



Le eno je potrebno

POSTNI ČAS



Postni čas nas kliče. K spreobrnjenju nas ne kliče papež, škofje in duhovniki, ampak ta klic po njih prihaja od Boga. Gospod Jezus Kristus nas sam vabi k prenovi, k spreobrnjenju. V tem času nam daje obilje milosti, če smo zanje pripravljeni.

Glejte zdaj je tisti milostni čas, zdaj je dan rešitve. V tem času bomo obnovili in utrdili svojo zavezo z Bogom, zato predlagam nekaj možnosti:

1. Bolj vestno bom opravljal svoje delo in dolžnosti;
2. Prenašal bom nevšečnosti z ljubeznijo in veseljem;
3. Vsak dan bom molil rožni venec in prebral kakšen odlomek Sv. pisma in o njem premišljeval;
4. Opustil ali vsaj omejil bom gledanje televizije, kajenje, pitje alkohola in kave;
5. Pomislili bom, kje bi bil lahko bolj skromen;
6. Vsak večer bom premislil kakšen odnos sem imel do Boga, do sebe in do bližnjega;
7. V postnem času bom večkrat premislil na svoj človeški konec, na smrt, da me, ko pride, smrt ne bo našla nepripravljenega in molil bom za srečno zadnjo uro.

Vesel post ti želi

župnik Janez

MOLITEV V STAROSTI

Živel sem med ljudmi. Zdaj sem vedno bolj osamljen. Moji vrstniki umirajo. Nihče me ne potrebuje. Vsakdo gre svojo pot. Prosim te, pomagaj mi, da se ne zaprem vase. Pomagaj mi, da ne bom stalno tožil, kako je vse zanič. Pomagaj mi, da se ne bom smilil samemu sebi. Rad bi v tišini kaj storil za ljudi, ko bi prihajal k tebi s prošnjami zanje. Daj mi primernih besed. Varno sem spravljen v tvoji ljubezni. Pomagaj mi ljubiti. Gospod, daj mi sproščenosti. Tvoji roki se prepuščam. Daj mi vedrine. Ti si vir veselja. Daj mi dobrote. Tvoji dobroti se izročam.



Pomagaj mi, da bom znal omehčati zakrknjene, spraviti med seboj sprte, tolažiti ranjene in zapuščene.

Gospod, ti moj Odrešenik, moj Zagovornik in moj Tolažnik, blagoslovi in varuj me, podari mi svoj mir.

(Po Joergu Zinku)

SVETNIKI – BOŽJI PRIJATELJI

Sv. Frančiška Rimska

God: 9. Marec

Ena prvih molitev, ki jo verne matere molijo s svojimi otroki, je Sveti angel. Na podlagi svetopisemskih pričevanj kristjani verujemo, da ima vsak človek svojega angela varuha, od Boga poslanega spremljevalca, ki ga ne vidimo. Nekaterim pa je bilo dano, da so svojega angela tudi videli. Med temi je bila sveta Frančiška Rimska, zakonska žena in mati, ki danes goduje. V hudih preizkušnjah, ki jih je prestajala, jo je osrečeval pogled na angela varuha. Angel jo je varoval v boju s silami teme in pomagal ji je, da je spoznavala svoje lastne napake. Če je bila preveč zaskrbljena, je angel izginil, toda brž, ko se je z vsem srcem obrnila k Bogu, se ji je angel spet prikazal. Svetloba, ki je prihajala od angela, ji je tudi omogočala, da je brala v človeških srcih.

Frančiška je bila plemenitega rodu. Doma je bila iz Rima, kjer se je rodila leta 1384. Pobožna mati ji je dala s svojim spovednikom duhovnega voditelja, ki ji je petintrideset let pomagal rasti v svetosti. Že kot majhna



deklica je v sebi začutila željo, da bi šla v samostan, toda oče jo je po tedanji navadi že obljubil v zakon mlademu plemiču Lorenzu Ponzianiju. Duhovni voditelj ji je svetoval, naj se očetovi volji ne upira. Po hudih notranjih bojih je le privolila v zakon. Poročila se je, ko še ni dopolnila trinajst let! Dobila je moža, ki ji je bil duhovno soroden: srčno pobožen, v preizkušnjah vdan v božjo voljo, poln spoštovanja do svoje soproge. Frančiška se je trudila, da bi zakonsko življenje združevala z resnično pobožnostjo. Njeni življenjepisa pravijo, da je vsak

dan našla čas za molitev, zraven pa je bila skrbna gospodinja, svojim otrokom najboljša mati pa še blaga mati neštetim rimskim revežem ter več kot trideset let usmiljena strežnica bolnikov v rimskih bolnišnicah.

