če zaužijemo rozine ali bonbon, bo ta proces še hitrejši! Umetna sladila možganov nikoli ne pomirjajo! Prav tako kava brez sladkorja ne pomirja. Prav nasprotno, če spijemo veliko kave ali čaja, umetno oslajenega ali brez sladkorja, bomo razburjeni, srce nam bo močno utripalo in ne bomo zaspali. Pomanjkanje sladkorja v možganih je tudi eden izmed faktorjev razdražljivosti, nerazpoloženja, jeze in celo depresij.

TRIJE GLAVNI HORMONI SREČE

Skupno vsem trem hormonom sreče je, da potrebujejo nekatere vitamine skupine B in minerale kot aktivatorje procesa. To so vitamini B6, folna kislina, B12 in B3 ter selen, magnezij, baker in cink. Nastanek nevrottransmitterjev spodbujajo pekoča paprika, česen, čebula (vsi ti

imajo kvercetin, kapsaicin in alicin) ter kakav, čokolada, med, kava in ingver.

FOLNA KISLINA (B9)

Folne kisline je največ v zelenolistni zelenjavi, špinači, rdeči pesi, stročnicah, pšeničnih kalčkah in križnicah. Je pa zelo občutljiva na toploto in svetlobo, zato uživajmo presno solato. Ker se z vodo hitro izluži, solate in špinače ne smemo namakati v vodi. Vitamin B3 je v svinjini, perutnini, govedini, v jetrih, kvasu, soji, dateljnih, arašidih, suhih breskvah in marelicah, slivah, rdečem zelju in avokadu. B3 je manj občutljiv na toploto. Vitamin B6 je v lososu, govejih jetrih, tunini, pšeničnih kalčkah, leči, bananah, špinači, ovsenih kosmičih, orehih, arašidih, jajc in pivskem kvasu.

VITAMIN B12

B2 je v jetrih, divjačini, konjskem mesu, govedini, svinjini, jajc in mleku. Skupna značilnost je, da B3, B6, B9 in B12 podpirajo vsi drugi vitamini skupine B. Skupni pa so tudi dejavniki, ki te vitamine zavirajo ali uničujejo. To so: kajenje, alkohol, aspirin, kontracepcijske tablete, zdravila proti holesterolu, antibiotiki in insulin. Pozimi potrebujemo tudi veliko vitamina C, ki je komandant biokemičnih procesov v telesu in brez njegovega povelja tudi tu ne gre.

SELEN

Selen sodi med mikroelemente in osrečuje skupaj z drugimi. Zlasti pa vpliva na nastanek serotonin. Plahi ljudje ali nagnjeni k depresijam, slabo razpoloženi in nezbrani bi morali uživati več selena. Ta odločilno varuje možgane pred prostimi radikali in veže težke kovine. Selen dobimo v kokosovem orehu, v mastnih ribah, ostrigah

in oreščkih. Drugi mineral je cink. Veliko ga je v ostrigah in drugih školjkah, v jastogu, ribah, v leči, fižolu, semenih buč in stročnicah. Cink iz živalskih virov telo lažje absorbira. Boljši izkoristek cinka bo, ko bomo imeli v prehrani tudi več vitamina C, kalcija in beljakovin, slabši pa tedaj, ko bomo imeli preveč vlaknin, stročnic, ob jemanju kontracepcijskih tablet in zdravil proti aknam.

MAGNEZIJ

Magnezije najbolj učinkovit proti stresu, širi žile, s tem znižuje krvni tlak in vzdržuje enakomernejše bitje srca, ter omogoča boljši spanec, saj pomirja razdražen živčni sistem. Dobimo ga v kakavu, figah, sončničnih in bučnih semenih, otrobih, pokovki, oreščkih in mandeljnih. Tudi magnezij bomo najboljše izkoristili, če bomo uživali še kalcij, cink in vitamine B1, B6, C in D. Izkoristek magnezija zavirajo fitati, ki so v vlakninah, oksalati v špinači in rabarbari, diuretiki, alkohol in kontracepcijske tablete. Baker je v telečjih jetrih, sardinah, sončničnih semenih, arašidih, suhih slivah in fižolu. Mineral mangan spodbuja nastajanje dopamina. Dobimo ga v fižolu, grahu, pesi, v polnozrnatem kruhu, makadamiji, lešnikih, mandljih, soji in čičeriki.

Zaščita hormonov sreče je v karotenoidnih snoveh. Te so v bananah, jabolkih, brstičnem ohrovtu, češnjah, jagodah, paradižnikih, pekoči papriki, česnu, čebuli, bučkah, brokoliju, ohrovtu, špinači in stročnicah.

LJUDSKO ZDRAVILSTVO PROTI POTRTOSTI

Tudi holesterol, ki se ga tako zelo bojimo, je dober za hormone sreče! Prenizek skupni holesterol vodi v potrtost, agresivnost,

depresivnost in samomorilnost. Spodbujati bi morali HDL ali dober holesterol. Uživajmo jedi, ki imajo nenasičene omega 3 maščobne kisline, ter jajca, ki imajo holin, ki izboljšuje topljivost holesterola.

V ljudskem zdravilstvu je rožmarin za preganjanje tesnobe, izčrpanosti in potrtosti. Timijan ugodno vpliva pri nespečnosti, proti tesnobi in izčrpanosti. Melisa in čaj iz nje sta za umiritev, izboljšanje razpoloženja in odpravo predmenstrualne napetosti. V ajurvedski medicini priporočajo kardamon kot čaj, ki izboljšuje splošno moč in v zimskem času odpravlja potrtost. Nageljnovc žbice zdravijo živce, sproščajo napetost, lajšajo tesnobo in potrtost, zato kuhano vino z nageljnovidimi žbicami pozimi ni naključje. Staro ljudsko krepčilo za premagovanje potrtosti je tudi oves, čeprav ne sodi med zelišča.

SOLATA ZA HORMON SREČE

Sestavine: na trakove narezano puranje meso, motovilec, radič, rukola, špinača, kuhana koruza, tofu in naribano zelje.

Priprava: Popražimo meso, ga ohladimo in potresemo s sezamom. Damo v mešanico solate iz motovilca, radiča, rukole, listov mlade špinače, zelja in zrn kuhane koruze. Dodamo na kocke narezan sir in/ali popečen tofu. Prelijemo z mešanico oljčnega olja, soli in jabolčnega kisa, potresemo še s peteršiljem. Lahko pa uporabimo jogurtov preliv.

KROGLICE ZA DOBRO VOLJO

Sestavine: suhe fige, pomaranče, rozine, suhe marelice, zdrobljeni keksi, kokosova moka, naribana temna čokolada, zmleti orehi, lešniki in mandeljni.

Priprava: Suhe fige, marelice in rozine dan prej namočimo v pomarančnem soku, naslednji dan zmeljemo v mešalniku, dodamo zdrobljene polnovredne piškote, oblikujemo kroglice ter jih povaljamo v kokosovi moki, zmletih orehih, zmletih lešnikih, naribani čokoladi in zmletih mandeljnih. Na krožniku morajo biti različne barve oziroma površine. Kroglice postavimo na krožnik in jih ponudimo okrašene z metinimi lističi.

