

Vzajemnost

LETNIK 50

APRIL 2024 / 2,80 €

50let
z vami

Ne odlašajte s
pregledom dojk

DANICA VIDMAR

Za izboljšanje družinskih
odnosov ni nikoli prepozno



Za izboljšanje družinskih odnosov ni nikoli prepozno

Danica Vidmar je bila ob srečanju z žal že pokojnim danskim družinskim terapevtom Jesperjem Juulom sredi svoje uspešne menedžerske poti zaposlena v multinacionalki. Prelomno srečanje je pomenilo začetek iskanja poti do ljubečih odnosov s hčerama, ki sta bili že samostojni. Svojo življenjsko zgodbo, obogateno s spoznanji o otroštvu, partnerstvu, materinstvu in starostarševstvu je popisala v knjigi *Deklice brez gnezda, V iskanju poti do odraslih otrok*, izdala jo je v samozaložbi. Napisala jo je, ker želi, da bi o odnosu med starši in odraslimi otroki spregovorili glasneje in iskreno. Predvsem pa je to knjiga o iskanju poti do sebe, kjer se vsi odnosi z drugimi začno.

Kako je prišlo do tega, da se, namesto da bi uživali v lagodnih upokojenskih dneh, ukvarjate z raziskovanjem medosebnih odnosov?

Saj se tudi sama včasih vprašam, zakaj to počnem. Ugotavljam, da me v resnici to osrečuje in bogati. Naše zgodbe so različne, a večina je posledica naše slabe opremljenosti za partnerske in starševske izzive. Zato delim svoja spoznanja.

Moj namen je opogumiti ljudi, da odprejo svojo družinsko skrinjo in se soočijo z resnico. Iskreno si je treba priznati, *nisem dobro, nisem srečna, manjka mi to in to ...* Ko se soočiš z resnico in jo sprejmeš, je že pol narejenega. Potem se je treba vprašati, kako to stanje popraviti, kako priti do tega, kar mi manjka.

To pa je naporno in boleče opravilo, kot opisujete v knjigi.

Res je, a se *splača*. Nikoli se ni prepozno truditi za to, da se v življenju dobro počutimo in imamo polnovredne odnose z ljudmi. Pogoj za to pa je, da se naučimo imeti lep odnos sami s sabo. Ko znaš delati lepo s seboj, se odpre prostor za ljudi, ki nas bodo upoštevali, spoštovali in bodo enako lepo ravnali z nami. Vse odnose v našem življenju namreč določa en sam odnos, to je naš odnos do nas samih.

Kaj dejansko pomeni lepo delati s seboj?

Spomnite se, kako ravnate s stvarmi, ki jih imate radi, dajete jim po-

zornost, mar ne? Tako kot delamo z dragocenim porcelanom, da se ne bi razbil, tako kot delamo z rojstnodnevnim šopkom, ki ga takoj damo v vodo, ali kot negujemo rože – opazujemo, kaj potrebujejo, jih zalivamo, presajamo, nežno ravnamo z njimi.

Lepo delati s sabo obenem pomeni, da ne potlačimo vase stvari, ki nam niso prav, pač pa to povemo. Ne očistamo, ne iščemo vzrokov za svoje počutje pri drugih, ne iščemo rešiteljev v drugih, jih ne krivimo. V vsaki situaciji in ob vsakem občutku se vprašamo, kaj lahko v tej situaciji naredim zase. Poslušajmo svojega notranjega otroka. Kot otroci smo vedeli, kaj bi pomenilo, da bi drugi lepo delali z nami.

Ko se tega lotimo, se slej ko prej zaletimo v bolečine, ki smo jih z razlogom potlačili v nezavedno. Potlačili pa smo jih zato, ker bi nas takrat najbrž sesule. Vse, kar potlačimo, pa enkrat pride na dan, žal pogosto v nepravih trenutkih in na nepravi način, kar odnose kvečjemu še razruši. (Na)učimo se uporabljati besede *hočem, nočem in ne*, a tako, da ne rušijo. Je mogoče. Situacij ne moremo vedno izbirati, lahko pa vedno izberemo svojo reakcijo.

Kdaj ste spoznali – in si priznali – da vas težijo nerazrešene stvari in da se morate lotiti preoblikovanja družinskih vzorcev?

