



DOM STAREJŠIH OBČANOV

~Novo mesto~

Ko veš, da nisi sam



Glasilo št. 17

januar – april 2019

Sonce pomladi

(Pepel in kri)

Sonce pomladi, veselje in smeh.
Imamo se radi, se vidi v očeh.
Sonce pomladi življenje budi.
Skrita ljubezen se v strast prelevi.

Sonce pomladi se z roso igra.
Pridi ukradi mi jutro srca.
Sonce pomladi, naravo budi.
barva poljane in roso zlati.

Misli jesenske, nimam vas rad.
V srcu nosim pomlad.
Ljubim, ne ljubim, vse naenkrat.
V srcu nosim pomlad.

Zdaj, ko si v cvetju, pridi z menoj.
Šla bom, šla, dragi moj.
Kot da poletju kljubuje nocoj,
naša pomlad, lepa pomlad.

Sonce pomladi, veselje in smeh.
Imamo se radi, se vidi v očeh.
Sonce pomladi življenje budi.
Skrita ljubezen se v strast prelevi.

RAŠTOČE URICE OB KAMINU

V januarju smo napisali našo prvo zgodbo o Rastoči knjigi ter njeni babici v rasti dveh let in s tem zaključili prvi krog Abecede odličnosti. Zahvaljujem se vsem in vsakemu posebej za sodelovanje v tem projektu, v upanju in želji, da zgodbo tako uspešno nadaljujemo še naprej.

Rastoča knjiga bo v tem letu posvečena širokemu pojmu, ki ga imenujemo

AKTIVNOST.

Osnovni koncept Rastoče knjige smo nadgradili, mu dodali dodatno vrednost in vzklile so nove **Rastoče urice ob kaminu**.

Prva črka drugega kroga abecede je črka A v povezavi z aktivnostjo. Na začetku Rastočih uric smo pregledali bogato dogajanje in miselne vzorce dveh let. Se zahvalili gospe Ani Recelj Gole in gospe Mari Volčanšek za miselne naloge, ki sta jih neutrudno oblikovali vsak mesec. Stanovalcem smo predstavili nov koncept in poiskali aktivnosti, ki nas obkrožajo.

Aktivnost prinaša atmosfero in vzdušje, ki je naravnano k temu, da vsakdo lahko izživi svoje ustvarjalne energije in visoke etične ideale. Rastočo knjigo lahko razumemo tudi kot nenehno spodbujanje k aktivnostim spoštovanja do drugih, dobrotelnosti, človekoljubja, s posebnim poudarkom na ljubezni do knjig, znanja in kulture. Nikogar ne ogroža, z nikomer ne tekmuje za pozornost.

Rastoča knjiga nam je položena v naročje kot klic po osebni rasti, hkrati pa odraža dodano vrednost našemu prizadevanju za boljšo kakovost življenja naših stanovalcev.

Petra Mihalič



»Vrednosti našega življenja ne določa to,
kar storimo zase.
Vrednost našega življenja določa to, kar
storimo za druge.«

Simon Sinek

Afrika pri nas doma - Bobnanje

Ubiramo nov krog abecede odličnosti pri rastoči knjigi. Petra, vodja projekta, je tokratnemu krogu namenila prav posebno temo, in sicer AKTIVNOST. Prvi četrtek v mesecu so rastoče urice v klubu namenjene aktivnostim na črko, kateri posvečamo mesec.

B je črka meseca marca in je bila namenjena meni. Takoj ko sem jo videla, sem vzkliknila: »Mi bomo bobnali!«

Še isti dan sem poklicala Andreja Zobariča in ga prosila, da si prvi četrtek v marcu rezervira za nas. Z veseljem se je odzval povabilu. Prinesel je 15 afriških bobnov ter nekaj drugih glasbil, in nas povabil v doživetje, ki bo ostalo v spominu kar nekaj časa. Pa ne le v mislih, ampak tudi v telesu. Zvok namreč telo tako prevzame, da sem prepričana, da smo se vsi po zaključenem srečanju počutili skorajda prerojene.

Na začetku je bilo čutiti nekaj zadržanosti, a ne za dolgo. Andrej nas je počasi popeljal k bobnom preko kratkega uvoda in ritmičnih igric, kjer smo se povezali drug z drugim in svojim ritmom. Ko pa je vsak pred sabo dobil svoj boba, je prostor napolnila igrivost in radovednost. Bobni, s katerimi smo ustvarjali različne ritme, so iz različnih ročno izdelanih lesov, na njih pa je z vrvmi napeta opna iz kozje kože. Okrašeni so z raznimi vzorčki, izrezbarjeni in prav lepo dodelani. Vsak je malo drugačen od drugih, vsi pa imajo nekaj skupnega. Da so prišli do nas, so prepotovali več tisoč kilometrov. Prihajajo namreč iz centralne Afrike. Na trenutke smo se počutili, kot da smo tudi mi tam.

Kljub temu, da nas je malo skrbelo, kako bomo bobnali, ker nismo talentirani za glasbo, smo se imeli izvrstno. Na koncu smo se strinjali, da bi na Čopovi ulici v Ljubljani, s klobukom pred sabo, gotovo »zaslužili« vsaj kakšno jabolko in ananas, če ne še kaj več.

