

ŠMARSKE NOVICE

Glasilo občine Šmarje pri Jelšah | št. 32 | letnik 5 | marec 2020

IZREDNA IZDAJA



mi smo Šmarje



ŠMARSKE NOVICE

Glasilo občine Šmarje pri Jelšah

UVODNIK

ODGOVORNA UREDNIKA

Špela Žaberl
spela.zaberl@tsm-smarje.si

UREDNIŠKI ODBOR

Mateja Bališ
Sergeja Javornik
Žiga Planinšek
Špela Rožman
Katja Šket
Mateja Žagar

LEKTORIRANJE

Nataša Koražija

NAKLADA

3.600 izvodov

ISSN

ISSN 2463-9044

IZDAJATELJ

Javni zavod za turizem,
šport in mladino
Šmarje pri Jelšah
Celjska cesta 6
3240 Šmarje pri Jelšah
WWW.TSM-SMARJE.SI

OBLIKOVANJE

Katja Šket

TISK

Grafika Gracer d.o.o.

DISTRIBUCIJA

Pošta Slovenije

ILUSTRACIJA NA NASLOVNICI

predelano po predlogi
Lucije Čakš Orač

Občinsko glasilo Šmarske novice z občasno prilogo Uradne objave izhaja predvidoma štirikrat letno in je brezplačno za vsa gospodinjstva v občini Šmarje pri Jelšah. Glasilo je vpisano v Razvid medijev Ministrstva za kulturo Republike Slovenije pod zaporedno številko 2015.

PRIPOROČILA AVTORJEM ZA NENAROČENE PRISPEVKE

Članki morajo biti opremljeni s polnim imenom in priimkom, naslovom avtorja in pripisano telefonsko številko, na kateri je mogoče preveriti avtentičnost.

Uredništvo si v skladu z uredniško politiko in s prostorskimi zmožnostmi pridržuje pravico do objave ali neobjave, krajšanja, spreminjanja, povzemanja ali delnega objavljanja nenaročenih prispevkov. Prispevki niso honorirani. Za vsebino in točnost podatkov odgovarja avtor prispevka. Prispevke oddajte v formatih .doc, brez oblikovanja, vnesenih fotografij in grafik. Digitalne fotografije (vsaj ena je obvezna pri vsakem članku) pošljite kot samostojne datoteke v .jpg format in velikosti vsaj 1 MB. V besedilu dopišite stavek o vsebini fotografije in navedite avtorja. Dolžina prispevkov je lahko največ 1.000 znakov s presledki, v vsakem primeru je priporočljiv dogovor z odgovorno urednico glasila.

ROK ZA ODDAJO PRISPEVKOV V NASLEDNJI ŠTEVILKI

Rok oddaje prispevkov, obvestil in drugih objav je četrtek, 21. maj. Naslednja številka izide v začetku meseca junija 2020.

Ulice in ceste v Šmarju so prazne, redko srečamo pešca ali voznika za volanom, svet se vrti počasneje. Vsi se sprašujemo, kaj nas je doletelo, kako je ta presneti virus prišel do nas. Toda dragi Šmarčanke in Šmarčani, verjeti moramo, da bo kmalu spet po starem – veselo, razigrano in predvsem ZDRAVO! Občani smo dokazali, da v težkih časih znamo stopiti skupaj, prav tako se vodstvo občine močno trudi postaviti stvari na svoje mesto. Hvala županu in vsakemu posebej!

Na pobudo občinskega štaba Civilne zaščite in službe za odnose z javnostmi Občine Šmarje pri Jelšah, je pred vami izredna številka Šmarskih novic. Poleg branja tokratnih novic, gledanja televizije in brskanja po spletu, vam predlagam, da počnete reči za katere doslej ni bilo časa. Izkoristite svoj dragoceni čas in ga preživite s svojo družino, posedajte okrog hiše in se naučite spomladanskega sonca, uživajte ob pogledu na zelenice okrog vaših domov ... Uredite si gredice s česnom, da boste kasneje okusili njegovo zdravilno moč, pospravite kleti in shrambe, zavijte darilca za prijatelje, da jih boste razveselili, ko se boste ponovno srečali. Vse ta drobna opravila vas bodo razveselila in spomnila, da je sreča v majhnih rečeh. Predvsem pa ne pozabite ob uri stopiti na balkon ali teraso, zapeti vašo najljubšo pesem ali zaigrati melodijo zase in za tiste, ki nam nudijo pomoč!

Prepričana sem, da se kmalu spet srečamo na šmarski ploščadi, kamor nas bodo vabili glasba, zabava ali klic branjevk na tržnici. Otroci se bodo podili po bližnjih igriščih, starši pa boste brezskrbno uživali na sončni terasi. Vsi skupaj bomo bogatejši in močnejši še za eno premagano izkušnjo, zato že danes ne pozabite na besedo OPTIMIZEM.

Dragi moji, nasvidenje do naslednjik, ko se bo svet ponovno vrtel v šmarskem ritmu!

Špela Žaberl

Špela Žaberl
ODGOVORNA UREDNIKA
ŠMARSKIH NOVIC



MATIJA ČAKŠ



Spoštovani občanke in občani, epidemija je neizprosno zarezala v naše vsakdanje življenje, upočasnila ga je in nas potisnila v izolacijo. A mi se ne damo!

S predstavniki služb sistema zaščite in reševanja v občini, javnimi zavodi in ustanovami smo spremljali informacije in razmere že pred okužbo v naši občini. Naša pripravljenost in odločnost ukrepanja sta pokazala, da nam ni vseeno, da se zavedamo odgovornosti in nujnih nalog za preprečitev širjenja koronavirusa.

Življenje v naši občini je praktično ustavljeno od prejšnjega tedna. Matična šola, njene podružnice, vse enote vrtca in kulturne ustanove so zaprte. Občinska uprava, upravna enota, geodetska pisarna, okrajno sodišče, center za socialno delo, urad za delo, banke, veterinarska postaja, tehnične trgovine so zaprte, živilske trgovine so spremenile sistem delovanja. Lokali, gostilne, saloni, manjše trgovinice so zaprli vrata, v več podjetjih so se odločili za ustavitev dela. Do nadaljnjega ne izvajamo brezplačnih prevozov za starejše Prostofer. Pogrebne dejavnosti so omejene na pogrebe v ožjem družinskem krogu.

Lekarna posluje. Policisti so na delu. Dom upokojencev dela, a proti koncu minulega tedna se je zgodilo, česar smo se bali. Prve potrditve okužb pri zaposlenih in stanovalcih doma od osebja in pristojnih služb terjajo dodatne napore. Drugačen je tudi ritem dela v Zdravstvenem domu Šmarje pri Jelšah. Ob izjemnih naporih in strokovnosti celotnega kolektiva so vzpostavili sistem, ki je vzorčni in za zgled ter ga povzemajo mnogi po državi. Obremenitve, ki so jim izpostavljeni zdravstveni delavci, si težko predstavljamo, lahko pa jih podpremo.

Razmere so skrajno resne in od vsakega posameznika zahtevajo odgovorno ravnanje. Pozivam vas, da ostanete doma in tako preprečite širjenje okužbe. Širimo ozaveščanje in pozitiven duh!

Hvala,

- vsem občanom, ki spoštujete in sledite navodilom pristojnih služb za preprečevanja širjenja z okužbo COVID19;

- vsem (malim, srednjim, velikim) podjetnikom in podjetjem, ki ste tako hitro in odločno podprli skupna prizadevanja za zajezitev širjenja okužbe in zaprli svoje lokale, trgovine, celo ustavili delo;

- vsem zaposlenim v zdravstvenem domu, lekarni, domu za upokojence, policiji, živilskih trgovinah, v službah civilne zaščite ..., ki v teh dneh delate v posebej težkih razmerah, a ne obupate;

- vsem, ki že nesebično pomagate ali pa ste izkazali pripravljenost za pomoč občanom.

Naše delo še ni končano. Vse novice o našem delu na tem področju lahko spremljate na spletni strani smarje.si, v posebnem zavihku Informacije o koronavirusu, Facebook strani in Twitter profilu Občine Šmarje pri Jelšah. Spoštovani občanke in občani, naporni dnevi prinašajo tudi dobre stvari in spoznanja. Krepijo hvaležnost za vse, kar imamo. Hvaležnost za ljudi in ljudem, ki delajo dobro in nesebično dajejo vse od sebe. Cenimo, kar imamo.

Vsem obolelim želimo uspešno okrevanje. Zdravim želim, da ostanete zdravi, ohranite energijo, voljo in moči za pomoč drug drugemu. Zmoremo! Skupaj lahko premagamo koronavirus. Ostanite doma!

MATIJA ČAKŠ,
DR. VET. MED., SPEC. BUJATRIKE
ŽUPAN



KAJ DOSLEJ VEMO O COVID-19?

Simptomi se pojavijo 2-14 dni po izpostavitvi virusu SARS-CoV-2:

- vročina,
- kašelj,
- občutek težke sape.

Ni nujno, da so prisotni vsi simptomi. Simptomi so lahko prisotni v blažji ali hujši obliki. Okuženi so lahko tudi popolnoma brez simptomov, asimptomatski. Starejši in kronični bolniki so zaradi pridruženih boleznih nagnjeni k hujšim potekom okužbe.

V primeru, da obstaja sum na COVID-19, najprej pokličete v Zdravstveni dom Šmarje pri Jelšah na številko **03/818 37 00** in se pogovorite z zdravstvenim osebjem. Zdravnik odloči, če je testiranje smiselno.

