

Zdravilne rastline, obredi in izviri

Zbir gradiv študijskega krožka, ki je potekal v okviru projekta Z naravo do novih eko storitev in produktov – EKOTRIP

Kazalo vsebine:

OSNOVNE INFORMACIJE O ZBIRU GRADIV 6

IZVIRI IN STUDENCI 9

ČAROBNOST PODSTENJŠKA 17

PRIPRAVKI IN RECEPTI 19

30 RECEPTOV STARE MAME 20

MORJE ZA ZDRAVJE 22

KAKŠNE SO KORISTI PLAVANJA 22

ČRNA ČOKOLADA 22

HREN – SLOVENSKI INGVER 23

NAJMOČNEJŠI NARAVNI ANTIBIOTIK VSEH ČASOV 23

BIO LIMONINA LUPINA PROTI RAKU 26

ČEBULA IMA 1000 ZDRAVILNIH UČINKOV 26

REGRAT POZDRAVI RAKA V 48 URAH 28

ČESEN PROTI HERPESU 28

ELIKSIR MLADOSTI 28

LJUDSKA MEDICINA 29

JERICA STRLE, POVZETKI INTERVJUVANCEV 30

ZGODBA CVETKE KERNEL 33

OBJAVA O VODNIH VIRIH NA OSTROŽNEM BRDU 34

POGOVORI S KOĆANKAMI O ZDRAVLJENJU Z ZELIŠČI 39

BOLEZNI VČASIH 40

BOLEZNI ZARADI POMANJKANJA 40

ZDRAVILNE RASTLINE V KOČANIJI 41

OSNOVNA ŠOLA PODGORA KUTEŽEVO (ANKETA O UPORABI ZDRAVILNIH RASTLIN) 42

OSNOVNA ŠOLA ANTONA ŽNIDERŠIČA ILIRSKA BISTRICA 44

NA NAŠI ŠOLI SMO RAZISKOVALI 67

ZAPIS GLEDE ZDRAVLJENJA Z ZDRAVILNIMI RASTLINAMI NEKOČ 72

ZAPISALA JERICA STRLE 73

ZGODBA IVANA VERGANA 74

ZGODBE 75

Trpčane 75

Koseze 75

Orehek 75

TRADICIONALNO ZNANJE O RASTLINSKEM SVETU PRI NAS 76

Zdravilne rastline in njihov simbolni pomen 82

LJUDSKO ZDRAVILSTVO V PREKMURJU 89

Uvod 89

Ljudsko zdravilstvo v Prekmurju 92

Zdravljenje posameznih bolezni 95

Puščanje krvi 101

Literatura 104

ROMI POZNAJO ZELIŠČA 105

DOMAČI PRIPRAVKI IN NASVETI ZA ZDRAVJE 106

LJUDSKA MEDICINA 124

ZGODBA MARIJE JENKO 129

OBREDI IN OBIČAJI 131

PRIPOVEDOVANJE MARTE JENKO 132

OSNOVNA ŠOLA DRAGOMIRJA BENČIČA BRKINI HRPELJE 135

1 UVOD 136

2 METODE DELA 136

3 POLITIČNE IN GOSPODARSKE RAZMERE NA PRIMORSKEM 137

4 PREGLED RAZVOJA BABIŠTVA NA PRIMORSKEM 139

5 BABIŠTVO NA PODROČJU BRKINOV, MATARSKOPODGRAJSKEGA PODOLJA, ČIČARIJE IN KRASA (1920-1960) 141

6 ZAKLJUČEK 160

7 LITERATURA IN VIRI 161

8 PRILOGE 164

IZ KNJIGE LET V LUNINO SENCO, PAVEL MEDVEŠČEK 175

IZ KNJIGE IZ NEVIDNE STRANI NEBA – PAVEL MEDVEŠČEK. 177

PETROGLIFI 182

KAKO SO NAREDILI BABO 199

AJDI 203

SLOVENSKI PREGOVORI IZ RASTLINSTVA 213

VIRI 217

SPREMNA BESEDA 218

Zbir gradiv zbranih v okviru študijskega krožka, ki je potekal v okviru projekta Z naravo do novih eko storitev in produktov – EKOTRIP, kateri je sofinanciran iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja (EKSRP). Organ upravljanja, določen za izvajanje Programa razvoj podeželja RS za obdobje 2014-2020, je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

OSNOVNE INFORMACIJE O ZBIRU GRADIV

Mentor študijskega krožka: Metka Hribar

Vsebina zbira gradiv:

- zdravilne rastline, ki so jih naši predniki uporabljali za zdravljenje ljudi in domačih živali, ob praznovanju in obredih
- obredi, ki so jih izvajali ob praznovanju in obredih
- obredi, ki so jih izvajali ob hudi uri, ob posvečenih dneh ali z namenom zdravljenja
- uporabe izvirov za zdravilne čaje in staroverske obrede
- Gradivo: udeleženci študijskega krožka
- Viri drugih posameznih gradiv so označeni v nadaljevanju.

Metodologija:

- Čas zbiranje podatkov: od marec 2021 do julij 2021
- Čas izdelave: 2021
- Država: Slovenija
- Geografsko pokritje: občina Ilirska Bistrica, Pivka in Postojna
- Populacija: Odrasli udeleženci študijskega krožka v letu 2021
- Zbiranje podatkov je opravila: Metka Hribar
- Način zbiranje podatkov: Ustni, pisni, tiskovni, splet

Potek študijskega krožka:

- srečanje na spletu zoom
- dogovori z ljudmi in obiski na terenu; zapisovanje zgodb, spominov
- iskanje pisnih gradiv
- raziskovanje zdravilnih izvirov; pogovori z ljudmi, terensko delo
- dokumentiranje raziskav; zapisi, fotografije
- zbiranje gradiv na google drive
- pisanje zapiskov (Tamara Urbančič)
- srečanje z izvedenci o staroverstvu, etnologiji, arheologiji in vodah
- izvedba energijskih kvalitet vode z nihalcem
- meritve kvalitete vode; vsebnost fosfatov, nitratov, nitritov, ph in trdota vode.

Vsebina:

- izviri in studenci
- Čarobnost Podstenjška
- Pripravki in recepti
- 30 receptov stare mame
- Ljudska medicina
- Povzetki intervjuvancev - Jerica Strle
- Zgodba Cvetke Kernel
- Objava o vodnih virih na Ostrožnem Brdu
- Pogovori s Koćankami o zdravilnih zeliščih
- Bolezni včasih
- Bolezni zaradi pomanjkanja
- Zdravilne rastline v Kočaniji
- Osnovno šola Podgora Kuteževo (anketa)
- Ljudsko zdravilstvo OŠ Antona Žnideršiča
- Na naši šoli smo raziskovali
- Zapis glede zdravljenja z rastlinami nekoč
- Zapis Jerice Strle

- Zgodba Ivana Vergana
- Zgodbe
- Irena Štaudohar – Tradicionalno znanje o zdravstvu pri nas, Vlasta Mlakar
- Ljudsko zdravilstvo v Prekmurju
- Romi poznajo zelišča
- Domači pripravki in nasveti za zdravje OŠ Košana
- Ljudska medicina
- Zgodbe Marije Jenko
- Obredi in običaji
- Pripovedovanje Marte Jenko
- Otroci iz Karamonove » Kaluže« OŠ DBB Hrpelje
- Iz knjige Let v Lunino senco Pavel Medvešček
- Petroglifi iz jame v bližini trnovskega studenca
- Kako so naredili Babo
- Ajdi z Ajdovščine nad Rodikom
- Slovenski pregovori iz rastlinstva

IZVIRI IN STUDENCI

- **Studenec Mrzlek** ; je na Dolnjem zemonu, v bližini hiše Makse Samsa. V vasi pridemo do cerkve, levo gremo mimo nje in sledimo smerokazu za domačijo Makse Samsa. Sledimo stezici od hiše levo, vzporedno s tokom reke Reke. Po nekaj minutni hoji ugledamo studenec. Ob njem je večja, ravna škrla, na katero lahko stopimo. Domačini pravijo, da je v studencu voda čez celo leto. Ener. Meritve: 3,7



Slika 1: Studenec Mrzlek, Dolnji zemon - Pri Maksi Samsa

- **Izvir v Podtabru**; Iz Podtabra se spustimo po asfaltirani poti proti Merečam. Za baliniščem krenemo desno po potoku. Kmalu zagledamo dva urejena izvirka. Ener. meritve: 2,5

- **Izvir v Podtabru med hišami**; Spustimo se po isti cesti. Ob zadnji hiši je iz kamnitega zidu speljan izvir. To vodo so uporabljali za oči. Ener. meritve: 4

- **Izvir v dolini Posrtve**; Iz glavne ceste, ki pelje iz Ilirske Bistrice proti Podgradu, krenemo proti Zarečju in nadaljujemo po dolini Posrtve, mimo domačije Bubec. Po asfaltni cesti po nekaj kilometrih pridemo do prvega večjega poslopja. Pred ali za poslopjem krenemo levo proti potoku. Ugledali bomo smreko. Izvir je na nasprotnem bregu potoka. Ener. meritve: 5



Slika 2: Izvir v dolini Posrtve

- **Izvir v Javorju**, **Vidovca**; Iz smeri Huje pridemo v Javorje. Nekje na sredini vasi je z desne strani znamenje (križ) , tam krenemo desno po makadamski poti. Po dobrem kilometru pridemo do lepo urejenega izvira. Ener. meritve: 4



Slika 3: Izvir v Javorju

- **Izvir na Doljnem Zemnu** ob vaški cesti iz smeri Zemonska Vaga je speljan v korito. Po pogovoru z domačinom, voda poleti tam presahne.

- **Izvir Vikernik v Kuteževem;** ob vaški cesti iz smeri Kuteževo Podgraje je ob strugi potoka manjši izvir. Vodo so nosili onemoglim ljudem, saj jim je vrnila svežino in energijo. Uporabljali so jo tudi za oči. Glavni izvir je žal zasut z gradbenim materialom. Sicer poleti ni presahnil.

  Ener. meritve: 4

- **Izvir na Veliki Bukovici;** pod cerkvijo na vrhu vasi je obokano in zaščiteno zajetje, vendar je voda kalna. Včasih je bil to glavni vir pitne vode, predvsem v poletnem času, ko so vodnjaki presahnili.



Slika 4: Izvir na Veliki Bukovici

- **Izvir v Suhorju;** ob vaški cesti na vrhu vasi je obnovljen gospodov studenec, vendar je po obnovi voda v njem kalna. Včasih so jo uporabljali za pitje. Precej višje nad njim, se po težko dostopnem terenu pride do zajetja. Voda se steka iz strmih skal nad njim. Nižje pod vasjo je v predelu , ki je del pašnika izvir sveže vode.



Slika 5: Izvir v Suhorju

- **Izvir v Sabonjah ;** takoj pred vasjo sta pod ceto korita, ki sta služila za napajanje živine. Do njih je speljana voda iz izvira. Voda je sveža, vendar so korita zapuščena in je voda kalna.

- **Izvir v Stari sušici** ; izvir se nahaja v bregu (levo) nad vasjo, vendar zaradi zaraščenosti do izvira nismo prišle.



Slika 6: Izvir v Stari Sušici

- **Izvir v Harijah** ; izvir je približno 200 m pod prvimi hišami na levi strani glavne ceste v smeri Podgrad. Izvir je obnovljen, voda je sveža in poleti ne presahne. Včasih so vodo pretakali v sode na vozovih in jo vozili domov za uporabo v gospodinjstvu in za napajanje živine. Ener. meritve: 4



Slika 7: Izvir V Harijah



Slika 8: Jablanški izvir – na poti za Kozlek , Ivan Hribar



Slika 9: Izvir v Premu



Slika 10: Izvir Podstenjšek

- Meritve so izmerjene z nihalom. Uporabljena je bila lestvica od 1 do 5 po energijski moči.
- Kvaliteta vod; vsebnost fosfatov, nitritov, nitratov, karbonatna sestava in Ph je bila izmerjena v Srednji šoli za Gozdarstvo in lesarstvo Postojna. Meritve so bile ponovljene na Zavodu za krasoslovje. V meritve sem poslala samo vzorce voda, ki jih ljudje uporabljajo za pitje (npr. izvir v Podstenjah, v Postrvi…)
- Rezultati so zgolj informativni in jih ne moremo uporabiti kot merodajne vrednosti . Tekom leta se mikrobiološka slika spreminja, zato teh meritev nismo delali.

Lokalna Akcijska Skupina
med Snežnikom in Nanosom

PROGRAM RAZVOJA PODEŽELJA
Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

ŠOLSKI CENTER POSTOJNA
SREDNJA ŠOLA
Gimnazija

Šolski center
PostojnaSrednja šola
d. e. Gimnazija Ilirska Bistrica
Ulica IV. armije
Ilirska Bistrica

6. MEDNARODNI FESTIVAL VEČ ZNANJA ZA VEČ TURIZMA

RAZISKOVALNA NALOGA

ČAROBNOST PODSTENJŠKA

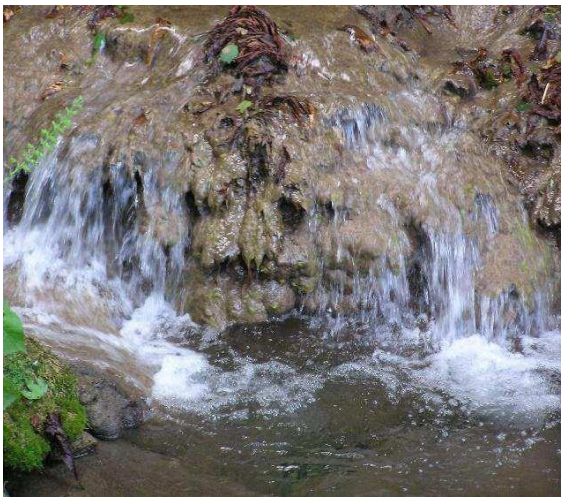
Vodni izviri

Brez vode ni življenja. Zaradi bogatih vodnih rezervoarjev je opisano območje zelo ugodno za življenje. Izviri, ki jih najdemo pod podtaborsko steno in jezera v njej, so glavni napajalni vir potoka Podstenjšek. Tik pod steno, v Kozji luknji, je prvi izvir zgoraj imenovanega potoka. Sicer pa ima potok Podstenjšek še šest drugih izvirov. Najpomembnejši in edini poimenovani izvir je Curk. Potok Podstenjšek se pri vasi Topolc izlije v reko Reko.

Že od nekdaj so vodo uporabljali v gospodinjstvih, za napajanje živine in tudi za pranje perila. Domačini so s pridom izkoriščali velik hidroenergetski potencial Podstenjška z izgradnjo številnih mlinov in žag vzdolž njegove struge (Baštanov mlin,Šajnov mlin in žaga, Brožičev mlin...), ki pa danes ne obratujejo več. Ker je voda v izvirih Podstenjška pitna, jo danes uporabljajo za napajanje vaškega vodovoda.
Legenda o potoku pravi, da ima ta voda zdravilno moč; zdravila naj bi različne bolezni. Bolnik, ki ima težave, naj se na velikonočno jutro odpravi k izvirom in popije požirek zdravilne vode. Voda naj bi bila primerna tudi za homeopatsko zdravljenje vendar pa njena zdravilnost ni dokazana.



Slika 12:Izvir Curk (foto: N. Bratović)



Slika 11:Slika 7: Lehnjakov prag. (foto: N.B.)

Ena izmed zgodbic o potoku tudi pravi, da so v vasi Podstenjšek veliki zaspanci zaradi neprestanega žuborenja vode.

Čemaž

Čemaž ali divji česen je zdravilna rastlina, ki jo najdemo ob potoku Podstenjšek, pri Janezovi ogradi in ob Curku. Včasih je čemaž poraščal ta kraj v veliko večji količini, kot danes in so ga uporabljali za krmo prašičev. Številna imena, ki se uporabljajo za čemaž, kažejo na razširjeno uporabo v preteklosti, izvirajo pa iz določenih značilnostirastline.

V Podstenjšku in Podtabru čemaž uporabljajo kot prilogo k solati, krompirju, kot zeliščni namaz, začimbo ali dodatek k žganju.

Mentorice:

Teja Logar Morano

Martina Petek

Erika Gombač

Ilirska Bistrica, februar 2009

PRIPRAVKI IN RECEPTI

Ljudje so pri zdravstvenih težavah znanje uporabljali iz ljudske medicine, saj so bili zdravniki večkrat preveč oddaljeni od njihovih bivališč. Za prevoz so imeli samo vozove, ceste so bile slabe, pa še plačilo je bilo problem, saj so živeli skromno in denarja je bilo malo.

Tako se je na naših tleh razvilo bogato slovensko tradicionalno zdravstvo. Znanje se je največkrat prenašalo iz roda v rod, zapisov je bilo malo. Stoletja izpopolnjevanja receptov so se ohranila do današnjih dni. Veliko receptov so zbrali učenci na osnovnih šolah, ki so z mentorico obiskali starejše ljudi, da so jim zaupali stara znanja.

Velik mejnik v načinu zdravstva je bil napredek tehnologije, kemije in farmacije, ki se je po drugi svetovni vojni razmahnila tudi v naši domovini. Velik del naše bogate dediščine je zapustil naš prostor z odhodom naših prednikov.

Za zdravljenje različnih težav in bolezni, od zlomov, udarnin, opeklin, različnih obolenj, so uporabljali pripravke iz zelišč, gline, zdravilnih izvirov, z obredi in uroki, različnimi pripravki, jabolčnim kisom, soljo…

V nadaljevanju so prispevki, ki so bili zbrani iz različnih virov (šolskih brošur, spleta, knjig, osebnih pripovedi).

Želim vam, da bi med prispevki našli koristne in uporabne napotke za osebno uporabo.

30 RECEPTOV STARE MAME

1. **Krči v nogah**
   Če nam krči v mečih pogosto prekinjajo spanec, spijmo pred spanjem kozarec tonika. Kinin, ki ga tonik vsebuje, namreč preprečuje mišične krče in naš spanec bo miren.
2. **Krčne žile**
   Deset plodov divjega kostanja zmeljemo in damo v steklenico s širokim vratom ali v steklen kozarec. Prelijemo z 2 dcl alkohola ali domačega žganja. Steklenico pustimo na soncu sedem tednov, potem vsebino precedimo in si izvleček vsak dan vtremo v noge.
3. **Izkašljevanj**e
   Dve glavici čebule skuhamo v litru vode. Ko se ohladi do mlačnega, dodamo nekaj žlic medu in pijemo po požirkih. Lahko pa z medom tudi premažemo polovico čebule, jo rahlo popražimo in pojemo.
4. **Revma, artritis**
   Zjutraj in zvečer popijemo skodelico tople vode, v katero smo vmešali žličko cimeta in dve žlici medu.
5. **Bronhitis**
   Prepražimo dve žlički sladkorja, da se raztopi in karamelizira, potem ga prelijemo s pol litra mleka. Ko zavre, dodamo ščep žajblja. Čez deset minut precedimo in pijemo trikrat na dan.
6. **Suhi kašelj**
   V žličko medu vmešamo ščepec belega ali črnega popra in uživamo štiri dni 2- do 3-krat na dan. Zelo dobro pomaga tudi, če črno redkev izdolbemo do polovice in jo napolnimo z medom. Po žličko tega medu jemo trikrat na dan.
7. **Hemoroidi**
   Včasih so to nadlogo zdravili samo z domačim zdravilom - s krompirjem in z olivnim oljem. Krompir naribamo in prelijemo z olivnim oljem. Ščep te zmesi zavijemo v tanko plast gaze in položimo na anus preko noči.
8. **Krepitev imunskega sistema**
   Granatno jabolko pomaga pri boleznih srca in ožilja, preprečuje visok krvni pritisk, ohranja gibljivost sklepov .... Najboljši je sveže iztisnjen sok. Čaj iz lubja granatnega jabolka je odlično domače zdravilo proti driski. Lubje posušimo pri sobni temperaturi in proti driski prekuhamo nekaj koščkov v 2 dcl vode. Zavretek naj stoji pol ure, potem ga po požirkih popijemo.
9. **Visoka vročina**
   V vročo vodo damo žličko kajenskega popra, žličko sladkorja in sok kisle pomaranče. Pomaga tudi čaj iz rmana - 1 čajna žlička na 2 dcl vode.
10. **Zamašen nos**
    Skuhamo pet velikih glav čebule v dveh litrih vode, pustimo, da vre eno uro, precedimo in malo ohladimo. Vmešamo pol skodelice meda in pijemo večkrat na dan.
11. **Boleče uho**
    Sesekljamo čebulo in jo zavijemo v gazo. Dva takšna obkladka damo na obe ušesi in povijemo s trakom čez čelo, da ju pritrdimo.
12. **Boleče grlo**
    Čez žličko sveže naribanega ingverja prelijemo 2,5 dcl vroče vode in popijemo. Pomaga tudi, če grgramo solno raztopino trikrat na dan. Četrt žličke soli raztopimo v 2 dcl mlačne vode.
13. **Sirup proti holesterolu**
    Naribamo 20 dag čebule, 20 dag hrena, 3 cele bio limone in damo v 1,5 l prekuhane vode, v kateri smo raztopili pol kilograma sladkorja. Pustimo v zaprti steklenici s širokim vratom

14 dni, občasno pretresemo, nato pa precedimo in shranimo v steklenico. Pred jedjo spijemo 3 ml tega napitka in tako delamo vsaj tri tedne. Steklenico hranimo v hladilniku.

14. **Zatekle veke**
    Pomagajo obloge iz ognjiča. Zavremo 1 dcl vode in z njo prelijemo 1 jedilno žlico cvetov. Počakamo 10 minut, precedimo in z mlačnim čajem napojimo bombažne blazinice in jih za nekaj minut položimo na zaprte oči.
15. **Težave s sinusi**
    Vdihujemo nariban hren ali pa vsako jutro pojemo žličko hrena, pomešanega s sokom polovice limone. V hrano dodajamo čili in kajenski poper. Večkrat inhaliramo kapljice iglavcev ali evkaliptusa v vroči vodi.
16. **Prehlad in gripa**
    Pol skodelice česna grobo nasekljamo in nalijemo toliko olivnega olja, da je česen pokrit. Žličko mešanice užijemo trikrat na dan in lažje bomo izkašljevali, tudi vneto grlo bo ozdravelo. Česen je odličen naravni antibiotik.
17. **Pomaranča za prebavo**
    Pomaranča je sijajno zdravilo za zdravljenje prebavnih tegob, ker je bogata s hranili, ki lajšajo prebavne motnje. Za izboljšanje prebave je odlično tudi grozdje.
18. **Ingver pred obroki**
    Če žvečimo košček ingverja 5 do 10 minut pred obrokom, ne bomo imeli težav s prebavo.
19. **Meta za želodec**
    Metin čaj blaži bolečine v črevesju in blaži krče. Ima anestetski učinek na sluznico želodca in zmanjšuje slabost.
20. **Kumina proti napenjanju**
    Če imamo težave z vetrovi, z napenjanjem in napihnjenim trebuhom, prežvečimo nekaj semen kumine in težave se bodo zmanjšale.
21. **Zgaga**
    Vsi vemo, da pomaga soda bikarbona. Žličko sode raztopimo v pol skodelice mlačne vode, v katero smo kanili nekaj kapljic limoninega soka. Sok odpravlja pline, ki se ustvarijo pri stiku sode in želodčne kisline. Proti zgagi pomaga tudi, če s kruhom pojemo pol glavice čebule.
22. **Nožna kopel lajša migreno**
    Čeprav se zdi nepovezano, je dejstvo, da namakanje nog v topli vodi lajša glavobol. Ko imamo noge v topli vodi, se zmanjša pritisk na žile v glavi.
23. **Krči v trebuhu**
    Napitek iz drobno sesekljane čebule, ki smo jo prekuhali v mleku, je odlično zdravilo proti krčem v trebuhu.
24. **S tekočino proti glavobolu**
    Dehidracija je eden najpogostejših vzrokov za glavobol. Dva velika kozarca vode lahko hitro pomagata. Pri glavobolu pomaga tudi izmenjavanje hladnih in toplih obkladkov.
25. **S krompirjem proti glavobolu**
    Ob močnem glavobolu uporabimo preizkušen postopek: velik krompir prerežemo na polovico in z njim natremo čelo in sence. Ko se krompir osuši, bi glavobol moral že izginiti.
26. **Jabolčni kis pomaga proti zaprtju**
    Dve žlički domačega jabolčnega kisa vmešajte v pol skodelice tople vode. Največji učinek bomo dosegli, če bomo mešanico popili zjutraj na tešče.
27. **Zobobol**
    Zmešamo malo ingverja v prahu in popra, dodamo nekaj kapljic vode in dobro premešamo. Zmes damo na košček bombaža in na boleči zob.

28. **Sol proti bolečinam**
    Sol zmanjša kakršnekoli bolečine v ustni votlini. V skodelici tople vode raztopimo žličko soli, žvrkljamo jo v ustih 30 sekund in izpljunemo. Postopek ponovimo trikrat.
29. **Slana kopel za stopala**
    Čim večkrat na teden si napravimo slano kopel za stopala. Uporabimo naravno morsko sol. Slano okolje uničuje glivice, takšna kopel pa obenem zmanjšuje znojenje nog in mehča kožo.
30. **Napetost in stres**
    Po napornem dnevu ali stresnih situacijah si kanemo na prste malo olja dišeče sivke in si s krožnimi gibi masiramo čelo in sence. Dišeče olje najprej spodbudi živce, potem pa jih pomiri.

MORJE ZA ZDRAVJE

Pol ure plavanja v morju ima enaki učinek kot tri dni razstrupljanja telesa 🙂
Zakaj je morska voda še dobra:

- vsebuje jod, ki je bistven za ščitnico
- vsebuje natrij, magnezij in kalcij
- blagodejno deluje na astmo in alergijo
- blaži artritis
- pripomore k zmanjšanju bolečin in vnetij
- lažje se prenaša revmatizem, bolečine v hrbtu in mišicah
- kopanje v morski vodi spodbuja delovanje jeter, ledvic in kože, ki izločajo škodljive snovi
- pomaga pri dermatitisu, luskavici in ekcemih
- spodbuja obnavljanje celic
- čisti kožo in vpliva na njen videz
- pomaga pri odpravljanju celulita
- kopanje v vodi, še posebno v morski, odpravlja stres

KAKŠNE SO KORISTI PLAVANJA

- krepi mišice celega telesa
- krepi srčno-žilni sistem
- izboljšuje oskrbo srca in pljuč s kisikom
- povečuje pljučno kapaciteto
- sprošča živčni sistem
- izboljšuje gibljivost sklepov
- kuri kalorije in pospešuje izgubo kilogramov

ČRNA ČOKOLADA

Tega članka boste pa prav gotovo vsi veseli ❤️

Znanstveniki so ugotovili, da je uživanje manjših količin temne čokolade odlično za zdravje, koristi čokolade pa se lahko primerjajo celo s telesno vadbo. Raziskovalci so se osredotočili na mitohondrije, ki v celicah ustvarjajo energijo, drugače pa jih ustvarjamo pri telesni aktivnosti, odkrili pa so, da rastlinska snov epikatehin, ki se nahaja v čokoladi, stimulira ustvarjanje le-teh. Več mitohondrijev pomeni, da se ustvari več energije, s tem pa se lahko opravi tudi več dela. Telovadba, kot sta

kolesarjenje in tek, povečata količino mitohondrijev v mišičnih celicah. A epikatehin iz semen kakavovca izzove isti odziv - predvsem v srcu in skeletnih mišicah. To seveda ne pomeni, da telesno vadbo povsem zamenjajte s čokolado. V slednji je namreč precej maščob, pa tudi sladkorja (če niste ljubitelj res tiste prave, grenke)... in konec koncev - če je boste pojedli preveč, boste imeli težave z zaprtjem. Odmerjajte si jo torej z zdravo mero...

Lahko si jo pripravite kot napitek s cimetom ali kardmonom. Še najbolje pa je, če si črno čokolado naredite sami doma iz kakava.

HREN – SLOVENSKI INGVER

Topi maščobe v krvi in okrog trebuha ❤️

Napitek topi maščobe in odstranjuje vodo iz telesa, izboljšuje spomin, sluh, vid...

Kombinacija teh sestavin daje telesu veliko vitaminov C, B1, B6 in B2, kalija železa, kalcija, magnezija, fosforja. Čisti telo, izboljšuje presnovo, zmanjšuje utrujenost, poveča število koristnih bakterij v črevesju ... Največja korist tega napitka pa je, da topi maščobne obloge in maščobo v krvi, zato je dober za ožilje in prekrvavitev.

Sestavine:

• 125 gramov hrena

• 3 naravno gojene limone

• 3 žlice medu

Priprava:

Limone za 10 minut namočite v kis, da iz limonine lupine odstranite morebitne FFS. Priporočamo vam še, da uporabite svež hren. Narežite ga na drobne kocke in zmiksajte v mešalniku. Dodajte limone z lupino vred (odstranite koščice) in med. Vse skupaj še enkrat dobro premešajte, po potrebi pa lahko dodate tudi malo vode.

Pijte po požirkih pred obroki.

NAJMOČNEJŠI NARAVNI ANTIBIOTIK VSEH ČASOV

Osnovni recept tega močnega tonika seže daleč nazaj v srednjeveško Evropo, pomeni v obdobje, ko so ljudje bolehali in umirali zaradi mnogih bolezni in epidemij.

Ta čudežni „čistilni" tonik je v bistvu antibiotik, ki ubija gram-pozitivne in gram-negativne bakterije. Ima tudi močno protivirusno in proti glivično formulo, povečuje prekrvavitev in pretakanje limfe v vseh delih telesa. To rastlinsko zdravilo je najboljša izbira za boj proti candidi.

Ta tonik je mnogim ljudem pomagal pri premagovanju bolezni, ki jih povzročajo: virusi, bakterije, glivice in celo pri kugi. Njegova moč se ne bi smela podcenjevati.

Sposoben je onemogočiti, ali rešiti marsikatero kronično situacijo in preprečiti bolezen samo. Pospešuje prekrvavitev in čisti kri. Ta recept je v teku stoletij milijonom ljudi pomagal pri boju proti smrtonosnim boleznim. Skrivnost se nahaja v neverjetno zmogljivi kombinaciji kakovostnih, naravnih in svežih sestavin, ki imajo (enkrat pripravljene) neverjetno sposobnost in moč zdravljenja.

Torej je ta tonik učinkovit pri zdravljenju vseh bolezni. Učinkovito krepi imunski sistem, deluje proti-virusno, antibakterijsko, uničuje glivice in parazite, zraven pa je močno orožje proti vsem infekcijam.

Recept: Sestavine:

- 700 ml. jabolčnega kisa (zmeraj uporabite bio (naravno) pridelanega
- ¼ skodelice na drobno narezanega, ali zmletega česna
- ¼ skodelice na drobno narezane, ali zmlete čebule
- 2 sveža feferona – najbolj ostra, ki jih lahko dobite; (pozor pri čiščenju – rokavice)
- ¼ skodelice naribanega ingverja
- 2 jedilni žlici naribanega hrena
- 2 jedilni žlici kurkume v prahu, ali 2 Turmeric korena

Priprava:

- Vse sestavine razen kisa damo v eno skledo, ter jih dobro premešamo.
- Mešanico predevamo v primeren kozarec za vlaganje.
- Sedaj v kozarec nalijemo kis do vrha. Najbolje je, če kozarec do dveh tretjin napolnimo s suhimi sestavinami, nato pa dolijemo kis.
- Dobro zapremo in pretresemo.
- Kozarec (ali kozarce) hranimo 2 tedna na hladnem in suhem. Večkrat dnevno pretresemo.
- Po 14-tihdneh iztisnite tekočino v dovolj veliko skledo. Za to delo se najbolj obnese primerno sito. Iztiskajte tako dolgo, da izteče ves sok.
- Iztisnjen sok nalijte v primerne kozarce, ter jih dobro zaprite.
- Suhe ostanke sestavin uporabite za kuhanje.

Vaš tonik je sedaj pripravljen za uporabo. Ni ga potrebno shranjevati v hladilniku, ker se dolgo ne pokvari.

Dobronameren nasvet: tonik lahko uporabite tudi v kuhinji, primešajte mu nekaj olivnega olja in ga uporabite, kot solatni dressing, ali pa za izboljšanje okusa enolončnicam.

Doziranje – odmerjanje:

- Pozor: okus je zelo močan in oster.

- Nasvet: potem, ko ste zaužili merico tonika, pojejte eno rezino pomaranče ali limone. S tem boste zmanjšali pekoč in vroč občutek.
- Zaužijte 1 jedilno žlico tonika vsak dan proti prehladu in za krepitev imunskega sistema in to tako, da tekočino grgrate in nato pogoltnete.
- Ne mešati z vodo, ker voda zmanjša učinkovanje tonika.
- Povečajte vsak dan količino, dokler ne dosežete količine 0,3 do 0,5 ccl.
- Če se borite proti kakšni resni bolezni ali infekciji, zaužijte 1 jedilno žlico tonika 5 – 6× na dan.
- Tonik ne predstavlja nevarnosti za nosečnice in otroke (zmanjšati dozo), ker vsebuje popolnoma naravne sestavine brez škodljivih primesi ali strupov.