Doživeli smo nekaj novega. Nekaj drugačnega. Doživeli smo sami sebe ter skupaj ustvarili nekaj lepega. Ustvarili smo čaroben trenutek. Nasmejani obrazi in tu in tam solza ganjenosti v očeh, pa so dokazi, da je glasba res tista, ki daje dušo veselju, krila umu, polet domišljiji in šarm ter veselje do življenja, kot jo je opisal starogrški filozof Platon.



Skupaj smo zabobnali: Albina Ferš, Majda Henigman, Pavla Ivančič, Ivan Kapčič, Ana Kic, Cvetka Košak, Ivana Mahajnc, Kristina Medic, Vida Mikec, Ana Recelj Gole, Vladka Rupena, Jožefa Savšek, Olga Slanc, Erika Štih, Izidor Vovk, Ivan Zavodnik in Dragica Miklavc



Vesna Zorec



Rastoče urice ob kaminu - Cepljenje

4. aprila smo se zbrali v klubu in ob prijetnem ognju v kaminu razpravljali o aktivnosti na črko C, cepljenju.

Pretekle zime se bomo spominjali tudi po večjem številu prehladno obolelih

stanovalcev, saj je kar nekaj stanovalcev zbolelo tudi za pravo gripo. Ker želimo ohranjati svoje zdravje, pa včasih nismo dovolj pozorni, se nam je zdelo prav, da se ponovno pogovorimo o načinih, ki so vsem dosegljivi, pa na njih včasih malce pozabimo.

Srečanje smo podkrepili z zunanjo strokovnjakinjo na tem področju, dipl. med. sestro, Matejo Zupančič, ki je zaposlena v ambulanti za cepljenje na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Podala nam je veliko koristnih informacij, strokovnih nasvetov in priporočil.

Strinjali smo se, da je zelo pomembno skrbeti zase, za svoje zdravje, vse dokler to zmoremo. Razpravljali smo o preventivnih ukrepih, s pomočjo katerih poskrbimo, da ne zbolimo in ugotovili, da je zelo pomembno gibanje na svežem zraku, pitje čajev, vode, uživanje sadja in zelenjave, skrbeti za ustrezno higieno rok, prezračevati prostore, ipd.

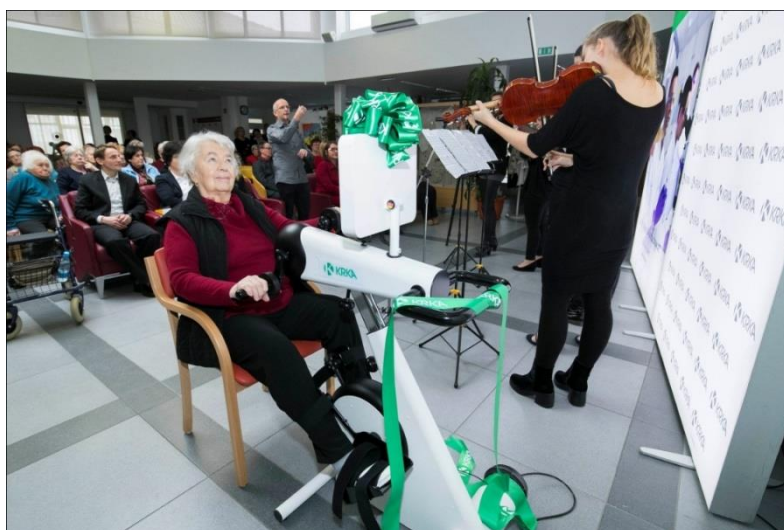
Izpostavili smo tudi zaskrbljenost glede varnosti cepljenja in stranskih učinkov. Gospa Mateja nam je razložila sestavo in delovanje cepiva, nas s tem pomirila in vzpodbudila, da se nas prihodnje leto za cepljenje odloči bistveno več.

Raziskali pa bomo tudi možnost brezplačnega cepljenja. Srečanje smo zaključili s kratko pogostitvijo in s predlogom, da se na črko F srečamo z aktivnostmi farmacevta, saj bi bili zelo veseli tudi njegovih nasvetov.



Sonja Jurečič

TOVARNA ZDRAVIL KRKA NAM JE PODARILA PROFESIONALNO TERAPEVTSKO KOLO MOTOMED MUVI



Krka, tovarna zdravil, d. d., Novo mesto je našemu domu podarila terapevtsko kolo MOTOMed muvi. Slavnostna predaja terapevtskega kolesa je bila v sklopu obeleženja 39. rojstnega dne doma. Vrednost donacije je bila 10.000,00 evrov.

Profesionalno terapevtsko kolo ima obsežen spekter

uporabe in je primeren tako za pokretne kot gibalno ovirane stanovalce. Omogoča aktivno ter pasivno gibalno terapijo rok in nog. Združuje različne funkcije in omogoča individualno prilagoditev potrebam posameznika, glede na njegovo zdravstveno stanje. Terapija se lahko izvaja tudi na invalidskem vozičku. Ves čas terapije pa se stanje napredka spremlja in beleži. Z vadbo na tem pripomočku se uravnava mišični tonus, povečuje moč srca, pridobiva se na moči ter kondiciji posameznika, hkrati pa se izboljšuje možnost hoje in ravnotežja. Pozitivno deluje na psihično stabilnost ter dobro počutje in spanec.

V sklopu terapevtskega kolesa je tudi video modul, ki še dodatno dvigne motivacijo za aktivno vadbo. Stanovalcu omogoča nepozabno interaktivno izkušnjo, ker lahko kolesari po različnih izbranih svetovnih destinacijah.