TESTIRANJE

V večini primerov ni več smiselno, ker je ukrepanje pri asimptomatskih in pri tistih z lažjim potekom bolezni, ne glede na rezultat testiranja, enako. Če smo na testiranju negativni, imamo lahko lažen občutek varnosti, že naslednji dan pa smo lahko izpostavljeni kontaktu s potencialno pozitivnim. Torej, vsi se moramo vesti kot potencialno pozitivni, če želimo upočasniti širjenje okužbe.

Trenutno je testiranje smiselno le pri tistih, ki potrebujejo bolnišnično oskrbo, za katero se odloči zdravnik!

NAVODILA PRI POTENCIALNO OKUŽENIH Z NOVIM KORONAVIRUSOM V DOMAČI OSKRBI

Zdravljenje je simptomatsko. Ker nimamo učinkovitega zdravila, lajšamo simptome podobno kot pri drugih virusnih obolenjih. Zvišano telesno temperaturo si lahko znižujete z antipiretiki (zdravili, ki znižujejo povišano telesno temperaturo). Zaužijte dovolj tekočine in počivajte. Upoštevajte navodila vašega osebnega zdravnika.

Z namenom zaježitve virusa, upoštevajte naslednja navodila:

- **Izolacija. Izogibajte se stikom z drugimi ljudmi.**
- **Dokler ne okrevate, ostanite doma.**
- **Večina časa preživite v drugi sobi kot ostali družinski člani, če je to mogoče.**
- **Omejite stike z družinskimi člani.**
- **Redno prezračujte prostore, v katerih ste. Prezračite prostor za 5-10 min, večkrat dnevno.**
- **Upoštevajte higieno kašlja.**
- **Skrbno si umivajte roke z milom in vodo, po potrebi jih tudi razkužujte.**
- **Uporabljajte svoj jedilni pribor, milo in brisače.**
- **Redno čistite površine s čistili.**

- **Svoje perilo operite s pralnim praškom na vsaj 60°C.**

V primeru poslabšanja stanja (poslabšanje kašlja z gnojnim izpljunkom, težko dihanje, pojav pospanosti in zmedenosti ...) se po telefonu posvetujte z osebnim zdravnikom glede nadaljnjih ukrepov.

ZDRAVILA ZA ZNIŽEVANJE POVIŠANE TELESNE TEMPERATURE

Antipiretiki so zdravila, ki jih uporabljamo pri različnih okužbah za zniževanje povišane telesne temperature. Najpogosteje so uporabljeni paracetamol, acetilsalicilna kislina in zdravila iz skupine nesteroidnih antirevmatikov (ibuprofen, ketoprofen, naproksen, diklofenak ...).

ANTIBIOTIKI NE POMAGAJO

Bolezen COVID-19 je virusna, torej antibiotiki ne pomagajo. Ne poznamo vzročnega zdravljenja, zaenkrat lahko blažimo le simptome. Cepivo je še v razvoju. Eden izmed simptomov je tudi povišana telesna temperatura. Po spletu krožijo informacije, da naj bi ibuprofen povzročil napredovanje bolezni COVID-19.

JEMLJITE ZDRAVILA PO NAVODILU ZDRAVNIKA

V medicinski reviji Lancet so objavili članek s hipotezo, da naj bi ibuprofen povzročil povečano ekspresijo encima angiotenzin konvertaza 2 (ACE2), na katerega se virus SARS CoV-2 s S proteinom veže in vstopi v notranjost celice. Po domače povedano, naj bi ibuprofen povzročil povečano število vratarjev na naših celicah, posledično naj bi bilo naše telo bolj gostoljubno za virus, ki pa naj bi v našem telesu zato naredil večjo škodo. Pod drobnogled so vzeli tudi zdravila za zniževanje krvnega tlaka in sladkorno bolezen. **Nujno je, da še naprej jemljete zdravila po navodilu osebnega zdravnika, da vaša kronična bolezen ne iztiri.** Poudarjam, da gre v zgornjem primeru za hipotezo, ki je še niso potrdili oziroma ovrgli.

V BOJ Z VITAMINI IN MINERALI

V primeru zniževanja povišane telesne temperature pa imamo izbiro. Infektologi se strinjajo, da je trenutno v boju s COVID-19 najbolj primeren antipiretik paracetamol, če nimamo alergij na to zdravilo. Sveža zelenjava in sadje pa sta z obilico vitaminov in mineralov zgolj naša zaveznika v boju s COVID-19. Ne pozabimo na ustrezno hidracijo, če nimamo omejitve tekočinskega vnosa.

Vir: Fang L, Karakiulakis G, Roth M. Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection? Lancet. 2020.

*Tanja Šeligo, Drame, dr. med.,
štab Civilne zaščite Občine Šmarje pri Jelšah*



SPREMENJEN NAČIN DELA V ZDRAVSTVENEM DOMU ŠMARJE PRI JELŠAH OD 16. 3. 2020 DO PREKLICA

Obveščamo vas, da je v Zdravstvenem domu Šmarje pri Jelšah zaradi razglašene epidemije spremenjen način dela!

1. Zdravstvena oskrba prebivalcev se organizira na enotni točki v Zdravstveni postaji Šmarje pri Jelšah.
2. Vhod v Zdravstveni dom bo zaklenjen in nadzorovan, izvajala se bo triaža po posameznem obiskovalcu s strani zdravstvenega osebja.
3. V ZP Šmarje pri Jelšah bo delovala infektivna ambulanta, ambulanta NMP ter administrativna ambulanta.
4. Za vse ostale stvari (recepti, izvidi, napotnice, bolniški stalež, nega), ki se lahko uredijo telefonsko, preko elektronske pošte, e naročanja kontaktirajte vašo ambulanto od 8. do 13. ure. Telefonsko številko in e-mail naslov najdete na spletni strani www.zd-smarje.si.
5. V primeru, da se v ambulanti nihče ne oglasi, **za življenjsko ogrožajoče zadeve pokličite 112.**
6. Normalno bo delovala antikoagulantna ambulanta ter pregledi nosečnic.
7. Laboratorij bo deloval samo v ZP Šmarje pri Jelšah.

Vse paciente pozivamo, da počakajo z vsemi nenujnimi zadevami.

Do nadaljnjega se zapirajo naslednje dejavnosti:

- Zobne ambulante, za nujne primere je odprta enotna vstopna točka v Zdravstvenem domu Celje.
- Splošne ambulante v Rogaški Slatini, Podčetrtku, Kozje. Deluje samo ZP Šmarje/Jelšah.
- Vse preventivne dejavnosti (referenčne ambulante, logoped, psiholog).
- Fizioterapija (razen napotitev Zelo hitro).

Prosimo, da vsi pacienti z znaki okužbe dihalnih povišano telesno temperaturo najprej kontaktirajo na telefonsko številko 03 818 37 00 in ne hodijo v zdravstvene postaje ter se ravnavajo po navodilih zdravnika.

Razmere in posledično navodila s strani Ministrstva ter NIJZ se hitro spreminjajo, zato bomo navodila prilagajali trenutnim razmeram ter jih redno objavljali na naši spletni strani, ter preko spletne strani Občine Šmarje pri Jelšah.

*Aurora Nassib, dr.med., spec.druž.med.,
Jasna Žerak, mag.posl.ved.*

ODREDBA O PREPOVEDI KURJENJA V NARAVNEM OKOLJU NA OBMOČJU OBČINE ŠMARJE PRI JELŠAH

ŠTEVILKA: 43-0002/2020-9

DATUM: 15. marec 2020

ČAS: 12:30

Na podlagi 2., 5., 8., ter 85. člena Zakona o varstvu pred naravnimi in drugimi nesrečami (Uradni list RS, št. 51/O6 — uradno prečiščeno besedilo, 97/10 in 21/18 — ZNOrg) poveljnik Civilne zaščite Šmarje pri Jelšah izdaja

Odredbo o prepovedi kurjenja v naravnem okolju na območju občine Šmarje pri Jelšah

1. člen

S to odredbo se prepove uporaba odprtega ognja v naravnem okolju na območju občine Šmarje pri Jelšah, z namenom zagotavljanja delovanja PGD za potrebe epidemije Koronavirusa v občini Šmarje pri Jelšah.

2. člen

Ta odredba začne veljati 15. marca 2020 ob 13.00 uri in velja do preklica.

Alojz Stoklas, poveljnik štaba Civilne zaščite

NE ODPIRAJTE DOMA NEZNANCEM!

Prejeli smo obvestila, da trenutne razmere že izkoriščajo nepridipravi, ki predvsem starejšim na domu prodajajo različne izdelke. Gre za prevarante, zato bodite pozorni.

- Ne odpirajte neznancem!
- Če v svoji okolici opazite sumljive neznance, pokličite občinski štab civilne zaščite ali pa policijo!
- Četudi ste doma, zaklenite dom. Zaščitite sebe in svoje premoženje.

Bodimo pozorni na dogajanje v svojem kraju. Pazimo nase in na druge!

Pomagajmo si!

Občina Šmarje pri Jelšah



PO HRANO TUDI K LOKALNIM PONUDNIKOM

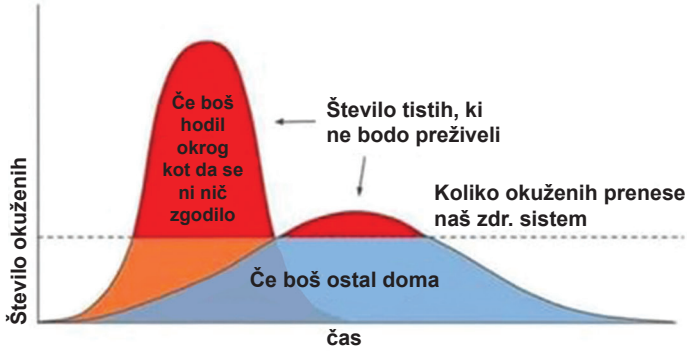
Vam je zmanjkalo mleka, jajc, sira, moke, rezancev, kruha...? Ni treba v trgovino. V času spoštovanja apela "Ostani doma!" lahko najnujnejša živila kupite tudi pri lokalnih ponudnikih. Javni zavod za turizem, šport in mladino Šmarje pri Jelšah je pripravil seznam lokalnih ponudnikov živil s potrebnimi kontaktnimi podatki.

