

Vzajemnost

LETNIK 50

JANUAR 2024 / 2,80 €

50let
z vami



Horoskop 2024

ZDENKA JAN

Upokojencev se ne sme
potiskati na rob



Ne bom dopustila, da bi upokojence potiskali na rob

Sredi poletja je prevzela vodenje Zveze društev upokojencev Slovenije, naše največje nevladne organizacije, nasmejana, energična in odločna Zdenka Jan iz Šempetra v Savinjski dolini. Širni Sloveniji je bila še neznana, zato pa so jo toliko bolj poznali na Celjskem in jo tudi predlagali za predsednico krovne organizacije. V aktivnem obdobju je delala kot kriminalistka, ki se je na celjski policijski upravi ukvarjala z mladinskim kriminalom. Z možem živi na hmeljarski kmetiji in je ponosna mama dveh odraslih sinov. Delo društev upokojencev je spoznala, ko je bila članica domače krajevne skupnosti, kasneje se jim je pridružila in zadnjih pet let vodila celjsko pokrajinsko zvezo. Ima tudi politične izkušnje, nekaj časa je bila članica Desusa, nazadnje pa stranke Aleksandre Pivec Naša dežela. Po neuspehu na volitvah je iz stranke izstopila in zapustila politiko. Ob izvolitvi za predsednico krovne organizacije slovenskih upokojencev je poudarila, da se bo zavzemala za dobrobit vseh upokojencev in večje spoštovanje do starejših. Z njo smo se pogovarjali o položaju slovenskih upokojencev, kako ga izboljšati in kaj vse bo upokojenska zveza prispevala za boljše življenje starejših.

Za vami je že skoraj pol leta dela ... V kakšni kondiciji je največja upokojenska organizacija?

Krovna organizacija je v dobri kondiciji, še posebej na operativni ravni. Kakih zapletov ali težav pri menjavi vodstva ni bilo in projekti, ki so bili načrtani v začetku lanskega leta, so nemoteno tekli naprej.

Česa ste se najprej lotili?

Najprej sem se seznanila z vsemi tistimi dokumenti, ki mi kot predsednici Pokrajinske zveze društev upokojencev Celje niso bili znani. Moje vodilo je, da nikakor ne bom dopustila, da bi nas upokojence potiskali na rob družbenega dogajanja, saj smo vendarle soustvarjali pogoje za današnje življenje. Še naprej si bom prizadevala za blaginjo vseh upokojencev. Vsak posameznik ima namreč med nami posebno mesto. Upokojence pa je treba postaviti na visoko mesto, saj predstavljamo najranljivejšo skupino prebivalstva. V pomoč pri delu mi bosta podpredsednika Željko Kljajič in Stanko Kranvogel.

Ali ste že obiskali vseh 13 pokrajinskih zvez društev upokojencev?

Ne, ni mi še uspelo. Nekateri seveda sem, ampak v tem letu namera-

vam obiskati še preostale zveze. Seveda se o tekočih zadevah, ki se dotikajo problematike posameznih pokrajinskih zvez, pogovorimo tudi v Ljubljani, ker so njihovi predsedniki tudi člani upravnega odbora zveze, tako da sem z vsem najnujnejšim seznanjena iz prve roke.

Zveza društev upokojencev je velika organizacija, saj šteje skoraj 500 društev. Kako boste v stiku s tako številnimi društvi?

Zveza društev upokojencev Slovenije je zasnovana piramidalno. Imamo trinajst pokrajinskih zvez, znotraj katerih je različno število društev upokojencev. Vsa društva tako organizacijsko pokrivajo pokrajinske zveze oziroma njihovi predsedniki, ti pa potem s problematiko seznanjajo vodstvo zveze, tako da smo vsi dokaj dobro seznanjeni, kakšen je utrip po posameznih društvih. Z obiska društev, še posebej tistih manjših, prihajam s prijetnimi vtisi. Tam mi radi zaupajo, da računajo name, kar od mene terja večjo odgovornost, vendar me to napolni tudi z energijo.

Poleti so dobršen del Slovenije prizadele poplave. Kako ste se upokojenci organizirali in pomagali prizadetim?

