

Spoštovani bralci domskega internega mesečnega časopisa SeneCura Radenci

Ledeni oklep zunaj in neljube viroze znotraj hiše, so nam krojile prvi mesec ter tako ali drugače omejevale naše aktivnosti. Vendar s pozitivizmom zremo v drugi mesec, ki je pred nami. Do sedaj smo prekršili ali pozabili že številne novoletne zaobljube. Zelo radi se pregrešimo s sladkimi vafliji, ocvrtim krompirčkom, pa seveda kmalu tudi s slastnimi krofi. To sicer preveč ne sovпада s tem, da je bil mesec februar v starem Rimu mesec očiščevalnih obredov.

Ime namreč izvira iz latinske besede februum, ki pomeni »očiščenje«. Ker je bil v prvotnem rimskem koledarju februar zadnji mesec v letu, je imel posebno vlogo pri zaključevanju starega leta. Najbolj prepoznavna značilnost februarja je njegova dolžina. Običajno ima 28 dni, vsako prestopno leto pa 29 dni. Kljub temu, da je najkrajši mesec, nam ponuja veliko zanimivega. Najprej nas čaka 8. februar, Prešernov dan, ki je v Sloveniji največji kulturni praznik. Kmalu za tem, 14. februarja sledi praznik vseh zaljubljenih oz. Valentinovo. V torek, 17. februarja pa se že razveselimo pusta. Datum je odvisen od velike noči – pust je namreč 7 tednov pred veliko nočjo. To je dan, ko se marsikdo

našemi v pustno masko in se udeleži kakšnega rajanja. Zagotovo se bomo tudi v domu številni stanovalci in zaposleni našemili ter se skupaj poveselili. Če komu zmanjka idej za pustno masko, se naj čim prej obrne na sodelavko Vesno Razboršek.

Med pomembne dni spada še 21. februar, ko praznujemo mednarodni dan maternega jezika. Namen tega dne je, da spodbuja spoštovanje lastnega jezika in hkrati drugih maternih jezikov po svetu.

Nova številka časopisa nam ponuja nove priložnosti tako za informiranje, kot tudi za ustvarjalnost in sprostitev. Zahvaljujem se vsem za raznolike in zanimive prispevke, ki zelo bogatijo naše vsebine.

Želim vam prijetno branje in vas lepo pozdravljam

Jasmina Drobec, direktorica



MALO BOTANIKE

Botanika – veda – znanost o rastlinah

Zoologija – veda – znanost o živalih

Biologija – veda – znanost o vsem živem

V prejšnjem sestavku sem za naš časopis pisal kako pomembna so drevesa na Zemlji za naše bivanje in kako koristno jih je saditi ter ohranjati. Danes želim nekaj več povedati o samem življenju dreves, njihovi rasti, starosti, razmnoževanju, razširjenosti po svetu. Čeprav je najbolj razširjena rastlina na zemlji trava, pa so drevesa oz. gozdovi pljuča zemlje, pomembni tvorci kisika, čistega zraka, pitne vode, skratka zdravega okolja. Slovenija ima to srečo, da je več kot polovica njene površine porasle z gozdovi. Seveda pa je glavno bogastvo gozdov les, katerega vsestransko koristnost vsi poznamo. S tem, ko trdim, naj ohranjamo in sadimo drevesa, ne mislim, da jih ne bi izkoristili, še več, kajti ko dosežejo zrelost, so primerne za posek, obdelavo in predelavo. Če drevo preseže zrela leta, prične trohneti, se sušiti in propade. V Sloveniji so dejavni zavodi za gozdove, strokovnjaki –inženirji pa vsako leto odkazujejo drevesa za posek t.j. letni etat. Prav je, da je posek približno enak prirastu. No, prav o tem, kako drevesa rastejo, se starajo in razmnožujejo, želim malo podrobneje razložiti.

Kot vse rastline, se tudi drevesa razmnožujejo s semeni. V naravi – v gozdu se to dogaja spontano. Ko odrasla drevesa odvržejo semena, iz njih ob primernih pogojih požene mlada rastlina. Ob tem moram povedati, da to kar vidimo s prostim očesom na primer kostanj, oreh, želod, žir itd., ni tisto, iz katerega se razvije mlada rastlina, ampak je to le osnovna hrana za mlado bitje, ki je zasnovano znotraj (kalček). Če kalček pogledamo pod mikroskopom, vidimo že sestavo rastline, predvsem koreninico in poganjek.

