

z vami že 25 let

ZELVAN

IZ STROKE:
Spomladanska rez
sadnega drevja

ZDRAVJE:
Moč eteričnih olj



Intervju: Boštjan Zavadlav

Delavnica polstenja volne

Pomen krvodajalstva in darovanja organov po smrti

UVODNIK

POMLAD V ŽELVI

PA JE LE PRIŠLA. DOLGO JE TRAJALO, VES MESECSMO ZAMAN GLEDALI V NEBO, NA ZAČETKU APRILA PA JE LE PRIŠLA – POMLAD! NE METEOROLOŠKA IN NE KOLEDARSKA. LETOS STA OBE RAZOČARALI, AMPAK PRIŠLA JE TISTA, KI JO ZAČUTIMO, KO STOPIMO IZ ZAPRTEGA PROSTORA NA PLAN.

Telefoni so zabrnili po vseh Želvinih enotah, kjer izvajamo zeleni program. Skoraj vsi klici, so se, kot pokvarjena plošča, začeli skoraj enako: »Veste, vaši fantje so že lani delali na našem vrtu, z njimi smo

bili zelo zadovoljni, zato bi jih naročili tudi letos, ampak takoj, mudi se!« In tako sklepamo z naročniki kompromise med njihovimi željami in našimi zmogljivostmi.

Pridnim in delavnim rokam naših vrtnarjev, bi se v tem letnem času lahko pridružila še ena ekipa, in dela bi bilo za vse dovolj, saj naročila za urejanje okolice hiš ter vrtov kar dežujejo.

Benjamina Mikuž



KOLOFON

ŽELVAK

Letnik 4, št. 2, april 2018

Interni časopis podjetja Želva d.o.o., Ulica Alme Sodnik 6, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 280 33 00, e-pošta: info@zelva.si, www.zelva.si

Ilustrator naslovnice in ilustracij: Izidor Fiegl

Oblikovanje in prelom: Patricija Kastelic

Uredništvo: Jasna Beuermann, Kosana Jarec, Silvana Lešnjek, Barbara Škerlj



DOGAJALO SE JE ...

ODPRTJE RAZSTAVE LIKOVNIH DEL 11. MEDNARODNEGA LIKOVNEGA NATEČAJA »IGRAJ SE Z MANO – BODI UMETNIK«

SKLEPNA SLOVESNOST MEDNARODNEGA LIKOVNEGA NATEČAJA »IGRAJ SE Z MANO – BODI UMETNIK« JE BILA S POSTAVITVIJO RAZSTAVE NAGRAJENIH DEL V KOROŠKI GALERIJ LIKOVNIH UMETNOSTI V SLOVENJ GRADCU.

Cilj likovnega natečaja »Igraj se z mano – Bodi umetnik«, ki so ga letos organizirali Center Janeza Levca Ljubljana, Društvo za kulturo inkluzije, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Evropski socialni sklad, je brisanje meja med invalidi in ostalo populacijo. Na natečaju je sodelovalo 342 ustanov iz vse Slovenije in tujine s 6131 likovnimi deli.

Iz podjetja Želva d.o.o. se je na natečaj prijavilo 70 uporabnikov pod vodstvom 10 mentorjev iz varstveno delovnega centra in 17 uporabnikov pod vodstvom dveh mentorjev iz programa socialne vključenosti.



Vsi udeleženci programa so prejeli priznanja za sodelovanje na natečaju. Pred postavitvijo razstave so uporabniki sodelovali v kreativnih delavnicah, nato pa so se vživeli v vlogo kustosov. Pregledovali so likovna dela, ugotavljali njihove teme in dela obesili po galerijskih prostorih. Razstava vsako leto odraža spontanost, igrivost in neposrednost sodelujočih umetnikov. Na koncu je bil koncert raperja Zlatka, na katerem so lahko sodelovali vsi tisti uporabniki, ki so to želeli.

Letos je bila zanimiva izbira lokacije razstave, saj je ob otvoritvi sodelovalo veliko prebivalcev Slovenj Gradca, zato je bila prireditev bolj spontana.

