

Vzajemnost

LETNIK 52

JANUAR 2026 / 3,00 €



DOC. DR. ANAMARIJA KEJŽAR

Naj se vsak stara
po svoji meri

Hipnoza je
terapevtsko
orodje iz davnine

Vnuki in stari starši, darilo drug drugemu

Babice in dedki živijo v naših spominih še po mnogih desetletjih. Kaj pa vemo o tem, kako dandanes babice in dedke doživljajo naši vnuki in vnukinje in kako smo povezani, če smo? Če le lahko, večina starih staršev na različne načine pomaga svojim otrokom in vnukom. Kaj pa obratno, so tudi stari starši deležni pomoči, ko jo potrebujejo?

Najprej pripoved vnukinje. »Že od rojstva skupaj z mamo in očetom živimo zraven babičine in dedkove hiše. Od malega sta me velikokrat čuvala, me hodila iskat v vrtec in šolo ter kuhala moje najljubše jedi. Babica je pripravila sirove štruklje na maslu z drobtinami, dedek je znal pripraviti izvrstno gobovo juho. Velikokrat sva skupaj nabirala gobe, včasih pa sva v potoku ujela še kakšno postrv,« spomine obuja **Nina Zupančič Kern**, specializantka žilne kirurgije. »Ko sem bila v osnovni šoli, sta bila na vsaki moji predstavi in se skupaj z mano veselila mojih dosežkov. Med nami se je stkala močna in globoka vez in ju tudi zdaj, ko sem že v službi, obiščem skoraj vsak dan.« Pomaga jima razvrstiti tablete v posodico po dnevih, pokositi travo, obrezati drevje. Pogosto potrebujeta njeno pomoč pri delu z računalnikom in pametnim telefonom. Z njo

se posvetujeta tudi o nakupu novega telefona ali gospodinskega aparata. Pozimi velikokrat sedijo ob kaminu ali pa igrajo karte. Ker babica še zelo rada dela na vrtu, ji je naredila visoke grede, da se ji ni treba sklanjati. »Velikokrat sedimo na vrtu in opazujemo različne vrste ptic ali pa igro naših dveh kosmatincev, poleti prirejamo piknike. Obujamo spomine in delamo načrte za kakšen izlet na slovensko obalo. Čas, ki ga preživim z babico in dedkom, je zame dragocen tudi pri izmenjavi izkušenj in pogledov. Nemalokrat se zgodi, da se z dedkom ne strinjava, predvsem ko je govora o politiki. Upam, da bom še dolgo uživala v njuni družbi in jima tudi priskočila na pomoč,« zaključí svojo pripoved.

Različne zgodbe

Tri zgodbe o medgeneracijskem sožitju, a tudi o negotovosti in strahu pred izkoriščanjem predstavlja upo-

kojena ekonomistka **Mojca Majnik**. Prvošolček Jurček je star sedem let, z mamico živita v isti hiši kot njegov dedek. Ko mama zjutraj odhiti v službo, se Jurček napoti k njemu. Dedek mu vsak dan pripravi zajtrk, ga pospremi do šole in po pouku pride ponj. Mama ima odgovorno delo v mednarodnem podjetju in je pogosto odsotna. Veliko ji pomeni, da se je njen oče ponudil, da ji bo pomagal, in jo dodatno razbremenil ob Jurčkovem vstopu v šolo. Dedek zatrjuje, da to ni izkoriščanje, saj ima vnuka zelo rad in ima kljub skrbi zanj še vedno čas tudi zase.

Veliko negotovosti je v zgodbi babice Ane. Sinova družina si je stanovanje uredila v isti hiši, in ker imata tako sin kot snaha slabo plačani službi, je nekako samoumevno, da vnukinja ne hodi v vrtec, ampak jo varuje babica. Tudi po ves dan, saj starša po službi obiščeta fitnes ali se družita s prijatelji. Njene prijateljice pravijo, da se Ana spreminja, ne razume se s snaho, počuti se izkoriščano. Za svoje življenje nima dovolj časa. Ne skriva več nezadovoljstva, in to se odraža tudi v njenem odnosu z vnukinjo.

Babica Mira in dedek Franc hkrati doživljata dve različni zgodbi. Hčerka se je z možem in sinom, njunim vnukom, preselila v tujino. Oddaljeni so več kot tisoč kilometrov, a ohranjajo stike in se pogosto obiskujejo. Hčerka želi, da se stari starši družijo z vnukom, zato jim kupuje letalske vozovnice, da priletijo na jug Italije. Drugačni so odnosi starih staršev s sinovo družino, ki živi le enajst kilometrov stran. S sinom in snaho se dedek in babica ne razumeta najboljše. Redko se obiskuje-



FOTO: SHUTTERSTOCK

Gibanje za zdravje

Nekaj sogovornikov smo povprašali, kako skrbijo za telesno kondicijo.



