

Vzajemnost

LETNIK 49

JULIJ - AVGUST 2023 / 5,60 €

Vaši spomini
na poletje

Čas za
paradižnik
in papriko

MARKO JUHANT

Včasih je dovolj samo
pozorno poslušati



Včasih je dovolj samo pozorno poslušati

Marko Juhant se že več kot 40 let ukvarja s svetovanjem družinam ter vrtcem in šolam. Upokojeni specialni pedagog pri vzgoji zagovarja zdravo kmečko pamet ter praktične pristope, ki delujejo v praksi. Pogosto ga za nasvete sprašujejo tudi stari starši, zaskrbljeni nad vzgojnimi metodami mladih mam in očetov. Kot pravi, lahko babice in dedki vnukom nudijo bližino, razumevanje, zavetje, si zanje vzamejo čas, jih marsičesa naučijo, nikoli pa ne smejo rušiti avtoritete staršev.

Ali so danes družinski odnosi res drugačni, kot so bili na primer pred 40, 50 leti?

Odnosi so se spremenili, res pa je tudi, da so se spremenile potrebe. Otroci, ki imajo svoje otroke, dostikrat potrebujejo varstvo zanje. Pa ne le za majhne. Ker jih ne naučijo samostojnosti, starim staršem potisnejo v varstvo desetletnike in 12-letnike, celo 14- ali 15-letnike. Tem seveda stari starši ne morejo zapolniti časa. Tu se zna zapletati.

Še ena stvar, ki pred leti ni bila v ospredju, je pojem *čas zame*. Generacija staršev hoče čas zase, otroci so jim pogosto v napoto in jih »odložijo« pri starih starših. Seveda jih imajo ti srčno radi, vendar jih varstvo tudi obremenjuje, saj z njimi delajo domače naloge, rešujejo različne težave. Mladi ne razumejo, da leta prinesejo drugačne želje in potrebe. Starejši imajo radi mir, pestijo jih že tudi kakšne bolezenske ali druge težave, predvsem pa imajo svoje življenje.

Si pa ne upajo zavriniti varstva, ker se to ne spodobi. Ja, kakšna babica pa sem, če ne bom sprejela vnukov, je pogosto razmišljanje. Češ s tem, ko sem imela svoje otroke, sem sprejela obveznost, da bom pazila svoje vnuke. O, a res?

Ali to ni samoumevno?

Ne, ni samoumevno. Sem proti temu, da so stari starši avtomatično *baby-servis*. Včasih so pričakovanja že tako huda, da stari starši zanemarjajo sebe in svoje zdravje. Ne gredo k zdravniku, tudi če je nujno, ker pazijo vnuke, ne morejo

obiskati prijateljev, ker so varuške. Pozabljajo nase, kot so že prej v svojem življenju. Ampak treba se je vprašati, kdaj bom jaz najpomembnejša oseba v svojem življenju.

Pa še nekaj: še tako kakovostna babica in dedek ne moreta nadomestiti otrokovih vrstnikov. Otrok z odraslim drugače komunicira kot z vrstniki in si mora pridobiti te izkušnje. Zato mislim, da je najkasneje v drugem letu čas, da gre otrok v vrtec. Kadar pa zbolijo, ima vročino, prehlad ali kaj takega, je seveda dobrodošlo varstvo starih staršev. Ti imajo čas in otroku dajejo pozornost, to pa je tisto, kar bolan otrok potrebuje, da bo ozdravel.

Poudarjate pa, da so stari starši, poleg njih pa še tete, strici, učitelji, trenerji ... tisti pomembni drugi, s katerimi je otrok pristno povezan, ki jim zaupa.