V celoti šele takrat, ko sem se upokojila, ko se je ustavil krog vsakdanjih službenih in starševskih ob-

veznosti in je popustil pritisk, kaj vse moram tisti dan narediti. Hčeri sta mi pomenili največ na svetu, a tega nisem znala – in mi ni bilo dano – pokazati takrat, ko sta odraščali. Gnal me je tudi občutek krivde. Zaradi težkih razmer po ločitvi sem izjemno veliko delala. Sama sem jima hotela zagotoviti vse in v preživetvenem transu nisem obstajala niti zase niti zanju. Ob ločitvi smo ostale brez doma, brez varnega gnezda pa otroci ne morejo zdravo odraščati. Od tod naslov moje knjige *Deklice brez gnezda*. V težkih razmerah in neopremljena nisem znala izraziti ljubezni, ki sem jo čutila do njiju, zato na drugi strani ni bila občutena. Pri tem iskanju poti do odraslih otrok se je zgodilo to, kar se vedno zgodi, če iskreno iščemo poti do drugih – da moramo najprej najti pot do sebe.

Pomeni to odpiranje družinske skrinje, o kateri pišete?

V družinski skrinji sta zapuščina prejšnjih generacij in seveda naša zgodovina. Tudi vse tisto, kar je pometeno pod preprogo. V njej so naložene težje ali lažje stvari, tako tiste, ki nam v življenju pomagajo in krepijo samopodobo, kot one, ki nam jo uničujejo. To pomeni, da iz skrinje prenašamo vzorce, ki jih *vlečemo* skozi življenje.

Vendar se v enaki meri v skrinje nalagajo dogodki, ki so zunaj družin, kot so vojne, katastrofe, brezposelnost, svetovne krize ... Zato v knjigi govorim tudi o družbeni skrinji

T (01) 724
G 041 664
E info@don
W

I
I
C



Odrasli otroci so nam
enakovredni in enakopravni.

Ne odlašajte s pregledom dojk

Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah. V Sloveniji zadnja leta zboli že nekaj nad 1500 žensk na leto, malo več kot štiri na dan, okoli 400 na leto jih umre za rakom. Število na novo zbolelih za rakom dojk še vedno raste, in sicer za okoli dva odstotka letno.

Povprečna starost bolnic je 62 let. Zbolijo lahko tudi zelo mlade ženske, okoli dva odstotka je mlajših od 35 let, odstotek pa je moških. »Nastanek raka dojk in tudi drugih vrst raka je zapleten in dolgotrajen proces. Gre za kopičenje napak (okvar, mutacij) na genih. V nekem trenutku, ko je kombinacija napak ravno prava, se celica spremeni v rakavo (maligno) ter ni več normalna. Za normalne celice je značilno, da ostajajo na mestu, kjer so zrasle, da nekaj časa živijo, nato propadejo in jih nadomestijo nove. Rakave celice pa taki kontroli uidejo ter se začnejo nebrzdano razmnoževati in kopičiti. Tako nastane tumor, bula oziroma zatrdlina. Postopoma lahko maligne celice prodrejo tudi v mezgovnice in žile ter po limfnem in krvnem obtoku v različne organe, kjer lahko nastanejo novi tumorji (zasevki, metastaze),« je začela **dr. Simona Borštnar**, dr. med., specialistka interne medicine in interne onkologije, ki dela v sektorju internistične onkologije na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Je ena najbolj požrtvovalnih, strokovnih in med bolnicami zelo priljubljenih zdravnic.