Kosana Jarec



KADROVSKE NOVICE

Jubilanti

V mesecu marcu je svoj 5. jubilej obeležila Maja Uršič, 10. jubilej so obeležili Anica Koželj, Husein Čaušević in Jožefa Zupan, 20. jubilej pa Grega Grmek.

DOGAJALO SE JE ...

OBISK NARODNEGA IN PRIRODOSLOVNEGA MUZEJA

V PETEK, 2. 3. 2018, SMO SE UPORABNIKI SOCIALNE VKLJUČENOSTI ODLOČILI ZA OGLED MUZEJA. OBISKALI SMO NARODNI IN PRIRODOSLOVNI MUZEJ SLOVENIJE.



V Narodnem muzeju smo videli najstarejše glasbilo na svetu. Ali ste vedeli, da je bilo najdeno v jami Divje babe, leta 1995? Za nas je pomembno, ker je najboljši dokaz za obstoj glasbe pri neandertalcih. Mi zdaj to vemo!

Ogled smo nadaljevali skozi čase Keltov, Rimljanov in vse do srednjega veka. Videli smo tudi pravo egipčansko mumijo.

V Prirodoslovnem muzeju je bilo ravno tako zabavno. Raziskali smo svet živali od življenja dinosavrov do današnjega živalskega sveta. Ogledali smo si tudi tematsko razstavo Gozdne živali v podobi. Živali so ilustracije in delo študentov Akademije za likovno umetnost in oblikovanje. V muzeju so nas lepo in prijazno sprejeli ter nam omogočili čudovito izkušnjo. Obljubili smo jim, da se še kdaj vidimo!

Nika Drkušič

POMEN KRVODAJALSTVA IN DAROVANJA ORGANOV PO SMRTI

15. FEBRUARJA 2018 JE V NAŠEM PODJETJU, NA TREH LOKACIJAH (LJUBLJANA, NOVA GORICA IN MURSKA SOBOTA) POTEKALO PREDAVANJE O POMENU KRVODAJALSTVA IN DAROVANJU ORGANOV PO SMRTI.

Za začetek smo obudili znanje o sestavi krvi, ki so nam jo na zelo zanimiv način predstavili predstavniki Rdečega križa iz območnih enot Ljubljana, Nova Gorica in Murska Sobota.

Spoznali smo, da obstaja veliko več krvnih skupin, kot jih dejansko poznamo, saj se te krvne skupine glede na strukturo kombinirajo še med seboj. Zanimiv je bil podatek, da če imata dve osebi enako krvno skupino, še zdaleč ni mogoče trditi, da bo kri osebe, ki bo darovala kri drugi osebi z enako krvno skupino, druga oseba sprejela, saj na to kri vpliva ogromno drugih podskupin, zaradi katerih je lahko struktura popolnoma drugačna in zato jo lahko druga oseba zavrača.

V nadaljevanju je bilo predstavljeno tudi, kdo lahko daruje kri in kdo ne, v kakšnih okoliščinah ni primerno darovati ter tudi kje pridobimo informacije o krvodajalskih akcijah. Na kratko smo spregovorili tudi nekaj na temo o darovanju organov po smrti, kar se tudi v Sloveniji čedalje bolj osvešča in uveljavlja.

Duška Cimperman Cota



DOGAJALO SE JE ...

OBISK OBSERVATORIJA GOLOVEC

V TOREK, 20. 3. 2018, SMO UDELEŽENCI SOCIALNE VKLJUČENOSTI OBISKALI OBSERVATORIJ NA GOLOVCU.

Po krajši hoji iz Dunajske ceste nas je pričakal študent Rok. Predstavil nam je kratko zgodovino astronomije in nam omogočil, da je vsak med nami z manjšim teleskopom opazoval nebo ter okolico. V knjižnici smo imeli krajše predavanje o zvezdah in planetih ter obisk zaključili z ogledom štiri tone težkega teleskopa Vega v kupoli observatorija. Po besedah naših uporabnikov je bilo »zakon«!

