

Vzajemnost

LETNIK 51

JANUAR 2025 / 3,00 €



Krepitev pljuč z
naravnimi metodami

ŽIVA DEU

Bivanje v prenovljeni
stari hiši je bolj zdravo



Za pravi napredek je potreben korak nazaj

Dr. Živa Deu je prva arhitektka pri nas, ki je dosegla naziv redne profesorice na Fakulteti za arhitekturo. Zavezana je ohranjanju in prenovi stavbne dediščine, lepih, okolju prijaznih in zdravih hiš. Vseskozi si je prizadevala za oblikovanje urbanističnih in arhitekturnih načel, na osnovi katerih bi ohranili identiteto, razpoznavnost in raznolikost slovenskih naselij, stavb in kulturnih krajin. Njeno delovanje je dragocen prispevek k arhitekturni teoriji in praksi v Sloveniji. V raziskovalnem, pedagoškem in izvedbenem pomenu je neutrudna. Njena bibliografija zajema skoraj tisoč enot in 14 monografij. Pred kratkim je izšla njena knjiga z naslovom *Hiše za boljše življenje* in s podnaslovom: *Stare in nove, z dediščino, okolju prijazne in zdrave*.

V arhitekturi se šele v zadnjem času odlikuje in izstopa vse več (uspešnih) žensk. Ko pa ste se vi odločili za ta študij, je bil ta poklic v pretežno moški domeni.

To drži. Še na prelomu iz 19. v 20. stoletje je bilo izobraževanje na visokih šolah domena moških, posebej redke so bile ženske, ki so se izobraževale na področju umetnostnih dejavnosti, kamor spada tudi arhitektura. Diplomantke so (bile) vse do danes zaželeno le kot pridne in zveste pomočnice arhitektov in ustvarjalcev. Res pa je, da je arhitektura za ženske posebej zahtevna, ker je povezana z nelahkim delom na gradbiščih. Študij je bil zame izjemno zanimiv. Diplomirala sem pod mentorstvom prof. Eda Mihevca, ki me je kot žensko uvedel na področje načrtovanja zunanjih ureditev, kar je bilo nato nekaj časa tudi moje delo. Ko pa je Biotehniška fakulteta odprla oddelek za krajinsko arhitekturo in so to delo lahko opravljali le še njeni diplomanti, sem se – kar je bilo povezano tudi z novim delovnim mestom na Zavodu SR Slovenije za družbeno planiranje – začela ukvarjati z urejanjem prostora, načrtovanjem in urejanjem naselij in potem še z razvojnim varstvom naše stavbne dediščine v najširšem pomenu besede. Z novimi nalogami je bilo povezano tudi znanstvenoraziskovalno delo, ki se je sklenilo s pedagoškim delom na Fakulteti za

arhitekturo. Danes po odmiku let lahko rečem, da je bila in je moja delovna pot lepa, četudi je bila večkrat ovirana. Ampak ... ovire krepijo!

Ali je bila arhitektura vaša prva izbira za študij?

Ne, sprva sem si želela študirati oblikovanje tekstilij na dunajski visoki šoli za dizajn. Toda študija brez študentskega stipendija sem se preprosto ustrašila. Bala sem se, da ne bom zmogla in da bom staršem v preveliko breme. Glede na mojo željo po oblikovanju in risanju, ta talent sem podedovala po mami, je bila arhitektura logičen korak. Poleg tega je bil tedaj na fakulteti zelo močan oddelek za oblikovanje, ki ga je vodil priznani oblikovalec Niko Kralj. Torej lahko rečem, da arhitektura ni bila prva, bila pa je prava izbira.

Kakšni so vaši spomini na prve zaposlitve?


