



Center za  
izobraževanje in  
kulturo Trebnje

# UTZNOVIČNIK

Trebnje

22 / 6-2024

Poštnina  
plačana pri  
pošti 8210  
Trebnje

## VSEBINA

- 2 NAUČILI SMO SE
- 5 PRISPEVKI  
ČLANOV UTŽO
- 17 POTEPALE SMO SE –  
S POPOTNO MALHO  
NAOKROG
- 25 ALI STE VEDELI?
- 26 UTRINKI GALERIJSKE  
PALETE
- 27 REBUS
- 27 NAPOVEDUJEMO
- 27 UTŽfOn

Na koncu niso  
leta življenja,  
ki štejejo,  
ampak dejstvo,  
koliko življenja  
je bilo v teh letih.

Abraham Lincon



# Kako hitro teče čas!



Komaj smo se dobro srečali na prireditvi ob pričetku novega študijskega leta v Mokronogu... si zaželeli srečno in zdravo leto 2024 v Galaksiji... in že so tu počitnice. A kljub temu se je v tem času marsikaj dogodilo, kar nas je obogatilo z novimi znanji, spoznanji in veščinami, nam polepšalo nešteto dni ter nas popeljalo na mnoge, še nepoznane, poti.

UTŽO nam ponuja mnogo možnosti in priložnosti, vsak pa si izbere tisto kar ga zanima, veseli, mu razširja obzorja znanja...

S kakšnim navdušenjem smo se udeleževali krožkov, občudovali prečudovite izdelke, ki so nastali izpod rok članov ustvarjalnih krožkov, preplesali nešteto korakov za usvojitev posameznih plesnih sklopov.

Z zanimanjem smo na torkovih delavnicah prisluhnili temam, ki nam bodo prišle prav v vsakdanjem življenju. Spoznavali in občudovali smo neznane kraje, njihove prebivalce in običaje v slikah in besedah predavateljev. Nepozabni pa so bili intervjuji Luke Bregarja z znanimi osebami, saj je znal iz vsakega izmed njih izvleči tisto, česar o njem še nismo vedeli.

Vsa ta srečanja in druženja nas povezujejo v veliko srečno skupino, ki z optimizmom in pozitivno energijo zre v prihodnost.

Naj bodo počitnice lepe in varne!

*Marija Šušteršič, članica UO UTŽO Trebnje*



## UTŽnOvičnik

Izdajatelj: Center za izobraževanje in kulturo Trebnje / Urednica: Patricija Pavlič / Uredniški odbor: Tanja Vrčkovnik Kravcar, Martina Podlesnik, Stanka Jurak, Silva Mežnar / Jezikovni pregled: Bojana Lekše / Fotografije: Arhiv UTŽO Trebnje, CIK Trebnje in osebni arhiv avtorjev prispevkov, PKL, Shutterstock, Freepik / Oblikovanje in prelom: Meta Gabrijel / Tisk: PARTNER GRAF zelena tiskarna d.o.o. / Naklada: 300 izvodov

Center za izobraževanje in kulturo Trebnje / Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje, Slovenija /

T: 00386 (0)7 34 82 100 / E: [info@ciktrebnje.si](mailto:info@ciktrebnje.si), [utzo@ciktrebnje.si](mailto:utzo@ciktrebnje.si), [www.ciktrebnje.si](http://www.ciktrebnje.si)

Copyright by Center za izobraževanje in kulturo Trebnje, junij 2024. Vse pravice pridržane. Tiskano v Sloveniji.

Delovanje UTŽO Trebnje omogočajo: CIK Trebnje, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, Občina Mirna, Občina Mokronog - Trebelno, Občina Šentrupert, Občina Trebnje.



OBČINA  
MIRNA



OBČINA  
MOKRONOG-TREBELNO



OBČINA  
ŠENTRUPERT



OBČINA  
TREBNJE

# V DUHU ŽENSKÉ MOČI SO JO VZGAJALE TETE

5. 3. 2024



Luka Bregar |



arhiv UTŽO Trebnje

Ob dnevu žena smo gostili upokojeno pravnico in nekdanjo varuhinjo človekovih pravic Vlasto Nussdorfer. Izjemno in srčno osebnost, ki je v 35 letih napredovala od pripravnice pa do vrhovne državne tožilke, so izoblikovale številne življenjske preizkušnje.

Kot majhno dekle sta jo k sebi v Koper vzela stric in teta ter jo vzgajala v meščanskem duhu. Biološke starše v rodni vasi blizu Nove Gorice, pri katerih je ostal njen brat, pa je skoraj desetletje obiskovala le občasno. Ob obiskovanju gimnazije v Novi Gorici se je ob najemodajalki utrdila v skromnosti. Sorodnica v Ljubljani jo je v času študija uvedla v dejavnosti Rdečega križa, zato je človekoljubni dejavnosti zvesta še zdaj, čeprav je vodenje fundacije Beli obroč prepuстила drugim.



Nesebično je skrbela za tri ostarele sorodnice v Ljubljani, ob dveh otrocih in bolnem možu, ki se je moral invalidsko upokojiti. Vlasta Nussdorfer ostaja znana tudi po tem, da je študij na ljubljanski pravni fakulteti končala v rekordno kratkem času – se še pred diplomom poročila in rodila prvega otroka, takoj po pravosodnem izpitu pa še drugega. Kot nam je zaupala, so ji ljudje velikokrat očitali, da ne ve, kaj pomeni biti v stiski, a jim je s svojim sočutjem in razumevanjem – prav zaradi raznovrstnih izkušenj – skozi dejanja dokazala nasprotno.

V pogovoru je opozorila tudi na šikaniranje na tožilstvu ravno s strani sodelavk, za kar je po njenem kriva zavist. Verjamemo, da nam na CIK Trebnje zavidajo številni po Sloveniji, saj smo Vlasto Nussdorfer spoznali v povsem drugačni luči. Ob koncu našega druženja nam je zaželela veliko ljubezni v liku Šjore Pepine – fine gospe, ki uživa v življenju. Skoraj tako kot naša tokratna gostja.

# BARVITA JESEN IN ZIMSKA IDILA NA JAPONSKEM

12. 3. 2024



dr. Tina Škorjanc

Lansko jesen sem se za eno leto podala na Japonsko. Moj novi dom je postal Kjoto, nekdanja prestolnica Japonske in eno bolj poznanih mest na turističnem zemljevidu dežele. Prispela sem ravno v času barvanja jesenskega listja, ki je posebno lepo zažarelo v okolici kakih 1000 templjev, kolikor se jih nahaja v mestu in bližnji okolici.

Prijetna jesen me je popeljala tudi do mesta Nara, ki je dom tisočih prostoživečih srn, v metropolo Osako s pisanimi tržnicami in neonskimi napisi in naprej do mesta Kobe, domovine znamenite govedine kobe ter z nekaj dobrimi možnostmi za pohode. Med novoletnimi prazniki sem ubežala kjotski zimi (in potresu prvega januarja) na tropskih otokih Okinawe. Tam sta me posebno navdušila turkizna barva morja in gostoljubje moje gostiteljice Takako-san, osupnila pa sta me krutost zadnje večje bitke II. svetovne vojne in njene posledice.

Med zimskimi meseci se splača pogreti v japonskih termah, imenovanih onsen, obiskala sem kraj Kinosaki onsen in se v yukati in getah sprehajala po mestecu s sedmimi javnimi termami. Če še ne veste, kaj te besede pomenijo, boste izvedeli tekom predavanja. Zima je tudi primeren čas za obisk japonske prestolnice Tokio, saj je turistov najmanj v celem letu, in japonskih Alp, kjer slamnate strehe tradicionalnih hiš, zaščitene po Unescu, prekrije snežna odeja. Predavanje zaključimo v Nagasakiju, mestu krute zgodovine, pa tudi zanimivega zapuščenega otoka v obliki bojne ladje, in v najstarejšem japonskem nacionalnem parku Unzen.



# ZDRAVILNI UČINKI KONOPLJE

19. 3. 2024



Tanja Dagarin |



arhiv UTŽO Trebnje

Na predavanju smo najprej razvrstili rastline konoplje po znanstveni klasifikaciji. Opisali smo posamezne vrste konoplje glede na značilnosti rastline in vsebnost kanabinoidov.

Nadaljevali smo z razložitvijo pomena in sestave našega endokanabinoidnega sistema, ki je odgovoren za večino vitalnih funkcij našega organizma. Spoznali smo pomen kanabinoidov, kanabinoidnih receptorjev, encimov, iz katerih je endokanabinoidni sistem sestavljen, in njihovo delovanje. Sledil je podroben opis delovanja enega od dveh glavnih kanabinoidov – kanabinoida CBD (kanabidiola).

