



ZELVAK

KULINARIKA:

Buhteljni

ZDRAVJE:

Depresija

TEMA MESECA:

Računovodstvo

DOGAJALO SE JE ...

Tečaj prve pomoči



Razlike med socialno vključenostjo in varstveno-delovnim centrom

Dan korporativnega prostovoljstva

61. Pohod - Pot ob žici



Teča

KAKO SMO POSLOVALI?

POSLOVNI REZULTATI KAŽEJO, DA SMO V LETU 2016 POSLOVALI DOBRO IN DA JE POLOŽAJ ŽELVE ŠE VEDNO STABILEN. UTRJEVALI SMO DOSEDANJE POSLE TER VELIKO TRUDA VLAGALI V ISKANJE IN PRIDOBIVANJE NOVIH. NA DOBER POSLOVNI IZID JE VPLIVAL CELOTEN SKLOP DOGODKOV LANSKEGA LETA, KI SO VSAK NA SVOJ NAČIN DOPRINESLI K PREPOZNAVNOSTI PODJETJA IN ŠIRITVI DOBREGA IMENA ŽELVE.

Leto 2016 je bilo jubilejno leto, saj smo slovesno obeležili 25. obletnico delovanja podjetja. Na praznovanju se nam je pridružil častni gost, predsednik države Borut Pahor, s katerim smo se ob koncu leta ponovno srečali v predsedniški palači, kamor nas je povabil. Ob tem je treba povedati, da je bilo povabilo pogojeno z uspešno pretečenim polmaratonom direktorice. Oba dogodka sta bila pozitivno predstavljena tudi v medijih, predvsem drugi, ko smo obiskali predsednika, saj je bil predstavljen kot najbolj iskren obisk v predsedniški palači doslej. Na sami prireditvi sta sodelovala pevski zbor in plesna skupina Varstveno-delovnega centra Želva.

Dogodkov, po katerih se leto 2016 še razlikuje od drugih, je bilo veliko. Sodelovali smo tudi na 23. regijskih igrah Specialne olimpiade Slovenije.

Ekipa Varstveno-delovnega centra Želva je osvojila pokal in naslov državnega nogometnega prvaka za leto 2016.

Na področju Zaposlitvene in poklicne rehabilitacije smo pridobili Certifikat sistema kakovosti Equass ter



uspešno opravili ponovno presojeno za standard kakovosti ISO-9001.

Za svoje zaposlene smo organizirali predavanje o najpogostejših rakih za moške in ženske, tradicionalno smo organizirali direktoričin dan, izlet za vse zaposlene, novoletno srečanje, obdarovanje otrok ter uporabnikov za novo leto in še bi lahko naštevala. Z enim stavkom – bili smo uspešni.

Zahvaljujem se vsem svojim sodelavkam in sodelavcem, ker ste prispevali k dobremu poslovnemu rezultatu podjetja Želva. S skupnimi močmi bomo še naprej gradili na naši odličnosti ter s širitvijo dejavnosti iskali možnosti za odpiranje novih delovnih mest za invalide, kjerkoli bo to mogoče

Direktorica Mira Potokar, mag. posl. ved

KOLOFON

ŽELVAK

Letnik 3, št. 3, junij 2017

Interni časopis podjetja Želva d.o.o., Ulica Alme Sodnik 6, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 280 33 00, e-pošta: info@zelva.si, www.zelva.si

Ilustrator naslovnice in ilustracij: Izidor Fiegl

Oblikovanje in prelom: Patricija Kastelic

Uredništvo: Tina Ponikvar, Kosana Jarec, Silvana Lešnjek, Barbara Škerlj



DOGAJALO SE JE ...

TEČAJ PRVE POMOČI ZA ZAPOSLENE

DELODAJALEC MORA ZA ZAGOTAVLJANJE PRVE POMOČI NA DELOVNEM MESTU SPREJETI POTREBNE UKREPE Z DOLOČITVIJO ŠTEVILA DELAVCEV, USPOSOBLJENIH ZA NUDENJE PRVE POMOČI, IN ZAGOTOVITVIJO POTREBNEGA MATERIALA IN OPREME ZA PRVO POMOČ. ZAGOTOVITI MORA, DA STA V DELOVNEMU PROCESU V VSAKI KRAJEVNO LOČENI ENOTI IN VSAKI DELOVNI IZMENI PRISOTNA NAJMANJ DVA DELAVCA, KI STA USPOSOBLJENA ZA IZVAJANJE PRVE POMOČI.