Seveda smo se tudi mi samoiniciativno odzvali in priskočili na pomoč tam, kjer je bila ta najbolj potrebna. Sprva z nabavo čistil in drugih pripomočkov, ko je sistem stekel prek operative Civilne zaščite, pa smo pozvali naša društva, da zbirajo prostovoljne prispevke za najbolj prizadete. Na ta način smo skupaj s hotelom Delfin zbrali okoli 15.000 evrov, ki jih bomo namenili tistim starejšim, ki so v poplavah resnično vse izgubili. Ko bodo naše prostovoljke na terenu opravile s popisovanjem, pa bomo ta denar razdelili.

Tudi v času covida-19 so bili starejši med najbolj prizadetimi in izkazalo se je, kako pomembno je delo vaših prostovoljk. Ali boste humanitarni program Starejši za starejše še okrepili?

Socialna zbornica Slovenije je oktobra našemu programu znova podelila verifikacijsko listino za naslednjih sedem let. Na terenu deluje okoli 3500 prostovoljcev, žal pa njihova operativna (fizična) moč počasi usiha. Naše prostovoljke so v povprečju stare 70 let in več. To pa so leta, ko mora človek pomisliti tudi na svoje počutje in zdravje, vendar te srčne prostovoljke svoje potrebe dajo na stranski tir in pre-



Žal revščina premnogim
jemlje dostojanstvo.

Ledvicam namenimo več pozornosti

Naturopatija spada v komplementarno medicino, ki temelji na človekovi lastni moči samozdravljenja. Deluje predvsem preventivno in nas uči prepoznati šibke točke telesa in mu nuditi tehnike krepitve, da bi se izognili boleznim. Zdravilci naturopatije in kitajske medicine v zimskem času posvečajo največjo pozornost organu, ki predstavlja našo notranjo moč in vitalno energijo. Ta organ so ledvice.

Kako poskrbeti za ledvice, ki so izjemno pomemben organ, saj čistijo našo kri, izločajo strupe (toksine), nevtralizirajo kislino, ustvarjajo urin, proizvajajo hormone in vsrkavajo minerale, smo se pogovarjali z naturopatinjo **Simono Domjan** iz Naturopatskega centra Sante Vital v Radencih.

Tretje življenjsko obdobje je namreč lahko zaznamovano s kroničnimi obolenji in kroničnimi vnetji v telesu, artritisom, revmo, fibromialgijo, bolečinami v križu, osteoporozo in drugimi boleznimi, povezanimi z vnetji. »Vzrok za večino težav pa je ravno zakisanost telesa oziroma stanje, ko ledvice ne morejo več izločati snovi, kot so kisline in presnovki, ali preobremenjenost s sluzmi,« je začela in pojasnila, da se lahko, če smo zakisani, pojavi putika, pri zasluženosti pa ciste in polipi na črevesju, jajčnikih in drugje.

»Ledvice so po kitajski tradicionalni medicini najpomembnejši organ telesa. Skupaj z jetri in črevesjem so pomemben organ za razstrupljanje in izločanje. Če ne delujejo pravilno, se toksini sprva nalagajo v organih in na koncu vodijo v postopno samozastrupitev, ki se kaže kot utrujenost, zastajanje vode, poslabšanje pridruženih boleznim,« je pojasnila.

Česa ledvice ne marajo

V naturopatiji predstavljajo ledvice vitalno energijo človeka. Njihovo energijsko stanje vpliva na celoten sečni del, na plodnost pri ženskah in moških, na kosti, celo ušesa. »Ledvice pa niso samo največji filter strupov, ampak nadzirajo tudi ravnovesje natrija, kalija, fosforja, kalcija in magnezija v krvi.« To je ključno za normalno delovanje celic in ohranjanje zdravja. »Sodelujejo tudi pri uravnavanju krvnega tlaka z uravnavanjem količine krvi in sproščanjem encimov, ki vplivajo na žilni tonus. Poleg tega proizvajajo hormon eritropoetin, ki spodbuja tvorbo rdečih krvnih celic v kostnem mozgu in skrbi za ohranjanje normalnega ravnovesja kemičnih snovi v telesu, kar preprečuje nastanek vnetij.«

Čaj iz njivske preslice

V 1/4 litra vrele vode (2,5 dl) dodajte žličko suhe njivske preslice. V vreli vodi jo pustite le tri minute, nato čaj precedite. Pijte sveže, toplo in po požirkih pretežno v dopoldanskem času.