Ne glede na to kako seme pade na tla, koreninica požene v zemljo (geotropizem) poganjek pa v zrak oziroma navzgor (fotropizem). Sedaj je drevesce pripravljeno za rast in razvoj. Kako je mogoče, da iz te nežne majhne mladike zraste mogočno drevo 20 – 50 – 80 m visoko s premerom 6 – 10 – 12 m in lesno maso za več kamionov. Brez sodelovanja znanosti je to umetnina narave.

S pomočjo znanosti pa smo odkrili to čudo narave. Torej se iz koreninice razvije razvejan koreninski sistem, ki črpa v vodi raztopljene rudnine in jih po vodovodnih žilah pošilja navzgor po deblu do vej in listov. V listih pa se dogaja drugačno čudo narave – fotosinteza ali asimilacija, ko se s pomočjo svetlobe in ogljikovega dvokisa (CO₂) ustvari škrob.



Ti asimilati – škrob po žilicah potujejo navzdol do korenin in omogočajo njihovo rast. Pretok vode in v njej raztopljenih hranil se dogaja s pomočjo osmotskega tlaka. Gotovo je večina izmed nas kdaj pomočila krpo v vedro vode, s tem da je del krpe visel preko roba vedra. Opazili smo, da je krpa vsesala vodo in jo na drugem koncu izpustila po kapljicah, čeprav je bil rob posode višji od gladine vode. To je bil princip osmoze, po katerem drevesa rastejo do 80 m visoko.

Mogočni pohorski gozdovi so porasli z iglavci (smreka, jelka, bor), delno pa z listavci (hrast, bukev, brest, javor, jesen, kostanj). Najvišja smreka je Zgermova smreka nad Vuzenico – 64 m. Najvišja drevesa na planetu pa so evkaliptusi in sekvoje (*Sequoia gigantea*), na primer največje sekvoje merijo do 80 m v višino, obseg debela pa 12 m.

V Kaliforniji imajo za atrakcijo skozi deblo speljano cesto. Ena taka sekvoja da lesa za 3 vagone. Naj še omenim, da starost dreves močno presega dolgotrajno življenje živali in človeka. V Sloveniji so najstarejša in mogočna drevesa zakonsko zaščitena kot naravna in kulturna dediščina. To so predvsem hrasti, lipe in jelke. V naši bližini je poznan Niderlov hrast na Spodnji Ščavnici, star 250 let, pa rdeča bukev pri Borku v Črešnjevcih. Poznana nam je Najevska lipa na Koroškem, kjer se vsako leto zbirajo politiki.

Dokazano najstarejša drevesa so planinski bori v Ameriki do 700 let. Čeprav so drevesa vse življenje na istem mestu in se ne morejo premikati, živijo mnogo dlje od nas, predvsem pa nam darujejo zdravo in čisto okolje, poleti nam nudijo senco, v dežju pa zavetje.

Toliko za sedaj, v prihodnjem sestavku še o tem, kako se drevesa debelijo, kako

lahko ugotovimo starost, podrobneje o fotosintezi in še kaj. Hvala.

Č.A.,
stanovalec doma



Z DOBRO VOLJO V STARA LETA

Marsikdo se niti ne zaveda, kako hitro minevajo leta in se mu zdi, da se je kar naenkrat znašel nekje v drugem času, ki mu rečemo starost. Pa pogledjmo:

Tretje življenjsko obdobje se uradno začne pri 60 letih in traja do 80. leta. Četrto življenjsko obdobje ali starost se začne pri 80. letu in traja do 90. leta. Dolgoživost se začne pri 90. letu in traja do smrti. Po 50. letu so le redki popolnoma zdravi. Mladi so zdravi, starejši pa imajo vsaj eno ali več težav, povezanih s staranjem. To pomeni zdravo staranje.

Če želimo imeti zdravo starost, moramo po 50. letu še posebej paziti na prehrano. Izogibajmo se kemikalijam in ne uživajmo preveč maščob!

Pijače so pomemben del prehrane. Izločimo gazirane pijače – mladi jih lahko pijejo, večina starejših pa ne. Vse te pijače vsebujejo natrijev karbonat, sladkor in kofein. Sveže stisnjeni sokovi so veliko boljše izbira. Zmerno uživanje alkohola po 50. letu izboljšuje kakovost življenja in ima tri pozitivne učinke:

- razširi koronarne žile,
- zniža raven holesterola,
- deluje kot blag sproščujoč sedativ.