Občanom priporočamo, da ponudnika pokličejo po telefonu in naročijo želeno. **Naročeno naj gre iskat zdrava oseba, brez kliničnih znakov obolenj zgornjih dihal ali drugih bolezni.** Preprečimo širjenje okužbe s koronavirusom. Ravnajmo odgovorno.

IME PONUDNIKA	NASLOV	KONTAKT	PONUDBA
GOLOB DARINKA	PREDENCA 22 A, 3240 ŠMARJE PRI JELŠAH	031 591 135	ZELENJAVA, BUČNICE, PIŠČANCI
KMETIJA VREŽE	VODENOVNO 3, 3240 ŠMARJE PRI JELŠAH	031 582 802	MLEČNI IZDELKI, MLEKO, JOGURT, SKUTA, SIR
KMETIJA GROBELŠEK	ZASTRANJE 10, 3240 ŠMARJE PRI JELŠAH	041 907 597	PEKOVSKI IZDELKI, KRUH, POTICA, TESTENINE, REZANCI
IVAN KAMPLET	GROBELNO 60, 3231 GROBELNO	041 902 991	MED, BUČNO OLJE, FIŽOL, VINO
MARIJA SODIN	MALA PRISTAVA 18, 3240, ŠMARJE PRI JELŠAH	031 274 476	ZELENJAVA, KRUH, POTICA, JAJCA, REZANCI
EKOLOŠKA KMETIJA PLANKO & KLEH	LEKMARJE 14, 3264 SVETI ŠTEFAN	040 170 399	KOZJE MLEKO, KOZJI SIR, MLADI KOZJI SIRČEK
KMETIJA VIZJAK	ZADRŽE 19, 3240 ŠMARJE PRI JELŠAH	041 523 968	MED, KREMNI MED, ČILI OMAKE, PIRINA IN PŠENIČNA MOKA
ZELIŠČNA KMETIJA GORSKA ROŽA	PEČICA 44, 3241 PODPLAT	041 873 094	MOKA, ZELIŠČA, ČAJI, DOMAČE MARMELADE, SOKOVI
BIODOBRO EKO KMETIJA	PREDENCA 22, 3240 ŠMARJE PRI JELŠAH	031 876 803	RAZNE BIO ČEMAŽEVE OMAKE, ZELIŠČA
KMETIJA GOLEŽ	RAKOVEC 8, 3231 GROBELNO	051 262 460	KRUH, TESTENINE, REZANCI



KORONAVIRUS: PREPRIČAJ 5 ZNANCEV NAJ OSTANEJO DOMA



Upočasniti moramo širjenje okužbe, da bo naš zdravstveni sistem **zmogel** zdraviti vse **hujše** obolele.

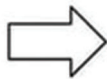
Ko bodo vse **bolnišnice polne**, ne bodo zmogle rešiti vseh.

Če ostaneš doma, pomagаш **upočasni** širjenje okužbe in **rešuješ življenja!** Morda rešiš celo **svojega**.

#OSTANIDOMA



Dom zapuščaj zgoj zaradi nujnih zadev



Po koncu službe pojdi takoj domov



Zunaj in doma si redno umivaj roke z milom

#PREPRIČAJ5ZNANCEV

Pokliči 5 znancev.

Razloži jim, zakaj moramo vsi upoštevati ta navodila, **ne glede na to**, koliko smo stari in kako smo zdravi.

Razloži jim, kako bomo upočasnili širjenje okužbe.

SKUPAJ LAHKO PREMAGAMO TA VIRUS

NE KORONAJ GA, OSTANI DOMA.

#ostanidoma



5R



Razdalja



Robec



Roke



Razum



Računalnik



POMOČ SOCIALNIH DELAVK OŠ ŠMARJE PRI JELŠAH

Svetovalne delavke bomo staršem in učencem v času zaprtja šole na voljo za informacije, v pomoč ter podporo, če to potrebujete.

Dosegljive bomo preko e-pošte:

greta.stiplosek@os-smarje.si
tatjana.kosak@os-smarje.si
jerneja.kocman@os-smarje.si
andreja.kozmus@os-smarje.si
anja.vrecko@os-smarje.si
aljosa.vodeb@os-smarje.si

Za dodatno pomoč pri razumevanju snovi pa lahko prosite tudi mobilne svetovalne delavke, ki ure DSP izvajajo na naši šoli.

Dosegljive bomo preko e-pošte:

urska.sipec@guest.arnes.si
tinasipec@gmail.com
adrijana.sambolic@gmail.com
darja.plavcak@guest.arnes.si
jasmina.sket@gmail.com

V tem času vam želimo pomagati s pripravo didaktičnih pripomočkov, da učenci utrdijo kakšno snov, ki jim je bila do sedaj težje razumljiva.

Ko pa se bo pouk vrnil v svoje tirnice, se bomo svetovalne delavke vključile v izvajanje razrednih ur in skupaj z otroki reševale morebitne težave pri vnovični vključitvi v šolsko življenje.

Kolektiv OŠ Šmarje pri Jelšah

KONTAKTI ZA POMOČ OBČANOM



V petek, 13. marca 2020, sta bila aktivirana štab Civilne zaščite Občine Šmarje pri Jelšah in Načrt zaščite in reševanja ob pojavu epidemije nalezljive bolezni v občini. Vsi, ki v času spoštovanja ukrepov za preprečitev širjenja okužbe s koronavirusom potrebujejo kakršnokoli pomoč, naj kontaktirajo občinski štab Civilne zaščite.

K sodelovanju vabimo tudi prostovoljce, ki želijo pomagati po svojih močeh. Svojo pripravljenost prav tako sporočite na kontakte občinskega štaba.

Vzpostavljeni sta psihološka pomoč za občane in pomoč za oskrbo starejših.

Alojz Stoklas, poveljnik štaba Civilne zaščite

ŠTAB CIVILNE ZAŠČITE

smarje.stabcz@gmail.com

041 441 227

CENTER ZA SOCIALNO DELO

070 876 321

POMOČ ZA OSKRBO STAREJŠIH Z ŽIVILI, ZDRAVILI

BORUT LORGER 041 714 986

PSIHOLOŠKA POMOČ

ŠPELA ROŽMAN 031 620 542

JELKA KITAK 051 342 900

KSENIJA ČUJEŠ 031 432 480

DEKAN

TADEJ LINASI 041 265 740

ŽUPNIK

JANEZ KOZINC 031 219 446



SV. ROK NAS VARUJE ŽE NEKAJ STOLETIJ

Mateja Žagar, bibliotekarka,

DOMOZNANSKA ZBIRKA KNJIŽNICE ŠMARJE PRI JELŠAH

Epidemija kuge je pred 375. leti prizadela Šmarje pri Jelšah. Vse od takrat stoji na hribu nad Šmarjem cerkev sv. Roka, h kateri še danes romajo mnogi verniki ter prosijo za svoje zdravje in zdravje svojih bližnjih. V teh dneh se lahko na pot k sv. Roku odpravimo tudi mi. Ob tihih prošnjah v naših mislih pa nam bo sprehod pomenil še sprostitev in razvedrilo.

KUGO V SREDNJEM VEKU PRINESEJO IZ AZIJE V ITALIJO

S kugo so se srečali že stari Asirci in Babilonci. V 5. stol. pr. Kr. se je širila v Atenah, zelo pogosto se je pojavljala v antičnem rimskem cesarstvu, vendar zgodovina ne pomni večje epidemije nalezljive bolezni, kot je bila »črna smrt« poznega srednjega veka. Leta 1338 se je pojavila med prebivalci srednje Azije in se po nekajletnem pustošenju v Aziji začela pomikati vse bolj proti Evropi. Najprej je dosegla pristanišča ob Črnem morju, leta 1348 pa se je pojavila v Italiji. Po »črni smrti« so se epidemije kuge še vedno pojavljale, vendar nobena ni bila tako smrtonosna.

KUGA V ŠMARJU LETA 1645

V Sloveniji se kuga prvič zanesljivo omenja leta 792, največkrat pa se je pojavljala v 17. stoletju. Ko je med letoma 1638 in 1741 našim krajem pretila velika nevarnost kuge iz Ogrske in Hrvaške, so v obrambo pred njo zrušili vse ceste in podrli vse mostove ter ukinili prevoze z brodom preko Save, Kolpe in Sotle. Na Ptujju je bila kuga vsaj 14-krat, hudo prizadete pa so bile tudi Haloze, Dravsko polje ter Slovenske gorice. Naše kraje je kuga prizadela leta 1645, ko sta jo dva Šmarčana prinesla s Ptujja v vas Brecljevo. Bolezen, ki se je začela hitro širiti po vsej fari, je v kratkem času terjala okoli 200 ljudi.