Ob prihajajočih praznikih si vedno voščimo obilo blagostanja in sreče.

Vir:

- Marija Merljak, univ. dipl. inž. živ. teh. (<http://www.nasa-lekarna.si/clanki/clanek/hormoni-srece/>)
- Sabina Prah (<http://www.epsihologija.si>)



Novoletne jedi, ki prinašajo srečo

Nekoč so verjeli, da na srečo v novem letu vpliva tudi to, kar so ob praznovanju novega leta počeli in jedli. Zato so jedli le tista živila ali jedi, ki naj bi v novem letu prinesle srečo, bogastvo, zdravje in uspeh. Tradicija t. i. »srečnih jedi« se je ohranila tudi v današnjem času in tako prebivalci skoraj vsake države na svetu poznajo vsaj eno jed, ki si jo po tradiciji privoščijo na silvestrovo ali prvi dan novega leta. Nekaj teh jedi vam predstavljamo v nadaljevanju.

LEČA IN FIŽOL

Zaradi oblike, ki spominja na zlatnike oziroma kovance, je leča dolgo veljala za simbol bogastva in blaginje. V Italiji je še danes priljubljena novoletna jed zelena leča z debelo svinjsko klobaso (orig. cotechino con lenticchie), v Braziliji pa 1. januarja jedo lečno juho ali pa lečo z rižem.

Podobno kot leča tudi fižol in grah simbolizirata srečo in bogastvo. V južnih državah ZDA je zelo priljubljen fižol s črnimi očesci (orig. black-eyed peas), ki ga skuhamo skupaj z rižem, čebulo in slanino (jed se imenuje hoppin' john). Običaj izvira iz časov svetovne vojne, ko je mesto Vicksburg v Missisipiju po napadu ostalo brez hrane. Prebivalci so na srečo imeli veliko črnookega fižola, ki jim je pomagal preživeti pomanjkanje. In od takrat dalje omenjeni fižol simbolizira srečo in blaginjo.

ZELJE

Tudi zelje (navadno ali kislo) ter zelju podobna listnata zelenjava (kodrolistni ohrovt, blitva ipd.) simbolizirata bogastvo, saj kuhani zeleni listi spominjajo na zložen denar. Tako na primer v Bosni ter nekaterih delih Srbije in Hrvaške za novo leto tradicionalno jedo sarmo, v Nemčiji in na Nizozemskem pa jedo kislo zelje in pečeno svinjino. Jed naj bi zagotavljala, da bodo imeli jedci vse leto dovolj za pod zob. Značilna novoletna jed na Danskem pa je dušeni ohrovt, ki ga potrosijo s sladkorjem in cimetom.

GROZDJE

V Španiji, na Portugalskem, v Mehiki, Peruju in na Kubi imajo običaj, da ob polnoči pojedjo 12 grozdnih jagod. Vsaka predstavlja enega od mesecev v prihajajočem letu, pri čemer sladke jag-

ode predstavljajo dobre mesece, kisle pa slabe. Jagode je treba pojediti do zadnjega udarca ure ob polnoči, v Peruju pa pogosto pojedjo še 13. jagodo, ki je potrebna za srečo v novem letu.

SVINJINA

Ljudsko izročilo pravi, da svinjina prinaša napredek, saj prašiči pri iskanju hrane po blatu rinejo naprej. Obratno velja za kokoši, ki hrano iščejo tako, da po zemlji praskajo nazaj in s tem simbolizirajo nazadovanje. Zato po starem prepričanju na silvestrski mizi ne sme biti kokoš (piščanec ali puran), temveč lep kos kuhane ali pečene svinjine. Običaj sledimo tudi Slovinci, ki si ob praznovanju novega leta pogosto privoščimo pečeno svinjsko kračo ali različne svinjske klobase. Pečena svinjina je značilna novoletna jed tudi na Nizozemskem, v Nemčiji, na Švedskem in Madžarskem ter v Avstriji. Avstrijci so poznani tudi po tem, da praznično mizo okrasijo z majhnim marcipanovimi pujski.

KOLAČI IN PECIVO

Tudi kolači in različno pecivo okrogle oblike simbolizirajo srečo in bogastvo. V Grčiji si za prvega januarja (na dan sv. Basilija) privoščijo okrogel mandljev kolač, ki se imenuje 'vasilopita' in v svoji notranjosti skriva kovanec. Velja prepričanje, da bo tisti, ki bo dobil kos s kovancem, celo prihodnje leto živel v zadovoljstvu in obilju. Podoben običaj imajo tudi na Švedskem in Norveškem, kjer v rižev puding skrivajo mandelj.

Na Poljskem, Madžarskem in Nizozemskem ob praznovanju jedo okrogle sladke ocvrte krofke. Za praznovanje novega leta na Danskem pa so značilni sladki krofki z jabolkom in rozinami, z nadevom ali brez, ter bogato posuti s sladkorjem v prahu.

Ali si boste za novo leto privoščili klobase, lečo, zelje (kislo ali sveže), fižol, grozdje, ali pa samo pecivo, je vaša odločitev. Pomembno je samo to, da bo miza bogato obložena, saj naj bi tudi to prinašalo srečo in blaginjo v prihodnjem letu. Če pa se na njej znajde še kakšna "jed za srečo", pa še toliko boljše.

Skoraj vsaka država, dežela ali celo pokrajina pozna vsaj eno jed, ki jo je treba jesti na silvestrovo ali na prvi dan novega leta. Te jedi

naj bi ljudem v novem letu prinesle srečo, bogastvo, zdravje ali uspeh. Čim več »srečnih« jedi se znajde na praznični mizi, več sreče bo v hiši, velja po vsem svetu.

Na Japonskem prihod novega leta pričakajo s tridnevnim praznovanjem. Hrano običajno pripravijo že vnaprej, zato da res vsi lahko uživajo v treh prazničnih dneh. Za srečo Japonci jedo soba rezance - dolge rezance, ki jih poskušajo posesati tako, da rezanec ostane cel, saj to prinaša dolgo življenje. Riževi kolački oziroma cmočki mochi, ki družini prinašajo zdravje in priložnost za srečo, naj ne bi manjkali pri nobenem od obrokov na prvi dan novega leta.

Italijani novo leto pozdravijo s cotechinom z lečo. Cotechino je debela klobasa iz svinjine, ki zaradi obilice maščobe simbolizira obilje. Zelena leča pa Italijanom prinaša denar, saj oblika leče spominja na obliko cekinov. Tudi Avstrijci, Nemci in Švedi imajo na krožniku svinjino, saj pujski pri iskanju hrane rijejo naprej. Da res prinašajo srečo, pa dokazujejo tudi keramični pujski, naprodaj pred novim letom.

Marsikje verjamejo, da se perutnina (puran, piščanec, gos ...) ne sme znajti na novoletnem krožniku, saj ptice, za razliko od pujsov, hrano iščejo tako, da se obračajo nazaj.