Rodila je šest otrok, od katerih so trije umrli kmalu po rojstvu, ena hčerka je umrla petletna, eden od sinov je ugasnil pri devetih letih. Starše je preživel samo sin Janez Krstnik in prav zanj je Frančiška žrtvovala svoje življenje. Ko mu je v bolezni stregla, si je nakopala neozdravljivo bolezen.

Svoja izredna dela ljubezni in usmiljenja je Frančiška opravljala v zelo žalostnih časih. Vojske, kuge in lakota so Rim strahovito prizadele. Papeži so skoraj sedemdeset let (1309 - 1377) bivali v Avignonu v Franciji namesto v Rimu, kjer je sedež apostola Petra. Mesto je bilo v razvalinah. Frančiška je v svoji službi vztrajala tudi zato, ker jo je podpiral njen angel varuh. Njena palača je bila pravo gostišče ubožcev. Ko je ob nekem pomanjkanju tudi v njeni kašči zmanjkalo žita, ker ga je razdelila ubogim, ji je Bog to dobrodelnost poplačal s čudežem: nekaj dni zatem je našla predale, ki jih je bila čisto izpraznila, spet polne najlepšega žita.

Po moževi smrti je zapustila dom in se preselila k olivetankam, benediktinskim tretjerednicam, kjer je živela še štiri leta. Skupaj s svojimi duhovnimi hčerami je stregla siromakom po rimskih ulicah ter bolnikom po zasebnih hišah ali bolnišnicah. Vsi, ki so prišli v stik z njo, so jo že za življenja imeli za svetnico. Umrla je 9. marca 1440. Pokopali so jo v rimski cerkvi svete Marije Nove, kamor je najraje zahajala. Ko jo je papež Pavel V. leta 1608 razglasil za svetnico, je ta cerkev dobila ime po njej.

Pripravila Marica

Naravna katastrofa - žled

Ista zgodba se je zgodila v času Nikola Tesla. On je naravno katastrofo komentiral takole. »Nič ni brez namena. Samo ljudje ga običajno niste sposobni uvideti. Mislite, da narava pač samovoljno upravlja z vašimi življenji, a ni tako. Narava je del vas. Narava je vaš odsev. Kar se dogaja z naravno, se dogaja v vas. Ta nesreča je čiščenje narave, hkrati pa čiščenje vaših duš. Preveč ste se oddaljili od sebe in s tem od narave. Le-ta vas samo opominja, da se vrnite k izvoru, k sebi. Če se vam vzame elektriko in vodo, ste v trenutku brez vsega. Jemljete od narave, namesto da bi sodelovali z njo in pričakujete, da vam služi. Niti se ne zavedate, kako ste odvisni od narave, dokler se ne zgodi kaj hudega. Zato ste potrebovali to ujmo. Da se končno ustavite in pogledate, kako ste odvisni od nje. Električna ne pride iz žice in voda ne pride iz pipe. Razumite že, kako ste ujeti v svoj namišljeni svet svobode. Pa niste svobodni. Dokler naravo izkoriščate in se ne zlijete z njo, da se poravnate z njo in ustvarjate skozi njo, vas bo spravljala v težave. Šele ko boste začeli delovati tako, da ne boste s svojim delovanjem posegali v bistvo narave in je spreminjali, ne da bi to ona želela, boste nagrajani. Obrnite se torej k sebi in se vprašajte, ali vaša dejanja ranijo naravo ali ji pomagata, da skupaj ustvarjate prihodnost za vse. Če ranite naravo, ranite sebe. Tega še niste dojeli. To pa zato, ker samo hitite in se pehate za več navideznega udobja, ki pride po žici in iz pipe. Premalo pa opazujete naravo, da bi začutili njene potrebe in se prilagodili njej ter s pomočjo nje ustvarjali blaginjo za vse. Narava je radodarna in je tu, da razvaja človeka. A to lahko počne le, če lahko diha in živi. Ujma je torej le sporočilo narave vam, da je konec igranja. Narava želi, da ji prisluhnete. Da ji podate roko in jo vprašate, kaj si ona želi, da počnete z njenimi rekami. Da vpraša, kaj želite z njenimi jezeri. Da pustite živali v gozdu pri miru in jih vprašate, kaj si one želijo zase. Vprašajte hrib, ali lahko zgradite čezenj cesto in ali lahko vrtate rove skozi srce gora. Nebo vprašajte, ali vanj lahko spuščate smrad iz vaših tovarn in dimnikov. Vprašajte Zemljo, ali jo lahko zastrupljate s kemikalijami, ki jih spuščate na poljih. Narava vas samo opozarja, da je tu, da vam želi podati roko. Samo dovolj je njenega uničevanja. Opozorilo je bilo dano. Zdaj je naloga na vas, da se zamislite in zaživite na novo. Zato se obrnite v sebe in se poskušajte ustaviti in začutiti, kako ste del narave. Ko boste začeli delovati v skladu z njo, boste vsi v obilju. Neprecenljive moči

narave vam še niso bile odkrite. Zato pogumno. Ne se bati, da kaj izgubite, če na kratek rok zgradite dve cesti manj, izkopljete dva kamnoloma manj ali ulovite kakšno jato rib manj. Če pa boste nadaljevali po stari poti, vas bo narava še naprej opominjala, da ne greste v pravo pot in vam ne bo razkrila vseh čarov, ki jih ima skritih za vas in vaše obilje.«

