

# Vzajemnost

LETNIK 49

SEPTEMBER 2023 / 2,80 €



**PRIM. MARIJA VEGELJ PIRC**

**Vsak dan je treba  
narediti tudi nekaj zase**



# Ni bil rak. Življenje je bilo!

Pionirka psihoonkologije pri nas, nevropsihiatrinja **prim. Marija Vegelj Pirc, dr. med.**, je pred kratkim predstavila novo knjigo *Nešteto razlogov za življenje*, v kateri opiše razvoj psihoonkologije v Sloveniji, nastanek in delovanje Društva onkoloških bolnikov Slovenije, saj je bila njegova dolgoletna predsednica, Slovenskega združenja za boj proti raku dojk Europa Donna, poti razvoja in sodelovanja s številnimi ljudmi s teh področij delovanja doma in v tujini. Za predano, strokovno in človekoljubno delo v boju proti raku je leta 2014 prejela državno priznanje – medaljo za hrabrost. Uspelo ji je bolnike poslušati, se z njimi pogovarjati, jih slišati, povezati in jim pomagati tako na oddelku za psihoonkologijo po načelu odprtih vrat in odprtega telefona kot pri društvu z revijo *Okno*, številnimi objavami, dogodki in mislijo, da se je vredno boriti za življenje. Pravi, da je bolnikom še vedno na voljo, stiki z njo so objavljeni na spletni strani društva onkoloških bolnikov, lahko ji pišete ali jo pokličete.

**Zaradi dolgoletne in uspešne poklicne kariere vas moram vprašati, ali izhajate iz zdravniške družine, saj je znano, da številne uspešne medicinsko-zdravniške zgodbe po svetu in pri nas prehajajo iz roda v rod.**

Ne, rodila sem se v vasi blizu Cerkelj ob Krki v kmečki družini in bila najmlajši, deveti otrok. Na kmetiji smo imeli mlin in kovačnico. Med vojno so nas izselili v Nemčijo, nazadnje v Wolfstein, tam je oče gospodaril na domačiji, kjer so imeli tudi mlin in majhno elektrarno. Oče je hrepeneč po domu pisal domoljubne pesmi in tako sta zame dom in domovina ostala nekaj svetega. Še vedno sem hvaležna, da smo se vsi vrnili domov.

**Kdaj pa ste začutili, da bi radi postali zdravnica?**

To mi je postalo jasno že v osnovni šoli. Moj pet let starejši brat je imel zanimivo knjigo spominov švedskega zdravnika Axla Muntheja z naslovom *San Michele*, ob branju sem si zaželela, da bi tudi jaz postala zdravnica. Zdelo se mi je pomembno, da bi ljudem pomagala živeti.

**Po diplomu na medicinski fakulteti ste začeli volontersko delati na Onkološkem inštitutu Ljubljana. Mnogi tam niso vzdržali dolgo. Zakaj pa ste vi ostali tam?**

Spoznala sem, da potrebuje bolnik celostno obravnavo, poleg zdravljenja telesne bolezni tudi človeško bli-

žino in psihološko podporo. To sem poskušala vzpostavljati že kot sobna zdravnica, ker sem na primer videla, kako bolnik joče, zdravnik pa ga informira o bolezni kar stoje na hodniku. Ni se mi zdelo prav, pa sem bolnike spodbujala k pogovoru na vizitah in po njih, če si je kdo to želel. Pogosto je nastala kar sobna razprava, in to me je spodbudilo, da sem se odločila, da bomo imeli enkrat tedensko skupinske pogovore za ves oddelek. Bila sem prepričana, da lahko delamo drugače, bolje. Še ob predstavitvi knjige me je kdo vprašal, zakaj živim s tem rakom. Nekateri pač ne razumejo. Ni bil rak. Življenje je bilo. Tudi ta knjiga nikakor ni knjiga o raku, ampak o življenju.

**Ali je bil rak res pri nas dolgo tabu tema?**

Res je. Poznam zgodbe, ko si ženske še doma niso upale povedati za bolezen, da jih ne bi obremenjevale. Hudo! Ampak o bolezni je treba govoriti, da drug drugemu lahko pomagamo. Čudili smo se, da Američanke javno govorijo o svoji bolezni, celo po televiziji. Pri nas je bila prva oddaja o tem na nacionalni televiziji leta 1983, vodil jo je novinar Sandi Čolnik, ki je gostil tri pacientke in mene. Dotlej je bil položaj pasivnega bolnika tako rekoč samoumeven.


**Začeli ste poslušati ženske, ki so jim ob operaciji odstranili dojko,**

**pazdušne bezgavke, včasih celo veliko prsno mišico. Kot je znano, je to strašno vplivalo nanje, protez pa ni bilo ...**

Tako je. Zato smo jim na oddelku za psihoonkologijo skušali pomagati tudi pri izboljšanju telesne samopodobe. Lahko so spregovorile o vseh svojih stiskah. Ničkolikokrat so rekly, da se brez nedrčka sploh ne upajo pokazati svojemu možu. Še samih sebe si ne upajo pogledati. Težko je bilo sprejemati svojo drugačno telesno podobo. Pa smo v eno od sob postavili veliko ogledalo in smo se skupaj tega učili. Z iskrenim pogovorom smo premagali mnoge težave. Boljša oskrba s prsnimi protezami je nastala šele z ustanavljanjem specializiranih trgovin, kjer je bila tudi boljša izbira. Sprva so lahko ženske dobile protezo le na onkološkem inštitutu, pa še ta je bila slabše kakovosti. Mnoge ženske proteze tudi niso imele in so si v nedrček vstavile volno ali vrečko prosa.