Absolutno so zelo pomembni za otroka. Pri tem ne mislim na varstvo, pač pa čas, ki ga preživljajo skupaj na lastno željo, ko jih vnuki radi obiskujejo, ko si želijo biti v njihovi družbi. Takrat stari starši dobijo poseben status – status zaupnika. Stari starši niso dolžni poročati staršem o vsem, kar jim otrok pove. Razen če ocenijo, da je otrok ogrožen. Recimo, če deklica zaupno pove babici, da so s prijatelji poskusili kaditi, a ji ni bilo prav nič všeč, zdelo se ji je celo nagnusno. To je informacija le med njima. Če pa bi deklica povedala, da so s prijateljicami pokusile neke tabletko, po katerih so se fino počutile, pa naj babica le opozori starše, da bodo po-

zorni, s kom se hči družijo in kaj počnejo. Kadar otroci ugotovijo, da babi ali dedi ne povesta naprej, kar sta slišala, si pridobita njihovo zaupanje. In jima bodo povedali stvari, ki jih res žulijo.

Kdaj pa zaupanje preide v potuho?

Kadar podpiraš napačno vedenje. Če otrok pove, da namerava kaditi, pa ga ne skušaj odvrniti od tega.

Seveda pa tudi takrat, kadar starši nekaj terjajo od otroka, stari starši pa rečejo, da mu tega ni treba. Ali pa, *saj bom kar jaz naredil/-a ...* Tega ni malo, veste.

Če rečem staršem, da je treba štiri- ali petletnika naučiti uporabljati sesalnik, ker to zmore, in to izvedo stari starši, je njihov pogosti odziv: *Ubogi otrok, a mora že delati?* Pri tem pozabljajo, da so sami zrasli ob delu. In vnuki so na svoje delo zelo ponosni, ker so koristni. Že tako majhen otrok lahko najde svojo vlogo v družini, ki je mnogi 17-letniki nikakor ne najdejo, zato nimajo ciljev, nimajo smisla, nimajo nič.

Otrokom je všeč, da se morajo potruditi, mar ne?

Ko daš otroku neko lažje opravilo, doživi olajšanje, ko ga opravi. Bil je priden. Če pa je delo zanj zahtevno, a ga opravi – seveda ga vodiš, spodbujaš, mu po potrebi pomagaš – ni bil le priden, pač pa tudi uspešen. Potem ne doživi olajšanja, pač pa doživi zadovoljstvo. Starši, ki so permisivno naravnani, otrokom tega ne dovolijo doživeti. V bistvu jim vzamejo zadovoljstvo. Problematični so tisti otroci, ki doživljajo samo olaj-



Stari starši lahko dajo
ton vsej družini.

FOTO: ARHIV VZGOJA.SI



Paradižniki in paprike za več zdravja

V naravi vse dozori prav tedaj, ko to potrebujemo, pri paradižniku in papriki pa se za naše zdravje le oblika spreminja (poleti sveže, pozimi pa predelano v mezge, vložnine itd.). Oboje pa je hrana, polna vseh dobrot narave, ne glede na sorte ali barvo, od rdečih, rumenih do zelenih.

Paradižnik in paprika izvirata iz Srednje Amerike. V Evropo sta prišla šele s Kolumbom, podobno kot krompir, koruza in še marsikaj. Kar nekaj stoletij je moralo preteči, da so ju v začetku 20. stoletja sprejeli po vsej Evropi. No, paradižnik je v 17. stoletju najprej zaslovel v Italiji, zato so mnogi še danes prepričani, da izvira izpod laškega sonca, še zlasti, ker italijanska kuhinja temelji na – *pomodorih*. Prav tako poznamo različne vrste paprik, ki se med seboj razlikujejo po barvi, obliki in okusu. Barvne različice so pri papriki zaradi različne vsebnosti rastlinskih pigmentov – od rumene, oranžne, rdeče do zelene ter mešanice barvnih odtenkov. V jedi vključujemo vse, saj vsaka barva ščiti in hrani določen del telesa.

Dozorel paradižnik je zdrav

Paradižnik spada v družino razhudnikov, podobno kot tobak, krompir, jajčevci, čili ... Ime ima po paradižu, rajju. Indijanci so mu pravili *tomato*, kar pomeni sončeva kri. Po njihovem verovanju je bil *tomato* eden izmed svetih sadežev v pravrtu ali paradižu. Mnogi trdijo, da bi mu morali reči ljubezenski sadež, saj menda vrača mladostno moč in pomladi srce, ker ima na prerezu obliko srca.

