



DOM STAREJŠIH OBČANOV

~Novo mesto~

KO VEŠ, DA NISI SAM



Glasilo št. 8

januar – april 2016

Pomlad

Topel veter sneg topi,
na strehah sveč ledenih ni.
Se poslavlja starka zima,
moči zdaj svoje nič več nima.

Že iz zemlje nekaj kuka,
to je zvonček, pravi Luka.
In Nataša se smeji,
ko cvet trobentice drži.

Ju-hu-hu se čuje vrisk,
spet kolo bo šlo kot blisk.
Saj vsak, ki se počuti mlad,
bo zapeljal v pomlad.

Anica Jurečič



Spomladansko prebujanje

Za nami so mrzli zimski dnevi in že kar dobro smo zakorakali v komaj pričakovano pomlad. Pomlad se prične 21. marca in traja do 21. junija. Dnevi v tem letnem času postajajo toplejši, vse daljši, noči krajše. Gozdovi postopoma ozelenijo, iz zemlje pokukata teloh in žafran, travnike pa že zgodaj okrasijo trobentice, zvončki, vijolice in narcise. Zjutraj nas prebuja veselo žvrgolenje



ptic, ki nam v tople postelje pošiljajo sporočilo, da bo potrebno počasi vstati. Značilno za pomlad je muhasto aprilsko vreme, saj se lahko zelo hitro spreminja.

Pomlad je čas za vrtnarjenje. Ko se zemlja dovolj ogreje, se začnejo po vrtovih, poljih, vinogradih in sadovnjakih prva spomladanska opravila, kot so sajenje raznovrstnih rastlin, sejanje, obrezovanje dreves in vinogradniških trt. Pomladno življenje s svojo živahnostjo popestrijo tudi živali. Z juga se vračajo ptice selivke, nekatere živali se začnejo prebujati iz zimskega spanja.

Spomladi praznujemo enega izmed pomembnejših državnih praznikov, to je praznik dela, ki ga obeležujemo 1. in 2. maja in ga praznujejo po vsem svetu. Za Slovenijo je značilen prvomajski mlaj. Praznujemo pa tudi 27. april, dan upora proti okupatorju, dela prost dan je še velikonočni ponedeljek, ki ga kristjani praznujejo v marcu ali aprilu.

Brigita Konček

Timijan



V naši veliki hiši, ki je naš DOM, na oddelku oseb z demenco delujejo štiri gospodinjske skupine. Imenujejo se: Timijan, Meta, Melisa in Rožmarin. Le na kaj je mislila naša Carmen, ko je izbirala ta imena? Tale šopek ni kar tako. Prav gotovo ima globlji pomen. Odločila sem se, da se poglobim in ugotovim, kaj imajo skupnega te čudovite rastlinice z našimi skupinami.

Tokrat bom podrobneje raziskala **timijan**.

Beseda timijan izhaja iz grške besede THYMON, ki pomeni pogum. In lej ga zlomka, smo že pri prvi stični točki. Za organizacijo in za zagon teh skupin je bilo poleg vseh ostalih dejavnikov potrebno, ne samo ščepec, temveč velika mera poguma. Zato je izbira imena timijan za prvo gospodinjsko skupino še kako primerna.

Timijan so poznali naši predniki že davno, davno v preteklosti. Verjetno so ga cenili mnogo bolj, kot ga cenimo mi. Stari Egipčani so uporabljali timijan za balzamiranje trupel, saj so odlično izkoristili lastnosti dobrega konzervansa in antiseptične učinke te žlahtne rastlinice.

Grki so s timijanom odišavili svoje pijače in sire in na tak način nekako konzervirali hrano. Verjeli so, da jim tako pripravljena hrana vliva pogum. Svojo živino so pasli na pašnikih z obilico timijana, saj so menili, da je živina tako bolj zdrava, njeno meso pa mnogo bolj okusno. Svoje mesto pa je timijan imel tudi pri verskih obredih kot kadilo. Vejice timijana so polagali na krste, da je lahko duh pokojnega prebival v njih. Ja, res so bili vsestranski tile Grki.