Preventiva pred rakom

»Razveseljivo je, da je več kot tri četrtine rakov ozdravljivih, sploh če so odkriti dovolj zgodaj.« Poudari, da je k temu veliko pripomogel državni presejalni program Dora (rentgensko slikanje dojk zdravih žensk, starih od 50 do 69 let, na dve leti), ki je namenjen prav zgodnjemu odkrivanju. Vsaka posameznica oziroma posameznik pa lahko tudi sam marsikaj stori, da ne zboli za rakom. »Tisti, ki so vsak dan telesno dejavni, ki imajo normalno telesno težo, se zdravo prehranjujejo (ne jedo premastne, presladke in preveč hrane in pojedjo okoli pol kilograma zelenjave ali sadja na dan), ne kadijo, ne pretiravajo z alkoholom, redno obiskujejo še presejalni program Zora za zgodnje odkrivanje raka materničnega vratu in presejalni program Svit za zgodnje odkrivanje raka črevesa, imajo manjše tveganje, da bodo zboleli.« Poudari, da omenjeni ukrepi ne ščitijo le pred rakom dojk, ampak tudi pred drugimi raki, predvsem na primer pred rakom prebavnega trakta (debelo črevo in danika, želodec, žolčnik), prostate, pa tudi pred kroničnimi boleznimi, kot sta visok holesterol in krvni tlak, pred sladkorno boleznijo itd.

Da zbolimo za rakom dojk, smo ogrožene vse predstavnice nežnejšega spola, ker je to predvsem ženski rak. »Najbolj ogrožene so nosilke okvarjenih (mutiranega) genov BRCA 1 in 2. Te imajo kar do 85-odstotno verjetnost, da bodo v življenju zbolele za rakom dojk.« Pomembnejši dejavniki, na podlagi katerih so ženske uvr-

ščene v skupino zmerno večje ogroženosti, so še starost, morebitni že prejšnji rak dojk, nekatere benigne (nerakave) bolezni dojk, gostota žleznege tkiva dojk, družinska obremenitev z rakom dojk in jajčnikov, izpostavljenost ionizirajočemu sevanju, nekateri reproduktivni dejavniki (zgodnja menarha, pozna menopavza, starost več kot 30 let ob prvem porodu), nadomestno hormonsko zdravljenje za lajšanje menopavznih težav in debelost po menopavzi.



Onkologinja dr. Simona Borštnar

Samopregledovanje naj bo redno

Omeni, da pride še vedno del bolnic prepozno do zdravnika, čeprav na primer večina žensk zatrdlino ali drugo spremembo v dojki ali na njej opazi sama, in sicer med mesečnim samopregledovanjem ali po naključju. »Vendar je čas do odhoda k zdravniku pogosto predolg,« nadaljuje onkologinja in pove, da je pri tretjini bolnic bolezen že razširjena v področne bezgavke, pri slabi desetini pa so ob diagnozi že prisotni oddaljeni zasevki. »Takrat je zdravljenje zahtevnejše, težje in daljše, uspešnost pa slabša.«

Zato svetuje, naj ženska ne odlašaja z obiskom zdravnika, če ob vsakem samopregledu zatipa zatrdlino na istem mestu in se ne spreminja z menstruacijo, opazi izcedek iz ene ali obeh bradavic, je prsna bradavica ali koža uvlečena ali pa je koža na dojkah rdeča in podobna pomarančni lupini. »Vsako spremembo, ki jo ženska zatipa v dojki, je treba najprej raziskati in opredeliti, ali je nenevarna (benigna) ali je maligna (rakava). Pomembno je vedeti, da vsaka zatrdlina seveda ni rak. Ampak ... lahko pa je!«

Za vse zatrdline opravijo tako imenovano trojno diagnostiko. To so klinični pregled, slikovna diagnostika (mamografija in včasih ultrazvok ali magnetna resonanca) ter biopsija (punkcija). »S kliničnim pregledom ocenimo velikost in pomičnost tumorja ter prisotnost morebitnih povečanih pazdušnih bezgavk ter spremembe kože na dojkah. Med slikovnimi preiskavami je najpomembnejša mamografija. Novejši različici mamografije



Z izdatnimi vdihom in izdihom

Vsaj nekaj intenzivnih vdihov in izdihov bi bilo dobro narediti prav vsak dan. Najbolj jih potrebujejo tisti, ki iz kakršnih koli razlogov veliko sedijo in/ali ležijo. Čeprav so vaje prikazane stoje, jih je zelo enostavno izvajati tudi sede in leže oziroma še bolje leže, saj takrat ob vdihu lahko stisnete zadnjico in rahlo privzdignete boke. Odlične so tudi kot prvo jutranje razgibanje. Dihajte skozi nos.

