

Spoštovani bralci.

Že diši po pomladi. Narava se počasi prebuja in nam že ponuja nekaj zelenih odtenkov, ki nas navdajajo z novim upanjem in radostjo.

Pustne maškare so dobro opravile svoje delo. Prinesle so zabavo in smeh ter odnesle mrzle temperature.

Praznovali smo Dan žena in Dan mučenikov, čaka nas še materinski dan.

Počasi pa bomo pričeli razmišljati tudi o presmecih/butarah in pisankah. Vmes bomo konec marca prestavili uro na poletni čas ter se prepustili številnim raznoraznim dogodkom, ki nam bodo popestrili vsak dan.

V nadaljevanju časopisa najdete nekaj utrinkov iz preteklih dogodkov ter seveda nadaljevanje kolumne ge. Nevenke Ferencek.

Dnevi so vsak dan daljši, z bolj prijetnimi temperaturami. Izkoristite prijetne dni za kak sprehod na svežem zraku.

Prijetno branje vam želim in vas lepo pozdravljam,

Jasmina Drobec,
direktorica doma



SODELAVKA SE PREDSTAVI ☺

Sem Tjaša Grajner, diplomirana medicinska sestra v SeneCuri Radenci. V domu sem zaposlena od septembra 2024.

Prezela sem vodenje tima tretjega nadstropja. Skupaj s timom skrbim za kakovostno oskrbo in nego naših stanovalcev.

V prostem času rada preživljam čas z družino in s partnerjem, preberem kakšno knjigo in si pogledam film ali serijo.

Lepo vreme izkoristim za sprehod v naravi ali se odpravim na morski oddih.

Tjaša Grajner, dipl. med. sestra



TJAŠA GRAJNER

VALENTINOVO DRUŽENJE

Valentinovo ni ravno praznik, ki bi nam, starejšim kaj posebnega pomenil. LJUBEZEN je ta, ki nam je pomembna, torej smo praznovali!

Na druženju ob srčkih in glasbi, smo povprašali prisotne kaj je za vas Ljubezen?

To je, saj veš, ko imaš nekoga rad....

To je čudovito čustvo,

Je usoda,

Je zaupanje in zvestoba,

Je vdanost,

Razumevanje, deljenje najglobljih misli in podpora....

Precej smo se vsi strinjali z zapisom Johna Steinbecka: »Imam tebe, da paziš name in imaš mene, da pazim nate! Imava drug drugega in to pove o naju vse!«

V našem domu je torej veliko ljubezni vseh sort, ki jih zlahka poistovetimo z zapisom g. Steinbecka, kar nas neizmerno radosti....

Renata Radman Plečko, animatorka



MEDITACIJA (2. nadaljevanje)

V prvih dveh prispevkih sem predstavila „praktični del“ naših enournih srečanj (meditacijo). Drugi del, ki smo ga poimenovali „literarno sproščanje“, pa je namenjen izbranemu berilu, ki na domišljjski, umetniški način, na duhovni in tudi znanstveni podlagi, odstira tančice skrivnosti nad delovanjem našega uma.

Prav gotovo ste že slišali za pregovor „Vse je v glavi“ - torej, da je odločilno, kako o določeni stvari razmišljamo, hkrati pa tudi izraža, da drugačno razmišljanje o čem lahko prinese pomembno spremembo. Izraža torej silno moč našega uma, *ustvarjalno moč naših misli*.¹

Moja izkušnja, s tem pa tudi moje prepričanje, je, da je *smisel življenja* v tem, da „skozi izkušanje življenja preidemo v Izkušnjo Življenja“, v Zavedanje, v Bit (da Smo). Torej, da v iskanju smisla pravzaprav sami dajemo smisel svojemu življenju in ga osmislimo. Volja do smisla je namreč eno temeljnih človeških gonil, ki motivira delovanje v kontekstu človekove duhovne razsežnosti.^{2,3}

