
CRVENONOSNE NOVINE

17. BROJ, RUJAN 2023.



Dragi naši,

zavirite u novi broj Crvenonosnih novina. Susrest ćete lica i rečenice nekih klaunovadoktora koje niste imali priliku upoznati jer žive u Osijeku, Splitu, Zagrebu ili Rijeci. Novine pripremamo za one dane kada nismo u mogućnosti biti s vama uživo. Do skorog druženja!

Vaši Crveni nosovi

Prije snova

Ako uvečer ugledate svjetlost na kraju hodnika kako vam se približava, što ćete pomisliti?

Je li to lopov s čarapom preko glave i lampom u ruci koji je došao ukrasti iz vaše ladice vlažne maramice i kremu za ruke? Je li se to anđeo s neba spustio na svijetlećem oblaku? Ma ne, to dolazi doktor klaun u pidžami zaželjeti vam laku noć. I klaunovidoktori idu na spavanje kad i vi, pa ako navečer u svojoj sobi ugledati lijepa svjetla i sjene po zidovima, to je vaš prijatelj

Crveni Nos koji drži noćnu svjetiljku u duginim bojama i donosi vam čaroliju prije spavanja.

„Prije snova” je projekt Crvenih Nosova koji smo započeli provoditi u domovima umirovljenika ove godine. Za razliku od dnevne klaunovske posjete, ova večernja posjeta je tiha, nježna, uspavljujuća. Lijepo je zaspati s osmijehom na licu kad znaš da nisi sam. Tu smo mi – Crveni Nosovi.

Laku noć...





Gruzija

Gruzija.... Zemlja udaljena skoro 3000 km od Hrvatske.

Prije nego sam odlučio ići tamo čuo sam o njenim prirodnim ljepotama i dobroj hrani.

Čim smo sletjeli, dočekala nas je brdovita zemlja prožeta gustim šumama i zelenilom. Odmah na prvoj cesti dočekalo nas je iznenađenje – krave! I to ne jedna krava, već krdo, a pastira nigdje! Mislili smo da smo slučajno naletjeli na krdo krava, međutim, sreli smo još nekoliko krda uz autoput.

Nismo dugo čekali na naš prvi Khachapuri, gruzijski kruh sa sirom koji dolazi u mnogim oblicima različitih naziva, ovisno o tome kako je pripremljen - Migrelian, Imeruli, Adjarian. Druga poslastica gruzijske kuhinje je Khinkali, tijesto punjeno mljevenim mesom, sirom ili gljivama. Khinkhali izgleda kao smokva od tijesta a da biste je pojeli, prvo morate zubima napraviti malu rupicu u tijestu, posrkati sav

kuhani sok, a zatim pojesti nadjev zajedno s tijestom. Ne znam kako se jede ako nemate zube, zaboravio sam pitati.

Inače, ono što me iznenadilo je to što sam saznao da je Gruzija druga država koja je priznala kršćanstvo kao državnu religiju (prva je Armenija) i obiluje velikim brojem samostana (manastira) od kojih neki datiraju iz 4. stoljeća. U to doba kršćanska robinja Sveta Nino (Nino je žensko ime u Gruziji) donijela je u tadašnju Iberiju križ napravljen od vinove loze koji je zavezala sa svojom

odrezanom kosom i predstavila Božju riječ vladarima tadašnje Iberije, kralju Mirianu i kraljici Nani. Mnogi manastiri i samostani su porušeni dok je Gruzija bila pod sovjetskom okupacijom, ali sve se to popravilo nakon Gruzijske samostalnosti devedesetih godina.

Sve što trebate znati o Gruziji opisano je u njihovom tradicionalnom plesu Sukhishvili koji će vas glazbom i pokretom uvući u snagu gruzijskog naroda i želju za slobodom.



Kako je dr. Zvekan ostao bez repa

Naš je Zvekan i cvrčak i mrav, on neumorno svira i pjeva, ali bome i radi!