Vaje predstavljajo izjemen dodatni prispevek k vsakemu prehodu in teku. Če ste zagnani rekreativci, jih lahko uporabite kot aktivno umirjanje dihalnega in srčno-žilnega sistema po intenzivnejši obremenitvi. Pestrost med telesnimi aktivnostmi pomaga, da ostajamo aktivni, bolj zdravi, spretni, enostavno povedano – veliko bolj živi.

set ponovitev pa vdihnete, ko iztegnete navzgor levo roko (slika 2).

Širok in stabilen razkorak s pokrčenimi koleno je osnova pravilno izvedene vaje (fotografija 3). Vzravnan hrbtenica in nežna izvedba dodatno zagotavlja boljšo učinkovitost izdihom ob zasuku na vsako stran. Suke ponavljajte toliko časa, kolikor vam prija.

Sproščeno z izdihom v čep z objemom kolen (slika 4a) in ob vdihu mehak dvig in izteg telesa (slika 4b). Ob vsakodnevni izvedbi te vaje bo vsak stres elegantno, z znojem, stekel iz telesa.



1a



1b

Slika 1a: Široko odprti komolci ob vdihu in ...
... ozko stisnjeni komolci pri izdihu (slika 1b)

Že pogled na prvi prikaz dihanja pove, da gre za zelo enostavno vajo. Pomembno je, da so rame ob vdihu in izdihu čim bolj spuščene. Ob vdihu se pazduhe odprejo, komolci razširijo, rahlo privzdignjena brada pa iztegne vrat (slika 1a). Ob izdihu se brada spušča na prsni koš, komolci pa se zblížajo pred obrazom (slika 1b). Priporočljivo je opraviti dvakrat po deset ponovitev.

Preden začnete izvajati drugo vajo, naj bodo noge stabilno razkoračne. Ko intenzivno izmenjate iztegnete roke in potiskate boke naprej, prilagodite dihanje svojim sposobnostim. Glede na izkušnje predlagam, da vdihnete, ko iztegnete desno roko navzgor, in izdihnete, ko iztegnete levo roko navzgor. V drugi seriji po de-



3

Suki telesa v širšem razkoraku



2

Izteg sprednjega dela telesa je vsakodnevna potreba.



4a

Slika 4a: Izdih v čepu in ...
... intenziven vdih ob dvigu in iztegu (slika 4b)



4b

BESEDILLO IN FOTOGRAFIJE:
Savina Vybihal, prof. športne vzgoje



Zeleno za več veselja in zdravja

Danes nihče ne dvomi več o tem, da barve odločilno vplivajo na naše duševno počutje in ravnanje. Zelena barva travnikov in narave nas pomirja, vnaša svežino in hkrati napoveduje novo rast. Zeleno lahko nabereмо, samo skloniti se moramo do zemlje, iz katere spomladi poganjajo številne mlade zelene rastline.

Barve najdemo v vsakem živilu in hrani. Vse druge barve samo dopolnjujejo sliko narave in tudi naše počutje. Rdeča je barva toplote in moči, vzburja in sili v akcijo. Oranžna poživlja, rumena kot barva sonca odpira dušo iz zakrknjenosti nemoči in obupa. Modra je barva razmisleka in pomirja kot zelena. Bela očičuje ... Največ pa je v naravi zelenih odtenkov. Sv. Hildegarda je že pred stoletji zapisala, da zelena živila blažijo razna vnetja in pomagajo pri težavah z dihanjem, pri živčni obremenjenosti, izčrpanosti, tesnobi in depresijah, motnjah spanja in celo pri povišanem krvnem tlaku.

Vir folne kisline in vitamina C

Zeleno barvo povezujemo z *vitaminom C*, ki ima velik pomen za življenje. Hkrati so zelena solata in druga zelena zelenjava in sadje sinonim za *vitamin B9* ali *folno kislino*. Ta pomaga ohranjati dobro razpoloženje in zdravi depresijo, zato sprehod po naravi prežene marsikatero temno misel. Folna kislina zagotavlja mentalno čilost in bistri misli tudi v visoki starosti. Znižuje izocistein, ki je nevrotoksin in sproža propadanje možganskih celic z vsemi posledicami, ki jih propadanje povzroča, vključno s trajno izgubo spomina in demenco.