Kolo MOTOMed muvi terapevtsko deluje na različnih področjih človekovega delovanja, kar dviguje stopnjo stanovalčeve samostojnosti in s tem izboljšuje kakovost življenja.

Terapija na kolesu je hitro postala ena najbolj zaželenih in obiskanih terapij. Da bi omogočili vključitev čim večjemu krogu stanovalcev, smo terapijo razdelili na trimesečne cikle.

Petra Mihalič

Nakupovanje v Qulandiji s prostovoljci Zavarovalnice Sava

Med planiranimi pomembnejšimi dnevi našega doma je bil naveden tudi 5. april – dan humanosti, ko naj bi oskrbovanci doma, skupaj s prostovoljci Zavarovalnice Sava, obiskali Qulandijo.

Seveda ni takšna ekskurzija za mlajšega človeka, polnega življenja in energije, nič posebnega. Nekaj povsem drugega pa to pomeni za človeka naših let, ki je zaradi svoje betežnosti in osamljenosti vezan le na svoje bližnje okolje. Za nekatere od nas je bila Qulandija še popolna neznanka. Predvideni obisk s posebnim spremljevalcem je bil zato zelo obetaven.



In zato smo se v petek, 5. 4. 2019 podvzali, da smo se pravočasno zbrali v avli našega doma vsi prijavljeni oskrbovanci, prostovoljci zavarovalnice Sava in za izvedbo akcije zadolženi delavci doma. Vsakemu posamezniku so dodelili spremljevalca. Priznati moram, da mi boljšega niso mogli izbrati. Poznala sva se že od lani.

Organizatorica izleta je bila videti brezhibna. Vse je potekalo mirno in tekoče, brez kakršnekoli zadrege ali motnje. Vozila so prihajala drug za drugim, se polnila in prepuščala mesto naslednjim za mirno vkrcavanje oseb in njihovih rolatorjev. Brez zapletov je minil tudi prevoz, pa tudi dež nas ni prav nič motil.



Kako je šlo v Qulandiji, žal ne vem povedati, čeprav mi običajno pomeni hoja kar velik problem. Dobri vojak Švejk bi rekel, da je šlo kot po žnorli. Moj spremljevalec, gospod France, je bil vzoren v vsakem oziru, tih in nemoteč, pa vedno »pri roki«, ko je bila potrebna pomoč. Kolikšna je njegova potrpežljivost, pa sem spoznala ob slovesu, ko sem iz njegovih rok prevzela vrečko z nakupljenim blagom.

Šele kasneje sem v polni meri doumela, kolikšno zalogo dobre volje, potrpežljivosti in empatije imajo vsi ti prostovoljci. Vedno so ti pripravljeni ponuditi svojo pomoč in komolec. Ti tiho sledijo ter mirno in vljudno poslušajo tvoje mrmranje, čeprav jim misli prav gotovo kdaj pa kdaj uhajajo

k nerešenim zadevam v službi. Ne potožijo, da so Qulandije že siti. Prepričana sem, da nisem edina, ki sem jim za njihovo neskončno potrpežljivost iskreno hvaležna.

Najtopleje pa se zahvaljujem tudi vsemu osebju doma, ki se na vso moč prizadevajo čimbolj popestriti naš vsakdan in življenje v domu, ga bogatiti z novimi in novimi dogodki ter nas povezovati z vse širšim okoljem.

Ana Recelj Gole

Obisk Osnovne šole Lila

Šola deluje po principih učenja za življenje, ki se je pred 40 leti razvil v ZDA. Ameriške šole se imenujejo Living Wisdom School. Njihova posebnost so manjši razredi, ki omogočajo osredotočanje na vsakega posameznega učenca ter njegove potrebe. V izobraževalnem procesu je poudarek na razvoju koncentracije, poguma, dobrih navad in odnosov itn., kar učence pripravlja na soočanje z izzivi v kompleksni družbi.

Njihovi vtisi:

Otrokom iz osnovne šole Lila je obisk stanovalcev doma veliko pomenil. Všeč jim je bilo, ker so sedeli poleg njih in se tako hitro zblížali z njimi. Zanimivo jim je bilo poslušati zgodbe iz njihovih časov. Najbolj so si zapomnili opisa stranišča na štrbunk, njihovih igrač (punčke iz cunj, leseni skiro, ristanc, špana) in mlinčkov na vodi. Veseli so bili, ko so skupaj zapeli ljudske pesmi ob spremljavi kitare in prav tako so bili sproščeni, ko so jim zaplesali Ob bistrem potoku je mlin.

Pomembno je, da spodbujamo medgeneracijsko sodelovanje in učenje ter s tem razumevanje drug drugega.

Anja Strgar, učiteljica



Krkin dan humanosti v našem domu

V tednu Krkine humanosti in prostovoljstva smo tudi mi v domu bili deležni njihove dobrodelnosti. Obiskali so nas njihovi prostovoljci in se pridružili našim različnim skupinam. V naših skupini smo skupaj z njimi izdelovali pisanice – pirhe in to na lesenih paličicah. Tako je bilo delo še bolj zanimivo. Naše skupno druženje in ustvarjanje je bilo prijetno in je hitro minilo.



Po opravljenem delu smo se preselili k drugi skupini, in sicer pod geslom »Kako ohranjati spomin v dobri kondiciji.« Skupaj v družbi z enim določenim prostovoljcem smo reševali napisana zastavljena vprašanja. Moja spremljevalka, Eva Črepinšek, je bila zelo prijetna, sproščena in ustvarila je vzdušje umirjenosti, sprejetosti, topline,... Imela sem občutek, kakor da se že dolgo pozna in njena dobra energija in dobra volja sta mi bili zelo dobrodošli. Skupaj sva se zabavali in veliko smejali.