Sabina Kozel



PUSTNI TOREK



NA PUSTNI TOREK SMO ŽELVAKI RAJALI PO VSEJ HIŠI. TUDI V DRUGEM NADSTROPJU NI BILO DRUGAČE. SPRVA NAS JE OBISKAL RADIO 1 IN NAS ČASTIL Z ODLIČNIMI KROFI. NATO SMO SE ODPRAVILI NA PUSTNI POHOD V CENTER MESTA.

Zbrali smo se na Prešernovem trgu, kjer smo naredili nekaj obveznih fotografij. Pot smo nadaljevali čez Mestni trg, Stari trg, naprej ob Ljubljani in zaključili na Kongresnem trgu. Posloveli smo se ob zvokih kurentovih zvoncev.

Nika Drkušič

DAN NOGOMETA ZA VSE

V SREDO, 7. 2. 2018, JE BIL V LJUBLJANI V STOŽICAH NA 11. EVROPSKEM PRVENSTVU UEFA FUTSALA PROST DAN.

A dvorana ni samevala, zbrale so se ekipe vseh generacij. Med njimi so priložnost za igranje dobili tudi naši nogometaši, ki so odigrali prijateljsko tekmo. Na igrišču so pokazali odlično igro in pravi ekipni duh. Na koncu so v spomin prejeli še majice in promocijske nogometne žoge. Bravo, naši!

Sabina Kozel



BOŠTJAN ZAVADLAV

**INTERVJU Z BOŠTJANOM ZAVADLAVOM, SKUPI-
NOVODJO V ORGANIZACIJSKI ENOTI VRNARSKIH
STORITEV PODJETJA ŽELVA V LJUBLJANI.**

**Spoznala sva se na internem izobraževanju podjetja.
Kdaj si se zaposlil v Želvi?**

V Želvi sem zaposlen od leta 2009 in takrat je bilo tudi izobraževanje, ki ga omenjaš. Zaposlen sem na delovnem mestu skupinovodje v organizacijski enoti komunalno-vrtnarskih storitev. Že pred zaposlitvijo v Želvi sem delal na podobnem delovnem mestu. Prvi delovni dan sem začel z vzdrževalnimi deli na »Poti spominov in tovarištva« (PST), ki jih v Želvi izvajamo že več kot 20 let na podlagi pogodbe, sklenjene z Mestno občino Ljubljana. Na to smo vsi zaposleni v naši organizacijski enoti zelo ponosni. Na PST urejamo in čistimo poti, kosimo. Sodelujemo z Društvom Zeleni prstan v čistilnih akcijah »Gramozne jame pomladi in jeseni«. Pomagamo saditi drevesa v



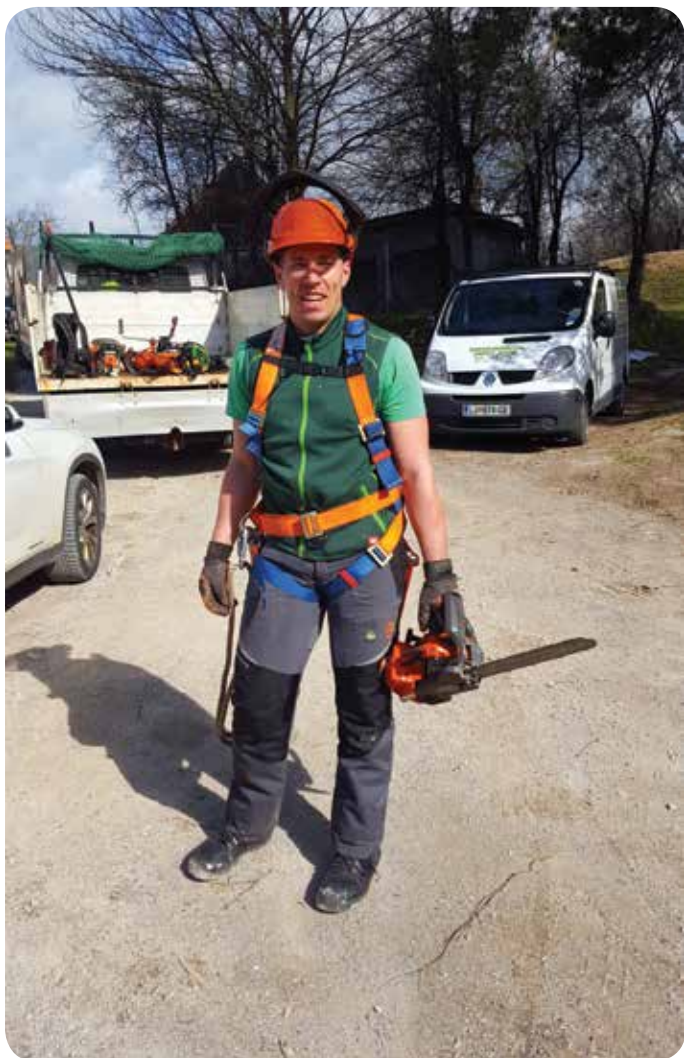
projektu obnove drevoreda na PST, ki jih posamezniki lahko posvojijo. Tudi ta projekt izvaja Društvo Zeleni prstan.