Uroš Stanič, znanstveni svetnik, Ljubljana: »Rad imam aktivno in zdravo življenje. Skupina Koseški bajer v Ljubljani telovadi pod okriljem Šole zdravlja od maja 2015, z ženo Tončko se ji vsako jutro pridruživa. S prijatelji si razgibamo celo telo, potem gremo še na druženje ob kavi, kjer ne manjka smeha

ali resnih pogovorov. Vsako pomlad se telovadci odpravimo v dolino pod Toškim čelom nad Ljubljano, kjer občudujemo bele kronice, a jih ne trgamo.«

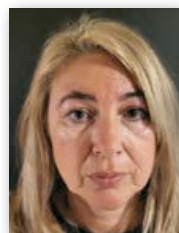


Maja Marija Potočnik, diplomirana fizioterapevtka, Ljubljana: »Že desetletja vodim dihalno vadbo za pljučne bolnike. Proces vdih in izdih vpliva na vsak naš gib, ravnotežje, sproščenost, osredotočenost, govor in druge procese. Dihalne vaje pomagajo ohranjati nadzor nad vitalnim dogajanjem v telesu tako, da pljuča, prsni koš in notranje mišice trupa ostajajo močne, gibljive in elastične. Tako izboljšamo prekrvavitve, zmanjšamo napetost in pomagamo telesu, da se lažje sprosti in napolni z energijo.«



Jože Šprohar, elektroinženir, Ljubljana: »Pred desetimi leti so mi postavili diagnozo: parkinsonova bolezen. Za količnejše polno življenje s to boleznijo je nujno vsakodnevno gibanje. Poleg razgibavanja, plesa in hoje je odlična dodatna terapija igranje namiznega tenisa, pri katerem aktiviramo zgornji in

spodnji del telesa ter različne povezave v možganih. Pomembno je tudi druženje, zato se udeležujemo tekmovanj. Na letošnjem svetovnem prvenstvu v namiznem tenisu smo ponovno dobro zastopali Slovenijo.«



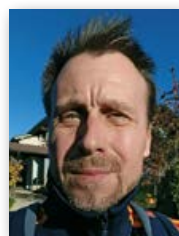
Jasna Zupančič, kemijska tehnologinja, Škofljica: »Za jutranjo vadbo sem se odločila zaradi kroničnih bolečin v vratni hrbtenici, ki so posledica prometne nesreče. Vsako jutro redno telovadim pol ure. Najprej naredim dihalne vaje, nato vaje za vrat in na koncu še vaje za noge in spodnji del hrbtenice. Vseh

vaj sem se naučila pri fizioterapiji in jih redno izvajam že pet let. Po vadbi se zmanjšajo bolečine, zato se bolje počutim in imam več energije. Vadbo priporočam vsakomur, tudi tistim brez bolečin.«



Uroš Batič, športnik, vaditelj, Športna unija Slovenije: »Vadba v vodi je odlična, saj razbremeni sklepe, krepi mišice, izboljšuje gibljivost in vzdržljivost ter zmanjšuje tveganje za poškodbe. Hkrati pa sprošča in zmanjšuje stres. Primerna je za starejše, začetnike, osebe s prekomerno težo in tiste, ki se zdravijo

po poškodbi. Njene slabosti so manjši učinek na maksimalno moč ter manjše obremenitve na kosti, zato jo je dobro kombinirati tudi z vadbo zunaj bazena. Zelo jo priporočam ljudem z bolečinami v sklepih.«



Peter Gajšek, Društvo revmatikov Slovenije, vodja ljubljanske podružnice: »Po obdobju korone smo se odločili nadaljevati telovadbo prek Zooma, ker se nam je poleg rednih obiskovalcev telovadnice URI Soča pridružilo veliko novih članov. Tako smo omogočili vadbo tudi tistim, ki nimajo možnosti priti k

nam. Na daljavo redno telovadi 15 do 20 članov iz različnih krajev, najdlje iz Postojne, Kočevja, Vodice in Trojan. V telovadnico pa prihajajo udeleženci tudi zato, ker tako ohranjajo prepotrebne pristne socialne stike.«



Mira Lavrič, inženirka biomedicine, Ljubljana: »Že v mladosti sem rada obiskovala gore in hribe, saj uživam v razgledih. Zdaj, ko sem upokojena, sem se pridružila pohodniškim skupinam. Hoja v hrib mi največ pomeni tudi zato, da se nadiham svežega zraka in se sprostim ob druženju z drugimi po-

hodniki. Menim, da je pohodništvo koristno za telo in duha. Potrebno je za nas starejše, in to priporočam vsakomur, ki je še sposoben hoje, ali pa vsaj sprehod v naravo.«