Druženje smo zaključili s prepevanjem, predvsem ljudskih pesmi in kot dodatek sta nas spremljala kar dva harmonikarja.

Ob slovesu je bilo lepo opazovati naše vesele obraze. Tudi Evinega. Vesela je, kadar lahko pomaga in osrečuje druge. Dobra dela jo bogatijo. Po njih so dobro počuti in da sebi in drugim dodatno energijo in moč.



Hvala vsem prostovoljcem.

Jelka Berus

Šadili smo rožice

Dan zemlje je globalni dogodek, ki ga vsako leto praznujemo 22. aprila. Namen tega je opozoriti družbo na dejstvo, da je planet, na katerem živimo, minljiv in ranljiv, zato se po svetu odvijajo različne aktivnosti, povezane z varovanjem in urejanjem okolja.

Tudi letos, kot že vrsto let do sedaj, smo zaposleni skupaj s člani Lions kluba Novo mesto v hudomušnem sobotnem dopoldnevu izvedli tradicionalno delovno akcijo, na kateri smo zasadili cvetlična korita, ki bodo krasila balkone sob naših stanovalcev in nasploh naš dom. S pomočjo prostovoljcev smo v t.i. »Lions drevored« dodali 6 novih kanadskih javorjev in tako drevored šteje že 26 dreves. Kljub temu, da smo Dan zemlje obeležili že nekaj dni prej, je želja in cilj prostovoljcev in članov Lions kluba Novo mesto, da je bivanje stanovalcev prijetnejše in lahkotnejše.



Polona Bukovec



Velikonočni zajtrk

Letošnji velikonočni zajtrk je bil za naša stanovalce prav poseben, za kar so zaslužni zaposleni v naši kuhinji. Pripravili so velikonočne pletenice s pirhom. Spekli so jih približno 400, za kar so potrebovali 20 kg moke, 60 jajc, 2 kg sladkorja, nekaj ostalih malenkosti in veliko dobre volje.

Hvaležnost stanovalcev ob velikonočnem zajtrku je bila zelo velika in zadovoljstvo je bilo slišati tudi iz njihovih ust:



- »Tako pa tudi v hotelu ni!«
- »Takšne sem pa jaz doma pripravljala...«
- »Vrhunsko!«
- »Kako pozorni so zaposleni!«

In v veselje je tudi nam, zaposlenim, da smo lahko z malce pozornosti in navdiha osrečili obraze naših stanovalcev.

Hvaležnost za tako prijetno presenečenje pa izražajo tudi stanovalci, zato v njihovem imenu hvala vsem za vaš prispevek.

Sonja Jurečič



Testo se je lepo valjalo...



Še premaz z jajčkom...in v pečico

Pa še nekaj zdravega...

Šparglji

So med prvimi vrstami pomladne zelenjave. Sezona nabiranja špargljev se začne že z marcem in traja vse do sredine junija, vrhunec pa doseže okoli prvomajskih praznikov. Šparglji so pri nas izredno priljubljeni tudi zaradi svojih razstrupljevalnih in diuretičnih učinkov na telo.

Nabiranje špargljev in kje rastejo divji šparglji?

Če dobro opazujemo na sprehodu v gozdu, lahko nabereмо vsaj šopek ali dva mladih poganjkov divjih špargljev. Šparglje lahko tudi sami pridelate ali pa kupite na tržnici. Beluš je predvsem delikatesna poslastica, nekateri pa ga cenijo tudi zaradi njegovega učinka na izločanje vode in ugodnega vpliva na prebavo, saj vsebuje dosti vlaknin.



Več vrst špargljev

Razlika med belimi in zelenimi šparglji je samo v načinu vzgoje. Bele šparglje namreč prekrijejo s črno folijo zato, da rastejo brez sonca in tako ne proizvajajo klorofila – zelene barve. Sicer so šparglji znani kot izjemno zdravo živilo, ki naj bi pomagalo tudi pri številnih tegobah in dokazano izboljševalo spolno moč pri moških.

To vedenje je znano že nekaj tisoč let, saj so že stari Rimljani šparglje cenili in jemali kot aristokratsko jed. Že tedaj so tudi špargljem pripisali zdravilne moči pri ledvičnih obolenjih, veljali pa so tudi za odličen naraven afrodiziak.

Šparglji so znani kot odličen diuretik, zaradi česar se priporočajo tudi pri povišani temperaturi in za odvajanje vode iz telesa. Iz špargljev so pričeli celo izdelovati pripravke za odvajanje urina z malce močnejšim učinkom, katere lahko kupite marsikje po lekarnah.

Šparglji so zdrava pomladna zelenjava, ki pomagajo tudi pri nekaterih težavah. Glavna sestavina oziroma učinkovina v špargljih, ki jim daje vse omenjene zdravilne lastnosti je aspargin, ki se nahaja samo v rastlinskih kalčkih. Več aspargina vsebujejo beli šparglji. Vsak zdrav človek lahko dnevno zaužije ogromno količino špargljev brez strahu, da bi zaužito kakorkoli slabo vplivalo na njegovo zdravje.

Omejeno uživanje te rastline pa je priporočljivo samo za osebe s povečano sečno kislino ter osebe, ki so nagnjene k nastajanju ledvičnih kamnov. Zakaj? Zato, ker lahko večje količine špargljev povzročijo napad putike.