Paradižnik ima zelo veliko vode, kar okrog 95 odstotkov. Med suho snovjo je do 1,6 odstotka beljakovin, 0,3 odstotka maščob in skoraj do pet odstotkov ogljikovih hidratov, predvsem glukoze. Razmeroma veliko je sadnih kislin, med njimi je največ jabolčne in citronske kisline. Med vitamini je kar veliko **provitamina A (betakarotena)**, **vitaminov E in C**. Nekaj je tudi vi-

taminov skupine B, zlasti B₃, B₆ in folna kislina ali B₉, ki skupaj z B₁₂ znižujejo vrednost homocisteina v krvi in preprečujejo infarkt. Med minerali je največ bakra, ki spodbuja nastajanje krvi, veliko je mangana za žlezo ščitnico ter kalija, železa, bora, kalcija, magnezija, selena, fosforja, cinka, kobalta in joda.

Odličnost paradižnika so **flavonoidi in karotenoidi z likopenom** na čelu. Ta daje paradižniku značilno rdečo barvo in je izvrstna zaščita za srce in prostato. Z naraščajočo sončno temperaturo se količina likopena povečuje in krepi intenzivnost rdeče barve. Likopen preprečuje peroksidacijo maščob in posledično uničevanje srčnih celic ter hkrati pospešuje obnavljanje oslabelega srca. Paradižniki so seveda različnih barv in vsaka barva varuje določeni del telesa, zato je najbolje, da vključujemo v jedi različne barve.



Karotenoidi se s toplotno obdelavo ne uničijo. Nasprotno: s kuhanjem in praženjem se osvobodijo vlaknastih delov, zato se poveča njihova absorpcija, a le z dodatkom maščob. Dovolj je že, če ga pokapamo s hladno stisnjenim oljem ali dopolnimo s siri, smetano, panceto, klobaso, pršutom, orehi ipd. Tako bomo tudi pomagali vitaminu A, ki bo po potrebi nastal iz karotenoidov. S svežo in hladno paradižnikovo solato pa bomo dobili manj zaščitnih karotenoidnih snovi, a več vodotopnih vitaminov, ki se s toplotno obdelavo uničijo, na primer vitamin B₉. Zato jejmo tako surov kot tudi toplotno obdelan paradižnik.

Zakaj priporočamo paradižnik?

Zaradi vitamina A in likopena je paradižnik v pomoč pri kožnih boleznih in očesnih težavah, zlasti pri degeneraciji rumene pege. Paradižnik alkalizira kri, preprečuje zlepljenje rdečih krvničk, krepi izločanje želodčnega soka in delovanje trebušne slinavke, zato spodbuja prebavo beljakovinske in mastne hrane. Zaradi dobrega razmerja med natrijem in kalijem pomaga zniževati krvni tlak, uravnava črevesje in blaži težave s hemoroidi. Sadne kisline spodbujajo delovanje notranjih organov in apetit. Če paradižnik kombiniramo s špinačo ali blitvo, dobimo še bolj zdravilen učinek za oči, saj likopen preprečuje razpad luteina iz špinače. V limfni tekočini je med karotenoidi okrog polovice likopena, še večji je njegov delež med karotenoidi v prostati. S starostjo se količina likopena zmanjšuje. Ker se ne kopiči v telesu, ga moramo sproti vnašati v telo s hrano. Paradižniki koristijo

Dan je vedno prekratek

Lojzka Reščič je bila skoraj celo delovno dobo zaposlena v podjetju Salonit Anhovo. Še vedno je zelo dejavna v Združenju za beton Slovenije in beton promovira, kjer more, ker gre, kot pravi, za trajnostni in zelo dober in uporaben gradbeni material.