Moja prva služba v ljubljanski pisarni Investbiroja Koper je bila zanimiva, ustvarjali smo v prijetnem in spodbudnem okolju. Delala sem predvsem na področju stanovanjskih in vzgojno-varstvenih ustanov in seveda z velikim veseljem načrtovala mnoge zunanje ureditve urbanističnih in arhitekturnih stvaritev. Kasneje sem se z željo po novih izkušnjah zaposlila na Zavodu SR Slovenije za družbeno planiranje kot samostojna svetovalka za področje urejanja naselij. Takoj po

osamosvojitvi Slovenije sem bila prerazporejena v Republiški sekretariat za varstvo okolja in urejanje prostora (danes Ministrstvo za okolje in prostor). Leta 1997 sem bila imenovana za svetovalko vlade in vodjo skupine za poselitev na Uradu RS za prostorsko planiranje. Na delo v državni upravi imam pisane in raznolike spomine. Zagotovo sem bila varovanju naše identitete, prostorske, naselbinske in arhitekturne, predana s preveliko močjo, tudi verovanjem v svoj prav, kar pa ni bilo vedno zaželeno. Velikokrat sem bila razočarana, posebej se mi je vtisnilo v spomin delo v Posočju, ki ga je leta 1998 prizadel potres. Nikakor nisem razumela, da ni mogoče izpeljati prenove z večjim upoštevanjem identitete in večjim varovanjem dediščinskih vrednosti.

Ali so vam te službe približale vsebine, ki se jim posvečate tudi po upokojitvi?

Zagotovo. Posebej me je pritegnila naloga, ki je bila povezana z raziskavo arhitekture slovenskega podeželja. V času študija smo se dotaknili le varstva visoke arhitekture, kot so gradovi in cerkve, nič pa nismo slišali o razvojnem varstvu arhitekturne dediščine v najširšem pomenu besede.

V času socialistične ureditve sta bila urejanje naselij in varovanje arhitekturne raznolikosti, posebne

A woman with short, wavy brown hair and a gentle smile stands in front of a grey stone wall. She is wearing a black quilted jacket over a dark blue scarf and a red top. Her arms are crossed, and she is looking slightly to the right of the camera. The background features a large, textured stone pillar on the right side.

Bivanje v prenovljeni
stari hiši je bolj zdravo.



S čim hranimo mišice in kite?

Mišice so pomemben del gibalnega aparata, ki s krčenjem in raztezanjem premikajo telo, opravljajo neko delo. Človek ima več kot 600 mišic, od teh 400 skeletnih. Druge skupine mišic mu omogočajo dihanje, prebavo in bitje srca.

Vsaka mišica je sestavljena iz tudi do deset tisoč elastičnih mišičnih beljakovinskih vlaken. Krčenje in raztezanje nadzoruje živčevje, ne glede na to, ali mišice krčimo zavestno ali ne. Ločimo prečnoprogaste ali skeletne mišice, gladke mišice in srčno mišičnino.

Skeletne mišice delujejo v skladu z našo voljo in jih lahko zavestno premikamo. Gladke mišice se krčijo in raztezajo neodvisno od naše volje in zavesti ter skrbijo za delovanje notranjih organov, črevesno peristaltiko, krčenje sečnih poti, uravnavajo premer žil in s tem krvni tlak, med porodom omogočajo popadke. Srčna mišica ali srčna mišičnina (miokardij) je v pretežni meri prečnoprogasta, a deluje mimo naše volje in zavesti. Nanjo pa vpliva tudi avtonomno živčevje, zato deluje v skladu z okoliščinami ob povečanem naporu, nam poskoči ob stresu, strahu, presenečenju, veselju in ko nas zadenejo Amorjeve puščice ... Kite so fibrozno vezivo, ki izhaja na koncu mišic in jih pritrjuje na kosti ali hrustanec. Zgrajene so iz snopov vzporedno tesno prilegajočih se prepletenih kolagenskih vlaken. Preplet spominja na prepletenost žic jeklene pletenice. Sinergija prepleta daje silno moč in trdnost.