Poudarili smo njegovo vezavo na kanabinoidne in nekanabinoidne receptorje, ionske kanale in encime. Posebej smo omenili delovanje na naš endoka-

nabinoid anandamid (ponovni privzem anandamida), ionske kanale (vnetja, bolečine) in encime (ob pravilnem jemanju vpliv na odpravljanje škodljivih vplivov medicinskih zdravil in součinkovanje z njimi). Dotaknili smo se tudi razlike med izdelki polnega in širokega spektra ter pomembnosti dobrega zagona kanabinoida CBD v zvezi z delovanjem in učinki (prisotnost aktivnih spojin in ostalih fitokanabinoidov v manjšem odstotku okoli CBD-ja). Za primerjavo smo vzeli delovanje psihoaktivnega kanabinoida THC.

Omenjeno je bilo tudi jemanje kanabinoidov za nosečnice in majhne otroke, pri katerih je jemanje nekoliko vprašljivo glede na to, da mora otrok v prvi meri razviti svoj imunski sistem brez dodatne pomoči. Po drugi strani pa je zelo zaželeno jemanje kanabinoidov za starejše, ker z leti tvorimo vse manj lastnega endokanabinoida.



# EKOLOŠKO VRTNARJENJE

2. 4. 2024



Nevenka Breznik Beton



arhiv UTŽO Trebnje

Na predavanju smo govorili o osnovnih spomladanskih opravilih na zelenjavnem vrtu, kjer vrtnarimo na ekološki način. Najprej je dobro sestaviti načrt, ki upošteva kolobar in mešane posevke. Potem sledi priprava tal z obdelavo in organskim gnojenjem.

Če vzgajamo svoje sadike, poskrbimo za primerno svetlobo in toploto, pravilen izbor semen in ustrezno samo temu namenjeno zemljo. Če se sadike pretegnejo, jih ob pikiranju in končnem sajenju sadimo globlje. Ob sajenju dodamo vitaminski kompleks na osnovi vitaminov in huminskih kislin. Pomembno je tudi dognojevanje. Rastline lahko zaostajajo v rasti ali postanejo svetlejše, vendar to ni nujno zaradi pomanjkanja hranil.

Na predavanju smo spoznali znake pomanjkanja določenih hranil in znake, ki nastopijo ob neugodnih vremenskih in talnih pogojih. Nekaj besed smo



povedali o pravilnem in posledicah nepravilnega zalivanja. Na koncu pa smo se spoznali še z boleznimi in škodljivci ter načinih njihovega zatiranja. V drugem delu predavanja smo pozornost namenili visokim gredam in načinom kombiniranja rastlin ob saditvi.



# DOBRO POČUTJE JE SAMO EN GIB ROKE STRAN (ALI ZAKAJ JE EFT ZAKON)

9. 4. 2024



Pika Rajner

Leta 1996 je ameriški strojnik Gary Craig dokončal in na spletu brezplačno ponudil Priročnik za uporabo metode EFT, leta 2016 sem ga prevedla v slovenščino. Postopek je enostaven, kar je super, saj ne zahteva niti dolgotrajnega dragega učenja niti dragih pripomočkov iz trgovine.

Metoda EFT je namenjena prav vsem ljudem, ki zmorejo dovolj volje, da dvignejo svojo roko ali to naredijo celo samo v mislih in se sprehodijo po točkah EFT, ki so končne točke vseh glavnih telesnih meridianov, medtem ko aktivno čutijo (in ubesedi) svoj neprijeten občutek. Res zelo enostavno. Kaj lahko pridobimo z uporabo metode EFT? Pomembno je, da dosežemo čustveno olajšanje na področju, kjer nam pretekle izkušnje narekujejo, da olajšanja ni in ne more biti. Pa sploh ni res.

Področij, kjer je metoda EFT učinkovita, je ogromno, naj omenim samo najbolj običajna – raznovrstni strahovi pred temo, iglo, pajki, kačami, višino, zaprtim prostorom, letenjem z letalom, nastopanjem v javnosti, izražanjem svojih misli ...; omejujoča prepričanja, na primer nisem vreden/vredna, da me ima kdo res rad, nič se ne da spremeniti, življenje je eno samo trpljenje ...; nezmožnost prenosa teoretičnega znanja v praktično življenje, na primer težave s telesno težo in osebnimi odnosi, premalo gibanja, nakopičen stres, odlašanje.

Metoda EFT je orodje, kot je orodje dobra motika. Z lepo nasajenim gladkim ročajem in nabrušenim rezilom motika krasno služi svojemu namenu – če jo seveda uporabimo. Če stoji v kotu garaže, nam ne gladek ročaj ne nabrušeno rezilo ne bosta pomagala prav nič.



foto: arhiv UTŽO Trebnje

## PESEM IN KITARA NAS POVEZUJETA

*Glasbeni krožek Brenkice*



Majda Jarc



arhiv UTŽO Trebnje

Naš krožek obstaja že blizu 10 let. V njem smo zbrane ljubiteljice glasbe in petja. Na začetku nas je bilo devet, nato pa jih je nekaj odšlo. Ostalo nas je pet in bile smo kar vztrajne do lanskega leta, ko se je od nas poslovila mentorica Valerija. Nismo vedele, kaj na storimo, a ob pravem času so se nam pridružile še tri ljubiteljice petja, to so Stanka, Breda in Milena, zato smo se odločile, da nadaljujemo.

Gradiva za igranje in petje imamo dovolj, veselja in volje pa tudi. Uživamo ob glasbi in druženju, obenem pa se tudi učimo nova besedila, akorde in ritme, kar je dobra telovadba za naše sive celice. Prepevamo predvsem slovenske popevke in narodne pesmi. Dobivamo se vsak ponedeljek na dve-



urnih vajah, po vajah pa sledi kavica, pogovor in prijetno druženje. Igramo in pojemo predvsem za lastno dušo, če pa nas kdo povabi, se radi odzovemo. Igrale smo na otvoritvi UTŽO-ja, na predavanju društva Hospic in v Domu starejših občanov, kjer so z nami prepevali tudi starostniki.

Upam, da bomo nadaljevale, predvsem pa si želimo pridobiti dobrega mentorja, da bomo napredovale.



# KALIGRAFIJA – ZVRST ALI UMETNOST LEPEGA PISANJA

*Nadaljevalni krožek kaligrafije*



Andrej Jurca



arhiv UTŽO Trebnje

Začetek delovanja kaligrafskega krožka sega že v leto 2016/2017. Začeli smo s sedmimi članicami in člani, delo je potekalo v prijetnem vzdušju. Vodila nas je gospa Miša Shaker. Nadaljevali smo v šolsko leto 2017/2018. To je bil čas, ko smo res lahko delali brez skrbi.

V šolskem letu 2019/2020 so se nam pridružile še tri članice, tako da nas je bilo deset. Žal se je v tem letu pojavil koronavirus in kmalu je sledila prepoved združevanja ter začetek nošenja zaščitnih mask. Delo smo morali marca prekiniti, kar je trajalo celo leto 2020. Zaradi nestrinjanja z ukrepi smo ostali brez predavateljice in se šele v letu 2021 znova začeli dogovarjati z gospo Martino Podlesnik glede nadaljevanja krožka. Z novo predavateljico Špelo Kodrič smo zaradi nevarnosti okužb in osebnih razlogov začeli s krožkom preko Zooma. Kljub temu smo delali z zadovoljstvom in uspešno, prvič smo se znova srečali v živo 15. marca 2021. Skupina se je zaradi različnih vzrokov zmanjšala na šest udeležencev.

Tudi v letih 2022 in 2023 smo imeli med krožkom nekaj pavze. Zatem smo začeli zbirati prijave za nadaljevanje dela, vendar je bila sprva slika bolj črna, ostali smo samo štirje, ki jih je kaligrafija še pritegnila. K sreči so se nato prijavile še tri članice in 16. januarja 2024 smo začeli znova. Program dela je bil zastavljen nekoliko drugače kot običajno. Nismo se učili samo različnih pisav, čeprav

smo ponovili Italico, Gotico in Copper Plate. Domišljija, izvirnost in svoboda imajo pri delu prosto pot. Pri pisavi Copper Plate smo spoznali tudi »modernejšo« kaligrafijo s pomočjo flomastrov. Zaželeno je, da bi ustvarili nekaj izdelkov, da bi jih lahko ponosno pokazali ostalim in bi bili primerni za darila. V nadaljevanju se bomo naučili uporabe slikarskih čopičev pri slikanju črk na platna ter risanje in pisanje s flomastri na skodelice, vaze idr.