Leča je simbol obilja tudi za Brazilce, ki zato 1. januarja kuhajo lečno juho ali lečo z rižem.

V južnem delu ZDA za novo leto velja reklo: »Jej slabo za novo leto in jej mastno vse leto.« Za novo leto tako jedo le šunko, koruzni kruh, fižol in špinači podobno zelenjavo, ki obljublja bogastvo, saj je podobna zelenim dolarskim bankovcem.

Grki za novo leto pečejo kolač vasilopeta, v katerega skrivajo srebrne kovance. Kdor dobi kos kolač s srebrnikom, tega čaka v prihodnjem letu veliko sreče.

Španci pa, tako kot mnogi drugi narodi, zadnje sekunde novega leta v roki držijo kozarec penine, v 12 sekundah pred polnočjo pa pojedjo še 12 »srečnih« grozdnih jagod - po eno za vseh 12 mesecev v prihajajočem letu.

Vir:

- <https://siol.net/trendi/kulinarika/jedi-ki-prinasajo-sreco-v-novem-letu>
- <http://okusno.je>

5. december - Mednarodni dan prostovoljstva



<https://www.filantropija.org/poslanica-slovenske-filantropije-ob-mednarodnem-prostovoljstvu/>

TUDI STAREJŠI OD 60. LET SO LAHKO PROSTOVOLJCI

Iz Skupnega poročila o prostovoljstvu v Republiki Sloveniji za leto 2017, za katerega je podatke prispevalo 1650 prostovoljskih organizacij in organizacij s prostovoljskim programom, je razvidno da je največji delež prostovoljcev moškega (16%) in ženskega spola (23%) ravno v starostni skupini nad 60 let. V preteklem letu je bilo v tej starostni skupini aktivnih 112.916 prostovoljcev, kar predstavlja 38,77 % vseh prostovoljcev.

Podatki kažejo, da delež prostovoljk je najvišji na področju socialne dejavnosti, prostovoljci pa predvidoma največ dela opravijo na področju civilne zaščite in reševanja. Mnogi se vključijo v organizacije in društva, ki jih že poznajo, drugi, še posebej v večjih mestih, pa najdejo dela preko posredovalnice prostovoljskih del, ki se nahaja na spletni strani prostovoljstvo.org. "Izkušnje in večine starejših so tudi v prostovoljstvu vsekakor neprecenljive. Vedno, ne glede na starost prostovoljcev, je najbolj zaželeno tisto delo, ki ga prostovoljci opravljajo s srcem. To pomeni, da vsak preden prične s prostovoljstvom premisli, na katerem področju bi resnično želel prispevati, koliko časa ima na voljo ter katera znanja in izkušnje že ima, oziroma katera si želi pridobiti," je povedala Tjaša Arko, strokovna vodja programa prostovoljstva pri Slovenski filantropiji.

POSLANICA SLOVENSKE FILANTROPIJE OB MEDNARODNEM DNEVU PROSTOVOLJSTVA

5. december je dan za praznovanje moči in potenciala prostovoljstva ter priložnost za zahvalo vsem, ki svoj prosti čas in spretnosti namenjajo izboljšanju življenja drugih, varovanju narave, vrednotam solidarnosti in prizadevanjem, da bi bil naš svet boljši za vse, v katerem nihče ne ostane sam.

Letošnji mednarodni dan prostovoljstva še posebej izpostavlja lokalne prostovoljce, ki krepijo lokalno lastništvo in s svojim delom gradijo bolj odporne skupnosti (odpornejše na naravne nesreče, gospodarske krize in politične šoke). Pros-

ovoljstvo v Sloveniji ima dolgo tradicijo, je pomemben socialni korektiv družbe, prispeva k povezovanju organizacij in ljudi v lokalnih skupnostih. Iz Skupnega poročila o prostovoljstvu v Republiki Sloveniji za leto 2017 je razvidno, da se je kar 291.214 posameznikov borilo za spremembe, opravili pa so 9.466.281 ur prostovoljskega dela v vrednosti 94.786.789 evrov, kar nedvomno kaže na velik prispevek prostovoljskega dela k splošni družbeni blaginji v Republiki Sloveniji.

K reševanju gospodarskih, socialnih in okoljskih izzivov s svojo prostovoljsko aktivacijo pomembno prispevajo tudi mladi, ki po nekaterih podatkih predstavljajo kar 30 odstotkov vseh prostovoljcev. In ker na mladih svet stoji, smo na Slovenski filantropiji v četrtek, 29. novembra 2018, Forum o prostovoljstvu, ki je potekal v prostorih Hiše EU v Ljubljani, namenili prav njim in njihovim predstavitvam izjemnih prostovoljskih projektov.

»Naš forum je govoril o solidarnosti angažiranosti mladih, ki imajo veliko energije za udejanjenje solidarnosti. Udejanjanje solidarnosti olajšujejo, vzpodbujajo stvarne in praktične možnosti. Zlasti v današnjem svetu, ki ponuja mnogo več zgledov za udejanjanje 'jaz filozofije', je za prisotnost solidarnosti mladih pomembno ustvarjanje možnosti in priložnosti za učenje skozi izkušnjo, spremljano z refleksijo socialnih dogajanj. Ena največjih priložnosti za realizacijo solidarnosti je organizirano prostovoljsko delo.« (Anica Mikuš Kos, predsednica Slovenske filantropije)

»Svet se sooča z izzivi, ki se lahko zdijo nepremostljivi. Neenačnost se povečuje, novice niso več samo odraz resničnosti. Kako ustvariti svoj svet vrednot ob vsem tem ni niti slučajno enostavno. Prostovoljstvo je ena od pomembnih aktivnosti, ki ponuja stik z resničnim svetom, stik z občutenji resničnih ljudi in je dobra izbira za mladostnike, ki gradijo svoj svet vrednot in ob tem oblikujejo svojo osebnost. Neprecenljivi so mentorji, ki jih znajo navdušiti in voditi. Prostovoljske organizacije ponujamo možnosti za vključevanje v prostovoljstvo ljudi vseh generacij in naš cilj je, da je prostovoljstvo aktivnost vsakega med nami v vsaj enem življenjskem obdobju.« (Tereza Novak, izvršna direktorica Slovenske filantropije)

Globoko spoštovanje vsem prostovoljcem in prostovoljkam, ambasadorjem človečnosti v naši državi!



KAVA

 **Blanka Kositer**


www.
delimano.si

1. ZGODOVINA KAVE

O odkritju kave kroži več legend, najbolj verjetno pa je, da so jo odkrili v Afriki na področju današnje Etiopije v 9. stoletju. Legenda pripoveduje o pastirju z imenom Kaldi, ki je opazil, da njegove ovce vso noč plešejo in skačejo naokrog. Naslednji dan jih je na paši zalotil, ko so smukale plodove z grmov kavovca. Ne bodi len, je poskusil te plodove še sam in kmalu zatem tudi on skakal in poplesaval okoli. Vest o poživiljajočih plodovih se je hitro razširila.