V letošnjem letu je podjetje na tečaj prve pomoči poslalo približno 40 zaposlenih iz vseh enot podjetja, največ iz varstveno-delovnega centra in bivalnih enot, kjer se zaposleni dnevno srečujejo z našimi uporabniki in je tovrstno znanje še bolj potrebno.

Nekateri so tečaj opravljali na Rdečem križu, nekateri pa smo tečaj opravljali na sedežu podjetja.

Izobraževanje je potekalo v treh skupinah, sestavljeno pa je bilo iz teoretičnega in praktičnega dela, na



koncu pa smo vsi opravljali še pisni del izpita in s tem pridobili potrdilo o opravljenem tečaju.

Poleg tega nas je Denis naučil tudi, kako se moramo odzvati pri drugih poškodbah, kot je zaustavljanje hude krvavitve, opekline ali zastrupitve, kako oskrbimo rano in še in še.

Ustrezna in hitra prva pomoč je pomemben člen v verigi preživetja, saj še tako visoko specializirana poznejša pomoč ne more nadomestiti ukrepov, ki jih lahko izvedemo že na kraju dogodka.



Na sliki: Denis Kordež

Tina Ponikvar

KADROVSKE NOVICE

Jubilanti

V mesecu aprilu je svoj 25. jubilej obeležila Tatjana Petrič, v mesecu maju pa je svoj jubilej obeležilo 8 zaposlenih. Izidor Fiegl, Silvana Lešnjek in Vlasta Pražnikar so obeležili svoj 5. jubilej; Nataša Pavšič in Gorazd Vogrin sta obeležila svoj 10. jubilej; Barbara Škerlj je naša sodelavka že 15 let, Gorica Repedjič pa že 20 let. Sekina Kovačič pa obeležuje svoj 5. jubilej v podjetju v mesecu juniju.

DOGAJALO SE JE ...

ŽELVAKI SMO SE PONOVRNO UDELEŽILI POHODA

V okviru letošnjega neuradnega praznika Mestne občine Ljubljana – 61. Pohoda - Pot ob žici, sta se rekreativnega teka trojk na 12,5 km razdalji udeležili tudi 2 ekipi iz Želve ter Zavoda Nova Želva, in sicer v sestavi Janez Žokalj, Boštjan Zavadlav, Andrej Culjkar in Matevž Pirih ter še dve gostujoči tekačici. Tek je potekal v lepem vremenu, odličnem vzdušju ter v znamenju medsebojne podpore in kolegialnosti, tako da sta obe ekipi v cilj pritekli z odličnim časom ter nasmehom na obrazu.

Upamo in verjamemo, da se bomo naslednje športne prireditve udeležili v še večjem številu.

Matevž Pirih



Na sliki: rokovanje tekača Želve Janeza Žoklja z županom MOL Zoranom Jankovičem.

PRIJATELJSKA NOGOMETNA TEKMA VARSTVENO-DELOVNIH CENTROV

6. aprila so v Zasavskem VDC-ju gostili trenerje nogometnih ekip Specialne olimpijade Slovenije. Pred samim sestankom je potekala prijateljska nogometna tekma med VDC Želva, VDC Postojna (enota Cerknica) in domačim Zasavskim VDC-jem. Rezultati niso pomembni, saj je bil namen druženje in preizkus forme pred začetkom nogometne sezone.