Hrana in energija za mišice in kite

Mišice in kite pridobivajo energijo iz ogljikovih hidratov, ki se v mišičnih celicah spremenijo v glukozo, in iz maščob, ki se presnovijo v glicerol in proste maščobne kisline. Za delovanje potrebujejo tudi električne potenciale iz kalcijevih ionov. A noben mineral ne nastopa sam, temveč v odnosu do drugih ter v interakcijah z drugimi minerali in vitamini. Zato za dobro delovanje



mišic in kit ne smemo izpuščati prav nobene kategorije živil.

Prva nujna sestavina hrane za mišice in kite so **beljakovine**, ki sestavljajo kar od 20 do 30 odstotkov mišične mase. Gradniki celic so beljakovine oziroma njihove sestavine – aminokisline, iz katerih telo naredi sebi lastne beljakovine. Zato v hrani nikakor ne bi smelo manjkati govedine, svinjine, perutnine, mesa drobnice, divjačine, jajc, sira, skute, sirotke, jogurta in drugih mlečnih izdelkov, rib, zlasti sardel, skuš, tune in drugih rib z maščobnimi kislinami omega-3 in omega-6, polnovrednih žit in testenin, riža, fižola, boba in drugih stročnic, krompirja in sladkega krompirja, križnic, orehov in drugih oreščkov ter drugega sadja in zelenjave.

Prebava beljakovin poteka v želodcu, zato je zdrav želodec z ustrezno želodčno kislino prvi pogoj za pridobitev aminokislin za gradnjo

našega telesa. Za dobro prebavo beljakovin v želodcu sta nujna zadostna količina encima pepsina in ustrezna kislost solne kisline, pH. Samo pri ustrezni kislosti želodčne kisline se bodo beljakovine in minerali razgradili do popolnosti.

Premalo solne kisline ima večina ljudi v srednjih in poznih letih. Želodčno kislino spodbujajo rdeča pesa, avokado, zelena in grenka zelenjava, jetra, jajčni rumenjaki, koprc, oljke, melone, kivi, banane, tofu, peteršilj, ajda, ananas, brusnice in brusnična marmelada, od začimb pa brinove jagode, žajbelj, lovor, bazilika, muškadni orešček, rožmarin, cimet, ingver, nageljnovi žbice, janež, origano, pehtran, majaron, koriander, šetraj, vanilja, česen, limonin sok in kis.

Preveč solne kisline je posledica pretiranega izločanja kisline, ki je neposredno povezano z živci in čustvi. Lahko ga sprožijo tudi neus-

V povprečju potrebujemo 1,5 do 2 g beljakovin na kilogram telesne teže na dan. Pri sedečem delu je vnos manjši, in sicer od 0,8 do 1 g na kilogram telesne teže.

Med naravo in slikami

Cecilija Čebašek iz Polja pri Vodicaх nad Ljubljano je ljubiteljska slikarka, ki je svoje slike razstavljala že na triindvajsetih razstavah. Piše tudi pesmi, skupaj z možem pa ustvarjata različne izdelke iz lesa.



Slikarkina najljubša barva je modra.

Že v otroštvu je zelo rada slikala, vendar po končani srednji šoli za lesarskega tehnikarja v Novi Gorici za to ni bilo časa, saj so bile takrat v njenem življenju druge prednosti. Ob delu je naredila izpit za računovodkinjo in v tem poklicu delala do upokojitve, ko jo je svet veličastnih barv znova pritegnil in povabil k ustvarjanju.

Rodila se je v kmečki družini na veliki kmetiji v Čezsoči pri Bovcu kot tretja od štirih otrok. »Oče je bil kmet in mizar. Izdeloval je lesene smuči in kredence. Bil je samouk in znal več jezikov. Igral je na harmoniko in je naučil tudi nas, otroke, igrati nanjo. Mama pa je lepo pela in igrala na mandolino, tako da smo vsi v družini prepevali in se veselili ob glasbi. Na kmetiji je bilo veliko dela, vendar smo se lepo razumeli in nič ni bilo pretežko za nas.«