Kavna zrna so najprej žvečili, kasneje pa so plodove namakali v vodi in medu ter pripravljali vino. Tudi beseda kava izvira iz stare arabske besede »Quahwah« - vino. Sprva so jo tudi pili kot vino – iz ene skodelice, ki je krožila v smeri urinega kazalca. Šele mnogo pozneje so posušena zrna zdrobili, jih prelili z vročo vodo in tako dobili prvi kavni napitek. Pražiti kavna zrna pa so pričeli šele v 12. stoletju.

Pitje kave ima dolgo tradicijo. Prvo kavo naj bi pili sufiji, muslimanski mistiki, ki so ugotovili, da kava prežene zaspanost in spodbuja miselno dejavnost. Manj pobožni pa so v kavi odkrili odlično sredstvo za spodbujanje klepeta. Rodile so se prve kavarne. Prva prodajalna kave je bila odprta v Konstantinoplu leta 1475.

V muslimanskem svetu je obred pitja kave sprva zbuja pomisleke, saj Koran prepoveduje alkohol. Ravno zaradi te verske zapovedi se je kava po arabskem svetu hitro širila. Navada skupnega pitja je bila priljubljena, saj je krepila občutek povezanosti. Ljudje so se ob takih obredih pogovarjali o politiki in drugih temah, saj so bile njihove glave trezne. Teh pogovorov so oblasti bale in so začele preganjati prodajalce kave in kavarne.

Arabci so imeli dolgo časa monopol nad pridelavo kave, dokler ni Nizozemcem leta 1690 uspelo ukrasti sadike in jih pretihotapiti na Javo. Kmalu so se plantaže kave razširile po vseh nizozemskih kolonijah na vzhodu.

V Evropo so kavo prvi prinesli beneški trgovci v 17. stoletju. V Italiji so bile prve kavarne odprte okrog leta 1654. Katoliška cerkev je pitje kave zelo kritizirala, proglasili so jo celo za hudičevno pijačo. Leta 1674 so v Londonu objavili "Žensko peticijo proti kavi", v kateri so se žene pritoževale, da so postali možje zaradi pitja kave jalovi kot puščava. Sledilo je odpiranje kavarn tudi drugod po Evropi. V letu 1713 je bil na dvoru Ludvika XIV. najbrž prvič uporabljen sladkor kot dodatek k kavi.

Francozi so prenesli kavne sadike preko Atlantika in jih zasadili na karibskem otoku Martiniku. Tako se je pričela pridelava kave v tropskih področjih centralne in Južne Amerike. Proizvodnja in s tem pitje kave sta se v Ameriki zelo hitro razširila.

Pri Slovencih je bila kava sprva le zdravilo in še ob tem je bilo obilo težav, ker gospodinje niso vedele, kako bi jo skuhale.

Danes je kava poleg vode najpopularnejša pijača, saj ljudje po svetu vsako leto spijejo preko 400 bilijonov skodelic kave. Na svetu je več kot petdeset držav izvoznic kave. Največje izvoznice so Brazilija, Kolumbija in Indonezija. Letna svetovna proizvodnja kave presega 100 mio 60 kilogramskih vreč.



Vir: spletna stran <http://www.cafe-plusco.si/kava/zgodovina/>

2. ZANIMIVOSTI O KAVI, KI JIH NISTE POZNALI

Kako je mogoče, da smo kavi tako naklonjeni? Ima res čudežne lastnosti? Za strastne ljubitelje teh drobnih, praženih, dišečih zrn vsekakor, saj se strinjajo tudi s tem, da ti denar ne more kupiti sreče – lahko pa si z njim kupiš dobro kavo, kar je za nekaj trenutkov popolnoma enako.

• Drugo najpogostejše trgovsko blago

Kaj pravite, s katero dobrino na svetu največ trgujemo? Ne, to ni zlato. Prav tako ne sol ali svila kot nekoč. Na prvem mestu je nafta, takoj za njo pa se uvršča kava. V proizvodnjo kave je vključenih več kot 50 držav sveta, kavo pa naj bi gojilo na celem svetu kar 25 milijonov kmetov – in to je gotovo številka, ki marsikomu vzame sapo. Kar 40 odstotkov kave pridelajo v Braziliji, sledita pa ji Kolumbija in Vietnam.

• Kava je pravzaprav sadje

Kavovec je sadno drevo oziroma grm. Kavna zrna pa niso sadje, temveč peške češnjam podobnih jagod, ki zrastejo na drevesu. Surova in neobdelana kavna zrna so torej semenca, iz katerih bi lahko vzklila nova rastlina.

• Drevo kavovca živi do dvesto let

Marsikatera rastlina velja za izjemno dolgoživo in med temi se je znašla tudi kava. Večina kavnih grmov oziroma dreves raste okoli petdeset do šestdeset let, pod zelo ugodnimi pogoji pa grm živi tudi dvesto let.

• Arabika in robusta

Kavna zrna delimo na dve skupini – na zrna arabike in zrna robuste. Dolgo je veljalo, da je kakovostna kava narejena zgolj iz arabike, vendar se v zadnjih letih uveljavlja tudi kava iz robuste. Ta je nekoliko bolj grenka in ima dvakrat več kofeina.

• Kava = vino?

Kava vsekakor ni vino, a očitno v času, ko so jo začeli uživati, zanjo niso našli

boljšega poimenovanja. Beseda kava izhaja iz Jemna in Turčije, v originalu pa dejansko pomeni vino.

• Mocha je pristanišče!

Danes tistim kavnim mešanicam, pri katerih je v okusu in vonju možno zaznati čokolado, pravimo mocha. Sicer pa je Mocha pristaniško mesto v Jemnu, iz katerega so prvi začeli množično trgovati s kavo po vsem svetu. Tamkajšnja kava je imela čokoladni okus, zato se je ime mesta hitro spremenilo v ime kave.

• Poskusi prepovedi kave

Uživanje kave so hoteli skozi zgodovino kar nekajkrat prepovedati. V Meki so pitje kave prepovedali leta 1511, saj so bili prepričani, da njeno uživanje spodbuja preveč radikalno razmišljanje. Ravno tako so jo v 16. stoletju poskušali prepovedati italijanski duhovniki, ki so bili prepričani, da je kava satanski napitek – in če ne bi bilo papeža Klementa VII., ki je kavo oboževal (in odlok o prepovedi umaknil), bi ostala ta za kristjane prepovedana še





zelo dolgo. Otomanski voditelj Murad IV. je bil še bolj strog – za pitje kave so bili njegovi podložniki od leta 1623 dalje celo kaznovani z udarci ali pa so jih enostavno vrgli v morje. Tudi »razvite« dežele se s kavo niso vedno strinjale. Na Švedskem je bilo leta 1746 prepovedano imeti v lasti ne le kavo, temveč tudi vse za njeno pripravo – vključno s kavnimi skodelicami. Pruski vladar Frederik je leta 1777 razglasil, da je treba omejiti pitje kave in uživati več piva, saj je bil prepričan, da pitje kave vpliva na slabo povpraševanje po pivu in tako povzroča gospodarsko škodo.