Korist za zdravje:

Česen: je močan antibiotik s širokim spektrom zdravstvenih prednosti. V nasprotju s kemičnimi antibiotiki, ki ubijejo milijone koristnih bakterij, ki jih vaše telo potrebuje, česen uniči (onemogoči) samo škodljive bakterije in mikroorganizme. Česen pospešuje in viša nivo zdravih (potrebnih) bakterij v našem telesu. Je zelo učinkovito proti glivično sredstvo in uniči vsak antigen ali patogen in škodljiv mikroorganizem, ki poskuša povzročiti bolezen.

Čebula: je najbližji sorodnik česna in deluje podobno vendar blažje. Skupaj pa sta močan borbeni par.

Hren: je zelo učinkovito zelišče, uspešno pri zdravljenju obnosnih votlin in pljuč. Odpira kanale obnosnih votlin in izboljša prekrvavitev, kjer na splošno prehlad in gripa po navadi začneta svoj pohod; kar bi večina zdravnikov priznala.

Ingver: močno zavira vnetja, obenem pa zelo pospešuje prekrvavitev.

Feferoni (čili, paprika):so najmočnejši spodbujevalci krvnega obtoka. Svoje antibiotične lastnosti uporabljajo za premagovanje bolezni tam, kjer jih telo najbolj potrebuje.

Kurkuma: je odlična začimba, odstrani infekcije in zmanjša vnetja. Ovira nastanek raka in preprečuje demenco. Je zelo uporabna pri bolnikih, ki trpijo za bolečinami sklepov.

Jabolčni kis: res mora uporaba jabolčnega kisa biti zelo dobrodelna za naše zdravje, če je oče medicine Hipokrat že okrog leta 400 pred Kristusom ta kis uporabljal za zdravljenje.

Pravijo, da je takrat uporabljal samo dva zdravila: med in jabolčni sok. Jabolčni kis se dela iz svežih in zrelih jabolk, ki so pozneje podvržene fermentaciji in strogim postopkom, da se pride do končnega produkta. Jabolčni kis vsebuje Pektin – nekakšno vlakno, ki znižuje slab holesterol in uravnava krvni tlak. Zdravstveni eksperti so si edini, da starejši ljudje potrebujejo več kalcija. Kis pomaga telesu izvleči kalcij iz hrane, ki potem v večji meri podpira trdnost kosti. Pomanjkanje Kalija povzroče mnoge težave kot so: izpadanje las, lomljivi nohti in zobje, vnetje obnosnih votlin in tekoči nos (stalno brisanje nosu).

Jabolčni kis je bogat s Kalijem. Študije so pokazale, da pomanjkanje Kalija vodi do počasnejše rasti. Ti problemi bi izginili pri redni uporabi tega kisa. Kalij odstranjuje tudi strupene odpadke iz telesa.

Beta – karotin: preprečuje, da bi prosti radikali povzročali škodo v našem telesu, vzdržuje kožo napeto in mlado. Jabolčni kis pomaga tistim, ki želijo shujšati. Razgrajuje maščobo, kar naravo hujšanje podpira. Jabolčni kis vsebuje jabolčno kislino, ki uspešno premaguje infekcije, ki jih povzročajo glivice in bakterije. Ta kislina razgrajuje usedline sečne kisline, ki se nabirajo okrog sklepov in olajša s tem sklepne bolečine. Raztopljena sečna kislina se kasneje iz telesa izloči.

Smatra se, da je jabolčni kis zelo uporaben pri zdravljenju bolezni, kot so: zaprtje, glavobol, artritis, slabe kosti, motnje prebave, visok nivo holesterola, driska, ekcemi, vnete oči, kronična utrujenost, lažje zastrupitve s hrano, izpadanje las, visok krvni tlak, prekomerna teža in mnogo drugih zdravstvenih problemov.

(povzeto)

BIO LIMONINA LUPINA PROTI RAKU

Vrsta raziskav je pokazala, da se v limoninih lupinah skriva 5- do 10-krat več vitaminov in mineralov, kot v soku, poleg tega pa je limona odličen nadomestek za kemoterapijo.

Mnogi še vedno mečejo proč limonino lupino, čeprav je bistveno bolj zdrava od sredice. Sprva se je težko navaditi na izrazit okus limonine lupine, še težje pa je najti zares uporaben način njene uporabe. Zaradi zdravilnih lastnostih so zato limonine lupine največja nočna mora trgovcev z zdravili proti raku. Lahko se zgodi, da se bo človeštvo v prihodnosti spominjalo današnjih dni, kot primer, ko smo imeli zdravilo proti najhujšim milenijskim boleznim pred nosom, a ga nismo znali izkoristiti.

Skrivnost limoninih lupin je v zamrzovalniku!

Če boste limone dali v zamrzovalnik približno 2 uri pred uporabo, bodo lupine tako trde, da jih boste lahko enostavno naribali. Nikar ne skoparite z naribano limono in jo poskusite čim več uporabiti - ali v pijači, ali jedači.

Še dodatek, da boste vedeli, zakaj se splača zamrzovati limone. Limona uničuje celice 12 vrst raka, kot so slinavka, pljuča, prostata, dojke debelo črevo. Deluje tudi protivnetno in antibakterijsko. Uničuje notranje zajedavce, zdravi bakterijske okužbe in čisti telo. Limona zdravi tudi stres, napetosti, nervozo.

Pri zamrzovanju pazite le, da se boste čez dve uri spomnili vzeti limone iz hladilnika in jih uporabiti. Preveč zamrznjene limone so trde in neuporabne.

ČEBULA IMA 1000 ZDRAVILNIH UČINKOV

Najstarejši zapisi o njej so napisani v klinopisu in pravijo, da bo tisti, ki bo v jeseni jedel obilo čebule, imel mir pred prebavnimi težavami do naslednje pomladi.

Čebula s kuhanjem izgubi nekaj močnih vonjev in dražečih okusov. Surova poleg drugih zdravilnih snovi vsebuje kar veliko pomembnih vitaminov.

Povzroča boljšo prekrvavljenost in boljše delovanje sluznic v našem telesu, pospešeno čisti kri, žene na vodo, krepi živce, pospešuje prebavljanje, razkužuje in deluje proti krčem, odganja vetrove ter napenjanje itd.

Uživanje sveže čebule krepi srčno mišico in celo vrača spolno moč, kadar je bila ta okrnjena kot posledica bolezni. Iz ljudskega zdravilstva se je ohranila vrsta receptov, ki nam lahko pomagajo rešiti precej težav, s katerimi se srečuje tudi sodobni človek in ki so velikokrat posledica napačne prehrane.

Drobno narezano čebulo se prevre v mleku, kašasto zmes se uživa, s čimer pozdravimo trebušne krče in morebitne krvavitve iz želodca. Pol čebule narežemo in pojemo s kruhom, tako pozdravimo zgago in napenjanje. Razredčen čebulni sok, vsaj tri žličke na dan, zelo pomaga pri oteklih nogah, stopalih in rokah.

Tri do pet žličk soka, pomešanega z medom, je zdravilo za slabe živce. Pozdravil bo tudi suh kašelj in očistil dihalne poti. Nekaj rezin se zaveže okoli vratu in na tilnik, tako bomo hitreje pozdravili gripozna obolenja. Surova čebula, ki jo jemo, pa pomaga pri krčih, ki jih povzroči histerija, zdravi pa tudi skorbut in odganja gliste.

Pri tistih, ki težko odvajajo vodo, pomaga, če damo na mehur razrezano, segreto čebulo, ki smo jo zavili v čisto krpo, postopek ponovimo večkrat na dan.

Popečeno polagamo na čire in zanohtnice, ki se gnojijo, to večkrat ponovimo. S sokom surove čebule, ki ga vtiramo v kožo, bomo pozdravili lišaje, prhljaj in okrepili rast las.

Prepražimo jo na masti in takšno zmes položimo še toplo na prsni koš in tudi na hrbet ter temeljito vtremo v kožo. Tako zmehčamo sluzi, ki se nabirajo, in zdravimo pljučnico. Postopek ponovimo vsako uro, tako bomo pozdravili tudi vnetje rebrne mrene.

Kurja očesa in otiščance bomo pozdravili (odstranili), če v kisu skuhamo narezano čebulo in s tem obložimo prizadeta mesta, postopek večkrat ponovimo.

Pike žuželk pozdravimo, če na kožo nakapljamo svež sok čebule. Revmatične bolečine v nogah in rokah pozdravimo tako, da jih večkrat na dan premažemo s svežim sokom te vrtnine.

Različne vrste ran, čirov bomo pozdravili tako, da skuhamo narezano čebulo in jabolčni kis, temu dodamo malo medu in dobili smo odlično mazilo za rane.

Svež sok se premeša s tekočim medom, to je zdravilo, ki se ga večkrat kapne v oko, predvsem pri začetni sivi mreni.

Ko razsaja gripa, si pomagamo tako, da zrežemo dve čebuli in ju namočimo v žganje, in preden gremo od doma, popijemo šilce. Krvavitev iz nosu ustavimo tako, da prerežemo čebulo in eno polovico položimo na tilnik, drugo pa si damo pred nos in močno vdihavamo.

Tisti, ki imajo krhke nohte, naj si jih večkrat natrejo s svežim sokom čebule. Žene, ki trpijo za vnetjem nožnice, jajčnikov ali maternice, pa si v nožnico vstavijo tampon, ki ga naredijo iz nastrgane čebule, ki jo zavijejo v gazo in pustijo učinkovati nekaj ur, potem se postopek ponovi in zelo kmalu se stanje opazno izboljša.

REGRAT POZDRAVI RAKA V 48 URAH

Zakaj bi posegali po dragih zdravilih, če lahko zdravilo za zdravljenje raka naberete pred vašo hišo. Zdaj je pravi čas za izkop korenin, kajti v tem času se zdravilne snovi v rastlini začnejo sproščati. Iz korenin naredite domač prašek za 100 % ozdravitev raka.

Čudežno zdravilo, ki so ga poznale že naše babice Potrdili so, da ima regrat 100-krat večjo moč pri uničevanju rakastih celic, pri tem pa zdrave celice ne obremenjuje. poleg tega se regenerirajo jetra, zniža holesterol v krvi, v litru regratovega čaja je 535 % dnevne količine vitamina K in 110 % potrebne dnevne količine vitamina A. ima še veliko vitamina B6, tiamina, riboflavina, vitamina C ter ogromno mineralov (kalcija, kalija, folno kislino, magnezija, železa ...).

KAKO NAREDIMO ZDRAVILNI PRAH: Izkopljite več korenin regrata. Odrežite liste približno 1cm nad korenino. Korenino na grobo očistite od zemlje, vendar je ne operite. Malo prsti nič ne škodi, ampak samo pomaga imunskemu sistemu. Korenine nato posušite v pečici pri temperaturi 40 C. Poleti jih lahko sušite tudi na soncu. Ko so korenine posušene, jih zdrobite v prah v leseni posodi. Nikoli ne uporabite električnega mlinčka. Tako zdrobljene korenine shranite na suhem v temni stekleni posodi.

Vsak dan zmešajte malo več kot polovico čajne žličke zdrobljene korenine v kozarec z mlačno vodo, priporočamo da spijete cel kozarec naenkrat. Po nekaj dnevih se boste že bolje počutili in vaš imunski sistem se bo začel krepiti. Rakaste celice se ne bodo več razmnoževale.

Po nekako treh tednih jemanja bo tudi bolečina, ki jo povzroča rak, izginila. Vse vrste raka naj bi pozdravili v roku treh mesecev, vendar je za popolno ozdravitev potrebno nadaljevati pitje tega praška še vsaj pol leta. Telo pa itak že samo pove, kdaj je dovolj in kako se počutimo. Nekateri ljudje občutijo bolečine v trebuhu, če ga popijemo preveč. V tem primeru je potrebno zmanjšati dnevno količino. To tudi pomeni, da je rak pod kontrolo in da lahko zmanjšate dnevni vnos.

Kot stranski učinek jemanja boste opazili, da se je vaša telesna odpornost povečala in da v času jemanja niste zboleli za prehladom. Največji sovražnik te metode je seveda kemoterapija. Kemoterapija namreč ubija imunski sistem in apetit. Poizkusite sami, nič vas ne stane, lahko vam samo koristi.

ČESEN PROTI HERPESU

Vsi že veste, da se lahko česen pohvali z močnim protivirusnim delovanjem.

Kaj morate torej narediti, ko dobite herpes? Pripravite si strok česna in ga res drobno nasekljajte, nato pa česen namažite direktno na herpes. Pustite, da deluje 10 minut. Postopek ponovite vsakih nekaj ur.

Ste vedeli, da čokolada ali oreščki lahko sprožijo vaš speči herpes virus? Piščanec, ribe in sveže sadje ter zelenjava pa ga uspavajo. Dobro je uživati tudi Zn in Se.

ELIKSIR MLADOSTI

Recept za Veliki eliksir regeneracije

Zmeljemo in premešamo:
- 4 kilograme zelene
- 400 gramov medu

- 400 gramov česna
- 8 limon z lupino
- 400 gramov hrena

Gazo damo v kozarec in to zmes hranimo v njem na toplem 12 ur, pri temperaturi okoli 30 stopinj in nato 3 dni na hladnem.

Po treh dneh sok iz mešanice precedite skozi gazo, prelijte v steklenice in shranite v hladilniku. Ta sok pijte 3-krat na dan po eno žlico 15 minut pred obroki. V tem receptu je pomembno, da so vse sestavine ekološke pridelave.

LJUDSKA MEDICINA

Ljudska medicina zaobjema različne veščine zdravljenja z ljudskimi zdravili, zdravilnimi zelišči, magičnimi uroki in zagovori, ki jih moderni um zavrača, saj se na prvi pogled ne razlikujejo od babjih čenč in praznoverja. V miselnosti preteklih generacij se je praktično-uporabno znanje brez sramu prepletalo z domišljijo in verovanji, kar je omogočala intuitivna povezava z naravnim okoljem.

Naju, draga poslušalka, dragi poslušalec, ob morebitnem nujnem medicinskem primeru od zdravnika in usposobljenih reševalcev loči le kratek telefonski klic. Zato si težko predstavljava skrbi in težave ljudi, ki te možnosti skozi stoletja nisoimeli in je marsikje še danes nimajo. Nesreča in bolezen izbirata svoje žrtve ne glede na okoliščine, zato smo ljudje morali imeti pripravljene različne odgovore na tegobe, ki prizadenejo naše telo, um in duha. To, čemur v našem kulturnem okolju pravimo »sodobna medicina«, je le eden izmed takih odgovorov, medtem ko se z alternativnimi rešitvami iz drugih delov sveta Zahodnjaki spoznavamo šele v zadnjih desetletjih. Iz Kitajske, Japonske, Indije in od drugod prodirajo v evropski prostor načini zdravljenja, ki temeljijo na nam tujih tradicijah, ob tem pa marsikdaj pozabimo na svojo lastno. V izročilu prednikov obstaja tako imenovana »ljudska medicina«, ki v svoji srži združuje izkušnje mnogih generacij na tem prostoru živečih ljudi. Če smo pripravljeni prisluhniti tudi s srcem in ne le preko filtra razumskih predstav sodobnega izobraženca, nam lahko že kratek izlet med ljudi odkrije povsem nova obzorja, ki pa med nami pravzaprav vztrajajo že stoletja. Ljudska medicina zaobjema različne veščine zdravljenja z *ljudskimi*

zdravili, *zdravilnimi zelišči*, *magičnimi uroki* in *zagovori*, ki jih moderni um zavrača, saj se na prvi pogled ne razlikujejo od babjih čenč in praznoverja. V miselnosti preteklih generacij se je praktično-uporabno znanje brez sramu prepletalo z domišljijo in verovanji, kar je omogočala intuitivna povezava z naravnim okoljem. Urbani način življenja in enoličen, strogo racionalističen pogled na svet nas je prikrajšal za to intuitivno povezavo.

Zagovori in uroki so govorjeni magični obrazci, ki se uporabljajo ob zdravljenju bolezni pa tudi ob neurjih. Tako poznamo na primer zagovor zoper nahod, zvin, oteklino, kačji pik, ječmen na očesu, protin, zlom, zobobol pa tudi zoper točo, hudo uro itd. Če že lahko dvomimo v učinke zagovorov zoper slabo vreme, pa je ob zagovorih proti boleznim in tegobam treba upoštevati vsaj dejstvo, da se marsikatera bolezen začne in konča v naših glavah. Če prizadeti verjame, da mu nek zagovor pomaga in odganja občutek bolečine, se bo tudi zares bolje počutil. Skoraj v vsaki vasi je živel kakšen posameznik, bodisi moški ali ženska, vešč zagovarjanja, h kateremu so se ljudje zatekali v svojih stiskah. Znanje, ki ga je imel, ni smel z nikomer deliti, vse do trenutka, ko je začutil, da se bliža njegova zadnja

ura. Če bi se pregrešil, bi zaupne besede nemudoma izgubile svojo magično moč. Ko pa je obležal na smrtni postelji, je moral predati svoj skriti zaklad. Največkrat se je zaupal komu od potomcev. Kdor svojega znanja tik pred koncem življenja ni mogel ali hotel predati, ga je čakala dolga in mučna smrt. O vsem tem nam bo nekaj povedala tudi današnja prva zgodba, medtem ko bomo v drugi zgodbi lahko slišali natančen opis zdravljenja ječmena po pravilih ljudske medicine. Tako kot v prejšnji oddaji sta tudi današnji zgodbi iz knjige in zgoščenke z naslovom »Duša na bicikli«, v kateri so objavljene folklorne pripovedi Brkinov, pokrajine v jugozahodni Sloveniji. Prvo zgodbo je na terenu povedala Nada Kerševan, drugo pa Pavla Malečkar.

Povzeto iz knjige »Duša na bicikli«

JERICA STRLE, POVZETKI INTERVJUVANCEV

O uporabi zdravilnih zelišč v gospodinjstvih o obredih povezanimi s pomembnimi lokalnimi in vseslovenskimi prazniki, o vodi in o njeni vlogi pri obredih in še čem, sem se pogovarjala z 86-letno Cecilijo Mahne, ki se je iz cerkljanskih hribov priženila v Zabiče. Med drugim mi je rekla, da pri njih doma, v Trebenčah, niso bili tako vraževirni kot v Zabičah, kar mi je dalo misliti. Ugotavljala sem, od kod ji ta ugotovitev in zaključila: Ker so živeli kar daleč proč od najbližjega soseda, v bistvu niso imeli veliko priložnosti za izmenjavo navad, mnenj, znanja …

Živeli so mirno življenje na kmetiji in se preživljali izključno od kmetije. Vse kar se je dogajalo z njimi, z naravo, z drugimi so si razlagali v glavnem skozi cerkvene nauke, ki so jih obnavljali preko nedeljskih maš in stalne molitve. Zaupali so v to, da je vse tako, kot mora biti. Trdo delo na zemlji je zahtevalo od njih pogum, odločnost in upanje ter zaupanje, da bo Bog poskrbel za vse, kar za življenje potrebujejo. Cilka je v zakon prinesla veliko znanja povezanega z zdravilnimi zelišči, saj je bilo to nujno potrebno za vzdrževanja zdrave družine, prav tako za zdravljenje. K zdravniku skoraj niso hodili, saj je bilo do njega težko priti iz več razlogov. Enako je bilo potem v Zabičah. V preventivne namene je družinske člane naučila jesti jedi, kjer skoraj niso manjkali drobnjak, peteršilj, kanček kisa, meta, melisa…

Zaradi številčne družine in skromnih ekonomskih možnosti je bila nekako prisiljena k improvizaciji in ustvarjalnosti. Ker se je zavedala, da je hrana njenih otrok skromna, jim jo je obogatila na najrazličnejše načine. V omletah je bila vedno sveža ali suha meta, prav tako v miškah, čeprav so se le redko pojavile na mizi. V mineštrah so se znašle kislica in druge zeli, nikoli pa niso bili brez suhih zelišč za čaje. Kamilico so uporabljali za težave s trebušno votlino, za čiščenje vnetih oči, za pomiritev oziroma boljše spanje, trpotec za blažitev bolečin pri udarninah (ali se ga zmečkal v rokah in ga položil na prizadeto mesto ali pa ga na lesu obdelal z lesom, da je izpustil sok), na enak način in v iste namene so uporabljali liste svežega zelja, obkladki iz slednjega so bili zelo učinkovito protibolečinsko zdravilo. Nabirali so še arniko, tavžentrožo, bezeg in predvsem šipek. V žganje rastlin pri njih niso močili, saj je bilo predrago, sami pa ga niso kuhali.

Nabirali so smrekove vršičke in iz njih delali smrekov sirup, ki so ga uporabljali proti prehladu. V ta namen so prav tako karamelizirali sladkor, ga prelili z vodo ali mlekom in v tekočino na koncu dodali žajbelj.

Cilka je v prehrani in v zdravilne namene veliko uporabljala kis. Obvezno je z obkladki iz kisa zbijala temperaturo, z njimi oblagala otekla mesta, namazala s kisom mesta pikov žuželk, ga dodajala v vodo poleti, saj je veljalo, da taka voda bolj odžeja.

Ker so v Koćane redno prihajale Kastavke, so s seboj prinašale lovor in še drugo mediteransko rastlinje. Lovor je Cilka dajala v vse jedi, za katere se je vedelo, da napenjajo, torej v kislo zelje, fižol, v »žuco« in še kam.

V obredne namene je uporabljala v glavnem oljčne vejice, ki so jih prav tako prinesle omenjene ženice. Vejice se je skrbno varovalo, saj so bile žegnane na cvetno nedeljo, do blagoslovljenih stvari pa so imeli poseben odnos. Verjeli so, da imajo posebno moč. Kakšen list vejice se je med drugim vrglo na ogenj, ko je bliskalo in grmelo, pri tem pa izgovarjalo mantro: »----------in hudega vremena reši nas o Gospod«. Z oljčno vejico in blagoslovljeno vodo je Cilka vedno blagoslovila hišo, in sicer na božični večer. Vsi blagoslovi so odganjali slabo ob ljudi, hiše, njiv, živali. Cilka še vedno počne marsikaj od naštetega in nekaj teh navad so povzeli tudi mlajši rodovi.

Pravi, da so vneta vimena krav zdravili tako, da so posušili tisti del repe, ki je začel kaliti, to so potem prižgali in pokadili bolno žival. Vsako bolezen živali so tako zdravili.

Ječmen na očesu so zdravili tako, da je določena oseba vzela nož ali srp, z njim delala kretnje, kot da bi žela vendar v obratno smer, pri tem pa izgovarjala besede: »Ječmen žanjem«, ta z ječmenom ji je odgovoril: »Baba lažeš«. Ko je žanjica končala z obredom, je vrgla nož oziroma srp varno »v nic« čez ramo.

Njena tašča je pri bolniku metala v mrzlo vodo žerjavico in izgovarjala določene besede, ki pa se jih ne spomni.

Vodo je v njenih molitvah, prošnjah čutila kot čistilca duše in telesa. Zjutraj je imela pri umivanju navado izgovoriti naslednje besedilo: Sveta voda padi name, sveti angel moli zame, vsi božji svetniki prosite za me, ko pojde duša z mene. S temi besedami so se umivali tudi njeni otroci.

Soseda je prerokovala z ulivanjem svinca v mrzlo vodo, šlo je za neke vrste šloganja.

O studencih, izvirih v Zabičah mi ni znala kaj dosti povedati.

Z blagoslovljeno vodo iz majhnega keramičnega kropilnika so se pokrižali pred spanjem in ko so vstali. Vsak, ki je odšel za dlje časa od hiše, je dobil iz tega kropilnika Cilkin blagoslov, prav tako vsi, ki so se poslavljali s tega sveta.

Skoraj osemdesetletna Angela Šircelj s Prema mi je povedala, da so si otroci vedno polizali, če je bilo mogoče, rano, sicer so si s svojo slino namazali vsako ureznino, odrgnino. Spomni se, da ji je rane njena babica vedno namazala z žganim apnom. Slišala je govoriti, da so za zdravljenje nekateri uporabljali tudi urin, a tako kot slino: Na svojo rano, svoj urin! Pogovarjali sva se o »plevnicah«, in sicer zakaj takšno ime za ležišče iz koruznega ličja. Rekla je, da ve, da so v blazine, »kušine«, stavili ovsene in ječmenove pleve, da bi jih tudi v ležišče, se ne spomni. Ličje za ležišče je bilo iz najboljšega oziroma najnežnejšega listja. Tega se je natrgalo in posušilo. Vedno ga je moralo biti nekaj na strani za dojenčke, ki so skoraj praviloma dobili svojo plevnico. Ličkanja se ni menjavalo vsako jesen, kot bi si kdo mislil,

čeprav niso takrat poznali ne plenic, ne najlona, kar bi ličje lahko zaščitilo pred urinom in še čim. So pa ležišča ob sončnem in vetrovnem vremenu redno zračili.

92-letna Ana Frank, rojena Vičič, iz Čelj, dela mast iz sveže repe in svinjskega sala, za katero trdi, da lajša bolečine, predvsem pa zelo dobro zdravi opekline in hemeroide. Kilogram sveže repe olupiš, ji dodaš kilogram sala in to oboje skupaj greješ zelo počasi, da se salo lepo stopi in še potem, dokler se repa ne razpusti. Sledi toplo precejanje pripravljenega mazila v večjo posodo, in sicer skozi redko tkanino iz naravnega materiala, pod katero položiš cedilo z gosto mrežo. Tekočino preliješ v manjše posode, ki jih moraš hraniti do uporabe na hladnem. Ona jih hrani v zmrzovalniku, od kar obstaja ta možnost. Recept za to mast je dobila od mlajše gospe iz Topolca , ki se je poročila v Čelje, s priporočilom, da je najboljša za zdravljenje opeklin in hemeroidov.

V vodi so močili korenine encijana in pelina, to so pili tudi otroci, sicer pa so odrasli pili to kar za žejo. Za žejo so skoraj vse leto pili kompot iz suhega sadja, in sicer iz jabolčnih krhljev, suhih hrušk in sliv, v jeseni, če je bilo veliko jabolk, so pili tovkanc, jabolčni sok. Poleti so kompot hladili v vodnjakih. Pri njih so imeli sušilnico sadja, zato so ga stavili tudi v žganje, ki so ga kuhali pri njih doma. Kuhali so tudi »kimlovo« žganje.

Da bi odgnali od hiše strele, so na dvorišče porinili brezovo metlo, ki naj bi od hiše simbolično pometla težave z vremenom oziroma hudo uro.

Česen so prinašale v vas Kastavke.

Blagoslovljene jajčne lupine od velike noči so raztresli okrog hiše in hleva, da bi ju obvarovali pred vhodom kač.

Na kresno noč so obešali na vrata oziroma okna rože svetega Ivana oziroma cvetočo praprot, kar naj bi domačijo varovalo pred vsem hudim.

Na Premu je eden studenec ob cesti na desno za zadnjo hišo, če se vzpenjaš v vas. Iz njega je moč ujeti vodo v steklenico, saj zanj skrbi domačin Jožko Stegu. Nekateri tam naokrog redno uživajo to vodo in pravijo, da ima blagodejne učinke.

V vasi so še trije studenci. Eden je lično urejen in je bil namenjen napajanju živine, drugi v Repu je delno zasut, na Lazah pod cerkvijo svete Helene pa le nekoliko obraščen. O kakovosti vode pri teh izvirih ne ve nihče povedati nič posebnega. Še en studenec je med Premom in Čeljami na parceli Žnidaršič Lada, tudi ta je delno zasut. Pred približno tremi leti so v bližini prenavljali škarpo in žal izvajalci del niso pustili studenca v prejšnjem stanju.

ZGODBA CVETKE KERNEL

Moja mami je bila doma iz Notranjske, iz Hotedrščice. Ugotavljam, da so bili načini zdravljenja na Bistriškem, Pivškem podobni v krajih, od koder izhaja. Zdravljenje s čebulo, zemljo in vodo smo uporabljali tudi v naši družini.

Mami je bila po poklicu babica. Kmetje v 50. in 60. letih niso bili zdravstveno zavarovani , zdravil ni bilo na pretek in jim je večkrat pomagala z ljudskim zdravilstvom.

Pri prehladih smo praženo čebulo zavijali v zeljne liste in polagali na prsi. Delovalo je tudi proti vročini ali za ven potegnit gnoj ali trn.

Obrede, ki smo jih imeli doma, so bili vezani na tradicijo in na krščanske zgodbe. Uporabljali smo oljko in kresničevje. Obešena so bila nad štedilnikom in vejice smo ob grmenju in hudi uri dali na ogenj. Tako je bilo vse zaščiteno in največ je pomenil občutek, da si varen. V naši družini to še vedno uporabljamo.

Ob procesijah Grešno telo, smo pobirali oljčne veje in jih nosili na njivo in vrt za dobro letino in da niso prišle bolezni.

Na predvečer na tri svete večere; božič, novo leto in svete tri kralje se je kadilo po hiši , okrog hiše in njive. V ta namen smo uporabljali zelišča, ki jih nismo uporabili za čaje. Okadilo se je tudi shrambo in hlev. V sadovnjaku smo na tem obhodu tudi potresli vse sadno drevje za dobro letino.

Za svoje zdravje še vedno uporabljam zdravilne rastline in sem to znanje prenesla na svoje potomce z namenom, da bodo znanje in izkušnje nekoč lahko uporabili.

OBJAVA O VODNIH VIRIH NA OSTROŽNEM BRDU

OSTROŽNO BRDO

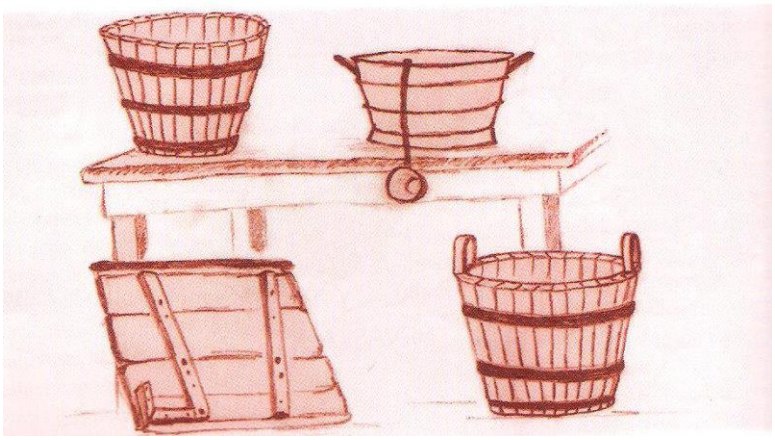


Vodni viri

Vodni viri na Ostrožnem Brdu v Brkinih

Brkini so od 700 do 800 m visoko hribovje, ležijo med dolino Reke (”Velka uoda”) na severovzhodu in Podgrajskim kraškim podoljem na jugozahodu. Zgrajeni so iz eocenskih flišnih kamenin, zlasti laporja in peščenjaka. Zaradi vododržnih kamnin imajo Brkini gosto mrežo večjih in manjših potokov; rečno omrežje je asimetrično. Daljše in nekoliko bolj vodnate so rečice, ki tečejo v reko Reko: Suhorca, Padež, Posrtev, Klivnik, Sušica. Zaradi vodnatosti so Brkini nekdaj spominjali na zelen otok sredi močno ogolelega Krasa, a te razlike se v zadnjih desetletjih izgubljajo, saj tudi Kras nezadržno zarašča. Brkini imajo veliko vodno bogastvo, to potrjujejo tudi načrti o zajezitvi Suhorce in Padeža za potrebe slovenske Istre.

Navedene značilnosti Brkinov veljajo tudi za Ostrožno Brdo. V bližnji in daljni okolici vasi je veliko vodnih izvirov (narečno”zvirk”) in potokov. Naštela sem jih vsaj 18. Vode je bilo običajno dovolj, vendar pa je bilo njeno izkoriščanje zelo težavno. Prinašanje vode je bilo žensko opravilo. Ponjo so hodile večkrat na dan. Za prinašanje vode so uporabljale vedra(”kalaunike”) in lesene škafe, ki so jih nosile na glavi s pomočjo svitka. Vodo so v kuhinji prelile v lesen (”čebrc”), v katerega se je dalo preliti pet do šest škafov. Leseni del čebrca je bil pobarvan rdeče ali zeleno, svetle kovinske obroče pa so pogosto čistili. Pozneje so namesto lesenega ”čebrca” tudi v kuhinji uporabljali škaf. ”Čebrc” ali škaf je stal na posebnem mestu na kamnitem podstavku. Tam je bilo tudi kamnito pomivalno korito, zraven pa so shranjevali vedra in druge velike posode. V ”čebrcu” ali škafu je bila zajemalka ”kuorc” ali ”šnefarca” za zajemanje in pitje. To vodo so uporabljali v gospodinjstvu za kuhanje, pomivanje posode, pranje perila in osebno higieno. Zelo naporno je bilo prinašanje vode takrat, ko so pri hiši potrebovali večje količine npr. pri čiščenju, klanju prašičev in zidanju.



Vodo iz izvirov so uporabljali tudi za gašenje žeje ob najtežjih poletnih kmečkih opravilih – med košnjo in žetvijo. Vodo so prinašali v ”bariglcah”, kasneje v steklenicah kar na njive in travnike. Za to delo so bili zadolženi otroci. Poti in steze do izvirov so bile zelo uhojene, gladke in obljudene, ker je bilo v vasi veliko število ljudi in so bile potrebe po vodi temu primerno velike. Teh stezic danes ni več, ker so že zdavnaj zaraščene.