KUGA KOT BOŽJA KAZEN

Po ljudskem prepričanju so kugo povzročala nadnaravna bitja, bogovi in demoni ali pa so jo priklicale čarovnice s satanovo pomočjo. Veljala je za božjo kazen, s katero bo ljudstvo uničeno in pogubljeno. Med ljudmi se je razširilo prepričanje, da je kuga poleg lakote in vojne pravična božja kazen za grehe zemljanov. Nekateri so menili, da je kuga nastala, ko so ljudje zapustili Boga in se predajali grešnemu življenju. V prepričanju, da z grehi izzivajo strašno božjo kazen, so se začeli množično udeleževati sprevodov, kjer so na pomoč glasno klicali Boga in svetnike. Pravega zdravlila zoper kugo ni bilo ali pa si ga ljudje niso mogli privoščiti, zato so se pogosto zatekali k molitvi.

SVETI ROK – PRIPROŠNJKI ZOPER NALEZLJIVE BOLEZNI

Kot velikega priprošnjika zoper kugo v Sloveniji že dolgo častimo svetnika sv. Roka. V romarski obleki ter z romarsko palico in bučo z roko kaže na kožno bulo na stegnu. Ob sebi ima psa s kruhom v gobcu, ponekod pa ga spremlja angel, ki nosi posodo z zdravili in zdravi kužne bolnike. Legenda pravi, da se je sv. Rok rodil leta 1295 v mestu Montpellier v južni



Franciji. Še ne dvanajst let star je izgubil starše, zato se je odpravil na romanje v Rim. Ko je prispel v Rim, je po Italiji razsajala kuga. Tam je stregel kužnim bolnikom in jih veliko čudežno ozdravil, vendar je tudi sam zbolel. V svoji boleznini se je zatekel v samotni gozd, kamor mu je pes bližnjega graščaka prinašal kruh. Ozdravel je in se vrnil domov, vendar ga je bolezen tako spremenila, da so ga imeli za tujca in ga zaprli v ječo, kjer je umrl.

DA BI BOG ODVRNIL ŠIBO KAZNIVKO

Po veliki izgubi zaradi kuge so na hribu nad Šmarjem sezidali leseno kapelico, kjer se je opravljala božja služba prvič vsako drugo nedeljo v adventu, drugič ob sv. Štefanu in tretjič ob sv. Boštjanu s procesijo leta 1646. Bog je na priprošnjo Matere božje sv. Roka in sv. Boštjana uslišal skesane in vroče molitve ter kugo mahoma pognal iz dežele. V zahvalo so verniki nanosili toliko darov, da so na mestu lesene kapelice postavili cerkev in jo posvetili sv. Roku kot zavetniku ter priprošnjiku zoper kuge.



VIRI

- M. Grošelj. *Vpliv epidemičnih bolezni na spremembe v gospodarstvu*, 2002.
- E. Glaser. *Kuga v dobi Andreja Perlacha*. V ČZN, 1991, str. 195–217.
- Napis v cerkvi sv. Roka v Šmarju.
- Pridobljeno s spleta: <https://svetniki.org/sveti-rok-romar-spokornik/>

FOTOGRAFIJE

- 1 Sv. Rok s kužkom. Marko Samec.
- 2 Legenda. Arhiv Knjižnice Šmarje pri Jelšah.
- 3 Sv. Rok, božja pot, 1908. Arhiv Knjižnice Šmarje pri Jelšah.
- 4 Zunanost cerkve sv. Roka. Arhiv Knjižnice Šmarje pri Jelšah.



Prazne ulice, polna srca

Skušam si predstavljati, kako mora biti. Skušam si zamišljati šmarske ulice, prazne vseh ljudi, ki ste mi tako boleče ljubi. Glavno cesto brez avtomobilov, zaprto knjižnico in šolo, pločnike pred mojim blokom na Cankarjevi brez nasmejanih otrok, kot sem nekdaj bil sam. Prve sončne žarke sveže pomladi, ki padajo na nikogaršnja lica, pesem ptic, ki dosežejo nikogaršnja ušesa. A tudi če mi uspe, da si v duhu narišem vse te podobe, tudi če lahko vidim vso to praznino in tišino, pa nikdar ne bom zmogel nečesa: predstavljati si Šmarja brez življenja.

Kajti predobro vas poznam, moji ljudje, moji dragi Šmarčani, da ne bi bil povsem prepričan, da je naš kraj v teh temačnih sončnih dneh bolj živ kot kadarkoli. Začutite ga – to življenje se pretaka po vaših žilah, bije v vaših prsih, sije skozi vaše oči, zveni skozi vaše besede, se uteleša v vaših dejanjih. Po tem življenju so stkane nevidne, neuničljive vezi, ki držijo skupaj našo skupnost in ji dajejo dušo. Kako silna je ta duša, v teh dneh spoznava vsa Slovenija, ki je v Šmarju pri Jelšah končno dobila simbol upanja v boju proti nepredvidljivi bolezni, ki se neustavljivo širi po vsej zemeljski krogli.

Vem, da ste negotovi, prestrašeni in utrujeni. Vem, da se čutite osamljene in odrezane od preostanka države. A verjemite – država ni pozabila na vas, pozorno vas gleda in se čudi, koliko moči in volje je v tako majhnem kraju. Z vsako minuto, ki jo v dobro nas vseh prostovoljno prebijete v tesnobni osami; z vsakim plemenitim dejanjem, ki ga storite drug za drugega; z vsakim dejanjem jeze in sebičnosti, ki se mu odpoveste; z vsakim izkazom prijaznosti in dobrote vsem ostalim kažete pot v boljši svet. Svet, v katerem bo človek človeku končno človek in v katerem ne bo prostora za nepomembne zamere, neuporabne stvari in neizražen pogum. Kar počnete v teh dneh, določa prihodnost nas vseh in mnogih generacij za nami.

Breme, ki ga je mirnemu, krhkemu Šmarju pri Jelšah naložila zgodovina, je nepošteno težko. Pod njim klečajo tudi najbogatejše in najbolj sijajne svetovne metropole. To je breme kljubovanja neznanemu in zahrbtnemu virusu, ki bo odslej stalnica naših življenj. Naloženo vam ni bilo, ker bi si ga zaslužili – naloženo vam je bilo, ker ga zmorete prenesti edino vi, dobri, prijazni, skromni, delovni, ljubeči, strastni in solidarni ljudje iz Šmarja pri Jelšah. Besede ne zmorejo izraziti ponosa, ki ga čutim zaradi vas, in ne zmorejo zaobjeti ljubezni, s katero sem zavezan vam in našemu kraju.

Vedite, da bo minilo – še vedno je. In ko bo, se bo za vse večne čase vedelo: začelo se je tukaj. V tej zeleni kotlini, v senci kalvarije, z vrha katere na naš kraj zre svetnik, ki nas opominja, da sonce posije po še tako zloveški noči in da tudi najbolj gluho tišino slej ko prej preseka ptičje petje. Minilo bo, a spomin bo ostal – in z njim ponos, ki ste ga sebi, svojemu rodu in svojemu kraju priborili v teh trenutkih največje preizkušnje. Minilo bo – a življenje bo spet vstalo, močnejše in bolj sijajno kot kadarkoli prej.

Spet se bodo na dvoriščih šole in vrtca podili otroci in med bloki bo odmeval smeh. Prijatelji se bodo srečali v gostilni in si izmenjali zgodbe, prijateljice se bodo našminkale, uredile in dobile na kavi. Kmet bo požel polje, delavec bo pograbil orodje, uradnik bo šel za pult. Pri Lipniku bo zadišalo po sveže pečeni pici, po igrišču za potokom se bodo pognali nogometaši, ženice iz upokojenskega bloka bodo šle k maši, starci bodo hranili race. Svetnik nad vrati Rokove cerkve bo znova zaprl kamnite oči, pomirjen.

Tedaj se spet snidemo in objamemo kot ljudje novega sveta. Nikoli več isti, a za vekomaj povezani.

VASJA JAGER



“Kam spet rineš, a ne moreš bit mal doma?” To sem kot najstnik poslušal nonstop. No, zdaj pa jaz vsak dan kličem starše in jih isto sprašujem. Ja, vse se obrne. In tudi ta situacija se bo. Na boljše.

Do takrat pa ostanite doma, nikamor “rinat”!

ALEŠ NOVAK



Čas, ki ga živimo te dni, je tako drugačen, da ga resnično težko dojemamo. Kako je mogoče, da nek neviden virus spravi na kolena ves svet. To nam bi bilo povsem nepredstavljivo, če ne bi tega resnično doživljali. Kljub vsej znanosti, tehniki in napredku smo povsem nemočni. Moč pa iščemo med sabo z medsebojno pomočjo, solidarnostjo, povezanostjo, tolažbo, razumevanjem bolnih in vseh tistih, ki skrbijo zanje. Veliko ljudi išče te dni tolažbo v duhovnosti, veri, upanju na božjo pomoč. Smo na veliki preizkušnji občutka majhnosti, nebogljenosti in iskanju smisla življenja. Zato je pomembno, kako se na vse to odzivamo. Ne smemo obupati. Upanje ostaja, tako kot je ostalo pri naših prednikih, ko je leta 1645 do aprila 1646 v našem Šmarju razsajala kuga. Kljub izjemno veliko umrlih so zdržali. Zakaj in kako? O tem govori zapis nad vrati zakristije v cerkvi sv. Roka, ki so jo zgradili temu velikemu zavetniku proti kužnim boleznim v zahvalo za odvrnitev kuge iz kraja. Pa naj vsakdo tudi danes išče in najde pot upanja in rešitve. In rešitev bo. Življenje pa bo teklo dalje z eno veliko izkušnjo in preizkušnjo, ki jo preživljamo.