• Kdo popije največ kave

V ZDA veljajo za največje ljubitelje kave Newyorčani, v evropskem in tudi v svetovnem merilu pa največ kave menda popijejo Finci. Pri njih popije odrasel človek v povprečju kar pet velikih skodelic na dan. Newyorčani se s tem menda ne strinjajo in pravijo, da je sami gotovo popijejo več.



• Že vonj kave nas prebudi

Poleg okusa vsi cenimo tudi vonj kave – in ta nas prebudi enako učinkovito kot njeno pitje. Če kavna zrna samo vonjate, bodo ta v možganih sprožila odziv, zaradi katerega se boste takoj počutili bolj živahne in manj neprespane. Če kavo spijete, pa sicer traja okoli petnajst minut, da pride kofein do možganov – torej jo lahko popijete, na hitro zadremate in se po petnajstih minutah zbudite kot novi.

• Kava je zdrava!

O kavi se vedno znova sprožajo polemike in nekateri njeno uživanje zagovarjajo, drugi ne. Dejstvo je, da kava oziroma uživanje kofeina preprečuje nastanek Alzheimerjeve bolezni, prav tako pa ima dober vpliv pri diabetesu tipa II in Parkinsonovi bolezni. Vsekakor pa bo potrebnih še več študij o tem, kako zdrava je kava ter v kakšnih količinah.

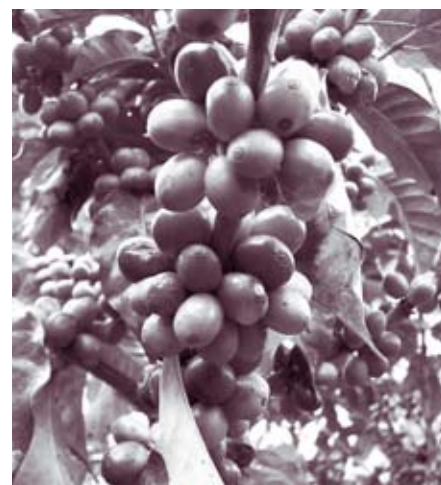
• Se lahko s kavo zastrupimo?

Kofein vsekakor zanimivo vpliva na

človeški organizem in z njim se je možno tudi zastrupiti, vendar ga s pitjem kave zagotovo ne moremo zaužiti smrtno doze. Za to bi morali spiti kar okoli sto skodelic kave, pri tem pa je še odvisno, kako je pripravljena in iz kakšne kavne mešanice (temneje pražena kava vsebuje manj kofeina kot svetlejša).

• S smetano ali z mlekom?

Če želite, da bo kava dlje časa ostala topla (zlasti v hladnih zimskih dneh), si naročite kavo s stepeno smetano ali zgoščeno smetano za kavo, saj bo maščoba pomagala, da se bo kava hladila počasneje. Prav tako pa bosta smetana in mleko poskrbela, da bo učinek kofeina počasnejši, saj se bo ta počasneje absorbiral v telo.



• Tisoč dolarjev za kilogram?

Najbolj dragocena kava je hkrati tudi najbolj »umazana«. S sadeži kavovca se v Afriki hrani cibetovka, žival, ki je nekoliko podobna mački, nekoliko kuni. Ta kavnih zrnec seveda ne prebavi (tako kot mi ne prebavimo pešk različnega sadja) in jih izloči. Vendar pa ta še pred tem v njenem želodcu fermentirajo in zato dobijo izjemen okus po čokoladi. Zrnca iz iztrebkov cibetovke so menda tako posebna, da dosegajo vrtoglave cene – in so gotovo za marsikaterega »običajnega« ljubitelja kave nesprijemljiva, pa najbrž ne zgolj zaradi cene ...

• Prva spletna kamera je snemala vrček kave

Ko so leta 1991 na univerzi Cambridge znanstveniki razvili prvo spletno kamero, so jo postavili poleg kavomata – tako so lahko med delom zgolj pogledali na splet, ugotovili, ali je vrček s kavo poln ali ne in si prihranili hojo od delovne mize do čajne kuhinje.

MEDNARODNI DNEVI

Njihov osrednji cilj je osveščanje prebivalstva o specifični problematiki ali področju in poziv k prepoznavanju pomena in zmanjševanju ter odpravljanju problema.

DECEMBER

• 1. december – Svetovni dan boja proti AIDS-u

Svetovna zdravstvena organizacija je leta 1988 razglasila 1. december za svetovni dan boja proti AIDS-u. Danes je na svetu že več kot 40 milijonov ljudi okuženih z virusom HIV, zato se s svetovnim dnem boja proti AIDS-u želi opomniti na nevarnost, ki jo AIDS predstavlja za človeštvo in na hitrost s katero se širi še posebej v revnih državah. Na ta dan se poziva ljudi, da izkažejo svoje sočutje, podporo in solidarnost do žrtev virusa HIV po vsem svetu.

• 3. december – Mednarodni dan invalidov

Leta 1982 je Generalna skupščina 3. december razglasila za mednarodni dan invalidov. Generalna skupščina s tem dnevom poziva vse države članice, naj si prizadevajo za čim boljši položaj invalidov

v znotraj svojih meja in za njihovo učinkovito integracijo v družbo.

• 5. december – Mednarodni dan prostovoljstva za ekonomski in socialni razvoj

Leta 1985 je Generalna skupščina razglasila 5. december za mednarodni dan prostovoljstva za ekonomski in socialni razvoj. Skupščina države članice poziva, naj znotraj svojih meja povečajo zavedanje o pomembni vlogi prostovoljstva za družbo in spodbudijo čim več ljudi k udeleževanju v prostovoljskih dejavnostih doma ter v tujini.

• 10. december – Svetovni dan človekovih pravic

Generalna skupščina je leta 1950 pozvala vse države in zainteresirane mednarodne organizacije, da 10. december praznujejo kot dan človekovih pravic. Na ta dan je leta 1948 Generalna skupščina sprejela Splošno deklaracijo človekovih pravic.

• 18. december – Svetovni dan migrantov

Na priporočilo ekonomskega in socialnega sveta je Generalna skupščina 18. december razglasila za svetovni dan migrantov. Tega dne leta 1990 so sprejeli mednarodno konvencijo o migrantih. Skupščina je izpostavila potrebo po nadaljnjem razvijanju spoštovanja pravic in svoboščin vseh migrantov. V povprečju je vsaka 35. oseba migrant; to pomeni, da dela in živi v državi, ki ni njegova lastna. Vsaka država ima med svojim prebivalstvom migrante.

• 19. december - Dan Združenih narodov sodelovanja med državami Juga

23. decembra je Generalna skupščina 19. december razglasila za dan Združenih narodov sodelovanja med državami Juga. Na ta dan je leta 1978 v Buenos Airesu Generalna skupščina sprejela akcijski načrt za promocijo in implementacijo tehničnega sodelo-



vanja med državami v razvoju.