Po pripovedovanju starejših krajanov so si šele na prehodu iz 19. v 20. stoletje vaščani izkopali in uredili vodnjake, oziroma ”štirne”. V vasi jih je bilo kakšnih petdeset. Skupnega, vaškega vodnjaka pa niso zgradili. ”Štirne” so bile globoke pet do šest m in obzidane. Voda zanje se je zbirala po koritih na strehah – kapnica, nekatere so imele tudi izvirno vodo. Največ domačij je imelo le eno ”štirno”, nekatere pa tudi dve – v hlevu in pred hišo. V hlevu je ob ”štirni” običajno stala velika lesena ali kovinska posoda ”plaunik” za napajanje živine Vodo iz ”štirne” so zajemali ”kalali” z vedrom na vreteno oziroma škripec. Nad ”štirno” je bil postavljen obdelan kamen, na njem pa ”parape”, to je kovinsko ogrodje z vretenom, na katerega se navija veriga z vedrom. Nekatere domačije so imele tudi črpalke za črpanje vode ”pumpe”, ki so bile lahko na dvorišču ali pa v kuhinji. Vodo iz vodnjakov smo v vasi uporabljali do leta 1981, takrat so v vas napeljali vodovod. Sedaj vodnjakov ali štirn v glavnem ni več.



Za napajanje živine so uporabljali kale (narečno ”kaluže”). Majhne kalužice so bile pogosto urejene na pašnikih ali ob poteh kot napajališča, da je živina na paši in na poti lahko nemoteno pila: Pod Plešem, Pr Kalušci, Kazuomar (obzidano urejeno napajališče). V vasi in njeni neposredni bližini pa je bilo nekoč pet večjih ”kalуž”. Ena izmed njih je bila pred šolsko stavbo (še v začetku 20. stol.) in v njej naj bi učitelji včasih umivali učence. Dve ”kaluži” sta bili na zgornjem delu vasi ”zguranske kaluže” : Pod Vrhkam in na Prlujih. Kal Pod Vrhkam je še vedno živ, voda je izvirna, priteka izpod skale.

V spodnjem delu vasi sta bila tudi dva kala ″zdulanske kaluže″ : Pr kuonc vasi (sedaj je ta prostor zasut, poravnan in na njem so zabojniki za smeti) in ″kaluža Pr Ravnjih njivah″. V vasi sta torej živi še dve ″kaluži″ in vaščani si prizadevajo, da bi uredili okolico ene izmed njiju in da bi ta prostor postal prijetno zbirališče.

V kalih in ob njih se je razvijal poseben ekosistem. Spomladi se je v vodi najprej razvil mrest, iz njega paglavci in žabe. Žabe so bile najbolj številne, poleti je bilo vsak večer v vas slišati žabje regljanje. Tu so si »gradbeni material« za graditev gnezd nabirale ptice, posebej smo bili pozorni na lastovke. Poleg žab so ob kalužah živeli kačji pastirji in kače, muhe in mušice. Rastlinstvo je bilo bogato zaradi rodovitnega blata in govejih iztrebkov – bujna trava, rogoz, šaš in račja zel. Voda je bila v sušnem obdobju gosta in rjavo zelene barve. Spomladi so kaluže čistili z lopatami, zemljo so metali na vozove in jo vozili na njive za gnojilo. Pozimi je voda zamrznila, naredil se je globok led – drsališče in zbirališče za otroke.

V nadaljevanju opisujem najbolj znane in nekoč obiskane izvire. Zanimiva so imena teh izvirov, pa tudi imena parcel, kjer voda izvira: Perilo, Sihuorca, Pod Ješeuco, Stidenc, Pod mejo, Btač, Kazuomar, Karlouc, Sujke, Dula, Zepleš, Solašca, Laze in Mrzla brš. Izviri so bogati z vodo in doslej še nikoli niso presahnili. Prostori, kjer voda izvira so posebej prijetni, tihi, umirjeni in pogosto v zavetju. Ljudje so se ob vodi radi zadrževali, prisluškovali njenemu žuborenju, izrezovali in postavljali koritca.

Btač u Dulih

Pod vasjo in pod vrtovi je izvirala voda na ravnici. Ta izvir smo imenovali Btač, to je tolmun. Tod je bilo več manjših in večji tolmun, ki so ga vaščani pogosto čistili. Voda ni bila najbolj čista. Uporabljali so jo za živino, pa tudi za kuhanje žganja (vodo so dali v hladilnik). Okrog teh tolmunčkov je bilo zelo bujno zeleno rastlinje, ki je ozelenelo zelo zgodaj spomladi. Že precej let pa nihče ne skrbi za ta izvir, zato je sedaj tu zamočvirjena ravnica.

Pod Ješeuco

Pod Ješeuco se imenuje izvir, ki je 20 minut oddaljen od vasi proti vzhodu. Do izvira je vodila zelo strma, vendar uhojena steza. Izvir je pod strmim pobočjem. Voda priteka na raven flišnat kamen. Včasih so tu izdelali in postavili koritce iz polovice bezgove veje, da se je vodo lažje natočilo v bariglico ali steklenico. Voda iz tega izvira je zelo mrzla in starejši ljudje so bili prepričani, da je zdravilna. Na smrtni postelji si je marsikdo zaželel te vode in vedelo se je, da je smrt blizu. Okolica tega izvira je zelo vlažna in bujno porasla z zelenjem; velikokrat smo v bližini naleteli na kače. Voda iz izvira teče po žlebu oziroma po soteski in približno 500 m nižje, ker je bilo vode ob poti precej več, so postavili korito za napajanje živine. Bilo je iz jančevega lesa, deblo so ročno izdolbli, dolgo je bilo štiri metre ali več. Ko je bilo pred leti veliko deževje, in se je zemlja namočila, se je utrgal plaz, korito se je polomilo in izginilo v blatu. Nihče ga ni obnovil ali postavil na novo.



Slika 13:Izvir Pod Ješeuco

Brški žleb – izvir in grapa

Brški žleb je grapa z zelo strmim pobočjem in potokom na njenem dnu. Žleb predstavlja mejo s sosednjo vasjo Janeževim Brdom. Zaradi grdega, težko dostopnega terena je o tej grapi nastala pripovedka, ki sem jo zapisala v domači govorici: Brški žleb je hidu grdu, je hidu grd teren, grduoba, leknjače. Ldie so si use suorte predstavleli in suo se bali. Djali suo taku: tu je prauca: zeto k je tam hidu grd teren suo se vozili u žeriečih kočijeh. Kuonji suo vozili kočijo, hudič ses žajglo se je puodil duol.

Hudič je biu črn, veulik, kosmat, gou s krampli ne ruokah in nuogah in jemu je žajglo. Pršu je pa spud oblaku. Kočije je bla zlata, ses sedeži, use je blu zlatu, kukr anu svetlu sunce. Kuonji suo bli tmnu rjavi. Pršli suo od zguorej. Hudič je biu u kočiji, al pa je stau ne kočiji, držeu cugle in je gnou, guoniu duol. Vse je žarelu okuli – kuonji, kočije in uon. Je kar pršlu, se pokazalu in zginlu. Je blu ku duh.

Pod mejo – Močila

To je izvir v neposredni bližini vasi. Kot pove že ime, voda izvira pod mejo v majhen tolmun. Izvir je v zavetju, na prisojni, sončni strani. Ker je tod že zelo zgodaj spomladi toplo, zacvetijo trobentice in otroci so se radi igrali z vodo in ob vodi. Voda ni bila zelo čista, poleti je bil tolmunček poln zelenih alg ”okrakov”. Ženske so tu prale plenice, vodo so odnašale tudi domov. Zgodba pripoveduje, kako je Johanca hodila po vodo Pod Mejo. To vodo je dajala prašičem in vzredila debelega prašiča samo »s čisto vodico spod mejice«. Iz tolmunčka je bil speljan potoček nekaj metrov nižje, kjer je bil okrog leta 1960 zgrajen betonski bazen za napajanje živine – Močila. Večkrat se je zgodilo, da so krave, ki so se pasle zgoraj v strmini, zdrsnile vanj in se namočile. Zbrati se je moralo veliko ljudi, da so kravo ali vola spravili iz bazena. Danes je tolmunček zaraščen, zapuščen pa je tudi betonski bazen.

Perilo



Slika 14: Vidni zbiralnik Perilo

Perilo leži pod vasjo na prisojni, sončni strani in je najbolj ohranjen ter lahko dostopen vodni zbiralnik. Voda izvira v masivni skalni gmoti in se steka v velik tolmun. Nad tolmunom so zgradili obokan strop "velb". Kdaj so ga zgradili, se ne ve. Je pa star in pravi čudež je, da še stoji. Od nekdaj so ženske tod na "škrlah" prale perilo, nosile pa so vodo tudi v vas. Prale so tudi pozimi, kljub mrazu in zmrzali. 1959 so tolmun zajezili z betonsko pregrado, postavili pretočni vodnjak in dve koriti za pranje. Ob teh koritih še danes stojijo masivni kamni, kamor so lahko postavljale vedra in škafe s perilom. Sedaj je prostor očiščen, tih in umirjen, žuborenje vode mu daje skrivnosten pridih. Pri Perilu je tudi toplo. Sedaj k Perilu ljudje zelo redko zaidejo, pogosto pa ga obiskujejo divje živali.

Literatura, viri:

1. NOB NOO Brkini 74, str. 10, Raul Šiškovič: Brkini
2. Enciklopedija Slovenije, geslo Brkini, str. 384, knjiga 1, 1987
3. Magda Reja, Tatjana Sirk: Briška kuhinja, Ljubljana 1997
4. Antonija Trebec, Ostrožno Brdo, ustni vir

POGOVORI S KOĆANKAMI O ZDRAVLJENJU Z ZELIŠČI

Spomini pokojne ge. Ane Šlosar

Kam ste hodili k zdravniku, če je bil kdo bolan? »A, nikamor. Kdu je bil bolan? Mojega brata je bla kača ujela. Je bla avstroogrska vojska, pa je bil duhtar vojaški, ki se je pisal Pidolma, pa so šli mama vprašat oficirja, ko bi pomogal. Pa so rekli, naj v Šuštarjem vrti skopljejo jamo in naj daju notri roko, pa z mlekom naj zalijejo. Pa je ozdravil.«

Če vas je kaj bolelu, s čim ste si pomagali? »Nejsm bla nikdar pr duhtarji. Ce je bla deca bolna in če so imeli gliste, so mu ženske dele na konc česen, pa okuli vrata, da je smrdelu glistam. Duhtar je bil kumaj pod Novim Gradom. Ni blu avtu, pokojni kompar Brozinov so imeli enega konjika, dokler so pršli čja in nazaj, je luhku otrok umrl. Imeli pa so tudi brinjovu ulje, ki so ga devali otrokom pod nus. Brin so nabirali in kuhali doma, so bla domača zdravila.«

Kakšen je vaš recept za dolgo življenje? »Domoča hrana, pa punu hojbe. Domoča hrana (polenta, zelje, fižol, solata), neč sladkarij, kafe ječmenovu, pa mleku domače je najbulje, ki je od vseh surt ruž.<<

Pogovor z gospo Ano Šlosar, ki je bila takrat stara 92 let, je vodila Magdalena Logar (posneto, 18. 4. 1997, v Podgrajah 79).

»Roža za tavžent bolezni«

Gospa Zofija Jaksetič je v pogovoru povedala, da uporablja naslednja zdravilna zelišča: meto, borovnice, cvetje smreke za sirup. Iz mladih let se predvsem spominja priprave sirupa iz vršičkov smreke: Cvetje smreke je nabrala, ga dala v steklenico skupaj s sladkorjem in pustila, da se »ugrize«. Sirup se je nato precedilo in pilo proti kašlju. Vršičke smreke je nabrala zjutraj, ko je odnesla mleko na zbirno mesto. Pred hišo, kjer so oddajali mleko, je bila smreka, zavihala je vogal predpasnika in hitro natrgala nekaj cvetja. Ljudje so pogosto uporabljali tavžentrože; veljalo naj bi, da je tavžentroža za »tavžent« bolezni. Nabrali so jih na parceli na hribu, danes jih skoraj ni več. Običajno so iz njih skuhali čaj.

Za boleč trebuh so uporabljali kimelj, otroci so pogosto imeli tudi gliste, zato so jim mame dale pečen česen. Uporabljali so tudi trpotec: širokolistni za rane, ozkolistni pa za notranje težave. Druge bolezni so zdravili na svojstven način: bradavice so zvezali okrog s koncem, ki so ga zatiskali dokler ni odpadla. Glavobol so zdravili z ogljem. Zareče oglje so poškropili z vodo in nato kadili okrog boleče glave z njim. Proti revmi so segreli »cigle« in jih polagali med rjuhe v posteljo. Pogosto so dobili tudi uši: otroci v šoli, odrasli pa v gozdarskih kočah. Odrasli in mladina so pogozdovali, pogosto so prespali v vojaških postojankah ali gozdarskih kočah, kjer so se med odejami skrivale tudi uši. Gospa Zofija se spominja, da jih je njena mama odstranjevala s petrolejem.

Z rastlinami so okrasili tudi kapelice na telovo. Okrasili so z vejicami lipe, jesena, pušpana. Mimo kapelic je šla procesija, župnik jih je poškropil z blagoslovljeno vodo. Vejice so nato pobrali domov in jih dali na ogenj, ko se je pripravljala nevihta. Gospa Zofija sem jih vrgla na ogenj, ko je bilo nebo črno, kmalu se je zjasnilo in nevihta je ušla. Jaz verjamem, da je nekaj na tam, saj sem videla na lastne oči, da nevihte ni bilo več.«<

Po pogovoru z gospo Zofijo Jaksetič iz Podgraj, roj. 1927, zapisala Vera Frank

BOLEZNI VČASIH

Včasih ni bilo toliko bolezni kot danes

Gospa Marija Celin nabira kamilico, kimelj, meliso, meto, žajbelj in glog. Včasih so nabirali tudi arniko, tavžentrožo, bezeg, materno dušico, šentjanževko. Poleg kimlja in kamilice so uporabljali za trebuh tudi rman, ki je pomiril krče. Ob glavobolu so dali na čelo mrzle kamilične obkladke, z njo so si spirali oči in roke. V omari ima vedno lupino oreha, v kateri segreje olje in si vlije v uho, ko jo »trže«. »Gospodinje smo vedno na prepihu, ko kuhamo in delamo po hiši, zato me pogosto bolijo ušesa. Lupino oreha imam kar v omari, da mi je vedno pri roki, saj me pogosto bolijo ušesa,« pravi ga. Marija. Na rane so dajali trpotec, ki so ga stolkli v kašo. Kako? Vedno je moral biti les na les. Zdravilne snovi se uničijo, če zelišče stremo z železom. Na kurje oči so dali tobak ali pa krvavi mleček. Za trebuh so uporabljali laneno seme. Med hrano so gospodinje pogosto dale česen, da ne bi zboleli. Otroci naj bi po kuhanem česnu dobili apetit. Zdravilna zelišča so tudi prodajali, zadruga je odkupovala hrastovo lubje, čemaž, borovnice, bezgovo cvetje. Nabirali so otroci in gospodinje, ki so bile doma. Zelišča so uporabljali tudi proti muham: listje paradižnika so dali na okensko polico, da je odganjalo muhe in komarje. Na vrtu so pogosto sadili smrdljivke, proti ušem in muham. Znanje o uporabi zdravilnih zelišč je šlo od ust do ust, marsikaj se je izgubilo, a se v zadnjem času spet vse več uporablja. Gospa se spominja zdomca, ki se je po dolgih letih vrnil iz Amerike. Dejal je: tukaj je Amerika, ne tam, tukaj imamo vsega, zdravila imamo pri roki, celo zrak je zdravilen. Marija Celin nabira in suši veliko zelišč, iz njih pripravi mešanice čajev. Mešanico zmeša po svojih izkušnjah, sama se pošali, da kar po občutku. Zelišča uporablja že dolga leta za bolezni, pravi pa, da je za žejo najboljša voda. Nabiranje zelišč ji predstavlja tudi rekreacijo, popoldne gre pogosto na sprehod, na zrak v naravo, hkrati pa nabere nekaj zelišč. Gospa se rada nasmeje, živi zdravo z naravo, pozna pa veliko življenjskih modrosti. Marsikateri zdravnik bi ji zavidal zdrav način življenja, po katerem tudi živi.

Po pogovoru z gospo Marijo Nevijo Celin, roj. 1940, zapisala Vera Frank

BOLEZNI ZARADI POMANJKANJA

Gospa Iskra Marija - Mimica je nabirala arniko, kimelj, meto, encijan. Svojo družino je zdravila večinoma z zelišči, saj je bil najbližji zdravnik v Ilirski Bistrici, avtomobilov po drugi svetovni vojni ni bilo. Oba z možem sta kmetovala, zato je tudi denarja večkrat primanjkovalo. Kdor je takrat delal v podjetjih, je dobil plačilo tudi v obliki »kart«, s katerimi so si kupili razna živila, predvsem sladkor, sadje, moko. Družine, ki tega niso bile deležne, so večkrat trpele pomanjkanje. Bolezni so bile ravno zaradi pomanjkanja, pravi ga. Mimica. Ljudje so bili bledi, vitaminov je bilo malo. Koćanska burja je pogosto pomedla sadje z dreves še preden je dozorelo, ali pa ga je uničila slana. Otrokom je primanjkovalo vitaminov, zato so pogosto zboleli. Gospa Mimica je zdravila oči s pomočjo kamilic, ušesa s pomočjo ušesnika (netresk), ki so ga nabirale na strehi - ta je bil manjši, zato naj bi bil bolj zdravilen. V orehovo lupino so dali toplo olje in ga zlili v uho. Otroci so pogosto imeli gliste, zdravili so jih z pečenim česnom, ki so ga polagali na trebuh, zavitega v plenico. Starejši ljudje so pogosto imeli čire po telesu, nastajajoči »čeraj« je zelo bolel, dokler se ni spustil. Na kožo so polagali zeljne liste, repno cimo ali pesno perje. Zeljne liste so uporabljali tudi pri vnetjih sklepov. Otrokom, ki so kašljali, so skuhali čaj in vanj dali domači jabolčni kis (»jesih«). Pri vnetih pljučih so naredili poseben obliž. Med plasti ovojnega papirja

so dali med, čebelji vosek in olje. To so čvrsto povezali preko pljuč. Obliž je ostal na prsih kar nekaj dni, dokler se ni prilepil. Odstranili so ga z mlačno vodo. Ovojni papir je bil v trgovinah takrat rjave ali modre barve, zato so takemu povoju rekli »plav obliž«. Ob driskah so skuhali ruski čaj, tega so dodajali otrokom tudi med mleko, da so se bolj redili, saj je bil debel otrok zdrav otrok. Bradavice so zdravili z mlekom, ki priteče iz debelejše korenine regrata. Posebej otroci so jih imeli veliko. Mlajša dekleta so pogosto imele pege na obrazu. Verjeli so, da zaradi pomanjkanja vitaminov, zato so jim dajali več sadja. Na rane so nakapljali izvleček arnike v alkoholu. Glavobol je pogosto težil ženske. Verjele so, da so zarečene. Zato so poklicale žensko iz vasi, da jim je pomagala. V »šalico od kafeta« je vrgla goreče oglje. Če je splavalo na vrh, je izgovarjala določene besede, da bi uničila urok. Ce je potonilo, pa so molile ženske skupaj z njo. Moški so ob glavobolu narezali krompir na tanke rezine (»šnitke«) in ga dali na krpo. To so si tesno zavezali preko čela in se ulegli vznak. Hrastovo lubje so uporabljali proti potenju nog. V čaju iz lubja so noge namakali. Starejši ljudje s slabo prebavo in težavami s črevesjem so pogosto pili zeljnico, ki je nastajala nad kislim zeljem. Kdor je imel slabe živce, je pil tavžentrožo. Živini so posušena zdravilna zelišča polagali med krmo. V »štalo« se je delo butaro zvezane praproti. Vanjo so se ujele muhe, zvečer, v temi, so jih otresli v žakelj in muhe utopili v mrzli vodi. S praprotjo so obložili tudi stene in tla v prostoru, kjer so hranili krompir.

To je odganjalo muhe in miši. Zelišča so tudi prodajali, takrat jih je odkupovala Droga Portorož. Delo je bilo dobro plačano, a zelo težko. Kopali so encijanove korenine, nabirali glog, maline, črne drnulje. Doma pa so vedno imeli lipovo cvetje, glog, rman, kimelj, meto. V »rakijo« so dali arniko, v olje šentjanževko. Doma ni smel manjkati niti sirup iz ozkolistnega trpotca in smrekovih vršičkov. Oboje so naložili v kozarec med plasti sladkorja. To so precedili in pili. Gospo smo vprašali, kaj so dali na krvavečo rano, pa se je odrezala: »Nič, kar povili smo jo s cunjo, saj smo veliko delali, imeli zdravo kri in se je vse samo zacelilo!« Gospa Marija je svoje znanje prenesla na hčerko, ki zdravilna zelišča uporablja tudi danes.

Po pogovoru z Iskra Marijo - Mimico iz Zabič (89 let) zapisala Vera Frank

Rezultati ankete

ZDRAVILNE RASTLINE V KOČANIJI (ANKETA, KI SMO JO OPRAVILI S KOĆANSKIMI ŽENSKAMI)

Anketirali smo 10 žensk, starejših od šestdeset let ter mlajših od petinosemdeset let. Odgovorile so nam na vprašanja o uporabi zdravilnih rastlin v preteklosti in v današnjem času:

- Ljudje so včasih nabirali zdravilne rastline, kot so: šipek, lipov cvet, šentjanž, bezeg, arnika, kopriva, meta, kumina, janež, brinove jagode, borovnice, ognjič, dobra misel, melisa, trpotec, preslica, rman, materina dušica.

Imena nekaterih zelišč so podomačili npr.: kamilica - komilca, kimelj - kimlj, netresk - ušesnik.

Največ zelišč so nabrali na travnikih, v gozdu, včasih pa so jih tudi gojili na vrtu ali njivah (kamilico, ognjič).

Shranjevali so jih v platnenih vrečkah, ki so jih okrasili z vezenjem, ali v lesenih zabojih. Velikokrat pa so jih kar pustili viseti v snopu, ki je visel na suhem in hladnem mestu...

Uporaba:

Posušena zelišča so namočili v olje ali v žganje. Vsaka rastlina je imela svoj učinek in je pozdravila določeno bolezen. Tako so veliko zeli uporabljali za lajšanje prehladov (timijan, šipek, bezeg), želodčnih ali trebušnih težav (kamilica, meta, kumina, janež, borovnice, rman), za celjenje ran (šentjanževo olje, ognjičeva mast).

Recepti:

Bezgov sirup: Prekuhaš 31 vode. V vročo daš 24 bezgovih cvetov. Pustiš 24 ur močiti. Nato precediš. Dodaš 3kg sladkorja, 6-8 g citronske kisline. Mešaš, da se raztopi. Dobiš 4 litre sirupa.

Frtalja: Med razžvrkljana jajca dodaš narezano meto.

Pesmi in reki povezani z zelišči:

Navzgor se širi rožmarin, navzdol se nagelj vije, na okenca zagrnjena večerno sonce sije. Rožmarin ima svoj duh naj bo zelen al pa suh.

V današnjem času nabirajo manj zelišč, vrste zelišč so ostale iste pa tudi uporaba.

Katja Štefančič in Teja Tomažič, 9. r.

OSNOVNA ŠOLA PODGORA KUTEŽEVO (ANKETA O UPORABI ZDRAVILNIH RASTLIN)

ANKETA O UPORABI ZDRAVILNIH RASTLIN MED UČENCI Osnovne šole Podgora Kuteževo

Katere zdravilne rastline imate doma?

- Preslico
- Janež
- Regrat
- Žajbelj
- Koprivo
- Melisa
- Kimelj
- Meta
- Kamilice
- Ognjič
- Trpotec
- ušesnik (netresk)
- materino dušico

Katere zdravilne rastline uporabljate?

- Melisa
- Žajbelj
- Kamilice

- Regrat
- mešanice čajev z okusi (jagoda...)
- ognjič
- meta
- ušesnik (netresk)
- mešanice čajev
- borovnice
- kimelj
- trpotec
- materino dušico
- lipa
- preslico
- koprivo
- janež
-

Katere rastline uporabljate za :

- glavobol: kamilica
- boleče grlo: kamilica, janež, žajbelj, slez
- proti kašlju: sirup smrekovih vršičkov, jegličev sirup, materino dušico
- želodec: kamilica, kimelj
- rane: trpotec
- boleče uho: ušenik, olivno olje
- bolečine v sklepih: šentjaževo olje
- lase: kamilice, kis

Lokalna Akcijska Skupina
med Snežnikom in Nanosom

PROGRAM RAZVOJA PODEŽELJA

Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

OSNOVNA ŠOLA ANTONA ŽNIDERŠIČA ILIRSKA BISTRICA

Osnovna šola Antona Žniderščiča Ilirska Bistrica

LJUDSKO ZDRAVILSTVO



Avtor: učenci 6.a in 6.b razreda v šol. letu 2012/13

Mentorica: Nadja Baša

Il. Bistrica, 8. marec 2013

VISOKA TELESNA TEMPERATURA

Marij Ivan Zidarič, 6.b



Krompir olupimo in ga narežemo na majhne kocke, damo v kuhinjsko krpo in na podplate. Vročina kar hitro pade.

Pri visoki vročini se zavijemo v mokre rjuhe ali pa se namakamo v kadi (najprej s toplo, mlačno in vedno bolj hladno vodo).

Brisačo potopite v hladno vodo in jo ovijte okoli meč.

Pripovedovala Sabrina Pirih, rojena l. 1965.

Neža Potepan, 6.b



Mrzle obkladke daš na Celo in enih par krompirjev »zribaš« . Nato jih daš v vrečko iz robe in jih potem daš na stopala (to ti zniža vročino).

Pripovedovala moja nona Olga Borenovič, rojena 1942

Anja Drožina , 6.b



Veliko ljudi pristane v bolnišnici zaradi povišane telesne temperature. Včasih, so ta problem reševali na povsem preprost način.

Potek zdravljenja: bolnik popije skodelico vročega čaja, gre v posteljo in se pokrije z več toplimi odejami. Zaradi velike vročine se kmalu preznoji, nato pa je najbolje da se preobleče v nova, sveža oblačila.

Vir: nono Marjan, rojen leta 1945, Mala Bukovica

KAŠELJ

Amanda Barbiš, 6.a



Lajšali so si ga s sirupom smrekovih vršičkov.

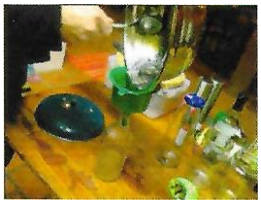


Smrekove vršičke (lahko tudi borove) nabiramo spomladi, najkasneje do konca meseca maja.

Priprava: Nabrane smrekove vršičke nadevamo po plasteh v steklen kozarec. Najprej damo pest vršičkov, da pokrijejo dno kozarca, nato stresemo sladkor, da pokrije vršičke. To počnemo dokler ne napolnimo kozarca do vrha in ga dobro zapremo. Kozarec postavimo na sonce za 1 mesec, da se sladkor stopi.



Po 1 mesecu sirup precedimo čez gazo in dobro ožamemo. Sirup natočimo v steklene kozarce oz. steklenice, dobro zapremo in shranimo v temen prostor.



Uporaba: sirup lahko pijemo po žličkah ali ga zmešamo s čajem. Majhni otroci vzamejo I žličko sirupa, odrasli pa 2 žlički.

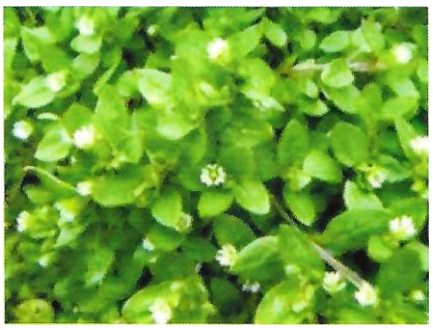
Recept mi je pripovedovala gospa Stanka Barbiš , rojena 1922 v Šembijah.

Tadeja Pugelj, 6.a

Nekateri so za to tegobo uporabljali »navadno zvezdico«.

Recept:

naberemo navadno zvezdico (trava) in jo povremo na olivnem olju. Nato jo ovijemo v krpo in držimo na plučih dokler se krpa ne ohladi.



Slika 15 Kurja čreva - navadna zvezdica

Recept je pripovedovala 32-letna Valentina Magajna Križaj rojena leta 1980, po izkušnjah svojih staršev.

Alja Boštjančič, 6.b



Sirup iz smrekovih vršičkov - pomirja kašelj in razkužuje dihalne poti.

Pozno spomladi (nekje do junija) so nabrali mlade smrekove vršičke in jih skupaj s sladkorjem dali v prozorno posodo na sonce, dokler se sladkor ni stopil.

Slika 16 Smrekovi vršički

Recept:

- Nabrane smrekove vršičke damo skupaj s sladkorjem v prozoren kozarec, posodo (npr. 3 1- odvisno koliko količine sirupa hočemo). Kozarec nadevamo tako, da damo plast vršičkov, plast sladkorja in tako vse do vrha.
- Najbolje je, da posodo na vrhu zaščitimo s prozorno vrečko in jo damo nekaj dni na sonce (dokler se sladkor ne stopi, približno 40 dni).
- Ko se sladkor stopi, sirup precedimo.
- Pretočimo ga v majhne stekleničke ali kozarčke.
- Sirup hranimo v temnih in hladnih prostorih



Recept je pripovedovala stara mama Marija Boštjančič po izkušnjah svoje mame in tašče Marije Iskra, rojene leta 1903 in Frančiške Boštjančič, rojene leta 1906 v Podgrajah.

Nejc Tomšič, 6.b

Domači inhalator:

Segreli so vodo na »špargeti« in jo zlili v umivalnik (lavor) ter ga postavili na tla. V vodo so stresli še senena zrna, ki so jih pobrali na seniku. Nad umivalnik so postavili bolnika in ga pokrili preko glave z odejo, da je vdihaval hlape senenih zrn.



Slika 17 Inhaliranje

Pripovedoval Franc Tomšič rojen l. 1937 v Il. Bistrici, po izkušnjah njegove stare mame Marije Gržina rojene l. 1889 v Vrbici.

Anja Drožina, 6.b

Zdravilo proti prehladu — žganje



Tako kot danes, je bilo tudi včasih veliko ljudi prehlajenih. Toda v preteklosti niso poznali zdravil ki jih poznamo danes, zato so ljudje prehlad zdravili na prav poseben način.

Recept: V lonec damo vodo, počakamo da zavre in ji dodamo sladkor, nato pa še žganje (šnopec), in tako imenovana zdravilna tekočina je pripravljena.

Potek zdravljenja:

Prehlajeni ljudje tekočino nekaj časa vdihujejo tako, da postavijo neko posodo s to tekočino na mizo in se čez glavo pokrijejo z odejo. Čez nekaj minut se začnejo znojiti, kar pomeni da tekočina oz. zdravilo deluje.

Vir: nono Marjan, rojen leta 1945, Mala Bukovica

Aneja Volk, 6.b



Med so si namazali na kos papirja modre barve z luknjami in ga položili na prsi, nato vse skupaj povili z povojem. Pili pa so karamelno mleko, bilo je iz prežganega sladkorja, ki so ga zalili z mlekom. Ko so dali noter te sestavine, so še malo pogreli, da se je sladkor stopil in nato toplo popili.

Pripovedovala nona Danica Volk, rojena 1952 iz Velike Bukovice

Maja Škrlj, 6.a

Prehlad so zdravili na različne načine.

Recepta:



1. Pripravimo si slano raztopino(pol žličke soli) raztopljene v topli vodi, s katero si bomo izpirali nos. V vsako nosnico iztisnemo tri kapljice. Narahlo vdihnemo in počakamo vsaj 30 sekund preden , izpihamo nos. To ponovimo večkrat.
2. Lahko si tudi pripravimo sirup iz limoninega soka, tople vode in medu.

Ko bolezen mine, se Iahko vsak dan prhamo z vročo in hladno vodo.

Pripovedovala nona Silva Škrlj, rojena 1944

Ana Mari Možina, 6.a

Za prehlad so uporabljali smrečje.

Potrebujemo: sladkor in smrečje

Recept: V stekleni kozarec s pokrovko usujemo plast sladkorja in nato plast smrečja. Tako nadaljujemo do konca. Ko je kozarec poln, ga pokrijemo s pokrovko in ga damo na sonce. Ko se stopi ga popijemo.

Recept mi je pripovedovala moja mama Anita Možina ,po pripovedovanju njene mame Marije Baša, rojene letal 944 v Novokračinah.

Dejan Jenko, 6.a

V ponev damo dve jedilni žlici sladkorja in ga prepražimo na ognju. Nato spodlijemo z 2dcl mleka (temu pravimo kremno mleko) in ga popijemo.

Pripovedovala nona Anica Krebelj, rojena 1953

Katarina Slosar, 6.a



Ko so zboleli za prehladom, so kimelj oz. kumino prepražili na masti, pripravek zavili v laneno krpo ter ga pustili, da se ohladi. Potem so si obkładek položili na prsi.

