

Vzajemnost

LETNIK 50

MAJ 2024 / 2,80 €



Brez denarja
ne bo oskrbovalcev



BRANE KÜZMIČ

Sodobnega avtomobila
ne moreš voziti tako,
kot si vozil starejšega



Starejšim voznikom možgani delajo precej počasneje

Kar tretjina voznikov na slovenskih cestah je starejša od 60 let, večina ima že dolgo vozniški izpit, a vozniškega znanja ne obnavlja. Osvežitev znanja bi bila za vse, ki so delali izpit pred 30 ali 40 leti, nujna, najlažja pot pa je tečaj varne vožnje. Šolo varne vožnje je pred slabimi tridesetimi leti v Slovenijo pripeljal **Brane Kūzmič**, legendarni slovenski tekmovalec v reliju, ki je v nekdanji Jugoslaviji osvojil kar petnajst naslovov državnega prvaka, leta 1979 so ga razglasili za najboljšega voznika avtomobilov znamke BMW v Evropi. Od tekmovanja se je poslovil po hudi nesreči leta 1991 in v naslednjih letih ustanovil šolo varne vožnje, ki je z njim in številnimi inštruktorji prerasla v dobro delujoči državni projekt. Letos bo dopolnil 76 let, torej se že tudi sam uvršča med starejše voznike in se srečuje z mnogimi občutji, tegobami in pomisleki, ki pridejo z leti.

Kateri avto vozite?

Zadnjih pet let vozim Hundayevega tucsona in sem zelo zadovoljen z njim, sem pa seveda v življenju vozil mnoge avtomobile: od prve katrce, zastave 101 in znamenitega hrošča do različnih tekmovalnih avtomobilov. Dolga leta je bil moj tekmovalni avto znamke BMW, nato Renault.

Vprašanje sem vam postavila zato, ker v delu javnosti obstaja mnenje, da se veliko starejših voznikov odloča za športne terence, ki pa so zanje pogosto prezahtevni in pretežki.

Ljudje si tovrstne avtomobile kupijo zato, ker so visoki, udobni in tudi varni. Telo pa s staranjem zahteva prilagoditev. Refleksi so počasnejši, bolj smo okorni, tudi možgani delujejo počasneje. Tega se moramo zavedati. Težji in večji avto je varnejši, današnji avtomobili so opremljeni s sodobno elektroniko, dobrimi zavornimi, boljšimi varnostnimi pasovi in množico dodatnih stvari, ki omogočajo varnejšo in udobnejšo vožnjo. Še vedno pa je seveda voznik tisti, ki sede v avto in vso to tehniko in tehnologijo upravlja.

Kako se vaša današnja vožnja razlikuje od tiste pred leti, ko ste bili mlajši?

Ko si mlad, si seveda strašno želiš voziti, sam sem že pri petnajstih letih sedel v avto in se z njim tudi

obrnil na streho, takrat sem bil še vajenec za avtoelektričarja, nisem imel izpita in avto ni bil moj. Mladost pač. Seveda so bili avtomobili takrat povsem drugačni, in tudi hujših posledic po tisti vožnji ni bilo. Kot tekmovalec sem bil seveda zelo hiter in hitro sem vozil tudi takrat, ko nisem tekmoval. Hitrost je bila moja strast. Zadnja leta pa vozim počasneje, hitreje od 140 kilometrov na peljem, čeprav moj avto zmore več. Zavedam se svojih omejitev, sicer pa sem v pokoju in se mi nikamor več ne muči, tudi divjanja sem imel v življenju dovolj.

Kako pa se znajdete na avtocesti? Mnogi vozniki, in to ne samo starejši, se je izogibajo zaradi gostega prometa in velikih hitrosti.

Avtocesta mi ne predstavlja nobene problema. Problem pa so vozniki na avtocesti. Zavedati se moramo, da je danes ogromno prometa, več kot ga je bilo kdajkoli do zdaj. Večina voznikov na avtocesti ne vozi pravilno, ker se po prehitevanju ne vračajo nazaj na vozni pas. Če vzameva samo vožnjo iz Maribora do Kopra, si kot voznik zelo malo časa na voznem pasu. Večino časa voziš po prehitevalnem pasu, tam pa vozniki vozijo prepočasi in se po prehitevanju ne vrnejo nazaj na vozni pas, pač pa ostajajo na prehitevalnem in s svojo prepočasno