Tomaž Pišlar



SAMOPOMOČ PRI STRESU

20. aprila je na sedežu podjetja potekalo predavanje o stresu, ki ga je vodila naša sodelavka Suzana Bohorč. Prvi del predavanja je vključeval predstavitev definicije stresa. Izvedeli smo, da je stres prilagoditvena reakcija našega telesa na dane okoliščine. Poznamo pozitiven stres, ki nas spodbudi k reševanju določenega problema, in negativen stres, ki ne vodi k rešitvi, ampak nam otežuje funkcionalno iskanje rešitve ter nas bremeni. S stresnimi situacijami se vsak posameznik sooča različno in v skladu s svojimi značajskimi potezami. Suzana nam je predstavila nekaj načinov obvladovanja stresa v vsakdanjih oko-

ličinah (npr. postavimo si meje, brez slabe vesti si privoščimo zaslužen krajši odmor, uživamo življenje ...). Izvedeli smo tudi, da lahko svoje »živčke« tudi treniramo, in sicer tako, da namenoma vozimo po počasnem voznem pasu, jemo počasi, smo pozorni na sogovornika in nadzorujemo svojo telesno govornico.

Predavanje je bilo zanimivo, poučno in je minilo v prijetnem vzdušju.

Maja Uršič in Mateja Koželj

DAN KORPORATIVNEGA PROSTOVOLJSTVA – ORANŽNI DAN

GLAXOSMITHKLINE (GSK), ZAVOD MEPI IN ŽELVA

ZAVOD MEPI (MEDNARODNO PRIZNANJE ZA MLADE SLOVENIJA) JE POVEZAL PODJETJA ŽELVA IN GLAXOSMITHKLINE Z DONIRANJEM PROGRAMA KORPORATIVNEGA PROSTOVOLJSTVA.

Zaposleni podjetja GSK, ki vsako leto preživijo dan prostovoljstva v izbrani organizaciji, so letos preživeli Oranžni dan v podjetju Želva v petek, 19. maja, in sicer z uporabniki in zaposlenimi programa socialne vključenosti, varstveno-delovnega centra in bivalnih enot v Ljubljani in njeni okolici. V programu socialne vključenosti in v varstveno-delovnem centru so sestavljali izdelke skupaj z uporabniki in sodelovali v kreativnih delavnicah lastnega programa, kjer so izdelovali darilno embalažo, voščilnice in izdelke iz gline. V Bivalni enoti Ig so zaposleni iz obeh podjetij in predstavniki MEPI uredili vrt in posadili različne sadike. Podjetje GSK je naši Bivalni enoti Višnja Gora podarilo barvo, s katero so udeleženci projekta po barvali ograjo.

Po zaključku delovnih akcij sta bila organizirana piknika in skupno druženje.

Učinkovitost korporativnega prostovoljstva predstavlja za podjetja pozitivno korelacijo v boljših medsebojnih odnosih in povezanosti med zaposlenimi. Udeleženci so ocenili, da je bil dan uspešen in ustvarjalen, dopolnjen z novimi izkušnjami, pridobljenimi v drugačnem delovnem okolju.

Kosana Jarec



15. MAJ – MEDNARODNI DAN DRUŽIN

GENERALNA SKUPŠČINA ZDRUŽENIH NARODOV JE 15. MAJ RAZGLASILA ZA MEDNARODNI DAN DRUŽIN. OBELEŽUJEMO GA OD LETA 1993.

V zadnjih desetletjih se soočamo z demografskimi, socialnimi in ekonomskimi spremembami ter pomanjkanjem medgeneracijske solidarnosti, ki močno vplivajo na poklicno in družinsko življenje njenih članov. Zmanjšuje se število članov, ki živijo v skupnem gospodinjstvu, povečuje se udeležba žensk na trgu dela kot tudi mobilnost zaposlenih. Slednje povzroča slabitev tradicionalnih družinskih omrežij, ki ponujajo nego in podporo mlajšim in bolj ranljivim družinskim članom. Istočasno se povečujejo tudi delovne obveznosti.

V današnji družbi je tudi vedno manj medgeneracijske solidarnosti v družini, kar se odraža na finančnem

področju, kjer mlade pestijo brezposelnost, stanovanjski problemi, revščina, pomanjkanje vrednot in etike v družbi; starejše pa osamljenost, revščina in izključenost iz družbenega življenja.