**Katera pomagala, strokovno literaturo ste imeli na voljo?**

Na onkološkem inštitutu smo imeli bogato strokovno knjižnico. Za psihoonkologijo pa je bilo zelo pomembno sodelovanje z evropsko delovno skupino za psihosomatske raziskave raka. Moji vzornici sta bili tudi ameriška psihiatrinja Elisabeth Kübler Ross, ker je bila prva, ki je proučevala in uvajala skrb za umirajoče, ter utemeljiteljica psiho-



Vsak dan je treba  
narediti tudi  
nekaj zase.

# Privoščimo si grozdje

Grozdje ima visok delež sladkorja in vode, zato se lahko hitro pokvari. Presno drobno grozdje hranimo na hladnem – tako mu podaljšamo obstojnost za vsaj dan ali dva. Namizno grozdje ima nekoliko debelejšo lupino, jagode so večje in tudi zato nekoliko obstojnejše. Vsekakor moramo grozdje porabiti čim prej, najlaže ga uporabimo v pecivih, predlagam pa še kakšen drugačen recept.

**Z**elo grozdje je sladko zaradi glukoze oziroma grozdnega sladkorja in enakega deleža fruktoze oziroma sadnega sladkorja. Glukoza zelo hitro dvigne raven krvnega sladkorja, fruktoza manj, še bolj pa nam koristijo vlaknine v lupini, zaradi katerih je glukemični indeks (GI) grozdja nazadnje nižji, kot bi pričakovali. Manjše ko so grozdne jagode, večji delež vlaknin ima grozdje, nižji je GI. Grozdje je bogat vir vitaminov skupine B, razen vitamina B12. Od mineralov po količini izstopajo kalij, magnezij in mangan, zato uživanje grozdja priporočamo za krepitev delovanja srca in ožilja, močne kosti, vzdržljive mišice in uravnavanje delovanja žleze ščitnice. Vsebuje tudi druge minerale v sledovih, kar pa je odvisno od sorte in sestave tal, kjer trta uspeva. Rdeče sorte navadno vsebujejo več mikroelementov, celo železo. Grozdje vsebuje tudi črešlovine (tanine) ter sadne kisline, barvila flavonoidi pa delujejo kot antioksidanti, med njimi je pomembnejši resveratrol, ki je predvsem v rdečem grozdju.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJI:

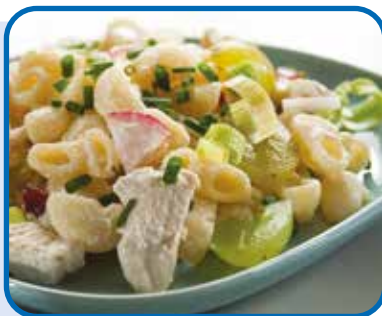
Mojca Koman, univ. dipl. inž. živ. teh.

## TESTENINSKA SOLATA S PIŠČANČEM, GROZDJEM IN JOGURTOM

Potrebujemo: 200 g piščančjih prsi / 250 g

belega namiznega grozdja / 150 g kuhanih in ohlajenih drobnih testenin / šopek drobnjaka ali 2 mladi čebulici / 3 dl naravnega tekočega jogurta / 2 žlički gorčice, sol, kis, olje

**Priprava:** Za bolj dietno različico piščančje prsi skuhamo v vodi in nato narežemo ali pa jih narežemo na trakove in spečemo v ponvi na malo olja. Ohladimo. Grozdne jagode razpolovimo in razpečkamo. Stresemo jih v solatno skledo, dodamo meso, narezan drobnjak, nazadnje pa še kuhane hladne testenine, ki smo jih po kuhanju oplaknili z mrzlo vodo. Posebej v posodici zmešamo jogurt, gorčico, olje, kis, sol in poper in prelijemo sestavine v skledi.



## PITA Z GROZDJEM

Potrebujemo za testo: 150 g masla / 150 g sladkorja / 225 g moke / 25 g mletih lešnikov

za nadev: 2 vrečki mešanice za vaniljev puding / 1 liter mleka / 4 žlice sladkorja / vsaj pol kg mešanega grozdja (bolje z manjšimi jagodami)

za preliv in okras: vrečko prozornega preлива za torte ali vrečko želatine ali 3 do 4 lističe želatine in vodo / sok ali vino po navodilih iz vrečke / v skrajnem primeru razredčeno svetlo marmelado

**Priprava:** Iz moke, lešnikov, sladkorja, masla in 1 do 2 žlic vode zgnetemo krhko testo kot za piškote, nato hladno testo razvaljamo in položimo v model za pito. Testo slepo spečemo, najprej 20 minut pri 200 stopinjah, nato odstranimo papir in obtežitev ter pečemo še deset minut. Pečeno testo naj se popolnoma ohladi. Grozdje očistimo, večje jagode razpolovimo, odstranimo pečke. Skuhamo puding po navodilih iz vrečke. Med mešanjem ga ohladimo do mlačnega, nato nalijemo na pečeno testo. Potresemo z grozdom in pustimo, da se ohlaja. Preliv skuhamo po navodilih, prelijemo po grozdju, nato slaščico pripravimo v hladilnik za vsaj tri ure, da se puding učvrsti.