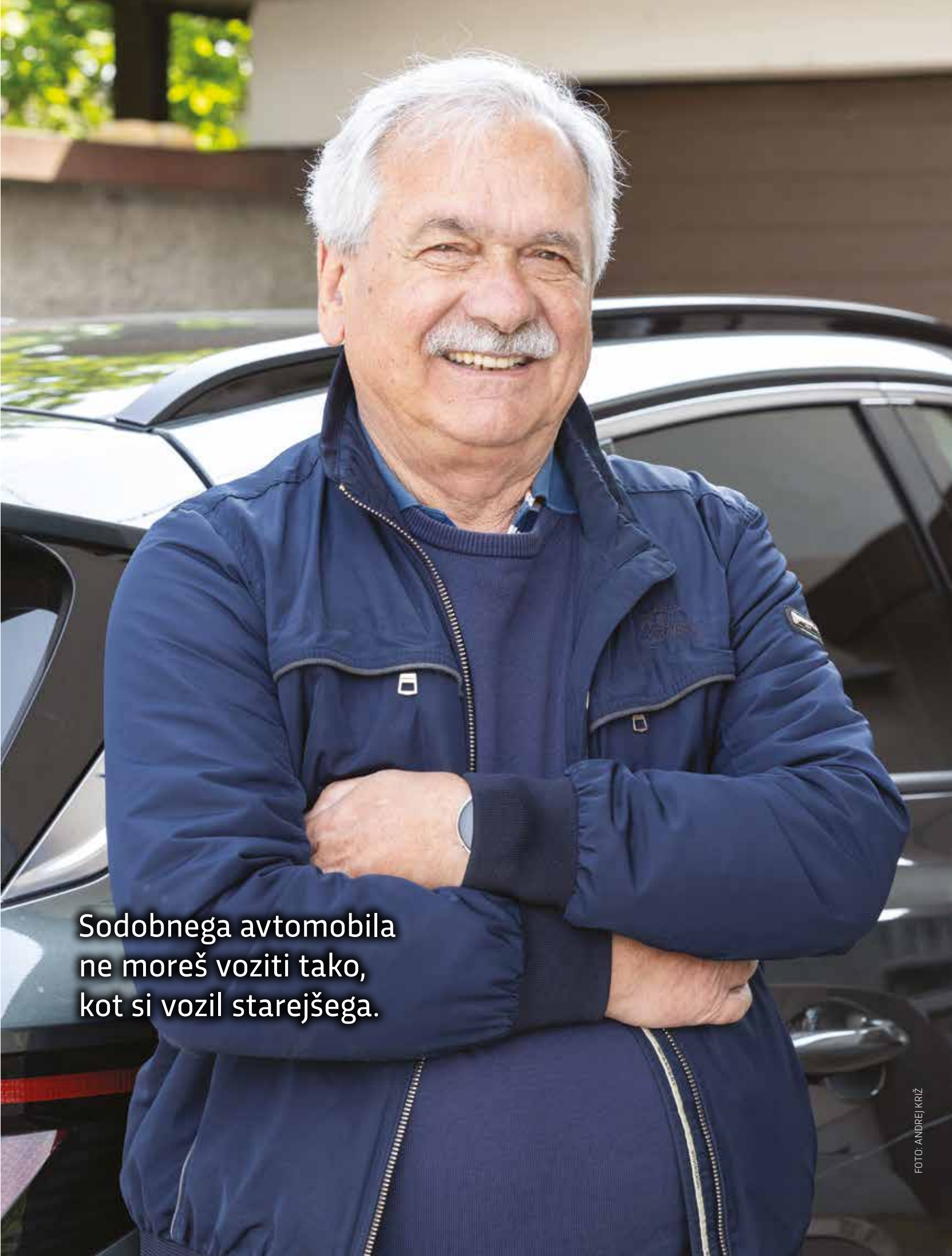
vožnjo ustvarjajo dodatno gnečo. Potem drugi vozniki za njimi izgublajo živce in hupajo, to pa ustvarja slabo voljo in nervozo. In tega se marsikateri voznik ustraši.

Avtomobili so vse hitrejši, večji, izpopolnjeni z elektroniko in opremljeni s številnimi dodatki. Ali smo se vozniki prilagodili tem novejšim, boljšim in varnejšim avtomobilom?

Morda se pogosto preveč zanašamo na avto. Vse to, kar je danes vgrajeno v avto, so samo pomagala vozniku, konec koncev je še vedno človek tisti, ki sede za volan. Mnogi vozniki so miselno ostali z znanjem iz časov, ko so sami delali vozniški izpit. Zato pravim, da bi moral vsak voznik ob nakupu novega avtomobila na tečaj varne vožnje.