Vse več ljudi se že zaveda, da lahko finančno, moralno in emocionalno podporo **iščejo samo znotraj družine**, saj družba in država nista sposobna prepoznati nevarnosti socialnega izključevanja in pomanjkanja medgeneracijske solidarnosti.

Mednarodni dan družin je odlična priložnost, da se opozori na pomen družin in nujnost spodbujanja boljšega razumevanja usklajevanja družinskega in poklicnega življenja ter **da se da večji pomen družini, ki je osnovna enota v človeški družbi.**

Duška Cimperman Cota

RAZLIKE MED SOCIALNO VKLJUČENOSTJO IN VARSTVENO-DELOVNIM CENTROM

SOCIALNA VKLJUČENOST

V program socialne vključenosti se vključujejo invalidi, ki zaradi invalidnosti niso zaposljivi, kar Zavod RS za zaposlovanje po zaključeni zaposlitveni rehabilitaciji ugotovi z odločbo o nezaposljivosti. Za to skupino je zelo pomembno, da imajo kljub vsemu možnost vključitve v neko delovno okolje, kjer sta delovni čas in hitrost dela prilagojena njihovim zmožnostim ter jim omogoča ohranjanje oziroma povečevanje prilagoditvenih sposobnosti, doseganje in doživljanje uspehov ter integracijo v delovno in socialno okolje.

Cilji programa socialne vključenosti:

- ohranjanje sposobnosti prilagajanja,
- omogočanje ohranjanja skrbi zase,
- zadovoljevanje osnovnih emocionalnih in socialnih potreb,
- ohranjanje delovnega interesa in učinkovitosti,
- ohranjanje vztrajnosti, delovne moči in vzdržljivosti,
- ohranjanje obvladovanja veččin, znanj in navad, potrebnih za opravljanje konkretnih delovnih nalog,

- povečanje prilagoditvenih sposobnosti posameznika,
- prilagajanje delovnega časa, kjer se upošteva vajo vzdržljivost, zdravstveno stanje in psihična kondicija,
- samopotrjevanje in ustvarjanje pozitivne samopodobe,
- normalizacija ter integracija v ožje in širše okolje.

VARSTVENO-DELOVNI CENTER (VDC) in BIVALNE ENOTE

Uporabniki storitev so osebe z različnimi motnjami v duševnem razvoju (lažjimi, zmernimi, težjimi) in dodatnimi motnjami v gibanju, so starejše od 18 let, imajo status invalida po Zakonu o družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih oseb in so sposobne aktivnega sodelovanja v programu zaposlovanja pod posebnimi pogoji, ter osebe, ki potrebujejo organizirano strokovno pomoč – torej vodenje, varstvo in zaposlitev pod posebnimi pogoji zaradi posledic bolezni ali poškodbe. Varstveno-delovni center je dnevno varstvo.

Varstvo pomeni pomoč pri skrbi zase (osebna higie-





na, oblačenje), gibanju, komunikaciji, orientaciji ter prevozu uporabnikov v VDC. Vodenje zajema pomoč pri reševanju osebnih in socialnih stisk, individualne programe za uporabnika, sodelovanje s svojci in drugimi institucijami ter organiziranje prostočasnih aktivnosti.



Zaposlitev pod posebnimi pogoji pa pomeni zagotavljanje takih oblik dela (izdelki lastnega programa, kooperantska dela), ki uporabnikom omogočajo ohranjanje pridobljenih znanj ter razvoj novih sposobnosti. Zaposlitev zajema tudi zagotavljanje pogojev za varno delo, prilagajanje strojev in pripomočkov zmogljivostim uporabnikov, uvajanje v delo, razvijanje delovnih sposobnosti in spretnosti, spremljanje delovnega procesa, nabavo sredstev in pripomočkov, prevoze materiala za delo ter prodajo izdelkov.

Poleg teh osnovnih storitev pa za uporabnike zagotavljamo tudi prostočasne aktivnosti, kot so: izobra-

ževalne vsebine (vseživljenjsko učenje, učenje tujih jezikov, računalništvo), glasbeno-ritmično dejavnost (pevski zbor, ples, folkloro), dramsko dejavnost (recitacije, deklamacije, skeči), likovno dejavnost, športno dejavnost, pohodništvo, izlete, piknike in letovanje na morju.