Rimljani so poznali njegove poživiljajoče učinke in si pripravljali dišeče timijanove kopeli. Ni slabo, kaj ne?

V času kuge, v srednjem veku, je veljal timijan za najboljšo zaščito pred okužbo.

Od takrat izvira tudi recept za kis štirih razbojnikov. Srednjeveške dame so vezle robčke za svoje viteze in pogosto je bil ravno timijan glavni motiv.

Škoti so pili timijanov čaj, saj so verjeli, da jim krepi pogum in preganja nočne more.

Naše ljudsko izročilo pravi, da vrt poln timijana privablja vile. Bi kar verjela, kajti v naši prvi gospodinjski skupini res kraljujejo same vile.

Pa si podrobneje oglejmo, ta, tako opevani timijan. Vi verjetno bolj poznate izraz materina dušica. Seveda, timijan pa je bolj kultivirana oblika. To je nežna, plazeča ali grmičasta trajna rastlina. Skromna je in nezahtevna. Raste na travnikih, senožetih in grmovju. Ljubi sončne in suhe lege. Pri nas najbolj uspeva na Krasu. Ljubitelji zelišč ga prav gotovo gojimo na svojih vrtovih. Vi ga pa le poiščite za našo kapelo v visokih gredah.

Timijan izstopa po svojih drobnih lističih, razporejenih okrog olesenelega stebelca. Od konca maja do septembra nas obdari z nežno modro-vijolično ali rožnatimi cvetovi. Vseskozi opozarja nase s svojim močnim, a prijetnim vonjem. Čebele in čmrlji ga naravnost obožujejo. Mravlje pa veselo raznašajo naokoli njegova drobna okrogla semena. Kaj pa mi? Ali vemo, kako ga uporabiti sebi v prid? Uživamo ga svežega, posušenega, naredimo sirup ali pa tinkturo. To je rastlina, ki čisti pljuča, krepi organizem in lajša prebavne težave. Timijan vsebuje veliko veliko dobrih učinkovin in je po krivici zapostavljen.

Kako si pripravimo skodelico timijanovega čaja?

Vzamemo zvrhano čajno žličko posušenega timijana (poleti svežega) in ga prelijemo s četrto litra vroče vode, počakamo pet minut in precedimo. Sladimo ga z medom in pijemo s počasnim srebanjem. Tako pripravljen čaj je odlično sredstvo pri premagovanju težav z našimi dihalci. Ugodno deluje proti prehladu, kašlju, angini, bronhitisu, astmi,... Zelo krepi imunski sistem. Če tako pripravljen čaj pijemo grenak, bomo odpravili težave, ki se pojavijo v naših prebavilih. Prebavne motnje, vetrovi, krči po trebuhu, vneta želodčna sluznica, so nam prav gotovo znane težave. Tri skodelice grenkega čaja na dan, nam bodo odpravile tovrstne težave.

Ostalo nam je nekaj grenkega čaja. Nič ne de. Z mlačnim čajem si lahko umijemo mastno kožo, akne, odrgnine ali pa vtremo v srbeče lasišče, ki ima poleg tega še prhljaj. Poskusite, presenečeni boste. Pravijo, da je pečen krompirček mnogo, mnogo boljši, če ga med peko potresemo s timijanom. K mastnemu mesu pa le dodajte ščepec ali vejico timijana in obrok bo lažje prebavljiv.



Zaradi svojega izrazito vzpodbudnega delovanja lahko skodelico jutranje kave mirne duše nadomestite s skodelico timijanovega čaja. Prebudil vas bo , osvežil in okrepil samozavest. Le preverite ali so imeli stari Grki prav. Za dober in miren spanec si napolnite mehko vrečko s posušnim timijanom. Čudovita aroma terapija je to. Pa še glava vas ne bo bolela.

Pogum, ponos, samozavest, radoživost, želja po dejanjih, občutek sreče.