Zivi v naselju Plave v občini Kanal ob Soči, ki ima nekaj manj kot 300 prebivalcev. »Beton je eden temeljnih materialov v gradbeništvu. Sestavljen je iz mešanice gramoza in vode ter cementa, ki deluje kot vezivo. Ko se beton posuši, doseže veliko večjo trdnost in trdoto od asfalta,« je poudarila Lojzka Reščič, univ. dipl. inž. kemije, ki se je ravnokar upokojila. Po njenem mnenju bi bile betonske ceste – sploh v krajih, kjer je vroče – veliko bolj obstojne in vzdržljive od asfaltnih. »Uporabljali so ga že stari Rimljani, saj so iz njega zgradili Panteon v Rimu,« je mimogrede dodala.

Dejavna je tudi v Društvu obolelih zaradi azbesta. Salonit Anhovo, ki je zdaj v tuji lasti, je do prepovedi uporabe azbesta leta 1996 proizvajal azbestnocementne izdelke in je do prekinitve proizvodnje predstavljal največjega onesnaževalca narave: zaradi azbestnih vlaken so zbolevali in umirali številni. Čeprav se azbest že dolgo ne uporablja, zaposleni in tudi okoličani še vedno zbolevalo. Nevaren pa je tudi za tiste, ki imajo še takšne vodovodne cevi in strehe stavb, v katerih je azbest. »Azbest deluje rakotvorno, njegovi učinki pa se kot bolezen lahko pokažejo šele čez več desetletij. Pljučni rak zaradi azbestnih vlaken je ozdravljiv, rak pljučne mreže pa ne,« poudari. Zato je pogosto nezadovoljna, da družinski zdravniki tem bolnikom ne dajo pravočasno napotnice za pregled v azbestni ambulanti v Kliniki Golnik. »Včasih moram zato posredovati in reči kakšno ostro besedo.« Pojasni, da je danes Salonit Anhovo, d. d., vodilni proizvajalec gradbenih materialov v Sloveniji z bogato, več kot stoletno zgodovino in tradicijo proizvodnje cementa.

Strategijo osredotoča na znanje in razvoj, kakovost proizvodov in procesov, trajnostno razvojno rast ter družbeno odgovorno delovanje. »Zdaj to ni več nevarna tovarna. Daje kruh številnim družinam, saj je v podjetju in hčerinskih družbah zaposlenih okoli 800 ljudi.« Seveda se zaveda, da nekateri posamezniki tovarni še vedno nasprotujejo. »Toda brez vse industrije in delno tudi zaradi kmetijstva, ki vsak po svoje bolj ali manj onesnažuje okolje, ne bi imeli avtomobilov, telefonov, ne bi živeli v toplih stanovanjih in ne bi jedli goveje juhe itd.« In doda, da vsi skupaj, ker smo potrošniška družba, vsak dan ustvarjamo ogromne količine odpadkov, ki se jih moramo znebiti. »Zato se mi zdi sežig vsega, česar ne potrebujemo v naši cementarni, le ena izmed ustreznih rešitev. Seveda pod nadzorom.«

Zanimive tematske točke

Z možem Valterjem, tudi upokojencem, sicer pa ekonomistom in predsednikom Turističnega društva Korada, Lojzka pomaga tudi pri razvoju turizma v občini. »Podpira nas tudi Salonit Anhovo, ki se skuša na ta način oddolžiti kraju za stare grehe.« Sogovornica tako občasno vodi domače in tuje obiskovalce po zanimivih tematskih točkah Deskel in okoliških krajev. »Večini se zdi najbolj zanimiva deseta točka od devetnajstih, ki je namenjena staroverstvu in starovercem, ki so še v prejšnjem stoletju verjeli v poganske bogove.«

Prirajajo tudi Štokalofest, tekmovanje, kdo naredi najboljšo krompirjevo jed z ohrovtom in najpogosteje še z ocvirki, ki je tipična za te kraje.« Vsaka gospodinja ali gospodinjec in vsaka gostilna jo pripravljajo po svoje. »To jed lahko pripravimo takole: krompir olupimo, operemo



Lojzka Reščič

in ga narežemo. Operemo ohrovt in ga narežemo na široke rezance. Potem ju skupaj kuhamo 15 minut, nato vodo odcedimo. Na olju, masti ali maslu podušimo strt česen in ga prilijemo mešanici ohrovta in krompirja. Jed nato rahlo pretlačimo in dodamo ocvirke ter solimo po okusu.« Jemo jo lahko samostojno ali z mesom, brez ocvirkov pa je primerena za vegetarijance.