## KRUHKI Z GROZDJEM IN KOZJIM SIROM

**Priljubljen recept iz vinorodnih italijanskih pokrajin.**

Grozdne jagode natresemo v posodo, solimo, popramo, prelijemo z oljčnim oljem in bogato potresemo z rožmarinom in timijanom. Pečemo v pečici pri 200 stopinjah okoli 15 minut. Ohladimo.

Sveži kozji sir zmešamo z malo albuminske skute, kisle smetane ali le s skuto, začинimo z limonino lupinico, solimo, popramo. Dobiti moramo mazav namaz. Rezine belega kruha porazdelimo po pekaču, pokapljamo z oljčnim oljem in jih pečemo v pečici deset minut, da postanejo hrustljave. Nekoliko ohlajene premažemo s sirnim namazom, dodamo žlico pečenega grozdja, potresemo z grobo nasekljanimi oreščki in prelijemo z medom. Po želji okrasimo z zelišči.



Na pokojninska vprašanja  
odgovarja  
**Milena Paulini**

## PONOVNA VKLJUČITEV V OBVEZNO ZAVAROVANJE

Bralec navaja, da so mu lansko leto starostno pokojnino za 40 let pokojninske dobe brez dokupa odmerili v višini 61,5 odstotka pokojninske osnove. Zanima ga, ali bi bil upravičen do nove odmere pokojnine v višjem odmernem odstotku, tj. 63,5 odstotka pokojninske osnove, če bi se ponovno zaposlil.

Novela zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju, ki velja od 1. januarja 2020, je prinesla pomembne spremembe tudi pri ponovni vključitvi upokojenec v obvezno zavarovanje.

Ta namreč določa, da se zavarovancu, ki se po uveljavitvi pravice do predčasne ali starostne pokojnine znova vključi v obvezno zavarovanje pri zavodu in dopolni najmanj šest mesecev pokojninske dobe v koledarskem letu ter uveljavi pravico do ponovne odmere v novem koledarskem letu, pokojninska doba in osnove upoštevajo pri ponovni odmeri pokojnine. Poleg ponovne odmere pa upravičenec lahko zahteva, da se že uveljavljena pokojnina odstotno poveča glede na obdobje zavarovalne dobe, dosežene v času ponovnega zavarovanja, vendar le, če znaša pokojninska doba iz ponovnega zavarovanja najmanj šest mesecev.

Če bi se bralec vključil v obvezno zavarovanje na primer za šest mesecev z namenom, da bi se mu starostna pokojnina po prenehanju zavarovanja odmerila v odmernem odstotku 63,5 odstotka pokojninske osnove za 40 let pokojninske dobe, do tega ne bo upravičen. Pri ponovni odmeri pokojnine oziroma pri odstotnem povečanju pokojnine se namreč upošteva odmerni odstotek, ki je bil upoštevan na podlagi pokojninske dobe ob predhodni uveljavitvi pokojnine. Ta odstotek pa se v primeru odstotnega povečanja pokojnine ali ponovne odmere pokojnine zviša za odmerni odstotek za pokojninsko dobo iz ponovnega zavarovanja, in sicer po predpisu, ki velja v času ponovne uveljavitve pokojnine. Če bi se bralec vključil v obvezno zavarovanje na primer za šest mesecev v koledarskem letu in pokojnino uveljavil v naslednjem koledarskem letu, bi bil upravičen do ponovne odmere pokojnine, drugače pa le do odstotnega povečanja pokojnine za dopoljenih šest mesecev pokojninske dobe brez dokupa. V obeh primerih pa bi se mu pokojninska doba šest mesecev tudi ugodnejše

vrednotila, in sicer 1,5 odstotka, pri čemer se odmerni odstotek za 40 let pokojninske dobe, tj. 61,5 odstotka pokojninske osnove, ne bi spremenil. Pokojnina bi bila tako odmerjena v višini 63 odstotkov pokojninske osnove (61,5 + 1,5). Bralec bi bil v času ponovne zaposlitve s polnim delovnim časom upravičen tudi do izplačila 40 odstotkov že priznane starostne pokojnine.

## POGOJI ZA IZPLAČILO DELA POKOJNINE

Bralka navaja, da je od zavoda dobila informacijo, da ne bo upravičena do izplačila 40 odstotkov pokojnine z dopolnitvijo 40 let pokojninske dobe. Dopolnila je že več kot 60 let starosti ter 39 let in sedem mesecev pokojninske dobe, od tega ima osem mesecev prostovoljne vključitve v obvezno zavarovanje v letu 2019. Zanima jo, ali res ne bo upravičena do izplačila dela pokojnine z dopolnitvijo 40 let pokojninske dobe.