- **20. december – Svetovni dan človeške solidarnosti**

22. decembra je v povezavi s spoštovanjem desetletja za izkoreninjenje revščine (1995–2005) Generalna skupščina 20. december razglasila za svetovni dan človeške solidarnosti. Ob tem dejanju je poudarila, da je Milenijska deklaracija definirala solidarnost, kot temeljno in univerzalno vrednoto, ki bi morala vladati v medčloveških odnosih v 21. stoletju.

JANUAR

- **27. 1. – Svetovni dan spomina na žrtve holokavsta**

1. novembra leta 2005 je Generalna skupščina razglasila 27. januar za svetovni dan spomina na žrtve holokavsta. S tem dejanjem je skupščina zavrnila kakršnokoli zanikanje obstoja holokavsta kot zgodovinskega dogodka. Skupščina je pozvala države članice naj v šolske učne načrte vključijo problematiko holokavsta, s čimer bi se težilo k in svarilo pred izogibanjem holokavsta v prihodnosti. Države, v katerih so bila nekoč koncentracijska taborišča, prisilna delovna taborišča in zapori, so bile poklicane k ohranjanju le teh v spomin ter opomin na holokavst.

FEBRUAR

- **20. februar – Svetovni dan socialne pravičnosti**

Z letom 2009 se 20. februar praznuje kot svetovni dan socialne pravičnosti. Generalna skupščina je 26. novembra ugotovila, da sta družbeni razvoj in družbena pravičnost nujno potrebna za doseganje in vzdrževanje miru ter varnosti. Vendar prav družbeni razvoj in družbena pravičnost ne moreta biti dosežena brez miru, varnosti ter spoštovanja temeljnih človekovih pravic in svoboščin.

Razsežen in trajen gospodarski razvoj v kontekstu trajnostnega razvoja je nujen za vzdrževanje družbenega razvoja in družbene pravičnosti, vendar resni izzivi ostajajo. To so finančne krize, pomanjkanje varnosti, revščina, izključevanje in neenakost v in med družbami; ter resne ovire nadaljnjemu vključevanju in polnem sodelovanju držav v razvoju ter tistih s tranzitnimi gospodarstvi.

- **21. februar – Mednarodni dan materne jezika**

Novembra 1999 so na Generalni konferenci Organizacije ZN za izobraževanje, znanost in kulturo UNESCO) 21. februar razglasili za mednarodni dan materne jezika. S tem dnem se želi promovirati jezikovno in kulturno raznolikost ter večjezičnost. Jezik je eden izmed najmočnejših orodij za ohranjanje in razvijanje naše materialne in nematerialne dediščine. S promocijo materinih jezikov bomo pripomogli k jezikovni različnosti, k zavedanju o različnih jezikovnih ter kulturnih tradicij po celem svetu.

MAREC

- **8. marec – Dan Združenih narodov za pravice žensk in mednarodnega miru**

Leta 1977 je Generalna skupščina države članice spodbudila, naj v skladu s svojimi zgodovinskimi in nacionalnimi tradicijami ter navadami, katerikoli dan v letu razglasijo za dan Združenih narodov za pravice žensk in mednarodnega miru. Države so bile pozvane, naj si prizadevajo za ustvarjanje boljših pogojev za izkoreninjenje diskriminacije žensk ter za njihovo boljšo vključitev v družbeni razvoj. Ta poziv se je zgodil takoj po začetku mednarodnega leta ženske (1975) ter OZN desetletja ženske (1976-1985). OZN je začel 8. marec slaviti kot mednarodni dan žena leta 1975.

- **21. marec – Svetovni dan boja proti rasni diskriminaciji**

Vsako leto 21. marec slavimo kot svetovni dan boja proti rasni diskriminaciji. Na ta dan je leta 1960 policija ubila 69 ljudi na miroljubnem protestu proti apartheidu v Sharpevillu v Južnoafriški republiki. Ob imenovanju 21. marca za svetovni dan boja proti rasni diskriminaciji leta 1966 je Generalna skupščina pozvala države k večjemu trudu za izkoreninjenje rasne diskriminacije.

- **22. marec – Svetovni dan voda**

Generalna skupščina je razglasila 22. marec za svetovni dan voda. S tem je želela povečati zavedanje, kako razvoj vodnih zalog vpliva na gospodarsko produktivnost in dobrobit družbe.

Vir:

- https://sl.wikipedia.org/wiki/Seznam_praznikov_z_oznako_Svetovni_dan
- <http://www.unaslovenia.org>

Prazniki in dela prosti dnevi v Sloveniji v letu 2019

Prazniki v Republiki Sloveniji

- 1. in 2. januar - novo leto
- 8. februar - Prešernov dan, slovenski kulturni praznik
- 27. april - dan upora proti okupatorju
- 1. in 2. maj - praznik dela
- 8. junij - dan Primoža Trubarja
- 25. junij - dan državnosti
- 17. avgust - združitev prekmurskih Slovencev z matičnim narodom
- 15. september - vrnitev Primorske k matični domovini
- 25. oktober - dan suverenosti
- 1. november - dan spomina na mrtve
- 23. november - dan Rudolfa Maistra
- 26. december - dan samostojnosti in enotnosti



Prazniki v Republiki Sloveniji so dela prosti dnevi, razen praznikov

- dan Primoža Trubarja,
- združitev prekmurskih Slovencev z matičnim narodom,
- vrnitev Primorske k matični domovini,
- dan suverenosti in dan Rudolfa Maistra, ki niso dela prosti dnevi.

Dela prosti dnevi v Republiki Sloveniji

- 22. april - velikonočni ponedeljek
- 9. junij - binkošti
- 15. avgust - Marijino vnebovzetje
- 31. oktober - dan reformacije
- 25. december – božič

Vir:

- http://www.vlada.si/o_sloveniji/politici_ni_sistem/prazniki/

BOŽIČNE PESMI, KI JIH RADI POSLUŠAMO

☛
Po originalnem
besedilu
**Braneta
Šalamona**
(objavljeno v
Dnevniku, 2008)
povzela
Radojka Hižman

Božičje obvelikinoči najpomembnejši krščanski praznik. Je pa tudi družinski praznik, ki smo ga pri nas ponovno začeli javno praznovati po letu 1986. Tega leta 24. decembra sta takratni nadškof Alojzij Šuštar in predsednik SZDL - Socialistične zveze delovnega ljudstva Slovenije Jože Smole po radiu in televiziji prvič po vojni voščila vesel božič.

To dejanje je povzročilo tudi to, da so se božične pesmi oz. pesmi, ki so govorile o božiču, lahko predvajale po radiu in televiziji. Glasba je že dolgo sestavni del božičnih praznikov in brez nje bi bilo praznovanje božiča manj slavnostno, pri ljudeh vzbuja občutke miru, veselja in ljubezni.

Spomnimo se nekaj najbolj znanih in prepoznavnih.