Že v prvem razredu osnovne šole je pasla krave, v šoli pa vedno najlepše risala. »Vse zvezke sem imela porisane, saj svinčnik v moji roki nikoli ni miroval. Toda v tistih časih, sredi šestdesetih let prejšnjega stoletja, otrok niso usmerjali v poklice tako kot danes. Zato sem se vpisala v naj-

bližjo srednjo šolo v Novi Gorici in tudi tam vse zvezke porisala.« Spominja se, da so po potresu v Bovcu konec sedemdesetih let prišli v ta konec fantje iz drugih krajev na pomoč pri gradnji nove šole. Med njimi je bil tudi Bojan, fant iz Gorenjske. Takoj sta si bila všeč. Vprašal jo je po gorenjsko: »A b'?'« In ona je preprosto odgovorila: »B'.« In sta bila zmenjena. »To je bila najkrajša snubitve, kar jih poznam,« je rekla v smehu.

Preselila se je k moževim staršem na Gorenjsko na kmetijo sredi zelenih travnikov in skrbno obdelanih polj. Z možem sta skupaj že 46 let. Rodili sta se jima dve hčeri. Maja, ki tudi riše in se ukvarja z eteričnimi olji, je umetnostna zgodovinarica in sociologinja kulture, Andreja pa je ekonomistka. »Imam vnukinji, enajstletno Sofijo in devetletno Olivijo.« Z možem sta vesela, da ju radi obiščeta na deželi, tudi za dalj časa.

Čez modro je ni

Potem se vrne k svoji veliki ljubezni – slikanju. Z njim se več ukvarja zadnjih deset let, odkar je v pokoju. Slika z akrilnimi barvami na platno. Riše pa tudi akvarele, včasih pa

kaj nariše tudi s flomastri na poseben papir. Najraje slika naravo, rože in gozd. »Vse barve imam rada, najraje pa modro. Največkrat slikam zjutraj od pete ure naprej, saj imam takrat največ miru in tudi svetloba je takrat čarobna. Človek se mora umiriti in poslušati najprej sebe, tudi če druge stvari malo počakajo.« Cecilija je članica Kulturnega društva Matije Koželja Utik. Udeležila se je okoli 25 različnih razstav v Mengšu, Kamniku, Ljubljani, Vodicaх in Ex tempora v Vodicaх, Medvodah, Bledu, Lipici. Obiskala je nekaj delavnic pri priznanem slikarju in ilustratorju Petru Gabru iz Medvod. »Na razstavi z naslovom *Žabe tako in drugače* sem dobila prvo nagrado v vrednosti 450 evrov za nakup slikarskih potrebščin,« se je pohvalila. Teme na njenih slikah so različne: utrinki veselja, pomladno cvetje, otroška razigranost, poletje v školjki, cvetje v jeseni, zima in prazniki, božično veselje, moje vrtnice, otroško poletje itd. Oktobra lani je razstavljala v Domu starejših Bežigrad v Ljubljani z naslovom *Jesenske barve*, januarja in februarja so njene slike na ogled v knjižnici v Mengšu, junija pa v nakupovalnem centru Supernova v Kamniku.

Rada piše poezijo. Pesmi objavlja v vodiškem občinskem glasilu *Kopitarjev glas*. Poje v treh pevskih zborih: mešanem pevskem zboru *Biser iz Vodice*, ženskem zboru *Svoboda Vižmarje Brod* ter cerkvenem zboru *Skaručna*. Njena želja pa je, da bi z Alenom Kobilico pripravila razstavo *Klimt in jaz*, kjer bodo na slikah otipljive linije slikarskega izražanja: »Želim si, da bi bilo to uresničeno v naslednjih dveh letih, da lahko tudi slepi in slabovidni začutijo umetnino.«



Slika: *Gustav Klimt in jaz*

BESEDILO IN FOTOGRAFIJI:
Milena Majzelj

Ob 60. obletnici Slakove glasbe

Nepozabni **Lojze Slak** se je rodil leta 1932 v družini enajstih otrok, a svoje rosne mladosti ni preživel kot drugi člani družine v domači vasi Jordankal v občini Mirna Peč na Dolenjskem. Kmalu po njegovem rojstvu je mama zbolela in Lojzeta je še kot dojenčka v varstvo sprejela družina njegovega strica Ludvika na bližnjem Malem Kalu. Lojze se je nanje močno navezal in otroštvo preživel pri njih. Posluš za glasbo je pokazal že pri petih letih, igral je na orglice, ki mu jih je poklonil stric.



