

Vzajemnost

LETNIK 51

OKTOBER 2025 / 3,00 €



LUKA MESEC

Pomembno je,
da se ljudje počutijo varne

Ne bojmo
se maščob



Lovili smo ravnotežje med pravičnostjo in **solidarnostjo**

Pokojninska reforma, ki je ena najpomembnejših te vlade, je prejšnji mesec začela zakonodajno pot. Socialni partnerji so se dve leti pogajali, da so dosegli soglasje, kljub temu Delavska koalicija napoveduje referendum. Če reforma ne bo uspela, bodo naslednja pogajanja v precej slabših razmerah in tudi ukrepi bodo bolj boleči, je prepričan minister za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti Luka Mesec. Slovenija ima pretočni pokojninski sistem, kjer delovno aktivni prispevajo za pokojnine. Zaradi nizke rodnosti in daljše življenjske dobe je vse manj zavarovancev in vse več upokojencev, zato je reforma nujna. Vendar kljub postopnemu podaljševanju upokojitvene starosti minister meni, da prinaša sedanjim in bodočim upokojencem veliko dobrega, predvsem pa stabilen, pravičen in varen pokojninski sistem.

Ali lahko pokojninsko reformo ogrozi napovedan referendum?

Pokojninska reforma je prestala glavno obravnavo v parlamentu, zato me referendum ne skrbi, saj jo podpirajo tako sindikati kot delodajalci in tudi široka civilna družba – od upokojenskih organizacij do mladinskega sveta. V parlamentu je v končni obravnavi glasoval proti en sam poslanec. Za podporo je ključno zavedanje, da je bistvena za stabilizacijo sistema in da so lahko upokojenci prepričani, da bodo njihove pokojnine take, kot jih reforma predvideva. Pomembno je, da smo se o njej dogovorili pred evropsko krizo, ki se zdaj kaže, pred carinskimi vojnam, pred pritiski, da mora obramba dobiti povečanje sredstev na pet odstotkov BDP, in njeno rušenje bi bilo izjemno škodljivo za upokojence, ker bi se čez eno leto ponovno pogajali o njej, vendar pod bistveno slabšimi pogoji.

Kakšne pa so bile zahteve Evropske komisije?

Prejšnja vlada se je zavezala, da bo reformo izvedla, in tako smo se morali z Evropsko komisijo najprej dogovoriti o okviru reforme, kar je bil trden del pogajanj, saj so jo poskušali zaostri. Živel so v prepričanju, da bo naš pokojninski sistem v naslednjih 15 do 20 letih postal drugi najdražji v Evropi. Z ustreznimi metriki in podporo strokovnjakov, vodil jih je državni sekretar Igor Fe-

ketija, smo dokazali, da ima komisija napačne predpostavke in da Slovenija ne potrebuje tako ostre reforme. Na njeno izvedbo je vezana skoraj milijarda evrov evropskih nepovratnih sredstev, pogoj pa je, da je do novega leta dokončno sprejeta v parlamentu.

S pripravo pokojninske reforme se je izboljšala tudi bonitetna ocena države, saj zunanji revizorji ocenjujejo, da bo stabilizirala sistem in javne finance v Sloveniji.

Ali ste se pri pripravi reforme zgledovali po sosednjih državah?

Ja, v dobrem, v slabem pa smo se učili iz njihovih napak. Na začetku je bila debata, da bi šli v vzpostavljanje obveznega drugega stebra. Tukaj smo se učili predvsem iz hrvaške izkušnje, ki je pokazala, da je njihov drugi steber tako rekoč bankrotiral in da je njihova povprečna pokojnina približno polovico naše. Pri nas je povprečna pokojnina za 40 let 1.120 evrov, na Hrvaškem le okoli 600 evrov. Pri sosedih so 15 odstotkov vlagali v prvi steber in pet odstotkov v drugega. Pri nas pa prispevamo 24,35 odstotka za prvi steber. Njihov drugi steber je koristil samo kapitalu.

Pomembno sporočilo pokojninske reforme je, da se še naprej ohranja stabilen in močan prvi steber brez igranja s pokojninskimi prihranki na kapitalskih trgih. Seveda to lahko počnejo ljudje s svojimi prihran-

ki in na lastno odgovornost. Dodatno pokojninsko zavarovanje ostaja prostovoljno, naproti pa smo šli s spodbudami in olajšavami.