Kot že rečeno, imajo ledvice veliko različnih in pomembnih nalog, zato lahko motnje v delovanju vodijo do visokega krvnega tlaka in posledično do srčno-žilne bolezni, do motenj v delovanju hormonov in osteoporoze, zmanjšajo pa lahko tudi našo obrambno sposobnost proti virusom in bakterijam.

Ledvice ne marajo mlečnih izdelkov, sladkorja, pšenice in živil, ki hladijo. Tudi kofein v kavi, čaju in kokakoli, ki jih pijemo, da bi bili bolj zbrani, ni prijazen do ledvic. To se kaže tako, da gremo kma-

lu po zaužitju teh poživil na vodo, s katero se izločijo. Tudi stres, ki je ena izmed največjih težav sodobnega časa, lahko močno škoduje našim ledvicam. »Zato bi bilo prav, da si vsakdo najde način, kako se sprosti. Nekateri to počno z jogo, drugi s sprehodi, meditacijami, igranjem z otroki, poslušanjem glasbe ali plesom itd. Naj omenimo še alkohol in kajenje, ki znatno povečata tveganje za okvaro delovanja ledvic.« Škodita jim še uporaba protivnetnih nesteroidnih in drugih zdravil, ki jih jemljemo ob bolečinah in vnetjih, pri boleznih srca in ožilja, in seveda dehidracija, kar pomeni, da zaužijemo premalo tekočine. Premalo se zavedamo, da ledvice za čiščenje organizma potrebujejo vsaj 1,5 litra vode na dan, če pa smo telesno dejavni, pa še več.« Predlaga, da pijemo toplo vodo, ker ustreza telesni temperaturi in jo naše celice lažje vsrkajo. Toplota razširi krvne žile in spodbudi pretok krvi v črevesje in iz njega in tako pomaga pri presnovi.

»Žal se ledvice v primerjavi z jetri in črevesjem ne morejo obnoviti. Ko enkrat pride do poškodbe organa, tega pogosto ni več mogoče popolnoma popraviti. Res je sicer, da se del ledvičnih celic lahko obnovi, vendar je ta proces omejen. Ko so enkrat trajno poškodovane, pride do zmanjšanja ali popolne odpovedi ledvičnega delovanja, in to je tudi razlog, da je vsako leto več dializ in vsaj dvakrat več presaditev ledvic kot jeter,« pove sogovornica.



FOTO: TATJANA DOBNIKAR

Simona Domjan pripravlja cvetne kapljice.

Začimbe za mrzle dni in ljubo nam zdravje

Začimbe so listi, cvetovi, jagode ali korenine rastlin, ki zaradi svojih naravnih sestavin dajejo jedem vonj in okus, obenem v telesu spodbujajo tek in olajšajo prebavo hrane. Začinjene jedi krepijo čute in gotovo pojedemo vsega dobrega manj, saj ne hllastamo za potešitvijo.

V preteklosti, v času brez hladilnikov, so začimbe služile predvsem kot sredstvo za konzerviranje hrane, saj večinoma delujejo antiseptično. V ta namen jih še danes obilno uporabljajo v toplejših deželah. Nekdaj so imele tudi pomembno gospodarsko in politično vlogo, kot jo ima v zdajšnjem času nafta, zaradi začimb so se osvajala ozemlja in sklepale ženitve. Za veliko začimb obstajajo dokazi o koristih proti raku, saj vsebujejo močne antioksidante. V slovenski tradicionalni kuhinji uporabljamo le peščico blažjih začimb, pretežno z dišečimi listi (dišavnic), ki vsebujejo le malo antioksidantov. Sicer se jih ne branimo, saj zaradi mineralne in vitaminske sestave popestrijo prehransko vrednost jedi. Pehtran ima na primer precej joda, peteršilj vitamina C. Vsaj pozimi pa si le dovolimo pokukati v čarobni svet omamnih vonjav in ostrih okusov, ki so tako značilni za kuhinje narodov toplih krajev, saj nas pogrejejo in okrepijo, tudi olajšajo dihanje, s katerim imamo v mrzlih dneh nemalo zadreg.