Šparglje za nadaljnjo obdelavo pripravimo tako, da jih posamično vzamemo v roko in jih začnemo lomiti v smeri od vršička navzdol proti spodnjemu delu. Tako dobimo krajše kose. Od mesta, kjer se steblo noče več krhko odlomiti, in se le upogne, lomljenje zaključimo in ostali del stebela zavržemo. Ne lomite več špargljev naenkrat ali jih režite z nožem, saj boste tako prenesli v jedi trde neužitne delce, ki bodo pokvarili ves trud in užitek ob hrani. Okusni so tudi šparglji v omaki.

Recept: Špargljeva juha

Potrebujemo:

- 1,5 kg zelenih špargljev,
- sol,
- ščep sladkorja,
- noževa konica belega popra,
- 1 žlica jedilnega škroba,
- 100 g kisle smetane,
- 2 žlici drobno narezanega kopra,
- četrta litra zelenjavne juhe.



Vršičke špargljev, dolge približno 5 centimetrov odrežemo in spravimo. Preostale šparglje nalomimo na majhne koščke in jih skupaj s soljo in sladkorjem damo lonec. Vse skupaj prelijemo z vodo, toliko, da so šparglji pokriti in jih nato pokrite kuhamo 15 minut. Prej pripravljeno zelenjavno juho zavremo, ji dodamo špargljeve vršičke in jih 8 minut pokrite kuhamo. Koščke špargljev skupaj z vodo, v kateri smo jih skuhali sesekljamo v mešalniku. Špargljeve vršičke odcedimo, zelenjavno juho pa prilijemo prej narejeni špargljevi kaši. Juho po potrebi posolimo in popopravimo. Juho zgostimo z jedilnim škrobom, ki ga prej z mešamo z malo mrzle vode ter ji dodamo kisko smetano. Na koncu špargljeve vršičke damo v juho in vse skupaj še enkrat hitro segrejemo. Preden juho ponudimo, jo potresemo z narezanim koprom.

Brigita Konček

Vir: - <https://www.bodiekko.si/sparglji-in-recepti-za-sparglje>



Čemaž

Ko spomladi zavohamo v gozdu vonj po česnu, pomeni, da je čas za nabiranje čemaža.

Nekaj o sami rastlini

Čemaž je od 10 do 40 cm visoko trajno zelišče, ki ima v zemlji podolgovato čebulico, s prosojnimi in tankimi, belimi luskolisti. Spomladi poženeta iz čebulice le dva dolga, dolgopecljata, suličasta lista, med njima pa golo, pokončno in robato cvetno stebelce. Veliki snežno beli zvezdasti cvetovi se razcvetajo v maju in juniju. Rastlina močno diši po česnu in po tem vonju jo najlažje spoznamo. Raste po vlažnih listnatih gozdovih. Marsikje ga sadijo na senčni vrt za obrobek in uporabljajo za česnov nadomestek.

Zdravilni učinki čemaža: močan je kot medved

Zdravilne učinke čemaža so poznali že stari Rimljani, ki so ga imeli raje kot česen, ni pa zanemarljivo dejstvo, da je poznan tudi pod imenom »medvedji česen«. Čemaž je namreč tudi tista rastlina, ki jo iščejo medvedi, ko se zbudijo iz zimskega spanja. Zaradi njegovega očiščevalnega učinka jim namreč pomaga, da se po dolgem spanju prečistijo, iz telesa izženejo vse morebitne nezaželene snovi in poživijo organizem. Tako kot pomaga medvedom, pa pomaga tudi nam.

Mnogi namreč trdijo, da ni boljšega čistila za kri in prebavila, kot je čemaž. Ne le, da ima vse značilnosti česna, pač pa ima tudi vse njegove učinkovine in pozitivne lastnosti. Hkrati pa je še boljši, še bolj zdrav in še bolj učinkovit. Ne le, da izjemno očiščuje telo in kri, pač pa tudi pomaga zniževati in uravnavati krvni pritisk in holesterol, učinkovit je tudi celo zoper aterosklerozo. Priporočamo ga predvsem tudi osebam, ki imajo težave s prebavnimi motnjami vseh vrst: z diarejo, izgubo teka, slabo prebavo in celo vetrovi, odpravlja pa tudi glistavost.

Zdravilne lastnosti čemaža:

- Ureja prebavo.
- Odvaja odvečno vodo iz telesa.
- Deluje kot antibiotik in lahko pomaga tudi pri odganjanju glist.



- Čisti kri, kožo in dihal.
- Preprečuje nastajanje krvnih strdkov in notranjih krvavitev.
- Pomaga pri težavah z dihal in določenih boleznih, povezanih z njimi, med drugim tudi astmo.
- Čisti ledvice in mehur.
- Izboljša splošno počutje in prežene spomladansko utrujenost.
- Poživlja - daje energijo.
- Sprošča mišice in krepi želodec.
- Niža in ureja krvni pritisk.
- Znižuje nivo holesterola.
- Pomaga zbijati vročino.
- Blažilno deluje na živčni sistem.

Čisti tudi žile

Uporablja se za odlično zdravilo proti zvišanemu krvnemu tlaku, poapnenju žil in jetrnim boleznim. Poleg tega je tudi zelo dobro čistilo za prebavila.