Koliko bo prispevala k dolgoročni vzdržnosti sistema?

Ta reforma predvsem stabilizira sistem. Problemi so se začeli z Ropovo reformo, ki je postavila padajoči odmerni odstotek, zaradi tega so bile na novo odmerjene pokojnine čedalje slabše, vmes je prišla še finančna kriza. Iz napak v zadnjih dvajsetih letih smo se nekaj naučili, zato smo vključili vse možne strokovnjake, še pred tem je bila sprejeta Bela knjiga. Temelj reforme je bil postaviti sistem na način, da bo pregleden v smislu: 40 let delaš, imel si tako in tako plačo, od te plače bo 70 odstotkov tvoja pokojnina in ta pokojnina bo skozi leta ohranjala vrednost.

Sedanji sistem je zelo nepregleden, ker se je ves čas spreminjal. Od leta 2012 je bilo kar 20 posegov v pokojninsko zakonodajo. Mi pa smo poskušali na probleme odgovoriti v enem zamahu. Postavili smo sistem, ki bo naprej deloval tekoče, ukrepi so vnaprej razporejeni čez naslednjih 20 let, zato bo sistem bistveno preglednejši, ljudje se bodo upokojevali pod predvidljivimi pogoji.

Zakaj vam ni uspelo s predlogom, da bi delodajalci prispevali višjo prispevno stopnjo?

A man with dark, wavy hair and a slight smile stands in the center of the frame. He is wearing a dark blue blazer over a light blue button-down shirt and light-colored trousers. His hands are clasped in front of him. To his left are the Slovenian flag and the European Union flag. Behind him is a large, ornate gold-framed painting of a sailboat on a blue sea. The background is a plain, light-colored wall.

Pomembno je,
da se ljudje
počutijo varne.



Za moč je pomoč ...

... otrok še kako prijazna, igriva in izjemno učinkovita. Najpomembnejše ob vsem pa je, da k sodelovanju pri vadbi privabimo najmlajše, za katere je znano, da so že od zgodnjih otroških let prenekateri močno odvisni od zaslonov. Ko jih privabimo k sodelovanju, se otrokom aktivira naravni nagon po gibanju, kar je najboljša dolgoročna naložba.

Začetek današnjega gibanja naj bo plazenje med nogami (fotografija 1). Odrasli naj razkoračno stojijo, otrok pa naj se med nogami večkrat splazi na eno in drugo stran. Če ste vitalni, se tudi vi splazite med otroškimi nogami.



Plazenje med nogami

pripravite do tega, da na hrbtu umirjeno in počasi krčijo kolena (fotografija 3) in nato noge počasi iztegnejo. S tem se otroško telo raztegne, kar pripomore k bolj zdravi hrbtenici. Vajo izvajajte nežno.



Ravnotežje in moč

Za otroke je splošno pravilo, da radi plezajo v višine, zato jim je plezanje po odraslih v izjemen užitek. Ob tem je treba opozoriti, da morajo biti odrasli tako močni, da poskrbijo, da sta otrokovo plezanje in vzdrževanje ravnotežja varna (fotografija 2). Med vadbo odkrivajte različne ravnotežne položaje in jih vzdržujte ter se izogibajte vsem sunkovitim in hitrim premikom. Kot že rečeno, varnost je na prvem mestu.

Otroci uživajo, če jih premetavamo in prenašamo na različne načine. Ko ste si jih oprtali na hrbet, jih

prilagodite na ta način, da si otroka oprtamo kot nahrbtnik in z njim enostavno opravimo krajši ali daljši sprehod (fotografija 4). Predlog za športnike in dobro trenirane je ta, da z otrokom na hrbtu izvedejo nekaj počepov.

Visenje s pokrčenimi kolena na veji ali drogu (fotografija 5) je nadaljevanje vaje iz prejšnje številke. Iz visenja z iztegnjenimi nogami tokrat kolena krčimo visoko navzgor in jih



Igrivost in varnost



Nošenje bremena



Visenje s pokrčenimi kolena

spuščamo, kolikor zmoremo. Ob iztegnitvi hrbtenice na ta način še zelo krepimo mišice stegen. Najpomembnejša stvar pri vadbi z otroki je, da je ta vesela, sproščena, varna in prav vse osrečuje.