Zakonca Reščič imata dva otroka. Hčerka Kaja je pravnica, »s partnerjem živita z nama, v naši družinski hiši«. Sin Miha, dr. matematike, pa živi v Malmöju na Švedskem. »Čeprav je poročen s Švedinjo, se oba njuna otroka, šestletni Izidor in štiriletna Margot, učita govoriti slovensko,« pravi ponosno in nam zaupa, da jih z možem vsaj dvakrat na leto obiščeta. Tja se peljeta z avtom in enkrat vmes prespita. Vsakič izbereta različno pot, da si ogledata še Evropo. »Sva pa vedno presrečna, ko s potovanj prideva domov in si rečeva, da je povsod lepo, a doma je najlepše, čeprav je dan prekratek, saj me vedno čaka delo doma, v hiši in na vrtu pa tudi na terenu,« še pove Lojzka Reščič.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJA:
Neva Železnik

Avseniki včeraj in danes

Ob rojstvu Vilka in Slavka v Begunjah na Gorenjskem je tamkajšnji župnik Gornik oba vpisal v matično knjigo kot Ovsenika, ker mu je to zvenelo bolj slovensko. Ko je bil Slavko star dvajset let je odšel na jeseniško občino in se uradno preimenoval v Avsenika, kot se je pisal njun oče. Vilku pa je priimek Ovsenik nekako bolj ustrezal, tako kot tudi njegovi sestri Majdi in bratu Janezu.

Javno sta brata Avsenik začela igrati leta 1946. Leta 1954 sta ustanovila Gorenjski kvartet. Poleg harmonikarja Slavka in Vilka, ki je igral na klarinet, sta bila v prvi zasedbi še Franc Košir s trobento in Franci Ogrizek z baritonom. Da so lahko igrali tudi zabavno glasbo, so našli kitarista Leva Ponikvarja, čez čas se jim je pridružil še pevec Franc Koren. Vilko Ovsenik je kasneje predlagal, da se zasedba preimenuje v Ansambel bratov Avsenik. V Avstriji pa so jih po snemanju v Avstrijskem deželnem studiu preimenovali v Das Original Oberkrainer Quintett in s tem imenom so potem nastopali v nemško govorečih deželah. Tudi v Jugoslaviji so postali spoštovani, še posebej, ko so decembra 1969 za silvestrovo igrali maršalu Titu in družbi na Brionih na Hrvaškem.

Kako sta ustvarjala glasbo Slavko in Vilko Avsenik? Slavko mlajši, sin Slavka Avsenika, pove: »Večinoma je bilo tako, da je oče skladal, in ko je pripravil določeno število skladb, je prišel Vilko in sta skladbe 'obdelala'. Vilko jih je zapisal in jih na vaje kot priredbe prinesel drugim članom skupine. Sam je vodil tudi vaje skupine in snemanja, kjer je poskrbel za končni zvok na posnetkih. Skladb ansambla pa je okoli 800, morda še več.«

Nekaj novega

Njihova glasba je prinesla kar nekaj novosti na glasbenem področju na Slovenskem. Tudi jazz in tuje popevke so imele vpliv na glasbeni izraz Avsenikov. Poznalo se je, da so Vilko Avsenik ter člana skupine Lev Ponikvar in Franc Košir igrali v orkestru Bojana Adamiča in tedaj je bila priljubljena glasbena oblika



Bratje Avsenik: Gregor, Slavko ml. in Martin

swing in nekatere zanimivosti te glasbe so prenesli v glasbo Avsenikov, v zvok klarineta, trobente in harmonike, izstopal pa je predvsem zvok kitare, ki je imel čvrste korenine v igranju jazza.

Pri nastopih ansambla je bil na odru vedno pomemben tudi humor. Zanj je najodmevneje skrbel Franc Košir, kasneje pa sta se mu na domačih odrih pogosto pridružila, vsak posebej, še Tone Fornezzi - Tof in Vinko Šimek, ki sta skrbeli tudi za besedila.