Spoznali bomo ornamentiko, tudi slovensko, in tako razširili naše znanje. Konec krožka je predviden v aprilu. Letos smo nadgradili, kar smo delali v vseh teh letih. Čeprav so se udeleženci v skupini menjavali, smo preživeli veliko prijetnih trenutkov ob kreativnem delu. Zato vabim vse, ki jih kaligrafija zanima, da se v naslednjem šolskem letu prijavijo in spoznajo ta zanimiv konjiček. Več kot vas bo, lažje bo delo. Ni bojazni, da bi se vključili nekje vmes, saj lahko začnemo od začetka in postopoma.

Pisanje z roko se v današnji moderni dobi vedno bolj opušča. Vzrok je vedno večja uporaba elektronskih pripomočkov, npr. računalnikov, tablic. Posledica tega je tudi to, da so v nekaterih državah začeli v šolah opuščati učenje pisanih črk. Razvoj digitalne dobe naj bi »povezal« znanje pisanja črk. Oglasili so se že strokovnjaki, ki zagotavljajo, da je pisava vsakega človeka izvirna, neponovljiva in je odraz njegove podzvesti ter osebnostnih lastnosti. Pisanje z roko zagotavlja boljši spomin, dolgotrajnejšo pozornost in tudi kompleksnejše delovanje možganov.

Tudi pri nas tako otroci kot odrasli vedno manj pišemo z roko. Strokovnjaki so odkrili, da pri pisanju z roko delujejo tudi druga možganska omrežja, kot pri mehanškem tipkanju. Vpliva na kognitivne procese, ki se odvijajo pri učenju in pomnjenju, in pomaga pri učinkovitejšem branju. Vendar je kot pri vsaki stvari tudi pri pisanju potrebna vaja. Več kot pišemo, bolj je pisava tekoča, in po drugi strani, manj kot pišemo, bolj je roka toga in pisava okorna. Pisanje z roko ni prirojeno, to je znanje, ki smo se ga naučili, je fina motorična spretnost. Več kot vadimo pisanje, bolj razvijamo našo spretnost.



## ČLANI KROŽKA SMO RADI V STIKU Z UMETNOSTJO

*Zgodovina umetnosti skozi čas*



Ana Murn



arhiv UTŽO Trebnje

Zgodovina človekovega ustvarjanja sega v pradavnino. Skozi čas se je udejstvoval pri ustvarjanju koristnih in tudi »samo« lepih umetniških del. Člani krožka želimo spoznavati te različne stvaritve z obiskovanjem zanimivih krajev z bogato stavbno dediščino, muzeji, kjer hranijo različne uporabne predmete iz naše zgodovine, in galerijami.

V tem študijskem letu smo obiskali Ptuj in Celje, kjer so ohranjeni ostanki iz antike, ter Novo mesto, kjer se nahajajo še starejše izkopanine. Vsi trije muzeji so tudi polni del iz poznejših obdobj. Bogato zbirko umetniških del smo si ogledali v galeriji Božidarja Jakca in tudi v naši Galeriji likovnih samorastnikov, kjer smo se udeleževali otvoritev in vodenih ogledov novih razstav. V našo sredino smo povabili edinega še živečega ustanovitelja galerije mag. Cirila Pevca, ki nam je pripovedoval o njenih začetkih, ter anekdote, ki jih je pri tem doživel.

V tem času se je od nas poslovila naša dolgoletna mentorica Andrejka Vabič Nose, ki nam je z obilo znanja, energije in prisrčnosti predstavila zgodovino umetnosti in njen pomen za kakovost življenja. Delo nadaljujemo z novo mentorico. V tem študijskem letu je pred nami še nekaj zanimivih dogodkov in srečanj.

*Ekskurzija na Ptuj (mentorica Andrejka je tretja z leve strani). Foto: A. Murn*



*Ekskurzija Celje. Foto: A. Murn*

# KUSTOSINJA ANDREJKA NOSE NAM JE NA ŠIROKO ODPRLA VRATA V SVET UMETNOSTI

*Zgodovina umetnosti skozi čas*



Veronika Gričar



Boštjan Pucelj

Krožek Zgodovina umetnosti skozi čas deluje v UTŽO Trebnje že 12 let. Do konca lanskega leta ga je vodila višja kustosinja Andrejka Nose. Spoznali sva se leta 2012, ko so se začela prva predavanja iz umetnostne zgodovine. Najprej so bila v učilnici na CIK-u, potem pa vsa leta do sedaj v Galeriji likovnih samorastnikov Trebnje.

Na začetku nas je bilo šest, nato pa vsako leto več, tudi do 14 udeležencev, ki nas zanima to področje. Članstvo se je spreminjalo, čisto od začetka sva ostala dva. Animatorica tega krožka sem bila deset let. S kustosinjo, ki je bila mentorica našega krožka, sva sodelovali zelo dobro. Na njena predavanja smo radi hodili, ker so bila strokovno skrbno pripravljena in razumljiva vsakemu. Program je bil vsako leto drugačen, zanimiv, predlagala ga je ku-

stosinja Andrejka, ki je vedno upoštevala tudi naše predloge. S svojimi predstavitvami v besedi in sliki nam je široko odprla vrata v svet umetnosti. Njene razlage s tega področja so nam razširile znanje, ki bogati um in dušo.

Vsako študijsko leto smo zaključili s strokovnimi ekskurzijami po Sloveniji. Mentorica nas je spremljala skoraj na vseh, če le ni imela drugih službenih obveznosti. Izbrali smo vsebino, ki je bila povezana s predavanji v končanem študijskem letu. Z njeno pomočjo smo spoznavali in se srečevali z neprecenljivim kulturnim bogastvom naše domovine. Umetnine niso razstavljene samo v muzejih, ampak tudi zunaj v različnih krajih Slovenije in z zanimanjem si jih ogleduje veliko ljudi.

Višja kustosinja Andrejka Nose je zdaj zaposlena v Posavskem muzeju Brežice. Želimo ji še naprej uspešno delo.



# NAŠE MOŽGANE SMO PREBUDILI IZ ZIMSKEGA SPANJA

*Študijski krožek Digitalne veščine Šentrupert*



Frančiška Zgonc



arhiv UTŽO Trebnje

V mesecu marcu poskrbi sonce za boljše počutje skupaj s prebujanjem narave. UTŽO Trebnje je z razpisom 15-urnega krožka Digitalne veščine poskrbela, da naši možgani ne bi ostali v zimskem spanju. K udeležbi smo bili povabljeni člani UTŽO Trebnje iz vseh štirih občin.

Tokrat smo največ zanimanja pokazali v Šentrupertu, kjer je kar 18 slušateljev od 14. 3. 2024 do 28. 3. 2024 spoznalo osnove uporabe pametnega telefona. Za naša nova znanja je poskrbela domačinka, predavateljica Ana Zgonc Možina. Z znanjem in



izkušnjami nam je na preprost in enostaven način razložila uporabo pametnega telefona. Vso pridobljeno teoretično znanje smo sproti praktično uporabili in ob morebitnih težavah dobili takojšen odgovor.

Na začetku smo znali samo sprejeti ali vrniti klic. Težava je nastala takoj, ko smo dobili SMS ali elek-

tronsko sporočilo in nanj nismo znali suvereno odgovoriti. Danes je to za nas mala malica. Bogatejši smo tudi za znanje uporabe kopice aplikacij. Z nekaterimi smo se prvič povezali s svetom, zato smo začeli spretno komunicirati tudi preko video klica.

Znamo in ponosni smo na to!

# BILO SMO NAVDUŠENI NAD MOŽNOSTMI UPORABE PAMETNEGA TELEFONA

*Študijski krožek Digitalne veščine Veliki Gaber*



Zdenka Lavš



arhiv UTŽO Trebnje

V Velikem Gabru je bil marca organiziran brezplačni začetni krožek Digitalnih veščin, ki je trajal 15 šolskih ur. Vsi smo člani UTŽO Trebnje – starejša populacija v različnih življenjskih obdobjih.