Savina Vybihal, prof. športne vzgoje
FOTOGRAFIJE: JURIJ ŽOHAR

Posledice slabe zobne higiene

Preštevilni obiščejo zobozdravnika šele takrat, ko jih boli ta ali oni zob. A vsi vemo, da bi lahko s temeljito in pravilno ustno higieno ter rednimi preventivnimi obiski zobozdravnika (vsaj enkrat na leto) preprečili marsikatero težavo – ne le z zobmi, ampak tudi z zdravjem sploh.

Stanje ustne votline namreč močno vpliva na celoten organizem. Slaba ustna higiena povzroča gnilobo zob (*karies*) in tudi slab zadah (*halitozo*) ter obloge na jeziku. Dokazano je tudi, da čezmerna prisotnost ustnih bakterij povzroča parodontozo (bolezen obzobnih tkiv, majavost zob, ki lahko povzroči celo njihov izpad), številne bolezni dlesni, slabša stanja pri revmatoidnem artritisu, kroničnem vnetju tkiv in organov, predvsem pa sklepov, vnetje pljuč, slabšo erekcijo pri moških, sladkorno bolezen, bolezni srca, zaplete v nosečnosti, celo raka ... In tudi demenco.

Negovanje naravnih in umetnih zob ter celotne ustne votline je bistvenega pomena za zdravje, estetiko in tudi splošno dobro počutje.

Ni dovolj le zobna ščetka

Ne pozabimo, da imamo vsi vsak dan na vsakem zobu na sto tisoče bakterij. Če si zob ne čistimo redno, se hitro množijo. Zobe je treba zmeraj čistiti od rdečega proti belemu, ali povedano drugače, od dlesni proti zobem, torej od zgoraj navzdol in od spodaj navzgor, najprej spredaj, nato še zadaj in na koncu dovolj dolgo (vsaj tri minute) še grizne ploskve, in to vsaj vsako jutro in zvečer. Ne pozabimo temeljito očistiti tudi vseh zadnjih zob. Vsak zob ima pet ploskev. Z zobno ščetko lahko očistimo le tri. Zobozdravniki namreč pravijo, da je največ kariesa tam, kjer se zobje stikajo. To je zato, ker si marsikdo ne očisti še prostora med zobmi. To lahko storimo z majhnimi medzobnimi (interdentalnimi) ščetkami, ki so različnih velikosti, ali zobno nitko. Medzobna ščetka mora z lahkoto zdrsniti med zobe, ne da bi povzročala bolečino. Če je prevelika, lahko poškoduje dlesni, če je premajhna, ni učinkovita. Sicer pa vstavimo medzob-

no ščetko vodoravno med zobe in jo premikamo naprej in nazaj dva- do trikrat. Medzobni prostor zadnjih zob nekateri lažje dosežejo z zobno nitko, ki naj bo primerne debeline. Še posebej je uporabna za tesne medzobne prostore. Nitko nežno potisnimo med zobe in jo ob zobni površini potegnemo navzgor in navzdol, pazimo, da ne ranimo dlesni. Na koncu pokračimo še jezik. Potem usta še temeljito speremo. Pomembno je tudi redno odstranjevanje zobnega kamna pri zobozdravniku.

Čiščenje umetnih zob in protez

Tudi na umetnih zobeh se nabirajo obloge, ki dražijo dlesni in povzročajo vnetja. Umetne zobe čistimo z mehko zobno ščetko, da ne poškodujemo površine vsadkov, preoblek in mostičkov. Pri tej negi so zelo priporočljive električne zobne ščetke, saj z njimi lažje dosežemo težje dostopna mesta. Ključnega pomena so še medzobne ščetke za čiščenje pod, nad in okoli mostičkov, implantatov ali preoblečenega zoba. Tako podaljšamo njihovo življenjsko dobo.