Bralka je od Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje dobila povsem pravilno informacijo, da ne bo upravičena do izplačila 40 odstotkov pokojnine, čeprav bo čez pet mesecev izpolnila pogoje za predčasno pokojnino. Pogoje za predčasno pokojnino, torej 40 let pokojninske dobe, v katero se šteje tudi osem mesecev prostovoljnega zavarovanja, in starost 60 let, bi morala bralka imeti izpolnjene že do konca leta 2019, da bi lahko uveljavila izplačilo 20 odstotkov predčasne pokojnine, ki bi ga potem obdržala tudi po 1. januarju 2020. Sprememba zakona, ki velja od 1. januarja 2020, namreč določa, da bodo do 40 odstotkov izplačila pokojnine upravičeni le tisti zavarovanci, ki so zaposleni s polnim delovnim časom in izpolnjujejo pogoje za starostno pokojnino ali so se kot starostni upokojeni ponovno vključili v obvezno zavarovanje s polnim delovnim časom. Uživalci predčasne pokojnine, ki so uveljavili 20 odstotkov predčasne pokojnine do konca leta 2019, obdržijo izplačilo 20 odstotkov predčasne pokojnine tudi po 1. januarju 2020 s tem, da lahko z izpolnitvijo pogojev za starostno pokojnino uveljavijo izplačilo 40 odstotkov starostne pokojnine.

Bralka bo lahko v primeru nadaljevanja zaposlitve s polnim delovnim časom uveljavila izplačilo 40 odstotkov starostne pokojnine, ko bo izpolnila pogoj 40 let pokojninske dobe brez dokupa, torej brez upoštevanja pokojninske dobe osem mesecev, kolikor je bila leta 2019 vključena v prostovoljno v obvezno zavarovanje. Izplačilo 40 odstotkov starostne pokojnine ji bo pripadalo od prvega naslednjega dne po vloženi zahtevi, vendar največ od dneva izpolnitve pogojev za starostno pokojnino.

**Milena Paulini** enkrat na mesec odgovarja na vaša vprašanja po telefonu.  
Pokličite jo v **četrtek, 14. septembra, med 16. in 18. uro** na številko **01 530 78 53**.

# Gimnazija jim je odprla okno v svet

Štiriindevetdesetletna Marija Moravec Jelenič, upokojena profesorica geografije iz Črnomlja, je bila prva gimnazijka, ki je med vojno obiskovala partizansko gimnazijo v Črnomlju in se po študiju leta 1955 vrnila na to isto šolo kot profesorica geografije in geologije. Čeprav je imela druge načrte, jo je tedanji ravnatelj pregovoril. Ostala je, ker je čutila dolžnost, da domači gimnaziji in mladim Belokranjcem pomaga do znanja.



FOTO: J. D.

Marija Moravec Jelenič

Marija je zelo rada hodila v šolo, prav tako vsi njeni bratje in sestre. Še posebej sta ji ostala v lepem spominu učitelja Rudolf Kavčič in Avgust Kravos, ki sta prišla k njim poučevat iz Primorske, od koder sta pobegnila pred fašisti. Na Vinici so imeli osemletko, kar drugje ni bil običaj, zato so učenci tudi po zaslugi dobrih učiteljev že v osnovni šoli dobili znanje nižje gimnazije.

## Kmečka dekleta so morala nositi kite

Njen brat Jože je pred vojno doživel hudo krivico. Obiskoval je novomeško gimnazijo, in ker je bil v spisu kritičen do oblasti, ki dovoljuje take razlike med revnimi in bogatimi, so ga označili za komunista, ga izključili in mu prepovedali vpis v vse šole po državi. Tega si ni upal povedati očetu, saj mu je kot kmet težko omogočil šolanje, zato je odšel na delo v železarno v Zenici in od tam v Vojvodino v tovarno sladkorja. Domov se je vrnil šele pred začetkom druge svetovne vojne in v domačem kraju organiziral odpor. Bil je zelo razgledan in govoril je več jezikov. Po vojni je najprej delal kot kulturni ataše, bil je konzul v Pragi, Bratislavi in tudi v Chicagu. Marija se spominja, kako krivičen je bil predvojni šolski sistem. Revna kmečka dekleta so morala obvezno imeti v šoli lase, spletene v kito, da so se že na daleč ločila od drugih premožnejših deklet.

**V**ečkrat poudari, kako pomembna je bila za belokranjske otroke ustanovitev partizanske gimnazije leta 1944, do katere je prišlo po sklepu Slovenskega narodnoosvobodilnega sveta, saj so tako dobili možnost šolanja tudi otroci, ki so živeli stran od železnice. Marija je bila kmečko dekle, doma iz Podklanca pri Vinici. Njen oče Matija je bil cenjen vinogradnik in sadjar, mama Marija pa skrbna gospodinja. Pri Moravčevih je bilo sedem otrok, vsi štirje bratje in dve sestri so že pokojni.

Med drugo svetovno vojno je bila viniška šola bombardirana. Italijani so imeli v kraju več postojank, domačini pa so morali vojakom priti perilo. Moravčevi so morali skrbeti za štiri Italijane, ki pa so bili izobraženi, prijazni in zelo radi so imeli otroke. Marija jih ima v lepem spominu, saj so jih trikrat rešili pred deportacijo. Bratje so bili v partizanih in neka domačinka jih je kar trikrat prijavila, da delajo za partizane.