Bivalne enote so institucionalno varstvo in uporabnikom nadomeščajo dom ali dopolnjujejo funkcijo doma in lastne družine ter jim zagotavljajo bivanje, organizirano prehrano in varstvo ter zdravstveno varstvo. Odprte so v popoldanskem času 16 ur, ob vikendih in praznikih pa 24 ur.

NAMEN BIVALNE ENOTE JE ZAGOTOVITI ENAKE MOŽNOSTI ZA OSEBNI RAZVOJ, PRAVICO DO VARNOSTI IN OSEBNEGA DOSTOJANSTVA LJUDEM S POSEBNIMI POTREBAMI, ZAGOTOVITI PRAVICO IZBIRE LASTNEGA DOMA IN ZAŽIVETI KAR SE DA SAMOSTOJNO TER RAZBREMENITI UPORABNIKOVO PRIMARNO DRUŽINO.

Jasna Kofol in Suzana Bohorč



FINANČNO-RAČUNOVODSKA SLUŽBA (FRS)

V FINANČNO-RAČUNOVODSKI SLUŽBI JE TRENUTNO ZAPOSLENIH 6 LJUDI, MED DRUGIMI TUDI MATEJA KREGAR, SAMOSTOJNA REFERENTKA ZA RAČUNOVODSTVO IN FINANCE II, KI JE V PODJETJU ZAPOSLENA OD LETA 2004, JE PA TUDI PREDSTAVNICA NADZORNEGA SVETA PODJETJA ŽELVA D.O.O.



Mateja, ali lahko predstaviš bralcem Finančno-računovodsko službo (FRS) podjetja Želva?

FRS je del podjetja, kjer zbiramo in analiziramo vse poslovne dogodke v podjetju. Vse storitve, ki jih v podjetju naredijo na oddelkih, se z izdajo ali s prejemom računov in ostalih dokumentov v računovodstvu vrednostno izrazijo. Naša naloga je, da dokumentacijo pravilno beležimo, da na koncu lahko izdelamo finančna poročila. Na ta način se direktorica in zaposleni v različnih oddelkih lahko oprejo na te podatke in določijo strategijo nadaljnjega poslovanja.

Kaj te je spodbudilo, da si se odločila za delo v računovodstvu?

Vedno sem imela rada matematiko in številke. V času šolanja sem med počitnicami delala v različnih računovodskih službah preko študentskega servisa. Končno sem se redno zaposlila v finančno-računovodski službi.

Delaš kot samostojna referentka za računovodstvo in finance. Kaj je zate izziv pri tvojem delu?

Moje delo je zame izziv, saj ne delam samo s številkami. Vsak finančni dokument je treba ustrezno opremiti skladno z zakonodajo. Na mojem delovnem mestu je potrebno poznavanje zakonodaje, da lahko na pravi način državnim institucijam posredujem pravilne finančne podatke in izkaze. Ponosna sem, da

delam v invalidskem podjetju, kjer prioriteto izvajamo programe, ustrezno prilagojene invalidom. Rada spremljam poslovanje v zvezi s kvotnimi pogodbami, kjer obstaja tudi specifična zakonodaja v zvezi s finančnim poslovanjem.

Ali je v Finančno-računovodski službi delo timsko? Na kakšen način lahko pri svojem delu izražaš kreativnost?

Delo v računovodstvu je tako, kot bi gradili zgradbo z mnogimi nadstropji, pri kateri timsko sodelujejo vsi zaposleni v računovodstvu, saj bi se v nasprotnem primeru zgradba zrušila. Vsi pravilno postavljeni segmenti te zgradbe vodijo v gradnjo strehe, ki predstavlja končno finančno poročilo za obdobje enega leta. Želva posluje pozitivno, torej je zgradba trdna.