Andrej Bergant in Leopold Pungerčar

FOTO: PETRA ŠVAB

Kmalu se je naučil igrati tudi na harmoniko. Prvi odmevni uspeh je doživel in tako tudi opozoril nase leta 1957 v javni radijski oddaji *Pokaži, kaj znaš*, kjer je prepričljivo osvojil prvo mesto. Imel je izjemen čut za ton in glasbo ter ustvarjanje, pel pa ni nikoli. Dve leti kasneje je nastal Ansambel bratov Slak. Ob Lojzetu je Matija igral na klarinet, Tone na trobento, Stanko na kontrabas. Tako so dobra tri leta nastopali na različnih prireditvah, ohceti in veselice po vsej Dolenjski. Posneli pa so tudi štiri skladbe, in sicer Mirnopoško polko, Pomlad na deželi, Svatje že vriskajo in Vijolice.

Ko pa sta brata Matija in Tone morala k vojakom, je Lojze odšel za kruhom v Ljubljano in tam zaigral z drugimi glasbeniki. Spoznal je tudi šolanega glasbenika, kitarista Nika Zlobka, ki mu je veliko pomagal pri zvočnem urejanju skladb. Nastal je Trio Lojzeta Slaka in potem so na TV Slovenija v oddaji *Pokaži, kaj znaš* srečali Fante s Praprotna, pevce iz Selške doline, in Lojze jim je ome-

nil, da se mu zdijo prav oni tisti, ki jih potrebuje ob svojem triu. In tako je leta 1964 nastala zasedba, ki je spisala čudovito pravljico.

O glasbeni poti Lojzeta Slaka je te dni izšla tudi knjiga, ki jo je napisala njegova sestrična Anica Levstik. Naslov knjige pove vse: *Nocoj je glas harmonike spomine spet predramil*. Na več kot petstotih straneh je opisala delovanje ansambla s poudarkom na glasbenih potovanjih po svetu, predstavila je tudi člane ansambla in njihove najbližje, knjigo pa bogatijo še časopisni članki o ansamblu in velik izbor fotografij.

Koncerti v spomin nanj

Harmonikar Modrijanov Rok Švab, Leopold Pungerčar, nečak Lojzeta Slaka, družina Slak in Slavko Podboj so bili v skupini, ki je ob 60. obletnici začetka glasbene poti Lojzeta Slaka konec lanskega leta priredila niz koncertov v spomin nanj. Na prireditvah so nastopali ansambli Glas, Nemir, Akordi in Rok Švab s prijatelji, pevki Darja Gajšek in Klara Tiselj, Žiga Pungerčar, sorodnik Lojzeta Slaka, ki je igral na čisto pravo Lojzetovo harmoniko. Za dobro voljo pa so skrbeli Vinko Šimek oziroma Jaka Šraufciger ter Brajdimir in Berta. Veliko pozornost je na odru doživel tudi Andrej Bergant, še edini živeči fant s Praprotna, ki je tudi zapel.

Leopold Pungerčar, ki je vodil koncerte, o Lojzetu pove marsikaj zanimivega: »Bil je zelo preprost. Delal je v vinogradu, po svojem očetu je povzel ljubezen do konj in enega je dobil tudi za svoj 70. rojstni dan. Rad je imel planine, celo na Triglav je prišel. Bil je tudi navdušen skalec s padalom. Nekoč je v Mirni

Peči s padalom priletel prav na prostor, kjer je pozneje igral na veselici. Bil pa je tudi velik ljubitelj jabolčne zavitke in štrukljev.«