Zobne proteze so navadno vzdržljive, niso pa neuničljive. Če postane preozka ali preohlapna ali se zlomi itd., bi moral posameznik, svojci ali pa osebje v domu starejših poskrbeti, da jo zobozdravnik ali zobotehnik popravi. Tisti, ki imajo protezo zgornjih in spodnjih zob, naj si jo, če le lahko, po vsakem obroku snamejo in očistijo. Zvečer pa naj si jo snamejo in splaknejo usta. Za čiščenje protez so učinkovitejše posebne, drugače oblikovane mehke zobne ščetke, ki ne poškodujejo površine zob. Seveda pa tudi tu ne gre brez posebne zobne kreme in posebnih antiseptičnih tabletk za shranjevanje protez. V drogerijah in lekarnah prodajajo posebne posodice, v katerih lahko shranjujete protezo. Če je nimate, je ustrezen tudi kozarec z vodo.

Najslabše se godi tistim, ki imajo v ustih še svoje zobe ali mostičke, ki se jih ne da sneti, sami pa si ne morejo več čistiti zob. Svojci ali negovalci jim jih zelo redko pravilno in dovolj dolgo čistijo, zato imajo marsikateri zobe na debelo obložene z bakterijskim plakom, kar povzroča zdravstvene težave. Tistim, ki nimajo ne zob ne proteze, marsikje doma ali v domovih starejših še izpirajo ustno votlino, če tega sami ne zmorejo, ker je to najbolj enostavno. Iz ustne votline najučinkovitejše odstranimo ostanke hrane z gobico na palčki. Pa vendar: vsakdo brez svojih zob bi moral imeti v ustih ustrezen zobni nadomestek ali protezo, ki omogoča uživanje normalne hrane. To velja tudi za osebe z demenco.



FOTO: SHUTTERSTOCK

N. Ž.

Odšel je legendarni *kovač*

Franc Šegovc se je rodil 16. maja 1937 v Selovcu blizu Dravograda v glasbeni družini, ali kot so rekli Frančevi kmetiji, pri Briclu. Vedno se je rad spominjal časov, ko je pasel krave in opravljal razna kmečka dela. Mama in oče sta bila odlična pevca, pela sta v več zborih. Oče je bil tudi trobentač in je igral v šentjanški godbi.

Pri sedmih letih je že igral na orglice, in ko sta mama in oče opazila sinovo nadarjenost, sta mu kupila klavirsko harmoniko. Takšne harmonike pa so težke deset, celo 13 kilogramov. In njegova prva harmonika je imela en sam pas, zato ji je oče pritrdil še drugega, da je bilo vse tako, kot treba.

Še ko je bil šolar, ni bilo cerkvenega ali državnega praznika ali dogodka, da ne bi kaj zaigral. Kar koli se je v njegovi vasi dogajalo, je bil tam Franci s harmoniko. In potem so ga nekoč slišali glasbeniki iz Slovenj Gradca in ga povabili v ansambel. Z njimi je nastopal poldrugo leto od začetka leta 1952. Leto kasneje pa so se že prvič zbrali Štirje kovači. Igrali so v slovenjegraških hotelih od koračnic, polk in valčkov do različnih popevk. Te je vedno, tudi ko je bil starejši, rad zaigral, ker so mu božale dušo in ga spominjale na začetke glasbenega ustvarjanja.

Četrtekovi večeri

A ni le raztegoval meha klavirske harmonike. Naučil se je še igranja na kitaro, postal je tudi saksofonist, pihal je v pozavno, prav tako je bil uspešen v igranju na kontrabas in violino. Vse domačije v petdesetih letih prejšnjega stoletja še niso imele radia. Tudi pri Šegovčevih ga ni bilo, pa so šli kar k sosedom, ko je bila ob četrtekih zvečer oddaja *Četrtekov večer domačih pesmi in napevov* na Radiu Ljubljana. Franc oddaje ni nikoli izpustil, in ko je nekoč napovedovalka najavila Gorenjski kvartet, je dal uho kar na zvočnik, da bi jih bolje slišal. »V prvi sekundi, ko sem jih slišal, sem rekel, da bom tudi jaz igral takšno glasbo na takšen način, le svoje viže bom pisal,« je nekoč povedal o svojih začetkih. Pritegnil ga je tudi način spremljave na harmoniko, ki ji godci pravijo tresenje.