Nikola Tesla



GLEDATI S SRCEM



V zadnjih tednih sem bila zelo veliko v očesnih ambulantah. vzrok roženični keratokonus, degenerativno očesno obolenje. In ker so bile čakalnice vedno polne pacientov, krajšanje časa pa si zaradi meglenega vida nisem mogla krajšati z branjem, sem iskala naključne sogovornike, da sem malo poklepetala. Izvedela sem veliko o različnih očesnih boleznih, zdravljenju, o vrtnarstvu, vzreji psa, neješčnosti hrčka, plesni na vrtnicah, peki piškotov, revmi, ribolovu,

Bil je petek, ponovni pregled. Že zgodaj zjutraj dobim kapljice v obe očesi. Nato čakanje. Ko čakam, si nemirno ogledujem čakajoče paciente. Iskala sem novo žrtev za klepet. Na desni je sedel mladenič in obsedeno igral igrice na telefonu. Ozrem se na levo stran. Poleg mene je sedel uglajen gospod. Imel je okrog 80 let. Zelo lepo oblečen, elegantna usnjena moška torbica, modni črni čevlji, prefinjen črn klobuk. Gledal je žalostno v neko praznino. Zbirala sem pogum, da ga ogovorim, a njegova žalost me je plašila. Nekje v sebi pa sem začutila, da tudi on potrebuje sogovornika. In vprašam: »Gospod, smem vprašat, kakšne težave imate pa vi?« Gospod me pogleda. Imel je mil, nežen obraz in tople, a žalostne oči. Rahlo se mi nasmeje in reče: » Moja težava je, ker sem končno začel gledati s srcem in ne z očmi.« In takrat mu je po licu spolzela solza. Svoj pogled je spet obrnil v praznino. V sebi sem začela biti notranji boj. Nek glas v meni je govoril, pomagaj mu. Pomagaj, saj bi a kako? Gospoda nežno primem za roko in mu rečem:« Gospod, rada bi vam pomagala. Samo povejte mi kako. Denarja nimam, ampak bi vam z

velikim veseljem rada pregnala to žalost z vašega obraza. » Tiho se nasmeje. Gleda me naravnost v oči. Pridobila sem njegovo pozornost, zaupanje. In takrat reče: »Mogoče resnično znate in hočete poslušati. A če hočem, da boste razumela, moram na začetek in za to potrebujeva čas. »Tiho pokimam. In gospod me s tihim, a prijetnim glasom popelje v svojo življenjsko zgodbo, ki me ni pustila ravnodušno. Upam, da tudi vas ne bo.

»Kot takrat večina otrok, sem se tudi jaz rodil v hribovski vasici, v številni, revni družini. Že kot otrok sem sanjal, da bom odšel od doma, da bom študiral in v življenju uspel. Te sanje sem v sebi močno gradil. Vsa pomanjkanja so v meni to željo le še okrepila. A nekega dne v podružnični cerkvi srečam dekle, ki mi je vzela dih. Bila je drobne, krhke postave, temnih dolgih las, ki si jih je spletla v močno kito. Njen pogled je bil nebeško moder. Ko se je zasmejala, si v smehu prepoznal njeno nedolžno, pošteno srce. Spoznala sva se in postala fant in dekle. Oboževal sem jo, noro sem jo imel rad. Ona mene prav tako. Dala mi je svojo dušo in srce. Tudi sama je odraščala na hribovski kmetiji kot najstarejša od številnih otrok. Bila je delavno, nesebično dekle. Skupaj sva gradila sanje, kako si bova ustvarila dom, družino, kariero. Skupaj sva želela v Ljubljano na Univerzo, kajti oba sva bila dobra, pridna učenca. Bližali so se zadnji meseci pred najinim odhodom na študij. Bila sva presrečna, ker sva vedela, da bova skupaj odprla nek nov list v najinemu življenju. A takrat se zgodi tragedija. V gozdu se njen oče smrtno ponesreči. Na kmetiji ostane sama mama s sedmimi otroki. Brez pomisleka se je odpovedala svojim sanjam in ostala materi v oporo in pomoč. Prosila me je, naj ostanem z njo, da bova že kako. Zanj je bilo dovolj, da je imela mene. Drugo ji ni bilo pomembno. Imela me je nesebično in neskončno rada. A bil sem egoist. Živel sem le za svoje sanje. Prosila me je, naj ostanem, a sem odšel, brez nje, češ, da se bom vrnil k njej, nekoč.