Mojca Koman, univ. dipl. inž. živ. teh.
FOTOGRAFIJE: KRIŠTOF IN MOJCA KOMAN

BUČNA MARMELADA Z LIMONO IN INGVERJEM

(Sestavine za 2 kozarčka)

Potrebujemo: 500 g mesa buče hokaido / 2 dl limoninega soka / 300 g sladkorja / 2 žlički pektina v prahu / 4 žličke mletega ingverja ali vsaj 5 cm svežega ingverja

Priprava: Bučno meso, limonin sok in tretjino sladkorja pristavimo. Ko tekočina v loncu zavre, pokrito kuhamo nad šibkim ognjem deset minut, da se buča zmehča. Takrat jo odstavimo in pretlačimo s paličnim mešalnikom. Vsebinsko v loncu potresemo s pektinom v prahu, temeljito premešamo, vrnemo na štedilnik, počakamo, da zavre, nato dodamo preostali sladkor in ingverjev prah. Ves čas mešamo. Ko marmelada spet zavre, jo kuhamo ob neprestanem mešanju še tri minute, nato odstavimo. Vročo marmelado nalijemo v vroče kozarce in takoj zapremo s pokrovčkom.



SVINJSKI FILE S PANCETO IN SLIVOVIM ČATNIJEM

Potrebujemo:

za file: pest zelišč po izbiri (timijan, rožmarin, žajbelj) / 2 žlici oljčnega olja / približno 16 dolgih rezin kraške pancete / 2 svinjska fileja (svinjski ribici) / sol, poper

za slivov čatni:

večjo čebulo / žlico oljčnega olja / pol skodelice rjavega sladkorja / četrta skodelica jabolčnega kisa / 3 stroke česna / žlico gorčičnih semen / 2 žlički nastrganega očiščenega svežega ingverja (ali pol žličke ingverja v prahu) / poper / lovorov list / 6 suhih sliv

Priprava: Za slivov čatni v kozici popražimo narezano čebulo na malo olja. Dodamo sladkor, kis, strt česen, gorčična semena, ingver ali hren, vse začimbe in pol skodelice vode. Nad šibkim ognjem kuhamo dve minuti, ravno toliko, da narežemo suhe slive na manjše kose. Vmešamo slive in pokrito kuhamo nad šibkim ognjem 20 minut.

Vsa zelišča za meso grobo seseklamo ali osmukamo z vejic. V posodici jih pomešamo z oljem. Po delovni površini razgrnemo folijo za živila, nanjo položimo polovico rezin pancete, ki naj se malce prekrivajo. Meso previdno položimo na panceto, popravo in po celotni površini premažemo s polovico pripravljenih zelišč. (Tanjši konec mesa spodvihamo.)

Pečico vklopimo na 220 stopinj.

Privzdignemo folijo in panceto previdno (brez folije!) ovijemo okoli prve svinjske ribice, enako ponovimo še pri drugem kosu. Meso položimo v pekač, nato pa porinemo v segreto pečico in pečemo 20 minut oziroma toliko časa, da meso v sredici doseže 62 stopinj. Pečeno meso preložimo na servirni krožnik, za 10 minut pokrijemo z aluminijevo folijo, šele nato narežemo na rezine in ponudimo s čatnijem.



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.



Pred desetletji so bile zime radodarne s snegom. Mali Stanko je leta 1944 varno sedel na posebnih sankah ... Fotografijo je v objavo poslala **Majda Bizjak** iz Trbovelj.



Desetletna Zlatica je oblečena v narodno nošo 6. septembra 1940 sodelovala na slovesnem odprtju spomenika kralju Aleksandru I. Karađorđeviću v parku Zvezda v Ljubljani. Po komaj desetih mesecih so ga podrli Italijani. Fotografijo je v objavo poslala **Zlata Jeras** iz Ljubljane.



Poleti leta 1958 so pri Krenkerjevih v Vitanju želi pšenico. Med žanjice so se pomešali fantje, ki jih je domači sin Vili peljal na *štelngo*. Ali se morda kdo še prepozna, sprašuje **Anica Brodej**, ki je poslala fotografijo.

Z lastnim zaslužkom do svobode

Razstava *Ne/vidne ženske Istre: Istranke, potovke, Šavrinke*, ki je na ogled v Muzejski galeriji Pokrajinskega muzeja Koper odstira zanimiv pogled in dragocena pričevanja o ženski iznajdljivosti in podjetnosti nekoč v Istri.