Kaj pa je *izkušnja*? To, kar ob dogodkih, doživetjih spoznamo, ugotovimo; oz. znanje, védenje, pridobljeno s študijem in z delom⁴ (torej s teorijo in prakso). V duhovnem pogledu pa velja, da s tem, ko smo pozorni, ko opazujemo, *izkušamo* oz. *doživljamo* (*občutimo*) opazovano. Pri tem ne gre za védenje, ki je rezultat zgolj miselnega dožemanja, ampak kot rečeno, za občutenje, izkušnjo. Torej ne gre le za „vem“ in „razumem“, temveč za „čutim“ (izkušam, doživljam), gre torej za premik iz glave (um) v srce (občutki).⁵ Seveda pa brez „razumem“ ne bi bilo „razumljive izkušnje“, saj je praviloma dobro razumeti, kaj in zakaj čutimo to, kar pač doživljamo, izkušamo. Ni namreč uspešne

prakse brez poznavanja teorije, in ni uporabne teorije brez ustrezne prakse.

Torej na naših srečanjih združujemo teorijo (berilo) in prakso (meditacijo), da bi predvsem pridobivali izkušnjo (razumevanje in čutenje) o moči naših misli oz. prepričan⁶ (tako ustvarjalni kot tudi uničevalni, rušilni). *Prepričanja* se namreč izoblikujejo tekom naših življenj na pogosto ponavljajočih se istovrstnih mislih in utrjujejo naš pogled na to, kdo smo, kaj je življenje, svet, Bog idr.

*

Najprej smo prebrali knjigo EYKIS⁷. Gre za pripoved o srečanju med Zemljanom in prebivalko Urana (Eykis), o dveh miroljubnih osebnostih, ki iščeta načine, kako bi izboljšali življenje za vse na svetu. Pri tem je osnovno vodilo knjige v iskanju odgovora na vprašanje, *ali naša prepričanja, naše razmišljanje, naš pogled (percepcija) na stvari in dogodke, oblikujejo našo realnost?* In če je odgovor „da“, *ali bi spremenjena prepričanja, drugačno razmišljanje in percepcija ustvarila drugačno realnost?* Avtor nam glede tega v tej knjigi ponuja nekaj svojih pogledov.

Avtor je za posredovanje svojega pogleda na postavljena vprašanja izbral obliko t.i. „izmišljenega zgleada“, saj smo skozi le-tega bolj dojemljivi za sprejem novih pogledov in za izkušnjo novih zaznav, ker zbudijo čustva in tako vplivajo tudi na naše védenje.⁸

Kot primer izmišljenega zgleada avtor navaja, med drugim, primera „*napada tesnobe*“ in „*občutka krivde*“ ter, kako se z njima spopadajo na Uranu. Eykis najprej pojasni, da sicer tudi na Uranu obstajata „*jutri*“ in „*včeraj*“. Vendar nihče ne more tam živeti ali čutiti. Na Uranu lahko (enako kot na Zemlji) *živiš samo v sedanjosti – ta trenutek*. Tudi če namreč misliš

¹Sveto pismo: „...ampak preobrazujte se z obnovo svojega mišljenja...“ (Rim 12,2)

² Iz Wikipedije, proste enciklopedije

³Viktor E. Frankl, avstrijski nevrolog in psihiater (1905 – 1997), v knjigi „Volja do smisla“ piše: „Preseganje samega sebe je bistvo bivanja. Biti človek pomeni biti usmerjen k nečemu drugemu kakor k samemu sebi...Pomeni imeti pred sabo smisel, ki ga je treba izpolniti in vrednote, ki jih je treba uresničiti.“

⁴Slovar slovenskega knjižnega jezika (SSKJ)

⁵Sveto pismo: Prilike „O sejavcu in semenu“ (Mt 13, 1-23; Mr 4, 3-20; Lk 8, 4-15)

⁶ SSKJ: „Kar kdo glede na logiko, izkustvo upravičeno misli, sodi, da je resnično, pravilno.“