Odšel sem v mesto in pridno študiral. Z vsakim dnem so mi spomini na ljubljeno, na domače bolj bledeli. Pisma so postajala vse redkejša. Spremenil sem se. Sam sebi sem postal pomemben. Postal sem doktor, dobil sem sanjsko službo, na študiju sem spoznal dekle podobnih nazorov. Poročila sva se, ustvarila družino, sanjski dom. Živeli smo v izobilju. Sinova sta doštudirala, si ustvarila družine. Bil sem uglajen, spoštovan poslovnež. Dosegel sem svoje sanje, a kljub temu nisem bil srečen. Del mene je vedno ostal v majhni hribovski vasici, v dekletu z nebeški očmi in zlatim srcem. Vedno sem jo nosil v sebi, v svoji

podzavesti. Večkrat sem se v sebi vprašal, kako živi, se je poročila, ustvarila družino? Je srečna? Ko sem ležal na havajskih plažah, sem mislil nanjo. Vse bi dal, da bi bila takrat ob meni. Ko sem hodil po nebesno belih smučiščih, sem mislil nanjo. Ko sem sklepal posle po svetu, je bila ob meni. Vedno je bila del mene, a si tega nisem hotel priznati. Kot velik sebičnež sem živel tako življenje, brez nje, naprej. Polnem vsega, a brez prave ljubezni in sreče.

Bil sem že upokojen, ko sem nekega dne prejel klic brata. Sporočil mi je, da je umrl brat, ki je ostal doma na kmetiji, na mojem rojstnem domu. V rojstnem kraju, med pogrebno mašo opazim majhno deklico, z dolgimi črnimi lasmi, spletenimi v kito. Ko se je obrnila, sta se najina pogleda srečala. To je bil pogled, ki me je preganjal že vse življenje. Nagajivo nebeško modre oči so se nedolžno zasmejale. V srcu sem začutil hudo bolečino. Počutil sem se kot največji izdajalec, strahopetec, sebičnež. Vrnil sem se domov. A nisem mogel več mirno živeti. Dušilo me je v prsih, postajal sem čustvena razvalina. Majhna deklica me je spomnila na zapuščeno ljubezen. Neko jutro vstanem, pokličem taksi in mu naročim, naj me odpelje na dom, kjer je živela moja nesojena ljubezen. Moral sem jo najti, moral sem izvedeti kako živi. Vedno močnejša in hujša je bila misel nanjo. Ko sva prispela na njen rojstni dom, mi vrata odpre neznana mlada dama. Ko v strahu povprašam po njej, mi pove naslov kje živi. Izvedel sem, da se je zelo pozno poročila. Dom je zapustila, ko so se osamosvojili vsi bratje in sestre. Poročila je starejšega gospoda, ki je ovdovel. Skrbela je za njega in njegove otroke. V zakonu se ji je rodila hčerka. Ko je hčerka odrasla, je odšla študirat v Ljubljano. Čez leto, je prišla nazaj domov, žalostna, zapuščena. Pod srcem je nosila spomin, ki ni bil zaželen. Rodila je deklico. Mami jo je lepo sprejela in skupaj so šle skozi življenje. V tem času je ovdovela, pastorka so si ustvarile družine in odšle. Ostala je sama s svojima deklicama, hčerko in vnukinjo. Skromno so se prebijale skozi življenje. Vsaka od njih je bila na nek način, zapuščena.

Želja po ponovnem snidenju je bila vsako minuto močnejša. Taksistu sem s tresočo roko dal naslov. Počasi sva se bližala njenemu domu. V meni je srce norelo. Bal sem se, da nisem več sposoben prenesti tako močnih čustev. Avto se ustavi. Prišla sva. Nekaj časa sedim v avtu. Ne morem ven. Duši me. Pogledam ven. Vidim starejšo, majhno hiško. Bila je polna raznega cvetja, neke čarobne miline. Pogled mi zaide na travnik in deklico na njem. Skrbno je nabirala poljsko cvetje. Odprem vrata in izstopim. Začel sem se bližati deklici. Naenkrat se obrne. Bila je deklica,