S predavateljem Matijem smo se najprej seznanili z osnovnimi tipkami na naslovni strani in indikatorskimi ikonami na pametnih telefonih. Pri nastavitvah smo si pogledali vse povezave. Podrobneje smo si ogledali skrb za baterijo in napravo ter preverili notranjo shrambo, da smo ugotovili, katere datoteke porabijo največ prostora. Seznanili smo se s tem, katere aplikacije lahko in katerih ne moremo brisati, kako lahko varčujemo z energijo in zaščitimo telefon z različnimi vzorci in biometričnimi podatki.

Naučili smo se tudi povezave z omrežji Wi-Fi in prenašanja podatkov na druge naprave. V nadaljevanju smo si pogledali, katere podatke je po-



membno preveriti v aplikaciji Trgovina Play, preko katere smo si naložili čitalnik QR-kode. Naučili smo se uporabe različnih aplikacij, kot je Google Prevajalnik, kjer smo si z zanimanjem prevajali pisna in glasovna besedila v različne jezike; v Google Lens pa lahko s pomočjo slike ugotovimo, katere turistične znamenitosti ali rastline opazujemo. Na našo željo smo si pogledali tudi druge aplikacije, ki jih že uporabljamo.

Čeprav je splošno znano, da so za digitalizacijo najbolj dojemljivi mladi, smo se tudi starejši naučili veliko novega. Danes bo brez računalniških veščin vse težje tudi do zdravnika. Ker ocenjujemo, da je to zelo pomembno, se je večina udeležencev odločila, da s krožkom nadaljujemo.



# Z ZAVZETOSTJO IN RADOVEDNOSTJO SMO SE UČILI RABE PAMETNEGA TELEFONA

Študijski krožek Digitalne veščine Trebnje 1



Veronika Gričar



arhiv UTŽO

Do letošnjega leta sem uporabljala prenosne telefone s tipkami. Z njimi sem bila zadovoljna, a so me omejevali, ker imajo premalo funkcij. Po prejemu obvestila, da bo na UTŽO-ju organiziran krožek, kjer se bomo učili uporabljati pametni telefon, sem se hitro odločila za prijavo in nakup novega telefona.

To sem naredila zato, ker so mi otroci in vnuki pošiljali različne slike. Na telefonu s tipkami se je pojavil napis »datoteka prevelika« in nisem mogla pogledati nobene slike, kar me je jezilo. Ker sem se na UTŽO-ju naučila uporabljati računalnik, sem vedela, da bo tudi to izobraževanje kvalitetno in primerno za starejše. Res je bilo. Vsi člani in članice naše skupine smo bili radovedni in postavljali

veliko vprašanj. Predavatelj Matija Judež nas je počasi vodil skozi vse možnosti uporabe pametnega telefona.

Na vprašanja je odgovoril tako, da smo vsi razumeli, in nazorno pojasnil postopke. Njegove ure so bile zelo zanimive in so hitro minile. S tečajem smo bili zadovoljni, zato si želimo, da bi se v jeseni spet srečali in ponovili posamezna poglavja. Nekatere stvari se pozabi in bo koristno, da jih obnovimo, če želimo pametni telefon izkoristiti za vse, kar ponuja. Poleg tega lahko z njim marsikatero obveznost rešimo hitreje. Zdaj živimo v času, ki se hitro spreminja, zato moramo slediti novostim.

Zahvaljujemo se tudi naši Martini Podlesnik, ki nas zna navdušiti in vzpodbuditi, da tudi starejši vztrajamo in se ne ustrašimo novosti.



# POKRPALI SMO »LUKNJE« V POZNAVANJU PAMETNEGA TELEFONA

Študijski krožek Digitalne veščine Trebnje 2



Majda Miklič



arhiv UTŽO

Zopet smo se dobili na krožku Digitalne veščine, da bomo obnovili in razširili svoje znanje na pametnem telefonu. Na začetku, ko smo se predstavili in povedali, kaj nam ne gre, smo mislili, da že kar obvladamo, vendar se je izkazalo, da imamo v svojem znanju kar nekaj »lukenj«.

Imeli smo zelo dobrega in potrpežljivega predavatelja, zato smo tudi te »luknje pokrpali«. Najprej smo obnovili ikone, kje so, za kaj se uporabljajo, kako se nastavi Wi-Fi in še kar nekaj stvari. Naučili smo se tudi, kako napišeš besedilo na sliko, predvsem pa smo obnavljali ter nastavljali smsPass in eDavke, kar nam v vsakdanjem življenju pride prav, in si lahko naložimo na telefon.

Danes skoraj ne moreš več brez aplikacije zVEM, s katero se naročimo pri zdravniku specialistu, dobivamo izvide, imamo evidenco zdravil, v bistvu vse, kar se dogaja pri zdravniku. Tudi eDavki so priročna aplikacija, posebno za tiste, ki imajo poleg rednega dohodka še kakšnega izrednega. Včasih mislimo, da vse, kar potrebujemo, znamo, vendar hitro spoznamo, da se lahko še veliko naučimo in nam pridobljeno znanje pride prav vsak dan. Veliko podatkov in dokumentov je že v digitalni obliki, v prihodnosti pa bo tega še več.

Če ne bomo vsaj malo sledili novostim, bomo zaspali. Zato vam priporočam, da se vpišete v kakšen krožek digitalnih veščin.

Ne bo vam žal. Pokojni Jezek je že pred desetletji rekel: »Če te povozi avto, je hudo, če te povozi čas, je pa še huje«.



# Z ODLIČNIM MENTORJEM DO NOVEGA ZNANJA

Študijski krožek Digitalne veščine Trebnje 1 (nadaljevalni)



Martin Hočevar



arhiv študijskega krožka

Pa sem ga dočakal – krožek o uporabi pametnega telefona, na katerega sem se prijavil takoj, ko sem dobil obvestilo. Pa vseeno nisem bil dovolj hiter, da bi pristal v prvi skupini, saj so nekateri verjetno še bolj kot jaz čakali na ta krožek. Pristal sem torej v drugi skupini začetnega krožka, ki je bil za člane brezplačen. Sedaj sem v prvi skupini nadaljevalnega krožka.

V glavnem poznani obrazi s predhodnih krožkov, nekaj pa tudi novih. Različne stopnje predznanja, od skoraj začetnikov do pravih mojstrov uporabe pametnih telefonov. Prav začuden sem bil, za kaj vse nekateri uporabljajo telefone. Tudi sam izkoristim kar nekaj možnosti moderne tehnologije, a sem bil vseeno presenečen nad znanjem posameznikov.

Naša zvezda stalnica pa je bil naš mentor Matija, ki sem ga poznal še iz preteklega leta. V njem je toliko znanja o tej temi, da bi imel lahko predavanja

vsak dan mesec dni in se teme še ne bi izčrpale. Pa še pomagal nam je pri reševanju težav pri uporabi različnih možnosti telefona, ki niso bile predmet predavanja, a so nam povzročale vsakdanje probleme. Začeli smo z odpiranjem različnih aplikacij in prenosom na zaslon telefona. Spotoma nam je razložil tudi uporabo različnih opravičnih znakov na telefonu in sledil je preizkus uporabe. V nadaljevanju smo se precej časa sprehajali po indikatorskih ikonah, poslušali o njihovem pomenu in preizkušali razne nastavitve in pomen povezave Wi-Fi.

Aplikaciji EasyPark smo posvetili veliko časa, saj nam je Matija podrobno obrazložil načine in možnosti uporabe v različnih situacijah, kar smo ponovili na začetku naslednje ure. Naučili smo se uporabljati tudi aplikaciji Prevajalnik in Lens, ki sem jo takoj uporabil pri pregledu fotografij iz Galerije.

Predavatelj nas je poučil tudi o uporabi in možnostih pri načrtovanju poti z aplikacijo Zemljevid. Na zaključku so bile predstavljene osnovne možnosti povezave z različnimi sistemi e-upravljanja. Zelo zadovoljni in polni vprašanj smo se poslovili od našega predavatelja.



# SEZNANILI SMO SE Z NOVIMI APLIKACIJAMI

*Študijski krožek Digitalne veščine Trebnje 2 (nadaljevalni)*



Zvonka Klasek



arhiv študijskega krožka

Po brezplačnem začetnem tečaju digitalnih veščin smo imeli nadaljevalni tečaj, ki je obsegal pet srečanj po 2 uri in 15 minut. Zaradi velikega števila udeležencev so nas razdelili v dve skupini. Naša skupina je štela 14 udeležencev in je potekala v prostorih CIK-a Trebnje od 15. do 24. 4. 2024. Del tečaja je sofinancirala UTŽO, del pa smo doplačali sami.