Da, vse to nosi v sebi timijan. Pomlad bo vsak čas tu. Le pogledjte malo naokoli. Morda pa vile že hodijo okoli. Jaz jih vidim vsak dan. Le na oddelek stopim, tam, v pritličje in na levo.

Pa srečno, timijan! Lepo uspevaj! Na travnikih, vrtovih, na naši visoki gredi in vsepovsod.

Beba Srebrnjak

Nič ne stane, vedno pri roki, vedno prijetno, ko zagledaš na nekomu. To je nasmeh in z njim nedvomno vsak trenutek našega življenja polepšan.

Življenje v novem domu



Kot peti otrok sem se rodila v Mokronogu leta 1929 mami Mariji in očetu Alojzu. Leta 1948 sem spoznala Rudija, s katerim sem se poročila. Preselila sva se v Sevnico, kjer sva zgradila hišo. V zakonu sta se nama rodila dva sinova, Rudi in Peter. Moja zadnja in najdaljša zaposlitev je bila v Hotelu Ajdovec, kjer sem delala kot poslovodja. Zgodaj sem ovdovela, saj je mož umrl pri komaj 55. letih. Po upokojitvi se je k meni preselila moja mama, s katero sva živeli skupaj vse do njene smrti.

Prve misli o odhodu v dom so se mi porajale zaradi bolečin v nogah – išiasa, ki mi je onemogočal, da bi sama skrbela zase. Leta 2015 sem imela operacijo mehurja, po kateri so se pojavili zdravstveni zapleti, kar je tudi botrovalo odločitvi o odhodu v dom.

V novomeški dom sem prišla, ker oba sinova živita v bližini in me lahko kadarkoli obiščeta. Pred prihodom me ni bilo strah. Vedela sem, kako zgleda bivanje v domu, saj sem dolgo obiskovala svojo sestro v domu v Sevnici.

Ob sprejemu sem se počutila zelo varno, saj sta me spremljala oba sinova.

Zelo sem vesela, da sem prišla v Dom starejših občanov Novo mesto. Bila sem izredno lepo sprejeta. Počutim se super, tu imam vse: hrano, čistočo, pozornost, vljudnost,... Vedno se kaj dogaja, nikoli mi ni dolgčas. Vključena sem v fizioterapijo, kjer vrtim kolo in razgibam noge. Obiskujem pa tudi skupino starih za samopomoč Vijolica, ki poteka enkrat na teden. Tam se pogovarjamo, vsak pove svoje misli, govorimo o preteklosti in vedno kaj novega izvemo. Voditelja skupine Vesna in Alen sta zelo prijazna in nas vedno »pocrkljata« s čim sladkim. Hodim pa tudi na vse prireditve, ki se v domu odvijajo popoldan. Posebno pa se veselim tombole, saj sem se je že pred prihodom v dom rada udeležila.

Zelo mi je všeč, da je v domu tudi kapela, tako grem lahko večkrat k maši. Najlepši sprehod pa je okoli doma, saj je okolica izredno lepo urejena. Domačija na spodnji strani doma mi daje občutek domačnosti.

V prihodnje si želim le, da bi mi služilo zdravje in bi mi bilo v domu še naprej tako lepo, kot mi je sedaj.



Pavla Ivančič

Dan zemlje

22. aprila je svetovni dan Zemlje, ki ga po svetu praznujemo že več kot 40 let. V tem času v skoraj 200 državah po vsem svetu organizirajo čistilne akcije ter razne dogodke, predavanja in delavnice, povezane z varovanjem okolja.



Prvič so svojo skrb za Zemljo javno izrazili v ZDA, ko so leta 1970 organizirali protest in aktivnosti, na katerih se je združilo kar 20 milijonov ljudi. Istega leta so ustanovili okoljsko agencijo, kasneje pa je ozaveščanje o čisti Zemlji in skrbi zanjo dobilo svetovne razsežnosti. Svetovni dan Zemlje danes praznujemo v 192 državah, med drugim tudi v Sloveniji. Več kot milijarda ljudi po vsem svetu se trudi poskrbeti za prihodnost Zemlje.