ki sem jo videl na pogrebni slovesnosti. Zasmejala se je in me pogledala vprašujoče. Ker sem jo le tiho gledal, me je vprašala kdo sem, po kaj sem prišel. Ker še vedno ni bilo odgovora, me vpraša. A si prišel babi pogledat? V sobi je. Prime me za roke in me odpelje v hišo. Šla sva skozi vežo, kuhinjo. Ustavila sva se pred starimi, lesenimi vrati. Deklica je potrkala. Nato sva vstopila. Sredi sobe je na gugalniku sedela krhka, drobna, sivolasa gospa. Lase je imela spletene v kito. Ovita je bila v plet, v katerega je bila ovita na dan, ko sem odšel od nje. Ko je dvignila pogled, me je njena nebesna modrina zapekla do duše. Padel sem pred njo na kolena. Glavo sem položil v njeno naročje in jokal. Z eno roko me je božala po laseh in šepetala »vrnil si se«. Ko sem se malo umiril je izpod mene potegnila drugo roko. V njej je trdno stiskala bel prtiček. Odprla ga je, v njem je bila položena moja že stara zbledela slika. Z globoko ljubeznijo in mislimi, me je priklicala k sebi. Gledala sva se. Pogled je povedal vse. Vedno sva le drug drugega ljubila, vse drugo je bilo brez vrednosti. Kot nekoč, sem jo počasi vzel v naročje. Kot majhna deklica se je privila k meni. Oba sva jokala. Jok prekine glas deklice, ki vse tiho opazuje. Kdo je to babi, tiho vpraša? Ona pa le tiho zašepeta. »On je moja duša, on je moje srce.«

Nisem je več izpustil iz naročja. Drug drugemu sva povedala svoji življenjski zgodbi. Zaupala mi je, da bije boj z zahrbtno boleznijo. Nisem je mogel več izpustiti, nisem mogel več nazaj domov. Poklical sem ženo. Ji vse povedal. Razumela je. Ostal sem pri moji ljubezni. Vzpostavil sem vse veze, prijateljstva, poznanstva, da bi ustavili bolezen. A je bilo prepozno. Skupaj sva preživela še mesec dni. Bil je mesec neizmerne ljubezni, nežnosti, bolečine, sreče, žalosti, veselja. Ljubeče sem skrbel zanj, ko je bila v hudih bolečinah. Neprestano mi je šepetala, vrnil si se. Njeni pogledi so mi izražali, kako neizmerno me je ljubila, koliko je pretrpela zaradi mene, kako neizmerno je hrepenela, da se vrnem k njej. Vrnil sem se, a 50 let prepozno. Zaspala je tiho v mojem naročju. Predno je zaprla oči, me je pogledala s pogledom, kot je znala le ona, njena hči in njena mala vnukinja. Pogladila me je po laseh, licu. Dala mi je nežen poljub in zašepetala. »Ne glej z očmi, glej s srcem. Vedno si bil in boš del mene.«

Po njeni smrti sem hotel iti za njo. Z njo, je odšel del mene, del mojega srca. Nisem več videl smisla. Vrnil sem se domov. Mislil sem, da se bo žena ločila, a je ostala, ne zaradi toplote, ljubezni, zaradi statusa, premoženja, ugodja. Ugotovil sem, da je bil moj zakon že grajen brez prave ljubezni. Z mojo veliko ljubeznijo, pa se nisva nikoli telesno ljubila,

a sva bila kljub temu nesmrtno povezana, z dušo in telesom. Začel sem se izogibati ljudem, postal sem samotar, padal sem v hudo depresijo. Jokal sem neprestano. Začel sem opazovati, da imam težave z vidom. Črne zavese so mi dobesedno zastirale vid. Šel sem k zdravniku. Poslali so me naprej. Ko mi je zdravnica oftalmologinja razlagala očesno diagnozo, sem bil z mislimi drugod. Spomnil sem se zadnjih besed, ki jih je izrekla moja ljubljena Tinkara. »Ne glej z očmi, glej s srcem.« Odklonil sem operacijo in sklenil, da bom spremenil svoje življenje, kljub temu, da sem že dopolnil 75 let. Zapustil sem svoj razkošni dom v Ljubljani in se preselil v star in skromen hribovski dom moje ljubljene, k njeni hčerki in vnukinji. Kar je bilo mojega premoženja sem, podaril in zapustil njima. Dekleti sta postali del mene. Skrbita zame. Pomagam jima po svojih najboljših močeh. Spremenil sem se. Na svet gledam drugače. Bog mi je dal zadnjo priložnost, da se spokorim za svoje napake. Vsak dan znova mi daje možnost, da občutim to hudo bolečino, ki jo je ona čutila ob moji izgubi, ko sem odšel. Vse to sedaj čutim sam. Bolečina zapuščenega je pekel. Zaslužil sem si to bolečino. In nestrpno čakam dan, ko bova ponovno združena v nebesih v najini večnosti.«



