

## DETLOV KLOPOTEC

### ALI STE VEDELI?

- V novembru so nas obiskale socialne delavke in socialni delavec iz vseh enot URI-Soča (Maribor, Murska Sobota in Ljubljana). Ogledali so si naše prostore, se seznanili z našim načinom dela ter z delovnimi programi. Nekatere med njimi dobro poznamo, saj so nas spremljale na naši poti.

- Sklenili smo pogodbo z zdravnico Ksenijo Šterman, specialistko medicine dela. K nam bo prihajala dvakrat mesečno. Pomagala nam bo pri reševanju težav, povezanih z zdravjem.

- V tem mesecu smo uspešno 'prestali' nadzor Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Pregledali so poslovanje murskosoboškega zavoda. Niso imeli pripomb na naše delo, tako da zdaj neobremenjeno pričakujemo še nadzor nad delom mariborske in ptujske enote.

### PRAZNOVANJA

**November ali listopad** je mesec, ko praznujejo rojstni dan naši sodelavci:

**Cvilak Dragica, Krepek Franc, Gabrovec Tamara, Golirač Stanko, Vukovič Emil, Jurič Bernarda, Savec Barbara, Kuhar Borut, Žalig Silvija, naši inštruktorici Peršuh Tanja in Vršič Fras Petra** ter naša šefica **Zadravec Suzana**.

**Vsem veselo praznovanje in - na zdravje!!!**



### PRISPEVKI SODELAVCEV

#### Kasaštvo

Hodim že 11 let k Reneju Hanžekoviču, pomagam mu pri skrbi za konje. Češem jih, mažem kopita, masiram noge, kite pletem, trenirava. Imava domače treninge (bolj počasi, doma, 5 do 6 km), hitre treninge (greva v Ljutomer, na hipodrom, ko konja pripraviš za dirko). V Ljutomer greva 1krat do 2krat na teden.

Dirkat hodimo tudi v tujino – Avstrija, Madžarska. Rezultati niso vedno taki, kot bi si voznik želel. Voznik mora gledati tudi na druge konje v dirki, včasih jih vozi tudi po 14 naenkrat. Voznik mora dobro obvladati vajeti in konja, tudi konj mora biti navajen na voznika, reagirati mora na voznikove gibe. Konj med dirko ne sme galopirati več kot 80 m, drugače je diskvalificiran. Če konj malo skoči ali malo zagalopira, dobi en x. Lani smo šli po enega konja v Avstrijo, tam niso dobro skrbeli za njega, mi smo ga porihitali, konj je začeli dobro teči. Z njim smo zmagali na Gran Prix Zurich.

Konj začne dirkati pri dveh letih, tekmuje do 14 leta.

S kasaštvom so začeli Francozi. Francozi imajo enkrat na leto eno veliko dirko, nagradni sklad je milijon evrov, zmagovalec dobi 500.000€. Dirka se imenuje Prix de Amerik, naredili so jo Francozi in Američani.

V Ljutomeru je veliki hipodrom, tam so dirke od leta 1875. Lepo vabljeni, dirke so ob nedeljah.

Marko Marinič, Murska Sobota

Jaz sem se tudi včlanila v klub preko Marka in njegovega gospoda Reneja. Nekaj časa sem tudi hodila po dirkah, še vedno rada grem. To je naš hobi. Na dirkah mi je zelo všeč, najbolj to, da se družimo in poklepavamo in to, kako vozimo, če zmagata naš konj. Tudi kaj dobrega pojedemo in spijemo. Ponavadi pečejo čevape ali pa bika, spijemo pa špricer ali sok.

Včasih tudi pomagam pripraviti za dirke – sčistim tribuno, postrežem pijačo, če je treba še kaj drugega.

Vedno pa rada navijam za naše konje. Navijam za Renejeve, če pa jih ni v dirki, pa za Jožeja Sagaja mlajšega.

Na dirke sva povabila tudi mentorje, Petro in Marjetko z družino. Prišli sta, bili so zadovoljni, ker so malo spoznali kako je kaj s kasaštvom. Rekl so, da bi še šli.

Silva Žalig, Murska Sobota



### DOGODKI

#### Zeliščarski pohod

Jesen nas je obdarila z lepim, sončnim vremenom. Naši zeliščarji so pod budnim očesom mentorice Jožice spoznavali in nabirali zelišča. Slovenija je izredno bogata z zelišči in vedno več nas je, ki verjamemo v moč narave. Saj veste tisto: »Za vsako bolezen rožca raste.«



Zeliščarji so obiskali tudi ekološko didaktično kmetijo Lenič, kjer so bili zelo lepo sprejeti in pogoščeni.

### Kostanjev piknik

Tudi letos so naši sodelavci iz Murske Sobote pripravili kostanjev piknik. Poglejmo nekaj utrinkov, ki jih je ujel v svoj objektiv fotograf. Drugače pa, kaj bi sploh še napisali? **Vsi vemo, da je v Murski vedno lepo!!!!**



J.K.

### ZDRAVSTVENI NASVETI: KOSTANJ

Zaradi energijske vrednosti, dobre mineralne sestave in vsebnosti nekaterih pomembnih vitaminov kostanj še danes slovi kot primerna hrana za športnike, otroke, starejše in vse, ki so izpostavljeni večjim telesnim naporom. Kostanj izvira iz zahodne Azije, vendar pa nekateri menijo, da je njegova domovina Sredozemlje, kjer so ljudje že pred tisoč leti in več snovali prve kostanjeve gaje. Pridetek so porabili za lastno prehrano in prehrano domačih živali v zimskem času.

Kostanj ima višjo energijsko vrednost in odlično mineralno sestavo.

- ogljikove hidrate, predvsem škrob, do šest odstotkov beljakovin, okoli dva odstotka maščob in precej folne kisline, **kalij ter fosfor**. Vsebuje pa tudi nekaj malega vitaminov C in A.

- 100 gramov **pečenega** kostanja v povprečju vsebuje **245 kcal**, kuhan kostanj pa precej manj, in sicer le okoli **170 kcal**.

Čaj iz kostanjevih lupin se uporablja za lajšanje črevesnih težav in je primerna hrana za bolnike z okvarami ledvic in srčno-žilnega sistema. Poparki in prevretki iz listov se uporabljajo za zdravljenje želodčnih težav in kot blažilo za vneto grlo. Zelo cenjen je tudi kostanjev med, za katerega je značilen svojstven grenko-sladek in močan okus. Vsebuje veliko rudnin in cvetnega prahu in slovi po blagodejnem učinku na dihala. Pripravki iz surovih plodov pomagajo pri težavah s krčnimi žilami.

Glavna urednica: Suzana Zadravec

Odgovorni urednik: Rok Gošnjak

Uredniški odbor: Tanja Peršuh, Nada Iskra, Janja Kaloh, Petra Vršič



T.P.

### VIC

Janezek: "Dedek, ti kupim en sladoled?"

Dedek: "Ne, hvala."

Janezek: "No, zdaj pa ti še mene vprašaj."