Novejše raziskave uvrščajo vitamin B9 (folno kislino) med snovi, ki preprečujejo mnoge bolezni, varujejo pred kapjo, srčnim napadom in rakom. Pomanjkanje povzroča čustveno nestabilnost, nezbranost, ujetost vase in pomanjkanje samozaupanja pri mladih in v zreli dobi, še zlasti pri moških. Pravzaprav ima enak učinek kot pomanjkanje vitamina B12, kar pogosto srečamo pri vega-



nih: upad psihične kondicije, ki vodi v nerazpoloženje, nemir, jezo, tesnobo in depresijo. Varni smo, če redno jemo zeleno solato, stročnice in druge vrste zelene zelenjave in sadja. Kadilci bi morali pojesti dvakrat več zelenjave, da bi dosegli enako količino vitamina B9 in se obvarovali. Sicer se kadilci hitreje postarajo.

Vitamin B9 med vsemi vitamini skupine B najbolj odločno krepi encime, ki razgrajujejo in presnovijo protein izocistein. Ta je eden poglavitnih vzrokov za nastanek srčnih obolenj in smrtnost. Je hujši od holesterola, ki se ga vsi tako bojijo. Prav tako so spoznali, da se količina izocisteina povečuje s starostjo, zato je še toliko bolj na mestu trditev, da moramo s staranjem zaužiti še več zelenjave in sadja.

Na Univerzi v Alabami so tudi ugotovili, da ima vitamin B9 veliko vlogo pri preprečevanju raznih oblik raka. Ženske, okužene z virusom

HP, povzročiteljem raka na materničnem vratu, ki imajo nizko koncentracijo folne kisline v rdečih krvničkah, so kar petkrat bolj izpostavljene nevarnosti, da se bo pri njih rak dejansko razvil. Zadostne količine folne kisline v krvi pa lahko zmanjšajo ali celo zaustavijo napredovanje predrakavih celic. Nekaj podobnega velja tudi za pljučnega raka, raka na požiralniku, dojkah in debelem črevesju, kar so potrdili v več raziskavah na različnih koncih sveta. Folna kislina pri tem pomaga zlasti osebam, mlajšim od 60 let. Največ folne kisline je v zeleni solati. Da je koristna za dušo in telo, so vedeli že v antiki. Rimski cesar Avgust pa je bil prepričan, da ga je solata ozdravila hude bolezni, zato ji je postavil spomenik. Solata uspeva skoraj vse leto, vsak mesec kakšna druga sorta. Vezivka ali rimska solata ima s prehranskega vidika kar petkrat več vitamina C kot ledenka, nekajkrat več vitamina A ter toliko

Avtomobilizem ima še vedno v srcu

Poznavajo se že dolgo. In po spletu srečnih okoliščin sem bil poleg enega njegovih največjih uspehov in tudi slovenskega avtomobilističnega športa nasploh, in sicer ko je Matjaž Tomlje pred tremi desetletji osvojil bronasto kolajno na legendarni vzdržljivostni dirki 24 ur Le Mansa.



FOTO: OSEBNI ARHIV

Letos bo dopolnil 70 let.

Matjaž Tomlje, ki prihaja iz Dolenjskih Toplic, je bil aktiven voznik dobrih deset let. Poleg vsega, kar je povezanega z motošportom (med drugim je vozil tudi na gorskih dirkah in testiral celo formulo 1 ter dvakrat organiziral salon najhitrejših avtomobilov sveta v Ljubljani), se lahko pohvali tudi s tem, da je pri nas in na Hrvaškem razširil blagovno znamko Walter Wolf, pri čemer je v 35 letih s promocijo kolonjske vode in penine naredil rekordne tri milijarde evrov prometa. »Nisem samo dirkač, ampak tudi poslovnež,« pravi Tomlje, ki je tudi izdajatelj nekaj revij, dejaven v diplomatskih vodah, saj je konzul Antigve in Barbude, ter tudi eden od pobudnikov mirovne iniciative World Peace in še velik ljubitelj živali ... Pred poldrugim letom je izdal biografijo. »S to knjigo sem želel mladim ljudem povedati, da je vse mogoče. Meni je uspelo, sicer se nerad hvalim, vedno raje dodam, da je to neka povezava trdega dela in usode, zato je tudi naslov knjige Vse je usoda. Pred 70 leti sem se rodil na Dolenjskem v Novem mestu in od tam odšel naprej v svet z veliko željo, da kaj naredim v življenju. Nekaj mi je uspelo, nekaj mi pa še bo,« pove sogovornik.