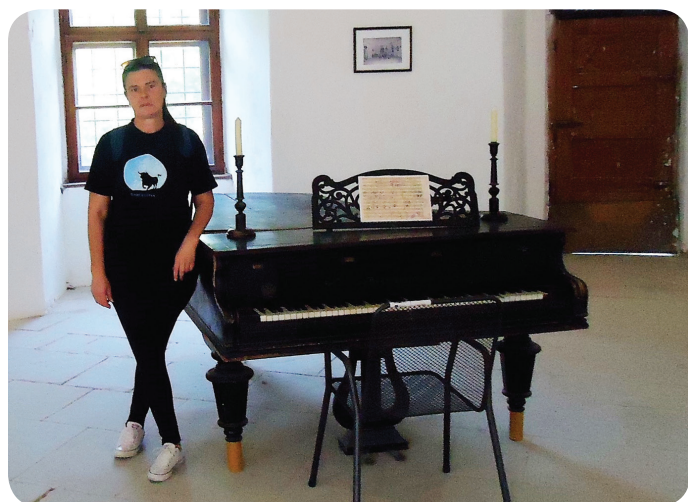
Kako preživljaš prosti čas?

Odkar sem rodila hčerko, sem rada mama. Rada imam morje. Opazujem sončne vzhode in zahode tako na morju kot v hribih. Rada potujem po Sloveniji in tujini v družbi svoje hčerke, partnerja in prijateljev. Rada preživljam družinske praznike v krogu širše družine.

Če bi te vprašala, kateri utrinki s potovanj ti ta teden padejo na pamet, kaj bi odgovorila?

Živo pisani tržnici v Barceloni in Veroni, Sagrada Família in Park Guell katalonskega arhitekta Antonija Gaudija, sončni zahod ob Ohridskem jezeru, antična Grčija, zlato obsijani Big Ben v Londonu, romantična Verona in tako dalje.

Pogovarjali sta se Mateja Kregar in Kosana Jarec



PROMOCIJA ZDRAVJA

DEPRESIJA LAHKO PRIZADANE VSAKOGAR

LETOŠNJI DAN ZDRAVJA, KI SMO GA KOT VSAKO LETO OBELEŽILI 7. APRILA, JE BIL POSVEČEN OZAVEŠČANJU O DEPRESIJI.

Za depresijo trpi več kot 300 milijonov ljudi po svetu in je tudi najpogostejši vzrok boleznin invalidnosti, kot ocenjuje Svetovna zdravstvena organizacija (SZO). S kampanjo Spregovorimo o depresiji želi SZO doseči, da bi čim več ljudi po svetu poiskalo in prejelo ustrezno pomoč.

Dr. Mojca Zvezdana Drnovšek, specialistka psihiatrije, poudarja pomembnost čim hitrejšega prepoznavanja depresije, ustreznega zdravljenja ter preprečevanja poslabšanja in ponovitve bolezni. Razlaga, da je depresija pogosta motnja razpoloženja in nastane zaradi najrazličnejših razlogov ter je posledica prepleta dednosti, zgodnjih izkušenj in okolja. (<http://www.nijz.si/sl/svetovni-dan-zdravja-2017-depresija-lahko-prizadene-vsakega-izmed-nas>)

Za to bolezen je značilna dolgotrajna žalost in izguba zanimanja za dejavnosti, v katerih smo običajno uživali. Ob tem je ovirano naše vsakdanje življenje in s težavo poskrbimo za vsakodnevne obveznosti. Depresija prizadene človeka kot celoto, njegovo razpoloženje, misli in telo.

Najpogostejši simptomi depresije so:

- žalost, tesnoba in občutek praznine;
- pesimizem in obup;
- občutki krivde, manjvrednosti, nemoči;
- zmanjšano zanimanje za prijetne aktivnosti, hobije in stvari, pri katerih je bolnik dotlej užival; tudi zmanjšano zanimanje za spolnost;
- pomanjkanje energije, utrudljivost, upočasnjenost;
- nemir in razdražljivost;
- motnje spanja – nespečnost, zgodnje jutranje prebujanje ali pretirano spanje;
- motnje spanja – nespečnost, zgodnje jutranje prebujanje ali pretirano spanje;



Vir: <http://www.fotodrustvo-kranj.si/wp-content/gallery/izidor-gasperlin/fdspletna-16.jpg>

- motnje hranjenja – izguba apetita in znižanje telesne teže ali pretiran vnos hrane in dvig telesne teže;
- impotenca pri moških ter frigidnost pri ženskah;
- telesne težave, ki ne reagirajo na zdravljenje (npr. prebavne motnje, glavobol in druge kronične bolečine);
- motnje koncentracije in spomina;
- misli o smrti in samomoru ali celo poskusi samomora.