Leta 1991 ste končali uspešno kariero poklicnega relivoznika. Kaj vas je spodbudilo, da ste se odločili za šolo varne vožnje?

Ko sem nehal tekmovali, sem želel ostati v avtomobilizmu, razmišljal sem, česa bi se lotil. Imel sem tudi svojo avtoelektričarsko delavnico, a v času, ko sem tekmoval, sem se o avtomobilih res veliko naučil, poznal sem ogromno ljudi, želel sem ostati v tej panogi, nisem pa zagotovo vedel, kaj bi počel. Ko sem bil v Nemčiji na nekem tečaju, sem se prvič srečal s pojmom varne vožnje



Sodobnega avtomobila
ne moreš voziti tako,
kot si vozil starejšega.

Pri implantatih ni bližnjic

Z zobmi je tako kot z zdravjem – dokler z njimi nimamo težav, se sploh ne zavedamo, kakšno srečo imamo. Kako neprecenljivo je imeti popolno zobovje, ugotovimo šele, ko izgubimo zob ali celo več zob. V zadnjih desetletjih je zobozdravstvo tehnično tako napredovalo, da zmore uspešno pomagati tudi v teh primerih. Med najsodobnejše nadomestke spadajo zobni vsadki ali implantati.

K izgubi zob pripomorejo nepravilna nega in neredno obiskovanje ali celo neobiskovanje zobozdravnika; zobje čedalje slabše služijo svojemu namenu in nazadnje lahko ostanemo celo brez enega zoba ali več zob. K slabemu stanju zob, dlesni oziroma ustne votline pa vodijo še nekatere bolezni (na primer sladkorna bolezen, osteoporoza), razvade (zlasti kajenje), poškodbe (v nesreči, pri padcu, udarcu) in dedni dejavniki (na primer nagnjenost k parodontalni bolezni). Za nadomestitev manjkajočega zoba, nekaj ali vseh zob je pogosto najboljša rešitev zobni implantat. Vedeti pa je treba, da je to hkrati tudi najdražja rešitev. Odrasla zavarovana oseba ima iz zdravstvenega zavarovanja pravico do zobnih vsadkov le v izjemnih primerih: ko je protetična rehabilitacija potrebna zaradi obsežne izgube kostnine (posledica bolezni ali operacije tumorjev) ali zaradi nekaterih prirojenih anomalij (prirojen razcep kosti, strokovno shiza), šest ali več prirojeno manjkajočih zob (strokovno oligodontija)). Hkrati mora specialist za sto-

matološko protetiko ugotoviti, da funkcionalno ustrezna protetična rešitev ni izvedljiva brez vsadkov. Ti primeri so zelo redki, saj sta za izgubo zob v večini primerov kriva karies in parodontalna bolezen. Za večino so vsadki torej samoplačniški. Poleg nadomestitve manjkajočih zob je implantat dobra izbira, če se želimo v primeru odločitve za mostiček izogniti brušenju zdravih zob ali imamo premalo nosilcev (zob) za namestitev mostička. Implantat je zelo primeren tudi za izboljšanje stabilnosti snemne proteze.

Implantološka tehnika se seveda lahko združuje oziroma kombinira s snemno in fiksno protetiko. Tako je nekatere zobe mogoče oskrbeti s prevlekami, manjkajoče pa nadomestiti z delno protezo ali vstavitvijo implantatov – ti so lahko tudi nosilci za protezo ali mostiček. Zobozdravnik se skupaj s pacientom odloči o tehnikah in materialih, pri tem pa mora biti glavno vodilo dober rezultat. To pomeni, da mora po končani obravnavi zobovje dolgoročno dobro služiti svojemu namenu, prav tako pa je pomembno, da je končni »izdelek« skladen z obrazom. Ker zobozdravnik najbolje pozna stanje v naših ustih, zna presoditi, katere tehnike in kateri materiali bi bili za nas najprimernejši, zato je pametno upoštevati njegove predloge.

Za dober rezultat je potreben čas

Vstavev vsadkov je načeloma primerna za vse zdrave odrasle ljudi, žal pa obstajajo tudi izjeme. Glavne omejitve za njihovo vstavev so primanjkljaj prostora med sosednjimi zobmi, bližina živca, premalo kostnine. Če zobozdravnik presodi, da pogoji za vstavev implantata niso ustrezni, se mu je bolje izogniti, sicer ne bo stabilen ali pa bomo

z njim morda celo poškodovali sosednja tkiva.