Svojo prvo skladbo je zložil še pred ansamblom Štirje kovači, star je bil komaj petnajst let. To je bila viža za harmoniko z naslovom *Hrepenenje*. Kmalu pa je ustvaril tudi prvo skladbo za ansambel Štirje kovači, in sicer valček *Pridi zvečer*. S trobentačem Tinetom Lakovškom sta ob spremljavi zapela in bilo je obilo veselja, ker jim je že prva skladba tako lepo uspela. Ta valček so igrali in peli od prvih pa vse do zadnjih dni delovanja ansambla.

Štirje kovači so začeli nastopati leta 1954, zaposleni so bili v kovaški industriji v tovarni kos in po tem so poimenovali tudi svoj ansambel. Leta 1965 so izdali prvo malo ploščo s štirimi nepozabnimi skladbami: *Na pa-*



Hermina in Franc Šegovc

vre, Kam le čas beži, Pridi zvečer in Po stari poti. Se je pa zasedba čez čas razširila, iskali so pevko in jo na koncu našli kar doma. »Spoznala sva se v tovarni kos, kjer so nastali Štirje kovači, in tudi jaz sem bila tam v službi. Ko se je Franc vrnil iz vojske, je stopil skozi vrata in na njine oči so se srečale,« je nekoč povedala njegova žena Hermina. Ta ljubezen in povezanost pa je trajala kar 64 let. Moževemu ansamblu se je pridružila leta 1972, ko je Franc iskal ženski glas, da bi popestril zvok ansambla, saj sta prej pela samo dva člana. Tako srečnega para, polnega medsebojnega spoštovanja, človek ne sreča vsak dan.

Ansambel je na svoji glasbeni poti izdal 47 plošč, kaset in CD-jev, nastopali so po Evropi in Ameriki, tudi na Japonskem. In od leta 2021 so vpisani v Guinnessovo knjigo rekordov kot najstarejši še delujoči ansambel na svetu. Istega leta so v Slovenj Gradcu odprli tudi muzej, posvečen tem glasbenikom. Franc je napisal več kot 800 skladb in 220 besedil, izdal notne zvezke in pesmarice. Sicer pa je bil najstarejši še delujoči slovenski ansambel domače glasbe še letos dejaven, nastopili so tudi na Hrvaškem. A prišel je letošnji avgust, ko nas je v 89. letu veliki glasbeni junak Franc Šegovc zapustil, toda v svojih pesmih bo živel z nami še naprej.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJA:
Drago Vovk

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.

Anton Žagar in Ivanka Novak sta se poročila pozimi leta 1961. Zanimivo je, da se je istočasno poročil tudi njegov brat Mihael. Po svatbi v domači hiši v Jagodniku so svatje nadaljevali praznovanje na novih domovih obeh parov – v Karteljevem in na Vrhu pri Pahi. Fotografijo je v objavo poslal sin **Anton Žagar**.



Sedem fantov iz Šalamencev, majhne vasi na Goričkem, je bilo leta 1940 vpoklicanih na služenje vojaškega roka. Med naborniki je četrti z leve Koloman Kulič, oče **Štefana Kuliča**, ki hrani fotografijo.



Na fotografiji, najverjetneje iz leta 1930, so sestre ženske bolnice v Ljubljani na današnji Šlajmerjevi ulici. V prvi vrsti na sredini je upravnik prof. dr. Alojzij Zalokar, večkratni predsednik Slovenskega zdravniškega društva, na desni pa asistent dr. Pavel Pehani. Fotografijo je v objavo poslal **Miha Zalokar**.



Rastline umaknimo pred mrazom

Ko postajajo noči hladnejše, moramo številne okrasne rastline, ki so krasile balkone in terase, umakniti v zavetje. Nekatere prezimijo v notranjih prostorih, druge zaščitimo, da se izognemo poškodbam zaradi mraza.

Vse poletje je krasil dvorišče adam ali *Alocasia macrorrhiza*. Priljubljen je zaradi orjaških listov v obliki srca. Potrebuje veliko prostora, zato moramo že pred nakupom dobro razmisliti, kam ga bomo postavili. Uspeva na senčnih legah, kjer ni veliko neposrednega sonca. Ko pa se začnejo nočne temperature spuščati, mu je treba poiskati mesto v notranjosti, kjer temperatura ne pade pod 15 stopinj Celzija. Pozimi ga zalivamo zelo malo. Tudi žumara ali *Chamaerops humilis*, ki je najodpornjša med palmami, je občutljiva za daljši mraz. Dolgotrajna izpostavljenost nizkim temperaturam ji pusti take poškodbe, da lahko celo propade.