Zmerni optimist, ki proučuje Teslo

Zase pravi, da je zmerni optimist. V veliko stvareh vidi možnosti za uspeh, do marsičesa je kritičen, a še zdaleč ne kritizerski. Do prometa je še posebej kritičen; no, do neurejene prometne politike pa do nekulture voznikov. Ob tem se dotakneva še ene »ljubezni«, ki ga je prevzela v zadnjem času. Gre za velikega izumitelja Nikolo Teslo. »Zame je Tesla največji Zemljan, ki je svoje življenjsko delo namenil človeštvu. S svojimi iznajdbami je korenito spremenil naša življenja, in prepričan sem, da se bo zgodilo še marsikaj, kar bo posledica Teslinih iznajdb,« pravi sogovornik in dodaja, da je »Tesla v številnih pogovorih z novinarji predvidel prihodnost prometa. Predvideval je, da bo razvoj letal večji od razvoja avtomobilov. Dejal je, kako se bo z 'zamenjavo koles s krili' odpravila težava s parkiranjem v velikih mestih. V enem od pogovorov je Tesla celo dejal, da naj ne bo

nihče presenečen, če ga bodo nekega dne opazili, kako od New Yorka do Colorado Springsa leti v napravi, podobni plinskemu štedilniku. Vse to pa ni bilo pogodu aktualnemu življu in nekaterim posameznikom. Kar precej polen so mu zmetali pod noge. Tesla je v intervjujih večkrat poudaril: *Prihodnost je moja, sedanjost je njihova!* Pri tem je mislil na vse, ki so mu metali polena pod noge. Prevladuje mnenje, da se je Tesla ustrašil, da preda te izume človeštvu, saj so v času, ko jih je odkril, po New Yorku še vozile kočije s konjsko vprego. Patente je zapustil nam, modernemu človeštvu, in mi moramo te patente spraviti v življenje. A kaj, ko v času velike energetske krize nihče od vodilnih politikov, znanstvenikov, filozofov in mnenjskih voditeljev niti ne omeni Tesle.«

Nekoč vrhunski avtomobilski dirkač zdaj z veseljem pogleda kako dirko, da bi pa sedel v dirkalnik, to pa ne, a kot pravi, nikoli ne reci nikoli. Vnovič se za hip vrneva k usodi. Zakaj naslov knjige Vse je usoda? »Vsemogočni zbere karte, jih položi na mizo in ti igraš igro življenja. V vsakem članku sem na koncu dal neki nauk mladim ljudem. Vse lahko narediš, vendar ne smeš biti suženj svojih želja, kajti če si suženj želja, se želje ne bodo uresničile.«

Ob tem še doda, da je v zadnjih letih, tudi v času pandemije, ki je zaznamovala svet, spoznal, da so druge stvari pomembnejše kot materialno življenje. »In ko enkrat predelaš to, da ni pomemben materialni svet, izgubiš tudi strah,« pripomni. »Narediš velike posle, nazadnje pa vidiš, da je vse to samo megla, da so pomembne povsem druge stvari. Materialni svet je nepomemben, v bistvu je to zgoščena energija z nizko vibracijo. Pomembne so visoke vibracije in svetloba. Da to spoznaš, moraš najti učitelja, ki te o tem pouči. Jaz sem bil popolnoma materialni človek, ko mi je začel kdo govoriti o duhovnosti, sem se začel smejati, češ kaj se mu meša. Nato pa spoznaš, kako so razmišljali največji ljudje na svetu. Recimo Nikola Tesla,« še pove Matjaž Tomlje.



FOTO: OSEBNI ARHIV

Tomlje na začetku športne poti

Dejan Vodovnik
FOTOGRAFIJI: OSEBNI ARHIV M. T.