Oseba, ki trpi za depresijo, nima nujno vseh teh simptomov. Nekateri jih imajo več, drugi manj. (http://psihiater-leser.com/dusevne_motnje/depresija_obsirno/)

Ta bolezen lahko prizadene vsakogar, ne glede na starost, spol, družbeni status ali kulturo, v kateri živimo. Nezdravljena bolezen povzroča nepotrebno trpljenje osebi, ki trpi za depresijo, in tudi svojcem.

Zdravljenje potrebuje svoj čas, vključuje pa lahko tudi eno od oblik psihoterapije. Pri tem so velikega pomena tudi podpora okolice in pozitivne odločitve.

USTVARJANJE

SKLEDICE IZ PAPIRJA

Iz starega časopisa lahko nastane marsikaj. V Murški Soboti so nastale čudovite posode iz kaširanega papirja. Uporabili so koščke časopisnega papirja, ki so jih prepojili z doma pripravljenim lepilom ter jih enega za drugim lepili na model v treh slojih. Model je bil v tem primeru napihnen balon. Ko se je zmes na balonu posušila, so balon odstranili. Izdelek so prebarvali z akrilnimi barvami in dodelali s servietno tehniko.

Silvana Lešnjek



VSAK SVOJ PRAV

V življenju je tako,
da ima vsak svoj prav,
da priznava le svoj Jaz.
A kaj v bistvu je ta Jaz?
Mogoče je le odsev resnice,
da človek tak se nam rodi.
Le kdo, le kdo pravico si lasti,
da sodil za vse to mu bi?
Če on sam tak se je rodil,
za to on sam ni kriv!
Le kdo ga ustvaril je in zakaj –
To zdaj vprašanje je,
ne pa kako in kdaj!?

Nataša Karnel



DOMAČI BUHTELJNI

BUHTELJNI SO PRILJUBLJENO DOMAČE PECIVO IZ KVAŠENEGA TESTA, NADEVANEGA Z MARMELADO, ČOKOLADO ALI DRUGIM NADEVOM.

Ker so mehki in se najboljše priležejo še topli, jih največkrat naredimo v jesenskem in zimskem času, vendar je to pecivo, ki je primerno v vseh letnih časih in za marsikatero priložnost (rojstni dan, nedeljska kosila v krogu družine, druženje s prijatelji ...).



Sestavine za 8 oseb (dva pekača):

- 500 ml Alpskega mleka z okusom vanilje
- 3 žlice sladkorja
- 1 kocka kvasa
- 1 kg moke
- 150 ml olja
- ščepec soli
- malo naribane limonine lupine (za aromo)
- poljubni nadev (marmelada, čokoladni nadev, nadev z lešniki, orehi ...)
- sladkor v prahu za posip

Priprava:

1. V posodici do mlačnega segrejemo 250 ml Alpskega mleka z okusom vanilje, dodamo sladkor in kvas.
2. Ko kvas vzhaja, posodico odstavimo in vsebino vzhajane kvasa vstavimo v posodo z moko. Dodamo še preostanek mleka, olja in soli. Sestavine dobro pregnetemo, da dobimo gladko testo, ki se loči od posode in kuhavnice. Najbolje, da testo iz posode postavimo na pult in ga dobro pregnetemo. Pregneteno testo postavimo v posodo, ki jo pokrijemo (s pokrovom, krpo) in jo postavimo na toplo mesto, da testo naraste na dvojno količino.
3. Vzhajano testo razvaljamo in narežemo na kvadratke. Na sredino vsakega kvadratka položimo kupček nadeva ter kvadratke zavijemo kot majhna darilca in zložimo v namaščen pekač. Pred peko jih v pekaču pustimo še približno 30 minut, da vzhajajo, tik pred peko jih lahko z razžvrkljanim jajcem premažemo, nato pa jih pri 180 °C pečemo do zlatorumene barve.
4. Pečene buhteljne ohladimo do mlačnega, potem pa jih potresemo s sladkorjem v prahu in postrežemo.