Pod vodstvom mentorja Matije Judeža smo se seznanili z seznamom e-storitev, priključenih na sistem SI-PASS ali SI-TRUST. Ker večina udeležencev še ni imela kvalificiranih digitalnih potrdil ali mobilnega smsPASS in uporabniškega računa za ta sistem, so takoj po tečaju odhiteli na upravno enoto, da so si do naslednje ure to uredili. Na osnovi teh potrdil nam je omogočena prijava pri ponudnikih elektronskih storitev, kot so zVEM, eZPIZ, eDavki, AJPes idr. Prijava v ta sistem je možna tudi z aplikacijo e-osebna, saj nove osebne izkaznice vsebujejo čip.

Vsi smo bili zainteresirani, da si naložimo aplikacijo zVEM, ki nam omogoča preprost dostop do izvidov, receptov, napotnic, naročil in drugih do-



kumentov znotraj sistema eZdravje. To aplikacijo smo pregledali in se z njo dodobra seznanili. Nekaj časa smo posvetili tudi e-upravi, ki na enem mestu omogoča vpogled v vse naše podatke, vloge, premoženje itd. Zadnji obisk pa smo posvetili digitalnemu podpisovanju dokumentov.

Na koncu smo se predavatelju iskreno zahvalili za ves njegov trud in potrpljenje ter izrazili željo, da se ponovno snidemo ter obnovimo že pridobljena znanja in se naučimo še kaj novega.



# NABIRAJTE ZELIŠČA ZA DOBRO POČUTJE

## Zdravilna zelišča Šentlovrenc



Ivica Bandelj



arhiv krožka

V sklopu UTŽO Trebnje že vrsto let deluje krožek Zdravilna zelišča Šentlovrenc, ki ga obiskujejo člani naše univerze. Sestajamo se praviloma enkrat mesečno, čeprav smo v tem študijskem letu pričeli šele v mesecu decembru, ko smo se v okviru projekta Veriga eko zelišč od Dolenjske do Krasa udeležili dveh praktičnih delavnic *Zelišča v službi zdravja*.

Priznana in izkušena zeliščarka, čebelarka in lončarka Andreja Stankovič nas je popeljala skozi svet okusov, arom ter uporabe zelišč v kulinariki, spoznale smo tudi koristi uporabe zelišč v mazilih in negovalnih izdelkih. S pravilnim nabiranjem zelišč, pripravo čajne mešanice, spoznavanjem zdravilnih učinkov in uporabe trpotca pa nas je seznanila zeliščarka Jožica Bajc Pivec. Prisostvovala smo tudi praktični izdelavi ognjičeve kreme z dodatki. Ob ugodnem vremenu smo se odpravile v naravo in nabirale pljučnik kot eno prvih vsestransko zdravilnih rastlin, ki zacveti spomladi.

Udeleženke smo bile enotne v prepričanju, da ima takšen način delovanje krožka več pozitivnih

učinkov. Gibanje v naravi deluje blagodejno na telo, druženje, prijeten pogovor, izmenjava izkušenj in pozitivno razmišljanje pa predstavljajo balzam za dušo. Nabran in posušen ali drugače uporabljen pljučnik pa nam bo pomagal povrniti zdravje, ko nas bodo napadli virusi.

Seveda smo spoznavale tudi ostale zdravilne rožice, ki so prikukale na plano, in z navdušenjem in dobro voljo zapustile prelepo naravo. Želele smo si, da bi čim več zelišč in zdravilnih rastlin spoznale v naravi, vendar nam letošnje vreme za te podvige ni bilo vedno naklonjeno. Upamo pa, da bomo to nadoknadile še v mesecu maju in juniju, ko planiramo obisk domačij Andreje Stankovič in Jožice Bajc Pivec, kjer se bomo naužile lepote narave na njihovem domačem vrtu.

Koristi in pomen uporabe zelišč so visoko cenjeni ter vsekakor prispevajo k našemu zdravju in dobremu počutju, zato pričakujemo, da se bo delavnic tudi v naslednjem študijskem letu z navdušenjem udeleževalo čim več naših in novih članov.



V sklopu UTŽO Trebnje deluje krožek Zdravilna zelišča Šentlovrenc, ki ga obiskuje veliko članic. Veseli nas, da lahko povabimo zainteresirane na različne delavnice iz tematike zelišč. Delavnice na temo 'Zelišča v službi zdravja' so bile izjemno dobro obiskane, kar nam sporoča, da so koristi in pomen uporabe zelišč visoko vrednoteni. V nadaljevanju ponujamo v branje članek Petre Peunik Okorn.

PETRA PEUNIK OKORN  
Čebelarka, apiterapeutka in zeliščarka

# MOJ ZELIŠČNI VRT

Pomlad je že tukaj in z njo tudi čas, ko se lotimo priprave našega zeliščnega urta. Ste že pripravili seznam zelišč, ki u vašem gospodinjstvu ne smejo manjkati? Prav tako pa bo potrebno razmisliti, kam zelišča posejati ali posaditi, da bodo čim boljše uspevala.



## ENOLETNICE, DVOLETNICE ALI TRAJNICE?

Rastna doba rastlin ni vedno enaka in d tega je lahko odvisen letni čas sajenja ter mesto rastišča. Trajnice sadimo že jeseni, lahko pa skupaj z enoletnicami in dvoletnicami spomladi.

Čas sejanja in sajenja je odvisen od posamezne rastline. Rastline, ki smo jih prezimili v zaprtem prostoru in toploljubne rastline (npr. rožmarin) sadimo v toplo zemljo šele v drugi polovici maja. Na drugi strani pa nepogrešljivi peteršilj sejemo na prosto že aprila oz. ko je temperatura zemlje 5°C ali več.

Če niste prepričani, kdaj posaditi posamezno zelišče, se posvetujte v urtnarijah. Tudi na semenskih vrečkah najdete natančna priporočila ali pa pobrskate po številni literaturi in spletnih straneh.

## NAREDIMO SVOJ VRTIČEK ŠE PRIVLAČNEJŠI

Svoj nasad rastlin si lahko popestrite s simpatičnimi napisi imen rastlin. Ponujam vam idejo, kako izdelati preproste napise za vaš urt:

Poiščite ploščate kamenčke ali ploščate deščice (npr. od sladlednih lučk). Pripravite barve, (najustreznejše bodo akrilne) in z njimi napišite imena rastlin na kamen. Položite oz. zapišite jih na vidno mesto ob rastlini. Tako ne boste več pomešali timijana, origana in majarona, ki so si lahko v času bujne rasti precej podobni.

## KJE USTVARITI SVOJ ZELIŠČNI VRT?

Nimate svojega urta? Nič zato. Vaše rastline bodo lepo uspevale tudi na okenskih policah in na balkonih. Na urtu jih sadimo v plitke jarke ali v plitke sadilne jamice. V obeh primerih pa smo pozorni, da med rastlinami puščamo zadostno razdaljo, da se bodo lažje in ustrezno razvijale. Zemlja naj bo rahla, po sajenju pa jih dobro zalijte. Za sajenje rastlin so odlične tudi zeliščne spirale, narejene iz kamnov ali opek, nekoliko dvignjene od tal in napolnjene z ustrežno zemljo. Na vašem urtu ne zavzamejo veliko prostora, obenem pa lahko s spiralo precej povečate prostor za sajenje.

## NEGA ZELIŠČNEGA VRTA

Nega zelišč je lahko preprosta, če smo jim pred zasaditvijo zagotovili primeren prostor in podlago. Večina zelišč ima rada sončno lego ter rahlo, dobro prepustno zemljo z malo hranili. V nasprotnem primeru se bodo rastline slabše razvijale ali celo odmrle. Prav pazite, da jih ne prerastejo in zaдушijo pleveli. Olesenele rastline, kot so rožmarin, sivka in žajbelj, potrebujejo redno obrezovanje. Spet druga zelišča je potrebno porezati, obtrgati in jim tako omogočiti ponovno bujno rast. Zelo pomembno pa je, da ne pretiravamo z zalivanjem. Prav to je najpogostejši vzrok za propad zelišč, ki jih gojimo v lončkih.



# SHRANJEVANJE IN UPORABA ZELIŠČ

**Pozno spomladi in poleti so zelišča u bujni rasti. Ne glede na to, ali jih gojimo sami, ali jih poiščemo u naravi, sta za kakovostne shranke potrebna ustrezen čas in kraj nabiranja.**



## NABIRANJE ZELIŠČ

Zelišča nabiramo u suhem uremenu, izogibamo se kmetijskim površinam, smetiščem in cestam. Večine rastlin pred sušenjem oz. shranjevanjem ne operemo, zato je pomembno, da so te čiste in zdrave.