Z implantati se ukvarjajo oralni maksilofacialni kirurgi, ki delajo v javnih ustanovah in zasebnih ordinacijah s koncesijo ali brez koncesije, ter mnogi splošni zobozdravniki zasebniki s koncesijo ali brez koncesije. Vstavev implantata je samoplačniška (razen v izjemnih primerih, opisanih na začetku članka), in to ne glede na to, kdo jo izvede.

Marsikdo se v želji, da bi imel zobovje urejeno v najkrajšem možnem času in za to plačal čim manj, odloči za rešitev težav z zobmi v tujini, kjer ponujajo hitro oskrbo (v nekaj dneh) tako z implantati kot s protetičnimi nadomestki po dostopni ceni. Toda zavedati se je treba, da najcenejša in najhitrejša storitev običajno ni najboljša izbira, saj zaradi prehitre dokončne protetične oskrbe pogosteje pride do komplikacij, ki terjajo dodatne zobozdravniške obravnave. Z reševanjem teh zapletov dentalnega turizma pa se morajo nato ubadati naši zobozdravniki.

Kako se torej odločiti, kako izbrati zobozdravnika implantologa, komu zaupati? V prvi vrsti je pomembno vedeti, ali je zobozdravnik ustrezno usposobljen za vstavljanje zobnih vsadkov in kako izkušen je. Dober pokazatelj za odločitev za določenega zobozdravnika je tudi zadovoljstvo njegovih pacientov.

Kaj je implantat?

Večinoma se uporabljajo implantati iz titana, zadnja leta pa tudi iz keramike oziroma cirkonija ali kombinacije titana in cirkonija. Implantat je cilindrični vijak, ki ga med kirurškim posegom vstavijo v kost, nanj pa pritrdijo zobni nadomestek. Implantat torej nadomesti manjka-



FOTO: SHUTTERSTOCK

Za vstavev implantata v kost je nujen kirurški poseg.



Beljakovine so temeljni gradniki telesa

Ko zaužijemo beljakovine, jih moramo najprej razgraditi na aminokislino, ki jih v fazi presnove telo spremeni v tako kombinacijo aminokislin, ki je lastna človekovemu telesu. Beljakovine so temeljno gradivo našega telesa, podobno kot so zidaki gradivo za poslopja. Meso je najboljši vir beljakovin oziroma esencialnih aminokislin z visoko biološko vrednostjo.

Človek – podobno kot živali – ni sposoben sprejeti dušika iz zraka, v katerem ga je sicer veliko, marveč ga lahko pridobi le iz beljakovin živalskega in rastlinskega izvora, pri čemer so le-te manjše biološke vrednosti. Beljakovine živalskega izvora imajo vse **esencialne aminokislino** v uravnoteženih razmerjih, kot jih telo potrebuje. Pri rastlinah le redko srečamo ugodno aminokislinsko sestavo in dobro razmerje, zato moramo pri vegetarijanski prehrani nujno uživati kar najširšo paleto rastlinskih virov beljakovin. Pa še tedaj ne dobimo vitamina B₁₂ in nekaterih mineralov, na primer železa, v taki obliki, ki jo telo lahko sprejme.

Vseh aminokislin je samo 22, a iz permutacij med njimi telo lahko izdelava do pet tisoč različnih beljakovin. Pri tem človekov organizem poljubno kombinira in spreminja sestavo beljakovin, vendar sam nikakor ne more narediti osnove – aminokislin. Od količine beljakovin je odvisno naše počutje. Če imamo osem gramov beljakovin na deciliter krvi ali več, potem se dobro po-

čutimo in smo v vrhunski formi. Pri manj kot šestih gramih beljakovin pa že nastopijo zdravstvene težave in kritično počutje. Beljakovine potrebujemo tudi za **nastajanje encimov, hormonov in protiteles**. Prav tako ne bi smeli zanemariti razmerja med posameznimi aminokisljinami v beljakovinski hrani, kar v praksi pomeni, da moramo uživati raznovrstno beljakovinsko hrano, ki vsebuje tako esencialne kot tudi neesencialne (stročnice, žita, zelenjava, sadje).

Pomen pašne reje za kakovost mesa

Raziskave v svetu in na naši Biotehniški fakulteti kažejo, da je v mesu in v proizvodih živali, ki so se pasle, vsebnost koristnih snovi količinsko nekajkrat višja od vsebnosti teh snovi v proizvodih in mesu živali intenzivne reje v hlevih.