Skrito med španskimi prostranstvi

Pokrajina med Madridom in severnim delom Španije je na prvi pogled razmeroma dolgočasna. Vrstijo se neskončna polja in enolična naselja. Monotono vožnjo po avtocestah mi je občasno popestrila črna silhueta velikanskega bika na vzpetinah. Seveda ne gre za pravo žival, temveč za presenetljivo uspešno reklamno akcijo, ki se je začela pred desetletji.



Reklamni panoji so postali španski simbol.

Leta 1962 so za promoviranje znane španske destilarne Osborne in njihovega brendija Veterano postavili kar veliko reklamnih panojev, visokih do štirinajst metrov, v obliki črnega bika. Ko so leta 1988 prepovedali oglaševanje v bližini hitrih cest, so odstranili več tisoč reklamnih panojev, toda biki so ostali. Z njih so odstranili le reklamni napis. Po zakonu bi morali odstraniti tudi prazne panoje, a so se številne lokalne skupnosti pritožile in nastala je iniciativa Rešimo bike, saj so panoji postali eden izmed prepoznavnih španskih simbolov. Leta 1997 je sodišče odločilo, da imajo panoji dodatno vrednost in ne odvrtaajo pozornosti voznikov niti ne kazijo pokrajine. Tako so ostali in danes je od okoli petsto bikov ohranjenih še dvaindevetdeset. Največ jih je na jugu, kjer je destilarna Osborne, ki je ena izmed najstarejših na svetu. Ker je postal bik simbol španske nacionalnosti, so ga v nekaterih regijah z željami po večji samostojnosti začeli nadomeščati s panoji v obliki osla, ovce ali krave.

Kamniti samostan

V osrednji Španiji je treba za bolj privlačne naravne kotičke zaviti z glavnih cestnih povezav. Eno izmed najslikovitejših možnosti ponuja kraj **Nuevalos**, ki se sti-

ska nad gričevjem in razgibanim akumulacijskim jezerom. »Mnogi Španci so presenečeni nad tukajšnjo pokrajino, tujci pa kar ne morejo verjeti, da se nedaleč stran od glavnih prometnih poti skrivajo takšni naravni biseri,« mi je dejala Valentina, ki je že vrsto let zaposlena v avtokampu Lago resort. Je v neposredni bližini akumulacijskega jezera, ki se v sončnem dnevu ponaša s presenetljivo modrino. Obala zaradi strmih bregov ni najprimernejša za poležavanje in kopanje, zato pa se lahko osvežite v bazenu. Poleg senčnih mest v borovem gozdu, ki daje videz bivanja nekje ob Jadranskem morju, so na voljo različno veliki bungalovi, opremljeni z vsem potrebnim.



Privlačno akumulacijsko jezero

Le nekaj kilometrov stran obiščem Monasterio de Piedra (Kamniti samostan). Dobro ohranjen cistercijanski samostan iz 13. stoletja v svojih prostorih poleg sakralnih elementov skriva tudi vinoteko in muzej čokolade.



Cerkev in samostan se stiskata v prepadni steni.



Dobrodošli v sotesko reke Mesa.

Cekar, odet v 187 cvetov

Star pregovor pravi, da ni pomembno le imeti, pomembno je tudi znati. Znati odsluženim ali nerabljenim rečem nadeti novo podobo postaja v svetu vse bolj priljubljen trend. Recikliranje oziroma preoblikovanje je odlična sprostitev za dušo, ki nam in našemu okolju pričara sveže optimistične zgodbe. Občutek, da smo za skoraj nič denarja ustvarili všečen izdelek, pa je seveda neprecenljiv.

Dve topli sezoni sem ga nosila. Cekar iz mehke rafije, spleten iz palminih listov. Ker nič ni večno, čeprav je všečno, je že rahlo oguljen čakal, da vzame slovo.

Pa sem mu življenje še malo podaljšala s preprosto, vendar precej zamudno prenovo. In to brez uporabe šivalnega stroja.

Sproščujoče je ob večerih pred televizijo ali med pogovori ob kavici izdelovati cvetje iz metrskega blaga. Izbrane barvne odtenke sem razrezala na trakove, dolge 30 do 40 centimetrov in široke 6 do 8 centimetrov. Lahko so tudi različne širine, da bodo cvetovi različno veliki. Vsak trak sem prepognila na sredini in ga s šivanko ob stiku tkanine ročno nabrala v volan ter ga nato ovila v liniji polža.