Liste in cvetove nabiramo spomladi in poleti, plodove in semena naberemo takoj, ko dozori, korenine pa izkoplremo pozno jeseni. Za večino zelišč velja, da jih nabiramo dopoldan, ko se posuši rosa, sonce pa useeno še ni premočno. Če sledimo setvenemu oz. luninemu koledarju, za nabiranje zelišč izberemo dan za cvet oz. za korenino.

Rastlin ne pulimo. Z ostrimi škarjami jih odrežemo nekaj centimetrov nad zemljo, da se bodo lahko obrasle. Če nabiramo rastline u naravi, ne naberemo useh na enem rastišču. Pustimo jih usaj tretjino, da se bodo lahko razmnoževale naprej. Prav tako ne nabiramo ogroženih rastlin in tistih, ki jih ne poznamo dobro.

## SHRANJEVANJE ZELIŠČ

Nabrane rastline takoj shranimo. Najpogosteje zelišča **sušimo**. Povežemo jih u manjše šopke in obesimo, ali pa jih u tankih plasteh razporedimo na pladnje ali mreže. Sušimo jih na suhem, senčnem in neprašnem mestu, proč od direktnega sonca. Uporabimo lahko električni sušilnik ali pečico, vendar naj temperatura ne preseže 35°C. Nabrana zelišča so suha takrat, ko se lepo prelomijo, vendar ne zdrobijo u prah, stebala ali korenine pa niso gumijasta. Suha zelišča shranimo u papirnate vrečke, kozarce ali pločevinke, ki jih pospravimo u temen in suh prostor. Zelišča lahko tudi **zamrzemo** ali jih shranimo u **olju**, vendar več o tem u prihodnjem prispevku.



## KAKŠNE PRIPRAVKE ŽELITE IZDELATI?

Če še ne veste, kako boste zelišča ustrezno sušili, je sedaj čas, da si priskrbite ustrezno opremo. Premislite, kateri zeliščni pripravki so primerni za vas, saj je priprava večine izmed njih precej preprosta. Zagotovite si zadostno količino zelišč lastne pridelave, ki jih boste kasneje lahko uporabili na najrazličnejše načine.



## UPORABA ZELIŠČ

Zelišča je mogoče uporabljati na več načinov, najpogosteje u obliki **ČAJA**. Iz zelišč lahko pripravimo **ALKOHOLNI IZVLEČEK** oz. **TINKTURO** tako, da jih namočimo u alkoholu do treh tednov. Izdelamo lahko **OLJNI IZVLEČEK** oz. **MACERAT**, ki ga uporabimo npr. za izdelavo mazil. Večji pridelovalci pridobivajo **ETERIČNA OLJA** in **HIDROLATE**. Zelišča pa lahko uporabimo tudi za **INHALACIJE**, **KOPELI** in izdelavo **KOZMETIKE**.

# ZELIŠČA V KULINARIKI

Zelišča, ki jih uporabljamo v kuhinji za izboljšanje jedi, imenujemo tudi **začimbnice** oz. **dišavnice**. Zelišča so ljudje od nekdaj uporabljali za izboljšanje jedi, obenem pa so si z zdravilnimi močmi le-teh lajšali številne težave. Tisočletja so bila zelišča nepogrešljiva v usakdanu ljudi, danes pa se nam zdi, kot bi njihovo uporabo ponovno odkrivali.



## SVEŽE ZAČIMBNICE NA KUHINJSKEM PULTU

Priprava hrane ni le nuja, je tudi zelo priljubljen način preživetja časa. Pomemben del pri izboljšanju in razvijanju novih jedi so zagotovo začimbnice, ki jih lahko gojimo kar v svoji kuhinji. V lončkih lahko uzgajamo baziliko, timijan, majaron in številne druge, ki jih uporabimo kar sveže.



## KAKO SHRANITI ZAČIMBNICE?

Zelišča je mogoče uživati sveža, iz njih pa lahko pripravimo tudi različne shranke. Pri shranjevanju se potrudimo, da ohranimo čim več arome in okusa. Poleg sušenja in zamrzovanja poznamo namreč še številne druge načine shranjevanja.

Začimbnice (npr. bazilika, majaron, česen, ...) lahko dodamo za nekaj tednov v olje, precedimo in tako izdelamo čudovito **aromatično olje**. Odličen je tudi **zeliščni kis**, za katerega potrebujemo poljubno vrsto kisa, v katerega namočimo poljubno zelišče. Suha so nepogrešljiva za pripravo **zeliščnih soli**, ki jih prilagajamo svojemu okusu in jedem.

Pripravimo si lahko **zeliščno pasto** (pesto) z dodatkom olja, soli in drugih poljubnih sestavin (npr. sir, oreščki). Pesto je lahko dodamo k jedem, uporaben pa je tudi za pripravo **namaza**. Le-te si lahko pripravimo iz masla, skute, stročnic, ki jim dodamo zelišča.

Vse bolj so priljubljeni **zeliščni sirupi** za pripravo osvežilnih napitkov. Zelišča pa lahko z dodatkom sladkorja namočimo v domače žganje in si pripravimo **likerje**.

Pri namakanju zelišč v različne medije upoštevajmo čas namakanja, ki je običajno tri do štiri tedne.



## KATERI PRIPRAVEK NAJ NAREDIM?

Premislite, kateri okusi so vam blizu in kaj radi pripravljate v svoji kuhinji. Ne bojte se preizkušati novih kombinacij začimb. Že sedaj razmislite, kako boste zelišča ustrezno pripravili za vaše kulinarične podvige. Tournisti priprauki so lahko tudi lepo darilo za vaše najbližje.

## NA POTEPI V POSAVJE OBISKALI SMO ARTIČE IN BREŽICE

26. 3. 2024



Veronika Gričar



Barbara Jerovšek Volek

Na Popotno malho 26. marca 2024 se nismo vozili daleč, saj so Artiče in Brežice blizu. Večkrat ugotovimo, da tudi o bližnjih krajih ne vemo vsega, čeprav so nam poznani. V skupini, ki jo je lepo vodila Barbara Jerovšek Volek, nas je bilo 17. Pridružil se nam je tudi predstavnik moškega spola, da nismo bile same ženske.

Po predstavitvi programa smo se odpravili. Med potjo je vodnica opisala kraje, skozi katere smo se vozili. Izvedeli smo, da je Krmelj z rudnikom rjavega premoga pripomogel h gradnji železniške proge Trebnje–Sevnica. Predstavila je tudi Sevnico, Brestanico in Krško, ki ležijo ob reki Savi. Opisala je zanimivosti, ki so povezane z lepo obnovljenima gradovoma v Sevnici in Brestanici. Z brestaniškim gradom je povezano veliko trpljenja slovenskih izgnancev v Tretji rajh. Oba obnovljena gradova si danes radi ogledujemo domači in tuji obiskovalci, ker izvemo tam veliko o življenju prednikov. Bar-

bara nam je med vožnjo po cesti ob Savi predstavila pomen reke za prebivalce nekoč in danes.

Najprej smo se ustavili v vasi Artiče, ki ležijo malo dvignjene na levem bregu Save in spadajo na Štajersko. Vas ima lepo lego, reka je ne poplavi, zemlja je zelo rodovitna. Tukaj zelo dobro uspevata različno sadje in zelenjava. Kot sadjarji so bili uspešni in znani že v času Avstro-Ogrske, saj so že tedaj pridelke izvažali po Evropi. Za Artiče so nastopili zelo hudi časi med 2. svetovno vojno, ker so bili vsi prebivalci izgnani v Nemčijo. Po koncu vojne je preživele prebivalce pričakala uničena vas. Ta izkušnja je razlog, da so še danes zelo povezani. Prebivalcev je 322, delujejo pa kar v 15 različnih društvih, kar se vidi tudi v zunanji urejenosti kraja z res lepo šolo.

V Artičah so v celoti ohranili kmečko posestvo Banove družine. Hišo in vsa gospodarska poslopja, ki so pokrita s slamo, so obnovili. Kustos Posavskega muzeja Brežice, ki skrbi za Banovo domačijo, nam jo je opisal in predstavil razstavljene predmete. Povedal je, da še danes pridelajo v Artičah veliko vrst sadja in zelenjave na ekološki način.