⁷Avtor dr. Wayne W. Dyer, mednarodno priznan ameriški strokovnjak na področju razvoja človekovih potencialov in samopomoči, motivacijski predavatelj in avtor (1940-2015)

⁸Npr.: Ezopove „Basni“, „Galeb“ Johnatana Livingstona idr.

ali se pogovarjaš o včeraj ali jutri, lahko to počneš le v trenutku, ko misliš oz. ko se pogovarjaš, torej *zdaj*. Da pa lahko na Uranu v polnosti živijo v sedanjem trenutku, imajo na voljo „skrbivedce“ in „krivdobudnike“.

Glede tesnobe je Eykis Zemljanu (avtorju) pojasnila, da se tesnoba na Uranu giblje po zraku, v obliki mikroskopsko majhnih delcev, ki povzročajo živčni zlom, živčnost, strah, nelagodje. Ker je tesnoba *zunaj, objektivni dogodek* oz. predmet, jo je mogoče napovedati vnaprej, tako da se lahko Uranovci na napad pravočasno pripravijo in sicer tako, da uporabijo t.i. „skrbivedce“, za odganjanje že doživete tesnobe pa uporabijo tablete Nopain. „Skrbivedci“, posebni računalniki, ne spreminjajo prihodnosti, pač pa s tem, ko napovejo, kaj se bo v določeni situaciji zgodilo, Uranovcem omogočijo, da spremenijo svojo odločitev oz. načrte (npr. let z letalom – če se napove nesreča, let pač odpovejo). Da pa bi lahko prejeli podatke o tem, kaj se bo zgodilo, potrebujejo zaskrbljenost, saj se brez nje ne bi mogli izogniti morebitnim katastrofam. Nasprotno pa (kot iz pripovedovanja avtorja zaključni Eykis) tesnoba na Zemlji prihaja v človeka *od znotraj*, torej ne gre za napad, ampak za *tesnobno razmišljanje*. Za odpravo tega pa niso potrebna zdravila, pač pa le *drugačno razmišljanje*. Tudi sicer *skrbi* na Zemlji nič ne koristijo, saj *ne preprečijo in ne spremenijo ničesar*. Ali zaradi skrbi morda ne zbolimo? Ali se ne ponesrečimo?

Tudi na Uranu poznajo, enako kot na Zemlji, občutek krivde. Na Uranu je zelo koristen, saj se zaradi njega Uranovci lahko „prevrtijo“. Namen „krivdobudnikov“ namreč je, da ko se zgodi nekaj, kar Uranovci obžalujejo, zaprejo oči, *45 sek. v sebi nosijo občutek krivde* (obžalujejo, se krivijo, obsojajo, se ne počutijo dobro), nato pa na „krivdobudniku“ aktivirajo gumb za prevrtavanje in *lahko se vrnejo v trenutek*, ko so storili dejanje, ki ga obžalujejo, ki jim vzbuja občutek krivde. Tako lahko *ponovijo dogodke in popravijo svoje napake*. Na tak način se učijo iz napak, iz preteklosti, in se trudijo, da ne bi ponavljali napak.

Nasprotno pa na Zemlji občutek krivde *ne koristi*, saj ljudje svojih preteklih dejanj *ne morejo popraviti*. Jih v življenju le paralizira. Tudi sicer ljudje na Zemlji živijo v zmoti, *motijo se namreč o svoji resničnosti*, to pa je tisto, kar jih dela nesrečne. Npr.: besede kot „morala bi“, „ne bi smela“ so nepravilni. Ni namreč nobene koristi od pogrevanja tega, kar bi se moralo oziroma se ne bi smelo narediti ali zgoditi, če nimaš krivdobudnika in možnosti prevrtavanja. Na Zemlji se namreč dogodki s tem, ko se zgodijo, zaključijo.