V Sloveniji je ob dnevu Zemlje predvsem poudarjena skrb za gozdove, kar ni presenetljivo, saj je tretja najbolj gozdnata država v Evropi. Skoraj 60 % površine Slovenije je pokrite z gozdom. Gozdovi in drevesa v njem imajo pomembno vlogo pri čiščenju zraka.

Na ta način pripomorejo k ohranjanju in izboljšanju našega zdravja, zato je še posebej pomembno, da za njih poskrbimo in jih ne uničujemo.



Letošnji slogan dneva Zemlje je: **Drevesa za Zemljo**. Tako se v tem času po celem svetu, pa tudi pri nas, sadi drevesa, in se tako prizadeva za čistejšo in bolj zdravo Zemljo, ter boljše življenje na njej in z njo.

Različne organizacije nam sporočajo, naj spremenimo način življenja in se zavedamo posledic, ki jih prinaša rušenje harmonije med človekom in naravo.

O skrbi za naš planet in zeleni miselnosti včeraj in danes pove veliko naslednja zgodba:

ZAPUŠČINA STAREJŠE GENERACIJE

Na blagajni veleblagovnice je mlada blagajničarka predlagala starejši gospe, naj prihodnjič prinese s seboj lastno vrečko, ker so plastične vrečke slabe za naravo in okolje. Gospa se je opravičila in mladenki razložila: »Veste, mi nismo imeli te zelene miselnosti v starih časih.« Blagajničarka ji je odgovorila: »Zato je danes to naš problem, problem mladih. Vaša generacija ni dovolj skrbela, da bi obvarovala naravo za bodoče generacije.«

Imela je prav, naša, starejša generacija, ni imela te zelene miselnosti v starih časih. Takrat smo mi, ki smo zdaj starejša generacija, vračali steklenice nazaj v trgovino. Trgovina jih je poslala v polnilnico, kjer so jih očistili, sterilizirali in ponovno napolnili, tako so se steklenice uporabljale znova in znova. Torej so resnično bile ponovno uporabljene.

V višja nadstropja smo hodili po stopnicah, ker nismo imeli dvigala ali tekočih stopnic v vsakem poslopu. Peš smo hodili do trgovin in nismo sedali v avto zato, da se pripeljemo do konca ulice. V starih časih smo se vozili z avtobusi in otroci so se v šolo vozili s kolesi ali pešali.

Ko smo bili žejni, smo pili vodo iz studenca ali pipe namesto vode iz plastenk. Prazne nalive smo znova napolnili s črnilom in nismo kupovali vedno novih pisal, menjavali smo britvice in nismo stran metali celih brivnikov, ko je britvica otopela.

V tistih časih smo prali plenice, ker takšnih za enkratno uporabo ni bilo. Sušili smo perilo na vrvi in ne v sušilnem stroju, veter in sončna energija sta nam sušila perilo v tistih časih. Otroci so nosili rabljena oblačila svojih bratov in sester in ne vedno novih.

Takrat smo imeli en radio ali TV pri hiši in ne v vsaki sobi. V kuhinji smo sekljali in mešali na roke, ker nismo imeli električnih aparatov in ko smo pakirali zlomljive stvari, smo jih zavarovali s starim časopisom in ne s plastičnimi zrci. Takrat smo travo kosili s koso. Naš fitnes je bilo delo in ni nam bilo treba trošiti elektrike v dragem fitnes klubu na napravi za tek. V vsaki sobi smo imeli samo po eno vtičnico za elektriko in nismo rabili računalniško vodenih naprav za sprejem signala s satelita za to, da najdemo najbližjo gostilno.

Ampak, ali ni žalostno, da sedanja generacija na veliko joče, kako potratni smo bili mi starejši ljudje samo zato, ker nismo imeli te zelene miselnosti v starih časih?

Narava za nas lepo skrbi. Poskrbimo tudi mi zanjo.