Tudi Slavko Podboj je bil veliko z njim. Lojze mu je poleg sodelovanja pri prireditvah *Boš videl, kaj dela Dolen'c* zaupal živahno vodenje nastopov njegovega ansambla in ga nagovoril, da napiše še kakšno besedilo. »Tako je nastala skladba Čebelar, kjer sta se glasba in besedilo tako zaljubila, da je pesem postala velika uspešnica. Z godcem vseh godcev sva se spoznala in začela sodelovati ob koncu osemdesetih let prejšnjega stoletja in do konca njegovega življenja. Bil je previden človek, nikoli zaletav, ni bil nagnjen k prerekanju, pač pa je vedno znal najti pot sodelovanja. To je razvidno iz njegove glasbene ustvarjalnosti ter sodelovanja z mnogimi pisci besedil, skladatelji, aranžerji, sponzorji ter televizijskimi in radijskimi hišami,« se ga spominja.

Lojze se je poslovil 29. septembra 2011, pokopan je v Šentvidu pri Ljubljani. Postal je tudi častni občan občine Mirna Peč, na kmetiji Barbo na Malem Kalu, kjer je živel, so mu postavili spominsko obeležje, leta 2018 pa je bila v Muzeju Lojzeta Slaka in Toneta Pavčka v Mirni Peči odprta stalna razstava o njegovem življenju in delu.

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.

Na fotografiji, ki je nastala junija 1961, so dekleta 2. letnika SVŠ Ljubljana. Če se katera od sošolk prepozna, naj pokliče na telefonsko številko: **041 841 912**.



Na fotografiji, posneti julija 1922, je Tilka Klatzer kot varuška v Zagrebu. Fotografijo nam je v objavo poslala njena nečakinja **Ivanka Korošec**.



Na sliki, ki naj bi nastala okoli leta 1912, so po vsej verjetnosti udeleženci šole za trgovske pomočnike v Celju. Med njimi je tudi Janko Golež, dedek **Tineta Goleža** iz Ljubljane, ki nam je poslal fotografijo v objavo.

Ašvaganda pomaga pri številnih težavah

Ali ste vedeli, da je ašvaganda zelo uporabna rastlina, ki jo vzgojite iz semen in lahko rase na vašem vrtu? Njena uporaba in priprava sta enostavni.

Terezija Nikolčič je prva slovenska uradna zeliščarica, ki je včasih prodajala zelišča na tržnici v Ljubljani. Pri 90 letih je v samozaložbi izdala knjigo *Zgodbe s tržnice*. Je skromna, prijazna, rada pomaga ljudem, predvsem pa ima veliko znanja in izjemen spomin. Lani sem jo obiskal na Vrhniki, povedala mi je nekaj več o ašvagandi in mi podarila semena, saj je imel oče težave s ščitnico, zato sem želel to uporabno rastlino posaditi na domačem zeliščnem vrtu. Ugotovil sem, da je odlična posredovalka nesnovne kulturne dediščine, zato ta članek posvečam njej. Povedala mi je resnično zgodbo izpred 27 let. Na tržnici jo je ogovorila učenka, ki je špricala šolo. Bila jo je sama kost in koža, saj je zavračala hrano zaradi stresa in ločitve staršev. V šoli ni imela koncentracije. Terezija ji je svetovala pitje čajev, ki pomirjajo in krepijo. Podarila ji je meliso za pomiritev in rman za želodec. Svetovala je še obisk psihologa in zdravnika in dekle je od ganjenosti zajokalo. Ker na tržnici ni imela na zalogi ašvagande ali baldrijana, ki delujeta pomirjevalno, jo je usmerila v lekarno, da poišče ašvagando v prahu oziroma kapsulah, da se ji bo stanje izboljšalo.

Ašvaganda (*Withania somnifera*) ali **vitanija** nas sprošča, dviguje nivo energije, spodbuja spomin in koncentracijo. Ščiti pred stresom, anksioznostjo, znižuje previsok krvni tlak. Spodbuja obnavljanje hormonov in reproduktivne organe. Rahlo uspava – ponoči prinese mirno spanje. Pri ščitnici uravnava hormone, saj je adaptogeno zelišče, ki pomaga, če ščitnica izloča preveč ali premalo hormonov.