Zato bi bilo pravilno: „*Odločila sem se sama in sedaj moram živeti s posledicami svoje odločitve. Če mi odločitev ne ustreza več, bi bilo mogoče dobro, če bi kaj spremenila.*“⁹ Na Zemlji imamo namreč ljudje *nadzor nad svojimi mislimi, zato lahko izbiramo*, kaj bomo mislili, kako bomo delovali, *imamo torej svobodno voljo – dar odločanja*. Vendar *ne sprejemamo odgovornosti* za svoje misli in dejanja, pač pa *zvrčamo krivdo, odgovornost* na druge.

*

Avtorja¹⁰ v knjigi „SARA, prva knjiga“ opisujeta Saro, plaho, vase zaprto desetletno deklico, ki ni prav srečna. Njen mlajši brat jo neprestano draži in jezi, njeni sošolci pa so pogosto prav kruti do nje. Šola je ne zanima preveč. Rada bi bila srečna, vesela in ljubeča, a v svojem okolju ne vidi mnogo stvari, ki bi jo navdajale s takimi občutki. Vse pa se spremeni, ko sreča Salomona, modro staro sovo, ki jo nauči, da lahko s pogledom, polnim brezpogojne ljubezni, vidi vse drugače. Salomon jo nauči vzdrževati stanje *stalne pozitivne miselne naravnosti*. Sara tako prvič v življenju spozna, kdo v resnici je in, kako neizmerne so njene sposobnosti.

Salomon je Saro poučil, da je prvi korak k *osvoboditvi iz verige trpljenja* spoznanje, *česa si ne želiš*. To pa ugotoviš na podlagi svojega počutja. Kadar namreč razmišljaš ali govoriš o nečem, *česar ne želiš*, se ne počutiš dobro, vedno *se počutiš slabo. Počutje je torej odvisno od naših misli*.

⁹ Albert Einstein, nemški fizik in matematik (1879 – 1955), utemeljitelj „splošne teorije relativnosti“:

„Lotevati se neke stvari na vedno enak način in obenem pričakovati vsakič drugačne

rezultate, je najzanesljivejši znak norosti.“

¹⁰Ester (1948 -) in Jerry (umrl 2011) Hicks, ameriška avtorja knjig s področja Skrivnosti – Zakona privlačnosti

KOLUMNA GE. NEVENKE FERENCEK

Drugi korak, s katerim se rešiš ujetosti v verigo trpljenja je, da se odločiš, kaj hočeš. Ko veš, česa si ne želiš, lahko hitro ugotoviš, kaj si želiš. Npr.: kadar si bolan, si želiš, da bi bil zdrav; kadar nimaš dovolj denarja, si želiš več denarja; ipd.

Ko ugotoviš, kaj hočeš, pa si moraš to predstavljati, kot da je že uresničeno; vedeti moraš, zakaj si to želiš; znati moraš opisati, kakšni bi bili občutki, če bi to že imel in razložiti, kako to je; se pretvarjati, da je že res ali se spomniti trenutkov, ko si to že doživel; in ves čas moraš razmišljati tako, da se pojavi občutek, kot da tisto, kar si želiš, že imaš, vse dokler se ne začneš počutiti dobro. In sčasoma se naša želja uresniči – manifestira v našem snovnem svetu.¹¹