JOŽE ČAKŠ



Kar je v zadnjih dneh zatreslo Šmarje, me je presunilo. Kar težko verjamem, da je ta nevidna težka roka epidemičnega sejalca strahu prst uperila prav na to točko zemljevida in se potuhnjeno razlezla po najbolj živahnem in vitalnem vozlišču občine – osnovni šoli. V občini z deset tisoč prebivalci jih šolo obiskuje desetina. Ta desetina nato odide domov, k družinam, v vozlišča, v katera je povezano čez polovico prebivalstva občine. To je ogromno in resnost, s katero ste se lotili nastale situacije, je spoštovanja vredna.

Ko dogajanje spremljam na daljavo, mi je hudo ob vsaki novi številki obolelih, ki jo preberem, a sem obenem spet tako zelo ponosna, da sem iz teh koncev. Z občutki ganjenosti prebiram ohrabrujoča obvestila na Facebook strani občine, solidarne geste občanov ter nove in nove načine, s katerimi se postavljate po robu težavni preizkušnji. Profesionalno, trdno, trezno, sočutno in s tistim za Šmarje tako tipičnim občutkom za medsebojno pomoč. Naj se vse izide dobro, to vam iz srca privoščim.

Bodite zdravi spet čim prej in ne pozabite solidarnosti, ki se je stkala ob tokratni preizkušnji in ki jo s toplino čutimo tudi tisti z daljave.

MAJA RATEJ

Dragi vsi, lepo mi je, ko vidim, kako si v teh težkih dneh Šmarčani pomagata med sabo, tudi na razdaljo, se spodbujate, delite izkušnje in občutke.

Žal mi je, da v nekaterih ta čas, ki ni lahek za nikogar, prebudi tudi tisto temnejšo opravljivo plat. Stiskam pesti, da virus obide tiste najbolj ranljive in da se kmalu vidimo tudi v živo v knjižnici, na terasi kakšne kavarne, predvsem pa zdravi, zadovoljni in veseli.

Verjamem, da bo kmalu tako!

NEŽA PRAH SENIČAR



KINO

KARANTENA

ŽIGA PLANINŠEK



Ljubitelji filma, kina, filmov, serij, kulture, ponovno pozdravljeni. V našem kinu bodo nekaj časa sedeži povsem prazni. Pa ne le pri nas, premiere filmov predstavljajo tudi v svetovnem merilu, kot smo videli v primeru novega filma o **Jamesu Bondu – Umri kdaj drugič**. Na prvi pogled same klavrne novice, ko pa pomislimo, da bo vse skupaj trajalo omejen čas in da si tako ali tako že sicer veliko reči pogledamo v udobju svojega doma, pa se že počutimo bolje, kajne? Seveda ostajamo veliki ljubitelji filmske izkušnje v kinu, vendar pa smo filmofili vsak dan, tudi kadar smo primorani ostati doma. V teh tednih ima marsikdo izmed nas precej več časa, v katerem se posvečamo vsemu tistemu, kar smo morda postavljali na stranski tir. Praznimo predale krame, urejamo okolico, znižujemo metre knjig, se preko družabnih omrežij ter obilice gadgetov povezujemo drug z drugim, tudi za spomladansko čiščenje je vreme ugodno. Kot ljubiteljem filma pa nam gre še posebej na roko vsesplošno priporočilo, da če seveda ne opravljamo poklicev, ki jih opravljajo vsi, ki nam te dni dobesedno pomagajo preživeti, ostajamo v zavetju naših domov. Ponudba VOD (Video On Demand) storitev se zdi večja kot kadarkoli poprej. Vabijo nas velikani tega področja, tudi slovenski ponudniki storitev nam prihajajo naproti s podarjanjem dodatnih vsebin. Obstajajo pa tudi manjši ponudniki storitev pretakanja filmov, ki jih pozna nekoliko manjša množica. Navdušenim nad filmsko produkcijo preteklega stoletja ter nad filmskimi biseri, ki jih tudi sicer redkeje najdemo v kinematografih, se v izbiro ponuja spletni portal MUBI, kjer se vsakodnevno znajdejo ročno izbrani filmski produkti, na katere se morebiti ne bi spomnili, če ne bi malo pobrskali za njimi. Poiščite filme večine nacionalnih produkcij iz celega sveta. Storitev, ki jo več kot priporočam v teh dneh, sploh če se vam zdi, da se televizijski programi že

ponavljajo ali če se vam v mislih ne prikaže kakšen nov glasbeni album. Če imate raje bolj klasično pretakanje filmov, pa si morda te dni ogledate kakšnega izmed mnogih filmov, ki ste jih zamudili v kinematografih, kakšnega nagrajenca oskarjev ali Berlinala (festival so ravno še uspeli speljati v začetku marca). **Parazit** (letošnji dobitnik oskarja za najboljši film), korejsko filmsko mojstrovino, si bo moralo veliko ljudi ogledati izven kinodvoran. Morda pa si poiščete film **Zla ni** iranskega režiserja Mohammada Rasoulofa, ki je prejel zlatega medveda. Če se pridružujete valu popularnosti in se tudi v filmskem svetu ne želite preveč izvzeti iz realnosti, še več, če želite trenutno situacijo videti v povsem znanstvenofantastični luči, pa lahko izbirate med filmi, ki prikazujejo apokalipse, seveda take, povzročene zaradi epidemij ali zombijev. Med njimi najdemo **28 dni pozneje**, **Jaz legenda**, **Carriers** in mnoge druge, navsezadnje si zamudniki lahko privoščijo tudi briljantno serijo **Černobil** o eni največjih jedrskih nesreč v zgodovini. Najboljše pa kot vedno za konec. Že pred nekaj tedni se je vzpostavil nov portal, **Baza slovenskih filmov – BSF** (ki bi ga lahko imenovali za slovenski IMDb), na katerem najdemo pregleden katalog slovenske filmske produkcije. V času epidemije nam v ogled podarjajo izbor slovenskih filmov, ki se bodo, zaenkrat po dva in dva, izmenjevali na vsakih nekaj dni. Kar ne najdem konca naštevanju vseh dobrot, ki nas čakajo le nekaj klikov stran. Ujel sem tudi, da je še za ljubitelje klasične glasbe dobro poskrbljeno. Če že odpadajo koncerti po vsem svetu, je nekoliko drugače v Berlinu. Berlinska filharmonija se je namreč odločila, da javnosti preko storitve **Digital Concert Hall** ponudi en mesec spremljanja njihovih koncertov preko spleta. Kako prikladno!

Recimo si, da imamo čas in da nam je mar. Želim vam, da zdravi uživete v vsakem kadru.

RATEJ & RATEJ

Za tokratno izdajo Šmarskih novic smo pripravili prav poseben družinski pogovor dveh generacij – staršev in otrok. Za priimkom Ratej najdemo Aleša, atija, obrtnika, mami Alenka, zaposleno na Območni obrtno-podjetniški zbornici, in nadobudna osnovnošolca Vida in Jošta, oba šahista, ki sta zelo radovedna in željna novega znanja.

S četrtkovim zaprtjem šole in preventivno zaustavitvijo družbenega življenja v naši občini smo vsi ostali v zavetju naših domov. Kako preživljate ta čas doma?

ALENKA IN ALEŠ: Vsi smo vzeli zadeve dokaj resno. Ker živimo v hiši skupaj z omo, smo takoj prekinili stike z njo. Na srečo nam razporeditev hiše to omogoča, še vedno pa smo previdni pri kljukah in podobnih skupnih točkah. Trenutno kaže, da smo zdravi, zato gremo radi ven v teh lepih dneh, pa tudi delo smo si vsi našli.

VID IN JOŠT: Hodimo v naravo, kolesarimo in se igramo družabne igre. Malo pa tudi pogledamo televizijo in delamo za šolo, beremo. Aja, pa slikala sva tudi že.

Nekako je v planu, da jemanje učne snovi poteka kar se da nemoteno, isto pa velja za opravljanje službenih obveznosti. Kako ste se lotili šolskih/službenih obveznosti? Vam je takšen način v izziv ali v breme?

ALENKA: Jaz lahko delam od doma, ker trenutno na Območni obrtno-podjetniški zbornici poslujemo preko telefonov in elektronske pošte in tako pomagamo obrtnikom in podjetnikom predvsem z obveščanjem o različnih ukrepih in možnostih reševanja trenutne situacije. Hkrati pa pride prav tudi za nadzor nad otrokoma, ki sta sedaj doma, ker to pa je kar izziv – vsaj dokler se ne navadijo na vsa navodila in delo.

ALEŠ: Moje delo je že prej potekalo z zelo malo konkretnih stikov s strankami, zdaj pa imam srečo, da sem to lahko povsem omejil in samo po telefonu dorečemo stvari, delo pa izvedem brez prisotnosti drugih pa še zunaj poteka.

VID IN JOŠT: Veeelik izziv je, saj še nisva navajena na delo preko spletne učilnice. Misliva, da bova pogrešala kakšno razlago učiteljev, zelo pa bova pogrešala družbo sošolcev in športne aktivnosti – sicer se z atijem in mamico ukvarjamo s športom, ampak ni ravno isto.

Vsekakor ima samoizolacija in preživljanje časa doma za vsakega posameznika dobre in slabe lastnosti. Česa se v teh

dneh, ko ste doma, najbolj veselite? Ste si že naredili kakšne posebne načrte, do katerih v vsakodnevem življenjskem ritmu ne bi prišli?

ALEŠ IN ALENKA: Načeloma se trudimo ohraniti vsakodnevni ritem, ampak res pa je, da imamo več časa v krogu družine, kar je dobro.

VID IN JOŠT: Upava, da bomo čim večkrat spekli piškote in se čim več igrali.