Ali nam lahko predstaviš svoje delo?

Svoja dela in naloge lahko razdelim na zimski in letni delovni čas. V zimskem času opravljam storitve zimske službe. Običajno je to delo vezano na noč, saj moramo hitro očistiti sneg na urgentnih in dovoznih poteh ter parkiriščih ob bolnicah, vrtcih in šolah zaradi varnosti ljudi. Letno delo je zelo razgibano. Urejamo parke, vrtove, igrišča. Izvajamo različne vrste košenj. Kosimo z motorno koso, samohodno kosilnico, parkovno kosilnico in traktorjem, ki ima ob strani in zadaj »mulčer«. Traktor z mulčerjem uporabljamo za ureditev zaraščenega terena in občestnih delov cestišč kot podizvajalci podjetja Snaga. Izvajamo tudi obrezovanje in podiranje dreves. Posebno pazljiv moraš biti pri podiranju dreves ob hišah in drugih ovirah, saj drevo podiraš po segmentih. Včasih obrezujem ali podiram drevesa tudi na višini. Takrat za ta namen uporabljamo avtodvigalo in popolno zaščitno delovno opremo, ki jo sestavljajo: čelada, protivrezne hlače, protivrezne rokavice in varovalni pas. Za delo na višini moraš imeti v sebi izenačeno mero razuma in strahu. Pri našem delu sta zelo pomembni timsko delo in medsebojno razumevanje. Samo na tak način lahko kakovostno opravimo neko storitev. Če je delo opravljeno vrhunsko, naključni mimoidoči sploh ne bi smeli opaziti, da smo bili na terenu mi. Občasno opravljam tudi administrativna dela v zvezi z registracijo vozil. Na področju komunalno-vrtnarskih storitev je konkurenca zelo močna, zato je res treba delati kakovostno. Ponosen sem na svoje sodelavce in rad delam z njimi, ker smo usklajeni in utečen tim.

Vem, da si bil aktiven športnik. S katerim športom si se ukvarjal? Ali je pomembna dobra telesna kondicija tudi pri tvojem delu v službi?

Moja mama je bila atletinja, torej izhajam iz družine, ki živi za šport. V otroških letih sem streljal z zračno puško. Treniral me je zelo dober trener, ki smo ga zaradi smrti žal izgubili. Moja mama je slišala za zelo dobrega trenerja v Kamniku, vendar ko sva prišla na prvi trening, se je izkazalo, da je trener za lokostrelstvo, tako sem začel trenirati lokostrelstvo.



Takrat se je začela razvijati nova disciplina lokostrelski biatlon, ki naj bi postala olimpijska disciplina. Bil sem član slovenske reprezentance v lokostrelskem biatlonu. V razvrstitvi za svetovni pokal sem dosegel skupno tretje mesto med juniorji. Vsa tekmovanja so bila v tujini in ker je bil ta šport v razvoju, je bil zato zelo drag šport. Sčasoma sem prešel na klasični biatlon z malokalibrsko puško. V tej disciplini sem nekaj časa treniral in tekmoval v B-representanci. Danes se pripravljam za razna tekaška tekmovanja, kot so Ljubljanski maraton, Wings for life in triatlon Ironman. Ironman je triatlon, ki vključuje tekmovanje v plavanju (3,8 km), kolesarjenju (180 km) in teku (42 km). Poskušam uskladiti čas med družino, rednim delom in športom. Zame je največje bogastvo moja družina, žena Gabi, sin Luka in hčerka Luna. Brez njihove podpore in podpore mojih staršev na treningih ter ob tekmovalnih progah ne bi šlo. Za to sem jim zelo hvaležen.