V svetlem prostoru, ki je lahko neogrevan, prezimujemo oljke, aloje, agave, cikase in juke v loncu pri temperaturi med petimi in 15 stopinjami Celzija. Zaradi vse milejših zim



Oleander zlahka razmnožujemo.

in toplejšega podnebja nekatere rastline oziroma njihove izboljšane sorte brez težav prezimijo na prostem, če so seveda dobro ukoreninjene in v zavetnih legah. Kot na primer navadni lovor (*Laurus nobilis*), rožmarin (*Rosmarinus officinalis* 'Blue Winter') in dišeča sivka (*Lavandula angustifolia* 'Hidcote Blue'). Prav nasprotno pa čopasta sivka (*L. stoechas*) in španska sivka (*L. dentata*) zime ne preneseta, zato ju je treba prezimiti v notranjosti pri temperaturi okoli deset do 15 stopinj Celzija.

Če rastline gojimo kot posodovke, jih prestavimo v zavetje teras ali nadstreškov. Paziti moramo, da ne propadejo zaradi suše. Kadar zemlja v loncih ne zmrzne, korenine niso zaščitene, zato rastline občasno zalijemo. V hujših zimah pa potrebujejo dodatno zaščito, ki jo naredimo tako, da rastlino ovijemo z vrtno kopreno ali vrečevino ter okoli koreninskega vratu nasujemo svež substrat in zastirko. Če v notranjosti nimamo dovolj prostora, jih lahko

postavimo ob hišo ali zid, ki se čez dan ogreje in tako nudi nekoliko toplejše zavetje.

Cvetoči oleander, spomin na morje. Okrasna obmorska grmovnica oleander (*Nerium oleander*) je kljub strupenosti ena najbolj priljubljenih rastlin. Zlahka jo razmnožujemo s potaknjenci. Za novo rastlino zadoštuje že vejica, ki ji odstranimo cvetove, da ne izgublja hranil. Postavimo jo v steklen kozarec z vodo, kjer v nekaj tednih požene mlade koreninice. Ko vremenoslovci napovedo prve hladne noči, moramo tudi oleander umakniti v svetel, neogrevan prostor. Tam miruje do začetka poletja, nato pa spet začne bujno rasti in zacveti.

Agrumi. Limonovci, mandarinovci in kumkvati nas nagrajujejo z osvežilnimi plodovi. Ker izvirajo iz toplih krajev, jih pred mrazom prav tako umaknemo v zaščiteno prostor. Najbolj jim ustrezajo svetli in hladnejši kotički, kjer temperatura ne pade pod pet stopinj Celzija. Če jim omogočimo dovolj svetlobe in omejeno zalivanje, bodo lepo prezimili in nas prihodnje leto znova razveselili s cvetovi in sadeži.



Agrume prestavimo v svetel in hladen prosotor



Adam se zelo razraste (lonec na levi)

Brin pomaga pri revmatskih obolenjih

Navadni brin (*Juniperus communis*) je rastlina, ki rase v Evropi, severni Aziji in Severni Ameriki. Je zelo razširjen in trdoživ, saj je njegova življenjska doba do 100 let, po nekaterih podatkih, sicer nepreverjenih, tudi 2000 let.

Brin raste na plitvih, revnih in izčrpanih tleh, na različnih matičnih podlagah, od nič do 3700 metrov nadmorske višine, saj je odporen proti suši in zelo nizkim temperaturam. Poznanih je več kot sedemdeset vrst in podvrst brina. Kot drevo zraste celo do deset metrov višine. Za obiranje so primernejši grmi. Prvo leto so plodovi zeleni, dozorijo v dveh do treh letih, odvisno od podnebja. Pisni podatki so si zelo različni glede zrelosti, jaz se zanašam na lastne izkušnje. Pri meni postajajo plodovi brina v oktobru modri, ko so najprimernejši za nabiranje in sušenje. Priporočljivo je, da ga nabiramo v rokavicah in oblačilih z dolgimi rokavi in v dolgih hlačah, saj so brinove iglice trde in nas lahko ranijo. Storži dozorijo v dobrem letu, a razen za razmnoževanje rastline nimajo posebne vrednosti. Pogostokrat slišimo, da je brin strupen. Vendar v tem primeru ne gre za navadni brin, ampak za smrdljivi brin.