Uporaba čemaža

Uporaba čemaža je nadvse priljubljena v kuhinji, saj ga priporočajo kot nadomestek česna. Užitna je cela rastlina, od gomolja do stebila, listov in celo cvetov. Uživate ga v zmerno, saj v prevelikih količinah lahko dosežete nasprotni učinek in prebavila razdražite. Uporabljajte ga kot dodatek ali kot začimbo, dodajajte ga omakam, prikuham, špinačam in juham. Najbolje je, da ga uživate svežega, saj tako ohrani svoje zdravilne lastnosti. Dodajajte ga kuhanim jedem, preden jih postrežete, saj kuhan čemaž izgubi veliko učinkovin, vendar pa z njim nikdar ne pretiravajte.

Opozorilo pri nabiranju čemaža!

Čemaž je podoben dvema zelo strupenima rastlinama: **šmarnici**



in **podlesku**. Nobena izmed njiju ne diši po česnu; šmarnica cveti precej drugače od čemaža, listi pa so skoraj identični. Podlesku raste v rozetah, listi so pri dnu žleboviti, rastlina pa je bolj toga in raste navpično.



Recept:

Čemažev namaz z bučnimi semeni

- 15-20 listov čemaža (40g)
- 3 žlice zmletih bučnih semen
- 1 žlica soka limone
- 2 – 3 žlice bučnega olja
- sol z začimbami



Priprava: Čemaževe liste operemo in jih obrišemo s papirnato brisačo. Najprej v paličnem mešalniku zmeljemo čemaž, zmleta bučna semena, sol z začimbami ter bučno olje. Vmes ožamemo eno limono in jo eno žlico dodamo namazu. Še enkrat zmeljemo. Namaz lahko shranite v kozarce za vlaganje in ga imate spravljenega v hladilniku.

Čemažev namaz z bučnimi semeni lahko namažete na kruh ali pa ga dodate testeninam ali njokom.

Čemažev namaz z jajci

- 3 trda kuhana jajca,
- šopek čemaževih listov,
- 2 žlici kisle smetane,
- sol in poper



Priprava: jajca na drobno seseklamo,, dodamo nasekljane čemaževe liste, kisló smetano in vse premešamo. Posolimo in popramo po okusu

Pa dober tek. 😊

Brigita Konček

Vir: - <https://www.bodicko.si/recepti-za-cemaz>
- <https://med.over.net/forum5/viewtopic.php?t=8685661>

Zakaj praznujemo prvi maj?

Prvi maj skozi zgodovino



Prvi maj je poznan tudi kot praznik delavstva, ki ga praznujejo v večini držav sveta, redke izjeme so ZDA. Njegova tradicija kot mednarodnega praznika dela se začne v letu 1866 s Haymerketskim izgreedom, ko je Federacija organiziranih obrti in delavskih zvez zahtevala več delavskih pravic, med njimi predvsem uzakonjen 8-urni delavnik.

Praznik tako izvirno nosi praznovanje socialnih in gospodarskih dosežkov mednarodnega delavskega gibanja. Prvi maj je bil vso svojo zgodovino izstopajoči dogodek za demonstracije različnih socialističnih, komunističnih in anarhističnih skupin.

V 20. stoletju je prvi maj v Sovjetski zvezi pridobil uraden status praznika dela. Praznovanje praznika delavstva so v času hladne vojne v komunističnih državah dobila obliko velikih vojaških parad in vladno podprtih zborovanj delavstva. Vendar ne v Združenem kraljestvu in Združenih držav Amerike, zlasti slednji so pregnali praznovanje prvega majskega dne in ga nadomestili z dnevom prava, ki izkazuje pomen pravnega sistema za družbo in njeno ureditev.

Pred 2. svetovno vojno se praznik v Sloveniji ni uradno obeleževal, čeprav so neuradne slovesnosti obstajale in jih oblast načeloma ni prepovedovala.

Prvo uradno praznovanje je bilo pod nacistično nemško oblastjo 1941 (v Nemčiji so praznik prvič uradno uvedli nacionalsocialisti 1933 in ga med vojno razširili na zasedena območja).

Prvi maj pri nas praznujemo po tradiciji, s kresovanji po vseh mestih in krajih, budnicami in proslavami. Postavljamo majska drevesa, ki se ponašajo z zavidljivo višino. Zraven tega tradicionalno nosimo tudi nagelj.

Kresovanje

S kurjenjem kresov na predvečer praznika so delavci opozarjali na svoje pravice. Lahko bi rekli, da so vizualna opozorila, ki naj spominjajo na delavske pravice. Prvomajski kresovi so tako služili kot komunikacijsko »orodje«.



Kresovanje na predvečer 1. maja je slovenska značilnost, povezana z začetki praznovanja tega praznika, čeprav v samem začetku kresov niso kurili. Bili so bolj shodi s kulturnim programom, literarnimi nastopi, političnimi govori in splošno zabavo. Potem pa se je uvedlo tudi kurjenje kresov, ki so ga povzeli od florjanovskih kresov, ker je bilo to datumsko zelo blizu. Naši bolj ali manj odmaknjeni predniki so vedno zakurili kres, ko je bilo potrebno pripraviti druženje. Ogenj ima magično moč. Pomen kresov za prvomajsko praznovanje pa je imelo značaj vizualne komunikacije, vizualnega opozorila, češ, jutri pa je delavski praznik, delavske pravice in tako naprej.