Vesna Zorec

Lokalno pridelana živila na naših jedilnikih

V našem Domu smo se odločili, da v čim večji meri izkoristimo spremembe Zakona o javnem naročanju, ki nam po novem omogoča, da lahko določeno vrednost živil izločimo iz javnega razpisa in po načelih dobrega gospodarja nabavljamo posebej.

Tako določene vrste živil kupujemo le lokalno, od lokalnih kmetov in pridelovalcev in s tem izboljšujemo kakovost obrokov, ki jih nudimo tako za vas stanovalce, zaposlene, kot tudi za zunanje uporabnike, naročnike.

Gotovo ste to novost že opazili na jedilnikih, prav tako pa upamo, da ste opazili izboljšave tudi pri okusih.

V ponudbi naše kuhinje je že in bo tudi v prihodnje:

- 1 krat tedensko lokalno kosilo ali večerja ali zajtrk,
- 1 krat tedensko (torek) domače mleko,
- 2 krat letno priprava obrokov, značilnih za posamezno pokrajino (letos Gorenjska in Prekmurje),
- stalno pa bodo v ponudbi lokalna jabolka, jajca, kislo zelje in kislata repa, skuta ter veliko zelenjave različnih vrst.

V prejšnji številki glasila smo vam predstavili Srednjo kmetijsko šolo Grm Novo mesto, v tej številki pa vam predstavljamo sosedovega pridelovalca zelenjave, Gozdno gospodarstvo Novo mesto, vrtnarstvo in hortikultura (»Vrtnarija«).

V lanskem letu so postavili nekaj povsem novih rastlinjakov, ki so namenjeni le pridelavi zelenjave.

Povsem nov in prazen rastlinjak, namenjen sajenju zelenjave



Obljubljajo, da bo vsa zelenjava (pozimi solate, spomladi in poleti pa paradižnik, paprika, kumare, jajčevci...) pridelana skladno z dobro in strokovno kmetijsko prakso, brez uporabe pretiranih in nedovoljenih sredstev za zatiranje raznih škodljivcev in pospeševanja rasti. K temu smo pristopili tudi zaradi lokacije, ki je bistvenega pomena. Ta namreč omogoča, da naročeno zelenjavo naberejo, zložijo in dostavijo k nam isti dan, kar z vidika kakovosti (vsebnosti vitaminov, mineralov...) pomeni veliko izboljšavo, saj odpadejo dolge transportne poti do trgovskih centrov in posrednikov. Poleg poti je kakovost izboljšana tudi na račun dodajanja različnih hranilnih snovi med transportom, saj vemo, da zelenjava iz oddaljenih dežel ne pride do nas tako sveža brez različnih dodatkov.

Ogledali smo si način pridelave pri »sosedovih« in ob tem posneli nekaj fotografij.

Male sadike različnih vrst zelenjave, pripravljene za sajenje na njivo v rastlinjaku



Zelenjava za naš Dom



Zaposleni v kuhinji pri pripravljanju zelenjave opazijo, da so lokalna živila kakovostnejša, veliko manj je odpadkov, veliko lažje pa je tudi delo s kakovostnejšimi sestavinami.

Trudili se bomo vključevati vse več sestavin lokalnega porekla in k sezonski pridelavi prilagoditi tudi jedilnike. Upamo, da zadovoljimo vse več okusov.



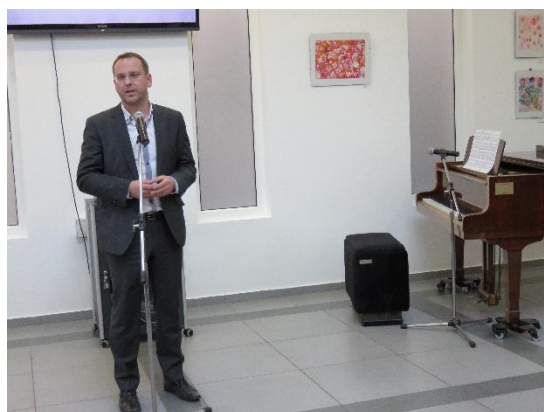
Sonja Jurečič

Svet nam vsem ponuja toliko stvari, če le imamo oči, da vidimo, srce, da ljubimo in roke, s katerimi si vse to nabereмо ..