Brinove jagode so cenjene v kulinariki, uporabljamo jih za enolončnice, pri pripravi divjačine in drugega mesa. Najbolje zmlete. Iz njih se pridobiva tudi žgana pijača – brinovec.

Ni primeren za ledvične bolnike

Brin spodbuja presnovo ter delovanje želodčnih in črevesnih mišic. Ugodno vpliva pri živčnih motnjah, ki so posledica slabe presnove, na primer pri razdraženosti, glavobolu, utrujenosti, slabi koncentraciji ipd. Sladkor nim bolnikom ravno zaradi ugodnega vpliva na prebavne žleze in presnovo priporočajo uživanje tinkture iz brina in drugih pripravkov kot dodatno terapijo. Tinktura deluje tudi antiseptično, ker poveča prekrvavitev trebušnih organov, tako pride pri ženskah do izboljšane menstruacije.

Najbolj znano je, da brinova tinktura deluje odvajalno, ker vpliva neposredno na ledvično tkivo. Uporabljamo jo pri pomanjkljivem izločanju urina, saj močno pospešujejo izločanje tekočin, pri vnetnih procesih ledvic, vodenici, oteklih sklepah in revmatskih težavah ter pri edemih, ki so posledica slabega krvnega obtoka. Vendar pa brinove tinkture ne uporabljamo pri akutnih in kroničnih obolenjih ledvic. Prav tako moramo upoštevati, da večje količine pri daljši uporabi lahko povzročijo draženje in vnetje ledvic. V nosečnosti je vsakršna uporaba brina prepovedana, saj bi lahko povzročil splav.

V različni literaturi je navedena tudi zunanja uporaba pri revmatskih obolenjih v obliki masaž, kar poveča pre-

krvavitev tkiv in zmanjšuje bolečine. Tinktura in mazilo iz brina ob sočasni uporabi blagodejno vplivata na vse revmatske težave. Takole piše v knjižici Zelišča župnika Ivana Künzleja *Chrut und Uchrut* iz leta 1914: »Brinj (*Juniperus*, *Wachholder*) je zdravilen skoz in skoz: les, jagoda, korenina. Brinj segreva, razganja in čisti. Želodec, pljuča, kri in ves život se pozdravijo ž njim. Zato ga devamo skoraj v vsako sestavo, razen v one, ki so za vročinske bolezni, za vročico in vnetje. *Brina brdebitka* ali pritlehni brinj, ki raste samo na planinah, deluje še bolj kakor navadni brinj. Za zastarelo trganje in skrnino so pogostoma brinjeve kopeli še edina pomoč. Videl sem na lastne oči, kako so se vzravnavali in pozdravili po taki kopeli ljudje, ki so bili že čisto sključeni od teh bolezni, in sicer tudi taki, ki so ležali že pol leta kakor hrastova klada v postelji in so imeli po tri in še več zdravnikov, ki jih niso mogli spraviti na noge. Spravilo jih je na noge umivanje in brinjeve kopeli. Za umivanje bolnika naj vre voda z brinjem cele tri ure, in sicer je najboljši sveži zeleni brinj. Bolnika umivaj s to vodo desetkrat na dan, dokler ne dobi toliko moči, da more v kopel. Za kopel namešaj hlojevino med brinje vino, ker bi bila drugače kopel prehuda. Bolnik naj bo pol ure v gorki kopeli, potem ga polij hitro z mrzlo vodo. Kdor ne mara mrzlega poliva o koncu kope- li, naj pusti raje kopel, sicer bo dobil še hujše trganje.« Vedno sem mnenja, da je treba poslušati babice in brati stare zeliščne bukve, a ne pozabiti, da se svet spreminja, z njim pa tudi pristopi in znanja o zeliščih. S kančkom novega nadgrajujemo stara znanja.