Vsa solzna sem poslušala izpoved do konca. Ko je prišla sestra v čakalnico, pogleda mene, pogleda gospoda. Oba solzna, oba rdeče oči. Ni razumela. Rekla je le, kako huda reakcija na kapljice. Končala sva pregled. Dolgo sva še klepetala v čakalnici. Odšla sva še na čaj. Izmenjala sva si naslove. Obljubila sem mu, da

mu bom pisala, da bova ostala v stikih. V poznih popoldanskih urah sem se vrnila domov. Veliko sem razmišljala o gospodu, ki mi je zaupal svoje občutke, spomine. Naslednje jutro dobim telegram z rdečo vrtnico. V njem je pisalo: »Z majhnimi dejanji človek lahko spremeni usodo drugega človeka. Včeraj sem imel temne misli. Ves poln obupa sem spoznal klepetavo, življenja polno bitje. Dala mi je vedeti, da življenje ne prenaša bližnjic, da bo treba življenje, kljub notranjim bojem nadaljevati. Hvala za novorojeno prijateljstvo. Vedno bodi sonce in glej s srcem.« Oklevala sem ali naj dam zgodbo v naš mesečnik. Po daljšem premišljevanju sem se odločila. Mogoče je poleg mene, še kdo, mogoče kdo od stanovalcev, mogoče sorodnikov, nas zaposlenih, ki ima v svojem življenju, nekje globoko v sebi neko zgodbo, ki še ni dokončana. Mogoče je ta zgodba nekje pod preprogo, globoko v podzavesti. Dokončajmo svoje nedokončane zgodbe, odpravimo nemir v svojih

dušah in začnimo gledati s srcem, dokler imamo še čas, dokler še imamo priložnost.

Terezija

HIPOKRATOV KOTIČEK

AJBIŠ



Da zapišem nekaj o ajbišu, sem se odločila predvsem zato, ker vem, da ga varovanci doma zelo dobro poznajo, saj je bila to zdravilna rastlina, ki so jo imeli ob vsakem domu, le poimenovali so jo vsak drugače. V našem kraju mu rečejo AJBŠ, v knjigah o zdravilnih rastlinah pa najdemo za to rastlinico še več imen: ajbiž, ajpš, navadni slez, oslez, sliz, zelnik ...

Botaniki ga imenujejo navadni slez.

Meni je zelo pri srcu, ker privablja veliko čebel. Cvetovi so lepi nežno roza, listi pa kosmati po obeh straneh. Zdravilna je cela rastlina. Ko nabiramo cvetove za čaj, zraven tržemo tudi liste, jeseni pa skopljemo še korenino.

Najbolj cenjena je ajbiševa korenina. Ker ima vsak del ajbiša veliko sluzi velja pravilo, da ga samo namakamo. Korenine, cvetove in liste namočimo v hladni vodi čez noč, precedimo in uporabimo za odmašitev nosu, lahko pa tekočino pogrejemo in spijemo kot čaj. Čaj učinkuje proti kašlju in bronhitisu. Osladimo ga z medom.

Ajbišev čaj priporočajo tudi za ženske težave z rodili in boleznimi mokril.

Priporočljiv je tudi pri črevesnih vnetjih in driskah.

Kaša iz slezovih korenin je dober obkladek pri vnetih očeh.

Pri prehladu bi priporočala naslednji čaj:

Namočene vse dele ajbiša bi zmešala s poparkom pljučnika in ozkolistnega tropotca.

Pljučnik in ozkolistni tropotec bi poparila, po desetih minutah pa dodala toliko namočenega ajbiša, da bi lahko pohladila in popila ta čaj. Moram priznati, da se mi okus tega čaja ne zdi ravno za hvalit, ampak zagotovo deluje.

Ko obiram ajbiševe cvetove, skoraj vsako leto presenetim kakšno čebelo, ki mi pusti v koži svoje želo. Zelo hitro si pomagam z listom ajbiša, ki ga pomečkam in položim na mesto pika. Hitro odleže in narava vedno poskrbi, da si lahko pomagaš na licu mesta, le vedeti je treba.

Cvetove ajbiša lahko potresete po solati (in pojedete), mlade liste lahko namočimo v kis in tako izboljšamo okus in povečamo zdravilnost kisa. Skratka imeti ajbiš doma na vrtu je pravi zaklad!

Metka R.

SPOMINSKE DROBTINICE

SPOMINI NA MAME

V mesecu marcu praznujemo MATERINSKI DAN. Vem, da se vsi radi spominjamo svojih pokojnih mamic, zato sem zbrala nekaj lepih misli o mamah.

Mama je ena sama in edina za vse življenje.

Vem mama, nekoč so ptice lepše pele, ker si bila ti z menoj in rože so bolj dehtele, ker sem bila tako rada s teboj!

Spomin na mamo je kot pesem, ki v srcih odzvanja, je kot cvet, ki nenehno poganja, je svetloba, ki dušo obliva, je ljubezen, ki v srcih prebiva.