Priporočene pijače: likerji, viski, rdeče vino in konjak. Če jih pijete v dobri družbi, se njihov pozitiven učinek podvoji. Zmerno uživanje pomeni en kozarec ali dva vina ali en kozarec žganja na dan. Pravila so dobra, a ne bodite preveč strogi. Če greste na piknik z družino ali s prijatelji, ne govorite:

»Ne jem klobas, ker so preveč mastne.«

»Zdravnik mi je rekel, naj ne spijem več kot dva kozarca piva«

Nič ne more nadomestiti veselja in zadovoljstva v družbi tistih, ki jih imate radi. Ne obstaja maščoba ali alkohol, ki ga telo ne bi moglo predelati, če je zaužit v pravi družbi in z veseljem. Seveda pa bi bilo narobe, če bi bili ti pikniki pogosti, vsaka stvar ima svoje meje.

Prav je, če imamo lahko nadzor nad svojim življenjem, da vsaj o nekaterih stvareh odločamo sami: s kom se bomo srečali, kaj bomo brali, kam in kdaj bomo šli, kaj bomo gledali na TV... Vsaj nekaj samostojnosti pozitivno vpliva na naše počutje.

Mirko Šterman

NEKAJ ZA DOBRO VOLJO

VALENTINOVO

Žena sreča moža za Valentinovo v mestu s šopkom rož v roki in ga vsa nasmejana vpraša:

»Dragi, oh, kako lepe rože si mi kupil!«

Mož: »Ne, te so za tajnico.«

Žena vzroji: »Prasec, njej rože, meni pa k...«

Mož hladnokrvno odvrne: »Menjaš?«

POLICIJSKI

Moški pokliče na policijo: »Halo, je to policija?«

»Da, povejte, kako vam lahko pomagamo!«

Moški: »Žena je pred tremi dnevi odšla na tržnico po krompir in je še vedno ni nazaj.«

Policija: »Kje pa je problem? Skuhajte pač nekaj drugega!«

IZBIRA

Noseča mamica vpraša sinčka:

»Kaj bi imel rajši, brata ali sestro?«

Sinko: »Brata, ker sestre dajejo injekcije.«

ZGAGA

Gost v hotelu naroči za zajtrk jajčka na oko. Ko jih poje, pokliče natakarico in naroči:

»Kozarec radenske, prosim, me peče zgaga.«

»A po jajcih?«

»Ne, po grlu.«

Mirko Šterman

ZAKON PRIVLAČNOSTI (2. del)

Radi rečemo, zlasti na področju medsebojnih odnosov, da se „nasprotja privlačijo“.

*Vendar to drži le na področju delovanja fizikalnega zakona magnetizma oz. zakona magnetnih polov. Magneti imajo dva pola - severni in južni. In **odbijajo ali privlačijo** drug magnet, odvisno od usmerjenosti njihovih polov. Tako se **nasprotujoča si pola privlačita, podobna pola pa se odbijata.***

Na področju „ustvarjanja našega življenja“, naše realnosti (vključno z medsebojnimi odnosi), kjer dominantno „vlada“ Zakon

privlačnosti (v nadaljevanju: ZP), pa velja, da „Vse enako se privlači“. Torej: pozitivno privlači pozitivno, negativno pa negativno. Te enakosti se sicer ne opazi vedno že na prvi pogled, saj je pogosto prikrita. Primer: tudi, če se na prvi pogled zdi, kot da so si ljudje različni, mora med njimi obstajati prevladujoča vibracijska podobnost, da so lahko skupaj.

Delovanje ZP lepo izražajo naslednji pregovori: „S komer se družiš, takšen si.“

„Ptiči iste vrste skupaj letajo.“ „Kar seješ, to žanješ.“

ZP je naravni zakon, na katerega se nenehno odziva vsak atom našega telesa, pa če se tega zavedamo ali ne. Deluje namreč „avtomatsko“. In vpliva na čisto vse in vsakogar, ob vsakem času. Na kratko povedano - **v življenju privlačimo vse tisto, čemur namenjamo pozornost in energijo, tako pozitivno kot negativno.** Smo namreč „živ magnet“ in v življenje privlačimo ljudi, okoliščine in položaje, usklajene z našimi prevladujočimi, najglobljimi mislimi, prepričanji, najglobljimi občutki, besedami in seveda, tudi dejanji.