Nato smo se odpeljali v Brežice in že od daleč zagledali obnovljen vodovodni stolp, ki je bil zgrajen leta 1914. V Kranju stoji še eden iz leta 1911. Stolpi so bili vodni zbiralniki, da so imeli meščani vodo. Porabo vode v hišah so morali plačati. Brezplačna je bila voda iz mestnih vodnjakov, kamor so jo hodili iskat nekateri ljudje. V tistih časih je bila to velika novost, saj vodo vsak dan rabimo vsi.

Stolpa že nekaj desetletij niso več rabili in je začel propadati. Zdaj je skrbno obnovljen in spremenjen v muzej. V pritličju je lokal, kjer lahko obiskovalci naročijo pijačo ali različne domače sladice. Nad vhodnimi vrati stolpa, ki so replika originala, je grb z letnico 1914. Ohranjene so prvotne kovinske stopnice, ki vodijo do 6. nadstropja, kjer je bil vod-

ni zbiralnik. Pri obnavljanju so dodali dvigalo, ki omogoča ogled tistim, ki težko hodijo. V vsakem nadstropju so TV-ekrani s filmsko predstavitev vsebine razstavljenih predmetov in dela, ki so povezana z uporabo vode v človekovem življenju. S stolpa je tudi lep razgled na bližnjo in širšo okolico.

Med vožnjo proti domu nam je vodnica Barbara predstavila pomen kolektivne blagovne znamke Dobrote Dolenjske, ki je članica Mreže Izvorno slovensko in povezuje 14 takih skupin. Delovna srečanja te mreže so na vsake tri mesece, vsakokrat na drugi destinaciji. Zavzemajo se za skupno promocijo slovenske turistične ponudbe. Vsi bi se morali zavedati vrednosti in prednosti domačih pridelkov in izdelkov, ki so seveda dražji od uvoženih, za katere ne vemo, kako so pridelani. Lahko smo ponosni na vztrajne rejce in pridelovalce, da se je ohranila domača krškopoljska pasma prašiča, izvrstna sorta jabolk dolenjska voščenka, raška čebula iz vasi Raka, fižol Ribnčan idr.

Popotna malha je bila znova zanimiva in poučna, za kar se zahvaljujemo tudi vodnici Barbari.



## PO POTEH IVANA TAVČARJA

18. 4. 2024



Veronika Gričar



Nika Ceglar

Verzi slovenske narodne pesmi se začnejo z »Jaz pa pojdem na Gorenjsko ...«. Na zadnjo Popotno malho v študijskem letu 2023/24 smo se tudi mi 16. aprila 2024 odpeljali na Gorenjsko. V skupini nas je bilo 36, naša vodnica je bila Barbara Jerovšek Volek, z nami je bila tudi tajnica Nika. Obiskali smo znane turistične kraje: Crngrob, Škofjo Loko in Visoko. Vremenska napoved ni bila najboljša, a je potekalo glavno dogajanje pod streho, zato nas to ni preveč motilo.

Iz Trebnjega smo se odpeljali v jutranjih urah. Vodnica Barbara nam je že med vožnjo do Ljubljane opisala zanimivosti gradu Podsmreka, v katerem je v 19. st. lastnik družine Rothschild gojil čebele. Imel je kar 1000 panjev čebel kranjske sivke, ki jih je tudi prodajal. V bližnji Višnji Gori je zdaj v stari šolski stavbi Hiša kranjske čebele. Višnja Gora je bila dolgo časa najmanjše slovensko mesto. Pomembno vlogo je ime-



la v času turških vpadov in je bila zato obzidana. Je pa bila v njej že leta 1496 ustanovljena meščanska šola, deveta po vrsti v Sloveniji. Vanjo je hodil slovenski pisatelj Josip Jurčič, ki je pozneje napisal znano zgodbo z naslovom Kozlovska sodba v Višnji Gori. Barbara je opisala Krajinski park Ljubljansko barje in njegove značilnosti. Park je uvrščen v Naturo 2000, zanimivost sta dve kolišči, rastlinski in živalski svet.

Prvi postanek smo naredili v kraju Crngrob, kjer stoji nekoč zelo obiskana in znamenita romarska cerkev Marijinega oznanjenja. Stavbo so dali v romanskem slogu zgraditi freisinški škofje, takratni lastniki velikega dela slovenskega ozemlja. Gotski slog prevladuje v arhitekturi in v izjemnih slikah. Glavni oltar v cerkvi iz leta 1652 je pozlačen in s skoraj sto figurami eden največjih baročnih oltarjev v Sloveniji. Cerkev in okolica sta bili sceni za nekatere prizore celovečernega slovenskega filma Cvetje v jeseni, posnetega po povesti pisatelja Ivana Tavčarja. V današnji podobi cerkve se prepletajo štirje umetnostni slogi. V 19. st. so dozidali prelepo preddverje, ki je neogotsko. Zvonovi so ostali prvotni, kar je velika vrednota, saj so jih iz mnogih slovenskih cerkva odpeljali med 1. svetovno vojno in jih pretopili v orožje.

Potem smo se zapeljali do Škofje Loke. To naše slikovito srednjeveško mesto ima lepo urejeno mestno jedro. Za dolgo zgodovino mesta imajo zasluge freisinški škofje, ki so od cesarja dobili v dar ozemlje. Sezidali so grad in podelili naselju mestne pravice z vsemi privilegiji. V gradu je bil grajski oskrbnik, občasno so v njem bivali tudi škofje. Nazadnje so imele v njem nune dekliško šolo. Grad stoji nad mestom in je viden od daleč. Danes je v njem Loški muzej. Čez kapucinski most smo se sprehodili po starem delu mesta s še vedno zanimivimi in lepimi stavbami. Škofja Loka je poznana po Škofjeloškem pasijonu, ki ga igrajo na šest let, ker zahteva veliko priprav. V velikonočnem času pa imajo vsako leto pasijonske dneve.





Mimo stare kašče smo zavili v hrib in prispeli na dvorišče škofjeloškega gradu, kjer nas je znova sprejela kustosinja Loškega muzeja, ki nam je predstavila tudi cerkev v Crngrobu. Kasneje nas je počakala na Visokem in predstavila dvorec z okolico. V muzeju si lahko danes ogledamo zgodovinsko, kulturno, etnološko, umetnostnozgodovinsko in prirodoslovno bogastvo škofjeloškega ozemlja. Hranijo tudi kopije gotških fresk. Zelo zanimiva je kopija freske Sveta nedelja iz cerkve v Crngrobu. Nastala je v 15. st. in je nazoren slikovni prikaz prepovedanih nedeljskih opravil, ki jih ne smejo delati ljudje. Za etnologe in zgodovinarje je ta freska dragocena predstavitev iz življenja ljudi v 15. stoletju.

V muzeju nam je kustosinja predstavila tudi nekaj dragocenih predmetov, ki so bili last pisatelja Ivana Tavčarja in njegove družine. Zanimivo obliko ima zibelka, ki jo je Tavčarjeva družina dobila v dar od jugoslovanske kraljeve družine ob rojstvu prvega sina. Videli smo razstavljene predmete in pripomočke, ki so jih uporabljali različni obrtniki in ljudje v preteklosti v svojem vsakdanjem življenju. Na grajskem vrtu je eden izmed prvih muzejev na prostem v Sloveniji. Loški muzealci so leta 1962 prenesli na grajski vrt staro Škoparjevo hišo, ki je nastala v 16. st., in nekaj gospodarskih stavb. Postavitve predstavlja bivalno kulturo kajzarjev in malih kmetov iz širšega loškega okolja.

Zadnji ogled tokratne Popotne malhe je bil namenjen pomembnemu arhitekturnemu spomeniku v Sloveniji, Tavčarjevemu dvorcu Visoko. Ta predstavlja višek stavbarstva najbogatejšega kmečkega sloja pri nas v 18. st. Posest je bila v lasti družine Kalan od leta 1651. Pisatelj Ivan Tavčar je kupil dvorec leta 1893, ga uredil in prenovil. Na Visokem je njegova družina, ki je živela v Ljubljani na Bregu, preživljala počitnice. Sem so prihajali Tavčarjevi prijatelji in lovski tovariši. Z zgodovinskim romanom Visoška kronika, ki predstavlja vrhunec pisateljevega besednega ustvarjanja, je postavil literarni spomenik Kalanovi družini, ki je dolgo živela na posestvu. Roman je posvetil svoji ženi Franji, ki ga je vsestransko podpirala. Dediči so dvorec prodali občini Škofja Loka, zdaj je v lasti občine Gorenja Vas - Poljane.