Recept mi je pripovedovala Majda Raspor po izkušnjah svoje mame - Alojzije Muha, rojene leta 1906 v Ilirski Bistrici.

BRONHITIS

Marko Iskra, 6. b



Laneno krpo držimo nekaj časa nad ognjem.

Potem med krpo ko je segreta damo eno žlico medu.

Ter to vse skupaj zavijemo in si položimo na prsa ter nekaj časa držimo ko čutimo, da se krpa ohladi jo odstranimo. To pomaga proti bronhitisu.



Na olju prežgemo domače kamilice, jih položimo v laneno krpo in jih položimo na prsi.



Pomaga nam pri izkašljevanju katarja ter pri lažjem dihanju.

Pripoveduje Eva Avsec, rojena 1963, stanujoča v Vrbici.

SLABOSTI

Marko Iskra, 6.b



Čaj iz poprove mete proti

1/4 1 vode

50g poprove mete

Vodo zavremo in v njo dodamo 1-2 čajni žlički cvetov poprove mete.

Potem lonec pokrijte in ter počakajte 10 minut.

Ko odstoji teh deset minut popijte 1-2 skodelici na dan.

Recept pripovedoval Milan Iskra po izkušnjah njegove none, Antonije Iskra, rojene 1896 na Veliki Bukovici.

GLAVOBOL

Sebastjan Derenčin, 6.a



Če jih je včasih bolela glava, so si pomagali z narezanem surovim krompirjem. Prislonili so si ga na čelo. Tam so ga držali približno 5 —10 minut.

Pripovedovala stara mama Nevenka, 1971

Maja Drožina, 6.b

Ko so Ijudje imeli glavobole, so si največkrat okrog glave zavezali mokro krpo.

Potek: Krpo namočimo v topli vodi. Ko mine nekaj časa, jo vzamemo ven, ter si jo močno pritrdimo na čelo. Nekaj Časa počakamo, nato pa si mokro krpo, ki je zdaj že bolj hladna odvežemo in bolečina naj bi kmalu minila.

Pripovedoval Marjan Boštjančič, rojen leta 1945, Mala Bukovica

ZOBOBOL

Sebastjan Derenčin, 6.a



Ce je v zobu nastala luknja so odrezali vrh vžigalice in ga vtaknili v luknjo Zobe so tiščali skupaj 2-3 minute.

Recept: vžigalici odrežeš vrh (žveplo) in ga vstaviš v piškav zob.

Pripovedovala stara mama Nevenka po izkušnji njenega starega očeta, 1883

Neža Potepan, 6.b

Nabereš korenike » pelena«, to je korenika, ki raste v gozdu na tleh. Nato jo daš na kraj, kjer je zobobol.

Pelen so uporabljali tudi za želodčne bolečine. Iz njega so tudi kuhali čaj.

Pripovedovala moja nona Olga Borenovič, rojene 1942

Maja Drožina, 6.b

V starih časih zdravil niso poznali, zato so si jih morali narediti sami. V primeru zobobola, so si ljudje največkrat pomagali tako, da so si napravili zdravilno tekočino, ki je kmalu odpravila vse bolečine.

Recept: Najprej naberemo nekaj zelišč, najbolje je da so to regrat, radič in njemu podobna preselica. Nato zelišča zmešamo skupaj in jih zmečkamo. Iz soka zelišč dobimo zdravilno tekočino, ki si jo namažemo po zobu in bolečina bo zagotovo kmalu prenehala.

Pripovedoval Marjan Boštjančič, rojen leta 1945, Mala Bukovica

Valentina Gržina, 6.a



Ta recept mi je priporočila babica (Anka). Recept ji je predlagala njena mati Emilija ki se je rodila leta 1906. Za zobobol so uporabljali rakijo (slivovka).



Recept: v jeseni se pobira slive. Se jih da v čiste posode močit in se nekaj mesecev močijo. Potem se da kuhat v kotle za žganje. Kulna se približno tri ure. Nato ga damo v pol ali več litrske steklenice. Nato namočimo košček vate in ga pritisnemo na zob in čakamo, da nam popusti bolečina.

Zanimivosti**...**

Lahko jo uživamo kot pijačo (močno poživilo).

Ta recept mi je priporočila babica Anka. Recept ji je predlagala njena mati Emilija, ki seje rodila leta 1906.

Manuela Baša, 6.a



Za bolečine v zobu so skuhali čaj iz rastline slez.

RECEPT: Rastlino so posušili dali vreti vodo in ko je zavrela so vanjo dali slez in pustili nekaj minut vreti.

Recept mi je povedala Jožefa Baša iz Jasena ki seje rodila leta 1944.

Alja Boštjančič, 6. razred

Ko jih je bolel zob, so si v škrbino dali nekaj kristalčkov soli ali si olupili košček česna in si z njim namazali boleči del.

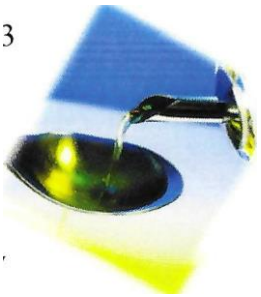
Recept je pripovedovala stara mama Marija Boštjančič po izkušnjah svoje mame in tašče Marije Iskra, rojene leta 1903 in Frančiške Boštjančič, rojene leta 1906v Podgrajah.

BOLEČE ALI VNETO UHO

Maja Škrlj, 6.b

Vneto ali boleče uho so večinoma zdravili z oljem. (mandljevim,olivnim, šentjanževim, brinovim . . .)





Recepti: Segrejemo toplo (mandljevo, olivno, šentjanževo) olje in nato 2-3 kapljice kanemo v boleče uho.

Predel za ušesom namažemo z brinovim oljem.

V nekaj olivnega olja skuhamo (1-2) minute 1 žličko cvetov kamilic, nato precedimo in toplo ali mlačno nakapamo v uho (2-5) kapelj





V uho kanemo nekaj kapljic sveže utrganega netreska. Pripovedovala nona Silva Skrlj, rojena 1944

Maja Drožina, 6.b



Ko je ljudi v preteklosti bolelo uho, so neprijetno bolečino ublažili tako, da so si v uho zlili olje ali pa so za to uporabljali seno.

Recept za seno:

Potrebujemo manjšo vrečko, ki jo segrejemo. Vanjo nasujemo nekaj sena ter si jo položimo na svoje boleče uho. Bolečina tako kmalu preneha.

Pripovedoval Marjan Boštjančič, rojen leta 1945, Mala Bukovica

Marij Ivan Zidarič, 6.b



Netresk stisnemo v čajno žličko, pogrejemo (temperaturo preverimo s prstom) in še topel sok nakapljamo v boleče uho.

Za uho z obližem nalepimo strok česna in pustimo čez noč. Zbudimo se brez vsakršnih bolečin.

Sesekljajte eno čebulo, zavijte jo v krpo in položite za boleče uho.

Tadeja Pugelj, 6.a



Uporabljali so rastlino Ušesnik.

List ušesnika so iztisnili na žličko.

Recept:

Iz lističa rastline ušesnik na čajno žličko iztisnemo sok, ga segrejemo na temperaturo 36 ^{0}-37 ^{o}c in nakapamo v boleče uho. Toplo segreto krpo položimo na uho in jo tam držimo dokler se ta ne ohladi.

Recept je pripovedovala 40-letna Klara Pugelj rojena leta 1972, po lastnih izkušnjah.

RANE, OPEKLINE TER SUHA KOŽA

Alja Boštjančič, 6.b



Uporaba ognjičevega mazila:
Svinjsko mast so segreli ter ji nato primešali cvetove ognjiča in zmes pustili kar čez noč.

Recept:
Najprej segreješ pol kilograma svinjske masti (najboljše salo).



Vroči masti primešaš tri pesti svežih cvetov ognjiča in zmes premešaš — nato hitro odstaviš z ognja in še enkrat premešaš.
Maso pustiš Stati čez noč.
Drugo jutro mast malo segreješ, da se razpusti. Dobro premešaš.
Nato jo na gazi precediš v manjše kozarčke ali posodice, ki jih dobro zapreš.

Mazilo hraniš v temnih in hladnih prostorih.

Recept je pripovedovala stara mama Marija Boštjančič po izkušnjah svoje mame in tašče Marije Iskra, rojene leta 1903 v Zabičah in Frančiške Boštjančič, rojene leta 1906 v Podgrajah.

PROTI REVMI, BOLEČINAM, OPEKLINAM, ZA HLAJENJE

Alja Boštjančič, 6. razred



Nabrane šentjanževe cvetove so dali v steklen litrski kozarec in vanj natočili olje. Recept:



V litrski kozarec daš dve pesti suhih ali svežih šentjanževih cvetov.

V kozarec dotočiš še olivno olje in tri/štiri tedne daš na sonce. Medtem pogosto obračaš kozarec.

Nato zmes precediš in olje shraniš v manjše temne stekleničke.

Stekleničke nato hraniš na hladnem mestu.



Recept je pripovedovala stara mama po izkušnjah svoje mame in tašče- Marije Iskra, rojene leta 1903 v Zabičah in Frančiške Boštjančič, rojene leta 1906 v Podgrajah.

PROTI BOLEČINAM

Alja Boštjančič, 6. razred

Izkopali so korenine hrena, jih olupili in si jih položili na boleče mesto.



Recept je pripovedovala stara mama Marija Boštjančič po izkušnjah svoje mame in tašče- Marije Iskra, rojene leta 1903 in Frančiške Boštjančič, rojene leta 1906v Podgrajah.

ZVINI

Jasmina Kotorič, 6. razred



Zdravili so jih z jabolčnim kisom.

Recept za naravni jabolčni kis:

Oprali so sveža jabolka, nato so jih naribali z lupino. Stresli so jih v posode, premešali in jih zaprli v plastenke. Tekočina mora stati najmanj 4 tedne. Po štirih tednih so ga zalili z vodo, premešali in pustili stati še 6 tednov. Po šestih tednih moramo kis precedit v steklenico in jo dobro zapreti.

Zdravili so tudi z ledom.

Podatke sem dobila od svoje sosede Milke, ki je rojena v Zabičah leta 1928

OPEKLINE

Za opekline in otekline so uporabljali šentjanževko v olju.





Cvete šentjanževke lahko nabiramo Od sredine meseca junija do avgusta.

Priprava: V steklen kozarec damo majhno pest cvetov šentjanže in zalijemo z oljem.



Kozarec damo na sonce za nekaj tednov. Vmes kozarec večkrat pretresemo. Ko olje dobi lepo rdečo barvo, ga precedimo in shranimo na suho in temno mesto.

Uporaba: Pri opeklinah olje vtiramo v rano, medtem ko pri oteklinah oteklo mesto z oljem masiramo.

Recept mi je pripovedovala stara mama Sonja, izvedela gaje Od svoje mame Marije rojene 1927 leta.

Anja Drožina, 6.b



Marsikdo se včasih opeče (npr. z ognjem ali s zelo vročo tekočino). Ker se velikokrat opečejo tudi zelo majhni otroci (saj jim je npr. plamen ognja zanimiv in bi ga radi prijeli), morajo in so morali tudi nekoč, predvsem starši, poznati dobro zdravilo, ki bi hitro in učinkovito pozdravilo bolečo opeklino.



Potek zdravljenja: trpotec zmečkamo oz. zdrgnemo ob kamen, da iz njega priteče zdravilen sok. Ta list trpotca nato položimo na opeklino ter ga nekaj časa pustimo na njej. Tako zdravilni trpotec opeklino razkuži in hitreje pozdravi.

Vir: nono Marjan, rojen leta 1945, Mala Bukovica

Ana Mari Možina, 6.a

Lan pomaga za opekline



Potrebujemo: lanena semena.



Priprava:

Najprej lanena semena zdrobimo (največ 2 pesti semen), nato jih prelijemo z vodo. Ko se napnejo jih položimo na opeklino.

Pripovedovala Anita Možina rojena v Jasenu leta 1964.

KAČJI UGRIZ



Aneja Volk, 6.b

Če so bili na polju ali travniku, so položili kamen, kjer je bila rana in zgoraj rane pa ovili robček ali ruto, tako da se strup ni širil. Ce so bili zraven svojega bivališča, so stekli domov, zmočili povoj in močno stisnil, da se strup ni širil. Če je bilo hujše, so odšli k zdravniku.

Pripovedovala nona Danica Volk, rojena 1952 iz Velike Bukovice

PIK ČEBELE



Jasmina Kotorič, 6.b

Kadar jih je pičila čebela so na pik dali nož in pritisnili.

Podatke sem dobila od svoje sosede Milke, kije rojena v Zabičah leta 1928.

VNETO GRLO

Nejc Tomšič, 6.b



Mati je naredila mešanico iz domačega kisa in vode - ta je morala biti mlačna. V mešanico je namočila krpo in dala obkladek na vrat. Potem je preko obkladka vrat zavila še s toplo krpo. Obkladek je bolnik obdržal na vratu eno do dve uri. S takimi obkladki se je lahko zdravil tudi glavobol.

Recept je pripovedovala Stefanja Tomšič roj. l. 1940 na Veliki Bukovici, po izkušnjah njene matere Marije Baša rojene l. 1909 na Sozah.

Neža Potepan, 6.b

Recept: Nabereš žajbelj, katerega skuhaš na vodi. KO se ohladi ga večkrat na dan »grgraš«.

Za bolečine v grlu, pomaga tudi če » grgraš« jabolčni kis: narediš zmes pol vode in pol kisa.

Pripovedovala moja nona Olga Borenovič, rojene 1942

Maja Skrlj, 6.b

Najbolj preprosto je boleče grlo zdraviti z zelišči.

Recepti:

1. Iz kamilic ali žajblja si lahko pripravite čaj ki ga lahko grgrate ali pijete.
2. Iz žajblja si lahko naredite tudi čaj
3. Lahko si tudi naredite sirup iz smrekovih vršičkov. Zanj je potrebno imeti približno 20 gramov smrekovih vršičkov , 1 kilogram rjavega sladkorja ter liter vode. Nato zmes zavrete(l() minut) ,precedite sok in ga dajte kuhati (20 minut) in nazadnje sirup takoj zlijete v zaprt kozarec



Pripovedovala nona Silva Skrlj, rojena 1944

Marij Ivan Zidarič, 6. razred

- Grgranje žajbljevega čaja.
- Nekaj kapljic propolisa damo na žličko sladkorja in počasi poližemo.
- Svež zeljni list zavijemo v kos blaga in ga prelikamo — poparimo. Obložimo vrat.

- Za grlo je dobra mešanica medu, limone in olivnega olja. Zmešamo in popijemo. Lahko pijemo vsako jutro, predvsem pozimi.
- V lonček nalijemo 2 dl mleka in dodamo 1 malo žličko suhega žajblja. Pustimo, da zavre, in pokrijemo za 5-10 min. Precedimo in dodamo žličko medu.
- Karamelno mleko: v suhi kozici zlatorumeno prepražimo 2 žlici sladkorja, ki se ne sme zažgati. Previdno zalijemo z 2 dl mleka in mešamo toliko časa, da se sladkor razpusti. Pustimo vreti dve minuti. Lahko dodamo tudi nekaj listkov suhega žajblja. Precedimo. Pomaga tudi pri izgubi glasu!
- Oljni ovitek — laneno krpo namočimo v toplo olivno olje in jo ovijemo okoli vratu. Čeznjo ovijemo še suho volneno krpo. Olje ne sme biti vroče.

Pripovedovala Elza Pirih, rojena l. 1946.

GLISTE V TREBUHU

Neža Potepan, 6.b

Recept: Brinjevo olje masiraš okoli popka in namažeš pod nos. Ješ lahko tudi česnove stroke.

Pripovedovala moja nona Olga Borenovič, rojene 1942

Aneja Volk, 6. razred

Ko so otroci imeli gliste v trebuhu, se je olupilo surov česen, ter ga dalo na sukanec in obesilo okrog vratu, imeli so ga par dni. Ta česen je smrdel glistam, tako da so zaradi smrada umrle.

Te bolezni mi je povedala nona, kije stara 61 let, rodila seje leta 1951.22.4. Gliste v trebuhu je že zdravila mojemu očetu. To mi je povedala na Veliki Bukovici.

BOLEČINE V TREBUHU

Manuela Baša, 6.a

Za bolečine v trebuhu so skuhali čaj iz rastline kimelj-kumina.



Recept: rastlino so posušili in otresli semena. V zavreto vodo so dali semena kimlja in še nekaj minut pustili vreti.

Recepte mi je povedala Jožefa Baša iz Jasena ki seje rodila leta 1944.

Sebastjan Derenčin, 6.a

Za bolečine v trebuhu so si ljudje pomagali s čaji: iz kamilic, kimlja, janeža, ali pa so si trebuh obložili z toplimi obkladki.

Recept: skuhati čaj (kamilice, kimelj, janež...) ali pa segreti vodo in z njo obliti krpo.

Pripovedovala stara mama Nevenka, Ilirska Bistrica 1971

Manuela Baša, 6.a



Za bolečine v želodcu so skuhali čaj iz rastline vrednik.

Recept: rastlino so posušili, dali vreti vodo in ko je zavrela so v njo dali rastlino in pustili vreti še nekaj minut.

Recepte mi je povedala Jožefa Baša iz Jasena ki seje rodila leta 1944.

Marko Iskra, 6. razred



V mesecu juniju raste na travnikih na območju Pake vinska rutica. Eno vejico položimo v domače žganje ali skripovec in pustimo, da nekaj časa odstoji. Včasih so odrasli, ko jih je bolel želodec popili majhno količino tega domačega zdravila.

Priporočljivo: več kot eno vejico ne smemo vložiti v žganje saj je lahko smrtno nevarno!

Pripoveduje Natalija Mikuletič po izkušnjah njenega pradedka, rojenega 1909 v Zarečici.

Saša Barrile, 6. razred



Za trebušne težave (bolečine v trebuhu) so v starih časih uporabljali kumino. Vzeli so krpo in jo dali noter (več v receptu). Segreli so jo na štedilniku in jo dali na boleče mesto. Dali so jo včasih tudi v zelje, ki so ga kisali. Tudi tako niso imeli trebušnih težav. Recept:

V kozico damo vodo. Noter stresemo Kimeljeva semena in prekuhamo. Pustimo stati 10 min, da se ohladi. To damo v krpo si jo položimo na trebuhu, kjer nas boli.

Zanimivosti: Kimelj so uporabljali tudi za živali (največ krave), če so imele težave s prebavo; skuhali so čaj.

Recept je pripovedovala moja babica po njenih izkušnjah iz otroštva — Branka Barrile, rojena 1944. leta na Veliki Bukovici.

ZAPRTJE

Valentina Gržina, 6.a

Rastlino kimelj mi je priporočila nona(Anka) , po izkušnjah njene matere Emilije ki je bila rojena leta 1906.
Postopek: nabiramo ga Junija v bolj močvirnatem območju. Nato ga posušimo in omlatimo ter še enkrat posušimo. Čez en mesec ga shranimo v steklene kozarce.
Kuhamo ga v pol litra vode. Ko ga skuhamo ga precedimo da ostane le čaj brez semen. Nato ga po večkrat na dan uživamo.



Nato vam olajša bolečine (drisko).
Zanimivosti...

Sorodna rastlina kimlju je kumina. Kumina je aromatična rastlina. Posamezniki jo uporabljajo za prekrivanj alkoholnega zadaha.



BOLEZEN SEČIL

Saša Barrile, 6.b



Za bolezen sečil so pili čaj iz peteršilja. Skoraj neverjetno, ampak je res. Ce so slabo odvajali vodo, so si s tem pomagali.



Recept:

-peteršilj, -voda.

Nabereš peteršilj. Ga daš v vodo in skuhaš (kot čaj). Čaj pij 3-krat na dan.

Zanimivosti:

Čeprav imamo peteršilj za vsakdanjo rastlino, je dragocen. Stari Egipčani so divji peteršilj uporabljali za zdravljenje bolezni ledvic in sečnih poti, ker so vedeli, da korenina in olje delujeta diuretično in pospešujeta tudi izločanje soli iz organizma.

Recept mi je pripovedovala moja babica po njenih izkušnjah iz otroštva

Branka Barrile, rojena 1944. leta na Veliki Bukovici.

MODRICE

Saša Barrile, 6.b



Za rešitev so uporabili skorjo od divje oljke.
RECEPT:
-oljka,
-malo prašičjega sala, -malo masla.

Skorjo oljke nastrgamo. Dodamo malo prašičjega sala in malo masla.
To vse skupaj z lesenim kladivom potolčemo in damo na krpo. Nato to damo na modrico in čez nekaj dni vzamemo dol (prb. 2 dni). Videli boste, da modrice več.

Recept mi je pripovedoval moj dedek po njegovih izkušnjah iz otroštva —Gaetano Barrile, rojen 1937. leta v Podgrajah.

REVME TER ZVINI

Marko Iskra, 6.b



Po vplenu jazbeca stopimo njegovo maščobo na ognju. Stopljeno maščobo prelijejo v majhne kozarčke ter pustimo, da se strdi.

Jazbečevo mast uporabljajo proti revmi ter zvinom.

Pripoveduje Natalija Mikuletič po izkušnjah njenega Pradedka, rojenega 1909 v Zarečici.

PRASKE IN ODRGNINE

Nejc Tomšič, 6. razred





Mati je nabrala šentjanževko. Rastlino je posušila. Suhe cvetove je stresla v steklen kozarec in zalila s jedilnim oljem. Cvetovi so ostali v kozarcu z oljem do naslednje sezone pobiranja. S šentjanževim oljem so mazali odrgnine, praske, pa tildi opekline.

Za praske in odrgnine so uporabljali tud svež tropotec, ki so ga »strli« in položil na poškodbo.





Recept je pripovedovala Stefanja Tomšič rojena na Veliki Bukovici l. 1940, po izkušnjah njene matere Marije Baša rojene l. 1909 na Sozah.

Kristjan Derenčin, 6.a

V starih časih so si rano oblili z žganjem in jo pokrili s krpo.

Vir :Nona Mimica, Starod 1952

OBOLENJE ŽOLČA IN JETER

Saša Barrile, 6. razred



Pri obolenju žolča in jeter pomaga regrat.

Recept: za sirup iz regrata potrebuješ:

-regratove cvetove,

-sladkor.

Nabereš regratove cvetove. V kozarec postaviš eno plast cvetov in eno plast sladkorja, dokler ga ne napolniš. Potem ga postaviš na svetlo. Čez približno mesec dni ali več, ko nastane sirup, ga precediš.

Recept mi je pripovedovala moja babica po njenih izkušnjah iz otroštva —Ivanka Jaksetič, rojena 1950. leta v Jablanici.

NESPEČNOST, NEMIRNOST

Nika Boštjančič, 6.b



Priporočam čaj iz melise. Čaj iz melise se uporablja kot blago pomirjevalo. Blaži nespečnost in nemirnost.

Priprava:

Dve žlici posušenih listov melise prelijemo z 2,5 decilitra vrele vode. Pokrijemo in pustimo Stati 10 minut. Precedimo, dodamo med po želji in pijemo 2 do 3 skodelici na dan.

Pripovedovala Ana (rojena 1942) in Miro Prelog (rojen 1938).

»JEČMEN«

Nejc Tomšič, 6. razred



Moja prapranona je mojo nono odpeljala v shrambo. Tam se je postavila pred njo ter v roki držala srp za žeti pšenico. Izgovarjala je »ječmen žanjem, ječmen



žanjem, ječmen žanjem« in vrtela srp v nasprotni smeri urinega kazalca. Med vrtenjem je govorila tudi besede, kot so: »Pejdi kje od kamr si pršu«. Ta isti postopek je ponovila še enkrat. Na koncu pa je rekla: »Fuj ga bwodi«. Od takrat moja nona ni imela več »ječmena«.

To je doživela Stefanja Tomšič rojena na Veliki Bukovici l. 1940, izvedla pa je Marija Gržina roj. l. 1889 v Vrbici.

HERPES NA USTNICI

Marij Ivan Zidarič, 6. razred



Ko začutimo ščemenje, še preden nastane mehurček, ga odpravimo z mazanjem.

Natremo ga: z alkoholom, s sokom netreska, z zobno pasto, z lastnim ušesnim maslom, z eteričnim oljem čajevca.

Pripovedovala Elza Pirih, rojena l. 1946.

CELJENJE RAN

Špela Matko, 6.a



Ognjič nabiramo v lepem, sončnem vremenu, ko so cvetovi povsem odprti in ima rastlina največ zdravilne moči.



Priprava: V kozici segrejemo 1/2 kg svinjske masti. Ko je dovolj vroča vanjo stresemo 2 pesti sesekljanih cvetov ognjiča in počakamo, da zacvrči.

Dobro premešamo in odstranimo. Posodo pokrijemo in pustimo Stati čez noč. Naslednji dan vse skupaj ponovno segrejemo in stresemo na nekaj plasti gaze. Stiskamo dokler ne priteče mazilo. Mazilo nalijemo v manjše prazne škatlice od kozmetičnih krem. Počakamo, da se ohladi in dobro zapremo. Hranimo v hladilniku ali v temnem in hladnem prostoru. Mazilo na tanko namažemo na rano.





Recept mi je povedala stara mama Tea ki gaje izvedela od svoje none, Kristine Valenčič rojene 1895. leta v Košani.

NA NAŠI ŠOLI SMO RAZISKOVALI

Na naši šoli smo raziskovali, koko so se zdravili nekoč. Po vaseh smo iskali podatke o zdravilstvu nekoč. Ugotovili smo, da so se s tem ukvarjale predvsem ženske, ki so poznale zdravilo za vse bolezni. V vsaki vasi je bila ena ali več žensk, ki so se na zelišča in bolezni bolj spoznale. Ljudje so jim zaupali, pogosto so to bile edini zdravniki.

V pogovoru/ih s starejšimi vaščankami smo izvedeli marsikaj zanimivega. Zelo redko so šli k Dohtarji. Trdili so, da je že domača hrana zdravilo: polenta zelje, fižol, solata. Najboljše je domače mleko, ki je od vseh sort rož, saj je že živina pojedla toliko sort rož.

Tudi česen je zdravilo če so majhna deca imela gliste, so ženske dele na konc česen, pa navezle okuli vrata, da je glistam smrdelo. Večji so pečenega tudi pojedli. Po kuhanem česnu so otroci dobili tudi apetit.

V naših krajih so uporabljali: meto, borovnice, »cvetje smreke«, kamilico, kimelj, meliso, žajbelj, meto, šipek lipovo cvetje in glog.

Včasih so nabirali tudi arniko, tavžent rožo, materino dušico in šentjanževko.

Gospa Zofija je povedala, da je Cvetje smreke nabrala, ga dala v steklenico skupaj s sladkorjem in pustila, da se »ugrize«. Sirup se je nato precedilo in pilo proti kašlju.

Ljudje so pogosto uporabljali tavženrože, veljalo naj bi, da je tavžentroža za tevžent bolezni. Nabrali so jih na parceli na hribu, danes jih skoraj ni več. Običajno so iz njih skuhali čaj.

Uporabljali so tudi trpotec: širokolistni so polagali na rane, ozkolistni pa za notranje težave. Širokolistni so stolkli v kašo, pri tam pa so marali paziti, da je bil vedno les na les (dali so ga na leseno desko in tolkli s kladivom, nož (kovin) uniči zdravilnost.

Poleg kimlja in kamilice so uporabljali za trebuh tudi rman, ki je tudi pomiril krče. Ob glavobolu so dali na čelo mrzle kamilične obkladke, z njo so si spirali oči in roke.

Na kurje oči so dali tobak, ali pa krvavi mleček.

G. Mimica iz Zabič pravi: V omari ima vedno lupino oreha v kateri segreje olje in si vlije v uho, ko jo »trže«. »Gospodinje smo vedno na prepihu, ko kuhamo in delamo po hiši, zato me pogosto bolijo ušesa. Lupino oreha imam kar v omari, da mi je vedno pri roki, saj me pogosto bolijo ušesa.«pravi g. Mimica.

Zelišča so uporabljali tudi proti muham: listje paradižnika so dali na okensko polico, da je odganjalo muhe in komarje. Na vrtu so pogosto sadili smrdljivke, proti ušem in muham.

Znanje o uporabi zdravilnih zelišč je šlo od ust do ust, marsikaj se je izgubilo, pa se v zadnjem času vse več uporablja.

Zdravilna zelišča so tudi prodajali, zadruga je odkupovala hrastovo lubje, čemaž, borovnice, bezgovo cvetje. Nabirali so otroci in gospodinje, ki so bile doma.

Druge bolezni so zdravili na svojstven način: bradavice so zvezali okrog s koncem, ki so ga zatiskali dokler ni odpadla.

Glavobol je pogosto težil ženske verjele so da, da so zarečene. Zato so poklicale žensko iz vasi, da jim je pomagala. V šalico od kafeta je vrgla goreče oglje, če je splavalo na vrh, je izgovarjala besede, da bi urok uničila, če je potonilo, pa je bolezen poslal bog in so le molili.

Žareče oglje so poškropili z vodo in nato kadili okrog boleče glav z njim. Proti revmi so segreli »cigle« in jih polagali med rjuhe v posteljo.

Pogosto so dobili tudi uši: otroci v šoli, odrasli pa v gozdarskih kočah. Gospa Zofija se spominja, da jih je njena mama odstranjevala s petrolejem.

Pokojna g. Ana Šlosar je pripovedovala: mojega brata je bla kača ujela. Je bla Austrogrska vojska, pa je biu dohtar vojaški, pa so šli mama vprašat oficirja, ko bi pomagal. Pa so rekli, naj v Šuštarjem vrti skolpjejo jamo in naj dajo noti roko, pa z mlekom naj zalijejo. Pa je ozdravil.

Gospa se spominja zdomca, ki se je po dolgih letih vrnil iz Amerike. Dejal je: tukaj je Amerika, ne tam, tukaj imamo vsega, zdravila imamo pri roki, celo zrak je zdravilen.

V današnjem času poznajo in nabirajo manj zelišč, vendar se zavest o blagodejnosti naravnih zelišč spet bolj uveljavlja.

Tega se zavedamo tudi na šoli. Ob šoli ima kmetijski krožek pod vodstvom g. Tamare Urbančič gredico z zdravilnimi rastlinami.

Najboljše je, če sami naberemo zelišča, ki jih potrebujemo (in poznamo!), na čistem in neonesnaženem območju. Naberemo vedno samo toliko, kot potrebujemo, ne delajmo si nepotrebnih zalog, saj v glavnem vsaka sestavina za čaj izgubi moč po približno dveh letih.

Vedno nabirajmo le tiste rastline, ki jih dobro poznamo. Nabirajmo vsako vrsto posebej in jih ne mešajmo med seboj. Nabranih zelišč ne smemo tlačiti, posebno ne listov in cvetja, ker se radi mečkajo, in če so stlačeni, se radi segrejejo, vnamejo, kot pravimo, in pokvarijo. Nabranih zelišč ne imejmo na kupu, temveč jih čim-prej očistimo, operimo, če je potrebno, preberimo in posušimo.

Na splošno velja pravilo, da nabiramo korenine in korenike le jeseni in spomladi; celo rastlino tedaj, ko začne cveteti; cvetove, ko se začno odpirati; liste, ko so najlepše razviti, lubje pa spomladi.

Rastlin ne nabiramo ob sončni pripeki ali celo takrat, ko so mokre od dežja ali rose, ampak počakajmo, da se rosa ali dež posuši. Najbolj primerne za nabiranje so pozne dopoldanske ure, ko ni sončne pripeke, in pa popoldne, ko sonce že izgublja moč, vse dokler ne pade rosa.

Rastline imajo precej vode. Tako imajo korenine in zeleni deli rastline 70 do 85 odstotkov vode, leseni deli do 50 odstotkov, semena in plodovi 10 do 15 odstotkov, mesnati plodovi (npr. Jagode in borovnice) pa celo 85 do 95 odstotkov. Vso to odvečno vodo je treba odstraniti. Navadno računamo, da se zdravilna zelišča osušijo toliko, da dobimo iz 4 do 5 kilogramov svežih listov 1 kilogram suhih, iz 3 do 9 kilogramov svežih cvetov 1 kilogram suhih in iz 3 do 4 kilogramov korenin 1 kilogram suhih.

Plodovi se ne osuše veliko, ker nimajo dosti vlage. Za domače potrebe sušimo zelišča na soncu, v senci ali pa na peči. Za prodajo pa si moramo pomagati tudi s sušilnicami, posebno še, če moramo posušiti večje količine.

Na soncu lahko sušimo le lubje, korenine, nekatere plodove in semena. Na soncu, npr., lahko sušimo tudi bezgovo cvetje, ki mora biti svetle barve, ipd.

Za sušenje računamo:

- poleti — za cvetje 3 do 8 dni, za liste in celo rastlino 3 do 6 dni, za korenine 14 dni.
- jeseni in spomladi pa je sušenje bolj počasno in takrat računamo: za cvetje 8 do 14 dni, za liste in celo rastlino 10 do 14 dni, za korenine 21 dni.