Eno srce imamo in eno mamo. Hvala ti mama! Hvala za rojstvo, za življenje, hvala za toplino, ljubezen in skrb!

Mati nesebično razdaja ljubezen svojim otrokom in partnerju. Nase pa pogosto pozabi, je v drugem planu. Je kot SVEČA – celo življenje gori za druge, jih varno vodi skozi življenje in na kraju tiho in neopazno izgori do konca.

Mama, je prvi klic, mama je zadnji glas, kruh in luč, ki osvetljuje nas!

Zbrala M.Č.

NOČ V MIKLAVŽEVEM VRTCU

S ponedeljkom, 4. 2. 2014, smo z otroci iz zelene sobe začeli odštevati noči, ki nas vodijo do noči v vrtcu 6.2. Dneve smo odštevali na način, da smo vsak dan s plakata na vratih odtrgali po eno zvezdico in ko je na vratih ostala samo še luna je bil to znak, da prespimo v vrtcu. Otroci so z velikim navdušenjem čakali, kdaj bo na plakatu ostala samo luna.

V četrtek 6.2. ob 18.30 h so starši pripeljali svoje otroke nazaj v vrtec. Za starše smo pripravili krajši nastop (dramatizacija Muče copatarice, povedali deklamacijo Trije majhni škratki in se zavrteli ob glasbi Če si srečen). Po aplavzu naših staršev, bratcev in sestic, so odšli otroci k svojim staršem po nahrbtnike, v katerih so imeli pižame. Otroci so se na hitro brez težav poslovili od svojih staršev in se zbrali v igralnici, kjer smo si za večerjo spekli palačinke. Otroci so jih z veseljem namazali in jih še z večjim veseljem pojedli in se po večerji preoblekli v pižame. V garderobi smo pripravili pižama »party«. Ko so se otroci naplesali, smo se odpravili na ležalnike in zaspali (večjih težav ni bilo). Noč je bila mirna, jutro pa nekaj posebnega, saj so se otroci, ko so se zbudili začudeno ozirali naokoli in ponosno ugotovili, da so noč prespali v vrtcu (nekateri prvo noč brez staršev). Pred zajtrkom smo se preoblekli v svoja oblačila in si pospravili pižame v svoje nahrbtnike. Otroci so za pogum dobili šampiljko na roko in bombonček, ki jih je prejšnji večer s seboj prinesla deklica iz naše skupine. Dan je potekal na temo naše skupne noči.

Mojca Demšar, Radica Petrović in pogumni otroci iz zelene sobe



Zimske igre katoliških domov v Bohinju

V petek, 14. 2. 2014, smo se odpravili na zimske igre, polni pričakovanja kaj nam bo Valentinovo prineslo. S polnimi želodčki smo se odpravili na pot z nekoliko zamude. Med potjo smo pobrali še izgubljeno potnico, ki jo je zeblo od predolge zamude.

Pot je bila zanimiva, najprej precej zelena in pusta. Bolj ko smo se bližali Bohinju je sneg kar pošteno naraščal in doživeli smo pravo zimsko idilo z prečudovitim soncem. Najprej smo se ustavili pri organizatorjih zimskih iger, se tam okrepčali s pijačo in pecivom, se prijaviли v discipline slalom,

sankanje in iskanje skritega zaklada, dobili številke in se odpravili pogledat progo.

Smučišče Senožče je majhno vendar v zelo lepem okolju z lepim razgledom naokoli. Veleslalomisti so si naredili potrebne rekvizite in si ogledali progo po kateri bodo tekmovali. Najbolj razpoznavna pa je bila jelenova kapa. Nekateri so uživali, drugi malo manj, saj bi raje tekli na smučeh. Začetek tekmovanja se je začel z zamudo saj so ostale ekipe šele prihajale. Med čakanjem so se nekateri sprostili ter se kepali in 'mavžali'. Zato ni bilo varno, če si bil v njihovi bližini. Po končani prvi disciplini je sledilo sankanje v paru. Imeli smo najnovejše sani, ki so bile hitre ko blisk. Tudi proga je bila odlična, le za prve tekmovalce. Zadnje preizkušnja pa je bila iskanje skritega zaklada, ki je bila zanimiva in polna preizkušenj za nekatere tekmovalce. Zaklad ki so ga našli pa je bil en velik kos domačega bohinjskega sira. Pri vseh disciplinah smo bučno navijali za vse udeležene. Po končanem tekmovanju je sledilo seveda okrepčilo in dober domač kruh. Tudi sladica ni manjkala. Neučakano smo čakali razglasitev rezultatov.