Italijanski vojaki, za katere je skrbela njena mama, so jih na to opozorili in prijavo zavrgli. Živo se spominja tudi deportacije sestrične Angele, katere brata sta bila v partizanih. To je nekdo izdal Italijanom, njen fant jih je prišel prositi, naj jo izpustijo, da ni ničesar kriva in da se nameravata v kratkem poročiti. Ker ga niso uslišali, se je vrgel celo pred avto. Bil je tako mučno, da je eden od italijanskih vojakov komentiral, da je vojna *prastica* – koliko gorja povzroča ljudem.

## Na partizansko gimnazijo v Črnomelj

Po kapitulaciji Italije so partizani leta 1944 v Črnomlju ustanovili gimnazijo in vanjo se je kot edina z viniškega konca vpisala tudi Marija. Ker je od Vinice do Črnomlja tri uri hoda, si je morala v Črnomlju poiskati stanovanje. Čeprav je bil oče liberalec, je še z dvema pri-



Marija kot mlada profesorica na črnomaljski gimnaziji



Prva fotografija dijakov partizanske gimnazije v Črnomlju

## Sladko-grenki obraz ljubezni

»Laško ali union, v steklenici ali točeno?« je Janeza vprašala natakaričica, ko je naročil pivo. »Kakšna pa je razlika med njima?« »Ja, laško je bolj grenko, ker ima več hmelja.« »Potem pa kar vrček laškega, točenega,« je dejal. Ko ga je postavila predenj, je z užitkom odpil prvi požirek. O, kako mu je prijalo! Naslonil se je na stol, počasi srkal tekočino jantarjeve barve in opazoval okolico. Sedel je na terasi lokala, pred katerim je bila široka ploščad, in opazoval mimoidoče, ki so hiteli na vse strani. Čas se mu je ustavil. Nikamor se mu ni mudilo. Kakšno razkošje – biti na dopustu brez posebnih načrtov! Nobenega hitenja, nobenega nujnega opravila, brez misli ... Užival je v pijači in spremljanju vsega in vseh okrog sebe. Nikogar ni poznal. Pa vendar je bilo nekoč to njegovo mesto. Po ploščadi je prišel mlad zaljubljen par. Fant in dekle. Držala sta se za roke in se veliko smejala. Spremljal ju je s pogledom, dokler se nista stopila z množico. Za trenutek se mu je zazdelo, da vidi v moškem sebe, v dekletu pa Nežko, svojo ljubezen iz mladosti. Na stara leta se mu je to večkrat dogajalo. Kolikokrat se je spomnil nanjo!

Odpil je nekaj zlatorumene pijače in se potopil v spomine.

Nežka je bila njegovo dekle: visoko, svetlih las in modrih oči. O, kako sta se imela rada! Sanjarila sta o tem, da se bosta poročila in imela veliko ohcet. A denarja ni bilo ... Pa se je Janez odločil, da bo šel za nekaj časa delat v tujino. Menil je, da bo tam dobro zaslužil, in ko se bo vrnil, bosta lahko uresničila svoje sanje. Nežko je stiskalo pri srcu, a se je strinjala. Poslovala sta se z mislijo na skupno prihodnost, ki jo bosta lahko živela po Janezovi vrnitvi iz Francije.

Janez je najprej kopal premog v rudniku, potem pa je dobil službo v tovarni avtomobilov. Hitro se je privadil delu in novemu okolju. Le ob večerih je zelo pogrešal domače, najbolj seveda svojo Nežko. Vsako noč, preden je utrujen zaspal, je po-



FOTO: J. D.

držal v roki njeno sliko, jo poljubil in se v mislih pogovoril z njo. Skrbno je hranil denar za njuno skupno življenje.

V tovarni se je najbolje razumel s sodelavcem Dennisom. Ta ga je nekega dne povabil k sebi domov. Janez je bil počaščen, da je bil povabljen k njegovi, francoski, družini. Vsi so ga lepo sprejeli, v njihovi družbi se je počutil dobro. Dennis je imel dve sestri: Michelle in Jacqueline. Janezu je oko večkrat obstalo na Jacqueline. Rada se je smejala. Imela je dolge črne lase, čudovite zobe in iskrive temne oči. Bila je sproščena in zgovorna. Ko se je poslavljala, je zadnji pogled namenil njej. Zvečer pa ga je spet napadlo domotožje, ob misli na Nežko se mu je iz prsi izvil vzdih. A preden je zaspal, se mu je pred oči prikradel Jacquelinin nasmeh. Hitro je odgnal privid in zaspal z mislijo, da bo kmalu zapustil Francijo in se vrnil v domovino v objem svoje Nežke.