Na peči sami ne smemo sušiti, ker je navadno prevroča in zelišča se pri vročini pokvarijo, prežgejo in izgubijo svojo vrednost. Za sušenje na peči zadostuje toplota 35 do 70 stopinj. Peč naj bo torej toliko topla, da nas ne peče v roko. Za sušenje v sušilnicah velja enako pravilo kot za sušenje na peči. Sušiti začenjamo z nižjo temperaturo in močnejšim zračenjem, vetrenjem, potem pa sušimo pri 35 do 60 stopinjah. Če je za posamezna zelišča potrebno posebno sušenje, se moramo teh posebnosti držati, ker so morda v zelišču snovi, ki jim višja temperatura škoduje in razpadejo. Med take snovi štejemo glikozide (rdeči naprstec — digitalis, šmarnica itd.).

Posušene zdravilne rastline moramo hraniti na suhem prostoru. Če jih hranimo v vlažnem, rade splesnijo ali dobijo duh po zatohlem. Take čaje izdaja duh: če jih poduhamo, imajo tuj duh, ne po čaju. Posebno radi se kvarijo čaji, ki vsebujejo zdrobljene plodove, še prej pa se pokvarijo taki, ki imajo zdrobljene koščice. V takih čajih se pokvarijo maščobe, postanejo žarke in čaji nimajo pravega vonja niti okusa.

Ko shranjujemo čaj, si napišimo na vrečko tudi, kakšen čaj vsebuje in zakaj ga rabimo. Dostikrat se namreč zgodi, da čaj prenehamo piti, ker nam je bolje ali pa se pozdravimo, potem pa pozabimo, kakšen čaj smo pravzaprav imeli. Ne pozabimo napisati na vrečko tudi datum; to nam bo prišlo prav, ko bomo presojali, ali je čaj še uporaben ali ne. V enem letu večina zelišč izgubi vrednost, predvsem pa tista, ki vsebujejo dišeče snovi. Čaje in zdravilne zeli torej vsako leto zamenjajmo z novimi.

Priprava zdravilnih zelišč:

- poparek pripravimo tako, da cvetove ali nežne lističe prelijemo z vrelo vodo, ali pa stresemo mešanico zelišč v vrelo vodo. Poparek naj stoji do deset minut. Nato dobljen čaj precedimo. To je napitek, ki se pripravi predvsem iz nežnejših delov zdravilnih rastlin, kot so cvetovi ali listi, pri katerih bi dolgo vretje uničilo učinkovine ali bi prisotna eterična olja izhlapela.
- zavretek ponavadi pripravimo tako da damo zelišče v hladno ali mlačno vodo, ko zavre, odstavimo in pustimo stati še deset minut, nato precedimo.
- Prevretek: nekatere rastline morajo prevreti, da iz njih dobimo zdravilne učinkovine. Tako ravnamo predvsem pri čajih za zunanjo uporabo (npr. prevretek za obkladke, obloga za lase...), pri tistih, ki so sestavljeni iz trdih delov rastlin, kot je npr. lubje, les ali korenine.
- Tinkture so pripravki, kadar sveže ali posušene rastline namočimo v alkoholu. Za zunanjo uporabo uporabimo od 60-80% alkohol, za notranjo uporabo, pa od 40 do 50% alkohol (toliko ima običajno domače žganje). Za domačo rabo si zapomnimo, da v 1 decilitru alkohola namakamo 3 žlice posušenih , zdrobljenih , sesekljanih plodov ali korenin in 6 žlic posušenih,

zdrobljenih ali sesekljanih listov ali cvetov. Če uporabljamo sveže rastline, količino rastline pomnožimo s 3. Ker sveže rastline vsebujejo mnogo vode, moramo uporabiti 90% alkohol.

- Recept Marie Treben: Steklenico, ki se dobro zapira, napolnimo do vratu na rahlo z izbranimi zelišči in jih prelijemo s sadnim ali žitnim žganjem. Posoda naj bo dobro zaprta na toplem mestu (20 stopinj Celzija) 14 dni ali dalj. Večkrat jo pretresemo, na koncu precedimo in ostanek iztisnemo. Tinkture uporabljamo notranje po kapljicah in zunanje za masažo in obkladke:
  - nealkoholne tinkture pripravimo tako, da alkoholno tinkturo v skodelici segrevamo nad kozico z vrelo vodo, kjer se izloči alkohol.
  - Sirupe lahko pripravimo tako, da v kozarec s širokim grlom nalagamo po plasteh rastline in sladkor ali med ter vse skupaj postavimo na sonce.
  - Kopeli pripravimo iz rastlin tako, da napravimo poparek, zavretek ali prevretek, precedimo in dodamo dobljeno tekočino v kad kjer bomo imeli kopel. Kopel naj ne traja več kot 20 minut.
  - inhaliranje, to je vdihavanje vroče pare. Zelišča prekuhamo se prekrijemo z odejo ali veliko brisačo in vdihavamo vročo paro.
  - obloge lahko pripravimo iz svežih ali posušenih rastlin. Rastline poparimo, pustimo stati 10 minut precedimo, v dobljeno tekočino namočimo gazo in zavijemo boleča mesta.
  - olja pripravimo tako, da v kozarec s širokim grlom do 1/3 kozarca naložimo narezano rastlino ali samo cvetove ter do vrha prelijemo z dobrim olivnim oljem.
  - kreme so mešanice maščob ali olj z vodo, ki se vpijajo v kožo in jo mehčajo. Pripravimo jih s pomočjo masti in čebeljega voska. Pripravimo jih tako, da v skodelici, ki jo segrevamo nad kozico z vrelo vodo zmešamo maščobe z vodo, dodamo sveža zelišča in tri ure segrevamo na majhnem ognju. Nato vse dobro precedimo skozi gazo in napolnimo kozarčke. Hranimo v temnem in hladne prostoru, ne v hladilniku.
    - osnovna sestavina za kreme:
      - Sestavine: 480 g mandljevega olja, 120 g belega čebeljega voska, 120 g osušenega lanolina 200 ml tinkture ali 400 ml svežega poparka.
      - Postopek: Mandljevo olje, vosek in lanolin damo v kozico in segrevamo v sopari, da se sestavine pomešajo in stopijo. Tedaj jim dodamo tinkturo ali poparek, ki smo ga ogreli na enako temperaturo. To mešanico segrevamo še toliko časa, da iz nje izhlapi voda. Kozico odmaknemo s kuhalnika Pripravka ne hladimo do konca, ampak še mlačnega shranimo

v kozarec z navojem in shranimo v suh, hladen prostor. Kremo lahko tako hranimo do 6 mesecev.

- mazila pripravimo tako da svinjski ali goveji loj raztopimo odcedimo in v njemu zakuhamo sveže rastline ali cvetove. Odcedimo in jih spravimo v kozarce te pa v temen in hladen prostor, ne v hladilnik.
- Maria Treben pa: "Na drobno narežemo dve zvrhani prgišče zelišč. 500 g svinjske masti segrejemo tako, kot bi pekli zrezke. Zelišča zmešamo v vročo mast, jih na hitro prepražimo, pomešamo, potegnemo kozico s štedilnika, pokrijemo, da se ohladi preko noči. Naslednji dan vse malo pogrejemo, prefiltriramo skozi laneno krpo in napolnimo še toplo mazilo v pripravljene kozarce in druge primerne posode."
- Sok pridobimo s stiskanjem sadežev, plodov, lupin, korenin. Če jih uživamo zaradi vitaminov, jih pijemo sveže pripravljene.
- Zeliščni kisi so uporabni v kulinariki in v zdravilne namene, saj učinkovito izvlečejo učinkovine iz zdravilnih rastlin. 3-6 vejic svežega zelišča namočimo v 1 liter jabolčnega kisa in jih pustimo nekaj tednov ali celo mesecev. Slovijo: bazilikin kis, žajbljev kis. Pehtranov kis, koprov kis.
- Zeliščna sol je kuhinjska sol, ki smo ji dodali zelišča.
    - Osnovni recept: Sveža in nerazrezana zelišča ali samo njihove liste polagamo v plasteh in jih prekrivamo s plastmi kuhinjske soli. Rastline vzamemo iz soli po 3-5 tednih, ko njihove aromatične snovi preidejo v sol. Znane so peteršiljevo-česnova sol, timijanovo-rožmarinova sol, sol z luštrekom in zeleno.
- Zeliščni liker je mešanica zeliščnega žganja s sladkornim sirupom Litru zeliščnega žganja primešamo primešamo 500-700 ml sladkornega sirupa, ki smo ga dobili iz enakega dela vode in sladkorja in počasi segrevali, dokler se sladkor ni stopil in sirup zgostil. Žganje in sirup zmešamo. Pred uporabo pustimo obležati nekaj mesecev. Za dojenčke, nosečnice in doječe matere je večina zdravilnih rastlin neprimernih, zato jih lahko uporabljajo le po strokovnem posvetu. Tudi starejši otroci morajo prejemati manjše odmerke kot odrasli, razen v primeru otroških čajev, ki so namenjeni le otrokom. Če ni predpisano drugače, upoštevajte naslednje količine, ki so usklajene z otrokovo starostjo:
    - za 2 do 3 leta starega otroka – četrtina odmerka za odrasle,
    - za 3 do 4 leta starega otroka – tretjina odmerka za odrasle,
    - za 4 do 8 let starega otroka – polovica odmerka za odrasle,
    - za 8 do 12 let starega otroka – tri četrtine odmerka za odrasle,
    - od 12 let naprej – enak odmerek kot za odrasle.

ZAPIS glede zdravljenja z zdravilnimi rastlinami nekoč (projekt Ekotrip, študijski krožek)

Mene je moja mama zdravila na način:

- Proti glistam me je mazala z brinjevim eteričnim oljem okrog popka. Jesti sem morala
- tudi česen.
- Želodčne težave je zdravila s kamiličnim čajem.
- Vročino z lipovim čajem in potenjem v postelji.
- Vse rane in ureznine (tudi večje) s propolisom v alkoholu, kar počnemo še danes.
- Otekline s hladnimi obkladki, pri piku čebel zmečkan list velikega trpotca v
- kombinaciji s hladnim obkladkom.
- Hud prehlad: glavo, pokrito z brisačo sem držala nad parno kopeljo iz kamilic ali
- mete.
- Težko dihanje zaradi prehlada, vnetja zgornjih dihal: narezana čebula v krpi na prsih,
- ko sem šla spat.
- Vneto grlo: 3 listki žajblja zavreti na mleku ali vroče mleko z žlico medu.
- Preventiva: domač čaj.
- Kamilice za vnete oči – spiranje.

Teta mi je povedala, da so v njeni mladosti zdravili prehlad tako, da so šli na oder po seneni drobir, ga zažgali na dvorišču, otroci so se postavili nad dim pokriti z deko in ga vdihovali nekaj časa. Vsi so takoj ozdraveli, ponavljati ni bilo potrebno.

Obredi:

Žegnano vejico oljke se je na cvetno nedeljo obesilo v hlev za zdravje živine. Do naslednjega leta.

Dne 4.4.2021 sem obiskala izvir pri cerkvici Sv. Hieronima nad Koritnicami. Izvir je lepo očiščen, vendar suh zaradi daljšega sušnega obdobja. Je nekaj posebnega, saj se voda pojavi sredi kraškega hriba.

Podružnična cerkev sv. Hieronima nad Koritnicami (žup. Knežak) - je bila zgrajena v 15. stoletju na mestu prvotne kapele, ki naj bi imela romansko zasnovo, o čemer pričajo kamniti ostanki. Cerkev so večkrat prenavljali in povečevali. Oltar je bil obnovljen leta 1890, tedaj je bil postavljen tudi svetnikov kip. Glavni romarski praznik je god sv. Hieronima (30. septembra)

Vir: sv. Hieronim (30. september) (ognjisce.si)

Po pripovedovanju mojega starega očeta, naj bi si v tem izviru dekleta »prala oči, da bi fanta videle« in se pozneje tudi poročile.




Tamara Urbančič, 5.4.2021

ZAPISALA JERICA STRLE

ZAPIS POGOVORA Z ANICO VALENČIČ

Anica Valenčič s Prema, je bila rojena v Dolenjah. Stara je nekaj čez osemdeset let in se spominja, da so v času njenega otroštva za zbijanje vročine uporabljali obkladke iz kisa, da so zbijali temperaturo z bezgovim in lipovim čajem, da so širokolistni trpotec polagali kot obkladek na udarnine, ozkolistni pa so pili v čaju za blaženje kašlja, za blažitev kašlja so pili tudi čaj iz akacije. Njen oče je bil zelo velik nabiralec zelišč, če mu je le čas dopuščal, saj je delal na Reki. Zelo veliko so nabrali kumine, saj so kuminin čaj pili celo poletje. Najpogosteje so nabirali še žajbelj, kamilice, akacijo, tavžentrožo.

Pozimi so pili kompot iz jabolčnih krhljev. Suhe hruške je mama hranila za zdravljenje diareje.

Na svete tri kralje so šli v cerkev po blagoslovljeno vodo, ki so jo imeli za blagoslov živine, ko so jo spomladi prvič vpregli, peljali na pašo … Vedno so blagoslavljali hišo na božič, in sicer vse prostore hiše in gospodarska poslopja. Blagoslovili so tudi plug, ko je prvič na pomlad zaoral.

Zvine in udarce je Aničin ata zdravil z mazilom, v kateri je bil čebelji vosek, kaj je bilo še notri, se ne spomni. Za razkuževanje ran je imel žganje. Glavobole je zdravil z naribanim hrenom, in sicer tako, da je na razboleli del glave položil v platneno krpo zavit nariban hren, ki ga je bilo po polju zelo veliko in so ga razen v mesecih, kjer ni črke r, nabirali za pripravo prikuhe, kjer so hren poparili z vročo juho, dodali še nekaj drobtin, sladkor in malo kisa. V zimskem času je bila to zelo poceni kulinarična popestritev.

Za veliko noč so tudi živini privoščili blagoslov, in sicer tako, da so jim med seno dodali na drobno narezane liste blagoslovljene oljke. Jajčne lupine, krušne drobtine in vse blagoslovljeno, ki je pri jedi na veliko noč ostalo, so vrgli na ogenj.

Oče si je vedno v ječmen kanil žlico kisa. Jedel je veliko čebule, saj je trdil, da mu zelo blaži astmo. Tudi ostali smo jo veliko jedli.

Poleti so pili tudi pelinov čaj.

Ko se je krava najela detelje, so čeznjo vrgli deko namočeno v zelo mrzlo vodo in so z njo prekrili kravo. Z mrzlo vodo so polivali deko tudi na kravinem hrbtu, dokler se niso pokazali znaki izboljšanja stanja. To je v večini kravo ozdravilo. Vneto vime so masirali z mlačnim putrom.

Vodo so hodili iskat k izviru. V vasi so bili trije. Niso imeli vodnjaka. Poleti so se v glavnem kopali, umivali v potokih, pri izvirih, ki so bili v bližini njihovih senožeti, njiv, saj so veliko kmetovali.

ZGODBA IVANA VERGANA

Pripoveduje njegov sin Fidele Vergan:

Kot majhen fantič sem hodil očetu nabirati pijavke. Bile so dolge 5, 6 centimetrov, črne barve.

Dal jih je v steklen kozarec. Oče jih je pustil v kozarcu kake tri dni, da bodo postale bolj lačne.

Nato si jih je dal ob vratu na hrbet in nad prsmi. Povedal je, da bodo spile slabo kri,ki mora iti ven iz telesa. Jezil se je, če se katera ni hotela prijeti

Uporabljal je majhne kozarčke v katere je dal papir in ga zažgal, da je segrel kozareček (ventuza) Pritisnil ga je na kožo, da je vakum vlekel ven, kar je bilo slabega v telesu.

v posodo je natočil vročo vodo. Pomakal je veje breze in se tapkal po telesu.

Nad laktjo si je prevezal elastiko za nekaj minut, da je preprečil pretok krvi v roki.

Ko sem bil majhen deček, smo izdelovali puščice za lok iz »špic od marele«. Prijatelj mi je po nesreči puščico sprožil v roko in rana je močno krvavela. Oče mi je prevezal roko nad rano s to močno elastiko in peljal k zdravniku. Zdravnik mu je rekel, da tako dobre elastike še on nima in mu jo je poklonil.

Živeli smo v baraki in ob potresu ga je mama bodrila : Nanić, nanić, bježmo, bježmo.

On pa : Nej, bo bej.

Lojtra si je dal čez stranice od postelje, da zadržijo kako desko v primeru da pade s strehe na posteljo. In mirno spal dalje.

Doma smo gojili gosi. Očiščeno meso je spekel, zložil v kozarce in zalil z gosjo mastjo. Tako se meso ni pokvarilo.

Zapisala Metka Hribar

ZGODBE

Trpčane

Mama mi je povedala, da je njena mama metala oglje oz. žerjavico, ki jo je pobrala v špargetu v vodo. Pri tem je izgovarjala neke besede, ma mama ne ve katere. To naj bi bilo povezano z ozdravitvijo bolnih živali.

Na prsa oz. na boleče mesto so si stavili mrve od sena – seneni drobir, da bi zvlekla bolezen ven. Podobno so segreli domačo skuto in mlačno dali na platneno krpo ter položili na prsa. Še posebej za se je uporabljalo za otroke.

Žajbelj so kuhali v mleku za prehlade. Grgranje slane vode je bilo dobro za boleče in vneto grlo.

Salo so posušili in dali na zagnojeno mesto, da zvleče ven. Enako trpotec. Le tega so prej natolkli. Enako so uporabljali zelje.

Za zvine so uporabili obkladke iz domačega jabolčnega kisa. Za boleče noge – za žile, pa so namočili divji kostanj v šnopc.

Sama se spomnim mete, ki jo je mama dala v omleto – palačinko, če nas je trebuh bolel.

Kamilice so kuhali za trebuh, al pa za spiranje oči, pa za pomiritev.

Čebula, česen, med, se pokuha, dodaš limon in piješ po žlicah.

Koseze

Teta Elka si je na vnete oči mazala plesen, ki jo je gojila na kruhu. Na doktorjevo priporočilo je zaradi slabokrvnosti vsak dan spila 'en prst' terana, za dobro kri. Živela je dolgih 96 let.

Za vneta ušesa so uporabili sok navadnega netreska – ušesnika, ki so ga kapnili.

Cvetove cikorije (navadni potrošnik) so posušili in imeli za čaj proti driski.

Orehek

Ivanova mama je pila oglje iz bukovine, ki ga je raztopila v vodi. Ne ve točno zakaj, za zdravje.

Sonja Prosen, 30.3.2020

TRADICIONALNO ZNANJE O RASTLINSKEM SVETU PRI NAS

Mlakar v svoji knjigi piše o tradicionalnem znanju o rastlinskem svetu pri nas.
Objavljeno 25. november 2016 12.56

Vlasta Mlakar, avtorica knjige Rastlina je sveta od korenin do cveta, v Ljubljani, 23. novembra 2016.
[Vlasta Mlakar, knjige, rastlinje, zelišča, rastline, zdravilstvo]

Irena Štaudohar

Vlasta Mlakar etnologinja in kulturna antropologinja ter velika strokovnjakinja za etnobiologijo. Lani je v samozaložbi izdala izjemno knjigo Rastlina je sveta od korenin do cveta, ki govori o tradicionalnem znanju o rastlinskem svetu pri nas. Knjiga je polna bajeslovnih bitij in ljubezni do rastlin in narave. Je tudi avtorica knjig o čaju, napisala je vodnik Sto družinskih izletov po Sloveniji in je soavtorica dela o kulturni zgodovini krompirja.

Rastline so nekoč našim prednikom dajale vse, kar so potrebovali za življenje, živeli so v skladu z letnimi časi, ki so odpirali in zapirali cvetove, iz roda v rod so prenašali tradicionalno znanje, spoštovali in častili so drevesa, rastline, zdravilne izvire, svete gore. Verovali so v skrivnostna bitja, ki naj bi živela v krošnjah dreves in gozdovih. »Za vse to obstaja logična razlaga,« pravi Vlasta Mlakar, ki je neskončni izvir dobrih zgodb.

Velika škoda je, da smo marsikaj od tega tisočletnega znanja že pozabili, in prav bi bilo, da bi se ga znova naučili. Znanje o naravi je v resnici največja ekologija.

Vlasta Mlakar pravi, da nekaj časa ne bo več pisala knjig. Preselila se bo na deželo in začela spreminjati teorijo v prakso. »Zdaj me zanimajo zeliščni vrtovi in kopanje po zemlji.«

Kako nastane tako obsežna knjiga in kje ste začeli?

Moje poglobljeno zanimanje za etnobotanično izročilo se je začelo v študentskih letih. Študirala sem etnologijo in kulturno antropologijo na filozofski fakulteti v Ljubljani, in ko sem bila v drugem letniku, je začel nastajati velik nacionalni projekt – Slovenski etnološki leksikon (izšel leta 2004). Profesor Janez Bogataj, pri katerem sem opravljala seminar, me je povabil k sodelovanju. Ker so me že od majhnega na neki nerazumljiv način zanimale in privlačile rastline, pozneje še posebej zdravilne rastline, o katerih sem prebrala mnogo knjig in sem jih dobro poznala in nabirala za čaje, se je zdelo nekako logično, da sem kot bodoča etnologinja pri nastajanju leksikona prevzela to temo.

Projekt je trajal dobro desetletje in v tem času sem dodobra pregledala in preštudirala področje ljudskega znanja in verovanja o rastlinskem svetu na Slovenskem, ki je predmet etnobotanike, posebne veje etnologije. Ker je to bilo dokaj neobdelano področje v slovenski etnologiji, sem morala raziskovati iz različnih virov in si pomagati tudi z izsledki drugih strok, na primer gozdarstva, agronomije in botanike. Temeljito sem raziskala predvsem etnološke vire in literaturo in takrat za Slovenski etnološki leksikon pripravila več kot 350 gesel s področja ljudskega znanja in verovanja o rastlinskem svetu. V teh desetih letih, in tudi pozneje, sem zbrala res veliko materiala, o teh temah napisala precej člankov, o etnobotaničnem izročilu na Slovenskem sem pisala tudi v redni kolumni v reviji Gea.

Iz etnobotaničnih vsebin sem pripravila tudi vsebinsko-razvojni program za revitalizacijo kulturnega spomenika Polhograjska graščina, kjer je živel znani naravoslovec Rihard grof Blagaj, ki je proučeval

botaniko in minerale ter »odkril« blagajev volčin. Gradivo se je z leti kopičilo, snov me je vedno bolj zanimala, in ko sem prenehala urednikovati na založbi Mladinska knjiga, sem se odločila, da bom vse te polne škatle zbranega gradiva in zapiskov spremenila v knjigo. Rastline so bile vedno tesno povezane z življenjem naših prednikov, govorijo o vsakdanjiku in prazniku, veselju, zdravju, bolezni, ljubezni in fantaziji, lakoti in blaginji, o rojstvu, življenju in smrti.

Kakšna je tradicija etnobotanike pri nas?

V 18. in 19. stoletju se je zgodil velik vzpon naravoslovja, in prav naravoslovci so poleg etnografov prvi zbirali razno ljudsko blago, izročilo in znanje o rastlinah ter urejali herbarijske zbirke. Zbrali so tudi zelo veliko starih ljudskih imen za rastline. Etnobotanika se je razvijala z združevanjem botanike, etnologije in medicine. Naši predniki so konec 19. in v začetku 20. stoletja v medicinske namene uporabljali okoli 500 zdravilnih rastlin, ki so jih poimenovali z več kot 6000 ljudskimi imeni, kar priča o velikem bogastvu botanične in ljudske zdravilske tradicije Slovencev. Ljudska imena rastlin so zelo zanimiva, ker največkrat že v imenu namigujejo na uporabo, recimo bradavičnik – ljudsko ime za krvavi mlečnik – jasno pove, da so ga uporabljali za odstranjevanje bradavic, ali pa celnik, ljudsko ime za hermeliko, s katero so celili rane…

V knjigi velikokrat navedete Valvasorja, v poglavju o gozdu recimo pišete, da je opisoval, kako so nekoč blizu Zagorja rasle tako velike smreke, da je bilo mogoče iz enega samega debla izdelati čoln za plovbo po Savi. Včasih se res zdi, da se vse začne pri Valvasorju. Bil je vsestransko razgledan, predvsem pa radoveden mož in odličen opazovalec, ki je vse stvari tudi vestno popisal. V tretji knjigi Slave vojvodine Kranjske je na primer naštel okoli sto prastarih ljudskih imen za zelišča, grme in drevesa. Ni pa širše znano, da je znal tudi odlično risati, iz leta 1685 je ohranjena zbirka njegovih akvarelov rastlin, 163 akvarelov danes hrani Nacionalna knjižnica v Zagrebu. Videla sem reprodukcije teh akvarelov in res so čudoviti.

Presenetilo me je tudi, koliko imamo strupenih rastlin in kako smrtonosne so, Agatha Christie bi bila navdušena.

V 19. stoletju so pri nas izšli prvi botanični učbeniki in knjige. Med njimi je najizčrpnejši pregled strupenih rastlin leta 1892 napisal botanik Martin Cilenšek in ga naslovil Naše škodljive rastline v podobi in besedi, v njej je zelo nazorno opisal tudi številne primere zastrupitev. Najpogostejše so bile zastrupitve z navadnim kristavcem, čudovito rastlino z velikanskimi belimi cvetovi – strupeni so vsi njeni deli, najbolj pa semena. Rastlina vsebuje narkotični strup, ki vpliva na možgane in čutila. Najpogostejše so bile zastrupitve med otroki, ki so se igrali s semeni in jih, nič hudega sluteč, pojedli.

Veliko ljudi se je zastrupilo z volčjo češnjo, ki povzroči zadušitev. V antiki so ji rekli tudi belladona, kar pomeni lepa ženska, saj so si ženske nekoč sok iz jagod volčje češnje kapljale v oči, da bi imele razširjene zenice ter bile tako lepše in privlačnejše. Slovensko ljudsko ime za volčjo češnjo je norica, kar zgovorno namiguje na to, da človek po njenem zaužitju postane blazen oziroma nor. Cilenšek piše, da so se mnogi primeri zaužitja te rastline končali s smrtjo ali pa so ljudje padli v blaznost. Iz volčje češnje so v srednjem veku izdelovali tudi razna čarovniška mazila, ki so se absorbirala v krvni obtok skozi kožo. To je namreč zelo halucinogena rastlina, in ko začne delovati, lahko pride do izgube spomina, prividov ter občutkov letenja in razuzdanosti. Vseh lastnosti torej, ki so jih nekoč pripisovali čarovnicam.

Zelo strupen je pikasti mišjak, rastlina ima sicer neprijeten vonj po miših, a je zelo podobna drugim rastlinam iz družine kobulnic. Prav z mišjakom naj bi zastrupili tudi slavnega Sokrata. Seznam smrtonosnih rastlin na Slovenskem je še zelo dolg, recimo škrlatni naprstec, nadlišček, šmarnica, smrdljivi brin, črni zobnik, omotna ljuljka, oleander.

Zanimiva strupena rastlina je preobjeda, pravzaprav je to najbolj strupena rastlina pri nas. Je precej visoka in ima čudovite modre cvetove. Uspeva predvsem v alpskem svetu na pašnikih. Krave in ovce natančno vedo, da je strupena, zato se je izogibajo. Tudi preobjedo so uporabljali za čarovniške maže, v manjših odmerkih pa tudi za zdravljenje revme. Znana je tudi v ljudskem obrednem izročilu, nekoč so ji rekli omej in je veljala za čarovno kresno rastlino.

V zadnjih letih so v Sloveniji prepovedali prodajo in celo nabiranje nekaterih znanih zdravilnih rastlin, ki imajo stoletno tradicijo naravnega zdravljenja. Kaj menite o tem?

Dolga stoletja so se ljudje zdravili s tem, kar je dala narava. Farmacevtska industrija pa zdaj želi monopol nad tem ljudskim znanjem in rastlinami, ki so naša tisočletna dediščina. To je absurd. Tisto, kar pripada naravi, pripada ljudem, dediščina znanja o zdravilnih zeliščih in izkustvenega zdravljenja z njimi je dolga tisočletja in nihče si je ne more lastiti. Naša znana zeliščarica, gospa Terezija Nikolčič, ki že dolgo prodaja zelišča na ljubljanski tržnici, recimo ne sme več prodajati šentjanževke, a to je samo ena od »prepovedanih« rastlin. Šentjanževka, kot zelišče, je torej prepovedana, lahko pa v lekarni kupimo kapsule iz te rastline. Kmalu bo očitno sledil še žajbelj, vedno več je namreč raziskav, ki potrjujejo to, kar so ljudje nekoč dobro vedeli, da je žajbelj odličen za krepitev spomina in da je uspešno zdravilo proti demenci. Zato si ga bo farmacija kmalu prilastila.

To so vsekakor teme, na katere bi morali več opozarjati in se odločno upreti takšni zakonodaji.

Se strinjam. V Sloveniji je že veliko raznih civilnih pobud in zagovornikov tradicionalnega znanja o rastlinah, saj so rastline del narave, zato pripadajo ljudem in ne industriji. Naslednje leto (od 17. do 19. februarja) bomo v Slovenskem etnografskem muzeju organizirali prvi slovenski etnobotanični seminar, ki bo posvečen prav tradicionalni ljudski medicini in zeliščarstvu na Slovenskem. Sodelovalo bo več strokovnjakov, od botanikov in farmacevtov do etnologov in filozofov ... Na seminarju bomo predstavili vlogo tradicionalne (ljudske) medicine od najstarejših časov do danes in skušali ugotoviti, kakšne so možnosti za formalno umestitev in uveljavitev tradicionalne zeliščne medicine v Sloveniji. Na tem seminarju bomo govorili tudi, kako je z zeliščarstvom v slovenski zakonodaji. Slovenski tradicionalni zeliščni medicini bi namreč lahko pripisali veljavo, ki ji pritiče, in jo brez sramu postavili ob bok kitajski zeliščni medicini ali indijski ajurvedi.

Prav »sporna« šentjanževka krasi naslovnico vaše knjige.

Sporni smo ljudje, šentjanževka je sončna roža, ki v slovenski tradiciji sodi med najbolj znane čarovne rastline kresnega časa. Cveti junija, v času poletnega solsticija, ko je Sonce, božanstvo na nebu, najvišje, in tedaj ima tudi največjo moč, to prenese na rastline in jim podari zdravilno, zaščitno in plodonosno moč. Šentjanževko so v kresnem času naši predniki uporabljali na različne čarovne načine, da bi potem te moči, ki so skrite v rastlini, prenesli nase, na polja, živino, svoje imetje, vse to zato, da bo letina čim boljša in da bodo vsi zdravi.

V adventu, ko je dan krajši in je veliko teme, je veljalo, da je čas za demone.

Stara mistična verovanja so zelo logična in preprosta, saj so usklajena z zakoni narave, ti pa so uglašeni s kozmičnim redom. Naši predniki so verjeli, da svet urejajo dobri in zli duhovi, zato so človekove magijske prakse temeljile na tem, kako si pridobiti naklonjenost dobrih sil ter se obvarovati oziroma zaščititi pred slabimi. Pozimi, ko je dan kratek, ko zunaj divjajo viharji in ima noč največjo moč, so verjeli, da na zemljo prihajajo demoni, duše induhovi rajnih prednikov. Po gozdu se takrat ni bilo dobro sprehajati, ker je tam divjala divja jaga, ki je lahko raztrgala in umorila človeka ali pa ga je uročila, da je bil vse naslednje leto bolan.

V zimskem času, ko so na zemlji vladale mračne sile, so naši predniki okraševali svoje hiše predvsem z zimzelenimi rastlinami, s smrečjem, brinom, rožmarinom, bršljanom, belo omelo. Verjeli so, da zimzelene rastline kljub zimi ohranjajo življenje in vračajo ljudem vero v ponovno rojstvo (tudi reinkarnacijo).

Zanimivo je, da smrečice za božič niso postavljali tako, kot to počnemo danes.

V starosvetnih časih naših prednikov je bilo vse veliko preprostejše, skromno in iskreno. Hišo so nekoč okrasili le s smrekovimi vejicami, šele kasneje se je uveljavila navada, da so iz gozda prinesli celo smrečico, a so jo, obrnjeno navzdol, obesili v tako imenovani bohkov kot. Smrečica ni bila okrašena, razen morda z rdečim trakom, ki ima v naši tradiciji pomembno simboliko, saj naj bi pomagal pri odganjanju zlih duhov. Kurenti imajo prav zato tako dolge rdeče jezike, da preganjajo zle zimske demone. Božično drevo, kot ga poznamo danes, se je uveljavilo šele v 19. stoletju.

Za nas so danes prazniki zgolj navada, vedno bolj povezana z nakupovanjem, nekoč pa so ljudje globoko verovali v moč praznovanj in bili vpeti vanje tako mentalno kot čustveno.

Opisujete gozdna in bajeslovna bitja, ki naj bi živela v gozdu. Gozd je res čudežen prostor, brez horizonta, v katerem včasih zaradi senc in svetlobe vidimo stvari, ki jih ni. Znano je, da so si skandinavska ljudstva nevarna pravljična bitja, ki živijo v gozdu, izmislila prav za otroke, da ne bi sami šli v gozd in se izgubili. Je bilo pri nas podobno?