Če upoštevamo še boljši okus in aromo ter pomen živalskih beljakovin, je izbor izdelkov in mesa pašne živine edino pravilen. Hkrati je v mesu živali pašne reje le zanemarljivo število škodljivih bakterij vrste *Echerichia coli* v primerjavi z enormnim številom teh bakterij v mesu iz intenzivne hlevske priraje. Z raziskavami so ugotovili, da so meso, mesnine, mleko, mlečni izdelki in jajca pašnih živali **varovalna hrana** za večjo imunsko odpornost, boj proti raku ter dobro srce in ožilje. Meso pašnih živali lahko po kakovosti primerjamo z divjačino. Vsebuje skoraj enako količino maščobe, a ima neprimerljivo več maščobnih kislin omega-3 in dobro razmerje z maščobnimi kislinami omega-6.

Pašna reja zagotavlja tudi do sedemkrat več konjugirane linolne kisline CLA, ki deluje antikancerogeno, antiaterogeno ter proti diabetesu in debelosti. CLA znižuje raven holesterola in uravnava delovanje ščitnice. Meso in izdelki pašne živine in kokoši imajo tudi veliko več **vitaminov E, A, D** ter **vitaminov skupine B, zlasti B₃** (za dobro spanje in zoper depresijo) in **B₁₂** (zoper demenco in za dobro kondicijo možganov), kot tudi **mineralov**, med njimi cinka in selena, ter neprimerljivo več **zaščitnih karotenoidnih snovi**, zlasti betakarotena in luteina. Zaradi več zaščitnih snovi in vitamina E je meso pašne živine trajnejše, boljšega okusa in arome in dlje ohrani lepo rožnato rdečo barvo.

Beljakovine so pri različnem mesu bolj ali manj enako zastopane, večje razlike so pri vitaminih, mineralih in maščobah. Meso je za človeka odličen vir vitaminov skupine B, razen folne kisline B₉ in biotina B₈. Vitamina B₁ ali tiamina, ki je za spomin, pravilno delovanje možganov, mišic in srca, hitro tvorbo energije in dvig morale, je največ v svinjini, in sicer štirikrat toliko kot v govedini in 11-krat toliko kot v piščančjem mesu. Vitamina B₂ ali riboflavina za dober vid, zdravo kožo in lase je največ v ovčetini, govedini, svinjskem hrbtu in zelo malo v perutnini. Vitamina B₃ ali niacina, ki je zoper nespečnost, pa je skoraj trikrat toliko kot v govedini ali svinjini. Že en obrok mesa pokrije veliko količino dnevne potrebe po teh treh vitaminih. Vitamin B₆, piridoksin, ki uravnava delovanje želodčne kisline,



Drage bralke in bralci, mar ni škoda, da bi spomini na pretekle čase utonili v pozabo? Delite jih z nami in drugimi bralci, pobrsajte po starih albumih ali predalih, v katerih hranite stare fotografije, in nam jih pošljite na naslov: Vzajemnost, p. p. 134, 1001 Ljubljana. V zahvalo vam bomo poslali darilce.



Na fotografiji, ki je nastala leta 1920, je s svojo mamo 23-letna Franja Bogataj iz Logatca, kasneje poročena Burnik. Fotografijo nam je v objavo poslala njena hči **Sonja Papež** iz Vodice.



Na fotografiji, posneti pred pol stoletja, sta Frančiška in Ivan Jaklič v vinogradu Podšentpavel pri Dvoru s pridnimi delavci, ki so se skupaj poveselili po težakem delu v vinogradu. Fotografijo je v objavo poslal **Slavko Mirtič**.



Leta 1958 so v naselju Vrbje pri Žalcu pripravili tabor predvojaške vzgoje. Eden od voditeljev tabora je bil tudi Vinko Derča, oče **Nevenke Žohar** iz Prebolda, ki hrani fotografijo.

Kjer se stikajo Afrika, Indija in arabski svet

Čeprav večina turistov pove, da letuje na Zanzibarju, se tako pravzaprav imenuje glavno mesto otoka Unguja, ki poleg večjega otoka Pemba in 50 manjših sestavlja otočja Tanzanije v Indijskem oceanu. Od vzhodne afriške obale je oddaljen le nekaj deset kilometrov, poznan je po čudovitih belih plažah ob turkizno modrem morju in začimbah.

Zanzibar, ki se je leta 1963 združil s Tanzanijo, ima neslavno zgodovino, saj so od tod sužnje iz Afrike vozili v svet. Še danes se čuti močan vpliv Portugalcev in Angležev, saj še danes na primer vozijo po levi strani ceste. Vlada tropsko monsunsko podnebje z deževno in suho dobo in temperaturami okoli 30 stopinj Celzija. Ima približno 1,5 milijona prebivalcev, ki se preživljajo pretežno s kmetijstvom. Ogromno je riževih in žitnih polj ter polj sladkornega trsa. Ker nimajo svoje elektrike, jo pod morjem uvažajo iz Tanzanije. Sladko vodo pa pridobivajo z razsoljevanjem morske vode.