Pri mojem delu je resnično potrebna dobra telesna pripravljenost. Zaželeno bi bilo, da bi podjetje Želva v okviru promocije zdravja prispevalo za različne športne aktivnosti svojih delavcev, ne samo za vadbo v fitnesu, saj bi bilo na ta način manj poškodb in bolniških odsotnosti.

Pogovarjala sta se Boštjan Zavadlav in Kosana Jarec

V SPOMIN

ROBERT ZVER (1980-2018)

Le midva

Vse, kar sva, sva le midva.
Zaljubljena neskončno do neba.
Vse, kar sva, sva le midva.
Ta ljubezen je izklesana,
kot bi jo sanjala v najinih sanjah,
kjer ta neskončnost se nikdar ne konča.



SPOMLADANSKA REZ SADNEGA DREVJA



Kdaj je pravi čas za rez?

Na domačem vrtu, kjer imamo nekaj sadnih dreves, lahko, ko preneha zmrzovati, začnemo obrezovanje. Najprej preverimo, ali nam je sneg na drevesih povzročil kaj škode. Če jo je, najprej saniramo škodo, dokler je drevo še v mirovanju. S spomladanskim obrezovanjem pa začnemo šele, ko se narava prebudi, ko se sneg stali in je delo zunaj že prijetno. Drevo je takrat že v soku, kar pomeni, da se po njem hrana že pretaka. Z rezjo tako dosežemo pravilno razmerje med letnim prirastom in rodnostjo, zadostno osvetlitev krošnje ter s tem boljše rodne nastavke, poleg tega pa tudi boljšo zračnost krošnje in s tem manjši pojav okužb.

Rez si porazdelimo tako, da konec februarja in na začetku marca začnemo z breskvijo, nadaljujemo z jablano, hruško, slivo, v suhem vremenu in tik pred brstenjem pa obrežemo še marelico. Pri češnji, breskvi in marelici je priporočljivo, da rez razdelimo na dva dela. Najprej z obrezovanjem po obiranju. Takrat režemo predvsem navpične poganjke, da gre hrana lahko v stranske poganjke. Drugi del je zimska rez (tak je strokovni izraz, režemo pa večinoma spomladi), s katero naredimo osnovno zeleno obliko, pri tem pa gledamo na rodne brste.

Sadno drevje nastavi najbolj kakovostne rodne brste na enoletnem lesu, ki izrašča iz dvoletnega – to moramo pri rezi najbolj upoštevati. Obstajajo tudi izjeme.

Pri češnji ogolevanje poganjkov, ki so že rodili, ni tolikšno kot pri višnji, ker pa gre za bistveno večje drevo, pri katerem želimo ustvariti močne ogrodne veje, na katerih sedimo ob obiranju, se rodni poganjki na določen način prav tako selijo proti obodu. Z rezjo, podobno kot pri višnji (spodrezovanje, čepi), želimo doseči, da bo čim več rodnih poganjkov v notranjosti krošnje oz. v bližini ogrodnih vej. Tako pri češnji kot višnji velja, da del rezi opravimo med letom, najraje ob obiranju, ko spodrezujemo veje s pridelkom na obodu. Za spomladanski del vzdrževalne rezi pa je primerna sredina marca.

Začetniki so velikokrat zmedeni ob izrazih rodni in nerodni les. Kako ju bomo razlikovali tudi sami?