Ljudje smo socialna bitja in si težko predstavljamo, da bi lahko živeli sami brez, da smo v stiku z bližnjimi. Kako v teh dneh vi ohranjate stike s prijatelji in sorodniki?

ALENKA: S prijatelji smo se že malo zabavali z Viber konferenčnimi klici, omo imamo na telefonu in čez balkon, babico in dedka pa včasih pokličemo v Rogaško preko Skypa. Torej nič posebnega, telefonski pogovor in družabna omrežja.

ALEŠ: Malo sem pogrešal možnost, da s prijatelji nazdravim ob rojstnem dnevu, a smo dali zadevo na čakanje in bo že prišla enkrat na vrsto.

VID IN JOŠT: Smešno je, ker se z omo v isti hiši, pogovarjamo po telefonu, ampak tako je. Midva nimava telefonov in družabnih omrežij, tako da sva s prijatelji bolj malo na vezi.

Špela Rožman





**OSNOVNA ŠOLA
ŠMARJE PRI JELŠAH**



**KNJIŽNICA
ŠMARJE PRI JELŠAH**

Drage učenke, dragi učenci!

"Dve stvari sta, ki ju je treba ločevati: človek in družba. Preden se zgražáš nad družbo, se vprašaj, če si kot človek res storil svojo dolžnost." R. JAKOPIČ

Pa smo dočakali tudi to, na kar niti v sanjah nismo pomisli, kajne? To so dogodki, dragi otroci, na katere vas niti starši niti šola ne moremo vnaprej pripraviti, ker so nepredvidljivi. Lahko pa se iz tega učimo: spoznavamo sebe in delovanje okolja, v katerem živimo. Vidimo, kako pomembno je pravočasno, hitro in odgovorno ravnanje lokalnih in državnih oblasti; delovanje vseh vpletenih v smislu ukrepanja, da se širjenje virusa zajezi čim prej. Zagotovo je hudo za vse, ki so oboleli ali imajo oziroma imate obolelega v družini, sorodstvu. Zanje moramo biti močni tisti, ki smo zdravi in biti družbeno odgovorni. Zato se je treba učiti še naprej, delati od doma še bolj zagnano, da boste morda nekoč ravno vi s pridobljenim znanjem tudi v podobnih okoliščinah pomagali pri raziskavah o novih virusih in boleznih, pri nudenju zdravniške pomoči, nasvetov, informacij ipd. Ogromno je ljudi in poklicev, brez katerih bi bilo zelo težko delovati v dani situaciji. Trenutno je to globalni problem in globalno je treba razmišljati: „Nisem samo jaz, ampak si tudi ti in mi vsi!“

Zgodovina nas uči, da se je nekaj podobnega že dogajalo, a so ljudje zmogli; zmogli v času, ko ni bilo sodobnih medijev kot danes, preko katerih se je glas o nevarnosti okužbe s koronavirusom razlegel v trenutku po vsem svetu. Informacija je dosegla vse, ljudi na severni polobli in ljudi na južni polobli. Vsi delujejo, izvajajo ukrepe za zaježitev okužbe: prepoved zbiranja na javnih mestih, prepoved vseh vrst prireditev, predavanj, športnih dogodkov, prepoved vseh vrst prometa ... Znanost mrzlično išče rešitev za zaščito pred virusom. Skratka, svet deluje in virus je svet (zopet) združil in povezal. Povezanost in sodelovanje pa ponujata svetlobo na koncu tunela.

Tako. Delovati pa morate tudi vi, osnovnošolci. Ne bomo vas delili na »ta male« in »ta velike«, ker nas je virus naučil, kako kratka je večasih pot odraščanja. In vsi ste dovolj veliki in zreli za samostojno delo doma. Ker veste, da zmorete in morate. In odgovornost pokažemo, ko med tistim, kar je »fajn«, in tistim, kar je prav, izberemo – slednje. Vsaka izkušnja pa iz nas naredi močnejše in boljše ljudi. Zato veselo na delo in se vidimo ... v šoli. Medtem pa pazite na svoje zdravje in vsrkavajte lepote pomladi, ki se je prikradla med nas.

Kolektiv OŠ Šmarje pri Jelšah

Berimo e-knjige

Spoštovani uporabniki Knjižnice Šmarje pri Jelšah, obiskovalci Muzeja baroka, ljubitelji kina in člani univerze za tretje življenjsko obdobje!

Vsi prostori našega zavoda so v skladu z vsemi priporočili o omejevanju stikov v sredo, 11. 3. 2021, zaprli svoja vrata.

Vrata knjižnic tako ostajajo zaprta do preklica, kar pomeni, da izposoja in vračilo gradiva v tem času ne bosta mogoča. Prav tako bodo onemogočena naročila in rezervacije gradiv. Gradivo, za katerega ste že prejeli obvestilo, da vas rezervirano čaka v knjižnici, vas bo počakalo v knjižnici, ko bo ta ponovno odprta. Prav tako vas obveščamo, da za vaše izposojeno gradivo ne bo tekla zamudnina, tudi obstoječa naročila in rezervacije ne bodo potekle. Zaradi zaprtja knjižnice za vas ne bodo nastali nobeni stroški.

Da pa ne bi v teh dneh ostali brez prostočasnega ali študijskega branja, vas vabimo, da obiščete portal **BIBLOS** na spletnem naslovu www.biblos.si, kjer si lahko zelo enostavno izposodite e-knjige. Poleg Biblosa so vam na voljo tudi elektronske zbirke s spletnimi časopisi in bazami podatkov s številnimi vsebinami.

Do trenutka, ko se ponovno snidemo, nas lahko z morebitnimi pobudami in vprašanji kontaktirate na e-poštni naslov info@s-je.sik.si ali pošljete sporočilo preko katerega izmed naših Facebook kanalov:



@ **knjiznica.smarje**
@ **muzej.baroka**
@ **kino.smarje**
@ **utzosmarjeprijelsah**

Ostanite zdravi in se kmalu vidimo.

Direktor dr. Marko Samec in kolektiv JZ Knjižnica Šmarje pri Jelšah

KRIŽANKA



	PLOD V JEZICI	AVTOMOB. OZNAKA LUKSEMBURG	ANGLEŠKA PEVKA RITA	DEL NOGE	KOŽNI ZAJEDALEC	ŽETVENI STROJ
POKRIVALO S KRAJCI						
KEM. EL. KISIK		MALI KUHALNIK				
		PLOVILO				
SESTAVINA ZA PROIZ. PIVA					AVT. OZNAKA MALTA	
					PIHALNO GLASBILO	
KEM. EL. TANTAL			STIK DVEH PLOSKEV			
SL. GLAS. SKUPINA			KAREL ERJAVEC			

AVTORJA: PETER IN ENEJ PLANINŠEK	STISKA-STVO	V PARILNICI OBDELAN LES	ALKOHOL KRAJŠE	(VEKA) PREMETANO	SLADKOST OLIVIA ANDERSON	
DELANJE GRIMAS						OSTI JAREJ ŠOLA VOŽNJE
14 KAPELIC NAD ŠMARJEM						INDUSTRIJ. RASTLINA
KITI UBIJALCI				SIBIRSKI VELEOTOK M. IME JULIJ		
PAUL JANKE		MESTO NA MADŽAR.				
UPRAVNA ENOTA		JUPITROVA LUNA	KEM. EL. URAN VINORODNA RASTL.		KEM. EL. OGLJIK ... PRITISK NA KOLESA	
ZAČIMBA DROBNJAK LJUDSKO						
HORIZONT. PROJEKCIJA						ENOVIT MAG. ŠTUDIJ



AVT. OZNAKA BENETK		NASPR. OD DEBEL 21. ČRKA ABECEDE				
GESLO KRIŽANKE						INOVA-TIVNA ZAMISEL

	M. IME DANI	BREZALK. GAZIRANA PIJAČA	MEŠTNA OBČINA	M. IME	
--	-------------	--------------------------	---------------	--------	--



CERKEV NA TINSKEM			DELNIŠKA DRUŽBA VINKO NOVAK		
KEM. EL. NIKELJ		MOŠT JESENI... KEM. EL. RADIJ			
CERKEV V ZIBIKI SV...					
Ž. IME			PRITRDILNICA DA		

grafično oblikovanje križanke | Marko Samec

Počitnice? Žal ne!

UČENCI V TEH DNEH ODKRIVAJO NEKAJ POVSEM NOVEGA IN ZANIMIVEGA. VSAK DAN SO PRI POUKU, VENDAR NE V ŠOLI, SAJ POUK POTEKA NA DALJAVO OD DOMA. UČITELJICE IN UČITELJI SMO JIM PRIPRAVILI VSA POTREBNA NAVODILA, KI JIM MORAJO SLEDITI, IN OPRAVITI SVOJE DELO. ZDAJ JE NJIHOV ČAS, DA SE POKAŽEJO, KAKO DELOVNI IN ODGOVORNI SO. NEKAJ OSNOVNOŠOLCEV SMO PROSILI, DA SO STRNILI SVOJA MNENJA IN OBČUTKE O TRENUTNI SITUACIJI.

Mateja Bališ, Osnovna šola Šmarje pri Jelšah

Sem učenka tretjega razreda OŠ Šmarje pri Jelšah. Pouk na daljavo se mi zdi nenavaden in zanimiv, ker sem se s tem srečala prvič. Zanimivo je to, da je vloga učiteljice prevzela moja mami. Drugače pa večino dneva preživim v naravi, skupaj z bratcem se igrava in voziva s kolesom. Žalostna sem, ker se zaradi virusa ne smem družiti z babico in dedkom. Redno si umivam roke in skrbim za zdravje. Lepo je biti doma, ampak vseeno pogrešam druženje in igranje s prijatelji.