Nikoli ni prevroče, zato je rastlinstvo bujno. Otočje je znano zlasti po začimbah, kajti tu rasejo ingver, vanilja, cimetovec, muškatovec, klinčevce, poper in še veliko drugih. Za turiste imajo urejeno učno pot. Zelo zanimive so visoke kokosove palme. Plodove sekajo ročno z mačetami. Pili smo osvežujočo koko iz kokosa. Hrana je pestra, prevladujejo riž in morske jedi, sicer pa je dosti tropskega sadja, zlasti sočen ananas, mango, papaja. Ker so prebivalci večinoma muslimani, tu ne vzgajajo vinske trte. Za turiste uvažajo vino iz Afrike.

Masaji na obali

Zgodovinsko središče otoka Unguja je mesto Stone Town, ki je od leta 2000 uvrščeno na seznam Unescove svetovne dediščine. Zanimivo je tudi zato, ker se je tu rodil



Zanzibar slovi po lepih plažah in čistem morju.

Freddie Mercury, pevec rokovske skupine Queen. Njegova rojstna hiša je preurejena v muzej. Obiskala sem ogromno bogato založeno tržnico, kjer se občuti mešanica indijske, arabske in afriške tradicije. Domačini med drugim prodajajo začimbe, ribe različnih barv in velikosti ter sveže tropsko sadje.

Druga panoga, s katero se ukvarjajo prebivalci, je turizem. Večina turistov obišče Zanzibar zaradi čistega morja in lepih plaž. Hotele z bujnimi tropskimi vrtovi gradijo tujci. Ceste so izredno slabe, ker se ne morejo dogovoriti, kdo jih bo vzdrževal. Postelje v sobah so opremljene z baldahini oziroma mrežami, ki ščitijo pred komarji. Kot zanimivost naj povem, da je hotelska oprema očitno prilagojena visokoraslim Masajem, zato se povprečno velik turist skoraj ne vidi v ogledalu in težko doseže obešalnik v omari.

Obala tik ob morju je od vseh, po njej se sprehajajo Masaji, domačini in turisti. To mi je bilo zelo všeč. Le redko kdo plava, če pa že, plavajo le tam, kjer je morje zelo plitvo. Morda zato, ker so na dnu zelo veliki ježki, različne školjke, skale in še kaj. V plitvem morju domačini v skupinah nabirajo školjke za hrano. Tudi ribe lovijo



V mestu Stone Town je rojen Freddie Mercury.



Bujna vegetacija: levo mangrove, desno ananasi



Fuksije na soncu in v senci

Tradicionalne okrasne rastline smo pogosto srečevali na terasah in vrtovih naših babic. V preteklosti so veljale za zahtevne rastline, ki so jih rade napadale uši, a so novejši hibridi veliko odpornejši.



1

Prve fuksije so odkrili evropski raziskovalci v 17. stoletju in izhajajo s Karibov, Srednje in Južne Amerike. Ime je dobila po nemškem botaniku Leonhartu Fuchsju. V 19. stoletju so žlahtnitelji ustvarjali raznolike nove sorte z dvojnimi cvetovi v različnih barvah. Rod obsega kar 110 vrst, hibridov in ogromno kultivarjev. Leta 1938 so ljubitelji v Angliji ustanovili nacionalno združenje fuksij (*National Fuchsia Society*), ki je igralo ključno vlogo pri promociji in razvoju hibridnih sort. Zato lahko sadimo fuksije z izboljšanimi lastnostmi, kot je odpornost proti boleznim in ekstremnim vremenskim razmeram, ter novimi estetskimi lastnostmi. Raznolika rast od pokončne, polviseče do kompaktne jim daje veliko uporabno mož-

nost, ker privabljajo metulje in kolibrije, ti pa prispevajo k živahnosti vrtov.

Vse fuksije bodo lepo uspevale v dobro odcednem substratu. V času intenzivne rasti jim odstranjujemo cvetove.

Sončna fuksija. *Fuchsia 'Professor Henkel'* (slika 1) izredno lepo uspeva na najbolj vročih mestih brez pretiranega vzdrževanja. Gre za na videz nežen, pokončen grmiček z ovalnimi in rahlo nazobčanimi temno zelenimi listi. V začetku poletja se nad njim pojavijo oranžni do koralni trobentasti cvetovi, ki rastlino popolnoma prekrijejo in cvetijo do



3

pozne jeseni. Lahko jo sadimo samostojno v lonce, kjer doseže višino tudi do enega metra.