Družina Avsenik izhaja iz gostilne Pri Joževcu v Begunjah na Gorenjskem. Nekdaj so jo vodili starši Vilka in Slavka, mama Mara in oče Ivan, komaj pri dvaindvajsetih letih pa jo je skupaj z ženo prevzel njun vnuk Gregor, Slavkov sin. To je bila zanj zelo težka odločitev, saj je moral izbirati med glasbo in gostinstvom. Kot kitarist je imel veliko uspehov z igranjem na koncertih in tekmovanjih, a ker je bila gostilna potrebna prenove, je prevzel še gostinsko dejavnost.

Kot oba brata Slavko ml. in Martin se je tudi on z glasbo najprej srečal v glasbeni šoli kot pianist, kasneje pa je povsem po naključju presedlal na kitaro. Najprej se je srečal s klasično glasbo, a ko je oče videl, kako se trudi, ga je popeljal še v vode domače glasbe. Pri šestnajstih letih je z ansamblom Avsenik ustvaril svoj prvi posnetek narodnozabavne glasbe, valček *Moje sanje*. Kasneje je na vsaki plošči ansambla zaigral v skladbi ali dveh, odskočna deska za igranje te glasbe pa je bila druga skladba, ki sta mu jo namenila oče in stric, *Fant s kitaro*. Predstavil jo je tudi v oddaji avstrijske televizije, ki jo je vodil Karl Moik, velik ljubitelj slovenske narodnozabavne glasbe na nemškem govornem območju. In uspeh mu je sporočil, da si takšno delo želi tudi v prihodnje. Tako je leta 1996 zbral Ansambel Grega Avsenika, a niso dolgo nastopali, saj je bil preobremenjen z vodenjem gostilne, je imel poleg tega veliko obveznosti v družini, saj imata z ženo kar

FOTO: ALEKS JERCOG

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.

Fotografija je nastala leta 1932 na orožniški postaji v Sodražici. Fantič v ospredju je Marijan Ivanc (klicali so ga Doni). Fotografijo nam je v objavo poslala **Zvonka Ivanc** iz Ljubljane.



Zaposleni v podjetju Vezenine Bled so se fotografirali na zadnjem skupnem izletu. Če ugamejo, katera od nekdanjih sodelavk je poslala fotografijo v objavo, naj jo obiščejo, jim sporoča bralka z Bleda ...

Mladoporočenca Frančiška in Metod Debeljak sta se 9. marca 1908 fotografirala pri fotografu D. Rovšku v Ljubljani. Fotografijo hrani njun vnuk **Ciril Debeljak** iz Medvod.



Ko se prijatelji spet srečajo ...

Spomini z jesenskega srečanja bralcev in prijateljev Vzajemnosti so še zelo živi, pa smo jih že dopolnili z novimi. Tokrat z Brača, tretjega po velikosti med hrvaškimi otoki, kjer smo preživeli štiri čudovite zadnje majske dni.



Na 17. srečanju bralcev in prijateljev Vzajemnosti se je zbralo kar za šest avtobusov izletnikov. Razveselili smo se znanih obrazov in toplo pozdravili tiste, ki so bili z nami prvič. Družili smo se, se naužili sonca, preživeli nekaj nalivov, najpogumnejši so zaplavali v morju, ki se je šele začelo ogrevati. Pa tudi veliko zanimivega smo videli in novega izvedeli. Množica rdečih kap, ki so razpoznavni znak naših srečanj, je vzbudila pozornost, kjerkoli smo se ustavili. Prvič že na sprehodu po Splitu, kjer je zlasti v Dioklecijanovi palači vrvelo od turistov z najrazličnejših koncev sveta. Da se je drugje po Dalmaciji turistična sezona šele komaj dobro začela, smo opazili, ko smo se vozili po otoku Braču in občudovali bujno zelenje, grme žareče rumene brnistre ter številne nasade trt in oljk. Turistov je bilo (še) malo, domačini pa so s pomočjo tujih

delavcev pospešeno gradili in urejali infrastrukturo. Enako je bilo na Hvaru, kamor smo se zapeljali s tremi ladjami in obiskali staro ribiško mesto Vrboška in bolj mondeno Jelso. Naslednji dan smo se sprehodili po znanem letoviškem Bolu na Braču in si v miru ogledali peščeno konico Zlatega rta (*Zlatni rat*), kjer je sicer v visoki sezoni neznanska gneča. Za boljši razgled smo se povzpeli še na 778 metrov visoko Vidovo goro, najvišji vrh jadranskih otokov.