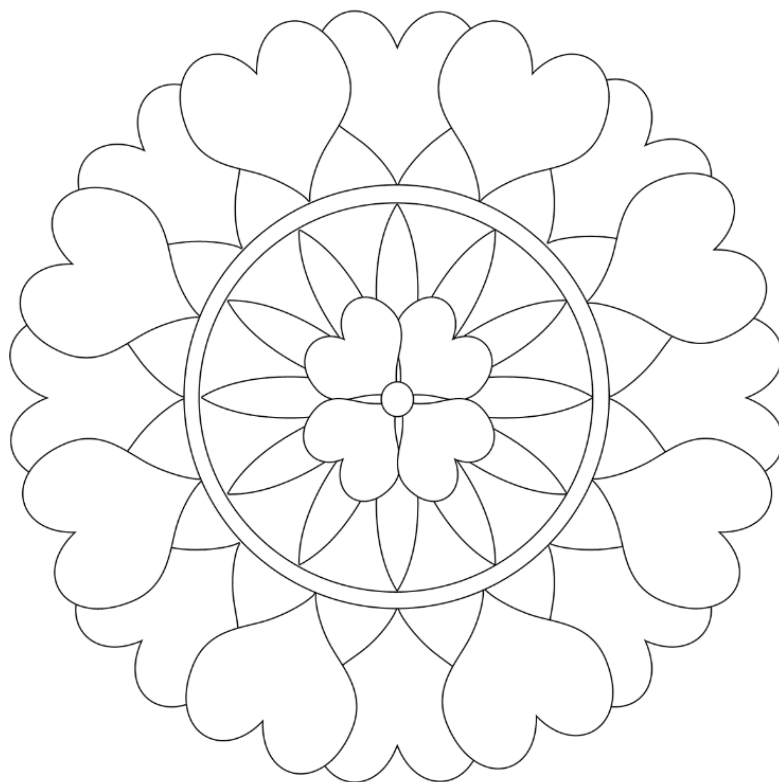
Iz verige trpljenja se torej lahko osvobodimo šele, ko spremenimo naše počutje. To pa storimo tako, da smo pozorni na to, kako se počutimo, ko opazujemo dogodke okoli sebe in kako se odzivamo nanje. Vajeni smo namreč, da ko vidimo nekaj dobrega, se počutimo dobro; ko pa vidimo nekaj slabega, se počutimo slabo; in temu primerno se tudi odzovemo. Iz verige trpljenja, v katero smo ujeti, se torej lahko osvobodimo le tako, da spremenimo svoj pogled na stvari, okoliščine in sicer tako, da se ob tem počutimo dobro. Svobodni bomo torej šele, ko naše veselje ne bo odvisno od tega, kar kdo naredi ali ne naredi ali kaj se zgodi ali ne zgodi, saj tega ne moremo nadzorovati; torej ko spoznamo, da je odvisno od naše izbire, čemu se odločimo nameniti pozornost. „Kadar bolnik reče „ne“ raku, se s tem odreže od pritoka vitalne energije Kadar človek reče „ne“ revščini, se v resnici upira toku blagostanja Ključ je v tem, da ugotoviš, česa nočeš, usmeriš pozornost na to, kar hočeš, temu pa rečeš „da“.“¹² A ljudje pogosteje rečemo nečemu „ne“ kakor „da“. To se izraža že skozi naše govorjenje, npr.: rečemo „NE bodi pozna“ namesto „Pridi pravočasno“; „Pazi, da NE padeš“ namesto „Hodi previdno“, ipd.

Najlažja in najhitrejša pot k osvoboditvi torej je, da mislimo misli ali smo pozorni na nekoga ali

nekaj tako, da to občudujemo, cenimo in smo za to hvaležni!¹³ Ključ do manifestacije je torej občudovanje in zahvaljevanje, saj s tem Bogu, Vesolju, izrekamo „DA“!

(se nadaljuje)

Nevenka



¹¹Sveto pismo: „Prosrite in se vam bo dalo; iščite in boste našli; trkajte in se vam bo odprlo. Zakaj vsak, kdor prosí, prejme; in kdor išče, najde; in kdor trka, se mu

bo odprlo.“ (Moč molitve, Mt 7, 7-9)

¹²Cit. knjiga, str. 155

¹³Sveto pismo: „V vsem bodite hvaležni.“ (1 Tes 5, 18)

KOLUMNNA GE. NEVENKE FERENČEK

ŽIVLJENJE JE TVOJE (Louis L. Hay)

„Vrata k modrosti in znanju so vedno odprta.“

V neskončnosti življenja, kjer bivam,
je vse popolno in dovršeno.

Verjamem v silo, veliko večjo od mene,
ki se stalno pretaka skozme.