Najbolje se je udeležiti praktičnih prikazov rezi, kjer bomo v naravi videli razliko med cvetnimi in lesnolistnimi brsti. Rodni les pomeni poganjke, polne cvetnega brstja, na nerodnem lesu pa takšnih brstov ni. Pri jablani in hruški je denimo nerodni les tudi tisto, kar je zraslo lani (šibe, dolgi navpični poganjki). Če te poganjke upognemo v vodoravni položaj, se bodo na njih razvili cvetni brsti. Rodni in cvetni brsti se vizualno ločijo od (vegetativnih) lesnih in listnih brstov. Po navadi so cvetni brsti večji in debelejši kot vegetativni. Po obliki je lahko rodni les bodisi brstič, rodna pogača, zveržen rodni les z zaključenim cvetnim brstom ter brstič ali šiba z zaključenim cvetnim brstom. Na vrtu, kjer smo večinoma neuki, je pomembno, da režemo čim pozneje, ko po obliki že zanesljivo ločimo cvetne ali listne brste.

Ali lahko z napačno rezjo marelice povzročimo, da jo bo kap?

Lahko. Da ji ne bi škodili, je ne smemo nikoli rezati v mokrem in zelo mrzlem vremenu. Za rez se odločimo, ko smo prepričani, da bo vsaj tri dni suho, v nasprotnem primeru je rana lahko vstopno mesto za boleznijo, pri temperaturah pod nič stopinj pa lahko pomrzne.

Pri nekaterih ogrodnih vejah 20 let stare češnje se je izkazalo, da so trhle, čeprav iz njih še izraščajo mlajše rodne veje. Smo mar drevo v preteklosti napačno obrezovali?

Da, to je znak, da debele veje nismo pravilno odrezali; včasih naredimo čisto vse prav, pa se propadanju lesa vseeno ne izognemo. Pri rezanju debelejših vej je namreč veliko možnosti, da nam bodo začele trohneti. Drevo moramo zato natančno opazovati in če začne trohneti, rano osvežimo (zarežemo do zdravega tkiva).

Je zamazovanje odrezanih mest s cepilno smolo nujno?

Ni nujno, bolje se obnese, če je premer rane večji od 25 mm, da ga zamažemo, s tem zmanjšamo možnost okužb rane in zaščitimo vstopno mesto pred boleznimi.

Lahko z napačno rezjo naredimo drevesu nepopravljivo škodo?

Z izjemo že omenjene marelice skoraj ne. Drevo nam namreč vse oprostijo, nam pa zelo odgovori, če delamo napačno, zlasti z bujno rastjo poganjkov ob pretirani rezi. A to ni nepopravljiva škoda; moramo pa seveda naslednje leto najti odgovor, zakaj je tako.

Vsakemu začetniku pred prvim obrezovanjem priporočam kakšen osnovni tečaj.

Lahko pa nas tudi pokličete in vam obrez strokovno naredimo mi.

Matjaž Hafnar,

KULINARIKA

PIŠKOTI S ČOKOLADO

Sestavine:

- 15 dag sladkorja
- 40 dag moka
- 25 dag margarine ali masla
- 15 dag orehov
- 15 dag rozin
- 25 dag čokolade narezane na kocke
- 1 vaniljev sladkor
- 1 vaniljev ali čokoladni puding – v maso dodamo puding v prahu
- 2 jajci – namesto jajc lahko dodamo dve žlici čičerikine moka
- 1 žlička sode bikarbone ali pecilnega praška



Priprava:

Vse sestavine združimo, pregnetemo, oblikujemo kroglice in jih malo potlačimo kot polpete. Dodamo ščepec ljubezni in pečemo na 160°C 15-20 minut.

Želim Vam dober tek!

Jasna Beuermann

USTVARJANJE

DELAVNICA POLSTENJA VOLNE

V PROSTORIH VDC ŠIŠKA JE BILA 28. 2. 2018 ORGANIZIRANA DELAVNICA POLSTENJA VOLNE. UDELEŽENKE SMO BILE MENTORICE RAZLIČNIH ODDELKOV VDC ŽELVA. DELAVNICO JE VODILA MENTORICA NEVENKA IZ VDC ŠIŠKA. NAMEN DELAVNICE JE BIL, DA SPOZNA MO ENO NAJSTAREJŠIH TEKSTILNIH TEHNIK. S TEM BOMO LAHKO OBOGATILI PONUDBO IZDELKOV NAŠEGA LASTNEGA PROGRAMA.