Domači pripravki iz ašvagande

Recept za pripravo poparke iz ašvagande je zelo preprost. V skodelico damo žličko suhih listov in poparimo z vodo, pokrito naj stoji pet do deset minut. Ali pa uporabimo pol žličke suhih korenin na skodelico vode, vre naj



FOTO: ARHIV ZELENI SVET

v pokriti posodi do deset minut. Pijemo do največ trikrat na dan kot čaj. Dnevne doze ne smemo prekoračiti. Pri domači bio ašvagandi nabiramo liste, in to v avgustu in septembru. Uporabne so tudi korenine, ki jih nabiramo v jesenskem času, najbolje v oktobru in novembru, ko rastlina ne rase več.

Ta zelo uporabna rastlina, ki jo pozna malo vrtničarjev, rase na vsaki zemlji, da le ima toplo podlago. Zrase slab meter visoko v nekakšen zelo razvejan grmiček. Pri nas ne prezimi, je enoletnica. Razmnožujemo jo s semeni. Njeni cvetovi so komaj opazni. Ko odcveti, postanejo kroglice rahlo rdečkasto opečnate barve in poganjajo nad listi v šopih. Listi so na kratkih pecljih, rahlo upognjeni navznoter, sivo zeleni, jajčaste oblike. Pri uporabi ašvagande enkrat do dvakrat dnevno ni stranskih učinkov, kot jih imamo pri uporabi antidepresivov ali drugih zdravil za zdravljenje stresa ali depresije. Vendar Terezija opozarja, da vsebina knjige *Zgodbe s tržnice* ni nadomestek za zdravljenje ali postavljanje diagnoz. Prav tako svetuje, da doziranje ašvagande in uživanje zdravil uskladite z zdravnikom ali farmacevtom. V prevelikih odmerkih pride lahko do slabosti, bruhanja in driske. Pripravkov iz ašvagande ne smemo uživati, če uživamo alkohol in pomirjevala, prav tako jih ne priporočamo nosečnicam, doječim mamam in otrokom.

Davor Špehar, Zeleni svet



FOTO: ARHIV ZELENI SVET

Terezija svetuje, da si pripravite poparek iz listov ašvagande.


www.zelenisvet.com

*
Za nasvet pokličite:
Davor 040 669 449

Nogavice so pozimi nepogrešljive

V mrazu nam mora biti toplo zlasti v noge. To vam bodo zagotovile debelejšje hlačne nogavice, ki segajo od nožnih prstov pa do pasu. In ne samo, da vas bodo grele, obenem so lep modni dodatek.

Debelina nogavic je označena z mersko enoto DEN – višja ko je številka, debelejšje so. Zaradi gostote (40 do 100 DEN) so neprosojne in delujejo bolj rustikalno ali pa športno. Nosite jih v kombinaciji s škornji, z najtoplejšimi pa lahko obujete kar gležnjarje ali mokasine. Pri izbiri bodite pozorni na barvno skladnost z oblačili oziroma dodatki.

C) • Posebno pozornost pri izbiri velja posvetiti surovinski sestavi hlačnih nogavic. Tiste, ki so iz umetnih vlaken, so sicer super za vzdrževanje, a manj tople in prijetne na koži.

- Nekatero ženske volnena vlakna dražijo, zato naj izberejo take, ki imajo v svoji sestavi večji del bombažnih vlaken.



C

D) • Za hud mraz so primerne nogavice, ki so na zunanji strani videti kot čisto navadne hlačne nogavice, znotraj pa imajo toplo podlogo iz flisa, ki prijetno greje.

- Ker cene debelejših nogavic niso prav nizke, vzemite en par in preverite, ali se boste v njih tudi dobro počutili.