Amalija Ivančič, upokojenka, Škofljica: »Pred kratkim sem bila zaradi kroničnih bolečin v kolenu operirana. V bolnišnici so me seznanili, kako potekata okrevanje in fizioterapija. Takoj po operaciji me je fizioterapevtka naučila vaj, ki pripomorejo k hitrejšemu in uspešnejšemu okrevanju. Vaje izvajam redno

trikrat dnevno. Sprva sem hodila s pomočjo bergel. Z vajami se mi je povečala gibljivost sklepa, zato sem po enem mesecu bergle opustila, saj sem praktično brez bolečin.«



Naj se vsak stara po svoji meri

Ne govorimo starejšim, kako naj živijo, pač pa jim pustimo, da izberejo tisto, kar želijo, to je koncept vključujoče dolgožive družbe, pravi doc. dr. Anamarija Kežžar, profesorica na katedri za dolgotrajno oskrbo na Fakulteti za socialno delo Univerze v Ljubljani, ki predava ter raziskuje na področjih dolgotrajne oskrbe, demence, paliativne oskrbe in razvoja socialnih inovacij. Pri tem so ji v pomoč tudi izkušnje, ki jih je pridobila kot direktorica doma starejših občanov v Trzinu. Predvsem poudarja, da je starost lahko lepo obdobje, na katerega pa se je treba pravočasno pripraviti.

Ker imate izkušnje tako s praktičnega kot akademskega vidika, me zanima, kako ocenjujete odnos družbe do starejših, do staranja nasploh.

Najpogosteje še vedno govorimo o starejših, torej o njih, jih pa ne vključujemo v razprave. Tudi če zraven povabimo njihove predstavnike, je to še vedno tihi glas. Starejšim moramo dati vodilno vlogo pri tem, kako bodo živeli, jih vključiti v soodločanje.

Spodbujamo vključenost, aktivnost, občudujemo vitalnost – ampak vse se razblini, ko se spopadamo z boleznijo, opešanostjo, ko je nekdo odvisen od tuje pomoči. Težava je tudi v posploševanju. Starejše namreč jemljemo kot homogeno skupino ali generacijo z enakimi potrebami. V resnici so to zelo različni ljudje z različnimi potrebami in življenjskimi slogi, vsak ima za sabo drugačno zgodbo. Pri tem moramo opozoriti, da skoraj tretjina ljudi, starejših od 65 let, živi sama in ni samoumevno, da ima razvejano socialno mrežo, ustrezno bivalno okolje, ogrevano stanovanje, urejeno prehrano. Tudi to, da nekdo pade, obleži in umre, ker mu nihče ne pride na pomoč, je odraz naše družbe.

Odnos do staranja je žal prepleten s starizmi. S čimer se srečujemo že v delovnem okolju. Pravijo, da je starizem najbolj ukoreninjena diskriminacija v naši družbi, česar se niti ne zavedamo.

Saj že desetletja spremljamo številke, ki jasno kažejo, kako se povečuje število starejših v svetu in pri nas. A to je tudi vse ...

Tako kot ste rekli: vemo, kako se po-

večuje število starejših in kaj lahko pričakujemo do leta 2050. A kadrov že zdaj ni dovolj. Poznamo število ljudi, ki se bodo upokojili v naslednjih letih, vidimo število vpisanih v srednješolske programe nege in oskrbe, potrebe pa bodo postale še veliko večje. Preprosto računati na to, da bodo pomagali domači in prostovoljci, ni dovolj, prav tako tudi vlada ni dovolj odgovorna. Morali bi razviti program po meri starejšega človeka v skupnostih – programe socialne vključenosti in pomoči, kjer raziščemo in vzpostavimo mrežo virov v določeni skupnosti.

Saj imamo državni program za paliativno oskrbo, strategijo za obvladovanje demence, tudi strategijo dolgožive družbe, ki bi jo bilo sicer treba posodobiti. Nimamo pa akcijskih načrtov, v katerih bi opredelili odgovornosti, časovni načrt, potrebna sredstva.

Tudi predsodki in stereotipi, povezani s starostjo, se le počasi umikajo ...