Dok su se neki brčkali po bazenima i morima, Zvekan je neumorno okopavao svoje polje, nebi li u jesen prodao krumpire i češnjak i time zaradio za novi plug i još jednu tamburu. Kopao je i kopao dok sve nije okopao i prekopao. Sunce je upeklo, na polju je bilo sigurno +65, ali Zvekan je neumoran kad su krumpir i češnjak u pitanju. Oko podneva je počeo posustajati, usijano sunce namamilo ga je u hlad, gdje si je popio čokančić, pojeo krumpirušu i malo prizaspao.

Upravo tu počinje Zvekanova muka! Naime, Zvekan je, opaljen suncem, zaboravio nahraniti i napojiti svoju kravicu Curu, koju od milja zove: „Miiiir Beba mir!”, pa dok je Zvekan mirno spavao, Miiiir Beba mir mu je mirno, vlas po vlas, pojela rep s ličke kapice koju je spustio preko oka.

Zvekana je probudilo sunce, koje ga je sad kad više nije imao rep, još jače tuklo po očima. Čim se probudio, krenuo je češljati rep, jer to je uvijek bilo prvo što bi radio nakon buđenja, a kad ono jao njega, repa ni u tragovima. Pomahnitalo je trčao po polju, zaboravivši na sunce, misleći da je rep nekako ispao, da ga je možda popludio plugom, ali bezuspješno.



Istinu je saznao tek sljedeći dan, kad je išao počistiti kravlju štalicu...

Kuku lele, sad će morati raditi još više i jače, ako si za sljedeću sezonu želi i plug i tamburu i novi rep.

Cedoled



SASTOJCI

V_D_

C_D_V_T_

Z_M_Z_V_Č



Svi ga vole ljeti, a poneki i zimi, za njega ne trebaju zubi, iako je moguće da vam isti zacvokoću ako ga preneglo konzumirate.

Postoji jako puno vrsta, oblika i okusa, a recept

za današnji jako je jednostavan!

Treba vam:

- 5-6 žlica cedevite
- 500 ml vode

Izmješajte cedevitu u vodi, uspite u kalupe za sladoled, ili ako ih nemate, u plastične čaše i stavite ga na nekoliko sati u zamrzivač.

Pazite kako ga jedete da vam se mozak ne smrzne!

ŠALU NA STRANU

● Dr. Žbunj

Priča susjed susjedu u Zagorju: „Hej sused, žena i ja smo se to’lko zdebljali da se naša zajednica ne

zove više brak nego mesna zajednica.“



Idu dva CD-a ulicom i vide ploču. Kaže jedan drugom: „Vidi nje ona je još na igli.“

Bedasti črljeni nos

Taj u kopačkama na krevetu spi
brojati ne zna više od tri.

Navek su mu kolena črna
beži za loptom kak srna.

Al' se boji kak lane
kad mu jači na put stane.

U školi na klupi drema
korabe mu z vleha rastu,
nigdar čiste zube nema
nit' penza da si kupi pastu.

Oči su mu kak špekule dve
kosu žutu kak med ima,
zafrkava oko sebe vse
plazi jezik susedima.

Nos mu se črljeni kaj paradajz nasred vrta
kak rupu u zemlji kopa nos bolje od krta.

Med pajdašima je glavna faca
kožnjak na sebi nosi,
jajca na hiže baca
čak po snegu hoda bosu.

Svagde bi dobrodošel bil gost
da mu ni kak šlapa rečnik prost.

No, okupila se oko njega
dobronamjerna hrpa
Od suseda, djece, djedova i baka
Naš je zločko postal posramljena krpa

I dobar je dečec postal od bedaka
- nakon što je pojeo jezikovu juhu
i čuo dvije-tri mudre u svojem uhu.