Spoznale smo suho in mokro polstenje. S suhim polstenjem volnena vlakna med seboj združimo s posebno nazobčano iglo. Pri mokrem polstenju pa volnena vlakna sprimemo s toplo milnico.

Začele smo s spoznavanjem mokrega polstenja. Za mokro polstenje smo potrebovale dve brisači za ožemanje mokrih izdelkov, manjšo plastično posodo, PVC-vrečko, da smo vanjo pospravili mokre izdelke, dokolenko/najlonko za polstenje mila, ter zaobljeno milo. Končni izdelek je bilo milo, »oblečeno« v volnena vlakna. Izdelek je ličen in uporaben.



Nadaljevale smo z učenjem suhega polstenja, in sicer z osnovnimi kroglicami suhega polstenja, da smo pridobile občutek, kako se volna obnaša v stiku z iglo. Znanje smo nadgradile z izdelovanjem ogrlice iz mokrega polstenja. Delo je bilo precej zamudno, a zelo zabavno.

Nazadnje smo izdelale še vile s tehniko suhega polstenja. Izdelki so bili prekrasni, saj smo vse uživale v izdelovanju lepih in čarobnih figur.

Organizacija delavnice je bila strokovno izvedena. Udeleženske smo bile nad delavnico navdušene, saj sta do izraza lahko prišli naša kreativnost in naša domišljija. Ustvarjanje pa je hkrati tudi odličen pristop k umirjanju in sproščanju. Želimo si še več takih in podobnih možnosti.



Lina Slapničar in Teja Poberaj

PROMOCIJA ZDRAVJA

MOČ ETERIČNIH OLJ

VONJ IMA VELIK VPLIV NA NAŠA ČUSTVA IN RAZPOLOŽENJE. ČUT ZA VONJ JE NEPOSREDNO POVEZAN Z MOŽGANI. OB DOLOČENIH VONJAVAH SE VZPOSTAVIJO ČUSTVENE ASOCIACIJE. VONJ LAHKO PRIKLIČE DOLOČENE SPOMINE IN S TEM TUDI OBČUTKE.

V prid pozitivnih učinkov vonjav govori aromaterapija, ki je alternativna oblika zdravljenja ali preprečevanja bolezni z uporabo hlapnih, aromatičnih snovi naravnega izvora, kot so eterična olja in smole.

Aromatične snovi v zdravilne namene so stare civilizacije uporabljale že v daljni preteklosti, eterična olja pa so v rabi od desetega stoletja dalje, ko je bil odkrit postopek destilacije.

Eterična olja so visoko koncentrirani izvlečki določenih rastlin in predstavljajo glavno noto rastline. Pridobijo se iz cvetov, plodov, korenin, listov, vej, smole, semena in trave. Najpogostejši postopki pridobivanja so parna destilacija, ekstrakcija in stiskanje.

Eterična olja delujejo zelo pozitivno na naše psihično in fizično počutje in sicer preko dihalnega sistema, preko kože ali z notranjo uporabo pripravkov eteričnih olj.

Vonj aktivira limbični sistem in čustveni center v možganih, aplikacija na kožo (pogosto v obliki masažnih olj, nikoli pa čista eterična olja) aktivira termične receptorje in ubije mikrobe ter glivice. Notranja uporaba pripravkov eteričnih olj lahko stimulira imunski sistem, vendar ni za domačo uporabo, temveč je pogosta predvsem v farmakoloških produktih.

Pri različnih zdravstvenih tegobah ali razpoloženskih stanjih pomagajo eterična olja, ki lahko učinkujejo:

- antibakterijsko (rožmarin, cimet, čajevec, limeta),
- protivirusno (čajevec, limonska trava, sandalovina, timijan),
- protiglivično (čajevec, sivka, timijan, nageljnovе žbice),
- protivnetno (cimet, evkaliptus, žajbelj, nageljnovе žbice),



- anksiolitično (sivka, vrtnica),
- protibolečinsko (sivka, rožmarin, brin, evkaliptus),
- antidepresivno (bergamot, grenivka, pomaranča, sivka, mandarina),
- proti prebavnim težavam (bergamot, bazilika, pehtran, kamilica).

