



# CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA

Prva slovenska založba

## DRUŽINSKA PRATIKA 2024



### Podatki o knjigi

- Naslov: Družinska pratika 2024
- Avtor: več avtorjev
- Urednica: Saška Ocvirk
- Format: 100 mm x 140 mm
- Vezava: broširana
- Število strani: 224
- ISSN: 1408-4287
- Cena: 7,50 €
- Založnik: Celjska Mohorjeva družba
- Leto izdaje: 2022

### Kontakt

Uredništvo

T 03 426 48 00

urednistvo@celjska-mohorjeva.si

### Dolgoletna prijateljica za delo, zabavo in vsakodnevni navdih

*Družinska pratika je dobrodošla spremljevalka skozi vse leto. Poleg raznovrstnih podatkov za vsak dan posebej ponuja drobce lepega branja, ki pobožajo dušo, in zvrhan koš koristnih napotkov, ki olajšajo opravila, okrepijo zdravje in polepšajo domače okolje. Družinska pratika je tista drobna knjižica, ki kot zvesta prijateljica ostaja z nami v vseh letnih časih in vsakega družinskega člana nagovarja na svoj način.*

Prvi del pratike prinaša koledarske podatke za leto 2024. Splošnim informacijam sledi preglednica znamenj ter seznam praznikov v Sloveniji in sosednjih državah. V mesečnih koledarskih pregledih najdemo svetniške godove in praznike, lunine mene, napoved vremena in zdaj že izvrstno sprejet setveni koledar po setvenem priročniku Marije Thun. Na enem mestu so zbrani uporabni astronomski podatki, lunine mene, vidnost planetov, mrkov in tudi Herschlov vremenski ključ. Ob koncu tega dela najde bralec še t. i. stoletni ali večni koledar. Za vsak datum v preteklosti ali prihodnosti lahko brez težav ugotovi, za kateri dan v tednu gre.

Družinska pratika 2024 prinaša tudi obsežen bralni del. Različni prispevki so razvrščeni v poglavja Korenine, Lepa beseda, Pomagajmo si, Nasveti, V sožitju z naravo, Otroški kotiček in Razvedrilo.

V rubriki *Korenine* se spominjamo Tomaža Akvinskega, Simona Gregorčiča, Frana Milčinskega, misijonarja Andreja Majcna ter našega nekdanjega urednika Ivana Moharja. Različni avtorji nas v svojih leposlovnih prispevkih spominjajo na pomen dobrih odnosov, čuteče besede, osebne vere in družinske povezanosti.

*Družinska pratika 2024* opozarja na izzive, ki jih prinašajo digitalne naprave, in svetuje, kako se izogniti tovrstni zasvojenosti, vabi na pot upanja, ki jo v preizkušnjah poosebljata Magdalena Gornik in Lurška Mati Božja.

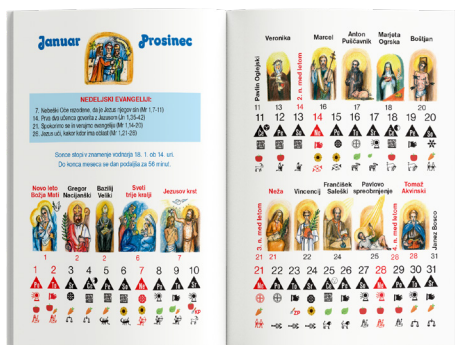
Na enem mestu zbere tudi vse kontakte duhovne oskrbe za bolnike in pomoči v stiski. Odgovori na vprašanja, kako spremeniti skrb v dejanje ljubezni in ne strahu, kaj je resnična modrost starih ljudi in kako po izgubi živeti naprej.

Pratika med nasveti letos opozarja na zdravilno moč smrekove smole, svetuje, kako ravnati s poplavljeno zemljo pred naslednjo vrtnarsko sezono in kako narediti gomilasto gredo. Odgovori na večna vprašanja, ali je dovoljeno krompir in gobe pogrevati, je kozarec vina res zdrav in kako je s c-vitaminom v vročem čaju. Spodbuja nas, da si pripravimo obilno in zdravo domačo ozimnico ter po predlaganih receptih spečemo nekaj izvrstnih slaščic. Ob tem pa doda še nekaj konkretnih namigov, kaj za življenje pomeni, da zmoremo sanjati drzno.

Utrinki iz narave nas vabijo v ptičje kraljestvo kraljevega ribiča, med skrivnosti Cerknškega jezera ter z Almo Karlin na pot v Podčetrtek, Olimlje in Virštanj. Poučijo nas, kako ravnati s ptički brez gnezda, in nas izzovejo, da se seznanimo s svojimi najbližjimi sosedi.