Avtorica **Tina Novak Pucer** iz Pokrajinskega muzeja Koper je razstavo zasnovala v sodelovanju s Pomorskim muzejem Sergej Mašera Piran in Etnografskim muzejem Istre, zato so razstavni plakati bogati z reprodukcijami starih fotografij, pričevanji žensk in številnimi zanimivimi informacijami. Med drugim izvemo, da so bile v Istri Šavrinke znane kot potujoče prodajalke, prihajale pa so iz Šavrinije, slovenskega dela Istre. »Krušarice, mlekarice, jajčarice in perice so bile neke vrste posrednice med tradicionalnim vaškim svetom in obalnimi mesti, od koder so domov poleg blagovnih dobrin prinašale tudi številne novosti,« za piše avtorica. »Vsem je bilo skupno, da so obrt večinoma prevzele od matere, tašče ali kakšne druge sorodnice in so jo začele opravljati že kot mlada dekleta,« navaja. Čeprav so te ženske dolgo veljale za »nevidni« del družine, pa nas razstava pouči, da je njihovo vključevanje na področje plačanega dela v prvi polovici in sredi 20. stoletja povsem spremenilo razmerja v družini in zamenjalo vloge med zakoncema. Še več: ženske so s svojimi pridobitnimi dejavnostmi pomagale vzdrževati družine ali pa so bile celo edine prinašalke denarja, posledično so urejale družinsko blagajno ter določale,

kako bodo denar porabili. Veliko žensk je z delom, ki so ga opravljale, občutilo svobodo, k čemur sta pripomogla tudi lastni zaslužek in stik s svetom.

Jajca kot plačilno sredstvo

V osrednjih istrskih vaseh so jajčarice zbirale jajca in nekatere druge pridelke ter jih tovorile peš ali na oslih do Trsta, kjer so jih prodajale. »Nazaj pa so nosile različne izdelke, ki so jih nakupile v tržaških trgovinah: sukanec, blago, gumbe, sponke, glavnike, igle, rute, robce, predpasnike, prte, sodo, petrolej, milo, sol, poper, riž, testenine, tobak, cigarete in drugo blago, pa tudi rabljena oblačila in posodo,« avtorica razstave povza-



FOTO: NATAŠA HLAJ

Rekonstrukcija ženske ljudske noše s konca 19. ali začetka 20. stoletja



AVTOR: FOTOTEKA POKRAJINSKI MUZEJ KOPER

Prodajalke ob vodnjaku, Prešernov trg

me raziskovalko Špelo Ledinek Lozej. Šavrinke so jajca uporabljala tudi kot plačilno sredstvo. Leta 1936 so bila na primer štiri jajca vredna toliko kot škatlica cigaret Popolari, ki je stala eno liro.

Na pot so se odpravile večinoma enkrat tedensko, vendar je krožna pot med domačo vasjo in območji Motovuna in Buzeta trajala tri do štiri dni. »Ena od lastnosti Šavrinik je bila njihova mobilnost, a z njo se povezujejo še nekatere druge lastnosti, kot so relativna ekonomska in siceršnja samostojnost, podjetnost, iznajdljivost, odrezavost, dovezetnost za mestne novotarije,« ugotavlja antropolog Bojan Baskar.

Perice so prale v vaseh v bližini reke Rižane, Osapske reke, Glinščice in Rokave. Perilo so prale predvsem za



FOTO: NATAŠA HLAJ

Predmeti, ki so jih uporabljale Šavrinke: deska za vzhajanje hlebčkov, jerbas oziroma plenjer, tovorno sedlo za osla, kangla za mleko, mentrga ...



Rastline so koristne za dušo in telo

V hladnih dneh imamo privilegij, da lahko v objemu toplega doma opazujemo in občudujemo zbirko sobnih rastlin. Ko bomo pospravili novoletno okrasje, se bo zagotovo našel prostor še za kakšno novo.