Mala čuda na odjelu demencije

Poseban europski projekt ClowNexus iznjedrio je čaroliju klaunovskog pristupa osobama oboljelih od Alzheimerera i demencije. Nakon stručne edukacije i praktičnih radionica s vrhunskim stručnjacima, klaunovidoktori su

prije 2 godine započeli svoj istraživački put na odjelima demencije u domovima umirovljenika. Uz korištenje posebnog pristupa, umjetničkih vještina klaunovi unose čaroliju na odjelima s osobama s demencijom. Personaliziranim i grupnim

pristupom, koristeći glazbu i razne taktilne vježbe stvaraju sponu od crvenog nosa do srca korisnika. Kad osoba možda i zaboravi dan, sat, sebe ili klauna, srce i tijelo ipak pamti.

Tada sjećanje postaje dobar osjećaj koji traje.



„Dragi naši prijatelji s odjela za demenciju mogu i trebaju biti ono što jesu! Maštoviti ljudi s puno iskustva, znanja i vještina. S klaunom mogu biti tko god žele, kada god žele, jer klaun ih prati kamo žele ići.“

● Dr. Tajčica



*Ponekad sviramo, ponekad slažemo veš, loptamo se, ponekad čak i letimo
jer mašti nema kraja do kraja života! A kada čujemo usklik „Napravite
cirkus” - možete biti sigurni da ćemo napraviti cirkus pun ljubavi!“*

● Dr. Tajčica



Koka zvana Koki

Koka Koki, Lilin suputnik u dječjoj bolnici i domovima za starije, pristao je na intervju za Crvenonosne novine! Kako koka Koki priča samo kokošji jezik, koji igrom slučaja priča i Lila, njih su dvoje proveli vrijeme u kokodakanju i popodnevnom spavanju.

LILA: Koki, možeš li našim čitateljima ispričati odakle dolaziš i čime se baviš?

KOKI: Kokodadada kokoda kokokokokoko daaaaaaaaaaaaa

LILA: Dolaziš iz moje torbe? Fascinantno! Imaš pravo, već si poznat i djeci i medicinskom osoblju u bolnici na Kantridi, a i u Domovima za starije u Rijeci i na Krku i oni dobro znaju da se baviš višeglasnim kokodakanjem.

KOKI: Kokoda

LILA: Imaš li braću ili sestre?

KOKI: Kokokokoko Koda k kokokokokok Milica k kokokokokok Kokić

LILA: Dvije sestre i jednog brata, baš kao i ja! Znam da zajedno održavate koncerte i da se gotovo nikad ne svađate, što je baš lijepo. Ja zapravo znam sve o tebi jer

živiš u mojoj torbi. A u torbi živi i jedan pjetao, budi li i tebe ranom zorom?

KOKI: Kokodadadada kukuri kokodadakakadodika

LILA: I mene, uvijek me probudi u 5 i 30, i onda sam mrgud do najmanje 9 ujutro, jer se nisam naspavala. A Koki, zašto ti uvijek izgledaš iznenađeno? Ili je to uplašeno? Malo teže čitam kokošinjske emocije.

KOKI: Koko?

LILA: Zrno? Čekaš da ti netko ubaci neko zrno u kljun?