Znameniti Zlatni rat na Bolu

Potem smo se zapeljali v Pučišča, mesto z dolgoletno kamnoseško tradicijo. V kamnoseški šoli nam je Domagoj, zelo zgovoren dijak tretjega letnika, povedal veliko zanimivega o klesanju znamenitega »bračkega« kamna, ki so ga med drugim uporabili pri gradnji parlamenta na Dunaju in v Budimpešti ter Bele hiše v Washingtonu. Pokazal nam je, kako spretno pri delu uporabljajo ročno orodje, ki se v stoletjih skoraj ni spremenilo.

Zadnji dan smo se med potjo proti domu ustavili še na na razgledni točki na Kamenjaku, od koder smo občudovali razgled na Vransko jezero, največje naravno je-



Najstarejša udeleženka, 96-letna Marija Pokeržnik z možem Ivanom



Na razgledni točki nad Vranskim jezerom



Zdravnika sta imela vsak dan odprto ambulanto.

zero na Hrvaškem. Ker v sladko jezersko vodo prodira slana morska voda, je jezero rahlo slano, »bočato«, na življenje v njem pa so se prilagodile tako sladkovodne kot morske ribe. Ta naravni park je tudi ornitološki rezervat, v katerem so našli že 235 različnih vrst ptic.

Za dušo in telo

Naša srečanja imajo še dodano vrednost, za kar poskrbijo gosti. Letos se nam je pridružil generalni direktor Zpiza Marijan Papež, ki se je z udeleženci pogovarjal o pokojninah in spremembah pokojninske zakonodaje. Davor Špehar, njegove članke bralci Vzajemnosti dobro poznate, je z veseljem delil vrtnarske nasvete in izkušnje, enako velja za Savino Vybihal, s katero smo si na telosvatbi pošteno razmigali telo. Zdravnika Cene Jerele in Anej Kokovnik sta bila z nami že petič, na srečo nista imela kakšnega hujšega primera, sta pa udeležencem z veseljem delila zdravstvene nasvete in jih poučila, kako naj živijo s kroničnimi boleznimi. Da je vse potekalo, kot je moralo, so kot vsakič do zdaj odlično skrbeli vodnice in vodniki ter drugi predstavniki Turistične agencije Kompas: Rado, Lili, Krešimir, Stan-ka, Boris, Simona, Drita, Gregor, Tine in Žiga.

Program štiridnevnega srečanja je bil precej natrpan, a kljub temu so naši izletniki našli čas za sončenje in kohanje, sprehode ob morski obali, občudovanje lepo urejenega parka ter umetniških kipov v turističnem naselju Labranda Velaris v Supetarju, glavnem mestu Brača.

Mnogi so zvečer imeli še toliko moči, da so sodelovali v nagradnih igrah in zaplesali. Brez glasbe si naših srečanj sploh ne moremo zamisliti, na trajektu in ladji smo prepevali z duom Regula, ob večerih pa zaplesali ob odlični glasbi braške skupine Naranča, ki nam je že ob prihodu pripravila mini koncert.

Ob slovesu smo si obljubili, da se prihodnje leto spet srečamo. Takrat bomo praznovali kar dve obletnici: polnoletnost naših srečanj in 50. obletnico izhajanja revije Vzajemnost. Še dva dodatna razloga, da se nam pridružite.



Janez Slapnik iz Komende se je razveselil nagrade: brezplačne udeležbe na prihodnjem srečanju.