Ob koncu tedna ga je prijatelj spet povabil k sebi. Kupil je namreč nov motor in veselje je želel deliti tudi z njim. Celo popoldne sta se vozila in uživala v vožnji. Tako sta med tednom trdo delala, ob nedeljah pa sta se z motorjem pogosto zapeljala na kakšen izlet. Janez je postajal pri Dennisovih čedalje bolj domač in tudi z Jacqueline sta se čedalje bolj zaljubljeno gledala. Nekega dne je Dennis Janezu posodil motor in k njemu je priselila tudi Jacqueline. Odpeljala sta se in dolgo ju ni bilo nazaj. Ko sta se vrnila, sta bila oba prešerne volje, z iskricami in skrivnostjo v očeh. In kmalu je Jacqueline povedala Janezu, da pričakuje otroka. Z njim! Janezu se je v trenutku sesul svet. Spoznal je, da se je ujel. Tistega dne ni vedel, kako je prišel do-

mov. Saj mu je Jacqueline ljuba, všeč mu je, a njegovi načrti so drugačni: on bo šel domov, doma ga čaka zaročenka, njegova Nežka, poročila se bosta. Kaj naj reče njej, staršem? Naj se poroči z Jacqueline? Mar bi šla z njim v njegovo domovino? Kaj naj stori, kaj mora storiti? Ne, on bo moral ostati pri njej, tega se je zelo hitro zavedel. Kajti otrok ... otrok bo njegov ... In on ima rad otroke ... Vse to in še mnogo vprašanj se mu je v naslednjih dneh podilo po glavi, a odgovorov ni našel.

Pisal je domov mami in jo prosil za nasvet. Čez čas je dobil njeno pismo, v katerem je napisala: »Naši otroci ne bodo sami jokali tam po svetu. Brez očeta ... Kar oženi jo. Kar si si skuhal ...«

In se je oženil. Ostal je v Franciji. Tujina je postala zanj druga domovina in Nežka njegova preteklost. Ta se je po hudem razočaranju poročila z drugim fantom. Zaživel je družinsko življenje. Z Jacqueline se je dobro razumel. Rojevali so se otroci, ki jih je imel zelo rad. Z obiskom domovine je odlašal in se šele po desetih letih prvič odpravil z družino na obisk k staršem in sorodnikom. Na videz je bil zadovoljen, v notranjosti pa je bil razdvojen, večkrat v dvomih, ali se je odločil prav. Bil je razpet in ujet med dve domovini.

Spet je malo popil in ... takrat jo je zagledal. Nežko. S počasnim korakom in malce upognjena naprej je šla čez ploščad in zavila proti trgovini. Je res ona? Ni mogel verjeti svojim očem. Jo je s svojimi mislimi priklival? Kaj naj stori? Naj jo ogovori ali ne? Odločil se je in jo poklical s cmokom v grlu: »Nežka! Nežka!« Ozrla se je in pogledala v njegovo smer. Najprej ni dojela, kdo jo kliče. Stopil je proti njej in ji ponudil roko.

# Strip, vrezan na glavniku

Po oslabitvi in kasneje zatonu rimske oblasti na območju današnje Slovenije nekje v sredini 5. stoletja se je čez to območje premikalo veliko različnih ljudstev in vojska. Nekateri so le hiteli proti Italiji, drugi so se zaustavili in tu bivali nekoliko dlje. V 5. in 6. stoletju je bila na tem prostoru verjetno največja in najpomembnejša naselbina Karnij, današnji Kranj.

**A**rheološko je bila raziskana naselju pripadajoča obsežna nekropola na Lajhu v Kranju z več kot 700 grobovi. Pridatki v njih so pokazali, da so bili prebivalci Karnija zelo raznoliki in so prihajali iz različnih delov Evrope. Nezamenljivi del tega multikulturnega mesta so bili tudi prebivalci germanskih ljudstev, kot so Langobardi, Goti, morda Bajuvari in Turinģijci ter Franki, vsak s svojimi navadami, prepričanji in legendami.

## Glavnik – simbol družbenega statusa

Leta 1901 je bil odkrit tudi eden izmed mnogih roženih glavnikov, a ta je zaradi okrasa izjemen. Glavniki so bili sicer neredek pridelek že v rimskodobnih grobovih, zelo pogosti pa so bili v germanskih grobovih 5. in 6. stoletja, ko so jih pridajali tako ženskam kot otrokom in moškim. V germanski kulturi so imeli dolgi lasje izjemno družbeno vlogo, zato je bil glavnik tudi simbol



Glavnik z grobišča Lajh v Kranju

FOTO: TOMAŽ LAUKO, NMS



Poudarjeni prizori, vrezani na glavniku. Ilustracija: Ida Murgelj



družbenega statusa, saj so lahko dolge lase, ki so jih z glavniki urejali in trebili uši, nosili le svobodni ljudje. Iz anglosaških zakonikov je razvidno, da so bile kazni predpisane tistim, ki so nekomu odrezali lase z namenom, da bi ga užalili ali mu pokvarili videz, še večja kazen je bila, če so ga ostrigli na meniško pričesko s plešo na sredini temena ali svobodnemu Germanu obrili brado. Gregor iz Toursa v Zgodovini Frankov tudi omenja, da so bili pripadniki merovinške kraljeve družine celo izločeni iz nasledstva, ko jih je Clovis (466–511) ostrigel na pričesko v meniški maniri in kasneje sam postal kralj Frankov.

Poleg simbola statusa so imeli glavniki tudi »magično« vrednost, saj so bili povezani z verovanjem, da imajo lasje sposobnost rasti tudi po smrti, in so bili tako nujen pridelek v grobu.