Besede, misli, občutki (in čustva) ustvarjajo vibracije. **Vibracijo** je mogoče enačiti z **razpoloženjem, občutkom.** V „vibracijskem“ svetu je le dvoje vrst vibracij: pozitivne (+) in negativne (-). Vsako razpoloženje ali občutek sproži oddajanje (sevanje) negativnih ali pozitivnih vibracij.

V življenju praviloma, vse dokler ne ozavestimo principov delovanja ZP, **privabljamo nenamerno.** In to zato, ker opazujemo in ugotavljamo, kaj se nam trenutno dogaja. Ko opazujemo, kaj prejemamo na različnih življenjskih področjih (zdravje, odnosi, delo, denar idr.), naše ugotovitve porajajo občutek (vibracijo), ki je lahko pozitiven ali negativen. In glede na tako ustvarjeno, oddano vibracijo, se odzove ZP in nam v življenje prinese tisto, kar je skladno z našo vibracijo. Če npr. ob pogledu v denarnico opazite, da je prazna, se lahko na to odzovete s strahom, razočaranjem ali s kakšnim drugim negativnim čustvom, ki pa vsa vibrirajo na frekvenci pomanjkanja. In na to vibracijo pomanjkanja se odzove zakon in vam v življenje pritegne še več pomanjkanja

oz. manj, malo ali nič denarja. Velja namreč, da **tisto, čemur namenjamo pozornost, raste.**

Zakon privlačnosti se torej samo odziva na naše vibracije.

BESEDE

Kot je bilo že povedano, so besede z vidika ustvarjanja naše realnosti izjemnega pomena, saj so „vsepovsod“: mislimo v besedah, govorimo in poslušamo besede, pišemo in beremo besede. In besede, ki jih mislimo in uporabljamo, porajajo vibracije, ki jih oddajamo. In v posledici privlačijo. „Formula“ glasi:

BESEDE + MISLI + OBČUTKI (in ČUSTVA) = PRIVLAČNOST = USTVARJANJE

Da so besede izjemno pomembno orodje pri ustvarjanju našega sveta, našega življenja, izhaja že iz Stare zaveze, ki je poznala „Besedo“ kot besedo, ki ustvarja („In Bog je rekel ... „ - 1 Mz 1); ter iz Nove zaveze, predgovora v Janezov evangelij, v katerem evangelist zapiše: „V začetku je bila Beseda in Beseda je bila pri Bogu in Beseda je bila Bog“ (Jn 1, 1-2). Tukaj se Beseda izrecno nanaša na Jezusa Kristusa, zato prav dejstvo, da je Božji Sin poimenovan z Besedo (Logos), priča o pomembnosti „besede“.

Indijski duhovni učitelj Sri Sathya Sai Baba v knjigi „Sai Baba govori Zahodu“ piše: „Pazi na svoj jezik. Jezik ni zaman tako pogosto primerjan s kačo: lahko te ovije, lahko te uroči, lahko bliskovito ugrizne. Zato previdno ravnaj z njim. Razmisli o vsaki besedi in védi, da ima lahko vse, kar rečeš, daljnosežne posledice. Ena napačna beseda in rana se lahko vtisne v dušo za celo življenje.“

Mehiški duhovni učitelj don Miguel Ruiz podaja starodavno modrost mehiških znanstvenikov, umetnikov in duhovnih učiteljev (nahualov) iz ljudstva Toltekov, v knjigi „Štirje dogovori“: Bodi brezgrajen v besedah; Ničesar ne jemlji osebno; Ničesar ne domnevaj; Vselej daj vse od sebe – in pri tem na prvo mesto po pomembnosti uvršča pomen „besede“. Navezujoč se na predhodno predstavljena svetopisemska besedila zapiše, da je naša beseda dar, ki prihaja naravnost od Boga. Z besedo izražamo svojo stvariteljsko moč, z njo vse

prikličemo v razvidnost, v pojavnost. V besedi se kažejo naše sanje, naša občutja, to, kar v resnici smo. Beseda je sila, je moč, s katero, ko jo mislimo, izražamo in posredujemo drugim, ustvarjamo dogodke v svojem življenju.

Z besedami se lahko na najveličastnejši način izražajo najgloblja pozitivna čustva, npr. ljubezen, v čemer je bil pravi virtuoz besede naš največji pesnik France Prešeren. In ga še danes, 177 let po njegovi smrti, ponosno častimo, celo z državnim praznikom. Lahko pa se z besedami izraža največje sovraštvo, ki uničuje vse pred seboj. Spomin na to pa ohranjamo v opomin!