Fuksija pokončne rasti. Čeprav vrtarji pravimo, da so fuksije najprimernejše za senčna mesta, to ne pomeni, da ne potrebujejo vsaj nekaj ur sonca dnevno za uspešno rast. Še najlepše uspevajo na vzhodnih ali poznopoldanskih sončnih legah. *Fuchsia Bella® Evita* (slika 2) je zgodnje cvetoča, dobro razvejana, pokončno rastoča sorta. Cvetovi so dvo-



4

barvni, in sicer v rdeče-beli kombinaciji. Kompaktne sorte sadimo v manjše posode, uporabne so kot lončnice na mizi pod nadstreškom, ki bo vsaj malo obsijana s soncem.

Polviseča fuksija. *Fuchsia 'Dark Eyes'* (slika 3) ima najbogatejše cvetove, pri čemer cvetni listi spominjajo na nabrano balerinino krilo. Temno vijoličasta z navzgor obrnjenimi rdečimi krilci spada med najbolj priljubljene sorte. Zaradi bogastva srednje velikih cvetov se poganjki upognejo pod njihovo težo. Sadimo jih v manjših skupinah za obrobke na cvetlične gredice ali posamezno v korita.

Viseča fuksija. *Fuchsia 'Swingtime'* (slika 4) je najprimernejša za viseče košare in obešanke kot tudi za mešane zasaditve. Navdušuje z bogatim dvojnimi belimi obrobljenimi krilcem in kontrastnimi rdeče-belimi cvetnimi listi. Kraljeva hortikultura družba ji je podelila prestižni naziv *Award of Garden Merit* (AGM).

Branka Urbanija Juvančič

FOTOGRAFIJE: WWW.BEEKENKAMP.NL



2

Iz kavbojk – prevleka za taburet in okrasna blazina

Star pregovor pravi, da ni pomembno le imeti, pomembno je tudi znati. Znati odsluženim ali nerabljenim rečem nadeti novo podobo postaja v svetu vse bolj priljubljen trend. Recikliranje oziroma preoblikovanje je odlična sprostitev za dušo, ki nam in našemu okolju pričara sveže optimistične zgodbe. Občutek, da smo za skoraj nič denarja ustvarili všečen izdelek, pa je seveda neprecenljiv.

Ko se je Levi Strauss sredi 19. stoletja odpravil v Ameriko kopat zlato, ni obogatel z zlato rudo. Odkril pa je zlato jamo, ko je izumil platno za delavske kombinzone, kasneje pa tudi za legendarne kavbojke.

Čeprav džins ni bil rojen kot »mod-rokrvni« material, pa je od petdesetih let prejšnjega stoletja nenehno prisoten med glavnimi kosi v garderobni omari skoraj vsakega slehernika. Zadnje čase je postala predelava džinsa v svetu prava obsesija, prisotna celo na spektakularnem evrovizijskem odru.



Okrasna blazina



Taburet



Žep za daljince na taburetu

Zato z današnjim preoblikovanjem klasičnih kavbojk v taburet in okrasno blazino še nismo rekli zadnje besede na to temo. Za objavo v eni izmed prihodnjih številk že čaka star džins za zgodbe na temo obleke in torbe.

Še besedica o taburetu, na katerem si lahko odpočijete noge med gledanjem televizije. Da ne boste pri tem vsepovsod iskali daljince, sem nanj prišla žep, izrezan iz starih



kavbojke za prenavo...



... in med izdelavo

kavbojk. Lahko je žepov tudi več, praktični bodo celo na blazini, ki pa jo tokrat krasi le metulj, sedeč na modro-modri džins mavrici.

BESEDILO, IZDELAVA IN FOTOGRAFIJE:
Vlasta Cah Žerovnik

Švicarsko vezenje

To je oblika vezenja s križnimi in ravnimi vbodi ter vbodi prepletanja na bombažno karirasto tkanino. Predvidevajo, da je to vezenje nastalo v Ameriki v času, ko so prišli novi naseljenci, in je poznano pod več imeni. Vezenje je priljubljeno tudi v evropskih državah, imenuje se švicarsko vezenje ali *broderie suisse*, ni pa znano, zakaj prav švicarsko.