Ti pa so sledeči:

Smučanje

3. mesto Logatec (David)

6. mesto Logatec (Marko)

? . mesto Logatec (Metka)

Sankanje

3. mesto Logatec (David in Marko)

4. mesto Logatec (Leonida in Gabi)

9. mesto Logatec (Mateja in Nevenka)

Skupno

3. mesto DMM

Po končani podelitvi, smo se odpravili domov in se vmes ustavili na Bledu, naredili kratek sprehod, popili kavo, čaj ali vročo čokolado ter navijali za naše skakalce. V kombiju so na zadnjih sedežih prepevali pesmi. Nekateri so bile glasne, spet druge bolj tihe in žalostne, tiste malo bolj na poskok pa niso znali, no, razen 'Ti moja rožica'.

Vse dogodke pa smo dokumentirali in shranili v naših glavah.

David

AKTIVNOSTI V MARCU



MEDGENERACIJSKE SKUPINE

- ❖ BETANIJA: sreda ob 15. uri v delovni terapiji Doma Marte
- ❖ EMAVS: torek ob 15. uri v delovni terapiji Doma Marte
- ❖ MARIJA: četrtek ob 15. uri v jedilnici Doma Marije
- ❖ MARTA: torek ob 15. uri v jedilnici Doma Marije

PONEDELJEK, SREDA, PETEK ob 7.10: telovadba v Domu Marije

TOREK ob 9. uri: vaje za spomin v kapeli Doma;

TOREK ob 10.30: vaje za ravnotežje v Domu Marte;

ČETRTEK ob 9. uri: ustvarjalna delavnica v delovni terapiji;

SOBOTA ob 10. uri: druženje s skupino Nazaret;

TOREK, 4. 3. 2014, PUSTOVANJE;

SREDA, 5. 3. 2014, PEPELNICA, začetek 40 dnevnega posta;

SREDA, 5. 3. 2014, ob 9. uri: vrtec na obisku;

SREDA, 12. 3. 2014, bralna urica s knjižničarko;

SREDA, 12. 3. 2014, ob 16. uri: igra »BILO JE NEKOČ«;

SREDA, 19. 3. 2014, ob 10. uri: sv. JOŽEF, maša v farni cerkvi;

SREDA, 19. 3. 2014, ob 9. uri: stanovalci pripovedujejo v vrtcu;

ČETRTEK, 20. 3. 2014, ob 19. uri: predavanje »Z romarskih poti«;

PETEK, 21. 3. 2014, ob 15. uri: pevski zbor v Jožefovi dvorani;

TOREK, 25. 3. 2014, ob 10. uri: pevski zbor; **Gospodovo oznanjenje**;

SREDA, 26. 3. 2014, ob 10. uri: ogled filma v Jožefovi dvorani;

PETEK, 28. 3. 2014, ob 15. uri: praznovanje rojstnih dni;

PETEK ob 10.30: sv. maša v kapeli Doma;

NEDELJA ob 10. uri: sv. maša v župnijski cerkvi.





RAZVEDRILO



Tu je zapisanih 30 besed, med katerimi se jih 7 ponovi. Poskusite v dveh minutah odkriti teh 7 besed in jih napišite na list papirja. ta list prinesite s seboj na vaje za spomin.

Pomoč: če si boste poskušali prebrane besede nazorno predstavljati, vam bo šlo laže.

Kolo – Luč – Jabolko – Telefon – Skodelica –
Jabolko – Dežnik – Škarje – Čevelj – Torta –
Sveča – Telefon – Brivnik – Vrata – Luč –
Most – Ključ – Čevelj – Roka – Stol – Drevo –
Hladilnik – Cvetlica – Škarje – Cerkev –
Pes – Stol – Čokolada – Zvezek – Cvetlica

Namen

Naučili se boste hitreje prepoznati pomembne stvari in nazorno misliti. Vajo ponovite enkrat na teden, tri mesece. Zapišite si koliko časa ste potrebovali zanjo.

SMEJALNICA

ŠNOPS PA PIR

V šoli se pogovarjajo o embalaži in vrstah papirja. Učiteljica našteva: Imamo bel papir, krep papir, recikliran papir, plastificiran papir in druge. Ali pozna kdo še kako drugo vrsto papirja? Tedaj Janezek dvigne roko: „Jaz poznam. Sicer ne vem, kakšen natančno je, ampak, ko grem z očijem v gostilno, on zmeraj naroči šnops pa pir.“

SKRIVANJE

Janezek in dedek sedita v dnevni sobi sredi dneva in gledata televizijo. Tedaj dedek zakliče: „Janezek, brž se skrij, tovarišica gre, ti bi moral biti pa v šoli!“

„Ne dedi, ti se skrij. V šoli sem rekel, da bom doma, ker mi je umrl dedi.“

GORENJCI

Zakaj so Gorenjci začeli križati krave in žirafe?

„Da se žival pri sosedu pase, doma pa molze.“

Zbrala M. Č.

Izdaja Dom Marije in Marte Logatec. Ureja Leonida Župančič.