Danes kresovanje ne predstavlja več mističnega pomena, ampak zgolj družbeni značaj. Po ljudskem izročilu naj bi imela kresna noč izjemen pomen, saj naj bi v njej ljudje slišali govoriti živali in nekatere rastline so v tej noči pridobile posebno moč.

V današnjih časih se lahko upravičeno vprašamo, ali ima ta praznik sploh še kakšen pomen? Menimo, da ja. Pomen tega dneva namreč je, da se zberemo ob vročem ognju, se družimo in se zavedamo pomena ognja za naše daljne in bližnje prednike.

Brigita Konček

Vir:

- <http://mojeposavje.si/prvi-maj-nekoc-in-danes/>
- <http://mojeposavje.si/prvi-maj-nekoc-in-danes/>

Spomnimo se našega druženja, obiskov, ...

Januar:

- Obležili smo 39. obletnico doma. Tovarna zdravil Krka, ki je naš pokrovitelj, je donirala finančna sredstva za nakup terapevtskega kolesa, ki so ga ob tej priložnosti svečano predali v uporabo. Glasbena šola Lipičnik pa je s svojim nastopom popestrila prireditev.
- Z nastopom nas je razveselil MePZ KUD Dolenjske Toplice.
- Gašper Klemenčič je v avli odprl razstavo svoji slik, nastopil je tudi MePZ Dvor.
- Na praznovanju rojstnih dni so nastopili otroci iz Osnovne šole Drska.
- Kvartet »QUATRUM VOCUM« nam je pripravil koncert.
- V avli smo za svojce in stanovalce pripravili zdravstveno predavanje o diabetični retinopatiji.
- Svoj koncert je imeli tudi MePZ DU Novo mesto.
- Odigrali smo tombolo in izžrebali nagrade pri Rastoči knjigi.





Februar:

- Z dijaki Srednje gradbene, lesarske in vzgojiteljske šole smo obeležili 8. februar, slovenski kulturni praznik.
- Ob valentinovem so nam koncert pripravile pevke pevskega zbora Jasmin.
- Na praznovanju rojstnih dni so nas obiskali otroci iz vrtca Stopiče.
- Zapele so nam ljudske pevke Rožce iz Dolenjskih Toplic.
- Odigrali smo tombolo in podelili nagrade pri Rastoči knjigi.
- Na uricah ob kaminu smo se skupaj z gospodom Borisom Fakinom, vodjo prehrane v Tovarni zdravil Krka, pogovarjali o zdravi prehrani.



Marec:

- Nastopil je pihalni orkester Ave.
- Pustno rajanje so nam pripravili otroci iz vrtca Kekec in Osnovne šole Drska.
- Ob 8. marcu so nam v avli zapeli otroci iz Osnovne šole Drska. Pokroviteljski odbor Tovarne zdravil Krka pa je z nageljčkom razveselil vse naše stanovalke.
- MePZ Podgorje je imel v avli koncert.
- Na uricah ob kaminu smo z gospo Nežko But obujali spomine in prebirali življenjske zgodbe stanovalcev, ki so živeli z nami. Z gospo Ireno Zupančič pa smo spoznavali tehniko gretja telesa z moksanjem.
- Otroci iz vrtca Ringa raja so polepšali praznovanje marčevskih rojstnih dni.
- Obiskali so nas predstavniki Karitasa iz Škocjana in pripravili prijeten program.
- Ob materinskem dnevu je v avli nastopil otroški pevski zbor Osnovne šole Drska.
- Odigrali smo tombolo in podelili nagrade pri Rastoči knjigi.



April:



- Ogledali smo si komedijo «Družina», ki nam jo je odigral Dober dan teater.



- Ob tednu prostovoljstva so dan z nami preživeli prostovoljci Zavarovalnice Sava in ob svojem tednu humanosti in prostovoljstva tudi prostovoljci Krke, tovarne zdravil d.d. Novo mesto.



- Obeležili smo dan zemlje in zaposleni smo skupaj s člani Lions kluba posadili balkonske rože in nekaj dreves na domačiji.

- Obiskal nas je čarovnik Andrej. Pričaral je veliko dobre volje.

- V avli smo odprli novo likovno razstavo Marjane Dobovšek in prisluhnili ubranemu petju ženske pevske skupine Jasmin.

- Na uricah ob kaminu smo z gospo Nežko But predstavili novo knjigo gospe Rije Bačer »Naj sledi ostanejo.«



- Otroci iz vrtca Stopiče, enote Podgrad, so polepšali praznovanje aprilskih rojstnih dni.

- Ob dnevu slovenske pesmi so se nam v avli pridružili otroci Osnove šole Škocjan in otroci tamkajšnjega vrtca ter skupaj z nami prepevali slovenske pesmi.



- Odigrali smo tombolo in izžrebali nagrajence Rastoče knjige.

Pa še nekaj dogodkov, ki nas čakajo:

- prvomajska budnica novomeških godbenikov,
- koncert ljudskih pevcev iz Vrhopolja,
- srečanje stanovalcev domov Dolenjske regije v Metliki,
- šentjernejski dan na naši domačiji,
- prodaja oblačil trgovine Senjor,
- otvoritev nove razstave umetniških del v avli,
- nastop otrok osnovne šole s prilagojenim programom - OŠ Dragotin Kette.

Mateja Zelič

Malo smeha...

Moje oče ravnatelj

Tovarišica vpraša Janezka, kaj je njegov očka po poklicu.

Janezek odgovori: "Ravnatelj".

Tovarišica ga vpraša, v kateri šoli.

Janezek odgovori: "V trgovini z oblačili ravna puloverje."