KOKI: Kokoda

LILA: Onda predlažem da oboje ubacimo nešto u kljun, pa nabacimo

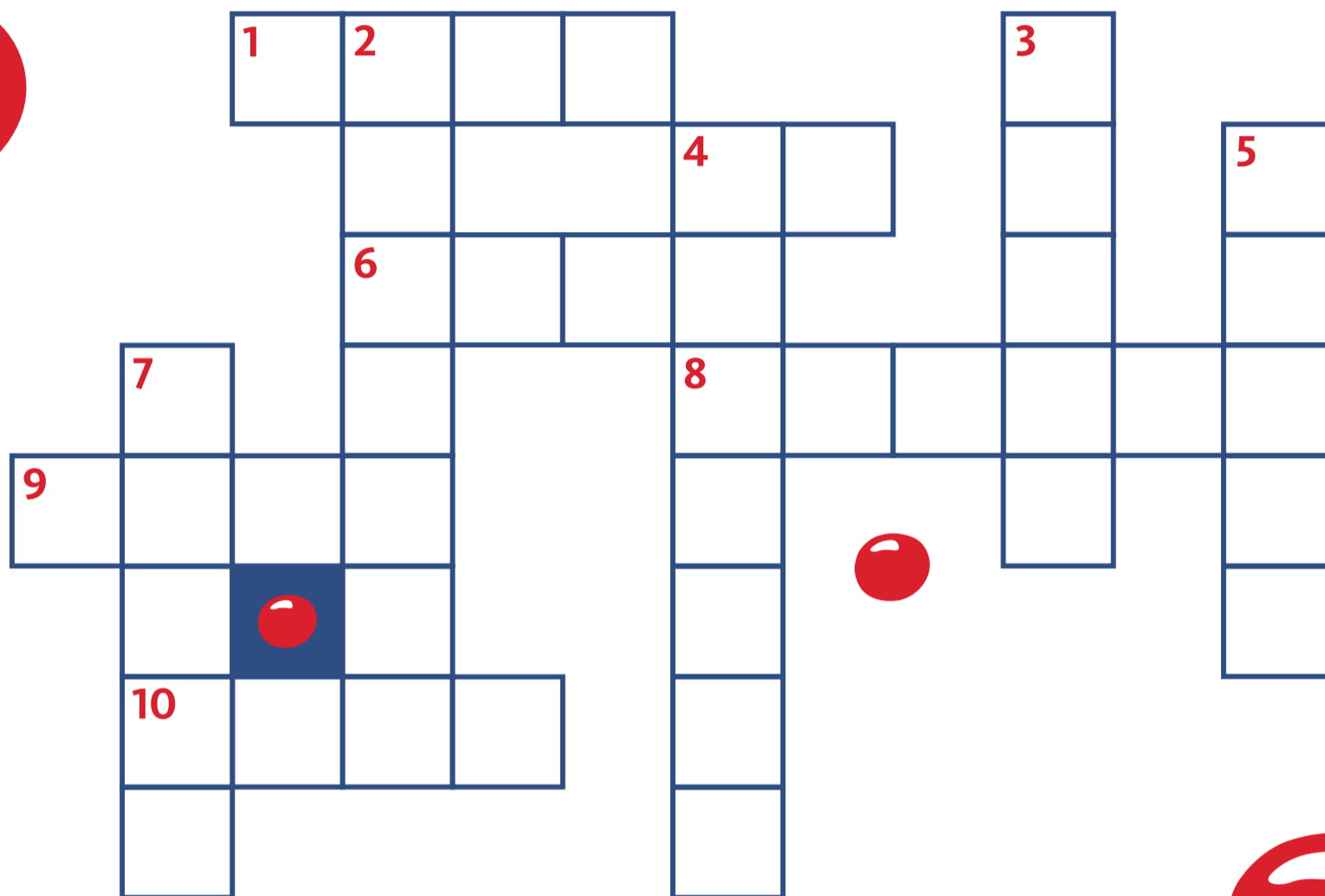
popodnevni spavanac dok onaj zločesti pjetao opet ne počne kukurikati.

KOKI: Kokoda

LILA: Njam njam njam. Hrk hrk hrk.