Viseči potos

Pri zelenem opremljanju stanovanj so vse bolj priljubljene vintage rastline. Naštetim rastlinam je skupno to, da so trpežne in ne potrebujejo veliko oskrbe. Mednje lahko uvrstimo monstere s pisanimi orjaškimi listi, kot tudi nove hibride z manjšimi listi. Vračajo se tudi številne vrste fikusov. Najbolj prepoznavna sta *Ficus elastica* ali gumovec ter že skoraj pozabljeni drobnolistni *Ficus benjamin*. Na fotografiji pa je čudoviti lirasti fikus, *Ficus lyrata*, ki se ponaša z do 30 cm velikimi listi v obliki violine.

Tudi *Aspidistra elatior* ali navadna ščitovka, je zelo nezahtevna, zato ji pristoji ime železna rastlina. *Epipremnum aureum* ali viseči potos je čudovita rastlina z značilnimi listi v obliki srca. Barva listov se spreminja od svetlo zelene do temno zelene, včasih imajo še bele ali rumene proge. Spada v družino Araceae in izvira iz jugovzhodne Azije. To je plezava rastlina, kar pomeni, da se lahko vzpenja po opori ali raste navzdol, zato je odlična za v viseče lončke ali jo postavimo na višje police. Verjetno se je boste spomnili kot rastlino, ki je bila sposobna preplesti vse stene v kuhinji. Potos je znan po svoji trpežnosti in nezahtevnosti. Primeren je za začetnike, saj prenaša tudi manj svetla mesta in za rast ne potrebuje veliko vode. Razmnoževanje je sila enostavno: porezane vršičke postavimo v steklen kozarec, kjer se zelo hitro ukoreninijo.



Taščin jezik

Se še spomnite taščinih jezikov (*Sansevieria trifasciata*), ki so krasili skoraj vsako stanovanje? Rastlina je enostavna za razmnoževanje, kdor cvetlični lonček, ko je zapolnjen s koreninami, razdeli na več delov in posadi v nove lončke, kmalu pride do lepe kolekcije mladih rastlin. Za zeleno opremljanje sta primerni še sorti z ošiljenimi listi *Sansevieria cylindrica* ali pa pritlikava sanseveria, ki je bolj kompaktna in ima liste sestavljene v razprto rozeto.



Lirasti fikus

Rastline bolj pomembne od televizorja



Čeprav televizija ponuja trenutke sprostitve, so sobne rastline tiste, ki spremenijo naš dom v oazo miru, zdravja in naravne lepote. Fotografija je posneta v stanovanju ljubitelja, ki se je odločil, da bo živel trajnostno. Nega rastlin, ko lastnik takšne zbirke odide na dopust, pa zna biti zelo stresna.

Ustvarjanje zelenega kotička ali urbane džungle pomeni, da postavljamo rastline zelo skupaj, kar pa je zelo priročno za razvoj številnih bolezni, saj med njimi ni dovolj pretoka zraka. Pomagamo si lahko z rumenimi lepljivimi ploščami, ki privabljajo škodljivce, ti se prilepijo na hitro lepljiv premaz. Na ploščo se ulovi odrasel osebek, s tem pa je prekinjen krog razmnoževanja.

V hladnih dneh, ko si želimo spustiti v stanovanje svež zrak obstoja velika nevarnost, da uničimo takšno dragoceno zbirko. Dovolj je nekaj minut zračenja pri temperaturah pod lediščem, zato previdnost ne bo odveč.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Branka Urbanija Juvančič

Kraljestvo srednjega detla

Med krošnjami visokih hrastov poplavnega gozda Dobrava blizu Brežic se v začetku aprila zaslišijo glasovi srednjega detla. Bolj pogost in ljudem poznan je precej večji črno-bel veliki detel z rdečo kapo, ki ga srečujemo vsepovsod, saj se rad približa tudi naseljem, sploh v zimskem času, ko se pogosto pridruži drugim pticam na krmilnici.