Ne manjka pa tudi zanimivega branja za najmlajše, ugankarskih izzivov za naše sive celice in nekaj izvrstnih aforizmov, ki nasmejijo in dajo misliti

## Iz vsebine



**Zgodilo se je ta mesec**

Sedajšnje ima korenine v preteklosti, zato pogostim, kaj se je pred okroglim stoletjem zgodilo v Slove-  
niji in po svetu.

**Januar**  
Ameriška vošeno sošilje je leta 1973 na celotnem ozemlju ZDA uspešno splav. Med istimi, ki se tako odločijo mo stremijo, je bila astronomka Nellie Gray, ki je dejala: "Ne razumem uspešstva. Ne razumem holokausta. Ne razumem splava." Nellie Gray, ki se je rodila pred sto leti (23. januar 1924), se 23. januarja 1974 v Washingtonu organizirala prvi pohod za življenje. Udeležilo se ga je 20 tisoč ljudi, poenotila se je tako razširila, da je leta 2013 pripeljal okoli 650 tisoč udeležencev. V Sloveniji se prvi pohod za življenje leta 2014. Od leta 2012 pa praznuje vsako leto.

**Februar**  
V sredo, 13. februarja 1974, je Jugoslavija v določeni kvalifikacijski tekmi v Frankfurtu premagala Španijo in se uvrstila na svetovno naspelstvo prvenstvo.

Edini gol je dosegel Katalinski po podaji Šurjaka, potem ko so Španci ob 76. letni nepravilno ustavili Braxeta Oñak. Frankfurt pa se ni sezona dne v zgodovini ni zapisal samo z nogo meto tekmo, ampak tudi s priložnost ruskoga pisatelja Aleksandra Solženicina. Po tem ko je v Parizu izšlo njegovo delo *Osnje Golag*, ga je sovjetski tisk ostro napadel. Dne 12. februarja 1974 so ga aretirali, ga naslednji dan poslali na kletko za Frankfurt in ga tagrali iz države. V Rusijo se je vrnil šele leta 1976.

**Marec**  
Dne 18. marca 1414 je bil na Gospovskem polju usodecena vojvoda Ernest Zellerer. Na tem polju je stal karolinjski sedež, na katerega je sedel priporočil kmetec. Vojvoda, ki so ga kmetje izbrali, je moral kmetiča obdružiti, da se mu je umaknil s sedeža. Preden se mu je kmetič umaknil, je kralj v slovenskem jeziku na kmetu več vprašani, zlasti ce bo povincen vladar svojim podložnikom. Novi vojvoda mu je moral istotako v slovenskem jeziku odgovoriti na vprašanja, in šele ko je sedel na karmični sedež, ga je ljudstvo priznalo za svojega

**Iskušnje**

Moja gomilasta greda je nastala iz dveh razlogov: prvič zato, ker sem na novo parcelo našla pačel, iz redkosti strobnih kos dobla, in drugič, ker mi je kot običajno na vrtu zmanjkalo prostora za vse, kar bi rada gojila.

Na fotografijah je greda na začetku postavljena in lakšna je videti snaj. Bicalni kokuloni, zračnika in delatna je na gomilasti gredi zelo več. Na vrh grede sem posadila še nekaj sadik volke česnje, na severni rob pa sadika kumar. Zavrstati so vsi zelo zadovoljni!

**Boja Petek Anškar**

Naj nihče ne misli, da je pravo vrtnarjenje idilčno in meditativno delo. Je resnična strast, kot vse drugo, čemur človek podari svoje srce.

**Karel Čupič**

**Miti in resnice o prehrani**

Prehrana in zdrav življenjski slog sta ključna dejavnika pri obratovanju zdravlja. Ključni pa je na tem področju tudi namni tudi precej vprašani, mitovi in zmiti. Pri različnih obdobjih v področju prehrane je izjemno veliko nesovsestnih mitov in nesporečnih si informacij, ki med prehralki povzročajo precejšnje zmedo. Zai so pogosto v ozadju lahko tudi finančni interesi promodnikov izdelkov. Zato smo v Sloveniji vzpostavili nacionalni portal prehrana.si, katerega ključni namen je preoblikovati pomembni verodostojne in razumljive informacije s področja prehrane – brez oglaševanja! Portal vodi Inštitut za nutricionistiko v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, ob podpori Ministrstva za zdravje. Ljudi smo se tudi izkazovali oradji nekaterih pogostih prehranskih mitov in vprašani.

**Ali s kuhanjem res uničimo vitamin C?**

Ne drži, da se s kuhanjem uniči večina vitamina C v zelenjavi in sadju, ter da zato sokla limone ni pametno čitati v vroči čaj. Pri običajni potopitvi kuhanja se ohrani precej vitamina C. Še pa velika razlika v izgubi vitamina C, ki so odvisne od vrste živila in postopka segrevanja. V splošnem se manj vitamina C izgubi pri pretzi, z mikrovalovi ali na sopari, kot pa pri kuhanju v vreli vodi. Pomembni pa je treba, da do