STILLE NACHT - SVETA NOČ

Ta pesem (Sveta noč, blažena noč, vse že spi...) je najbolj znana božična pesem po vsem svetu, saj je prevedena v več kot 300 jezikov in narečij. Sveta noč je zagotovo tudi najbolj priljubljena božična pesem na svetu in velja za najpogosteje izvajano pesem vseh časov. Zgodba o nastanku te pesmi pravi, da sta jo leta 1818

v farni cerkvi sv. Nikolaja v Oberndorfu blizu Salzburga napisala pomožni duhovnik Joseph Mohr in organist Franz Xaver Gruber. Tistega božičnega večera naj bi se namreč pokvarile orgle in napisala sta in zaigrala svojo pesem ob spremljavi kitare. Pozneje so seveda ugotovili, da je Mohr napisal to pesem dve leti prej v počastitev zaključka vojskovanj in dejstva, da se je Salzburg z okolico priključil avstro-ogrski monarhiji. Pesem Sveta noč, ki govori o hrepenenju po drugačnem svetu, kjer so pomembne trajne vrednote in predvsem ljubezen, dobrotu in sočutje, je bila prvič objavljena v božični pesmarici v Dresdnu leta 1833. Pesem, ki ima glasbene korenine na Siciliji, od tod tudi oblika, imenovana siciliana, je zelo hitro ponarodela in jo pozna dobrih 75 odstotkov Zemljanov.

Za to skrbi tudi posebno združenje Silent Night Association iz Salzburga, ki bdi nad to pesmijo, ki jo poznajo povsod. V slovenščino jo je že leta 1871 prevedel Jakob Aljaž in jo poznamo z imenom Sveta noč. Angleži jo poznajo kot Silent Night, Španci kot Noche de Paz, Kitajci jo pojejo kot Ping'an Ye Ge, v svahiliju je prevod Usiku Mtakatifu, v jezik ameriških Indijancev Čejenov je prevedena kot Pavetaa'eva nehe'xoveva, v maorskem jeziku je poznajo kot Marie te po, tapu te po, v jeziku Zulujev Busuku obuhle, Vietnamci pa jo imenujejo Đem thánh vô cung.

JINGLE BELLS

Podobno znana in popularna je tudi pesem Jingle Bells, ki jo je septembra 1857 napisal James Pierpont, organist v ameriškem mestecu Savannah. Napisal jo je za ameriški zahvalni dan, vendar je bila napisana tako, da je šla takoj "v uho". Še isto jesen so ji spremenili besedilo in jo zaigrali za božične praznike. Tudi Jingle Bells je svojevrstna himna božičnih praznikov, ki je postala pose-





bej popularna, ko jo je leta 1935 zaigral orkester Bennyja Goodmana, prepevali pa so jo še vsi drugi. Bila je tudi prva pesem, ki se je slišala celo v vesolju. V vesoljski ladji Gemini 6 sta si jo namreč leta 1965 prepevala Tom Stafford in Wally Schirra.

SANTA CLAUS IS COMING TO TOWN

Novembra leta 1934 se je na neki ameriški radijski postaji zavrtela pesem Santa Claus Is Coming to Town in pesem je v trenutku postala uspešnica. Dan pozneje so jo prodali v kar 100.000 izvodih, pred božičnimi prazniki pa skoraj pol milijona. Leto pozneje je postala še bolj popularna, ko jo je pred prazniki igral sloviti orkester Tommyja Dorseyja.



WHITE CHRISTMAS, I'LL BE HOME FOR CHRISTMAS IN ...

Posebna zgodba je pesem White Christmas, ki jo je leta 1942 prvič zapel Bing Crosby. To danes že legendarno pesem je napisal Irving Berlin za film Holiday Inn in svet zabavne glasbe je skoraj ponorel. Crosby je prodal več kot sto milijonov plošč s to pesmijo in se takoj vpisal v Guinnessovo knjigo rekordov, pesem pa je postala himna božičnih praznikov. Po Crosbyju so jo začeli prepevati tudi drugi pevci in začela se je prava industrija predbožične in božične zabavne glasbe.

Leto pozneje je Crosby posnel še eno božično uspešnico, I'll Be Home for Christmas, ki so jo pozneje prepevali mnogi znani pevci, leta 1944 pa sta skladatelj in pisec tekstov Sammy Cahn in Jule Styne napisala pesem Let It Snow! Let It Snow! Let It Snow!, ki je še posebej zaradi besedila tudi postala svetovno znana. Prvič jo je zapel tedaj zelo popularni pevec Vaughn Monroe in osvojila je ameriške glasbene lestvice. Postala je ena od najpogostejše predvajanih božičnih pesmi in je to še danes. Na znanem Applovem glasbenem servisu iTunes so jo sneli neverjetnih 25 milijonkrat.

I'LL BE HOME FOR CHRISTMAS



Judy Garland je leta 1944 zapela pesem Have Yourself a Merry Little Christmas, s katero so pozneje mnogi, med drugimi Frank Sinatra, Amy Grant, Diana Krall in skupine Chicago, The Carpenters in The Pretenders osvajali svetovno publiko.

Med novejšimi božičnimi pesmimi, ki so postale svetovni hit, je Last Christmas dua Wham.



KAJ PA SLOVENSKE?

Najbolj znani in v božičnem času največkrat izvajani pesmi sta Na božično noč in Bela Snežinka.

Na božično noč (Priredba pesmi "The Window Speaks - Man of the World")

Avtor besedila: Miran Rudan

Avtor glasbe: Hansgeorg "Micky" Meuser, Grant Stevens

*Zapadel je prvi sneg,
pobelil sosednji breg.
Zvezde na nebu nocoj
svetlikajo se.*

*Na ulici sam stojim,
vesel sem, a se bojim,
da sam bom nocoj ostal,
a vem, da ne bom te iskal.
Zdaj dvignimo čaše, polnoč je,
naj vino ogreje mi srce,
teško je, a ni mi žal,
da sam sem ostal na božično noč.*



Bela snežinka (Priredba pesmi, original: Ljudska zasavska)

Avtor besedila: Aleksander Skale

Avtor glasbe: Mario Kinel

*Ko sem te vprašal, me ljubiš,
si mi zmajala z glavo,
rekla mi nisi besede,
čakal zaman sem to.*

*Sivi oblaki na nebu
jasno nebo so zastrli,
bela snežinka, ki pada,
glej, prvi sneg.*

*Sneg je, glej, zunaj sneg je,
morda se spomniš še enkrat name.*

*Bela snežinka, ki pada,
spominja me nate
in na vse tiste dni, noči.*





Šale

Učiteljica je pri uri slovenščine na tablo napisala stavek: "Reven moški je umrl zaradi lakote."

"Peter, kje je subjekt?" je vprašala. "Verjetno na pokopališču!"

• • •

Učitelj vpraša v razredu:

"Otroci, kdo mi lahko pove, kako funkcionira država?"

Javi se Janezek:

"Država je kot čezoceanska ladja. Kapitan je predsednik, ministri pa posadka, ki vodi ladjo čez nemirne valove, nevihte in druge težave."

Učitelj reče:

"Zelo dobra razlaga. Kaj pa ljudstvo?"

"To so potniki!"

"Kaj pa delajo oni?"

"Bruhajo."