Po nekaj tednih se je nabralo za dva polna cekarja vrtnic. Zaključni del je opravilo vroče tekoče lepilo, s katerim sem cvetje drugega ob drugo pritrdila na cekar. Tako nastala bogata preobleka z žlahtno razgibano tridimenzionalno strukturo je iz običajnega cekarja pričarala izjemen unikatni izdelek.

BESEDILO, IZDELAVA IN FOTOGRAFIJE:
Vlasta Cah Žerovnik

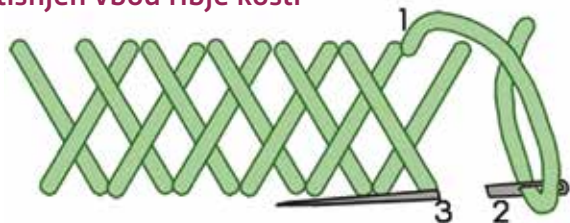
Senčno vezenje

Izvira iz indijskega vezenja chikan ali chikankari. To je tradicionalni slog vezenja, ki so ga poznali v mestu Lucknow že v 3. stoletju pr. n. št., kar je v svojih zapisih o Indiji omenil starogrški zgodovinar in diplomat Megasthenes, rojen leta 350 pr. n. št.

V tem obdobju so največ uporabljali muslin, saj je bil najprimernejši za toplo in vlažno podnebje. Po propadu cesarstva v 18. in 19. stoletju so se obrtniki vezenja chikankari razširili po vsej Indiji in ustanovili specializirane delavnice, medtem ko je središče proizvodnje še vedno v mestu Lucknow. Chikankari zahteva veliko potrpljenja, pridnosti in koncentracije. Obrtniki, večinoma ženske v vaseh, ki sodelujejo pri izdelavi teh izrednih, zapletenih in omamnih modelov, verjetno tvorijo največji obrtni grozd na svetu. To delo je vir preživljanja za več družin. Nežni cvetni motivi, vezeni na muslinu, se ujemajo z estetiko kot tudi s podnebjem starodavne Indije. Zapleteno tehniko se učijo več let, da obvladajo čudovito umetnost, ki vključuje več kot 36 različnih zapletenih vbodov, ki jih zdaj obogatijo tudi z raznimi biseri. Poleg tradicionalnega vezenja z belo nitjo na beli tkanini danes uporabljajo različne tkanine in prejice v pastelnih barvah.

Vezenje chikan poznamo tudi v Evropi in ga imenujemo senčno vezenje. Čeprav je videti zapleteno, je tehnika senčnega vezenja dokaj enostavna. Uporabljamo različne prosojne tkanine, kot so muslin, svila, šifon, organza, mreža ipd., v beli ali pastelnih barvah. Tkanino je dobro zaradi krčenja pred vezenjem oprati. Vezemo z belo ali barvno prejico mouline (dve ali tri nitke) s tanko iglo št. 7 ali 9. Delamo lahko na obroču za vezenje, pri občutljivih tkaninah se obroča izogibamo ali pa robove prekrijemo z drugo tkanino, da tanko tkanino zaščitimo. Za to vezenje običajno uporabljamo majhne ali srednje velike motive. Osnovni vbod pri senčnem vezenju je **stisnjeni vbod ribje kosti**. Delamo lahko na dva načina, tako da na spodnji strani tkanine vezemo z vbodom ribje kosti ali pa na licu tkanine dve vzporedni liniji majhnih stičnih ali povratnih vbodov, ki jih na hrbtni strani prekrizamo. Poleg osnovnega vboda se uporabljajo še **stebelni, odeja, ploščati, podloženi ploščati, verižni, vozelní vbod, polaganje in prišivanje niti, vbodi perzijskega ažurja** in drugi vbodi.

Stisnjen vbod ribje kosti



Motiv povečajte za 20%



Stisnjeni vbod ribje kosti je tehnika vezenja, ki se dela od leve proti desni. Delamo ga na enak način kot vbod ribje kosti, le da se diagonale zgoraj in spodaj stikajo. Je fantastičen vbod za vezenje bordur in za polnjenje.

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