D



zunanja plast
notranja plast

A) • Izbira barv debelejših nogavic ni prav pestra: poleg črne in sive boste našli še odtenek modre ali letošnje modne bordo barve in pa take s svetlečim učinkom. Če iščete barvitejši odtenek nogavic, jih boste morali naročiti po spletu.

- Najbolje je izbrati barvo, ki se sklada z odtenkom oblačila ali obutve. Če ne želite, da vas vsi gledajo v noge, se izognite živahnim barvnim odtenkom.



A

B) • Pri izbiri vzorcev, zlasti reliefnih, bodite pazljivi, saj so rebrast motiv, črte ali kite, ki potekajo vzdolžno, videti smešno. Na širših predelih noge se močno raztegnejo, na vitkih pa ostanejo tesno skupaj in videz nog precej deformirajo.

- Najbolje je izbrati drobno rebrast motiv ali v obliki kara.



B

Nošenje debelih nogavic lahko izenačimo z nošenjem pajkic, o katerih sem pisala v septembrski številki. Naj vas spomnim, da se najlepše kombinirajo z daljšimi pulloverji, jopicami, debelejšimi tunikami ali pa oblačili v več plasteh tako, da segajo vsaj tik nad kolena.

IZBOR IN NASVETI:
Breda Tesner, inž. obl., svetovalka CMB
FOTOGRAFIJE: ARHIV PROIZVAJALCEV

Zimski stenski okras

Zimsko zelenje je lahko čudovit motiv za vezenine. Zakaj ga ne bi prenesli v preplet niti in si naredili okras za steno ali polico. Tokratni motiv je preprost za izdelavo, z njim pa lahko okrasite tudi namizni prt ali prtček.

Novo leto bomo začeli z motivom zimskega zelenja, ki ga bomo s pomočjo obroča za vezenje spremenili v stenski okras. Pri tem bomo uporabili nekaj osnovnih vbodov, tisti bolj izkušeni pa lahko vbode nadgradite z zahtevnejšimi. Pri imenih vbodov dodajam še angleška poimenovanja, ki se pri vezenju najpogosteje uporabljajo, tako boste lahko vsi tisti, ki si želite ogledati posamezne šive, le-te poiskali v knjigah ali na spletu.

Čas izdelave: štiri do šest ur

Potrebujemo: lesen obroč za vezenje premera približno 19 cm, platno, prejice za vezenje poljubne znamke (dva odtenka zelene, rdečo), kos kartona, satenast trak ali vrvico, iglo za vezenje, škarje.

Izdelava:

- Izrežite okrogel kos kartona, ki vam bo kasneje služil kot ozadje vezenine. Na karton položite notranji obroč, ki ga obrišete po notranjem robu in natančno izrežete.
- Nato izrežite ustrezno velik kos blaga. Nanj v obliki kroga prenesite motiv, ki se bo ponovil trikrat. Če ostane kakšen del prazen, narišite še del motiva.



- Platno z motivom vpnite v okvir tako, da blago dobro napnete. Pri tem pazite, da je narisani motiv na sredini.
- S stičnim vbodom (*back stitch*) izvezite rastlinska stebila. Za to uporabite temnejši odtenek zelene (štiri niti).
- Za liste boste uporabili svetlejši odtenek (štiri niti), za vezenje pa boste uporabili dva različna vboda. Za večje liste, ki so v paru, uporabite ploščati vbod (*satın stitch*). Za manjše liste, ki se izmenično nizajo po stebelu, pa uporabite posamični verižni vbod (*lazy daisy*).
- Krogce lahko izvezete v poljubni topli barvi. Sama sem izbrala rdečo, ki je lep kontrast zeleni. Posamezne krogce najprej obrobite z enojno nitjo, nato pa z dvojno nitjo s pomočjo ploščatega vboda (*satın stitch*) zapolnite notranjost.
- Ko je vezenina končana, na zadnjo stran vstavite izrezan karton. Blago na robovih previdno zapognite nazaj in ga pritrdite z lepilom. Na kovinski vijak, s katerim stisnete obroč, dodajte še trak in izdelek obesite na steno.

Petra Peunik Okorn