Po ZP torej ljubeče in prijazne besede v naše življenje privlačijo pozitivne ljudi in okoliščine, medtem ko jezne besede, žaljivke ipd., v naše življenje privabljajo prav tako jezne, nasilne ljudi in okoliščine. Zatorej, bodimo zavestno pozorni na to, kakšne besede uporabljamo, saj z njimi ustvarjamo svoje življenje prav takšno, kakršne so naše besede – prej ali slej! In še nekaj o besedi NE. Zakon privlačnosti ne pozna oz. ne sliši besede NE. Namreč, ko uporabljamo to besedo, v svojem umu pravzaprav ponotranjimo prav tisto, čemur rečemo „ne“. Torej so naši občutki osredotočeni v neželjeno, ZP pa ustvarja tisto, kar mislimo in čutimo. Zato npr. namesto „Ne skrbi“ uporabimo besedo: „Zaupaj“.

Nevenka

OBVESTILO O VADBENIH NAPRAVAH IN VADBAH

Stanovalce obveščamo, da se v 4. nadstropju, v knjižnici, nahajajo vadbene naprave, namenjene krepitvi mišic zgornjih in spodnjih okončin, izboljšanju telesne kondicije ter podpori vaskularnega sistema. Redna in pravilna uporaba naprav prispeva k ohranjanju motoričnih sposobnosti in splošnega dobrega počutja.

Stanovalcem želimo tudi v prihodnje ponuditi možnost aktivnega, varnega in prilagojenega gibanja, tako kot doslej. Razpored uporabe naprav je dogovor med stanovalci. Priporočena je uporaba do 15 minut na posamezni napravi.

Vadbe se izvajajo v skladu z zmoglostmi posameznika. Med vadbo bodimo pozorni na svoje počutje; v primeru bolečin ali nelagodja z vadbo takoj prenehamo ter o tem obvestimo zdravstveno osebje.

Zaradi skrbi za zdravje in higieno je pred in po uporabi naprav obvezno razkuževanje rok. Vadbene koticke bomo v prihodnje dodatno nadgradili z različnimi slikovnimi materiali za razgibavanje, ki bodo stanovalcem v pomoč pri varni in pravilni vadbi.

Vabljeni k redni, varni in prijetni vadbi.

Vaš fizioterapevt Rok in delovna terapevtka
Tanja



Dobrodošli pri nas

ga. HAMER MARIJA

g. ŽEMLIČ JOŽEF

g. GRDJA FRANC

g. ČAPLO BRANKO

ga. ŽILAVEC MARIJA

ga. PREVOLŠEK MARIJA

g. PERKIČ EDVARD

g. ZÖGLING ANTON

Dogajanje v domu

16. 1. 2026 OGLED JASLIC V CERKVI SV. CIRILA IN METODA

14. 1. 2024 PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI



27. 1. 2026 VAFLJI





VSE NAJBOLJŠE

Slavljenci v mesecu februarju:

g. JOŽEF ČASAR
g. JOŽEF GLAŽAR
ga. JOŽICA GROSMAN
g. SMILJAN HOMEČ
g. FRANČ JAKLOVIČ
g. JOŽEF KALEMBER
g. JOŽEF KUKOLJ
ga. AMALIJA MAČEK
g. DRAGO POREDOŠ
g. JOŽE PTIČEK
g. ŠMAIL SELIMOVIC
ga. FANIKA SENICA
ga. MARIJA STRNIŠA
g. FRANČ ŠKRABAR
ga. HERMINA ŠTERMAN

Prihajajoči dogodki

6. 2. 2026: Kulturni nastop OŠ Kapela ob 10:00



16. 2. 2026: Obisk maškar iz vrtca Radenci ob 10:00



17. 2. 2026: Pustno rajanje ob 10:00, avla



27. 2. 2026: Pomfri ob 10:00, avla



Spremljate nas lahko in si več fotografij ter objav ogledate na:



Facebook profilu SeneCura Slovenija ter



spletni strani SeneCura Radenci
<https://radenci.senecura.si/novice-in-dogodki/>

Odhodi

g. Štramšek Peter

g. Zver Franc

V slova

g. Lovrenčec Jožef, g. Gornjec Ludvik,

ga. Halec Marija, g. Rantaša Adolf