Seveda, tudi naše bajeslovno izročilo je prežeto z vzgojnim vidikom. Gozd je ena najbolj izstopajočih značilnosti Slovenije, po drugi strani pa je to tisti skrivnostni arhaični prostor, na katerega so vezane vse naše stare arhetipske predstave in bajeslovne zgodbe. Pravljica je najstarejša, najbolj arhaična literarna zvrst, ki so jo seveda dolga stoletja negovali zgolj z ustnim izročilom, njena naloga pa je bila predvsem posredovanje modrosti in duhovnega znanja mladim rodovom. Mnogokrat tako v pravljicah naletimo na pedagoške prijeme, nasvete o krepitvi značaja, znanje o vrednotah...

V povezavi s področjem ljudskega znanja in verovanja o rastlinstvu, kot se kaže v slovenskem bajeslovnem izročilu, so med zanimivejšimi gozdnimi bajnimi bitji vile, eterična bitja, ki živijo v gozdovih, drevesih, votlinah, na vrhovih gora ali blizu vodnih izvirov. Včasih so se prikazale ljudem in jim pomagale, saj so bile spretne zeliščarice in zdravilke, nemalokrat so imele nadnaravne sposobnosti, kot so jasnovidnost in prerokovanje usode, svoje znanje o rastlinah pa so rade posredovale ljudem, a le če so jim ti izkazovali spoštovanje. Najraje so imele prijazne in dobre ljudi, grobijane in ošabneže pa so znale kruto kaznovati.

V Kekcu je Pehta zeliščarica, zbira rastline in ima mnogo znanja, zna celo ozdraviti slepoto, a vendar je v tej pravljici negativen lik.

Po animističnem verovanju naših starodavnih prednikov naj bi celotno stvarstvo urejali dobri in zli duhovi. Pehtra baba je ženski demonski lik, njen čas odhoda v tuzemstvo je zima. V naravi življenja in univerzuma je, da dobro zmaguje in se slabo kaznuje. In prav je tako. Prav je, da človek pozna tudi strah in temno plat življenja in zato spoštuje vsemogočno stvarstvo. Danes se tako bojimo, da ne bi naši otroci doživeli kakšne slabe izkušnje, da jih ne bi karkoli prizadelo. Preveliko ovijanje v vato pa tudi ni dobro, ker življenje ni takšno, sestavljeno je iz svetlih in temnih izkušenj. Če je otroka strah, se lahko iz te izkušnje marsičesa nauči. Danes je veliko otroške literature zelo banalne, plitke in površne. Otroke podcenjujemo. Ko sem bila majhna, mi je oče vsak večer bral eno in isto knjigo ruskih pravljic, mnogih sploh nisem razumela, a so se za vedno usedle v moj čustveni svet. Ko sem odraščala, sem se mnogokrat spomnila na te zgodbe in marsikaj lažje razumela.

Ni dolgo nazaj, ko sem v časopisu prebrala, da je neki otrok ob vrtcu, kjer so rasle tise, pojedel jagodo in se zastrupil, čeprav ni bilo hujšega. Nato so odrasli in pametni požagali vse tise v okolici vrtca. Nisem mnenja, ali je to prava rešitev, zakaj se raje niso potrudili razložiti otrokom, kaj so strupene rastline, in jim jih pokazati, to bi si za vedno zapomnili. Takšna znanja bogatijo otroka. Sicer pa tudi strupene rastline obstajajo z razlogom in imajo svoje mesto v stvarstvu.

Med tradicionalno zdravljenje sodijo tudi vraže. Moja stara mama je recimo z vražo uspešno odstranjevala bradavice in to znanje prenesla na potomce.

Ljudska medicina je bila dolga stoletja prepletena z ljudskim verovanjem in čarovno zdravljenje je bilo najpogostejši način odpravljanja bolezni. Ljudske vraže so v bistvu ostanek starih verovanj. V najstarejših časih je prevladovalo čarovno zdravljenje in uporaba zdravilnih rastlin je bila mnogokrat le dodatek. Šele kasneje je prevladalo izkustveno zdravljenje z zdravilnimi rastlinami. Odstranjevanje bradavic z zagovarjanjem je bilo nekoč splošno znano in uspešno. Znani so tudi drugi načini čarovnega zdravljenja: če se je komu na očesu naredil ječmen, so ga s čarovnim postopkom simbolno »poželi« s srpom. V ljudski medicini je bilo zlasti pomembno zagovarjanje – zagovori so bili posebni ritmizirani besedni obrazci, zato hkrati veljajo za najstarejša pesemska besedila pri nas.

Zagovori izhajajo iz verovanja o zdravilnosti oziroma zdravilni moči človeškega glasu. Če danes gledamo dokumentarne filme, kako v plemenskih kulturah zdravijo šamani ali vrači, vidimo, da zdravilne rastline uporabljajo bolj kot podporo, glavni zdravilski proces pa je »magični«: izgovarjanje čarobnih besed, gibanje telesa ... Drug, zelo pogost način čarovnega zdravljenja v ljudski medicini na Slovenskem je bilo okajevanje obolelih delov telesa – zdravilne rastline so posuli po žerjavici in s tem dimom okadili človeka, prostore, tudi živino, da bi pregnali zle duhove, ki so povzročili bolezen. Velikokrat so to počeli z žajbljem, rožmarinom, konopljo, tudi konjsko grivo, največkrat pa z brinom. Navadni brin v slovenskem etnobotaničnem izročilu velja za sveti grm in so ga pogosto uporabljali za čarovno in izkustveno zdravljenje. Če okajevanje prostorov z brinom prevedemo v sodobni znanstveni jezik, je vse bolj razumljivo: brin ima namreč zelo veliko eteričnih olj, ki imajo močan antiseptični učinek, in tako preganjanje zlega duha verjetno pomeni razkuževanje prostorov.

Nekoč so verjeli, da v drevesih prebivajo duhovi in da je šumenje krošenj šepetanje mrtvih duš.

Po starem animističnem verovanju so naši predniki verjeli, da se, ko človek umre, njegova duša naseli v drevo. Drevesna krošnja, ki je prispodoba neba in božanskega, je bila bivališče duš rajnih prednikov, zato so na vsaki domačiji rasla posebna posvečena drevesa. Tako so bili ves čas v stiku s predniki in so se obračali k njim po nasvete in zahvale. Skratka, meje med tostranstvom in onostranstvom so bile bolj

odprte. To znanje in vez s predniki so ves čas negovali in še danes živa vraža »potrkati po lesu« pomeni, da s trkanjem zbudimo starega dobrega drevesnega duha in ga poprosimo za srečen razplet dogodka.

Znano je, da je lipa sveto slovensko drevo. Zakaj točno?

Lipa je imela v kulturi in načinu življenja Slovencev posebno mesto, čeprav so naši predniki častili vsa drevesa. Slovenci smo podedovali lipo kot sveto drevo večnega življenja in narodovega prebujenja v bajeslovnem, kulturnem in družbenem pomenu, zato nas dediščina lipe še vedno spremlja tako na simbolni kot duhovni ravni.

Lipa na duhovni ravni simbolizira zelo zanimive vrednote, ki jih Slovenci še danes nosimo v genskem spominu, a žal smo že pozabili na bistvo – ostala je samo še nekakšna zunanja manifestacija, lupina brez prave vsebine. Lipa je namreč simbol pravičnosti, božjega značaja oblasti, zdravja, veselja in mladosti.

Zanimivo, da smo si Slovenci izbrali drevo prav s to simboliko, in če pomislimo, kaj je danes ostalo od vseh teh vrlin … Mogoče bi se bilo vredno spomniti ... Povsod lepimo lipove liste, a ne vemo, kaj to pomeni. Lipa je bila včasih zasajena v vsaki vasi in bila središče družabnega življenja, pod njo so modrovali, trgovali, se pogovarjali, peli in plesali. Pod lipo so potekali vaški zbori in ljudske pravde, ki so bile v času Karantanije del ljudskega prava, prav pod lipo so naši predniki odločali o vseh pomembnih zadevah, ki se tičejo celotne vaške skupnosti.

So rastline uporabljali tudi za omamljanje, so recimo naši predniki kadili konopljo?

V virih je o tem napisanega bolj malo, kar je razumljivo, če vemo, da so se vsa ta znanja prenašala predvsem z ustnim izročilom. Moram pa omeniti knjigo Pavla Medveščka Iz nevidne strani neba, zdi se mi, da sem vse življenje čakala prav na to izjemno delo. V petdesetih in šestdesetih letih prejšnjega stoletja je gospod Medvešček hodil po Posočju in tamkajšnjih grapah k ljudem, ki so bili staroverci, ki niso hoteli sprejeti krščanske vere, do zadnjega so se upirali pokristjanjevanju ter živeli in verovali v svoje stare bogove. Uspelo mu je intervjuvati te ljudi in naposled so mu razodeli svoje skrivnosti … Knjiga Iz nevidne strani neba je izredno bogat vir tudi za etnobotanična raziskovanja, saj veliko pove prav o obredni uporabi rastlin. O rdeči mušnici, na primer, nisem nikjer v pisnih virih zasledila, da bi jo naši predniki uživali v obredne namene kot halucinogeno sredstvo za doseganje drugih stanj zavesti, on pa opisuje prav to. Res pa je, da bi bilo lahko to znanje (verjetno tudi zaradi obstoječe nevarnosti) nemalokrat 'zakodirano' in skrito v bajne pripovedi – ena takšnih bi lahko bila pripoved o somovici ali somi, čudodelni bajni rastlini, iz katere so naši predniki pripravljali obredno pijačo, in prav lahko bi to bila rdeča mušnica.

S pomočjo rastlin so nekoč znali napovedovati tudi vreme. Lahko poveste kaj več o tem?

Vreme je od nekdaj usodno posegalo v življenje ljudi, saj je bil od njega odvisen pridelek in s tem preživetje. Strašljivi vremenski pojavi, kot so grom, blisk, toča in neurje, so bili prvotni vzroki za verovanje v nadnaravne sile, vendar ljudska meteorologija zajema predvsem dobršno mero realnega znanja. Naši predniki so z izostrenim empiričnim opazovanjem v dolgem časovnem obdobju odkrili znanilce vremena in na tej osnovi skušali napovedati vreme. Rastline so v neposredni odvisnosti od zračnega tlaka, vlažnosti, temperature in drugih vremenskih dejavnikov, kar pomeni, da imajo vremenske spremembe nanje večji ali manjši vpliv, zato so bile precej zanesljiv naravni barometer; ob vremenskih spremembah torej rastline spreminjajo obliko, zato so bile pomembne napovedovalke vremena.

Na Slovenskem je bilo splošno znano, da bo gotovo deževalo, če regrat ali brezstebelna kompava, bolj znana kot bodeča neža, zapira cvet. Vedeli so, da se posušena kompava stisne v mokrem vremenu, razširi pa v suhem. Ena najbolj zanimivih vremenskih rastlin je krvomočnica z ljudskim imenom smrdljička, ki se v suhem vremenu popolnoma zvije, v vlažnem pa zravna, kar so nekoč s pridom izkoriščali solinarji v roži vetrov ali vetrovnici. To je bil pripomoček za napovedovanje vremena, na katerem so bile po straneh neba narisane na papir ali vklesane v kamen smeri pihanja vetrov, v njeno sredino pa so pričvrstili travno bilko iz vrste krvomočnic, ki je bila občutljiva na vlago in se je obračala po vlažnosti vetra. Takšnih primerov je v slovenskem etnobotaničnem izročilu še precej.

Zabavni so tudi odlomki o tem, kako so si nekoč dekleta s pomočjo rastlin našla moža.

S snubitvijo in ženitovanjskimi šegami je bil nekoč povezan zlasti črni bezeg, ki je imel po ljudskem verovanju čarovno moč, saj naj bi v njegovem grmu prebivali dobri duhovi. Na Koroškem so mlada, neporočena dekleta, ki so hotela najti ženina, verjela, da jim bo bezeg priklical moža. S tresenjem bezgovega grma so izgovarjala naslednje čarovne besede: »Bez bezá, daj moža, le mladá, nikdar stará!« Med neporočenimi koroškimi dekleti je bil svojčas razširjen tudi običaj, da je dekle, ki si je želelo najti ženina, odšlo na božični večer do najbližje lipe, jo objelo in prosilo, naj ji priskrbi moža. Nato je mladenka odtrgala vejico lipe, jo odnesla domov, zažgala in shranila pepel do svetih treh kraljev, ko ga je stresla v vodo in jo nato izpila. To naj bi jo napravilo tako prelestno in lepo, da so si jo želeli vsi fantje. Spet drugače so si mlade neporočene Korošice skušale priklicati moža tako, da so se z glavo zaletavale v deblo bukve ... Ko je prišlo do svatbe, je bilo treba poskrbeti, da sta v zakonu vladali sreča in plodnost. Tudi tu so odigrale pomembno vlogo rastline. Vejica bršljana, rožmarina ali krvavega mlečnika pod vzglavjem naj bi zagotovila zakonsko srečo. V slovenskem etnobotaničnem izročilu je znana tudi rastlina za privabljanje ljubezenske in spolne privlačnosti, ki jo opisuje že Valvasor – cepetec naj bi imel namreč takšno moč, da so fantje po njegovem zaužitju naravnost 'cepetali' za dekleti. Danes je to zaščitena rastlina s slovenskim botaničnim imenom lepi čeveljc.

In katera je vaša najljubša rastlina?

To je pa nemogoče izbrati. Nad rastlinstvom sem preprosto očarana ali pa z rastlinami začarana! Rada imam dišeče gozdne rožice, šmarnico in ciklamo… Rada imam gozd in vsa drevesa v njem… Med zdravilnimi zelmi, ki si jih sama nabiram za čaje, pa so mi najljubše dobra misel, šentjanževka, materina dušica, bezeg, lipa…

Zdravilne rastline in njihov simbolni pomen

19. SVEČAN 2012

*Izbor ne predstavlja utrjenega seznama najpomembnejših rastlin, ki so jih uporabljali naši predniki, saj o tem ni preživelo zadosti zanesljivih podatkov, ki bi omogočali tako trditev. Prednost smo dajali rastlinam, ki so tudi dandanes splošno znane in je njihova uporaba tekom stoletij izpričana na naših tleh. Naši predniki so opazovali naravni svet okoli sebe, v rastlinju (prav posebno v cvetlicah, drevesih in zeliščih) so spoznavali zdravilne učinkovine, njihove čarobne lastnosti in povezave z določenimi bogovi in/ali aspekti narave (npr. povezave z rastlinami in elementi). Tudi pri rastlinstvu, kakor pri človeškem življenju, imamo opravka z značilnim predkrščanskim cikličnim pogledom na življenje: rojstvo, zrelost, smrt in transformacija. Tako so staroverski prazniki, ki predstavljajo letne cikle narave, hkrati tudi prazniki rastlinstva v eni izmed svojih življenjskih stopenj. Svoj vrhunec prazniki rastlinstva

dosežejo ob poletnem solsticiju – na kresni večer. Spodaj je navedenih nekaj rastlin*, ki so jih v ljudski tradiciji cenili zaradi njihovega blagodejnega vpliva na zdravje, pa tudi zaradi značilnih magijskih lastnosti. Staroverci danes ohranjamo globoko spoštovanje do starodavnih ljudskih izročil, živimo njihove nauke in poskušamo napredovati v razumevanju pomembne vloge rastlinskega sveta.

JABLANA (MALUS DOMESTICA)

Splošno znano sadno drevo, ki raste v vrtovih in sadovnjakih širom Slovenije. Občasno na kak divjak naletimo tudi po gozdovih, vendar praviloma slabo uspevajo in skoraj ne rodijo. Redno uživanje večjih količin domačih in neškropljenih jabolk, pomaga pri razstrupljanju in obnovi organizma. Za jabolčni kis je rečeno, da znižuje holesterol, uravnava krvni tlak in čisti ožilje, medtem ko jabolka ožilje in srce krepijo. Pospešujejo tudi presnovo in odvajajo vodo iz telesa. Jabolko je simbol plodnosti, lepote, zdravja, poroke in otrok. Povezujemo ga tudi s posmrtnim življenjem in nesmrtnostjo. Jablana in jabolko sta igrala pomembno vlogo v poročnih obredih večine slovanskih narodov. Jabolko (ovito z rdečim trakom) je v Srbiji sporočalo, da je mladenka pripravljena na poroko, medtem ko je jabolko (brez rdečega traku) na Hrvaškem simboliziralo dekle samo. V naših krajih smo s pomočjo jabolk klicali uspešno in plodno leto. Za zdravje v družini so si vsi člani pred Božičem in Novim letom umili obraz z vodo, v kateri so bila namočena jabolka. Podobno verovanje, da je jablana povezana z zdravjem, se je kazalo tudi v običaju, da se je voda, v kateri so okopali novorojenčka zlila pod jablano. V slovenskih pravljicah nemalokrat naletimo na čarobna zlata jabolka, katerih kraja pogosto vodi v junaške odprave.

MALI JESEN (FRAXINUS ORNUS)

Drevo, ki navadno raste po gozdovih ob potokih, rekah in na vsej zemlji, ki dlje časa zadržuje vlažnost. Zdravilne učinke imajo listi in krilati plodovi. Mali jesen dodajamo k čajnim mešanicam za čiščenje krvi, pomaga pa tudi pri revmi, putiki, vodenici in odvajanju vode iz telesa. Plodovi vsebujejo zdravilne učinke, ki lajšajo ledvične bolezne, odpravljajo kamne v mehurju, čistijo kri in odpravljajo gliste. Mali jesen velja tudi za blago odvajalo. Pri nas so mali jesen uporabljali proti zlonamernim bitjem. Da bi se ubranili nočnih obiskov vedomca, so na vrata spalnice obesili zvito jesenovo vejico, ki naj bi varovala pred zlemi silami in uroki. Copernic so se poskušali obvarovati tako, da so na kresni večer na konce njiv in gnojnike zasadili jesenove veje.

ŠENTJANŽEVKA (HYPERICUM PERFORATUM)

Tudi šentjanževa roža, ivankovka itd., je trajnica, ki raste ob gozdovih in po suhih travnatih pobočjih. Cveti rumeno, najlepša in najboljša pa je ravno ob kresu. Za cvetje velja, da v sebi nosi največ zdravju koristnih učinkovin. Šentjanževko najpogosteje pripravljamo v obliki čajev ali olj. Slovi po svoji učinkovitosti pri zdravljenju depresij, krvavo rdeče obarvana olja se uporabljajo pri opeklinah, medtem ko se mazila priporoča pri odrgninah in pikih žuželk. Rečeno je bilo, da je šentjanževka sposobna odganjati zle uroke. Ponekod so jo obešali na hišna vrata, da bi slabim duhovom preprečili vstop v hišo.

GOZDNA JAGODA (FRAGARIA VESCA)

je gozdni sadež in divja rastlina, ki jo največkrat najdemo ob gozdnih robovih in okoli grmovja. Tudi njo uvrščamo med zdravilne rastline, ki je znana po tem, da vsebuje veliko C vitamina. Uporabni so listi, cvetovi in jagode. Za hitrejše okrevanje, se iz listov in cvetov gozdne jagode, kuha čaje tistim, ki prebolevajo hude in dolgo trajajoče bolezni. Rečeno je, da čaj tudi čisti kri, topi ledvične kamne itd. Plodovi so zelo okusni in bogati z vitaminom C, uživamo jih lahko sveže ali posušene. Včasih so verjeli, da imajo ob kresu nabrani listi gozde jagode največjo moč in v zeliščnem pripravku (listi gozdne jagode namočeni vžganje) blagodejno vplivajo na dlesni. Plodovi gozdne jagode so tesno povezani z ljubeznijo, zato so jih na različne načine uporabljali za privabljanje bodoče ljubljene osebe.

VODNA PERUNIKA (IRIS PSEUDACORUS)

je rumeno cvetoča rastlina, ki za svojo rast potrebuje vlažno rastišče, zato jo v Sloveniji najlažje najdemo v močvirjih ali umetnih vrtnih jezercih. Njeno prisotnost in uporabo med Slovani je potrdilo tudi arheološko izkopavanje v Starigardu (današnjem Oldenburgu), kjer projektni sodelavci predvidevajo, da so vodno peruniko nekoč uporabljali za zdravljenje očesnih težav in aktivnih krvavitev. Dandanes vodno peruniko za svoje pripravke, še vedno uporabljajo homeopati. Vse podvrste perunik so na področju Balkana najverjetneje posvečene gromovniku Perunu, bogu groma, nevihte in vojne. Perunikino ime bi lahko povezali tudi z imenom ene od Perunovih sestra ali celo z njegovo ženo. Od antike naprej so peruniko širom Evrope uporabljali za iskanje ljubezni in njeno ohranjanje. S tem razlogom so s seboj nosili celo korenino ali pa čarovno vrečko, katera je vsebovala perunikin prah. Verjelo se je tudi, da je korenina perunike, nabrana in posušena na Veliko noč, ščitila pred udarom.

ČEMAŽ (ALLIUM URSINUM)

Divja rastlina oz. divji česen, ki raste v senčnih gozdovih in ima zelo močan okus ter vonj po česnu. Podobno kot pri česnu, se uporablja cela rastlina, tako sveža, kot v obliki raznih pripravkov za zdravljenje. Pomaga pri previsokem pritisku, zato ga imenujejo tudi “dimnikar za žile”, saj je znan po tem, da znižuje visok krvni tlak. Rečeno je, da čisti prebavni trakt in dihala in še pomembnejše – krepi celotni organizem. Njegova uporaba je prav pogosta v kulinariki, kjer iz njega pripravljajo vsakovrstne namaze in omake. Čemaž ni strupen, vendar se ga pogosto zamenjuje s podleskom ali šmarnico, zato previdnost pri nabiranju ni odveč. Štajerski pregovor pravi: “Če maš čemaž, si rešen vraž!” Podobno kot pri zdravilnih učinkih, so tudi čemaževe magične varovalne lastnosti podobne česnu. Čemaž in česen varujeta pred čarovnicami in vampirji, odvračata nesrečo in vabita srečo. Čemaž, česen in čebula imajo mnogo skupnih učinkovitosti, saj vse veljajo za rastline, ki v sebi nosijo podzemeljsko moč (morda je čemaž s tem razlogom imenovan tudi kačji lek). Zaradi močnega in dražečega vonja, naj bi pregnali iz hiše vse slabe vplive. Stik s podzemeljsko energijo, pa jih dela za dobro obrambo pred uroki in vsem slabim.

HRAST (QUERCUS NPR. QUERCUS ROBUR – DOB ALI QUERCUS PETRAEA – GRADEN)

Tudi ličnik, pisanec, črepinjak itd., raste na sončnih do polsenčnih prostorih, na večini vrst zemlje. V zdravilne namene uporabljamo ne razpokano lubje mladih debel in vej, ki ga lahko nabiramo preko celega leta. Zdravju koristi tudi hrastov plod, želod, ki ga nabiramo le od septembra do oktobra. Želod so po drugi svetovni vojni, ko je primanjkovalo kave, uporabljali kot njen nadomestek in ga poimenovali želodova kava, kateri so pripisovali tudi koristne učinke uravnavanja delovanja ščitnice. Iz hrastovega lubja lahko pripravljamo tudi zavretke in kopeli. Zavretek lubja zdravi premnoge nadloge npr. rane, ognojke, čire itd. Tistim, ki imajo težave s potenjem nog, so priporočali vsakodnevne kopeli hrastovega lubja. Take kopeli, naj bi odpravljale lišaje in izpuščaje, dobro pa so dele tudi premraženim in ozeblim nogam. Za naše staroverske prednike je bil hrast sveto drevo, katerega so v svetih gajih častili in spoštovali. Povezujemo ga s Perunom, mogočnim bogom groma in strele. V povezavi s tem lahko govorimo o varovalni vlogi hrasta, saj je hkrati izvir in cilj groma ter strele, o čemer še danes govori ljudsko prepričanje, da strela največkrat udari ravno v hrast. Verjelo se je, da ima votel hrast še prav posebne lastnosti – če so skozi votlo hrastovo drevo ponesli bolnika, naj bi to prispevalo k njegovemu okrevanju, rečeno pa je bilo tudi, da je preko votlega hrastovega debla mogoče priti v drugi svet, tako v podzemlje, kakor v najvišje nebesne sfere. V predstavah naših prednikov je hrast pogosto predstavljal svetovno drevo, središče sveta, ki povezuje svet živih in mrtvih oz. vse tri sfere (podzemlje, materialni svet in nebeške sfere). Hrast se v Srbiji še dandanes aktivno pojavlja v znanem običaju imenovanem badnjak, kjer na predvečer božiča na domače ognjišče položijo hrastovo poleno v upanju, da bo to dejanje prispevalo k srečnosti družine. Ta običaj, ki je sedaj povezan s krščanskim praznikom ima jasne predkrščanske korenine.

BELA OMELA (VISCUM ALBUM)

Imenovan tudi omelje, imela itd. je zimzelena grmičasta pol zajedalska rastlina, ki ne raste iz zemlje, ampak se naseli na vejah dreves gostiteljic in jim preko svojih korenin odvzema hranilne snovi. Nanjo najpogosteje naletimo ravno na starih sadnih drevesih, vendar ni nenavadno, če jo opazimo tudi na vrbah, topolih, leski itd. Uporabne so vejice z listi, nabrane v zelo zgodnji pomladi in pozno jeseni. V pravšnjih količinah in ob pravilni pripravi, naj bi čaj iz bele omele zniževal krvni pritisk in krepil srce. Zadnja leta se raziskovalci osredotočajo na potencialno uporabnost bele omele pri zdravljenju raka in povečanju odpornosti. Belo omelo uporabljamo tudi za kopeli, ki naj bi prav dobro dele tistim, ki zaradi slabe prekrvavitve trpijo za mrzlimi nogami. Podobne kopeli naj bi med drugim lajšale težave zaradi krčnih žil in ozeblin. Bela omela naj bi prinašala srečo in odganjala nezgode, s tem razlogom se jo obeša nad vhodna vrata hiš in hlevov, ponekod so jo na konce njiv zatikali tudi v zemljo, da bi s tem obvarovali pridelek.

PRAPROT (PTERIDIUM AQUILINUM) OZ. ORLOVO PRAPROT

To rastlino najdemo po redko poraščenih gozdovih, jasah in gozdnih robovih. Je radioaktivna rastlina, ki svojo radioaktivnost ohranja kar dve leti. Naše babice in dedki, so praprot uporabljali za blazine in slamnjače, kar se še danes smatra za zdravo ležišče, na katerem se človek dobro spočije. Tako ležišče naj bi blažilo krče in trganje po udih, prav posebno pri revmi. Posušeno praprot so pozimi pogosto

polagali v čevlje, saj je znana po tem, da odvzame utrujenost in greje noge. Kljub blagodejnim učinkom, ki jih ima praprot, se je zaradi strupenosti ne uživa, njena radiokativnost pa je razlog, zakaj se spanje na praprotni slamnjači nosečnicam odsvetuje.Naše babice in dedje so verjeli, da praprot ščiti pred nevihtami, kačami in ognjem, zato so jo obešali nad vrata in okna, polagali pa so jo tudi na njive. Za praprotno seme velja, da je njegova čarovna moč najbolj intenzivna, če se ga nabere v kresni noči na razpotju, nekje med enajsto in dvanajsto uro. Tako nabrano seme so nosili po žepih in šivali med obleko, v trdnem prepričanju, da jih bo zaščitila pred udarcem strele, zlemi silami, uroki in ostalimi poškodami. Praprot pa ne odganja le nesreče, ampak tudi vabi ljubezen. Po prepričanju naših prednikov, naj bi dekle, ki je v nedrjih nosilo praprotno seme, kaj kmalu našlo svojega življenjskega sopotnika. Morda še najbolj poznana vraža pravi, da če se na kresno noč sprehodimo po gozdu in nam praprotno seme nevede pade v čevelj, bomo za eno noč razumeli govorico živali ali pa celo postali nevidni. Praprotni listi so bili še v bližnji preteklosti del staroverskega plodnostnega obreda v jami Triglavca.

NAVADNI NETRESK (SEMPERVIVUM TECTORUM) ALI JUPITROVA BRADA

Kaktusu podobna rastlina, ki jo v naravi najdemo predvsem v skalnatih predelih zahodne Slovenije, saj za svojo rast ne potrebuje dosti zemlje. Je nezahtevna rastlina, ki jo danes srečamo v večini slovenskih vrtov. Rečeno je, da pomaga pri težavah z ušesi, zato jo ponekod imenujejo tudi ušesnik. V primeru vnetih ušes, so iz svežih netreskovih listov iztisnili sok naravnost v uho, kar naj bi pripomoglo k hitrejšemu okrevanju. Na enak način pridobljeni sok so uporabljali tudi proti otiščancem in udarcem, na manjše rane pa so polagali obkladke iz olupljenih netreskovih listov. Še ne tako dolgo nazaj so bile ponekod strehe pokrite s slamo ali podobnim naravnim materialom, nanje so zasajali netresk, katerega korenine in rastlina sama, so ustvarjale debelo zaščitno plast pred neurji in dežjem. Verjeli so tudi, da v streho, na kateri raste netrest, strela nikdar ne udari in je ogenj nikoli ne požge. To prepričanje je preživelo še iz časov, ko so naši predniki častili Peruna, boga strele in groma. V prekmurju se je povezava med Perunom in netreskom ohranila v posebnem poimenovanju Perunove rastline – netresk imenujejo peruenovo perje.

BAZILIKA (OCIMUM BASILICUM)

Tudi bosilj, božiljka itd., je močno dišeča enoletna rastlina, ki jo najdemo na sončnih legah velike večine slovenskih vrtov. V vsakodnevno se jo najpogosteje uporablja kot začimbo, vendar ima poleg svoje kulinarične rabe tudi zdravilne učinkovine in jo zato lahko hkrati označimo za zelišče. Pogosto se iz posušenih bazilikinih listov kuha čaje, ki učinkujejo proti napihnjenosti, bolečinam v želodcu in pomanjkanju teka. Naše babice pa so jo poznale kot zelišče za trdnejši spanec. Baziliko se še danes uporablja kot vsestransko sredstvo za preganjanje nečistih in zlih sil. Da bi se zaščitili pred nesrečami in k sebi pritegnili srečo ter blagostanje, so širom Balkana, pa tudi med ostalimi Slovani, baziliko obešali po hišah, jo dajali v šopke, postelje itd. V upanju, da jih bo obvarovala pred zlom, so jo ljudje pogosto privezovali ali šivali v različne dele oblačil. To še posebno velja za neveste in obred poroke, v katerem je bila bazilika prisotna na vsakem koraku. Rečeno je tudi, da mora baziliko vsebovati vsak urok, če želimo, da je učinkovit in močan.

DOBRA MISEL (ORIGANUM VULGARE)

Škrlatno rdeče ali rdeče-vijolično cvetoče zelišče. Najdemo jo po celi Sloveniji, vendar najbolje uspeva na sončnih travnikih in pašnikih ter na gozdnih jasah. Nabira se jo preko poletja, najpogosteje za čaj, ki pomaga pri gripi, prehladu, astmi in ostalih težavah z dihanjem. Slovi po svojem razkužilnem delovanju na prebavila (pospeševanje prebave, tvorbe žolča, miri krče itd.) in sposobnost koncentracije. Včasih so rekli, da ob njenem uživanju postaneš bolj "pameten", zato so jo svetovali otrokom, ki so se težko učili. Pozitivno naj bi vplivala tudi na vzdušje posameznika, zato jo imenujemo dobrovoljka. Verjelo se je, da šop dobre misli iz hiše prežene zle duhove, uroke in čarovnice. Dekleta pa so jo svojim izbrancem pripenjale na obleko, ko so odhajali na vojsko.

BRŠLJAN (HEDERA HELIX)

Zimzelena plezujoča olesenela rastlina, ki se najraje ovija po drevesih. Raste po celi Sloveniji, najdemo ga v gozdovih, parkih in domačih nasadih. Bršljan lahko štejemo med zdravilne rastline (največkrat uporabljamo samo liste), vendar se zaradi strupenosti odsvetuje njegovo uživanje. Včasih so iz njega kuhali čaj za izpiranje proti glivicam, ušem, garjam in kurjim očesom. Dandanes odkrivajo njegovo pomirjujoče delovanje na dražeč kašelj in pomoč pri lažjem izkašljevanju.

V hudourniških dolinah na Kočevskem so posvečeno vejico bršljana obešali v hiše, da bi se s tem zaščitili pred nevihtami, hudourniki, točo in ostalimi nevarnostmi, ki pretijo na prebivalstvo v tistih koncih. Da bi se obvarovali pred požari, pa so vejice bršljana polagali v peči. Bršljanova veja se je na Krasu pozibavala pred vhodom na dvorišče, v času osemdnevnega prodajanja domačega vina. Tovrstna uporaba je služila kot način obveščanja, da se je v domačiji začelo prodajati vino.