• • •

"No, Janezek, povej mi," reče učitelj, "rešitev naslednje naloge: Tvoj oče gre peš iz Ljubljane proti Medvodam s hitrostjo 3 km/h. Tvoj stric gre eno uro pozneje iz Medvod proti Ljubljani s hitrostjo 5 km/h. Kje se srečata?"

Janezek kot iz puške: "V prvi gostilni!"

• • •

Oče ne preveč uspešnega sina je prišel v šolo na govorilne ure.

Učiteljica mu pravi:

"Dober dan, sedite prosim."

"Nimam časa, samo povejte mi, kako gre mojemu sinu."

"Ni dobro. Enice iz matematike, slovenščine in angleščine."

"No, dobro. Povejte mi raje, kakšen je pri športni vzgoji."

"Dober, zelo dober."

"In kakšen je po obnašanju?"

"V redu fant. Zelo priden."

"No, vidite. Kar ga jaz naučim, je super, kar ga vi, je pa katastrofalno."

Knjige, ki jih je treba prebrati

☛ Radojka Hižman

DUŠAN JOVANOVIČ
Na stara leta sem vzljubil svojo mamo

Založba: Beletrina, 2018



Založnik je o knjigi zapisal: Knjiga Dušana Jovanoviča tako sestavlja mozaik vtisov in osebnih izkušenj, hkrati pa odkrito spregovori tudi o avtorjevem odnosu do najrazličnejših aktualnih in brezčasnih tem.

GABRIELE CLIMA
Sonce med prsti

Založba: Celjska Mohorjeva družba, 2018



Knjiga je topla, nenavadna pripoved o osebnosti rasti ter o brezpogojnem sprejemanju drugačnosti. Govori o dveh fantih, razrednem »huliganu« in tetraplegiku, ki ga prvi zaradi vzgojne kazni dobi v varstvo.

JANJA VIDMAR
Črna vrana

Založba: Mladinska knjiga, 2018



V spremni besedi je Boštjan Videmšek zapisal: "To je knjiga, ki bi morala biti obvezno branje za vsakogar, obenem pa orožje in orodje boja proti pošasti razčlovečenja. Proti prebujajoči se pošasti fašizma." Knjiga, ob kateri res ne moremo ostati ravnodušni in nas pretrese do kosti in bi jo res morali prebrati vsi, da bi bolje razumeli, kaj se dogaja okoli nas, in ne bi obojali, če sploh ne vemo, za kaj gre.



Mož sedi pred TV in se dere: "Ne, ne, budalo, kaj delaš, cepec, idiot, bik zarukani! Budalo, ne, ne, ne!!!"

Žena se oglasi iz kuhinje: "Ne glej spet nogometa, če te tako razburja!"

Mož: "Gledam posnetek najine poroke."

• • •

Nekega dne na taščina vrata potrka zet s kovčkom v roki.

Taščica ga vpraša: "Kaj pa počneš tukaj?"

"Skregal sem se z vašo hčerjo."

"In?" začudeno taščica.

"Poslala me je k hudiču!"

Vaje za krepitev možganskih funkcij

Ugotovite, za katere živali gre.

Račmvljarn	Ormž
Lovib	Arkastač
Arvna	Čanljku
Rdaečom	Erbajsts
Ovmžipak	Aicleperp

Kaj sem?

- Brez mene bi se katedrale sesule.
- Z menoj lahko pobegneta.
- Sem rešitev.

- Sem drobcen pripomoček, ko vstopate.
- Zelo sem koristen, tudi za glasbenike.
- Če me izgubite, morate morda ostati na prostem.

Poiščite premetanke naslednjih besed.

Predalnik	udarniški
zavijanje	Strinjati
galerija	kocinast
Razdejati	krokodil
milosten	

1. 7
2. 7
3. Včeraj, danes, jutri
4. Vržeš jabolko. Ker jabolko ne pade daleč od drevesa, je takoj zraven drevo. Splezaš na drevo in tako te lev ne more pojesti. Ker te lev ne more pojesti in si rešen, se ti odvali kamen od srca. Kamen pade levo na glavo in ga ubije. Stopiš z drevesa. Zdaš si rešen nevarnosti pred levom, zato si na konju. S konjem kreneš na pot. Ker pa vse poti vodijo v Rim, si kmalu tam.

Logične uganke

Za katero žival gre:
mrvljinčar
mrož
bivol
krastača
varan
kljunat
močerad
jastrebov
pizmovka
prepelica
Kdo sem: ključ
Premetanke:
Prikladen
uradniški
izvajanje
Trinajsti
alegrija
kostnica
Razjedati
kdorkoli
nemilost

Logične uganke

1. Kmet Jakob ima na pašniku blizu gozda 23 črno-belih koz. Ker ni imel časa, da bi jih odpeljal na varno, jih je pustil kar na pašniku. Ponoči je prišel medved in vse razen sedmih pojedel.

Koliko koz je naslednje jutro pričakalo kmeta Jakoba?

2. Če imate na mizi 10 hrušk in jih 7 vzamete, koliko jih imate?

3. Naštej tri dneve v tednu, ne da bi uporabil besede ponedeljek, torek, sreda, četrtek, petek, sobota, nedelja.

Pa še ena hudomušna.

4. Nahajaš se v puščavi. V eni roki imaš rdeče jabolko. Pred tabo pa je lačen lev. Kako v taki situaciji prideš v Rim?

NAGRADNA UGANKA

Štirje otroci imajo doma različne živali. Ugotovi, čigava je kakšna žival.

1. Borova žival ne zna leteti.
2. Nikova in Evina žival imata dlako.
3. Evina žival ne laja.

	ptica	mačka	pes	riba
Ana				
Bor				
Nik				
Eva				

(Avtorica uganke: Jana Potočnik)

PREPLETANJA

REŠITEV:

Ime
in priimek:

Naslov:

Pravilne odgovore pošljite na naslov uredništva ZDSGS, za Prepletanja, Partizanska c. 12, 2000 Maribor do 15. marca 2019.

KUPON

REŠITVE NAGRADNE UGANKE IZ 56. ŠTEVILKE

Nataša je kupila rdečo in modro obleko. Manja je kupila modro in rumeno obleko. Tanja je kupila belo in rdečo obleko. Pia je kupila belo in rumeno obleko.

Uganko je pravilno rešila:

ŠTEFKA ŽNIDARIČ
Pohorskega bataljona 12
2317 Oplotnica

Čestitamo!

Želimo, da bi
našli srečo
tam, kjer jo
iščete in najbolj
potrebujete. To
naj se zgodi v
letu 2019 v naši
dobri družbi.
Srečno novo leto!



ČAROBNA ZIMA V OBJEMU TERMALNE VODE

6. 1.–15. 2. 2019

4 dni/3 noči polpenzion

že za **140,40 €** na osebo

(cena velja za namestitve v
hotelu Zdravilišče Laško)



KODA
REZERVACIJE:
PREPLETANJA



ZIMSKE POČITNICE

15. 2.–3. 3. 2019

od 3 do 5 noči

že od **46,80 €** na osebo

BREZPLAČNA namestitve za
otroke do 5. leta in 2 otroka do
9.99 let!