Tudi srednji detel spada med žolne, po barvi pa se precej razlikuje od velikega. Samec in samica sta si zelo podobna, hrbet, peruti in rep so črni, prsi in trebuh pa so beli. Na zadnjem delu črnih peruti ima bele prečne proge, perje na glavi in pod repom pa je rdečkasto. Samec budno pazi svoj obširni teritorij in ga brani kot kraljestvo. Spreletava se visoko v bogatih krošnjah, in če zasliši konkurenčnega samca, se najprej tiho ozira na vse strani in prisluškuje, potem pa se vreščeče in svarilno oglasi. Hitro odleti v smeri prihajajočega glasu in se požene za vsiljivcem. Borita se vrešče in srdito, dokler eden izmed njiju ne pobegne. Kot duplar si za gnezdenje izbere star trhel hrast, ki je poraščen z drevesnimi gobami. Pod večjo gobo si v trhlem lesu izkoplje duplo, kjer samica znese jajca in zvali pet do šest mladičev. Celotno območje Dobrave je v ob-



močju Nature 2000, zato je bilo pred leti v okviru projekta LIFE odkupljeno 100 starih hrastov, da jih lastniki niso podrli, in so na tak način pomagali preživeti tej populaciji srednjega detla, ki spada med potencialno ogrožene ptice. Žal pa se je v zadnjih letih zelo povečalo povpraševanje po hrastovem lesu, cene so skokovito narasle, kar so dobro izkoristili novi lastniki, ki so po denacionalizaciji dobili vrnjene gozdove. Dobrava postaja vse bolj redka in hrastov je vedno manj, tudi starih, ki so nujni za obstoj te ptičje vrste, zato je upravičena bojazen, da bo ta čudovita ptica oropana svojega kraljestva in bo izginila iz našega gozda.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Branko Brečko



Srednji detel z značilno rdečo "kapico"

Detlova duplina

Rišelje v barvah

Tokrat smo pripravili spečega angelčka, vezenga v tehniki rišelje in v barvah.

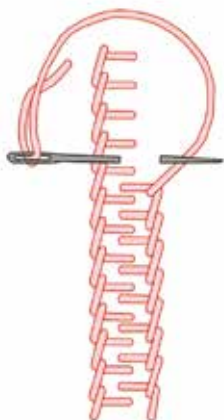
O tehniki rišelje je bilo že nekaj osnovnih navodil napisanih v decembrski številki revije. Osnovna vboda pri tej tehniki sta prednji vbod in odeja vbod, dvojni odeja vbod, vezenje prečk z odeja vbodom. Angelčka lahko izvezemo samo z belo prejšico, lahko pa z barvnimi prejšicami v tehniki slikanje z iglo, kot je bilo opisano v septembrski reviji. Preden izrežemo tkanino, morajo biti vsi robovi obšiti najprej s prednjim vbodom, nato pa z odeja vbodom. Natančen opis tehnike vezanja rišelje je v priročniku **Umetnost vezanja**.

PRIPRAVILA:

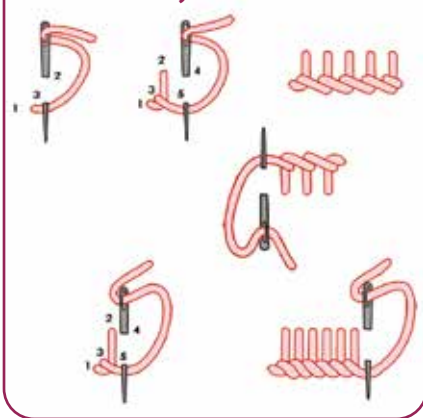
Marija Šolar, marija.solar@siol.net
telefon: 040 985 576

Dvostranski odeja vbod

(v tem primeru za angelski sij)



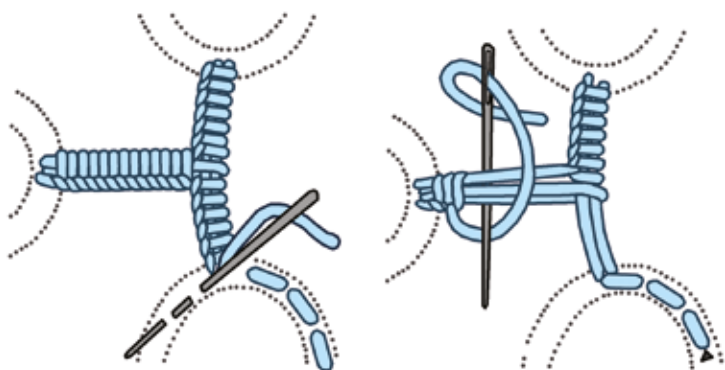
Odeja ali obšivni vbod



Prednji vbod



Vezenje prečk in pajkov z odeja vbodom



Motiv angelčka povečajte za 50%