BESEDILO IN FOTOGRAFIJA:
Janez Končina Javorski

Vezeni medaljon

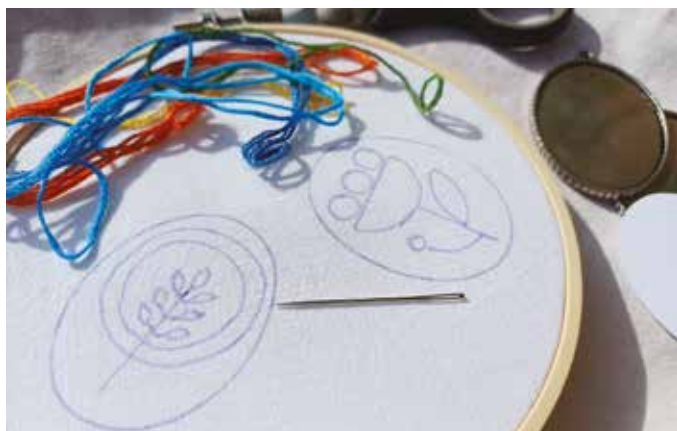
Vezenje je zagotovo ena najstarejših oblik krašenja tkanin, pa naj gre za oblačila, tapiserije ali hišni tekstil. Vse bolj priljubljen pa je tudi vezen nakit, ki ga lahko uporabite za najrazličnejše priložnosti.

Vezenine so bile nekoč rezervirane samo za vladarje in cerkev, krasile pa so oblačila in različno opremo. Šele v 17. in 18. stoletju se vezenine pojavijo na oblačilih plemstva in meščanstva. Vezenje je bila ročna spretnost, ki so se je naučile vse plemkinje.

Od sredine 19. stoletja pa vse do šestdesetih let 20. stoletja je vezenje postalo obvezni predmet v šoli. Dekleta, ki so obiskovala obrtno šolo v Ljubljani, pa so lahko celo postale poklicne vezilje. Žal so leta 1961 ta program opustili, vezilje pa so nadomestili vezilni stroji.

Kljub temu pa vezenje ni nikoli popolnoma izginilo. Vse bolj je priljubljeno med mladimi ustvarjalkami, ki na trgu ponujajo čudovite modne kose nakita in drugih izdelkov.

Za vas sem tokrat pripravila idejo, kako izdelati unikaten kos modnega nakita, ki ga lahko prilagodite svojim željam in okusu ter zanj izberete poljuben motiv. Sama sem se tokrat odločila za nekoliko bolj retro slog rožice, dodajam pa še motiv drevesa.



Skica vezenja



Pri izdelavi vezenega motiva bomo tokrat uporabili dva različna vboda. Dodajam še angleška poimenovanja za lažje iskanje po literaturi ali na svetovnem spletu.

Potrebujemo: tanjše bombažno blago poljubne barve, prejice rumene, oranžne in rjave barve, iglo za vezenje, škarje, obroč za vezenje, medaljon in ogrlico (kupite ga lahko v bolj založeni trgovini s pripomočki za ustvarjanje), trši papir ali karton (debelina npr. škatlice od čaja), lepilo.

Postopek izdelave:

- Na trši papir ali karton narišete medaljon v ustrezni velikosti. Bodite pozorni na to, da se lepo usede v sam medaljon.
- Nato velikost medaljona iz papirja ali kartona prerežite na blago, ki ste ga pred tem dobro vpeli v obroč. V notranjost medaljona narišete poljuben motiv.
- Izvezite motiv. Tokrat sem uporabila tri vbode. Za večje površine sem uporabila ploščati vboj (*satin stitch*). Uporabila sem le dve niti. Pri tem vboju pazite, da so niti tesno druga ob drugi. Posamezno izvezeno polje nato obrobite z drobnim stičnim vbojem (*back stitch*). Za steblo sem uporabila štiri niti in ga prav tako izvezla s stičnim vbojem (*back stitch*).
- Ko zaključite vezenje, izrežete motiv približno 5 mm od roba medaljona. Namestite ga na medaljon iz kartona in ga na hrbtni strani dobro pričvrstite. Pri tem si lahko pomagata z lepilom ali pa ga prišijete.
- Tako pripravljen izvezen motiv prilepite na kovinski medaljon, ki ga nato nataknete na poljubno ogrlico.



BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Petra Peunik Okorn