## Okrašen z motivom dvoboja

Za omenjeni glavnik z Lajha ne vemo točno, komu je bil položen v grob. Vemo pa, da je izjemen, saj je na obeh straneh prečke okrašen s figuralnimi upodobitvami, kar je za glavnike redkost. Vrezana ima prizora, ki se verjetno bereta kot pripoved v slikah ali strip. Na eni

strani sta upodobljena jezdeca z dvignjenima mečema, na drugi strani pa bojevnik z dvema konjema, živalmi, podobnimi volkovom, in razkosanimi deli človeškega telesa okoli njega. Natančnega pomena prizorov ne poznamo. Gotovo je upodobljen spopad dveh konjenikov – motiv dvoboja, ki je priljubljen motiv v tedanji družbi.

Pavel Diakon, pisec Zgodovine Langobardov, je opisal spopad Langobardov in Gepidov, v katerem je zmagal mladi Alboin, poznejši legendarni kralj, ki je leta 568 popeljal Langobarde iz Panonije v Italijo. Ko so se spopadli in sta se obe vojski hrabro borili in se druga drugi nista umaknili, se je zgodilo, da sta se sredi boja spopadla Alboin, sin langobardskega kralja Audiona, in Turismodus, sin gepidskega kralja Turisinda. Tega je Alboin z mečem prebodel, tako da je padel s konja, in ga ubil. Morda je na tem glavniku upodobljen prav ta dvoboj ali pa kateri od drugih dvobojev, znanih iz germanskih sag in legend. V germanskem ljudskem pravu je bil dvoboj tudi pravni način, s katerim so sprte družine lahko reševale resne spore.

Daša Pavlovič

## INFORMACIJE:

**Narodni muzej Slovenije**  
Prešernova 20, Ljubljana  
tel. št.: 01 24 14 404  
[www.nms.si](http://www.nms.si)  
e-naslov: [info@nms.si](mailto:info@nms.si)



# Pistacijo lahko gojimo tudi pri nas

Ali vas zanima, katere sorte pistacije lahko sadimo v Sloveniji in si tako zagotovimo do 70 kilogramov plodov na drevo? Njeni plodovi so zelo uporabni in imajo pozitiven učinek na zdravje, kar je tudi znanstveno dokazano.

**P**istacija sorte *vera ejinis* je drevo, ki prenese temperature do  $-20$  stopinj Celzija in se je v zadnjih letih množično razširila po vsej Sloveniji. V višino doseže okrog pet metrov in več. Najbolje se počuti na sončni legi. Glede na to, da imamo v zadnjem desetletju mile zime, lahko sadimo vse več rastlin, ki jih v preteklosti v celinskem podnebjju ni bilo mogoče gojiti. Sorta pistacije *vera ejinis* je ženska rastlina, ni samooplodna, zato potrebuje dodatnega opraševalca. Poleg nje moramo posaditi še moško sorto pistacije *vera greek*, ki ravno tako prenaša nizke zimske temperature. Sadike, ki zrastejo 60 do 80 centimetrov, po sajenju ne prikrajšujemo. Moška in ženska sadika naj bosta oddaljeni pet do osem metrov. Pri sajenju pazimo, da je cepljeno mesto nad nivojem tal. Rastlina je drevesaste rasti in se bo lepo razrasla. Najbolje uspeva v globoki peščeno-ilovnati zemlji in ni zahtevna za pH.

## Zdravilni plodovi

Plodovi pistacije imajo debelo lupino, ki zaščiti seme pred izgubo vlage in preprečuje vstop škodljivcev. Imajo pozitiven učinek na zdravje, saj je znanstveno dokazano, da zmanjšujejo možnost pojava bolezni sodobnega časa, na primer srčno-žilnih. Plodovi, ki dosežejo velikost dveh centimetrov, vsebujejo velik delež maščob rastlinskega izvora, ki ne vsebujejo škodljivega holesterola. Polega tega imajo tudi enakovreden delež ogljikovih hidratov in beljakovin, v manjših količinah pa še vlaknine, kalcij, kalij, magnezij in železo.

Ali ste vedeli, da vas eno drevo lahko nagradi s 70 kilogrami pridelka? Pistacijo obiramo v juliju in avgustu, vendar samo na ženski ra-



S plodovi nas razveseli samo ženska rastlina.

stlini, saj moška rastlina poskrbi le za oprasovanje. Sadiko je treba prvo leto po sajenju nujno zalivati. Bolj se obrestuje jesensko sajenje, saj se sadika bolje ukorenini. Lahko jo posadimo tudi spomladi, in to takoj, ko je zemlja primerna za sajenje. Prej ko jo boste posadili, manj jo bo treba prvo leto zalivati v sušnem poletju. V drugem in tretjem letu razvije globoke korenine in uspešno kljubuje suši. Listi pistacije imajo majhne pore, kar ji pomaga zmanjšati izgubo vode v najbolj vročih obdobjih leta. Korenine pa se lahko raztezajo globoko v tla, da izkoristijo vodo iz večjih globin in omogočajo preživetje tudi v sušnih obdobjih.