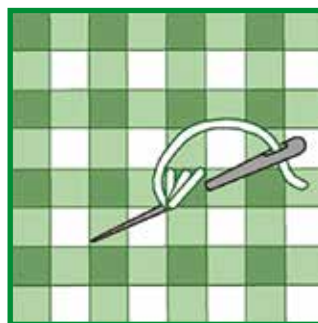
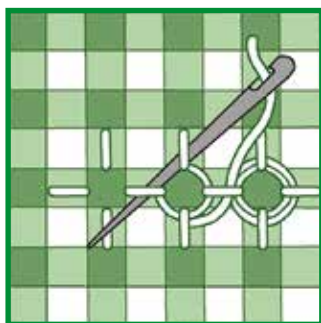
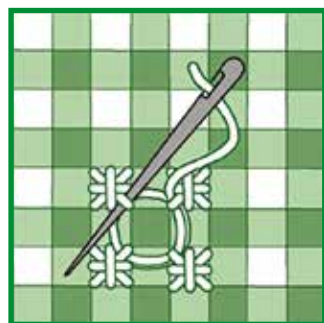
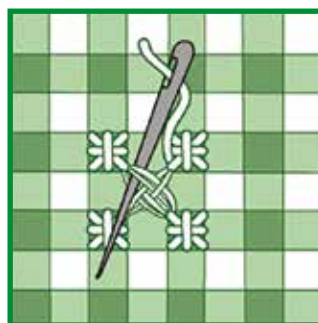
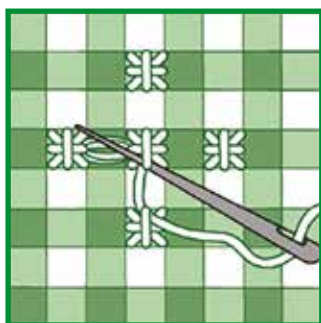
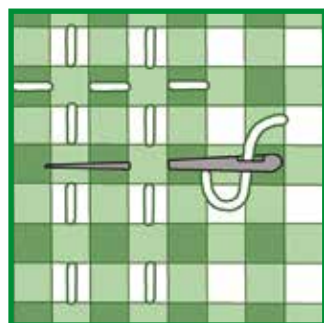
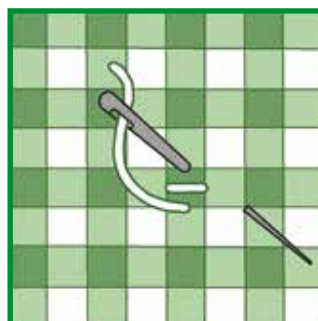
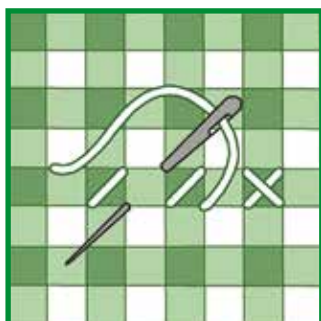
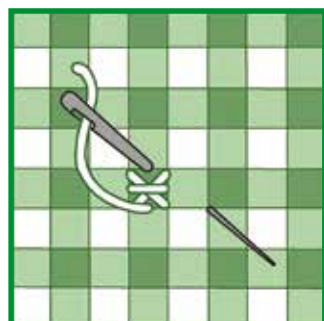


Tehnika švicarskega vezenja je zelo enostavna in primerna za učenje otrok. Vezemo na karirasto bombažno tkanino, ki ima svetle, srednje in temne kvadratke. Kvadratici morajo biti pravilne oblike. Za vezenje uporabljamo prejico, predvsem belo, možne pa so tudi druge barve. Prav bela prejica daje vezenini zelo prefinjen videz. Na prvi pogled se zdi, da je za takšen učinek »aplicirane čipke« porabljenega veliko časa in energije. To obliko vezenja uporabljamo za okrasitev različnih gospodinjskih predmetov, kot so blazine, namizni prtji, predpasniki, pokrovi za kozarce, kuhinjske krpe ipd.

Poleg prikazanih vbodov uporabljamo še vbod marjetice, vbod zvezde in različne načine prepletanja. Vzorce za švicarsko vezenje si lahko ogledamo tudi na Pinterestu, če v iskalno polje vpišemo *broderie suisse*.

Natančen opis vseh vbodov švicarskega vezenja je v priročniku za vezenje UMETNOST VEZENJA.

PRIPRAVILA:
Marija Šolar, marija.solar@siol.net
telefon: 040 985 576



1		dvojni križec
2		navadni križec
3		pokončni križec
4		ravni vbod
5		ovalni vbod
6		dvojni ovalni vbod
7		kvadratni vbod
8		vbod romba
9		žarek vbod