Marija Jevnišek je obdarila predstavnike Vzajemnosti, Kompas pa tudi Davorja Špeharja in Marijana Papeža.



V kamnoseški šoli nam je Domagoj pokazal, kako se kleše "brački" kamen.



Telosvatba s Savino Vybihal je zelo priljubljena med udeleženci



Duo Regula nas je spremljal že na lanskem srečanju.

Anita Žmahar

FOTOGRAFIJE: JOŽICA DORNIŽ, MAJA SKUBE, ANITA ŽMAHAR

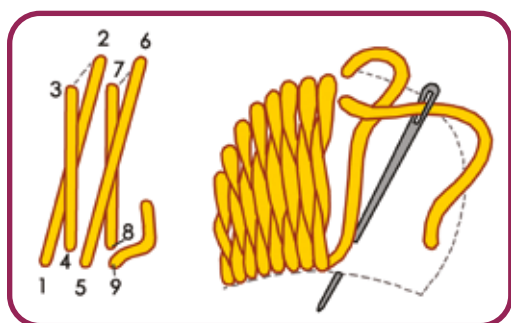
Slovensko narodno vezenje

Naše vezenje spada v skupino **ploščati ali polni vbod**. To je skupina ravnih vbodov, ki pokrivajo manjše površine. Ploščati vbod za svoje vezenine uporabljajo mnoge kulture. Najdemo ga v severni Afriki, Južni Ameriki, zahodni in jugovzhodni Aziji ter Indiji. Med vsemi državami so ga največ uporabljali na Kitajskem.



Tudi pri slovenskih narodnih vezeninah z značilnimi slovenskimi motivi, kot so nageljni, srčki ipd., uporabljamo poleg drugih vbodov tudi ploščate, s katerimi zapolnjujemo manjše ploskovne motive. Ploščati vbod lahko delamo v ravni ali poševni črti. Vezenina nam bo uspela le, če bomo pri vezenju zelo natančni, vbodi morajo ležati drug poleg drugega, da tkanino prekrijejo, ne smejo pa biti pretesno skupaj, da se vezenina ne izkrivlja. Nit mora biti enakomerno napeta. Pozorni moramo biti pri oblikovanju robov. Delo bo lažje, če bomo robove najprej obšili z **orisnim, prednjim, verižnim** ali katerim koli drugim primernim vbodom.

Varčni vbod



Pri naših slovenskih vezeninah lahko uporabljamo vse barve različnih odtenkov, od rdeče, modre, rumene, vijoličaste do zelene, rjave. Lepo je, če so vezenine narejene po različnih okusih, zato naj vsaka vezilja pogumno sama odloča o barvah. Pri tem naj upošteva uporabo vezenine. Značilna motiva srce in nagelj sta navadno rdeča, lahko jih dodatno okrasimo z drugo barvo. Mnogokrat so prti izvezeni samo v rdeči ali rdeče-modri barvi. Vezemo po narisu na katero koli tkanino z raznimi vrstami prejic. Obstajajo različni načini ploščatega vboda, vsak pa mora ustrezati vzorcu. Vbodi ne smejo biti predolgi. Večje motive razdelimo na manjše dele in vsak del napolnimo s krajšim ploščatim vbodom. Uporabljamo še **oblazinjeni ali podloženi ploščati vbod** reliefnega videza, **površinski polni vbod, listnati vbod, opeka vbod** in druge. V slovenskih vezeninah se uporablja tudi **varčni vbod**. Je eden najboljših vbodov za polnjenje okroglih cvetnih listov, ni pa primeren za vezenje ozkih ošiljenih listov, ker ne moremo narediti ostrih konic.

Varčni vbod. Pri vezenju okroglih listov delamo na robu motiva kratke vbode, ki so vidni na spodnji strani tkanine, najprej na eni strani, nitko prekrizamo in na nasprotni strani spet naredimo kratek vbod. Opis vseh drugih vbodov najdete v knjigi **UMETNOST VEZENJA**.

PRIPRAVILA:
Marija Šolar,
marija.solar@siol.net

Vzorec (povečati za 50%)