Cena za posebne sorte pistacije je nekoliko višja kot za navadno, ki jo gojijo na toplejših območjih jugovzhodne Azije in Sredozemlja, se pa denar zagotovo povrne v nekaj letih, ko ženska sadika začne rojevati. Plodovi pistacije *vera ejinis* so široko uporabni. Največkrat jih užij-

vamo pražene, ki jih solimo ali pa tudi ne. Pri naših južnih sosedih je zelo znana in razširjena uporaba v baklavi. Uporabljamo jih tudi za namaze, sladoleđ, pesto, posipamo jo po rogljičkih, pripravljamo razne kreme, paste.

Pistacija najbolje uspeva v Iranu in na območju jugovzhodne Azije. Ta vsestransko uporabna rastlina se je močno razširila v Sredozemlju (Turčiji) in potem še na drugih celinah. Predvsem v ZDA (Kaliforniji) in Avstraliji. V zadnjih letih jih lahko gojimo tudi v srednji Evropi, ker so žlahtnitelji pridelali sorte, ki so primerne tudi za naše podnebje.

**Davor Špehar, Zeleni svet**

  
www.zelenisvet.com  
\*  
Za nasvet pokličite:  
Davor 040 669 449

# Slikanje z iglo

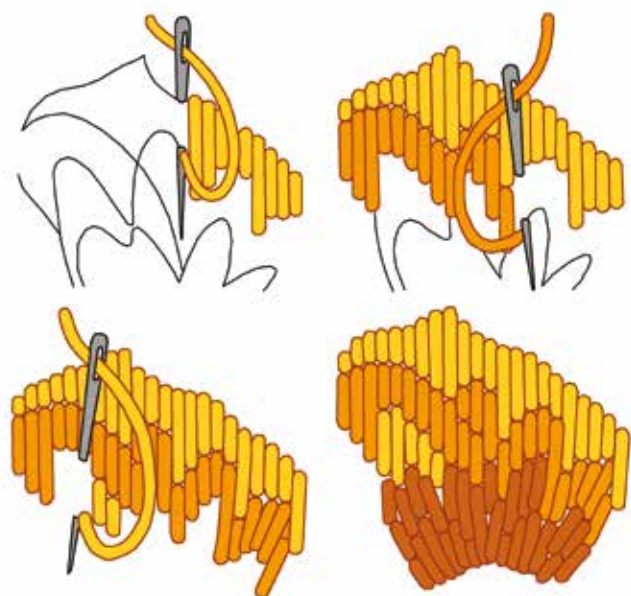
Ta specializirana tehnika vezenja izvira z Daljnega vzhoda. Sčasoma pa je postala priljubljena tudi drugje.

Začetki slikanja z iglo segajo v leto 771. pr. n. št., v čas dinastije Suzhou iz province Jiangsu na Kitajskem. Je ena najstarejših tehnik vezenja na svetu in je najbolj reprezentativna vrsta umetnosti v kitajskem vezenju. Ima dolgo zgodovino in je pomembna oblika rokodelstva kitajske umetnosti. Vezenje slovi po različnih vbodih, čudovitih vzorcih, elegantnih barvah in natančno izdelavo s svileno nitko. Tradicionalni predmeti, vezeni v tehniki *su xiu*, odražajo njihovo naravo in okolje, vključujejo figure, živali, gore, reke, cvetje in ptice.

Sčasoma se je ta lepa in visoko specializirana tehnika vezenja začela širiti in je postajala priljubljena tudi v drugih delih sveta. V 13. stoletju so slikanje z iglo začeli uporabljati tudi v Evropi, in sicer za vezenje cerkvenih in posvetnih oblačil. Iz srednjeveškega obdobja so poznane izjemne vezenine *Opus anglicanum*, ki so običajno na platno ali kasneje na žamet vezene s svileno in zlato ali srebrno nitko z **dolgim in kratkim vbodom, z razcepljenim ali split vbodom in kavč vbodom – tehnika polaganja in prišivanja niti.**

Čudovito tehniko slikanja z iglo dosežemo z uporabo nepravilnih vbodov, ki prekrivajo drug drugega. Glede na obliko vzorcev vbodi spremenijo smer in se igrajo z barvami, da ustvarijo izbokline in globine motiva in pričarajo svetlobo in senco. Z različnimi smermi vbodov lahko z eno barvo niti dosežemo različne odtenke.

**Slikarski vbod.** Vezemo po narisu na primerno gosto platno. Celoten motiv napolnimo z majhnimi ravnimi vbodi, ki



so dolgi in kratki ali enake dolžine. Uporabljamo različne barve v več odtenkih, tako da se barve prelivajo in ustvarijo sliko. Za vezenje uporabljamo tanko iglo, da v tkanini ne pušča luknjic. Pri vezenju je priporočljiv vezilni obroč, da je tkanina lepo napeta. Izdelek bo najlepši, če bomo uporabili eno nitko prejice mouline. Cvet hortenzije povečamo za 50 odstotkov, rob je narejen z vbodom odeja in vozlički.

Več podatkov o slikarskem vezenju je v knjigi **UMETNOST VEZENJA**.

PRIPRAVILA:  
Marija Šolar, [marija.solar@siol.net](mailto:marija.solar@siol.net)