Žal so starostnih predsodkov deležni tudi mlajši, zato se pojavlja neki začarani krog: gledamo razlike, namesto da bi upoštevali, česa se lahko drug od drugega učimo. Raziskave kažejo, da bolj ko so mladi deležni teh predsodkov, kar imenujemo *youngizem* oziroma mladizem, bolj tudi sami razvijajo predsodke do starejših. Torej če nenehno poslušajo, *ti si še premlad, da bi napredoval, pri teh letih bi moral početi to in to, premlad si, da bi te bolelo koleno ipd.*, bodo prevzeli isti vzorec. Čeprav naj bi bilo napredovanje v službi pogojeno z znanjem, idejami, rezultati, torej ne s tem,

koliko si star. Potem imamo zrcalno sliko pri ljudeh, starih okoli 50 let, ki pogosto slišijo, da se težje učijo – zato imajo slabše možnosti pri iskanju druge zaposlitve ali se za menjavo niti ne odločijo. Na to nekako računajo tudi delodajalci in od njih pričakujejo, da bodo delali ne glede na višino plače in pogoje dela, poleg tega pa še svoje znanje prenašali mlajšim. Zato trenutno pri nas prihaja do paradoksa, da so mladi, ki šele vstopajo na trg dela, dostikrat bolje plačani kot njihovi mentorji.

Na splošno pa vendarle zelo spodbujamo medgeneracijsko sodelovanje.

Medgeneracijsko sodelovanje je krasno, še posebej, če vznikne spontano. Zavedati se moramo, da ima vsaka generacija svoje vrednote. Če se spet navežem na različne generacije v delovnih kolektivih: če jih zna vodstvo ustrezno nagovarjati, lahko poskrbi za prenos znanja, kar postane vrednota v podjetju. Temu področju pravimo starostno upravljanje v organizacijah oziroma *age management*, kar pomeni, da imamo v podjetju več različnih generacij in se poskušamo približati potrebam vsake posebej. Delovno okolje pa mora biti spoštljivo do vseh. Spoštljiva komunikacija v vse smeri bi enako morala veljati za odnose v družbi. Kar vključuje tudi razumevanje naših razlik in spoštovanje drugačnega razmišljanja. Šele na tem temelju lahko gradimo pričakovanja o solidarnosti in sodelovanju. Moje izkušnje v različnih delovnih okoljih so raznolike, a nikakor ne bi posploševala po generacijah.

A professional portrait of a woman with shoulder-length brown hair, smiling slightly. She is wearing a dark grey blazer over a light blue button-down shirt and dark blue jeans with a black belt. Her arms are crossed, and she is wearing a black beaded bracelet on her left wrist and a ring on her left hand. The background is a plain, light grey.

Daljša življenjska
doba je naša
priložnost.



Tradicionalni slovenski kmečki praznik

Ničesar novega ne povem, če zapišem, da so koline tradicionalni slovenski kmečki, ljudski praznik. V zavesti naših prednikov so bile bržkone že tisočletje in več. Toda v nobenem koledarju in nobeni pratiki ni z rdečim označen dan kot praznik kolin.



Krvavice in pečenice z repo

V srednjeevropskem prostoru so prašiče gojili že v prazgodovini, kar potrjujejo arheološke najdbe kosti in orodij. V času Rimljanov so že v predkrščanski dobi poznali nekakšno praznovanje, obred ob zakolu in shranjevanju prašičjega mesa. Iz srednjega veka so ohranjeni zapisi, da so slovenski predniki razumeli koline kot zahvalo za letošnji trud s prašiči in kot nagrado ob koncu del na polju. Zaradi nizkih temperatur so lahko po zakolu varno predelali meso v klobase, salame, krvavice, mast, ocvirke in druge mesnine. Še danes se po tradiciji koline začnejo takoj po prazniku sv. Martina, ko iz mošta nastane vino, in trajajo vse do februarja, s prekinitvijo ob božiču in novem letu.

Značilno za slovenske koline je, da niso nikoli ničesar zavrgli. Poleg mesa so uporabili tudi kri, mast, kožo, drobovino, kosti ... vse je imelo svojo vlogo. Danes marsikdo vihanos in obsoja uživanje mesa, toda predniki so s tem, da niso ničesar

zavrgli in vse uporabili za preživetje, naredili etično dejanje: izrazili so simbolno zahvalo prašiču za darovanje. Meso živali je bilo dar, popolnoma enako kot je bilo dar žito ali koruza, repa, zelje, krompir na polju ... ali drevo v gozdu. Koline podobno kot na Slovenskem poznajo tudi v Avstriji, kjer pa so predvsem zelo organiziran delovni dogodek. Na Bavarskem so koline prav tako ljudski praznik, a z izrazitim poudarkom na pripravi krvavic in mesnih klobas. Tudi Italijani uporabijo vse dele prašiča, a poudarek dajejo gastronomiji in pripravi suhih mesnin, zlasti trajnih salam. V Franciji so koline bolj praznik kulinarike kot obred; v ospredju so paštete in terine. Koline na Madžarskem in v Slavoniji na Hrvaškem so tako kot pri nas praznik zahvale in družinski obred.

Zdravilni vidiki kolin

Za Slovence so bile koline stoletja vir preživetja, a hkrati tudi zavedanja, da lahko s hrano okrepimo telo,

ga obvarujemo in obnovimo po morebitnih zdravstvenih težavah. Modrosti prednikov se moramo zahvaliti, da lahko danes tudi znanost ugotavlja, kako so svinjsko meso, izdelki iz primerno vzrejenih prašičev in predelane svinjine del zdrave prehrane, če jih uživamo v primernih količinah in jih prehransko uravnotežimo z zelenjavo in sadjem. Ljudski pregovor pravi, da juha postavi človeka na noge. Tudi iz svinjskih kosti, glave in parkljev. Taka juha je energetsko bogata, oplemenitena s kolagenom, želatino, glicinom in minerali, zato krepi sklepe in kosti, črevesje in živce. Poleg kokoške juhe je taka juha zelo primerna za okrevanje po boleznih. Iz sveže krvi pripravljajo krvavice, na Primorskem tudi sladke mulce. Oboje je dober vir beljakovin, vitamina B₁₂ in divalentnega hemskega železa za izboljšanje krvi. Izvrstna pomoč za odpravo slabokrvnosti, okrepitev žensk po porodu, pri intenzivni rasti otrok ter za vse starejše in slabotne.

Svinjska mast in bela slanina nikoli nista bili na slabem glasu pri ljudeh in tudi modri zdravniki ju niso preganjali. Mast je z visokim vre-



Drobovina je dandanes neupravičeno prezrta

S kolesom prevozi po 300 kilometrov na mesec

Na pogovor se je Andrej Razdrih pripeljal s kolesom. Resda je bil lep, sončen zgodnjedecembrski dan, a kot je dejal, bi prikolesaril tudi, če bi prekle padale. S kolesom se vozi vse leto, tudi sneg za 73-letnika ni nikakršna ovira. Ne glede na umetna kolka in težave s križem.



Na kolesu od jutra do mraka

Bil je med pobudniki ljubljanskega maratona. »Bil sem noro, res noro privržen vztrajnostnemu teku. Žal se je pripetila poškodba. A vrnila se na začetek. Svoje življenje sem v veliki meri posvetil teku in želel sem stalno napredovati. To je bilo za štiridesetletnika morda malo infantilno ... Takrat sem ugotovil, da v Sloveniji ni pravega maratona, razen v Radencih. Obiskoval sem maratone v tujini in opazoval zanos, vzhičenost ljudi, ki tečejo, in tudi tistih, ki jih spremljajo. Bolelo me je, da v Sloveniji ne moremo imeti mestnega maratona. Po nastanku nove države in

spremembah v družbi sem bil po naključju izvoljen v mestni svet. V program smo vključili tudi maraton. Nato je prišlo do *hecne* politične transakcije, ki je od mene zahtevala podporo nekemu projektu, v zameno pa sem dobil maraton. Zgodil se je neki mali čudež in takrat smo izkoristili priložnost – maraton je še danes tu,« pripoveduje Andrej Razdrih, ki še vedno dela v odvetništvu. Leta 1981 je ustanovil samostojno odvetniško pisarno, v svoji dolgoletni karieri pa vseskozi deluje na področju klasičnega civilnega prava, kazenskega prava, stečajnega prava (je stečajni upravitelj) in prava intelektualne lastnine. Vendar je to neka druga zgodba.

Že v postelji podmaže sklepe

Nekdo je zapisal, da je Andrej Razdrih morda najbolj spregledani Slovenec med športnimi funkcionarji v državi – tudi zato, ker se v 29 letih, odkar živi maraton v Ljubljani, ni nikoli silil v ospredje. »Drži, ne silim se v ospredje, a da bi bil spregledan, res težko rečem. Navsezadnje sem prejemnik Bloudkove plakete prav za razvoj ljubljanskega maratona ... Priznam pa, da vsako priznanje godi. Le komu ne?«

Sogovornik vsekakor sodi med športne veterane. Pa ne v

teoriji, ampak v praksi. Še zdaj veliko kolesari, pravi, da prevozi približno 300 kilometrov na mesec, veliko hodi, teče na smučeh ... S kolegi so s kolesom obredli večino Evrope, Portugalska pa še čaka. Enkrat na teden skoči tudi do fitnes centra, kjer se s pomočjo trenerja spopada s težavami s križem. Kaj pa telo, ga vprašam. »Vzdržujem ga,« odgovori. »Z vajami začnem že v postelji, da namažem sklepe, sledi zajtrk, potem pa na kolo do urada ali sodišča. In vsak dan si privoščim do poldruga ure sprehoda – tudi s palicami,« še pove Razdrih, ki obenem prizna, da je malo izbirljiv pri hrani. »No, nekaj malega ali pa kar precej tudi zaradi gastritisa. Kuham si sam. Enostavne jedi, ne mastno in ne začinjeno. Bi rekel – uravnoreženo.«

Pravi, da mu še kako pomaga redna telesna aktivnost. Tudi za dober spanec. »A tudi zaradi odvetniškega dela, ki ga še vedno rad opravljam.« Po prepričanju kolegov je med najuspešnejšimi in najproduktivnejšimi mediatorji pri nas. Za mediacijo se je navdušil takoj, ko je na prelomu tisočletja ideja zaživela tudi v Sloveniji. Veliko manj so v širši javnosti znane njegove druge aktivnosti v okviru Odvetniške zbornice Slovenije. Med drugim dan brezplačne odvetniške pomoči tistim, ki si dobrega odvetnika težko privoščijo. »Vse to nekako *ventiliram* s hojo, druženjem. Tako si prečistim glavo, misli. Že dolgo se zavedam, da je druženje ena najpomembnejših *zadev* vseh nas, ki vstopimo v določena leta, ko imamo polno glavo tega ali onega ali ne vemo, kako naprej. Skratka: druženje, res ga svetujem vsem. Čim več in čim večkrat!« Vendar brez pregreh tudi ne gre. »Saj ni nič takega. Pred leti sem obiskal Kubo, ta največji otok v Karibskem morju in domovini cigar. Dobesedno so me razvadili z njimi in zdaj si jih – resda na vsake toliko – z veseljem privoščim,« prizna Andrej Razdrih. A brez še enega vprašanja le ni šlo: »Kako bi bilo vaše življenje, če si ne bi izmislili maratona?« »Bilo bi veliko bolj običajno. Poklic, družina, upokojevek pa smrt. Veliko ljudi mi reče, *saj si dober odvetnik in mediator, ampak to, da si pa maraton ustanovil v Ljubljani, je pa nekaj posebnega. Res je nekaj posebnega*. In res sem ponosen na to,« še pove športni veteran, ki doda, da bi v teh veteranskih letih brez gibanja kaj hitro postal zelo slabe volje.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJA:
Dejan Vodovnik

Matura pred 120 leti

Vas Olševek je blizu ceste, ki iz Kranja vodi čez Jezerski vrh v Avstrijo. Šolo so dobili šele leta 1874. Bila je enorazrednica, kar je pomenilo, da so bili v razredu otroci vseh starosti. Tako je učitelj v isti učilnici ene poučeval, medtem ko so drugi pisali naloge.

Učitelj je znal presoditi, kdo izmed otrok bi zmozel še kaj več. Ko je tudi župnik podobno ocenil svojega ministranta, sta Janez Milač in njegova žena sklenila poslušati nasvet: Ivana sta poslala v šolo v Kranju. Seveda se fantič leta 1896 ni mogel vpisati v gimnazijo. Za kaj takega je bilo potrebno nekaj več znanja nemščine, tudi znanje matematike iz vaše šole ni bilo dovolj. Posebna pripravljalna šola je vaše fantiče naučila, kar so v mestnih šolah, kjer je bil pouk po razredih, že znali. Starši so za fanta dobili spregled šolnine. Župnik in župan sta morala podpisati *poročilo o uboštvu*, kjer so našteali, kako malo premoženja ima družina. Še vedno pa je bilo treba plačevati stanovanje v Kranju. Kot podnajemnik je moral nadvse paziti na vsak krajcar. Po petih letih je prosil za sprejem v Alojzijevišče v Ljubljani, kjer je bilo sicer za vse poskrbljeno, a z obljubo o študiju za duhovnika. Ker Ivan tega klica ni čutil, je pozneje izstopil iz zavoda. Maturiral je leta 1906, čeprav zaradi pripravljalne šole nekoliko starejši od večine sošolcev. V gimnaziji so uporabljali kar tri pisave: za latinščino in slovenščino eno, staro grščino so pisali s črkami, ki jih najdemo tudi na evrskih bankovcih, medtem ko je bila za nemščino, v kateri so poučevali, predvidena kurenta, ki ji po domače (in zmotno) pravimo tudi gotica. Maturantov je bilo tako malo, da so bila v dnevnem časopisju objavljena njihova imena – kot so danes objavljena imena uspešnih doktorandov.

Maturanti so se odpravili v univerzitetna mesta: Gradec, Dunaj in nekateri celo v Prago. Ivan je za študij prava izbral bližnji Gradec, ki pa je bil drago mesto. Večkrat je moral zamenjati stanovanje, tudi lakota in mrzla soba sta ovirali študij. Pomoči od doma je bilo bolj malo. A ne le zato, ker je skrenil z načrtane poti, starši so šola-

li še hčerko na učiteljsko in sina na kmetijski šoli Grm pri Novem mestu. Velika redkost za družino hišarjev, kot so bajtarsko družino poimenovali v potrdilu o uboštvu. Najbrž so kar vsi Ivanovi sošolci služili vojaški rok kot enoletni prostovoljci. Če si opravil *veliko maturo*, si pač lahko služil krajši čas kot drugi naborniki. Po izpitu si postal še rezervni častnik in tako morda povečal možnost,



Obletnica mature leta 1926. Ivan Milač je drugi z leve v tretji vrsti.

da preživiš bližajočo se veliko vojno, kot so poimenovali prvo svetovno vojno. Preživeli maturanti so se srečali leta 1926, ko so se tudi slikali pred šolskim poslopjem. Ljubljanska klasična gimnazija je bila v stavbi, kjer je danes Osnovna šola Prežihovega Voranca.

Trideseta obletnica mature

V družinskem arhivu imamo shranjeno tudi vabilo za 30. obletnico mature. Šlo je za snidenje, za katero je bilo treba vzeti kar dopust. V sredo, 2. septembra 1936, so se zvečer (neobvezno) srečali v posebni sobi gostilne Činkole v Kopitarjevi ulici. Naslednji dan je bila zjutraj maša v Križankah (tedaj je bila cerkev v uporabi za bogoslužje, povojna oblast jo je zapolnila), ki jo je daroval sošolec Ivan Tomažič, sicer dekan za Trebnje in okoliške župnije. Nato so se odpravili na Ljubljanski velesejem in potem kosili v restavraciji Slamič. Ob treh naj bi z avtobusom šli v Sotesko v gostilno pri Bašcu, že ob pol šestih pa se odpeljali proti Ljubljani, kjer bi se razšli na železniški postaji. Za katero Sotesko gre, je razkrila Digitalna knjižnica. V spletni iskalnik sem odtipkal besedo *Bašcu*, prikazal se je časopis Slovenec iz leta 1935 in razkril, da so bili v gostilni gospoda Zajca v Soteski, ki je bila v Šentjakobu ob Savi in kjer je še danes.

Tako nam zakladi digitalne knjižnice razkrijejo nekatere skrivnosti iz družinskih arhivov, če smo le ohranili stare papirje, ki so nam jih zapustili predniki.

Tine Golež

FOTOGRAFIJI: OSEBNI ARHIV



Milačev indeks z graške pravne fakultete

Divja ščetica

pomaga pri razstrupljanju

Divja ščetica ugodno deluje pri poškodovanih mišicah, sklepih, kosteh, pretrganih vezeh, artritisu, uspešna je pri kroničnih kožnih obolenjih, protinu (putiki), spodbuja delovanje ledvic, jeter ter krvnega obtoka in močno razstruplja organizem.

Divja ščetica (*Dipsacus fullo-num*) je dvoletna rastlina. Prvo leto naredi rozeto z rahlo nazobčanimi, zgubanimi zelenimi listi. Pozimi izkoplremo korenine in jih operemo. Zeleni del zavržemo ali naredimo izvleček iz listov divje ščetice, ki ga uporabimo za zdravljenje aken. Razrežemo korenine in z njimi napolnimo do tretjine steklene posode ter prelijemo z močnim žganjem. Po štirih tednih dobimo tinkturo. Ostanek posušimo in primerno shranimo za potrebe, ko je sveža korenina v naravi neuporabna. Rozeta ščetice, ki jo pustimo v zemlji, poleti zacveti in osemeni. Tako imamo pridelek za naslednje leto. Uporabljamo jo lahko oralno in zunanje. Mazilo iz korenin se pogosto uporablja za odpravljanje kožnih bradavic in zdravljenje drugih kož-



Iz korenin ščetice in žganja pripravimo tinkturo.

nih bolezni. Uspešno se bori s kugo današnjega časa – boreliozo, tako namreč to bolezen imenuje nemški zdravnik dr. Wolf-Dieter Storl, za katero je zbolel tudi sam.

S tinkturo nad boreliozo

Kuro zoper borelijo začnemo dan pred polno luno, nadaljujemo štiri tedne in dan po polni luni. Priporočljivo je, da tinkturo iz ščetice jemljemo na prazen želodec, tj. deset minut pred obrokom v tekočini sobne temperature, in sicer trikrat dnevno 19 kapljic (za telesno težo 70 kg). Tekočino čim dlje zadržimo v ustih in žvrkljamo, da se bolje absorbirajo določene učinkovine in je delovanje tako učinkovitejše. Postopek ponavljamo vsak dan tri mesece. Nato pa eno leto vsak mesec le tri dni ob polni luni, ker se bakterije borelioze razmnožujejo po luninih ciklih na 28 dni (po luninem oziroma keltskem koledarju). Ščeti- co uživamo dan pred polno luno in nato še dva dni. Ob zdravljenju borelioze s tinkturo iz ščetice je treba popolnoma spremeniti način življenja in vanj vnesti več gibanja v naravi. Ne pozabimo, da je uspeh zdravljenja odvisen tudi od nas samih. Ugotovljeno je bilo, da ščetica prav

tako deluje pri zelo trdovratnih boleznih, kot sta rak in kronični revmatizem. Ima pozitiven učinek na delovanje debelega črevesa, tinktura pa tudi zelo močan razstrupljevalni učinek na celotno telo, zato je treba v času jemanja povečati vnos tekočine (več kot dva litra), s tem pospešimo izločanje strupov iz organizma. Obenem je priporočljivo še pitje čaja ali tinkture iz koprive ali njivske preslice. Dolgoletno proučevanje različnih znanstvenikov je potrdilo hipotezo, da ščetica oddaja svojevrstno živo energijo. Nekateri lahko po nekajdnevem jemanju tinkture iz divje ščetice opazijo izpuščaje, kot je herpes ali močno srbenje. Že obstoječe bolečine se pojavljajo v močnejši obliki in trajajo nekaj dni, nekateri navajajo, da so skoraj nevzdržne (predvsem so prisotne bolečine v kosteh, sklepih, križu in mišicah). Po nekaj dneh sledi občutno izboljšanje. Med jemanjem tinkture iz divje ščetice izginejo starostne pege – to je energija, ki seva navzven in najavlja izboljšanje. Vendar ni rečeno, da je to vedno prisotno.



Z izvlečkom iz listov zdravimo akne.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJI:
Janez Končina Javorski

Prtiček po meri košare

Rokodelke in rokodelci že razmišljamo o novih praznikih, ko želimo z vezeninami polepšati svečano okrašeno mizo ali ogreti srce tistim, ki jim izdelke podarimo.

Seveda razmišljam o veliki noči, ko potrebujemo prt za košaro, v kateri nesemo jedi k blagoslovu. Izvezeni prti različnih velikosti lahko krasijo tudi mize, košarice za kruh in potico, lahko so namizni servietti, vzorčke uporabimo tudi za voščilnice ali različne obešanke. Če je vsak izdelek drugačen, pričaramo igrivost, ko pa so vsi enaki, deluje bolj svečano.

Za delo potrebujemo: belo bombažno blago, ki ga predhodno operemo in zlikamo, bele ali barvne prejice za vezenje (na šest niti), vezemo z dvema nitkama ali eno samo, saj na tanjše blago vezemo s tanjšimi nitmi, iglo za vezenje številka 9 z daljšim ušesom, škarjice za rišeljce, pisalo in indigo papir za prenašanje vzorcev ter likalnik.

Postopek izdelave: Izberemo košaro, ki ima dovolj širok rob. Da veter ne odnese prtička, ga namreč nanjo zavežemo. Na košaro pod ročaj položimo papir in s svinčnikom označimo

rob, pri čemer pazimo na odprtino za ročaj. Svinčnik naj bo čim mehkejši (B2 ali B3). Papir obrežemo in na košari preverimo, ali se res prilega. Če nam je uspelo, ta kos papirja položimo na večji papir, obrišemo obliko in dodamo toliko centimetrov, kolikor meri rob, torej od zgornjega roba košare do roba pod zgornjo ploskvijo. Temu dodamo 1,2-centimetrski rob za rišeljce, kamor bomo kasneje vpletli svileni trak. Temu robu dodamo

poljuben rob, navadno okoli pet centimetrov za rob prtička, ki je lahko raven ali nazobčan ali valovit. Na vrh prtička narišemo še izbrani vzorec in ga izvezemo v tehniki rišelje. Natančno risanje vzorca je zelo pomembno, ker so košare ročno delo, zato ročaj v mnogih primerih ni simetričen in se prt ob njem grdo guba.

Pod ta prt navadno napnem po meri izrezan spodnji prt iz elastičnega enobarvnega materiala, ki ga obrobim z elastiko in naredim zarezi za ročaj, na kateri pritrdim gumb ali pritiskač. V enaki barvi v 1,2-centimetrski rob rišeljeja vpeljem svileni trak, s katerim zavežem prt na košaro. Spodnji barvni prt bo poudaril lepoto in



izvirnost vzorca na zgornjem, živila pa se skozi luknjice ne bodo videla. Če izvezete drugačen motiv v barvni vezenini, spodnja podlaga oziroma barvni prtiček ni potreben.



Naj vam zaupam še, kako perem prtičke, na katere sem prek indigo papirja narisala vzorce ali jih popravljala s svinčnikom. Končan prtiček pred izrezovanjem zmočim pod tekočo mlačno vodo, namilim z navadnim milom za roke, podrgnem, sproti spiram in ponovno namilim, če je treba. Lažje gre, če prta nismo vezli dlje kot dva ali tri mesece.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Margareta Atelšek