Okusi ljeta



VODORAVNO

1. Skupina riba
4. Skraćenica za magnezij
6. Najomiljenije cvijeće koje darujemo, simbol ljubavi, ima bodlje
8. Najveća luka u Hrvatskoj
9. Kokoš od milja
10. Bog u muslimana

OKOMITO

2. Kako se zove službena maskota 8. mediteranskih igara održanih u Splitu
3. Dvanaest komada nečega, stara brojčana jedinica
4. Otac hrvatske književnosti - Marko
5. Imam crveni nos i donosim osmjech
7. Posuda za kuhanje



OVAN

21. ožujka – 19. travnja

Završila je ljetna sezona pa tako i sezona vaših vrućih ljetnih avantura, poput vrućeg odlaska u trgovinu ili vrućeg prelaženja ceste. Slijedi nam malo hladnije jesensko razdoblje u kojem će avanture biti puno podnošljivije. Pripazite samo na sklisko jesensko lišće da ne biste imali i mokrih avantura.



BIK

20. travnja – 20. svibnja

Veselite se jesenskim plodovima vatrenih boja kao ozebao suncu! Dosta vam je više sladoleda i ljetnih salata kad nastupa sezona tikava, kestena i pita od jabuka. Vaš hedonizam će doseći vrhunac ispod tople dekice s mirisnim čajem od šumskog voća u ugrijanim rukama. Pripremite svoju knjigu s receptima!



BLIZANCI

21. svibnja – 20. lipnja

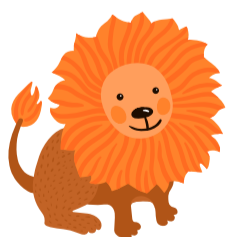
Vama je čas hladno, čas vruće, nikako da bude taman. Malo bi se kupali a malo bi se zaogrnuili jaknom. Iako je ljetno ispunjeno hladnim napitcima i vrućim noćima, možda bi vam ipak sada više odgovarali vrući napitci i hladnije noći. Niste ni sami sigurni pa vrcakavo skakućete kao pčelica s cvijeta na cvijet.



RAK

21. lipnja – 22. srpnja

Kao svakom pravom djetetu ljeta, malo vas rastužuje što vaša sezona završava. Kad vam dođe da zaplačete, sjetite se da nam slijedi ono najljepše razdoblje smiraja i odmora od vrućina i dugih dana. Vrijeme kada se lagano povlačite u svoju sobu, da biste se pripremili za zimski san, kao pravi mali rak.



LAV

23. srpnja – 22. kolovoza

Spektakularna ljetna griva tretirana morem i suncem zahtjeva pravi jesenski pakung. Čak i pročelavi, potražite savjete i recepte za razne tretmane obnove vlasi kako biste dogodne mamili još više pogleda i divljenja kruni koja vam glavu krasi. Ukoliko to nije vaša šalica čaja, pročitajte *Ponos i predrasude*.



DJEVICA

23. kolovoza – 22. rujna

Nakon dvomjesečnog otvaranja prema moru, suncu i voću, vrijeme je vašeg zatvaranja u sebe i svoju sobu. Čišćenje ljetne prašine i raspremanje garderobe je vaš pravi zen i svojevrsna priprema za jesen. Otvorite prozore širom, prozračite vaše misli i ne uzbuđujte se previše ako malo prašine uđe kroz njih.



VAGA

23. rujna – 22. listopada

Izvagali ste količinu ljetne odjeće i shvatili da je brojka poprilično narasla! Spremate se na postsezonski buvljak jer ukoliko se ne riješite garderobe, sezonsko spremanje će biti dugotrajno. Vrlo odlučno ste prionuli na organizaciju događaja sezone da završetak ljeta bude što zabavniji i korisniji.



ŠKORPION

23. listopada – 21. studenog

Vrućine su napokon pale tako da se možete baciti na izradu vašeg omiljenog deserta – uštipaka! Pošto već ne možete neke ljude uštipnuti, možda uštipnuti njihova nepca ovom poslasticom. Uštipci mogu biti slani ili slatki pa pustite mašti na volju! Bit će sretno uštipnutih okusom, a ponegdje i kolesterolom.