Glavni recept sem dobila na spletni strani www.okusno.si/buhteljni/, sama pa sem dodala še limonino lupinico in jih pred peko premazala z razžvrkljanim jajcem, da so dobili še lepšo barvo in rahlo skorjico.

Naj vam teknejo.

Ali ste vedeli?

Sami sebe ne moremo žgečkati. Če vas žgečka nekdo drug je učinek čisto drugačen, kot če bi se skušali žgečkati sami. Center v možganih, ki je zadolžen za gibe, razlikuje med pričakovanimi in nepričakovanimi občutki. Ob lastnem dotiku ni elementa presenečenja. Možgani prepoznajo početje vaših rok in telesu sporočijo, naj se ne odziva na dražljaje.

ISKRICE

“S procesom preizkušenj in zmot se postopoma naučimo izbirati samo dobro.”

Douglas Bloch



KRIŽANKA

				VEROVANJE V BOGA	ENA OD ELEKTROD, KATODA IN ...	GLAVNO MESTO BOLIVIJE
		SLABA ŠOLSKA OCENA				
		VRSTA FRIZURE, ONDULACIJA				
		KRDELO				
		ALENKA GOTAR				
		AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	SLOVESEN VOJAŠKI SPREVOJ 25. IN 10. ČRKA			
		OKROGEL ŠPORTNI REKVIZIT TROPSKI KRAJI			ANICA ZIDAR	
					ZELO DROBEN PESEK	
ŽIVAL S KLJUNOM IN KRILI, PTICA				JULIANNE MOORE		MODEL ZNAMKE KIA
				PODOLGOVAT KOS BLAGA		ENICA, ENOJKA
OLA REMS			NADALJEVANJE GESLA SKALA V MORJU			
				NIVO, STOPNJA		
SILA, JAKOST				RAFKO IRGOLIČ		
VELIKO ODRSKO GLASBENO DELO					NAŠ NOGOMETNI TRENER (MATJAŽ)	
LIRSKI PESNIK					PESNICA ŠKERL	

Rešitev prejšnje križanke:

MAŠKARA

NAGRAJENCI:

1. nagrada (Mercator kartica v vrednosti 20 €)

Mateja Koželj

2. nagrada (Želvin izdelek)

Uroš Umek

3. nagrada (Želvin izdelek)

Iztok Bradač

Rešitev križanke - geslo v sivem polju lahko pošljete do **15. avgusta 2017** na e-mail info@zelva.si ali pa ga napišite na kos papirja in ga skupaj s svojim imenom, priimkom in vašim naslovom pošljite na naslov: **Želva d.o.o., za Želvaka, Ulica Alme Sodnik 6, 1000 Ljubljana.**

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

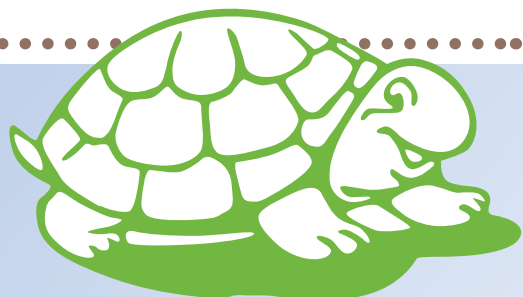
Pregovor
meseca

Velike misli
prihajajo iz srca.

**MISEL
MESECA**

“Edino, česar nas je treba
biti strah, je strah sam.”

(Franklin D. Roosevelt)



ŽELVAKOV NASVET

Če človek ne hodi vštric prijateljev, je to morda zato, ker posluša drug napev. Pustite mu, da pleše na glasbo, ki jo sliši, naj bo še tako nerodna ali oddaljena. (Thoreau)