Z denarjem Ministrstva za kulturo in občine so ga uspeli prenoviti v podobo, ki jo ima danes. Pri tem sta sodelovali tudi Metka in Ruda Zorc. Obnovljena je bila kapela z družinsko grobnico, ki je umaknjena na breg v bližini. V dvorcu Visoko si lahko ogledamo lepo obnovljeno jedilnico, ki je spremenjena v poročno dvorano. V veliki kuhinji so razstavljeni kuhinjski predmeti in pripomočki iz obdobja, ko je tukaj živela Tavčarjeva družina. Pred dvorcem Visoko stoji velik spomenik pisatelja Ivana Tavčarja, delo kiparja Jakoba Savinška. Tavčarja prikazuje v sedečem položaju s pogledom obrnjenega proti rojstni vasi Poljane nad Škofjo Loko, kjer smo zaključili našo Popotno malho.

V 300 let stari gostilni, kamor je s prijatelji rad zahajal naš pisatelj, odvetnik, liberalni politik, odličen govornik in organizator dr. Ivan Tavčar, smo imeli dobro kosilo. V Trebnje smo se z lepimi vtisi vrnili proti večeru. V imenu vseh se zahvaljujem vodnici Barbari Jerovšek Volek, ki je z nami delila bogato znanje iz različnih področij, potrpežljivost in prijaznost. Nikine slike pa bodo v spomin na naše pohajkovanje po tem delu Gorenjske.





## ALI STE VEDELI?

V svetu pametnih telefonov se tehnologija nenehno razvija in ena ključnih sestavin tega razvoja so redne posodobitve programske opreme. Zakaj so pomembne posodobitve pametnih telefonov, kaj to pomeni za uporabnike in kako jih pravilno izvajati pa v nadaljevanju.

**SPLETNI GOLJUFI SO IZJEMNO SPRETNI IN NEPRESTANO UPORABLJAJO NOVE TAKTIKE, DA BI PRIDOBILI VAŠE ZAUPANJE. VERJETNO NEZNANCI NE BI ZAUPALI VAŠIH OSEBNIH PODATKOV, ZATO JE KLJUČNO, DA NA SPLETU RAVNATE ENAKO PREVIDNO.**

### KAKO LAHKO OSTANEMO VARNI?

Če prejmete telefonski klic, SMS-sporočilo, e-pošto ali sporočilo prek drugih aplikacij za komuniciranje (npr. Viber, WhatsApp itd.), ki:

- obljublja nenavadne donose pri investicijah, ali trdi, da so našli vaša »poza-bljena« sredstva na spletnih kriptoborzah ali drugih spletnih straneh;
- želi pridobiti vaše osebne podatke, kot so podatki za prijavo v spletno banko ali aktivacijo mobilne banke, davčna številka, uporabniško ime, enkratno geslo, številka bančne ali kreditne kartice, koda CVC, koda PIN itd.;
- zahteva namestitve programske opreme, na primer mobilnih aplikacij AnyDesk, TeamViewer itd., ne sledite navodilom.

Ne nameščajte programske opreme in ne razkrivajte svojih podatkov nikomur ter jih ne vpisujete nikamor. Posebej bodite previdni, če klicatelj zahteva takojšen odziv!

### ALI BI V TRGOVINI PLAČALI ZA ARTIKEL, KI NE OBSTAJA?

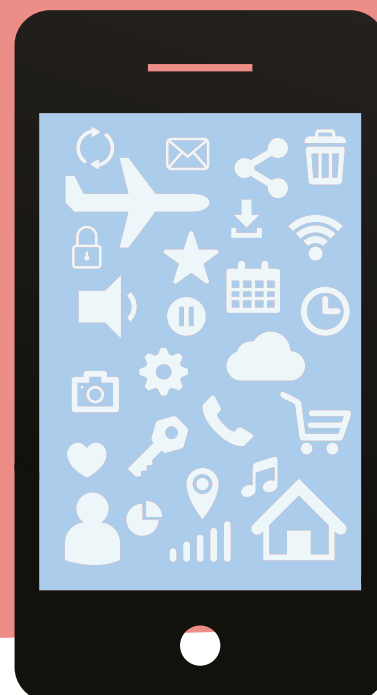
Seveda ne, zato je pomembno, da se enako obnašate pri spletnih nakupih. Na spletu se pogosto pojavljajo lažne spletne trgovine, ki z oglasi pritegnejo kupce, vendar dejansko prodajajo ponaredke ali sploh ne dostavijo izdelkov.

### KAKO SE LAHKO ZAŠČITITE?

- Preverite ceno: Če je ta izjemno nizka in se zelo razlikuje od drugih podobnih ponudb, obstaja možnost, da gre za spletno prevaro.
- Preverite spletno trgovino: Če je začela nedavno poslovati in je ne poznate, je verjetnost, da gre za lažno prodajo prek spleta, večja.
- Preverite komentarje drugih uporabnikov in njihove izkušnje s spletno trgovino.

### KAKO ŠE LAHKO POSKRbite ZA SVOJO VARNOST?

- Ne nameščajte aplikacij, ki jih ne poznate, ali aplikacij neznanega izvora.
- Pri nameščanju aplikacij bodite pozorni, da jim ne dovolite dostopa do občutljivih funkcij (slik, stikov, bank ...) oziroma ne daste dovoljenj za dostop (eng. accessibility).
- Uporabljajte biometrijo za prijavo v aplikacije (geslo, prstni odtis ...).
- Upravljajte varnostne nastavitve kartic: sami enostavno omejite delovanje kartic na bankomatih, spletu ali v tujini ter kartice enostavno odklenite ali zaklenite v aplikacijah.



## KRAJINE NEIZGOVORJENEGA NOVA RAZSTAVA V GALERIJ LIKOVNIH SAMORASTNIKOV TREBNJE



Damjana Šalehar



Studio Praprotna

**V Galeriji likovnih samorastnikov Trebnje se je 23. maja odprla razstava del slikarke Darje Štefančič z naslovom *Krajine neizgovorjenega*. Razstava vas popelje po barvitih imaginarnih svetovih slikarke, ki živi in ustvarja na Uncu. Po besedah kustosa razstave ddr. Damirja Globočnika ima razstava značaj retrospektive, saj so na njej predstavljena dela iz njenega celotnega opusa.**

Realistične upodobitve rastlinja, ki predstavljajo njene slikarske začetke, nas pospremi v barviti sanjski svet poznejših del Darje Štefančič. Barvno intenzivne slike so dosledno uokvirjene v kvadratni format, ki predstavlja okno, skozi katerega vstopimo vanj. Z lahkoto se potopimo med bujno rastlinje, žareče v lastni svetlobi, prepleteno z jezeri in potoki, v pokrajine intenzivnih barv, posejane z mističnimi stolpi in kristali ter oddaljenimi horizonti.

Razstavo je pred številno publiko odprla županja Trebnjega Mateja Povhe.

**V Galeriji likovnih  
samorastnikov  
Trebnje bo razstava na  
ogled do 13. 10. 2024.  
Vljudno vabljeni!**



# REBUS



\_\_\_\_\_ / / /

\_\_\_\_\_ / / / / /

\_\_\_\_\_ / /

\_\_\_\_\_ / / / / /



\_\_\_\_\_ / /

\_\_\_\_\_ / / / / /

\_\_\_\_\_ / / / / /

## REŠITEV:

\_\_\_\_\_

Pravilne odgovore nam pošljite na [info@ciktrebnje.si](mailto:info@ciktrebnje.si) ali CIK Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje do **torka, 19. 6. 2024**. Med prejetimi odgovori bomo izžrebali 3 prejemnike nagrad Dobrote Dolenjske, ki so nastali v okviru projekta Veriga eko zelišč od Dolenjske do Krasa.

Nagrajenci pretekle številke so: Marija Fink, Nuša Horvat in Marija Uhan. Iskrene čestitke.

## NAPOVEDUJEMO

OTVORITEV NOVEGA  
ŠTUDIJSKEGA LETA  
2024/2025



# UTZ FÖN



SVETOVALNO  
SREDIŠČE  
CIK TREBNJE

TUKAJ SMO ZA VAS, DA VAM:

SVETUJEMO

glede aktivnosti UTŽO Trebnje,

POMAGAMO

pri vzpostavitvi digitalnih orodij in predvsem

PRISLUHNEMO

ter se z vami pogovarjamo.

T: 07 34 82 109 / 031 360 072

E: [jasmina.pakiz@ciktrebnje.si](mailto:jasmina.pakiz@ciktrebnje.si)



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE

