

Vzajemnost

LETNIK 49

NOVEMBER 2023 / 2,80 €

Jedi, ki nas
grejejo

BRANKA PERNE

Ljudje s posebnimi
potrebami nas učijo strpnosti



Ob ustrezni spodbudi marsikaj znajo in zmorejo

Zveza Sožitje – zveza društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije si že 60 let prizadeva za njihovo dostojno in čim polnejše življenje, jim pomaga razvijati socialne veščine ter različne spretnosti, hkrati pa nudi pomoč in podporo njihovim svojcem. Družba bolje sprejema drugačne posameznike kot pred desetletji, poudarja Branka Perne, predsednica zveze in mama 45-letnega Luke, vendar opozarja, da še vedno nimamo storitev, ki bi ljudem s posebnimi potrebami omogočile, da bi ostali v domačem, njim znanem okolju tudi po smrti staršev.

Za začetek povejte, kako naj pravilno nagovarjamo vaše člane. Ali so to osebe z duševno motnjo, invalidi oziroma osebe s posebnimi potrebami?

Čeprav se uporabljajo tudi sodobnejši izrazi, na primer osebe z zmanjšanim intelektualnim razvojem, večinoma govorimo o ljudeh z motnjami v duševnem razvoju. Zame so to osebe s posebnimi potrebami, vsaka seveda s svojimi značilnostmi. Vsekakor to niso večni otroci, so invalidi. Motnja v duševnem razvoju ni bolezen, pač pa stanje, pri katerem gre za okvaro intelekta, zato imajo omejene sposobnosti učenja, obvladovanja jezika, motorične in socialne zmožnosti. Motnje so lahko zelo različne – zmerne, težje ali težke, včasih so v kombinaciji z zdravstvenim stanjem, pogosti so na primer epileptični napadi; nekateri malo težje govorijo, drugi ne vidijo, mnogo je avtistov.

Kako je organizirana Zveza Sožitje?

Imamo več kot 15.500 članov, tretjina so osebe z različnimi motnjami v duševnem razvoju, drugi so starši, sorojenci in drugi sorodniki, strokovni delavci in prostovoljci. V petih regijah deluje 51 lokalnih društev. Nastala so na pobudo strokovnjakov, ki so delali z našimi fanti in dekleti in so prepoznali, da zmorejo marsikaj, seveda ob ustrezni podpori družin, strokovnega kadra in prostovoljcev. Spodbudili so starše, da so začeli ustanavljati dru-

štva, ki izvajajo različne programe za izobraževanje, usposabljanje, opolnomočenje in ohranjanje zdravja tako oseb z motnjami kot njihovih družinskih članov. Starše seznanjamo tudi z novostmi v zakonodaji, pravna služba jim pomaga pri priznavanju pravic, saj se nekateri težko znajdejo.

Dobro sodelujemo z drugimi invalidskimi organizacijami, nekateri naši člani so vključeni tudi v Zvezo Sonček oziroma njeni člani v našo zvezo. Zveza Sožitje je tudi članica evropske in svetovne organizacije za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju, Inclusion Europe in Inclusion International.

Imamo še 52. društvo, to pa je Društvo specialne olimpiade Slovenije, ki skrbi za šport in rekreacijo naših članov. Udeležujejo se tudi evropskih in svetovnih prvenstev v skladu s sloganom specialnoolimpijskega gibanja: *Pustite mi zmagati, če pa ne morem zmagati, naj bom pogumen v svojem poskusu.*

Kjer so vaši člani zelo uspešni, kot slišimo ...

Res je. Letos poleti sem se imela priložnost udeležiti 16. poletnih iger specialne olimpijade v Berlinu in moram reči, da je bil to veličasten dogodek. Sodelovalo je več kot 7000 športnic in športnikov iz 176 držav. Naši so tekmovali v atletiki, balinanju, plavanju, kolesarstvu, namiznem tenisu, judu in nogometu in so dosegli kar 18 medalj. Bili so neverjetni, tudi s socialnega vidika. Kako dobro so se znašli!

Tudi ti uspehi potrjujejo vaše besede, da ob ustrezni spodbudi razvijete vse svoje potenciale. Kakšno podporo potrebujejo?

Če jim na zanje razumljiv način poveš, kaj se bo dogajalo, in imajo določeno rutino in dovolj časa, da razumejo povedano, ni nobenih težav. V prvi vrsti pa morajo sprejeti osebo, s katero so, in ji zaupati. Osebe s posebnimi potrebami so čudovit katalizator – lahko te sprejmejo ali pa tudi ne. Ker pri njih ni mask. Saj ti ne reče, da te ne mara, ampak se preprosto umakne.

Sicer pa imajo naši člani številne talente: likovne, plesne, glasbene ... Prav je, da jih čim bolj razvijajo, za kar skrbi naša komisija za kulturne dejavnosti. V zadnjem času smo imeli že kar nekaj odmevnih dogodkov, folklorne nastope, glasbeno revijo, fotografski natečaj, pripravili smo razstavo v državnem zboru. Zelo lepo prireditve smo pripravili maja letos ob 60. obletnici Zveze Sožitje.

Kljub strokovni podpori je največje breme skrbi za te osebe še vedno na družini, mar ne?

Kje bi potrebovali več pomoči?

Lahko rečem, da država sorazmerno dobro poskrbi za osebe s posebnimi potrebami. Imamo razvojne vrtce, šole s prilagojenim programom, varstveno-delovne centre, bivalne enote, na sedežu zveze v Ljubljani je tudi dnevni center, kamor lahko prihajajo vsak dan ali občasno. Imajo možnosti za pridobivanje znanja v zanje prilagojenih ob-



Ljudje s posebnimi
potrebami nas
učijo strpnosti.

Kako zdravimo »moker« kašel

Kašel je pomemben obrambni mehanizem telesa, katerega namen je čiščenje dihalnih poti. Gre za fiziološki mehanizem in v normalnih nebolezenskih pogojih človek enkrat do dvakrat na uro podzavestno zakašlja in tako izkašlja sluz, ki v spodnjih dihalih neprestano nastaja. Tako pa izkašlja tudi prašne delce in druge nečistoče, ujete v sluz, ki so v pljuča zašle z dihanjem.

Pri boleznih spodnjih dihal ima kašel prav tako čistilno funkcijo. Glede na trajanje kašlja ločimo akutni kašel, ki po definiciji traja do tri tedne in se pojavlja predvsem ob prebolevanju virusov oziroma blažjih bronhitisih (virusne ali bakterijske etiologije), ter kronični kašel, ki traja osem tednov ali več in je pogosto posledica kroničnih bolezni spodnjih dihal. Seveda lahko akutni kašel traja tudi kakšen teden dlje, če je šlo za hujši potek bronhitisa ali pljučnico. Pri kroničnem kašlju je pomembno, da čim hitreje ugotovimo vzrok in ga odpravimo oziroma začnemo zdraviti bolezen.

Kakšni so lahko razlogi za kašel?

Bolezni ali vzrokov, ki povzročajo kašel z izmečkom, je veliko. Kadilski kašel je gotovo najpogostejši vzrok kroničnega kašlja. Kadilci ga sicer ne izpostavljajo kot težavo, vseeno pa je vzrok kašlja stalno vnetje v spodnjih dihalih, ki vodi v nepopravljivo preoblikovanje dihalnih poti.

Bolezni, ki najpogosteje povzročajo kašel z izmečkom, so bronhitis



Domači zeliščni pripravki lahko pomagajo pri težavah s kašljem, a niso primerni za vsakogar.

(akutni ali kronični), kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB), astma, refluks želodčne kisline, pljučnica, zatekanje sluzi iz nosu v spodnja dihalna, bronhiektazije in srčno popuščanje. Lahko pa je vzrok kašlja tudi pljučni rak, redkeje tuberkuloza, tujek v spodnjih dihalih ali druge redkejšje pljučne bolezni. Različne bolezni povzročijo različen izmeček, ki se loči po viskoznosti, barvi, prisotnosti gnoja ali krvi, času nastanka itd.

Dolgotrajno izkašljevanje je znak za alarm

Zdravljenje kašlja z izmečkom, ki traja dalj časa, mora biti vedno vzročno naravnano.

Ob pojavu kašlja z izmečkom sprva jemljemo zdravila za lažje izkašljevanje, saj gre pogosto za virusne bronhite, ki jih zdravimo simptomatsko. Če osebni zdravnik potrdi, da gre za bakterijsko okužbo, predpiše antibiotik. Če pa kašel traja dva meseca ali več, je treba natančno ugotoviti vzrok kašlja. To lahko

v lažjih primerih ugotovi osebni zdravnik, pogosto pa je potrebna napotitev k pulmologu.

Ko ima bolnik postavljeno diagnozo, je treba uvesti vzročno zdravljenje. Če se vzrok kašlja ne da odpraviti ali ozdraviti oziroma je bolezen kronična (na primer KOPB, bronhiektazije), se pogosto vzročno usmerjeni terapiji doda tudi simptomatsko zdravljenje, kamor spadajo mukolitik (zdravila za redčenje sluzi in lažje izkašljevanje) in ekspektoransi (zdravila za boljše in lažje izkašljevanje). Zdravil za pomiritev kašlja (antitusikov) se je treba pri kašlju z izmečkom izogibati.

Kaj še lahko naredimo za lažje izkašljevanje?

Za dober nadzor nad kroničnim kašljem so pomembni tudi nefarmakološki ukrepi. Če bolnik kadi, je najpomembnejši ukrep seveda opustitev kajenja. Tako se pomembno zmanjša nastajanje kroničnega vnetja in posledično se zmanjša tudi nastajanje sluzi v dihalih. Z inha-



Opustitev kajenja je najpomembnejši ukrep za zdrava pljuča.

FOTO: SHUTTERSTOCK

FOTO: SHUTTERSTOCK

Upokojenke? Mladenke!

Med plesnimi skupinami, ki so letos nastopile na Festivalu za tretje življenjsko obdobje, so navdušenje obiskovalcev požele živahne plesalke v modrih športnih jopičih, sploh ko sta članici točko zaključili z zavidljivo »špago«.

Da so Mladenke in doma s Krasa, mi je uspelo izvedeti prvi hip, kasneje pa mi je **Adrijana Konjedič**, ki je v skupini zadolžena za stike z mediji, prijazno posredovala nekoliko več podatkov. Mladenke so ena od plesnih skupin v sklopu Društva Be Funky Komen, ki ga je leta 2010 ustanovila mlada koreografinja Mateja Terčon Knap. Začela je z mladimi zasedbami, potem pa krog plesalcev širila in k plesu povabila tudi upokojenke. »Prvi dve najpogumnejši sva naredili akcijo med prijateljicami in na prvem nastopu novembra 2016 nas je bilo že sedem,« pripoveduje Adrijana Konjedič. Sčasoma so se pridružile še druge. Pred petimi leti so ustanovili skupino tudi v Sežani, ki pa je »bolj rekreativnega značaja«. Trenerka jih je od začetka klicala mladenke, zato so si tudi uradno nadele to ime. Zdaj je v skupini Mladenke 16 plesalk, najstarejša ima 84 let. »V komenski skupini nam povprečje zbijata dve plesalki, ki sta stari nekaj čez 55 let, vse druge pa smo stare 60 in krepko plus!«

Koreografinja Mateja Terčon Knap zanje izbira glasbo in sestavlja koreografije. In kot prizna sogovornica, »vedno bolj noro glasbo, vedno bolj 'migajoče' koreografije. Ker ona bolj kot me verjame, da zmoremo! Ko nam Mateja predstavi nov ples, se samo 'pokrižamo' in rečemo: 'Ti si nora!' Ampak, vedno znova postanemo nore tudi me in skozi salve smeha, zabave, dobre volje izpeljemo ples do 'sprejemljivega nivoja'. Vrhunske ne bomo nikoli, to niti ni naš namen. Pomembna sta nam zabava in dobro počutje. Če se še občinstvo zabava z nami, je to to!«

Bake iz Slovenije

Adrijana Konjedič pove zgodbo s tekmovanja Inter Dance Fest v Sarajevu aprila 2019, ki ga ne bodo niko-



FOTO: FB BE FUNKY

Mladenke iz Komna in Sežane

li pozabile. »Bile smo zadnje na vrsti, in sicer ob 21.30, vsi so bili že dolgočaseni od celodnevne nabiranja udarne glasbe in so komaj čakali, da odpleše še zadnja skupina. In potem se pojavimo me, 'one bake iz Slovenije'. Sodniki in nabito polna dvorana pa na noge! Neponovljivo! To se ti lahko zgodi samo enkrat v življenju! Že med nastopom je dvorana norela, po nastopu pa skandirala: 'Kdor ne skače ni Slovinc ...' Takrat smo bile popolno presenečenje. Samo za primer: pri vhodu za tekmovalce nas je varnostnik sprva zavrnil, ker je mislil, da smo iz občinstva. Po nastopu je do nas prišel z opravičilom in steklenico pijače. Vidite, vsega tega ne bi doživele, če ne bi plesale, če ne bi bile 'nore'. Mislim, da je prav društvo Be Funky doseglo, da se starostna meja kategorij na tekmovanjih zvišuje.«

Trenirajo dvakrat na teden, pred nastopi pa tudi večkrat. Sicer pa se zelo rade družijo: »Vsak rojstni dan proslavimo, za okrogle obletnice pa imamo prenosljivo krono. Res smo klapa, ki jo lahko samo iščeš. Se razumemo, si pomagamo; če je kdaj katera tečna in neprilagodljiva, jo objamemo, ji povemo, da jo imamo rade in da je življenje lepo, če ga gledaš s pozitivne strani,« pove sogovornica. In doda, da imajo vsako leto med krompirjevimi počitnicami konec tedna »reprezentančne priprave« v Bohinjski Bistrici in neizmerno uživajo.

Plesno društvo Be Funky šteje 200 plesalcev, od najmlajših Čmrčljev do Mladenk in skupin vseh starosti vmes. Januarja so se s predstavo *Krog življenja - moj pogled* predstavili v Cankarjevem domu v Ljubljani, kar je bilo tako za nastopajoče kot za občinstvo izredno doživetje. Prihodnjega januarja bodo tam spet nastopili. Vabljeni!



FOTO: A. Ž.

Med energičnim nastopom na F3ŽO

Anita Žmahar



O slovenskih pomorščakinjah

Pomorski muzej Piran, ki domuje v palači Gabrielli tik ob piranskem pristanišču, zbira, proučuje in predstavlja pomorsko dediščino in na pomorstvo vezane gospodarske panoge obalnega območja in celotnega slovenskega prostora. Konec leta 2020 je izdal knjigo Nadje Terčon o prvih dveh slovenskih in jugoslovanskih izšolanih pomorščakinjah Savi Kaluža in Jolandi Gruden ter o povezavah žensk z morjem.

Knjiga z naslovom Sava in Jolanda je v javnosti in medijih naletela na izjemno pozitiven sprejem (in ponatis), saj iz perspektive pomorstva in realne zgodbe kar kliče k razmisleku o še aktualnih prizadevanjih za spolno enakopravnost in emancipacijo žensk. Franco Juri, direktor Pomorskega muzeja Piran, je ob številnih predstavitev knjig povedal, da so ženske, ki so v preteklosti s svojim pogumom, sposobnostjo in vztrajnostjo ter navdihom naprednih idej prebile led patriarhalne družbe, premaknile nav-

zgor mejo enakopravnosti med spoloma. Toda pridobljene pravice niso samoumevne in na večni varni strani zgodovine, kar dokazujejo številni poskusi regresije, vračanja k dominaciji moškega sveta tudi v Evropi in Sloveniji.

Sava Kaluža - Špic, ki se je rodila 17. junija 1929 v Ilirski Bistrici in umrla 4. oktobra 2014 v Luciji, in Jolanda Gruden - Joli, poročena Mažer, ki se je rodila 9. maja 1930 v Nabrežini in umrla 24. januarja 2014 na Reki, sta se v novoustanovljeno slovensko pomorsko šolo v Piranu vpisali leta 1947 in obe zaključili navtično smer. Že z vpisom v moško pomorsko šolo sta postali zanimivi za družbeno oblast in njeno prepričanje, da lahko tudi nežna dekleta opravljata vsa najtežja fizična dela, ki so do tedaj veljala izključno za moška. Njuno šolanje in službovanje imata začetniški značaj, a sta bili kasneje z gled marsikateremu dekletu, ki se



FOTO: FRANCO JURJ

Pomorski muzej »Sergej Mašera« Piran

je odločilo šolati na izrazito moških šolah. Konec leta 1952 sta se zaradi odločitve pomorskih oblasti obe izkrcali in prenehali pluti na ladjah reškega podjetja Jugolinija.

Savin in Jolandin vpis v moško šolo, obiskovanje šole, matura, kadetura, poročniški izpit, zaposlitev na ladjah Jugolinije in Splošne plovbe Piran pomenijo začetek vstopa Slovenk in Jugoslovanek v tradicionalni moški poklic. Bili sta emancipirani dekleti, začetnici nečesa novega in moderni ženski svojega časa, orali sta ledino na nekem popolnoma novem področju.

Obe sta bili z morjem in pomorstvom ter ladjami povezani večji del svojega življenja, toda vsaka na svoj način. Sava Kaluža je bila večino delovne dobe zaposlena v slovenskem pomorskem podjetju Splošna plovba Piran, Jolanda Gruden pa se je poročila s pomorščakom. Materinstvo in skrb za družino sta ju usidrala na obalo.

Njuna zgodba je med drugim tudi del vseslovenskega muzejskega razstavnega projekta Ženske zgodbe in seznanja javnost z vlogo žensk v preteklosti.



HRANI PMSMP

Dijaki na ladji Viševica pred prvo šolsko plovbo; v ospredju Sava Kaluža in Jolanda Gruden

INFORMACIJE:

Pomorski muzej

»Sergej Mašera« Piran

Cankarjevo nabrežje 3, Piran

tel. št.: 05 671 00 40

www.pomorskimuzej.si

e-naslov: muzej@pommuz-pi.si



HRANITA TAMARA KALUŽA POCECCO IN ALIDA MAŽER, LUCIJA

Sava Kaluža in Jolanda Gruden na jamboru šolske ladje Viševica leta 1948

Dr. Nadja Terčon

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.



Franc Filipič (prvi z leve) je bil med prvo svetovno vojno kar štiri leta v vojaški uniformi, boril se je tudi na soški fronti. Fotografijo, ki jo je domov poslal leta 1917, hrani njegova hči **Anica Dolamič** iz Ljutomera.



Leta 1957 je bila prijetna družba skupaj na dopustu v počitniškem domu, ki ga je imelo v Piranu podjetje Motvoz in platno iz Grosuplja. Kdor se na fotografiji prepozna, naj pokliče **Anico Štenkler** iz Ljubljane na telefonsko številko: 01 512 65 35.



Na fotografiji, ki jo je v objavo poslala **Marina Drolc** iz Motnika, sta z leve Hedvika in Ivanka Drolc, polsestri njenega očeta Franca Drolca iz Motnika, na desni pa je njegova prava sestra Frančiška (Fanika). Fotografija je nastala okoli leta 1945.



Venci na mizah in na prostem

Večja mesta v začetku novembra že dobivajo praznično podobo. Lučke na ulicah začnejo žareti, trgovine okrašujejo svoje izložbe in ponujajo božična darila. Ponudba dekorativnih materialov bo velika in zlahka bomo našli zamisel za izdelavo ali okrasitev adventnega venca.



Na praznični mizi. Za ustvarjanje svežih vencev je narava prava zakladnica najrazličnejših barvitih plodov. Uporabne so sveže zimzelene vejice iglavcev, kot so smreka, jelka, bor in tisa. Narežimo trpežne bršljanove liste. Kot dekorativen dodatek so čudoviti storži macesna in bora, tudi cedre, če živite ob morju. Lahko pa se prepustimo domišljiji in izberemo povsem

drugačne materiale, kot so arašidi, pokovka, gumbi ...

Adventni venec simbolizira čas štirih tednov pred božičem. Svečke na vencu so lahko različne, a naj se barvno ujemajo z drugimi dekorativnimi elementi. Če uporabimo štiri, jih prižigamo posamično ob vsaki izmed adventnih nedelj. Zadnja leta so ponovno v modi klasične ozke sveče rustikalnega videza. Pa tudi ena večja v sredini, ki je posebne oblike, lahko je kvadratna ali okrogla, bo zadostovala za čas praznikov. Goreče sveče ustvarjajo v domačem okolju toplino in čarobnost, lahko ob tem oddajajo vonj, ki bo očaral naše čute in tudi napolnil prostor s prijetno dišavo. Venec postavimo na večji krožnik, da nam ne bi poškodoval pohištva.

Na vhodnih vratih. Venci na vhodnih naših domov so v zadnjih letih postali modni in priljubljeni v vseh letnih časih. Poleti iz dišeče sivke, jeseni rustikalni in obstojni, izdelani iz jesensko obarvanih suhih cvetov hortenzij. Decembra bomo namestili adventnega, ki bo izrekal dobrodošlico obiskovalcem. Venec na vratih je običajno pleten z obeh strani tudi zato, da ne poškoduje vrat. Narejeni so lahko iz zimzelenih materialov in nenadomestljivega ileksa ali bodike z rdečimi plodovi, ki še posebej zaznamuje božični čas. Materiali naj bodo obstojni, da bodo kljubovali mrazu in občasnim močnim sončnim žarkom. Najzahtevnejše opravilo je nameščanje venca. Nekatera vrata imajo na zunanji strani pritrjeno okrasno trkalo, na katero ga lahko z dekorativnimi trakovi pritrdimo in ga prikrijemo z večjo dekorativno pentljo. Za vrata brez trkal si omislimo dekorativni nastavek, ki bo trajno nameščen in ga bomo uporabljali za krasitev. Najlažji in



najvarnejši način pa je nabava posebne kljuke ali obešala. Večina teh obešalnikov je zasnovana tako, da se en kavelj pritrdi na vrhu vrat, drugi pa se uporablja za pritrditev venčka. Ta metoda je boljša od namestitve venčka na žebelj, ki lahko pusti trajno luknjo v vratih.

V spomin. Ko bomo po prazniku vseh svetih odstranjevali propadlo cvetje z grobov, bomo že razmišljali, na kakšen način bi še lahko izrazili spoštovanje in spomin na nam ljube umrle. Na grob lahko položimo venec, izdelan iz zimzelenih materialov, ki so zelo obstojni. Z vročim lepilom na zeleni del enakomerno nameščamo okraske iz naravnih materialov. Prav tako lahko nanj prilepimo čajne lučke, ki jih namestimo simetrično drugo nasproti druge. Namesto sveč lahko uporabimo štiri enako aranžirane suhe materiale ali pentlje, ki bodo spominjale na adventni čas. Ker pa ima venec v sredini dovolj prostora, lahko vanj postavimo večjo nagrobno svečo in jo preprosto zamenjamo, ko bo dogorela.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Branka Urbanija Juvančič



Nizka murva s hitro rodnostjo

Ali ste že kdaj sanjali, da bi imeli svojo murvo, ki je nizke rasti? Vaše sanje so zdaj uresničljive z novo sorto Full Seasons. Ta ekskluzivna sorta je prava inovacija, ki je osvojila že številne vrtnarje po vsej Sloveniji. V višino zraste le do tri metre in zelo hitro rodi.

To pomeni, da je primerna tudi za manjše vrtove, terase ali celo predvrt. Lahko jo gojite na vrtni gredi, v večjih posodah ali na visoki gredi. Nizka murva Full Seasons je samooplodna, kar pomeni, da za obilno letino potrebujete le eno drevo. Sadeži pa niso le okusni, ampak so tudi prava zakladnica zdravja, saj so polni vitaminov in mineralov. Nova sorta se ponaša tudi z izjemno odpornostjo proti različnim boleznim in škodljivcem.

Pred nekaj stoletji je bila murva pri nas veliko bolj razširjena kot danes. Veliko teh dreves še vedno raste v Beli krajini in na Primorskem. Ali ste vedeli, da je bila murva nekoč sladkor manj premožnih in revnih ljudi? Belo murvo so nekoč sadili na vzhodno stran hiše in črno na zahodno. Tako so simbolno sledili dnevu in noči.

Več nege potrebuje v posodi

Navadne visoke murve prvič obrodijo po dolgih osmih letih ali več. Nizka sorta Full Season pa bo obrodila že drugo leto po sajenju. Rastlina se bo najbolje počutila v vrtni zemlji, nekoliko manjša pa bo zrastle v posodi. Po naših izkušnjah drevo razvije boljši koreninski in nadzemni del, če ga posadimo na manjši vrt, predvrt ali vrtno gredo. V veliki posodi lahko raste več let. Z rednim zalivanjem in presajanjem v večjo posodo bo brez težav rasla deset do 15 let. Na vrtu bo odlično uspevala v dobro odcednih tleh, obogatenih z domačim kompostom ali kupljenimi organskimi gnojili z dodanim kalijem. Glede na to, da ne poznamo izrazito hladnih zim s temperaturo pod -20 stopinjami Celzija, bo brez težav prezimila po vsej Sloveniji, razen na višjih nadmorskih višinah. Za gojenje izberemo sončno in zavetno rastišče.

Sadiko pred sajenjem namočimo v vedro vode in jo takoj po sajenju še izdatno zalijemo. V primeru suhe zime brez snega jo zalivamo z eno zalivalko vode na mesec. Prvo in drugo leto po sajenju jo



FOTO: PEXELS

Murvini sadeži



FOTO: DAVOR ŠPEHAR

Sadike nizke murve Full Seasons lahko kupimo tudi v Sloveniji.

na vrtu zalivamo tudi v poletnem času, in to z eno ali dvema zalivalkama vode na teden. Zaradi nizke rasti in manjšega koreninskega sistema jo redno zalivamo v vročem poletju. Če je v posodi, pazimo tudi na dnevno zalivanje v poletnem času, da rastlina ne trpi suše, presajamo pa jo vsako drugo leto. Torej če jo gojimo v posodi, potrebuje nekoliko več nege.

Murva je zelo cenjena v tradicionalni medicini. Najpogosteje pripravimo čaj iz suhih listov. Liste poparimo z vrelo vodo in pustimo stati nekaj minut. Murvini listi imajo antioksidativne lastnosti, znižujejo stopnjo krvnega sladkorja oziroma glukoze, delujejo protivnetno, izboljšajo in lajšajo prebavo ter krepijo splošno zdravje. Najpogosteje jih nabiramo spomladi ali v začetku poletja, ko so še mladi in mehki. Za nabiranje listov so bolj primerne večje murve, ker imajo več listne mase.

Davor Špehar, Zeleni svet


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

Vezenje *assisi*

Italija ima dolgo tradicijo vezenja. V 13. stoletju je v samostanih nastal slog, ki je postal osnova za asiško vezenje.

Kasneje je to vezenje postalo zelo priljubljeno, razširilo se je zunaj samostanskih zidov po vsej Italiji, evropskih državah in drugje po svetu.

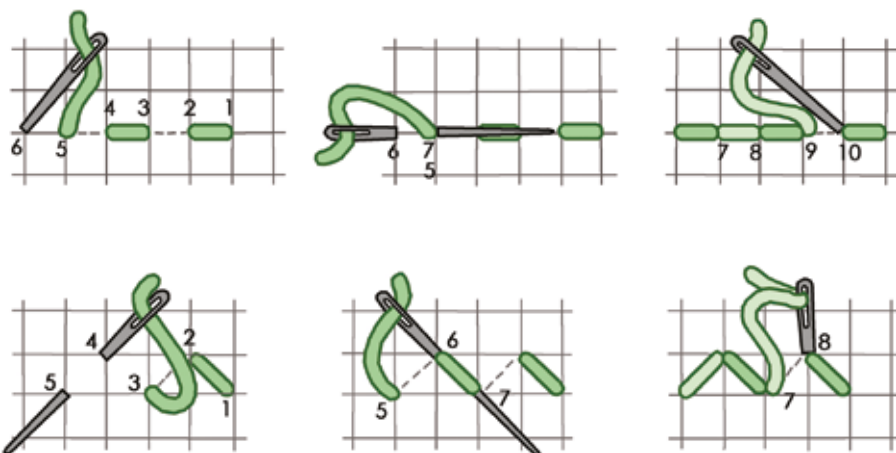
Zgodnji motivi so bile poenostavljene podobe ptic, zveri, cvetja, listja, kasneje so začeli uporabljati širši spekter motivov – od renesančnih podob satirov, demonov in starodavnih mitskih ptic in živali.

Asiško vezenje je zelo prefinjena pravilna in geometrijska tehnika vezenja, ki združuje **križni vbod** in **vbod holbein**. Veze se na platno iz naravnega materiala, enakomerno tkanega. Za asiško vezenje je primerna tkanina aida. Tehnika vezenja temelji na starodavni italijanski tradiciji šivanja v dveh barvah: ena barva za ozadje motiva, vezena s križnim vbodom, največkrat v rdeči, modri ali zeleni, in druga barva za oris motiva z vbodom holbein, navadno črna, rjava ali zlata, notranjost motiva je prazna. Sodobno vezenje dopušča veliko različnih barv, motivi pa so izjemno raznoliki. Za oris motiva se lahko uporablja enaka barva kot za vezenje ozadja, le v temnejšem tonu, ali različni barvi. Delamo lahko na dva načina: prvi način je, da najprej izveze-



mo oris motiva z vbodom holbein in nato ozadje s križci; drugi način je, da najprej naredimo ozadje in nato oris motiva.

Vbod holbein



Vzorke za asiško vezenje lahko najdete na internetni strani *Pinterest assisi embroidery*. Več o tehniki vezenja v priročniku UMETNOST VEZENJA.

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