Zgodilo se je ...

Letošnje leto se ni pričelo ravno najbolje, saj nas je že takoj v začetku **januarja** obiskala bolezen, zato smo z družabnimi srečanji pričeli šele v drugi polovici meseca.

Prvo družabno popoldne smo preživeli z igranjem vsem priljubljene tombole. Konec meseca smo v avli odprli razstavo gospe Mojce Gomišček Vesel in ob tem dogodku predali namenu klavir, za nakup katerega je sredstva darovala Komunala Novo mesto d.o.o.





Zvoki klavirja popestrijo prireditve, ki se odvijajo v avli ob različnih priložnostih. Kakšno dopoldne pa na klavir, kar tako, mimogrede, zaigra domski prostovoljec in organist v kapeli. Lepo je opaziti zadovoljstvo, vas, stanovalcev, ko ob kavici ali čaju lahko prisluhnete prijetnim melodijam.

Februarja smo praznovali kulturni praznik. Program so pripravili dijaki Srednje gradbene, lesarske in vzgojiteljske šole iz Novega mesta in nam obenem izročili ortopedske pripomočke, ki so jih izdelali za stanovalce.



- Za pusta so nas obiskali otroci iz bližnjih vrtcev.
- Imeli smo koncert ljudskih pevcev iz Vrhopolja.
- Kustosinja Dolenjskega muzeja, gospa Majda Pungerčan, je skupaj z gospodom Petrom Ciglarjem pripravila predavanje o reki Krki.
- Imeli smo razstavo pletenic, ki jo je pripravila sodelavka, Dragica Janškovec.
- Dvakrat smo se družili pri uricah ob kaminu.



V **marcu** so se odvili naslednji dogodki:

- obeležanje dneva žena (člani pokroviteljskega odbora Krke, tovarne zdravil Novo mesto, so vsem stanovalkam poklonili čestitko in nageljček),



- nastop šentjernejskega okteta,
- praznovanje 103. rojstne dne gospoda Jožefa Malenška,
- nastop otrok iz Karitas Škocjan,
- nastop Ljudskih pevk iz Dolenjskih Toplic,
- nastop Folklorne skupine Kres.





V začetku meseca **aprila** so nas ob Krkinemu tednu humanosti in prostovoljstva, obiskali njihovi prostovoljci in z nami preživeli dopoldan.



Sledili so še:

- tombola,
- zaključek Krkinega tedna humanosti in prostovoljstva z nastopom njihovega pevskega zbora,
- praznovanje rojstnih dni,
- nastop Zagriških fantov,
- potopisno predavanje v organizaciji pokroviteljskega odbora Krke, tovarne zdravil,
- obeleženje dneva zemlje, skupaj s člani LIONS kluba Novo mesto, stanovalci in zaposlenimi,
- koncert MePZ Revoz,
- nastop folklorne skupine iz Bosne in Hercegovine.



Vaje za vadbo spomina

Smiselno povežite predmete z ustrezno barvo:

sonce	oranžna
zemlja	zelena
trava	modra
srce	rumena
pomaranča	bela
noč	rjava
morje	rdeča
sneg	črna

Smiselno povežite predmete:

roža	čevelj
drevo	okno
avto	cvet
radirka	list
noga	rokavica
roka	rep
pes	slušalka
vrata	volan
telefon	kazalci
ura	kljuka
hiša	svinčnik

Izdajatelj:

DSO Novo mesto

Uredništvo:

Brigita Konček – urednica

Jolanda Švent

Mira Jerič

Sonja Jurečič

Sonja Vidmar

Vesna Zorec

Tisk:

IBS BIRO d.o.o., Novo mesto

Naklada:

250 izvodov

Izdaja:

april 2016