Ljubljčan v Prekmurju

Ljubljčan pride v Prekmurje na kmetijo in vpraša kmeta:

"Gospod, zakaj pa vaša krava nima rogov?"

"Veste, krave imajo ponavadi dva roga, obstajajo pa tudi take, ki imajo zaradi kakšne nesreče samo en rog ali pa celo nobenega. V tem primeru pa krava nima rogov zato, ker je tole, kar stoji pred vami konj!"

Iznajdljivi študent in profesor ki je malo tak tak

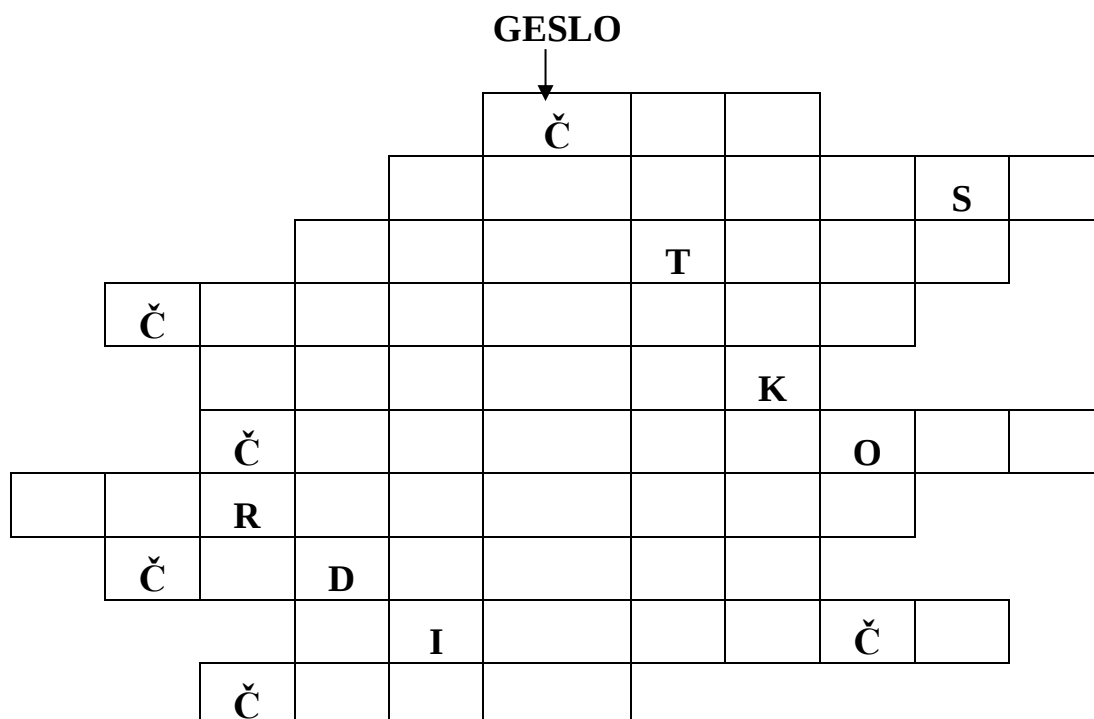
Študentovo neznanje na izpitu je profesorja tako razkačilo, da je od študenta zahteval indeks, vanj nekaj zapisal in ga vrnil študentu. Ko je študent zapustil profesorjev kabinet je odprl indeks in videl, da mu je profesor v indeks zapisal: "Popolni idiot!"

Študent je ponovno vstopil v profesorjev kabinet in rekel: "Oprostite, v indeks ste mi pozabili vpisati oceno, podpisali ste se pa že!"

MISELNA NALOGA NA ČRKO Č

NAVODILO:

SPODNJE BESEDE VSTAVITE NA PRAVILNA MESTA V KRIŽANKI. POMAGATE SI S ČRKAMI, KI SO V KRIŽANKI ŽE VSTAVLJENE.



BESEDE:

ČVRSTOST, ČAROBNOŠT, ČAST, ČISTOČA, ČISTOST, ČLOVEK, ČEDNOST, ČAS, ČUJEČNOST, ČUTNOST.

GESLO – lastnost, izpišite na list, pripišite tudi svoje ime in priimek, datum reševanja, številko sobe. List z geslom v maju oddajte v skrinjico, ki se nahaja v avli doma.

Vse bralce glasila vabimo k reševanju miselnih nalog v okviru projekta Rastoča knjiga in s tem k sodelovanju v nagradnem žrebanju ob koncu tekočega meseca.

VAJE ZA VADBO SPOMINA IN ZBRANOSTI

Besedam v levem stolpcu poiščite nasprotja v desnem:

težak	svetel
poletje	spočit
mačka	grenak
lep	lahek
utrujen	čist
star	konec
moški	zima
začetek	grd
temen	nizek
visok	mlad
zaprt	odprt
umazan	ženska
sladek	pes

Vstavite pravilno število

Na roki je prstov.

V tednu je dni.

Konj ima noge.

Kvadrat ima kote.

Pet mačk ima skupaj nog.

Izdajatelj:

DSO Novo mesto

Uredništvo:

Brigita Konček – urednica

Jolanda Švent

Maja Vidrih Verbič

Mira Jerič

Petra Mihalič

Polona Bukovec

Sonja Jurečič

Vesna Zorec

Tisk:

IBS BIRO d.o.o., Novo mesto

Naklada:

250 izvodov

Izdaja:

april 2019