LIPA (TILIA; NPR. TILIA CORDATA IN TILIA PLATYPHILLOS)

Sveto drevo, ki v Sloveniji in drugih slovanskih deželah nosi simbolno vrednost, saj je predstavljalo stičišče družbenega življenja. Pod njeno krošnjo so vaščani razpravljali o pomembnih dogodkih, volili, reševali spore in celo prirejali vaške veselice. Najdemo jo v gozdovih, na vaških trgih, vrtovih in parkih. Lipa ima mnogo zdravilnih učinkovin in se jo v ljudskem zeliščarstvu že od davno redno nabira. Lipovo cvetje je nepogrešljivo v vsaki hiši, sušimo in shranimo ga lahko v naravne vrečke, kjer nas počaka do sezone prehladov, saj je rečeno, da lipov čaj pospešuje potenje in s tem pripomore k hitrejšemu okrevanju. Znano je, da koristi pri boleznih ledvic in mehurja, pomirjala naj bi tudi trebušne krče. Lipov čaj umirja napete živce in popelje v prijeten ter trden senj. Pravilno pripravljeno lipovo oglje so včasih uživali ob zastrupitvah, saj naj bi nase v črevesju vezal strupe. Lipovo oglje pa so, še ne tako daleč nazaj, ko zobne ščetke še niso bile splošno razširjene, uporabljali za "čiščenje" zob. Menili so, da si s tem zobe čvrstijo. Lipo opeva mnogo umetnih in ljudskihpesmi npr. Lipa zelena je. Širom slovanskih dežel je zabeleženo prepričanje, da v sveto drevo lipo, strela ne udari, zato je bilo pod njeno krošnjo varno zatočišče pred nevihto. Če so zboleli domači ali živina, so si za hitrejše okrevanje odrezali lipove veje in jih prinesli na dom. Iz lipovega lesa so včasih delali talismane, kar je do danes preživelo kot preferenca lipovega lesa za izdelavo ikon v pravoslavnih cerkvah (v slovanskih deželah). Naši staroverski predniki so sveta drevesa častili, zato je imela lipa verjetno še pred vlogo stičišča družbenega življenja, primarno religiozen pomen, prostor okoli nje pa je bil kakovostno enak svetišču. Lipo povezujemo s slovanskimi

boginjami, najpogosteje z Vido in Mokoš. V tem kontekstu, je v enem izmed mitov o nastanku človeštva, lipa tisto drevo iz katerega je ustvarjena prva ženska.

Avtor: Mirjana Borenović

Literatura:

- Staroverci. Perunika. 31. oktobra 2011. http://staroverci.si/perunika/(pridobljeno 24. decembra 2011).
- Staroverci. Nejc Petrič: Svetovno drevo (Axis mundi). 17. februarja 2012. http://staroverci.si/svetovno-drevno-axis-mundi/(pridobljeno 19. februarja 2012).
- Ovsec, Damjan J. Vraževerje sveta: o nastanku vraž, njihovem razvoju in pomenu. Ljubljana: Kmečki glas, 2001.
- Guštin Grilanc, Vesna. Beri, beri rožmarin zeleni: kraška zelišča v ljudski tradiciji. Trst: Transalpina, 2005.
- Kapele, Jožica, ur. Zeliščarski recepti naših babic: (po ljudskem izročilu). Semič: Bucik, 2010.
- Gorenjski Glas. Dobra misel uredi glavo in prebavo. 1. avgusta 2007. http://arhiv.gorenjskiglas.si/article/20070801/C/308019934/dobra-misel-ur edi-glavo-in-prebavo(pridobljeno 31. decembra 2011).
- Saupe, Jürgen. Naravni zdravnik: zdravje iz zdravilnih rastlin. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1994.
- Ašič, Simon. Priročnik za nabiralce zdravilnih rastlin. Celje: Mohorjeva družba, 1989.
- Novljan, Neva, avtorica serije. Drevesa pripovedujejo: Hrast. Dokumentarna serija. Ljubljana: Rtv Slovenija, 2011. Prosto dostopna serija na internetu, 30 min

LJUDSKO ZDRAVILSTVO V PREKMURJU

Jože Zadravec

Izvleček

Opisan je ljudski odnos do zdravja, bolezni in smrti v posameznih obdobjih razvoja človeškega duha. Na zdravstveno kulturo so tekom stoletij vplivali vsakokratni zgodovinski, ekonomski, politični in drugi dejavniki. Tudi v Prekmurju so se ljudje branili (in se še branijo) pred boleznijo z zagovori, empirijsko, magijsko, mistično, versko in na koncu s sodobno medicino. Ljudska medicina v Prekmurju ima dolgo tradicijo in je bila predvsem v preteklosti pomembna za zdravje ljudi.

KLJUČNE BESEDE: etnologija, Slovenija, ljudska medicina, zgodovina, bolezni, zdravljenje, svetniki, Prekmurje

Uvod

V vseh zgodovinskih dobah, na vseh stopnjah razvoja in na vseh kontinentih se je človek srečeval z boleznijo in smrtjo ter se trudil, da bi ostal zdrav in si podaljšal življenje. Bolezen je bila že v davni preteklosti velika nevarnost za človeka in za družbo, zato si je vsako ljudstvo izdelalo svoj način boja proti boleznim in si ustvarilo svoje ljudsko zdravilstvo. O začetkih zdravljenja ne vemo mnogo, domnevamo pa, da je nagon po samoohranitvi naše prednike silil, da so začeli razmišljati o sredstvih zoper bolečino, bolezen in smrt. Ljudsko zdravilstvo ni bilo nikdar samo sebi namen; vedno je nosilo trajno izročilo. Tesno je bilo povezano z magijo, verovanji, z logiko, ki je ne moremo zanikati. Poleg tega je bilo vselej zelo izvirno, iznajdljivo, znalo se je prilagajati času in prostoru. Bilo je trajno, dopuščalo pa je tudi možnost, da so se nove informacije, ki so se46 porajale, nacepile na njegove tradicionalne elemente. Še preden je bila kaka novost sprejeta, je morala postati last širokih ljudskih množic.

Glasniki ljudske medicine so bili ljudje, ki so imeli večjo sposobnost zdravljenja od drugih. To so bili ljudski zdravniki, ki so jim v Prekmurju rekli vrač, vračitel. Beseda je staroslovanskega izvora. Vrač je bil tisti, ki je govoril čarobne in zdravilne besede in je zdravil z besedami, ki so bile skrbno izbrane in so se imenovale zagovor. [1] Iz besede vrač izvira tudi beseda vrastvo, kar v ljudski govorici še danes pomeni zdravilo. Razen zagovorov so vrači poznali še zapreitke, zarotitve,[2] s katerimi so preganjali bolezni.

V začetku obstoja človek ni poznal zdravil. Užival je predvsem rastlinsko hrano, s katero se je tudi zdravil, ko je zbolel. Prva zdravila v obliki živeža so nabirale žene. Nekatera zdravila so naši predniki odkrili, ko so si z raznimi rastlinskimi deli zdravili rane, ki so jih dobili na lovu ali v boju. Nekatera primitivna ljudstva imajo še danes navado, da njihove žene nabirajo zdravilna zelišča, s katerimi zdravijo. Tako je tudi med prekmurskimi Romi.[3]

Pozneje so to vlogo prevzeli ljudje, ki so se s tem poklicno ukvarjali, ali redovniki, ki so živeli po samostanih. Ti so se ukvarjali z zdravljenjem bolj poglobljeno.

Pozneje je človek spremenil način življenja in se je začel preživljati s poljedelstvom, z gojenjem novih kultur in rejo domačih živali. Tako so se rastlinskim pripomočkom pridružila še zdravilna sredstva živalskega izvora. Nagonsko zdravljenje bolezni in poškodb se je umaknilo namenskemu zdravljenju. Znanje s področja ljudske medicine so pozneje prevzele organizirane civilizacije kot svoje uradno zdravilstvo. O tem pričajo zapisi ŠenNunga na Kitajskem tri tisočletja pred našim štetjem ali pa zapisi Dioskorida z začetka našega stoletja, v katerih je opisal medicinsko znanje evropskih civilizacij.

Dolga stoletja so v ljudskem zdravilstvu uporabljali le zdravila rastlinskega izvora. Že v davnini pa so ljudje razen zdravilnih učinkov spoznali tudi strupeno in škodljivo delovanje rastlin; pri nekaterih tudi njihovo omamno moč. Znana je bila strupena čemerika (Veratrum album), iz katere so predniki izdelovali strup in z njim mazali lesene puščice, ki so jih uporabljali v boju. Beseda čemerika je staroslovanskega izvora, iz nje pa izhaja beseda čemér, ki pomeni v prekmurski govorici strup. Naši predniki so poznali tudi kačji strup, s katerim so mazali bojne puščice.

Ljudsko zdravilstvo pri kakem narodu nam ne daje samo informacij o ljudskem zdravljenju, temveč nam hkrati govori tudi o zdravstveni kulturi naroda, o njegovem odnosu do zdravja, bolezni in življenja. Danes vemo, da je imelo ljudsko zdravilstvo pet razvojnih obdobij.

Že v najstarejših časih so ljudje spoznali, da je zdravje človekova največja dobrina in sreča, zato so se bali bolezni, če pa so zboleli, so se želeli čimprej pozdraviti. Tak je bil samoohranitevni zakon. Na tej stopnji razvoja so si razlagali pojave okrog sebe s pomočjo magije.

Vzrokov bolezni niso poznali; mislili so, da so bolezni posledica začaranja in delovanja sovražnih demonov in tedaj je ljudska medicina poleg poklicnega statusa dobila tudi ideologijo. Ljudski zdravnik je postal čarodej; človek tedanje dobe je namreč mislil, da lahko le s čarobnimi besedami ali dejanji prežene in prepreči bolezen. V tej dobi je nastal prastari sloj ljudske medicine, obdobje magijske medicine. [4]

Pozneje je človek vse bolj spoznaval, da so njegovi vplivi na bolezenska dogajanja nepomembni, zaslutil pa je tudi druge dejavnike, ki naj bi vplivali na bolezen, in tiste dejavnike, ki so, kot so mislili, povzročali bolezni in tudi smrt. Človek je želel spoznati te dejavnike in jih onemogočiti; bil je prepričan, da so to zli duhovi, ki živijo v človeku. Zato se to obdobje imenuje animistično obdobje.

[1] Franc Minařik: Od staroslovanskega vraštva do sodobnega zdravila, Ljubljana 1971, str. 25.

[2] N. d., str. 26.

[3] Jože Zadravec: Zdravstvena kultura Romov v Prekmurju, Murska Sobota 1989, str. 104.47

Kot čarobno sredstvo zoper demone in bolezni so ljudje uporabljali razne amulete, zobe različnih živali, ki so jih nosili obešene okrog vratu. To je bila verjetno najstarejša oblika obvarovalnega zdravljenja. Amuleti so bili lahko tudi drugi predmeti živalskega, rastlinskega ali mineralnega izvora, o katerih so mislili, da imajo posebno zdravilno moč. Nekateri so si delali tudi vozle na oblačilih, da bi s tem onemogočili škodljivi vpliv čarov. Z vozli so npr. tudi čarovnice odganjale bolezni od novorojenčkov, pri čemer so pljuvale okrog sebe, klicale demone in čarale. Ljudje so nosili uhane, zapestnice, obsenčne obročke in druge obeske. Tedaj so nastali tudi razni zagovori proti boleznim in poškodbam.[5]

Naslednje obdobje v razvoju ljudskega zdravilstva je bilo obdobje verske, religijske medicine. Po načelih teurgijske medicine ureja vso živo in mrtvo naravo nadnaravno bitje, božanstvo, ki odloča tudi o zdravju in bolezni.

Božanstva naj bi odločala o življenju in smrti (bogovi v politeističnih in bog v monoteističnih religijah). Na tej višji razvojni stopnji človeškega duha in razuma je nastala nova kvaliteta v ljudskem zdravilstvu: čarovnijam in zagovorom sta se pridružila še molitev in žrtvovanje.[6]

V naslednjih obdobjih je nastala empirijska medicina, [7] iz te pa se je razvila današnja znanstvena medicina. [8] Tudi ta pozna različne razvojne stopnje. Razdeliti jo je mogoče na troje obdobij: predbakterijsko, bakterijsko in antibiotično obdobje. Nastajala so po istih zakonih evolucije kot najstarejša obdobja v preteklosti, le da je bil njihov razvoj hitrejši. Zakoni razvoja pa so ostali isti, enak je ostal tudi človek,njegova hotenja, njegov odnos do bolezni, zdravja in smrti. Spremenili so se okolje, kvaliteta življenja, etične vrednote človeka, predvsem pa družbenoekonomski odnosi, ki so ustvarjali pogoje za različne medicinske vidike.

Človek si je počasi, toda odločno podrejal naravo. Postajal je bolj prilagodljiv, prožnejši in preudarnejši. Nikdar pa ni mogel zatajiti preteklosti, svojih korenin. Nasprotno, sedanjost sili človeka, da vsak dan ponovno izhaja iz preteklosti, da se vsak dan “ponovno rodi”. Tako sta se v medicini bolj kot v drugih strokah preteklost in sedanjost močno zbližali. Zdravilni postopki, ki so danes sprejemljivi, postanejo lahko že jutri sporni, nikdar pa tako neprimerni, da jih ne bi čez čas ponovno sprejeli.

Veličina medicine je v tem, da se ponavlja. Njen razvoj je selektiven in zavrača vse tiste postopke v zdravljenju, ki so se v preteklosti pokazali škodljivi. “Predvsem ne škodovati!” so rekli stari zdravniki. To je zlato pravilo, upoštevala ga je tudi ljudska medicina. In to je tudi danes prvo vodilo medicinske etike, ki sicer v vseh razvojnih obdobjih ljudske medicine ni bilo zapisano, bilo pa je vedno živo prisotno pri vseh ukrepih, ki so jih imeli za zdravilne.

[4] Peter Borisov: Pregled razvoja medicinske miselnosti in odkritij, Ljubljana 1980, str. 51.

[5] N. d., str. 51.

[6] N. d., str. 51–52.

[7] Jože Zadravec: Značaj poznavanja tradicionalne medicine i narodnih zdravstvenih običaja u radu lječnika obče medicine, v: Praxis medici, vol. 15, št. 4, Zagreb 1984, str. 6.

[8] P. Borisov: n. d., str. 55.48

Ta dialektični razvoj človeške skrbi za zdravje je bil zaznaven že v prvih civilizacijah, pozneje v zgodovini in je še danes. Opravil pa je poleg medicinske tudi veliko družbeno poslanstvo, saj je bil "nadčloveški" in je povezoval ter zbliževal plemena, narodnosti, ljudstva in vse človeštvo. Ljudsko zdravilstvo je poleg svoje osnovne naloge opravilo še veliko kulturno poslanstvo, na katerega danes radi pozabljamo.

Stopnje v razvoju ljudskega zdravilstva niso bile nikdar ločene, temveč so se prepletale in prehajale druga v drugo, pa tudi danes so še močno zaznavne v usedlinah človeškega duha. Vse to nosi človek globoko v sebi in se temu primerno tudi ravna. Posebno v primeru bolezni. Bolezen lahko nepričakovano pretrga nit življenja, zato je ta faktor tveganja v našem življenju prav v ospredju. Človek je v preteklosti storil vse, da je bil njegov boj za življenje bolj uspešen. Zato je obnašanje bolnega drugačno kot pri zdravem človeku. Ko človek zboli, se oglasi v njem misel na preteklost, želja po ozdravitvi, strah pred smrtjo. To "usedlino" nosimo v sebi, moramo jo poznati, da bi bolje razumeli bolnika, ki v stiski sega po najrazličnejših zdravilih in ravna tako, kot mu veleva preteklost. Na ta način bomo tudi razumeli fenomen samozdravljenja, pojav, ko se večina ljudi najprej skuša pozdraviti sama, z domačimi zdravili. Šele čez nekaj dni, če zdravljenje ni uspešno, se bolniki napotijo k zdravniku. To navado smo podedovali od prednikov in jo še danes nosimo v sebi.

Ljudsko zdravilstvo v Prekmurju

Ljudsko zdravilstvo v Prekmurju še ni dovolj raziskano, zlasti ne v luči socialne antropologije. Prav tako niso razčiščeni odnosi med ljudsko in sodobno, znanstveno medicino. Popolnoma neobdelana pa je etnomedicina v Prekmurju, pokrajini, ki je imela posebno politično usodo. Na ljudsko zdravilstvo v Prekmurju ne smemo gledati izolirano, saj gre za del aktivnosti človeka in družbe v njegovi ožji in širši okolici, v sedanjosti in preteklosti, v svetu, ki ga obkroža. Posamezni elementi ljudskega zdravilstva so enaki pri večini ljudstev, medtem ko so drugi značilni samo za posamezne kulture. Tako so bile rastline (in so še danes) najbolj pogosto zdravilno sredstvo v vseh ljudskih medicinah. Pred približno 3000 leti je veliki zdravnik Asklepios iz Tesalije postavil takle vrstni red uporabljenih zdravilnih sredstev:

Najprej beseda, nato rastlina, na koncu pa nož!

Obstaja tesna povezanost med ljudskim zdravilstvom in socialno-ekonomskim razvojem družbe. Zdravstvena kultura ljudi je z dvigom ekonomske moči dobivala hkrati Jože Zadravec49 tudi nove razsežnosti. Zatrte so bile masovne bolezni, kot so tuberkuloza, malarija in druge nalezljive bolezni. Hkrati so se začele širiti socialne bolezni (srčne bolezni, sladkorna bolezen), zoper katere je moralo ljudsko zdravilstvo iskati nova zdravila in se mora torej prav tako spreminjati in prilagajati novim družbenim razmeram.

V zadnjem obdobju se je zanimanje za ljudsko zdravilstvo povečalo. Vzrok za to je verjetno v krizi, v kateri se je znašla sodobna medicina, povzročila pa jo je tehnološka revolucija v medicini, ki je nekdanji tesni odnos med zdravnikom in bolnikom povsem zanemarila in prepustila bolnika aparaturam in laboratorijem. To je bolnika zelo razočaralo, navdal ga je občutek ogroženosti, ki ga vodi nazaj k naravi. Če pomislimo, da še danes več kot polovica ljudi nima možnosti zdravljenja v javni zdravstveni službi, temveč se zdravi z ljudskimi zdravili, postane razumljivo, da ima ljudska medicina po svetu še veliko vlogo.

Prekmurje ima bogato zdravstveno tradicijo. Zdravstveno kulturo so začeli širiti redovniki, ki so prebivali v Murski Soboti, pri Gradu in v Selu. Najstarejši od viteških redov je bil red ivanovcev. Ustanovljen je bil leta 1048 in je skrbel tudi za nego bolnikov. Red se je naselil na Madžarskem leta 1155. Imenovali so jih križnike ali hospitalite, ker so ustanavljali bolnišnice. V Prekmurju je deloval tudi red templarjev, ki se je prav tako ukvarjal z zdravilstvom.[9] Templarji so bivali v Murski Soboti, na oddih pa so hodili v Selo, kjer so v 13. stoletju pozidali znamenito rotundo. Redovniki so na svojih postojankah gojili zdravilne rastline, zdravili domačine, širili zdravstveno kulturo med ljudmi in vnašali v prekmursko ljudsko zdravilstvo nove prvine. Zgodovinarji menijo, da je večina teh redov na Madžarskem prenehala delovati v času bitke pri Mohaču leta 1526 – njihovih samostanov so se polastili Turki in Madžari. S tem je tudi ljudsko zdravilstvo v Prekmurju utrpelo veliko škodo.

V Prekmurju je ohranjenih veliko načinov ljudskega zdravljenja, več kot drugod po Sloveniji. Znanja in izkušenj ljudskih zdravnikov niso zapisovali, dedovali so jih iz roda v rod. Izdajati jih niso upali, ker so menili, da bi tako recepti izgubili zdravilno moč. Tudi število znanih rastlin je večje. Naši predniki so poznali večino zdravilnih rastlin, ki jih v Prekmurju poznamo tudi danes. Iz staroslovanske dobe so poznane rastline hrast, breza, vrba, bukev, jesen, tisa, bor, smreka, brinje, jelša, lipa, divja hruška, jagoda, hruška, malina, črnika, bezeg, dren, šipek, gorčica, hren, omela, bršljan, teloh, hmelj, pelin, vratič, kamilica, baldrijan, lan, česen, čebula, vinska trta idr. Predvidevamo, da so ljudje že zelo zgodaj spoznali hranilne in zdravilne vrednosti omenjenih rastlin. Ljudskomedicinska praksa torej ni od včeraj, temveč je stara več tisoč let.

Že v najstarejših časih so si Prekmurci v primeru bolezni največkrat pomagali sami. To velja tembolj za vaške reveže in žalarje. Reveži ali kočarji so bili brez posesti, hodili so delat h bogatim kmetom, žalarji pa so premogli nekaj zemlje, tako da so se ob rodovitnih letinah prebijali skozi življenje. Eni in drugi pa si zdravniške pomoči niso mogli privoščiti, ker je bila predraga. Bogati kmetje in veleposestniki so se hodili zdravit v Szombathely, Veliko Kanižo ali celo v Budimpešto in Gradec. Razen tega so bili preprosti ljudje neuki, nepismeni. V takih okoliščinah pa je ljudska medicina imela ugodne možnosti za razvoj.

[9] Ivan Zelko: Zgodovina Prekmurja, Murska Sobota 1995, str. 124.50



Slika 18:Jože Zadravec "Zobarski" inštrumenti (zasebna zbirka J. Zadravca, foto Lado Klar)

Prekmurje ni premoglo bolnišnice. Nastala je šele v zadnjem desetletju 19. stoletja. Medicinska fakulteta v Gradcu je bila ustanovljena leta 1863, v Budimpešti pa nekaj let pozneje. Dotlej v Prekmurju sploh ni bilo šolanih zdravnikov. Ves čas pa so delovali ljudski zdravniki, ki so sloveli kot mojstri pri zdravljenju poškodb, zunanjih in notranjih bolezni.

Ker javne zdravstvene službe ni bilo, se je lahko vsakdo ukvarjal z zdravljenjem. Po letu 1780 so morali padarji in ranocelniki, ki so bili v naših krajih številni, imeti dovoljenje oblasti za opravljanje obrti. Oboji so bili znani že v srednjem veku in so bili prijavljeni kot obrtniki. Padarji so ljudi kopali, brili, strigli, česali, puščali so jim kri, zdravili kurja očesa, nastavljali pijavke, kupice in rožiče. Če v kraju ni bilo kirurga, so zdravili tudi rane in poškodbe. Oboji, padarji in kirurgi, so imeli svoje vajence in pomočnike.

Po letu 1870 so v naše kraje prihajali zdravniki, ki so bili šolani na medicinskih fakultetah v Budimpešti in Gradcu. Običajno so imeli višje administrativne funkcije, bili so okrožni ali okrajni zdravniki, delovali so le v večjih mestih, podeželje pa je bilo še vedno prepuščeno samo sebi.[10] Tam so se ljudje v glavnem zdravili sami ali pa so hodili k ljudskim zdravnikom, ki so se usposobili za zdravljenje posameznih bolezni (urokov, šušov, sečov, šena, revmatizma, vodenike, izvinov in izpahov sklepov idr.). Ljudski zdravniki za svoje delo niso zahtevali plačila, od bolnikov pa so dobivali darove.

Prekmursko ljudsko zdravilstvo uporablja več kot 500 rastlin. Uporablja jih za zunanje in notranje zdravljenje. Razen rastlin so v rabi še proizvodi živalskega sveta (med, vosek, mast, olja) ter toplota, voda, žganje, kis.

[10] Eman Pertl: Zdravstvo med Muro in Dravo s posebnim ozirom na razdobje 1850–1941, v: Svet med Muro in Dravo, Maribor 1968, str. 520.51

Posebno poglavje v prekmurski ljudski medicini je čarodejna medicina, ki pa v zadnjem času očitno močno izumira. Sem spada štetje urokov, šušov, sečov in druga varovalna dejanja. Čarodejna medicina je v glavnem le še spomin na čase, ko je bil človek prepričan, da bolezni povzročajo zli duhovi.

Zdravljenje posameznih bolezni

Vročinske bolezni so zdravili največkrat s hladnimi obkladki. Ovitki so bili lahko prepojeni tudi z domačim kisom ali pa so pripravili zmes iz tolčenega hrena, kruha in kisa. Zmes so si polagali na čelo, vrat, zapestja, podplate in pod kolena. Proti vročini so uporabljali tudi nariban surovi krompir, ki so ga dajali na podplate. Namesto krompirja so uporabljali tudi narezano rdečo peso ali belo repo ali pa sveže orehovo, hrastovo ali murvino listje, ki so ga pritrdili na telo. Znano zdravilo je bilo tudi sveže bezgovo listje, s katerim so si obkladali telo. Razširjeno domače zdravilo proti vročini je bil domači sir. Pomešali so ga s kisom in kislim mlekom in ga uporabljali kot obkladke. Pri močni vročini so delali ovitke z žganjem, uporabljali so ovitke s kuhanim vinom, posebej so čislali šmarnico. Vročino so zbijali tudi s hrenovim listjem, ki so si ga polagali na čelo, dobro je bilo tudi listje pese. Vročični bolniki so morali po žličkah piti sok rdeče pese ali svežega krompirja.

Ko so bili prehlajeni, so pili čaj iz lipovega ali bezgovega cvetja. Uživali so tudi čaj iz kamilic in šentjanževke. Prav tako je koristil čaj iz orehovih lupin. Prehlajenemu so kuhali vino in dajali med.

Pljučnico so zdravili tako, da so bolnega zavili v ledeno mrzle prte in mu dajali veliko žganja. Nastavljali so mu tudi pijavke. Če je imel visoko vročino, je moral bolnik večkrat na dan popiti po eno surovo jajce. Zadnje zdravilo pri pljučnici pa je bil luštrekov sok: luštrekovo korenino so zmečkali, iztisnili iz nje sok in pomešali s surovim jajcem. To je moral bolnik jemati po žličkah.

Bolnik z jetiko je moral piti čaj iz jetičnika. To znano zdravilo so dobili tako, da so naribali hren in ga pomešali z medom. Čez nekaj dni so zdravilo uživali po žličkah. Tuberkulozo so zdravili tudi s šentjanževim vinom. Cvetje šentjanževke so močili v belem vinu. Znano zdravilo zoper jetiko je bila pasja mast, ki so jo uživali čisto ali jo pomešali z medom ali s kozjim mlekom.

Bolezni želodca so zdravili največ s pelinom. Žvečili so ga svežega ali kuhanega in namočenega v vinu ali žganju. Pomagali so tudi ovitki iz rožmarinovega vina. Rožmarin so kuhali v vinu in tako vino uporabljali za obkladke. Pri krčih v črevesju so uživali rožmarinovo žganje. Rožmarin so skuhali v žganju; jemali so ga po kapljicah. Znano zdravilo zoper želodčne težave pa je bil česen.

Pri zobobolu so si usta izpirali z močnim žganjem. Na čeljust z bolečim zobom so dajali pijavke. V piškav zob so si dajali bago (žvečilni tobak), žveplo z vžigalic, poper, sol, solno kislino, firnež. Uporabljali so tudi stolčen česen, ki so si ga zavezali na zapestje tiste roke, na kateri strani je bolel zob. Na tisti strani obraza, na kateri je bil boleči zob, so si v uho vstavljali stroke česna.

Ko so koga bolela ušesa, si je moral vanje po kapljicah puščati sok iz netreska. Namesto netreska so uporabljali tudi žganje in toplo olje, ki so ga spuščali v uho prek



Slika 19:Jože Zadravec Izpiranje očesa iz jajčne lupine (Melinci 1985, foto Lado Klar)

konice toplega svedra. Pri močnih bolečinah v ušesih so poiskali mater dojnico, ki je vbrizgala svoje mleko v boleče uho.

Bolne oči so izpirali s svojim lastnim urinom, uporabljali so tudi trtni sok v kapljicah. Dobili so ga tako, da so ob pomladnem rezu trte nastavili na odrezane veje stekleničke, v katere se je nacedil trtni sok. Uporabljali so ga pri očesnih vnetjih. Bolne oči so si mazali tudi z medom in uporabljali obkladke s svežim mlekom. Znano zdravilo za vnete oči je še danes koprov (kamilični) čaj za izpiranje. Ko se je pojavila na očeh siva mrena, so si izpirali oči s sladkorno vodo ali pa so si v oko trosili zdrobljen sladkor.

Proti kašlju so si kuhali čaj iz žajblja, ki ga je imela vsaka hiša na vrtu. Žajbelj so kuhali tudi v mleku, ki so mu dodali med. Pili so tudi koruzni čaj in čaj iz vijolic. Nekateri so uporabljali čaj iz kutinih pečk.

Na boleče grlo so si dajali nogavice ali vrečke, napolnjene z vročim pepelom ali z vročimi otrobi.

Na opekline so si dajali bučno olje, jajčni beljak, belo olje, kislo zelje. Najbolj iskano zdravilo zoper opekline je bilo breskovo olje. Dobili so ga iz jedrc breskovih koščic. Znano zdravilo za opekline je bilo tudi lilijino olje. Cvetje belih lilij se je moralo nekaj časa namakati v steklenici.

Ozebline so si masirali s svinjskim žolčem.

Revmatizem so zdravili tako, da so si boleča mesta natirali z živimi koprivami. Boleči ud so si dali tudi popikati od čebel ali pa so bolečo roko ali nogo položili na mravljišče. Proti svežemu sklepnemu revmatizmu so pili konjsko vodo, uživali so tudi



Slika 20:Odstranitev tujka iz očesa z jezikom (Melinci 1985, foto Lado Klar)



Slika 21:Zdravljenje bolnega očesa z ženskim mlekom (Beltinci 1985, foto Lado Klar)

veliko hrena in se masirali z žganjem, v katerem se je namakal hren. Pri revmatizmu so si dali puščati kri s sekanjem žil. Sveži revmatizem so zdravili tudi tako, da so bolnika zavijali v rjuhe, ki so jih namočili v kuhanem vinu. Postopek so ponavljali do ozdravitve.

Bolečine v križu in drugih delih telesa so si blažili s kopelmi iz senenega drobirja.

Proti driski so si kuhali čaj iz hrastove skorje, konjske kislice, šentjanževe rože. Uživali so tudi trnine, suho črenso in v žganju namočeni dren. Dobre so bile tudi suhe divje hruške, pili pa so veliko žganja in uživali obilo česna. Ko so imeli krvavo drisko, so si iz dimnika nastrgali saje in jih uživali po žličkah.

Na sveže rane so si polagali liste trpotca, trte, pese. Če je rana močno krvavela, so jo pokrili s pajčevino. Krvaveče rane so pokrivali tudi s požganim osatom. Za najbolj zanesljivo zdravilno sredstvo pa je veljal obkladek z lastnim urinom. Da so se manjše rane prej zacelile, so na njih dajali salovo kožico. Rane in kraste po koži so si mazali z ognjecovo (ognjičevo) mastjo. Dobili so jo tako, da so ognjičevo cvetje posušili in ga primešali v kuhano domače maslo. Kraste so si mazali tudi s fajnščekovo mastjo (pustno mastjo), ki so jo dobili tako, da so na pust ocvrli svinjsko mastin dodali topolove popke.

Žvale v ustičnih kotih so si mazali z ušesnim maslom, dobro zdravilo proti krastam so delali iz rastline, ki so jo imenovali popova moda. Njene rdeče plodove so pražili na kravji masti in z njo mazali kraste.

Od zdravilnih rastlin so ljudje največ uporabljali kamilice, bezeg, tavžentrože, rdečo peso, netresk, metlikovino, arniko, šentjanževe rože, pelin, trpotec, ajbiš, rman, lipo, koprivo in divji šipek.



Slika 22: Zdravljenje revme s čebeljim pikom (Črenšovci 1985, foto Lado Klar)



Slika 23: "Ravnanje" izvinjenega sklepa (Bogojina 1985, foto Lado Klar)

Zlome in zvine so zdravili ljudje, ki so naravnavali kosti in sklepe. Takšen človek je bil v skoraj vsaki vasi. Najbolj znani zdravilec zlomov in zvinov je bil Jožef Kočar iz Bogojine. Zdravilci so zlomljen ud obložili s skalinami (trskami) in ga povili z domačim platnom. Ko so naravnali izpahnjeni sklep, so boleče mesto namazali z gavezovo mastjo.

Srčne slabosti in bolečine v prsih so zdravili tako, da so se po prsih zmasirali z rožmarinovim žganjem ali pa z razredčenim domačim kisom. Pili so tudi čaj iz materine dušice. Če je srce prehitro utripalo, so po kapljicah uživali baldrijanovo žganje. Naredili so ga tako, da so korenine baldrijana namakali v žganju. To so pili tudi pri nervozi, slabem spanju, razdraženosti.

Za slabo srce so jemali vodo, v kateri se je namakala rastlina, imenovana srčna moč. Namakali so jo lahko tudi v žganju. Pri bolečinah v delu srca so po požirkih pili sladko vodo. Če je koga zadela možganska kap, so ga masirali po sencih in zatilju z blagoslovljenim vinom. Tako so ravnali tudi pri božjasti.

Bradavice na koži so zdravili tako, da so vzeli sukanec in nanj naredili toliko vozlov, kolikor je bilo bradavic. Sukanec so nato zakopali v zemljo pod kap. Ko je sukanec strohnel, so izginile tudi bradavice.

Odrgnine po telesu so hitro minile, če si je poškodovanec polagal nanje jagodovo listje ali obkladke z namiljenimi krpami.

Danes se ljudje zatekajo k ljudskemu zdravljenju v manjši meri kot nekoč. Starejša generacija izginja in s sabo odnaša tudi znanje o ljudskem zdravljenju. Mladi so se usmerili v sodoben tek življenja pa tudi večina starejših se raje zdravi z zdravili iz lekarn.