Zaradi visoke koncentracije jih uporabljamo v majhnih količinah, pri uporabi pa moramo biti previdni, kot pri vseh drugih zdravilih, saj lahko nepravilna uporaba in nepoznavanje škodujeta zdravju. Preden uporabljate eterična olja se posvetujte o njegovem delovanju, doziranju in varnosti.

Eterična olja so idealna za naravno osvežitev prostorov s pomočjo izparilnikov. Za boljši spanec je priporočljiva uporaba eteričnih olj kamilice in sivke, saj delujeta sproščujoče ter sta primerna za prostore, namenjene počitku.

Za prostore, ki so namenjeni delu, pa uporabljamo eterična olja, ki stimulirajo in spodbujajo koncentracijo. Raven energije in zbranosti bomo ohranili z vonji limone, smreke, pomaranče, grenivke ter mete.

Silvana Lešnjek

Viri: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Aromaterapija>
<http://alternativno-zdravljenje.si/zdravilne-tehnike/aromaterapija>

Ali ste vedeli?

Ali ste vedeli, da je kavovec sadno drevo oz. grm in da so kavna zrna peške češnjam podobnih plodov, ki zrastejo na drevesu. Po legendi naj bi bili učinki kave odkriti popolnoma slučajno v Etiopiji. Kozji pastir je opazil, da se njegove koze po uživanju nenavadnih zrn obnašajo precej čudno, so živahne, poskakujejo in poplesujejo. V Evropo so kavo prinesli beneški trgovci v 17. stoletju. Dandanes je kava takoj za nafto drugi najpomembnejši artikel mednarodnega trgovanja.




ISKRICE

“Prihodnost pripada tistim, ki verjamejo v lepoto svojih sanj.”

E. Roosevelt



KRIŽANKA

				OKRAS NA VOLNENI KAPI	SPREJEMANJE TEKOČINE, SRKANJE	ZNAMKA NAŠIH SMUČI	PESNIK PAVČEK
		AVTOR: MATJAŽ HLADNIK RAŽENJ, GRIL	GL. MESTO NORVEŠKE STARORIMSKI POZDRAV				
	MEDITERRANSKI POPOLDANSKI POČITEK	ALEŠ VALIČ		NAŠA PESNICA (MAJDA) KOŠARKAR DONČIČ		ZBOR OSMIH PEVCEV	POLPREVODNIŠKA PRIPRAVA
POMOČ: ALESI AVE DIDA KNE	ISABELLA ROSSELLINI FRANCOŠKI DIRKAČ F1 ALESI		STOTINKA FUNTA ŠTERLINGA, PENNY	ZAČETNI DEL SPISA ALI ČLANKA			
DŽIP, TEREDEC				ZLATO JABOLKO			
UMETEN JEZIK				PREGOVOR, REKLO			
GLAVNO MESTO GRČIJE					HRANA, JEDAČA		
NATAK-NITEV					ŽIVILSKO PODJETJE IZ KAMNIKA		

Pregovor meseca

Pravi okus vode spoznamo šele v puščavi.

MISEL MESECA

“Vedno je pravi čas, da delate, kar je prav.”

Nelson Mandela

Rešitev prejšnje križanke:

SREČNO NOVO LETO

NAGRAJENCI:

1. nagrada (Mercatorjeva kartica v vrednosti 20 €)

Matjaž Balažič

2. nagrada (Želvin izdelek)

Sašo Zupanec

3. nagrada (Želvin izdelek)

Robert Hafner

Rešitev križanke - geslo v sivem polju nam lahko pošljete do **18. maja 2018** na e-mail info@zelva.si ali pa ga napišite na kos papirja in ga skupaj s svojim imenom, priimkom in vašim naslovom pošljite na naslov: **Želva d.o.o., za Želvaka, Ulica Alme Sodnik 6, 1000 Ljubljana.**

Nagrade lahko osebno prevzamete v Ljubljani, na Ulici Alme Sodnik 6 v tajništvo. Lahko pa pokličete na številko 01/280 33 00 in dogovorili se bomo za način prevzema.

ŽELVAKOV NASVET

Razveselite se uspeha nekoga drugega. Vedite, da ga je dovolj za vse.
Louise L. Hay