Odpiram se notranji modrosti
in vem, da v tem vesolju obstaja le
ena inteligenca.

Iz te inteligence
pritekajo vsi odgovori, vse rešitve,
vse zdravje, vse nove stvaritve.

Zaupam tej sili in inteligenci ter vem,
da mi je razodeto vse, kar moram vedeti,

in da vse, kar potrebujem,
dobim ob pravem času, na pravem mestu
in ob pravi priložnosti.

V mojem svetu je vse dobro!

Kajti moj svet ljubeče skrbi zame,
tukaj in zdaj,
vedno in povsod.

Moj svet je dobro,
ker se jaz počutim dobro!

Nevenka

MINI SUDOKU¹⁴ za začetnike

	2	3	
4			
			3
	4	1	

	4	2	
3			
			2
		1	

	4		
2			4
			1
		3	

1			3
	4		
		3	
4			2

3			
	2	3	
	1	4	
			1

¹⁴ **Sudoku** je logična uganaka, katere cilj je zapolniti kvadratno mrežo, običajno velikosti 9×9 , s števili od 1 do 9. Vsako število se lahko pojavi točno enkrat v vsakem stolpcu, vsaki vrstici in vsakem manjšem kvadratu velikosti 3×3 . V primeru „mini sudoku“ je mreža velika $4 \times$

4 , s 4 kvadrati po 2×2 in s števili od 1 do 4. V mreži so nekatera števila že podana. Za rešitev uganke je potreben logičen razmislek in malo potrpežljivosti, pri težjih pa tudi nekoliko kombinatorike, oziroma poskušanja in vračanja.

VSE NAJBOLJŠE

Slavljenici v mesecu marcu:

g. BALEK KAREL

ga. HAŽIČ EMA

g. MATKO FICKO FILIP

ga. ŠAUPERL SLAVICA

ga. BIBIANKO JOŽEFA

g. HERBAJ ANTON

ga. MIHOLIČ MARIJA

ga. TRŠAVEC CVETKA

g. CAF JOŽEF

ga. HORVAT MARICA

ga. MOHENSKI ANGELA

ga. VERDEV MAJDA

g. CELEC ŠTEFAN ALBIN

g. KLANČAR VLADIMIR

g. OMAR JOŽEF

ga. VUČAK TEREZIJA

ga. GOLJA MARIJA

g. MAKOVEC BRANKO

ga. PODLESEK VALERIJA

g. ŽGANJAR JOŽE

Dozajanje v domu

19. 2. 2025 – NASTOP FOLKLORNE
SKUPINE



4. 3. 2025 – PUSTNO RAJANJE



27. 2. 2025 – KORANTI IZ HAJDINE



10. 3. 2025 – DAN ŽENA IN MUČENIKOV



Dobrodošli pri nas

ga. BAKRAČEVIĆ MELITA g. MEŠKO MAKSIMILJAN ga. MES MARIJA ga. ŠMID PAVLA
ga. KOPAČ TEREZIJA g. HAJDINJAK KAREL g. DEUTSCHBAUER FRANJO
ga. VIDMAR JUSTINA ga. OMAR KRISTINA g. OMAR JOŽEF

Prihajajoči dogodki

21. 3. - DIJAKI SŠGT: branje poezije ob
10:00 - **knjižnica**



11. 4. - KREATIVNA DELAVNICA: izdelava
butar ob 9:30 - **knjižnica**



9. 4. - OGLEDEK TEKME NK MURA ob 17:00



17. 4. - VEČERJA V SOJU SVEČ ob 16:00
Traminček



Odhodi

ga. Sapač Irena, ga. Makovec Marija,
ga. Bakračević Melita, g. Zrinski Ivan,
ga. Forjan Terezija, ga. Koštrica Ana,
ga. Kopač Terezija

V slova

g. Koller Alfred, g. Žnider Miran, g.
Pintarič Milan, g. Sinic Janez, g. Borovič
Mihael, g. Vučina Alojz