MAŠA ŠKET, 3. C

V Sloveniji so zaradi novega koronavirusa zaprli šole za 14 dni. Zato so se odločili, da bomo učenci imeli pouk na daljavo. Ni mi všeč, da razsaja ta huda bolezen, ampak sem vsaj več s starši. Zjutraj lahko spim malo dlje kot po navadi. Zelo veliko časa preživim v naravi z družino. Moram pa se učiti tudi na daljavo. To učenje mi je zelo všeč, saj si lahko sam izberem, kdaj bom delal. Vendar pa komaj čakam, da spet vidim svoje prijatelje in grem nazaj v šolo.

JAKOB RECKO, 5. A

Dragi bralci, občani ...!
Znašli smo se v hudi težavi, ki bo oziroma je že ogrozila veliko ljudi. Nekateri jemljete to za šalo, nekateri malce bolj resno, eni pa ste že kar zaskrbljeni. Mi učenci smo to vzeli kot počitnice, ampak žal niso. Pouk imamo preko spleta (pouk na daljavo). To mi je všeč, saj se mi ni potrebno zbuditi tako zgodaj kot prej in iti v šolo. Med delom pa si lahko vzamemo premor, kadar želimo. Pouk na daljavo je bistveno drugačen od pouka v šoli. Biti moramo disciplinirani, da smo z učno snovjo na tekočem. Le tako bomo po vrnitvi nazaj v šolske klopi lažje nadomestili vse, kar bomo v tem času zamudili.

Ostanite zdravi.

TIA ŠOSTER, 8. A



Moji občutki

V sredo, 11. 3. 2020, sem izvedel, da je v Šmarju pri Jelšah prvi pozitivni primer okužbe z virusom Covid-19. Nisem bil v veliki zadregi, ko sem pa ugotovil, da je ta oseba iz naše centralne šole, me je pa že malo bolj zaskrbelo. A nisem začutil nekega prevelikega strahu. V sredo zvečer je župan zaprl šolo in v četrtek smo ostali doma. Veseli smo šli čez dan, nakar se je začelo moje počutje slabšati. Imel sem 37,8 °C vročine in mami je poklicala našo zdravnico, nato pa še na številko za testiranje.

Naslednji dan smo se šli testirati za koronavirus: mami, ati, obe sestri, ati, babi in jaz. Po dolgem in napornem čakanju smo le prišli na vrsto in vsem so odvzeli bris. Vsi smo se počutili v redu, tudi jaz, zato nismo pričakovali pozitivnih testov. V soboto zjutraj sem se zbudil in me je mlajša sestra obvestila, da so njeni, mamini in testi od starejše sestre negativni. Bil sem zelo vesel, ker sem po tem sklepal, da bo tudi moj izvid negativen. Nakar je mami zazvonil telefon. Povedali so ji, da je moj test pozitiven. Takrat so me morali žal izolirati. Do večera smo čakali na klic, da izvemo še atijev in babičin rezultat. Najbolj me je skrbelo za babico, ker ima astmo. Bil sem v skrbeh, saj sem veliko pri njej in se družim

z njo. Zvečer smo izvedeli, da sta tudi ati in babi negativna. Zelo sem bil pomirjen. Mami in ati sta mi razložila, kako naj bi potekala naša karantena oziroma izolacija.

V sobi mi čisto nič ne manjka, saj imam v njej vse potrebne elektronske naprave. Tokrat imam prednost pred sestrama ... Vse slabo je za nekaj dobro. Seveda sem se nekajkrat vprašal, zakaj ravno jaz. Zakaj moram biti jaz tisti, ki je okužen z virusom? Ampak tako je: vedno hočem biti prvi, vedno hočem biti med boljšimi, vsepovsod ... In najbrž sem tudi zato prvi, tako kot sem si poleti na morju drugi dan dopusta poškodoval nogo, tako kot sem v zimski šoli v naravi že prvi večer dobil vročino, tako kot sem v poletni šoli v naravi imel angino ...

Tako pač imam tudi to korono. Nič hudega, vsi mi stojijo ob strani: sošolci mi pišejo, me pokličejo, super so. Sosedje nam nosijo hrano iz trgovine in vedno se v vrečki najde tudi kakšna sladica. Sicer pa tako ali tako zdaj, hočeš nočeš, delo poteka prek spleta, od doma, nikamor ne smemo in se pač moramo zamotiti z učno snovjo, ki jo dobimo na daljavo. Jaz in moja družina pa ostajamo kot vedno pozitivni, saj smo prebrodili že tudi kaj hujšega.

PROSIM pa vse: OStanITE DOMA, če želite sebi in drugim vse dobro.

BLAŽ KOLAR



REGRATOVA SOLATA Z JAJCI IN KROMPIRJEM

RECEPT GOSTILNE KR PAN

200 g svežih regratovih listov

4 jajca

kuhan krompir – trije manjši

1,5 žlice domačega jabolčnega kisa

3 žlice olja

2 ščepca soli

REGRAT Z DOMAČEGA TRAVNIKA

Pomlad je čas nabiranja regratovih listov, še posebej sedaj, v tem kriznem času, ko smo vsi doma in imamo dovolj časa zase, družino, sploh tisti, ki smo na podeželju in nas obdaja čudovita narava. Takšne lepe dni lahko izkoristimo za nabiranje regrata. Iz njega lahko pripravimo odlične solate, juhe, narastke in veliko drugih specialitet, tudi smoothi. Regrat je bogat vir vitaminov in rudnin, zato naj se večkrat znajde na vašem krožniku. Vse hranilne snovi se ohranijo, če ga pripravimo v solati. Z dodatkom trdo kuhanih jajc pa hitro pripravimo lahko malico ali večerjo.

KAKO PRAVILNO NABIRATI REGRAT?

Regratovi listi so najmanj grenki, ko so nabrani v času pred cvetenjem (regrat cveti v drugi polovici aprila). Liste odrežite tik nad korenino, da se držijo v šopih. Izbirajte travnike, kjer v bližini ni obdelovalnih (gnojnih) površin, kjer ni veliko sprehajalcev s psi in kjer ni prometnih cest, železniških tirov ipd. Liste pred zaužitjem vedno zelo dobro operite (v vsaj štirih vodah).

KORISTI REGRATA

Regrat je znan razstrupljevalec, ki spodbuja delovanje vseh izločalnih organov. Koristi presnovi, jetrom, koži in vitki liniji. Ima diuretične učinke. Je nizkokaloričen in poln kalija, železa in drugih mineralov, vitamina C ter cele vrste antioksidantov.



Gostilna
KR PAN

ČEMAŽEVA JUHA

RECEPT PIVNICE LIPNIK

1 čebula
3 krompirji
1 šopek čemaža
1l vode, sol, poper
smetana in suhe kruhove kocke (po želji)

PRIPRAVA

Vzamemo čebulo in jo na drobno sesekljamo. Olupimo tri krompirje ter jih operemo in narežemo. V lonec vlijemo nekaj olivnega olja in prepražimo čebulo, potlej zalijemo z vodo (še bolje je, če zalijemo s čisto govejo juho) in dodamo krompir. Kuhamo tako dolgo, da se krompir zmehča. Čemaž temeljito očistimo, operemo in narežemo. Dodamo ga h krompirju, ko je le-ta kuhan. Kuhamo še 3-4 min. Dodamo sol (po okusu) in poper. Kuhano juho zmiksamo s paličnim mešalnikom ter jo damo nazaj na ogenj. Počakamo, da zavre. Ko je juha kuhana, lahko dodamo žličko kisle smetane ali smetane za kuhanje. Po vrhu lahko posujemo suhe kruhove kocke, ki jih naredimo kar doma.

NABIRANJE

Sprehod po gozdu, v lepem, pomladanskem popoldnevu lahko izkoristite za nabiranje čemaža v različne namene. Skrivališče čemaža izdaja vonj po česnu. Listi nekoliko spominjajo na liste šmarnice, zato bodite pozorni pri nabiranju, da ne pride do zamenjave. Liste zmečkajte med prsti in tako preverite, ali zares oddajajo vonj po česnu.

ZELENO ZLATO

Čemaž je v zadnjih letih vse bolj priljubljen, ima neverjetno zdravilno moč, deluje proti bakterijam in je močan antibiotik. Tudi v kulinariki je izjemno cenjena rastlina, užitni so popolnoma vsi deli rastline. Iz listov lahko pripravimo solato, zelo priljubljena sta predvsem pesto in juha iz čemaža.

MIGAJMO DOMA

Dragi Šmarčani, znašli smo se v zelo kriznih časih, v časih, za katere se nam najbrž niti sanjalo ni, da so pri nas možni, ampak so tukaj. S tem se moramo soočiti na čim bolj pozitiven in optimističen način ter seveda predvsem odgovoren. Izkoristite čas samoizolacije za opravila, za katera nam v vsakdanjem času preprosto zmanjka časa, kamor spada tudi za gibanje. Posvetimo se druženju z otroki, s partnerjem, s starši. Pojdite v naravo in zadihajte, pomembno je, da se izogibate druženju z večjim številom ljudi.

Sem osebna fitness trenerka in specialistka športne prehrane. Osebno 100 % prisegam na zdravje in na zdrav življenjski slog. Prisegam na to, da je gibanje velika pomoč, ko pride do zdravstvenih težav. Vsakemu polagam roko na srce - **gibajte se!**

Sedaj, ko imamo kar naenkrat preveč časa, lahko nekaj naredimo zase, za svoje telo in zdravje. V nadaljevanju, kot je vidno na slikah, opisujem vaje, ki jih lahko izvajate na vaši domači trati ali v vaši dnevni sobi pred televizijo. Verjemite mi, da se boste po končani vadbi počutili dobro in da vas bo vadba napolnila z obilo pozitivne energije.