STRIJELAC

22. studenoga – 21. prosinca

Lišće se počinje šareniti pa tako i vaše raspoloženje. Poneki kišni dan bi mogao uznemiriti vaš nemirni duh ali nedajte se! Kao što bi gospoda iz Njemačke rekla: „ne postoji loše vrijeme, samo loša odjeća“. Pripremite kišne čizmice, kišobran za dvoje ili kabanicu i uputite se na predivne jesenske šetnje.



JARAC

22. prosinca – 19. siječnja

Bliži se kraj tekuće godine a s njim i vrijeme za izračune i proračune. Vaše tablice su spremne i samo čekaju unos novih podataka i pripremu za jesenske kalkulacije. Našiljite olovke, promijenite baterije na digitronu jer božićno vrijeme je iza ugla i nema većeg veselja od kreiranje božićnog budžeta.



VODENJAK

20. siječnja – 18. veljače

Veselite se početku jeseni i raznim okupljanjima koja vas čekaju u tim hladnjikavim danima. Pripremate razne društvene igre koje ste vrijedno sakupljali preko ljeta veseleći se ugodnim druženjima. Spremate šarolik asortiman egzotičnih čajeva i manje egzotičnih keksića i uživajte! Pripazite ipak na doziranje!



RIBE

19. veljače – 20. ožujka

Vrijeme brćkanja i ljetnog plivuckanja u znoju je napokon gotovo. Vama dolazi najdraže razdoblje u godini puno inspiracije za sjetno sjedenje uz prozor ili pisanje stihova. Melankolija je vaš najbolji prijatelj. Prepustite se toplim zagrljajima omiljenog kućnog ogrtača i pripazite na broj uzdisaja.

Ljepota jeseni

Donosimo vam nekoliko savjeta kako blistati u raskošnim bojama jeseni.

1. „Ono smo što jedemo“ još u davna vremena rekao je Hipokrat, poznati antički liječnik. Sve kreće od toga što jedemo. Uz to što nam pravilna ishrana daje energiju za cijeli dan i osigurava dobro raspoloženje, prehrana ima veliki utjecaj na izgled naše kože. Ishrana prije svega treba biti uravnotežena, a u jesen će nam osobito goditi tople juhice i povrtna variva.

2. Još jedna jako bitna izreka „Sve se kreće“, rekao nam je Heraklit. Sve oko nas je u pokretu, sve se neprestano mijenja, pa se tako i naša tijela trebaju

kretati i vježbati. Bez obzira na dob ili kondiciju već danas možemo uključiti vježbu u svoj život i osjetiti benefite vježbe na mentalno zdravlje.

Odaberite vježbe s kojima ćete se osjećati dobro, a kad osjetite umor uzmite pauzu.

3. Imati dobar „beauty sleep“ ipak nije neki američki mit, jer kvalitetan san je nevjerojatno važan za vaše zdravlje.

Dobro se naspavati jednako je važno kao i zdravo se hraniti i vježbati.

Ne zaboravite odspavati minimalno 7 sati kako biste iz sna izvukli ono najbolje da biste se osjećali se dobro u jesenjim bojama.





Mi, CRVENI NOSOVI klaunovidoktori uz pomoć umjetnosti profesionalnog klauniranja, humora i smijeha vraćamo ljudima u teškim i kriznim situacijama i okolnostima osjećaj radosti, sreće i optimizma.

Redovito posjećujemo djecu u bolnicama i starije i nemoćne osobe u domovima diljem Hrvatske. Pružamo im pomoć i podršku u nošenju sa strahovima, nesigurnostima i dosadom te im donosimo osmijeh i veselje.



CRVENI NOSOVI klaunovidoktori

Medulićeva 34 , 10 000 Zagreb

email: info@crveninosovi.hr

tel: +385 1 561 32 81

www.crveninosovi.hr

Naklada: 295 primjeraka



CRVENI NOSOVI
Smijeh budi nadu



ClowNexus
clowning connects us



Sufinancira
Europska unija



Republika
Hrvatska
Ministarstvo
kulture
Republic
of Croatia
Ministry
of Culture