POČEP (KRALJ VSEH VAJ)

Pri treningu poznamo veliko različnih variacij počepa, mi se bomo lotili tiste osnovne, brez uteži, le s težo našega telesa. Iz stoječega pokončnega položaja stisnete trebušne mišice in omogočite boljšo stabilizacijo telesa. Počasi se spuščate v globoki počep, roke pa zaradi boljše stabilizacije telesa in tehnike gredo naprej. Roke spredaj oblikujejo podaljšano ročico, ki zagotavlja boljše težišče in boljšo držo telesa. Spodnji del hrbta je v naravni poziciji usločene hrbtenice, telo pa se počasi nagiba naprej. Srednji del stopala je optimalna točka težišča.

Počep spada med funkcionalne vaje, ker krepi in trenira mišice, ki so odgovorne, da se lahko usedemo in vstanemo ali pa poberemo predmet s tal.



PLANK

Gre za eno najučinkovitejših in obenem tudi najtežjih vadb za okrepitev vseh kritičnih delov telesa – trebuha, zadnjice, stegen in rok. Gre za statično vajo, kar pomeni, da ne zahteva gibanja, ampak da svoje telo držite v pravilnem položaju. Klasično plankanje je vadba, pri kateri dlani položite na tla tako, da sta točno pod rameni, vajo pa lahko izvajate tudi tako, da ste oprti na komolcih. Stisnite trebušne mišice in zravnajte hrbet. Če ste na komolcih, zadnjico dvignite do višine ramen, sicer se držite ravno in zadnjica naj bo malo nižje od hrbta. Ne smete je tiščati navzgor in se postavljati v položaj strehe niti je ne spuščati prenizko, saj je to zelo slabo za vaš ledveni del (križ). V tem položaju planka poskušajte zdržati vsaj 30 sekund do 1 minuto in to večkrat ponovite.



SKLECE

Skleca je potisk vaja, pri kateri kot primarna mišična skupina delujejo prsne mišice. Tem pomagajo ramenske mišice in triceps (triglava nadlahtna mišica), pri gibanju pa imajo svojo vlogo tudi trebušne mišice, bicepsi ter zadnjične in stegenske mišice.

Uležemo se na trebuh, dlani položimo na tla v širini ramen (bližje kot so roke oziroma komolci ob trupu, bolj bo pri vaji sodeloval triceps). Dvignemo se tako, da iztegemo roke, telo je vzravnano, pogled je usmerjen naprej, ne v tla. To je začetni položaj.

Vdihnemo in vajo izvedemo tako, da telo, ki je ves čas vzravnano in v ležni opori, s krčenjem rok v komolcih spustimo proti tlam. Ko je telo vzporedno s tlemi

oziroma se s prsmi skoraj dotikamo tal, se z iztegovanjem komolcev dvignemo nazaj v začetni položaj. Med dvigovanjem telesa izdihnemo.

Priporočam tudi, da spijete zadostno količino vode, vsaj 2 l na dan (lahko tudi več), saj ko ste žejni, ste že dehidrirani. Pojejte dosti sadja, zelenjave in ostale zdrave hrane. Potrebujemo vitamine! Zdaj ni čas za nadomestne obroke (razni praški in ostali nadomestki obrokov). Jejite pravo hrano, da okrepite imunski sistem. Toplo priporočam čaj iz **ingverja in kurkume** za boljši imunski sistem, srce in možgane.

ČAJ IZ INGVERJA IN KURKUME

Sestavine za pripravo:

- 2,5 decilitra vode
- 4 žličke kurkume v prahu
- 4 žličke ingverja v prahu (ali približno 5-centimetrski košček svežega, nastrganega ingverja)
- 1/2 žličke popra

Postopek priprave:

Postopek priprave: ingver, kurkumo in poper stresite v manjši lonec. Začimbe prelijte z 2,5 dl vode, premešajte in nato mešanico zavrite. Zmanjšajte temperaturo in pustite na štedilniku še približno 5 minut. Odstavite in po želji dodajte še sladilo po izbiri. Lonec pokrijte in pustite stati pri sobni temperaturi najmanj 1 uro, lahko pa tudi čez noč, če želite bolj koncentriran napitek. Na koncu mešanico precedite skozi bombažno gazo. Zdaj ste dobili sirup oziroma osnovo, ki jo shranjujete v steklenem kozarcu v hladilniku. Pred vsakim zaužitjem napitka zmešajte manjši del te osnove s poljubno količino hladne vode. Manj vode ko boste dodali, močnejši bo napitek. Količina vode je tako lahko povsem prilagojena vašemu okusu.

Ostanite zdravi in pazite nase, skupaj nam bo uspelo premagati vse.

Jasmina Lovrič, licencirana fitness trenerka



MAJA VULEVIĆ nam piše iz bavarske prestolnice, Münchna, kjer živi s fantom Andrejem. Skupaj se soočata s prvimi ukrepi v času pandemije.

Verjetno vsi, ki berete ta časopis, sedaj sedite na kavču, v prisilni osami zaradi virusa, epidemije sodobnega časa. Marsikdo bi si želel ali moral biti ta trenutek nekje drugje, pa ni. Vsa ta situacija glede virusa nas bo globoko prizadela tako na ravni gospodarstva, osebnih financ, veliko se vas bo spraševalo, ali boste lahko plačali položnice, kredite, kupili hrano v trgovin. Veliko bo psihičnih obremenitev, nestrpnosti. Ampak verjamem, da je v vsem tem tudi nekaj dobrega. Poskusimo najti samega sebe, cenimo in spoštujemo, kar imamo ter bodimo hvaležni za najbližje ljudi okoli sebe. To, kar je storilo Šmarje in druga slovenska mesta, žal tukaj v Münchnu ni mogoče. Moje podjetje ter veliko podjetij prijateljev je do nadaljnjega omogočilo delo od doma, ampak žal to ni dovolj. Ne glede na pozive oblasti so trgovine še vedno odprte, celo delovni časi so se podaljšali in ne skrajšali, javni prevoz poteka normalno, veliko ljudi se še vedno zbira na ulicah in tako se virus širi dalje. Bodite ponosni, da ste del družbeno odgovorne skupnosti, kakršno ima Šmarje, in ostanite doma.

Mineva že več kot 6 let, odkar sva se s fantom malo na vrat na nos odločila iskati nove izzive v življenju ter se preselila v Nemčijo. Čeprav je fant imel doma v redu službo, jaz sem zaključevala študij, vsi prijatelji in družina so bili tukaj, imela sem kakovostno življenje za takratnih še ne 23 let, nama nekako ni bilo dovolj. Med študijem nikoli nisem šla na izmenjavo, zato sem ob priložnosti, da gre fant igrat košarko v tujino, le-to videla tudi zase ter si rekla: »Pojdimo pogledat, kako je v gospodarski velesili Evrope, kot sveža diplomantka ekonomije tako ali tako nimaš česa izgubiti, službo v svoji stroki boš v Sloveniji zelo težko našla.«

Hitro po selitvi sem spoznala, da Nemčija ni takšna, kot sem jo poznala preko medijev: da pivo teče v potokih ter vsi jedo samo bele klobase in preste, da so ljudje vedno zabavni in sproščeni kot tistih nekaj dni za časa slavnega Oktoberfesta. Realnost je bila povsem druga. Trgovine se zaprejo že ob sedmih, ljudje so na prvi pogled bolj zaprti in hladni, pravi prijatelji so bili daleč stran. A kmalu zatem sem začela ugotavljati, da imam od celotne izkušnje veliko več kot le denar. Ugotovila sem, da sem, vedno ko sva se mogoče samo za vikend vrnila v Šmarje, stvari videla dosti drugače. Videla sem, kateri so pravi prijatelji in kateri ne, ljudje vzorniki so postajali malomeščanski povprečnejši. Na severni strani Alp pa se je vse začelo odvijati hitreje. Po nekaj mesecih je fant dobil ponudbo za drugo službo in tako sva se iz okolice Stuttgarta kmalu preselila v München, kjer še vedno živiva. Po letu in pol dela v enem večjih nemških spletnih trgovcev sem se nato zaposlila pri ameriškem podjetju, v katerem kot specialistka za spletno oglaševanje in optimizacijo spletnih strani za celoten evropski trg delam še danes. Vsakodnevno se srečujem z več kot 20 različnimi nacionalnostmi, kulturami in poslovnimi običaji, spletle so se tudi nove prijateljske vezi. Kultura podjetja nam da dosti svobode pri odločanju in sprejemanju poslovnih odločitev, kar pa na drugi strani pomeni večjo odgovornost. V mojem poklicu ne poznamo 8-urnih delovnikov, veliko je nadur, ki se ne morejo koristiti ali biti izplačane, prav tako je tudi dosti dela zvečer od doma ali pa preko vikenda, če so v teku večji projekti.

Vendar na vse to gledam kot na super izkušnjo, za katero bom vedno vesela in hvaležna, da se mi je zgodila. Res drži, kar pravijo: »Kar te ne ubije, te naredi močnejšega!« Zato vsakemu, ki ga vleče v tujino, želi preveriti, kako je živeti izven cone domačega udobja, to toplo priporočam. Ne glede ali je to le nekaj tednov ali mesecev, vsaka izkušnja te naredi močnejšega in omogoči, da se bolje spoznaš ter ugotoviš lastne meje.

Lep pozdrav iz bavarske prestolnice & ostanite zdravi!
Maja Vulević

Maja Vulević