Zdravljenje z zagovori in magijo; vraže

Nekatere bolezni pri otrocih in odraslih so zdravili z magijo, najpogosteje uroke, mrake, šüše, seče, šen in otok. Največ magijskega zdravljenja je bilo pri otrocih, kar ni čudno, saj vemo, da je bila umrljivost otrok ves čas zelo velika, zato je bila skrb za njihovo zdravje na prvem mestu.

V Prekmurju je bila navada, da obiskovalec ni smel takoj stopiti k dojenčku, ko ga je prišel pogledat. Najprej se je moral dotakniti štedilnika, šele nato je smel k njemu z besedami "fuj te boj", sicer bi otroka

uročil. Da bi mati obvarovala svojega otroka urokov, ga je, preden je šla z njim na obisk, obrisala po obrazu s krpo za pranje posode. Noseča ženska ni smela kropiti mrliča. Če bi to storila, bi rodila otroka, ki bi bil vse življenje mrtev (miren, premalo živahen).

Če je bil kdo zvörčen (uročen), mu je vračiteljica štela na vodo: "Vörki, vörki, ite na püste njive, vi ste nej za eto žegnano tejlo, vörki, vörki, či vas je deset, naj vas nede deset, naj de vas devet, či vas je devet, naj vas nede devet, naj de vas osen, či vas je osen, naj vas nede osen, naj de vas seden, či vas je seden, naj vas nede seden, naj de vas šest, či vas je šest, naj vas nede šest, naj de vas pet, či vas je pet, naj vas nede pet, bojte štirje, či ste štirje, naj vas nede štiri, bojte samo trije, či ste trije, naj vas nede tri, bojte samo dva, či sta dva, naj vas nede dva, naj bo samo eden, či je eden, naj nede niednoga, naj de vas nikaj." Nato je vrgla tri žareče oglje v vodo, ki jo je moral zvörčeni piti in se z njo "na križ" močiti po telesu.

Bradavice na koži so zdravili ob mladem mesecu. Zdravljenec se je med gledanjem v mesec dotikal svojih bradavic in govoril: "Kak ste prišle, tak odidte."



Slika 24: Štetje" urokov (Dolnja Bistrica 1985, foto Lado Klar)

Kadar so bili otroci glistavi, so jim gliste brili. Otroka so po trebuhu in nogah namazali z zmesjo ržene moke in medu, nato so ga obrili z leseno britvijo. Bili so prepričani, da so gliste pomolile glavice iz kože, ko so otroka mazali.

Ostanki etnomedicine v Prekmurju pričajo o obstoju in razširjenosti te vrste zdravstvene preteklosti. Njena praktična uporaba se polagoma opušča, saj vanjo le malokdo verjame. V preteklosti so se je ljudje posluževali predvsem zaradi pomanjkanja zdravnikov, revščine in oddaljenosti bolnišnic.

Puščanje krvi

Puščanje krvi s sekanjem žil je bilo ves čas prisotno v Prekmurju. Imelo je določena pravila. Najvažnejši sta bili starostna doba in čas puščanja krvi. Do sedemnajstega leta starosti so puščanje krvi odsvetovali, ker so menili, da s tem mlad človek izgubi moč. Menili so, da je venepunkcija ugodna za izboljšanje vida, bistrenje možganov, bolezni želodca, dober sen in sploh ob visokem krvnem tlaku. Najpogosteje so kri puščali v poletnih mesecih, prepovedano pa je bilo to početi pozimi, v ostrem mrazu. Prav tako ni bilo priporočljivo, če je bolezen trajala dalj časa, če je šlo za vnetje in po obilnih obrokih.

Pred vene punkcijo so morali biti bolniki dva dni v kopališču ali se ta čas doma kopati v topli vodi, niso smeli piti vina in jesti močnih, mastnih jedi. Ljudje so bili prepričani, da ima puščanje krvi tudi druge prednosti: po njem so bili razposajeni, niso se jezili in v družini so se bolje razumeli.

Seveda je bila pomembna količina odvzete krvi: največja dovoljena doza je bila dva decilitra. Centri za puščanje krvi so bili v kopališčih in to delo so opravljali specialni kopališčniki – padarji s posebnimi napravami.



Slika 25: "Sekanje žile" z britvijo (Turnišče 1985, foto Lado Klar)



Slika 26: Nastavljanje pijavk (Bratonci 1985, foto Lado Klar)



Slika 27: Nastavljanje "rožičev"(Dokležovje 1985, foto Lado Klar)

Prekmurci so največ hodili v Varaždinske toplice, ki so jim bile najbližje, in v Vučkovce v Medjimurju. Ko so opravili pomembna poljska dela, so se premožnejši kmetje odpeljali v toplice – ponavadi z vozovi, s sabo so vzeli hrano in pijačo. Najprej so se dva, tri dni kopali in si potem dali puščati kri. Kopališčniki so ocenili potrebo po puščanju krvi po izgledu pacientov. Natančno so vedeli, da ima zabuhel, rdeč pacient visok krvni tlak in da je pri njem velika nevarnost kapi. Vendar so nekateri pacienti puščanje krvi zlorabljali; navadili so se ga in nazadnje postali anemični in bolni. Nekateri so si celo sami doma

puščali kri s pomočjo britve, drugi pa so hodili na sejme, kjer so to delali ljudski zdravitelji. Ti so hodili tudi po domovih in že poznali bolnike, ki so si želeli posega.

V Prekmurju je bilo v modi tudi stavljanje kupic ali küfic, kot so steklenim posodicam rekli domačini (venopunkcija z ventuzami). V njih so prižgali v žganju namočeno vato, tako da je nastal vakuum, in potem kupico položili na boleči del bolnikovega telesa. Bolnikom so nastavili tudi po pet, šest ali več kupic. Preden so pritrdili kupice, so bolnikovo kožo narezali z britvijo ali s posebnim aparatom – skarifikatorjem, da je začela krvaveti. Ko se je kupica napolnila s krvjo, je sama odpadla. Na ta način je bolnik izgubil približno dva decilitra krvi.

Popularno je bilo tudi nastavljanje pijavk. Nastavljali so jih ljudje, ki so imeli smisel za domače zdravljenje. Pijavke so pobirali po mrtvicah Mure in drugih potokih ter mlakah. V Prekmurju jih je bilo v izobilju. Dali so jih v posode in jih hranili doma. Pijavke so nastavljali pri glavobolu, visokem krvnem pritisku, revmatizmu, zobobolu, skratka, pri mnogih boleznih.

Z njimi so si pomagali tudi pri krčnih žilah in ranah na nogah. Ko se je pijavka napila krvi, so jo potresli s pepelom, tako da je odpadla. Potem so jo izželi, kri je iztekla, položili so jo nazaj v posodo, kjer je čakala na naslednjo žrtev. Tudi nekateri zdravniki so imeli v svojih ambulantah pijavke, ki so jih nastavljali določenim pacientom. Po Prekmurju so hodile ljudske zdravilke, ki so pijavke nosile s seboj in zdravile z njimi določeno vrsto bolezni po vaseh.

Znani poseg ljudske medicine Prekmurja je bil tudi stavljanje rožičev (nastavljanje rogov). Rožiče, odsekane kravje rogove, so uporabljali namesto ventuz. Ljudje so si pač pomagali na različne načine. Uporabljali so tisto, kar so premogli doma. V rog so položili vato, namočeno v žganju, in jo prižgali. Med zgorevanjem je nastal vakuum in rožič se je prilepil na boleče mesto, ki so ga prej nasekali oziroma narezali z britvijo ali s skarifikatorjem.

Ko se je rog napolnil s krvjo, je odpadel. Spraznili so ga in nastavili na drugo mesto. Tega načina zdravljenja so se največ posluževali pri revmatizmu in pri bolečinah v križu ter spodnjih udih.

Vse te metode so bile aktualne nekako do druge svetovne vojne, morda še nekaj let po njej, dokler so živeli bolniki, ki so bili na puščanje krvi navajeni in so še iskali ljudske zdravilce.

S puščanjem krvi so se ukvarjali tudi brivci. Najbolj znana sta bila Beltinčana Jurij Lanc in Matija Žižek; oba sta se poleg puščanja krvi ukvarjala tudi z oskrbo manjših ran, z repozicijo zlomov, izvinov itd.

Božje poti, svetniki, zavetniki

Preprosti ljudje – pa tudi meščani in plemiči – so se v stiskah in boleznih zatekali po pomoč k svetnikom. Posebej ugledni in priljubljeni priprošnjiki v Prekmurju so bili svetniki Kozma in Damjan, sveti Rok in mati Božja.

Veljava in moč Kozme in Damjana sta izvirali iz njunega poklica: brata sta bila zdravnika, ki sta pod cesarjem Dioklecijanom v tretjem stoletju pretrpela mučeniško smrt. Njima je tudi posvečena cerkev v Kuzmi.

Mogočen priprošnjik za kužne bolezni je bil sv. Rok. Evropsko izročilo sicer pravi, da sta prava priprošnjika zoper kugo sv. Boštjan in sv. Fabijan. Toda naše ljudstvo je za takega priprošnjika zoper kugo imelo sv. Roka. Mater Božjo so ljudje klicali na pomoč pri vseh boleznih in stiskah. Na božje poti so hodili na primer v Turnišče, na Tišino in h Gradu.

Sv. Anton Padovanski je bil priprošnjik za bolezni ljudi in živine, sveta Lucija pa za bolezni oči. Bolne oči so si ljudje umivali pri studencih in kapelicah. V Prekmurju je bil najbolj znani izvir pri svetem Vidu pri Dobrovniku, kamor so ljudje hodili tudi na božja pota zaradi zdravljenja bolezni oči.

Sv. Polona je bila priprošnjica za zobe, podobno kot tudi križani Kristus. Sv. Ana je bila priprošnjica za ženske bolezni. K njej so se obračale tudi ženske, ki so si želele otrok.

Sv. Valentin je zdravil božjast, sv. Blaž pa bolezni grla. Na njegov praznik so v različnih prekmurskih cerkvah delili t. i. Blažev žegen. Sv. Martin je bil svetnik za zdravje v družini in pri živini, sv. Jožef pa je bil priprošnjik za srečno zadnjo uro.

Duhovniki so blagoslavljali zdravilna zelišča, tako na velko mešo (veliki šmaren, 15. avgusta), na dan svetega Jerneja, 1. avgusta, na dan svete Porcijunkule, 2. avgusta,61 Ljudsko zdravilstvo v Prekmurju pa so navadno kapucini blagoslavljali zelišča, ki so jih ljudje v košaricah ali vrečicah odnašali domov. Verjeli so, da so blagoslovljena še posebej zdravilna.

Na janezovo, 26. decembra, so blagoslavljali vino, ki je baje imelo zdravilno moč, zato so ga uporabljali pri težko bolnih in umirajočih. Prav tako so blagoslavljali vodo, ki so ji rekla žegnjana voda (žegnana voda), in so jo tudi uporabljali pri zdravljenju različnih bolezni.

Literatura

BORISOV Peter: Od ranocelništva do začetkov znanstvene medicine na Slovenskem, Slovenska akademija znanosti in umetnosti, Ljubljana 1977.

BORISOV Peter: Pregled razvoja medicinske miselnosti in odkritij, Univerza Edvarda Kardelja, Inštitut za zgodovino medicine Medicinske fakultete, Ljubljana 1980.

DÖMÖTÖR Tekla: Magyar népszokások, Korvinia kiadó, Budapest 1983. KOVÁCS Endre: Doroszló hiedelemvilága,Forum, Doroszló, 1981.

MINAŘIK Franc: Od staroslovanskega vraštva do sodobnega zdravila, Lek, Ljubljana 1971.

PERTL Eman: Zdravstvo med Muro in Dravo s posebnim ozirom na razdobje 1850–1941, v: Svet med Muro in Dravo, Obzorja, Maribor 1968, str. 516–588.

ZADRAVEC Jože: Značaj poznavanja tradicionalne medicine i narodnih zdravstvenih običaja u radu lječnika obče medicine, v: Praxis medici, vol. 15, št. 4, Zagreb 1984, str. 6–13.

ZADRAVEC Jože: Ljudska medicina v Prekmurju, Pomurska založba, Murska Sobota 1985.

ZADRAVEC Jože: Zdravstvena kultura Romov v Prekmurju, Pomurska založba, Murska Sobota 1989.

ZELKO Ivan: Zgodovina Prekmurja, Pomurska založba, Murska Sobota 1995.

ROMI POZNAJO ZELIŠČA

Nekega poletja se je v vas Suha lipa priselila skupina Romov. Vaščani in njihovi otroci so nejevoljno opazovali njihove prikolice. Ko se je zmračilo,, so otroci stekli v bližino romskega naselja. Jan, vodja bande je rekel: »Znebiti se moramo teh ciganov!« Drugi so prikimali.

Minilo je nekaj časa in poletnih počitnic je bilo konec. Vsi otroci so prišli v šolo in začudeno obstali. Poleg ravnateljice so stali trije Romi. Ravnateljica je rekla: » To so Kija, Pipsi in Jani.« Ned glavnim odmorom so jih Jan in njegova banda zaničevali, Matej pa je rekel: » Pustite jih pri miru, saj vam niso nič naredili!« Jan je odgovoril: » O, piflar, a se jim boš pridružil?« Matej je jezno odkorakal v razred. Zvečer je kolesaril in zagledal Kija ter ga vprašal: »Ali govoriš slovensko?« Kija mu je odgovoril: »Seveda, moj dedek živi tukaj.« Minilo je nekaj časa in Matej je z Romi postal pravi prijatelj. Nekega jutra je Jan v razredu rekel: »Jutri me ne bo.« Matej se je ponudil: »Lahko ti prinesem nalogo.« »Ne, hvala, ne bi rad dobil bolh,« je rekel Jan. Ko je Matej končal pouk, ni mogel verjeti svojim očem. Pred njim je stala lepa Romkinja. Za njo pa je prikorakal Pipsi in rekel: » To je moja sestra.« Stekli so do romskega kampa. Kija je skočil iz prikolice in Mateju pokazal novo zapestnico. Matej jo je navdušeno prijel in ogledoval. Nenadoma jo je spustil in padla je v prepad. Kija je zajokal, Matej pa je rekel: »Ne skrbi, ponjo grem!« Pipsi ga je hotel ustaviti, a bilo je prepozno. Matej se je pognal v globino in pristal na trdem kamnu. Tina je zajokala, fantje pa so splezali za njim. Matej ni kazal znakov življenja, zato so ga odnesli v bolnišnico. Matejevi starši so pritekli in odgnali Rome ter jim rekli: »MI bomo še obračunali!« Iz operacijske dvorane je prišel zdravnik in rekel: »Preveč je poškodovan, živel bo samo še nekaj ur. Žal mi je!« Matejeva mam je zajokala, fantje pa so žalostno odkorakali domov in tuhtali… Kar naenkrat so se vrata odprla in fantje so zagledali Kijevega dedka. Vprašal jih je: »Kako je z Matejem?« Tina je žalostno povedala, da ima notranje krvavitve, zlomljeno nogo in pretres možganov. Dedek je tuhtal in naposled rekel: » Mislim, da mu lahko pomagam z mojimi zelišči!« »Prinesite mi hermeliko, lakoto, plešec in glino. Otroci so stekli v gozd in prinesli vse potrebno. »Kako pa bomo prišli do Mateja?« je vprašal Jani. »Morali ga bomo ugrabiti!« je pogumno odvrnil Pepsi. Stekli so do bolnišnice in pograbili Mateja. Peljali so ga k dedku, ki je že čakal. Položili so ga na posteljo in dedek mu je napravil obkladke. Obkladke so položili po njem. Naredili so tudi napitek za notranje krvavitve in opornice iz gline.

Tako je Matej ozdravel. Starši so se zahvalili Romom. Od takrat so naprej so jih sprejeli medse, postali so pravi prijatelji. Ugotovili so namreč, da smo vsi enakovredni. Čeprav so nekateri drugačni, to še ne pomeni, da so slabi ljudje.

Urbani Celin, 6. razred



DOMAČI PRIPRAVKI IN NASVETI ZA ZDRAVJE

Prispevki učencev in delavcev OŠ Košana







PREDGOVOR





V sklopu projekta Semena sprememb in Mreže šol Parka Škocjanske jame smo se na OŠ Košana odločili, da pripravimo knjižico receptov in nasvetov za zdravje, kjer bodo zbrani preizkušeni nasveti za različne težave, bolezni oziroma za izboljšanje odpornosti in zdravja.

Kako si pomagamo ob pikih čebele ali komarja? Kako si lajšamo bolečine v grlu? Kako skrbimo za boljšo odpornost? Kaj lahko sami naredimo za lepše lase, kožo, bolj zdrave zobe? Kaj pa v primeru nespečnosti, trdovratnega kašlja ali glavobola? Tukaj je naštetih samo nekaj vprašanj, na katere boste našli odgovore. Nekateri pa so delili z nami tudi modre nasvete, misli in stare izkušnje, ki se morda prenašajo iz roda v rod. Želimo si, da s pomočjo te knjižice ponovno oživijo ter se ohranijo še za naslednje rodove.

Katja Čekada in Mojca Žnidaršič

april 2019

Zbrala in uredila: Mojca Žnidaršič

Priprava za tisk: Mojca Žnidaršič, Katja Čekada, Ana Dekleva Lektorirala: Anita Nedeljkovič Andlovic

Knjižico je izdala Osnovna šola Košana v 40-ih izvodih. 2., dopolnjena izdaja

Dolnja Košana, april 2019



DAMJANOVI NASVETI IN MISLI
(Damjan Petkovšek)

Naši predniki so Slovani. Iz roda v rod se prenaša izročilo, da je za človeško zdravje od izrednega pomena "fermentirana hrana". V svoje telo vnašamo potem koristne bakterije, ki skrbijo, da se je naš imunski sistem sposoben boriti proti vdorom bakterij in virusov, ki nas obkrožajo. V naši družini redko zbolevamo, kar mi potrjuje prepričanja prednikov.

Kislo zelje pripravimo tako, da zelje očistimo in zlagamo v sod. Vdolbemo luknjo v koreniko zeljnate glave in vanjo nasujemo sol. Tako zložene glave pustimo čez noč v sodu in drugi dan zalijemo z vodo,

da so vse glave potopljene. Obtežimo jih. Čez 30 dni je zelje primerno za uživanje bodisi surovo (narežemo v solati) ali kuhano z mesom (sveže in suho meso). Pomorščak Marko Polo, doma z otoka Korčula (Hrvaška), je na svoja potovanja vedno vzel s sabo tako zelje, saj je z njim preprečil nastanek bolezni skorbut pri mornarjih.

Turšija iz sadja pripravimo tako, da v kletne prostore damo sod, v katerega v čisto vodo dodajamo različne sadeže bodisi gozdne ali sadje z vrta. (divja jabolka, hruške, šipek, trnina, glog, dren ...). V tej vodi sadje fermentira. Tekočino pijemo več let razredčeno z vodo kot sok. Po želji dodamo žličko medu.

Mleko fermentiramo tako, da nekuhano domače mleko pustimo v čisti posodi, da se skisa. To traja okrog 3 dni. Na površju opazimo, da se je izločila **smetana**, ki jo poberemo v čist steklen kozarec. Kislo mleko (brez maščobe) uživamo čez cel dan kot samostojni obrok, z žganci ali kot pijačo ob rednih obrokih.

a) Če imamo preveč kislega mleka, ga damo za nekaj časa na toplo na štedilnik (do 40 stopinj). Počakamo, da beljakovine koagulirajo in se izloči sirotka. Precedimo in dobimo **sirotko za pitje in mladi sir**.

b) Pobrano kislo smetano uživamo kot namaz na kruhu. Lahko zmešamo z mladim sirom in jemo s kruhom, testeninami, krompirjem ... Najbolj tekne z mlado narezano čebulo.

Če imamo smetane preveč, iz nje naredimo "surovo maslo" na naslednji način: kislo smetano damo v stekleni kozarec, zapremo in tresamo toliko časa, da se ločita maščoba in tekočina, ki ji rečemo "pinjenec". Tako dobljeno surovo maslo hranimo v hladilniku in uporabljamo za namaze ali za pripravo druge hrane (pecivo, maslen kruh...). Pinjenec pijemo. Če surovega masla ne porabimo v enem tednu, ga na zmernem ognju "kuhamo" in dobimo visoko vredno maslo Ghee. (S kuhanjem preostala sirotka v maslu izhlapi in ostane samo maščoba.

Jabolčni kis naredimo tako, da domača, nešpricana jabolka naribamo ali narežemo na drobno v en sod. Natočimo vodo. Nekajkrat premešamo. Čez čas se pojavi goba, ki tekočino spremeni v kis. Kis s staranjem pridobiva na kvaliteti. Vsaj enkrat na dan spijemo eno žlico kisa, razredčenega v vodi.

Takoj po **piku čebele ali ose** z lastno slino mažemo mesto pika. Čez 15 minut se reakcija umiri. Slina nevtralizira strup.

Koprive so za nas super živilo. Mlade kuhamo v juhi, mešamo v solatah in dodajamo drugim zelenjavnim prikuham. Čez leto koprive nabiramo, sušimo in zmeljemo v prah. Prah dodajamo po žličkah v skoraj vsako hrano (kislo mleko, smutije, mineštre...).

Stremimo k **pozitivnem odnosu** do sočloveka, narave in življenja nasploh. Ne opravljamo, ne pogovarjamo se slabo o drugih, ne razmišljamo nič slabega...

"... Pazi, kaj misliš, ker tvoje misli postanejo tvoja dejanja. Tvoja dejanja tvoj karakter. Tvoj karakter je tvoja usoda ..." (teorija vseh velikih mislecev)

ZLATO MLEKO
(Jernej Šprohar)

Ker je okrog nas polno virusov, je smiselno, da se zaščitimo in istočasno prečistimo. Za pripravo 1 skodelice zlatega mleka potrebujemo: 3 dcl kokosovega ali drugega rastlinskega mleka, pol kavne žličke ingverja v prahu, enako količino kardamoma v prahu in kurkume, 1 čajno žličko kokosovega olja, 1 čajno žličkomedu in ščep kajenskega popra. Napitek pripravimo tako, da polovico mleka segrejemo, ostalo polovico pa damo v mešalnik, dodamo vse sestavine in premešamo. Tej masi dodamo vroče mleko, spet zmešamo in popijemo. Uživamo vsaj 14 dni zaporedoma.

V PRIMERU KAŠLJA…
(Ian Avsec)

V primeru kašlja pomaga trpotčev sirup. Če te boli želodec ali trebuh, popij kamilični čaj ali namaži okolico popka z brinovim oljem. Za bolj zdrave oči jej korenček. Ob glavobolu popij veliko vode.

ČE TE PIČI OSA…
(Miha Sušelj)

Če te piči osa, daš na pik prerezano čebulo in njen sok s krožnimi gibi dobro vtreš v rano.

Pri bolečem grlu zmešaš sok polovice limone, žličko medu in malo kajenskega popra. To popiješ 3-krat na dan, dokler bolečina ne poneha.

PRIPRAVEK, KI RAZTRUPLJA JETRA, URAVNAVA HOLESTEROL IN KREPI ODPORNOST
(Sara Krebelj po pripovedi Milojke Slavec)

Potrebujemo 4 čajno žličko kurkume, 2 čajni žlički mletega ingverja, 1 čajno žličko cimeta, ščep popra, 1 čajno žličko vanilije, 2 čajni žlički medu, pol skodelice kokosovega mleka in vrelo vodo. Večjo skodelico do polovice napolnimo z vrelo vodo, dodamo ingver in kurkumo, pokrijemo in počakamo od 10 do 15 minut. Dodamo še cimet, poper, vanilijo, med in kokosovo mleko, dobro premešamo in popijemo. S tem napitkom krepimo imunsko odpornost in iz telesa odpravimo strupe, okrepimo kri, razstrupimo jetra, pozdravimo gripo in prehlad, izboljšamo kožo, pospešimo metabolizem, prebavo in uravnamo holesterol. Napitek pripravimo večkrat.

DOMAČ RECEPT PROTI VNETJU DLESNI, ŽRELA IN RAZJEDAM V USTIH – AFTAH
(Sara Krebelj po pripovedi Bojane Krebelj)

Za žajbljevo juho potrebujemo 30 listov svežega žajblja, 2 krompirja, narezana na kocke, 1 list zelene, 1 manjšo čebulo, lovorov list, polovico kisle smetane, 2 skodelici juhe in 5 skodelic vode. Vse sestavine, razen kislo smetano, kuhamo 45 minut. Odstranimo lovor, preostalo pa zmeljemo s paličnim mešalnikom, prevremo in dodamo kislo smetano.

SIRUP PROTI KAŠLJU
(Klemen Rojc)

Vršičke ruševja s sladkorjem izmenično nalagamo v steklen kozarec in postavimo na sonce. Ko se sladkor raztopi, sirup precedimo in shranimo v hladilniku. Pijemo po žličkah po potrebi.

KO TE MUČI PREHLAD
(Lucija Gojič)

Sesekljamo 5 strokov česna in jih dodamo skodelici medu. Dodamo ingver. Pustimo stati 1 uro. Ko nas muči prehlad, vzamemo 1 žličko na dan.

PREHLAD
(Aljaž Debeljak)

Ko si prehlajen, stisneš nekaj limoninega soka na prst in se namažeš po nosu.

DOMAČE ZDRAVILO PROTI GRIPI
(Stefan Stojanovski)

Potrebujete rezine 1 bio limone in narezano korenino ingverja. V kozarec za vlaganje po plasteh zlagaš ingver in limono ter zaliješ z medom. Pustiš stati vsaj 12 ur. Pripravek lahko uživaš po žličkah ali ga dodaš čaju.

GRLO IN KAŠELJ…
(Klara Pavzin)

Pri bolečem grlu pomaga, če karameliziraš sladkor, ga ohladiš in ližeš kot bombončke. Pri kašlju pomaga sirup iz smrekovih vršičkov, ki ga pripravimo iz sladkorja in vršičkov.

LARIN NASVET
(Lara Psener)

V starih časih, ko so imeli vneta ušesa, so pogreli olje (ne prevroče), se ulegli na bok in olje previdno zlili v uho, potem pa dali kos vate, da so lahko počeli še kaj drugega. Tako so pustili čez noč in naslednji dan je bilo lahko bolje, če pa je bilo potrebno, so postopek ponovili še enkrat.

OB OPEKLINAH …
(Luka Šajn)

Ob opeklinah (likalnik, para, vroča voda) uporabimo zobno pasto, ki vsebuje mentol, da preprečimo bolečino in nastanek vodnega mehurja. Mentol namreč hladi rano. Za kožne lišaje uporabimo posušen in v svinjski masti namočen ognjič.

DRAŽEČI KAŠELJ PRI MAHNEM OTROKU
(Ian Črlenec)

Cvetove posušene kamilice prepražimo na olivnem olju. Še tople damo na kuhinjsko krpo in položimo otroku na prsni koš.

MASKA ZA SUHO KOŽO
(Tanja Gojič)

Celo jajce stepemo in namažemo na obraz. Ko se posuši, pustimo na obrazu še 10 minut. Speremo z mlačno vodo in obraz namažemo z mandljevim ali oljčnim oljem.

SIRUP IZ LOVORJA PROTI KAŠLJU
(Taja Rutar)

Potrebujemo 6 lovorovih listov, sok 1 limone in 2,5 dag vode. Vodo zavremo, po vretju jo odstavimo z ognja in za 10 minut v njej namočimo lovorove liste. Liste odstranimo in dodamo sladkor ter sok limone. Zmešamo, da se sladkor raztopi. Tako pripravljen sirup uživamo večkrat dnevno po žličkah.

BLAŽ O OSAH IN ČEBELAH
(Blaž Sušelj)

Če vas piči osa ali čebela, prerežite čebulo na pol in z njo krožite po piku.

RECEPTI ZA ZDRAVJE
(Luka Šprohar po pripovedi Danice Pangos)

Zelo dobro je, če za jutranjo rutino naredimo pripravek iz soka 1 limone, 1 žlice jabolčnega kisa in 2 dcl tople vode. Vse skupaj zmešamo in popijemo pred zajtrkom. Napitek pomaga pri prečiščevanju telesa od toksinov, ki so se nabrali čez noč in za razmaščevanje telesa.

Zdravo čokolado pripravimo tako, da 1 čokolado (najmanj 70 % kakava) stopimo na pari, dodamo 1 žlico chia semen in 1 pest brusnic. Vsebino damo na alu folijo in oblikujemo v pravokotnik. Jemo vsak dan po koščkih kot malico.

Zdrav smuti pripravimo tako, da zmešamo 3 vrste katerekoli zelenjave, npr. rdečo peso, sveža kumara, špinača, blitva in 2 vrsti sadja, npr. jabolka, jagode, pomaranče. Dodamo malo jogurta ali rastlinskega mleka. Zmešamo v smuti. Po okusu dodamo med, cimet, ingver, chia semena…

Za zdrav puding potrebujemo 1 avokado, 1 žlico kakava, 1 dcl rastlinskega mleka in 1 žlico medu. Avokado olupimo in dodamo vse sestavine, zmešamo s paličnim mešalnikom dokler ne postane masa homogena in podobna pudingu. Če želimo, da je gostejši, dodamo manj tekočine in še 1 žlico medu.

ŠENTJANŽEVO OLJE
(Tajda Dolgan)

Olje, ki ga predstavljam v receptu, izdelujeva z mamo vsako leto (ali pa, ko nam ga zmanjka) po navodilih moje babice in ga potem uporabljamo. Lahko ga prinesem tudi pokazat oziroma za preizkusit, če bi kdo želel. Na god sv. Janeza Krstnika (tj. 24. 6.), ko je dan najdaljši in sonce Zemlji najbliže, naberemo cvetove šentjanževke.

Te nato potrgamo s stebla rastlin in jih namočimo v bio hladno stisnjenem oljčnem olju. Olje naj cvetove v celoti prekrije. To zmes pustimo na soncu v neprodušno zaprti steklenici (mi uporabimo kar širši kozarec za vlaganje) za dober mesec – pri nas so cvetovi namočeni preko10 celega poletja. V vmesnem času steklenico večkrat obrnemo, pretresemo, da se olje pretaka in tako nastane čim manj usedline. Po pretečenem času (vsaj mesec dni) olje precedimo in shranimo v stekleničke v hladnem, temnem, suhem prostoru.

Olje je primerno za lajšanje opeklin, oskrbovanje manjših ran na koži … Lahko lajša težave v sklepih ali lajša težave pri pikih žuželk – takrat ga vtremo na boleče mesto.

Mi ga vedno, v manjši steklenici, nosimo s seboj na izlete, na počitnice ob morju, kjer so praske, piki, opekline ipd. neizogibni in še nikoli nas to »zdravilo« ni pustilo na cedilu. Večkrat ga (v manjši steklenički) tudi podarimo za osebne praznike, ob novem letu…

SAMANTA SVETUJE …
(Samanta Smonkar)

Če me boli uho, mi starši v uho nakapljajo malo tekočine iz ušesnika. Ko sem prehlajena, mi starši pripravijo kamilično kopel. Ko me boli grlo, mi mama naredi mleko z medom in žajbljem.

NEKAJ NASVETOV, MORDA PRIDE KOMU PRAV …
(Mojca Žnidaršič)

Pri zanohtnici ali podobnih bolečih oteklinah si učinkovito pomagamo tako, da na boleče mesto čez noč dobro pritrdimo polovico čebule (ali pa en večji kos). Čebula potegne gnoj ven, oteklina in bolečina pa izgine.

Če si zobe umivamo z aktivnim ogljem, postanejo bolj beli. V mladosti sem dobila za darilo mešanico prahu iz posušenih žajbljevih listov, soli in zmletega oglja za umivanje zob. Morda bi bilo tudi otrokom takšno umivanje zob zanimivo.

Šentjanževo olje je izredno uporabno tako za masažo ob bolečinah v sklepih ali hrbtenici, saj naj bi po Ašiču obnavljal kostni hrustanec, jaz pa ga uporabljam za vse rane, ki se potem hitro in brez sledu zacelijo.

Kadar je koža pod nosom zaradi nahoda vneta in pekoča, bolečina takoj preneha, če jo namažemo s tem oljem.

Lansko poletje smo prvič izdelali pripravek za čiščenje mehurja in ledvic. Narežeš 40 mladih orehov in jih daš v 1 kg medu. Kozarec zapreš in daš na sonce za 50 dni. Precediš in piješ vsako jutro na tešče po 1 žličko.

Iz mladih orehov in oljčnega olja pripravim olje za sončenje. Narezane orehe dam v olje ter na sonce za 3 tedne. Precejeno olje uporabljam za zaščito kože pred sončnimi opeklinami. Če se sončimo po priporočilih, dopoldne do 11h in popoldne od 16h dalje, to olje kožo odlično varuje in poskrbi za hitro in obstojno porjavitev kože.

Za boljšo odpornost damo zjutraj v kozarec mlačne vode žličko medu in žličko jabolčnega kisa ter popijemo. Napitek poskrbi za boljši imunski sistem.

Pri trdovratnem kašlju mi je pomagal prevretek, ki sem ga pripravila tako, da sem v liter vode narezala 1 čebulo in 1 veliko žlico materine dušice. Mešanica je vrela 20 minut. Po originalnemu receptu bi ji morala dodati kar precej sladkorja in piti po žličkah kot sirup (kar je ena od možnosti), jaz pa sem se

želela sladkorju izogniti in sem pila nesladkano kot čaj. Zelo mi je pomagalo tudi, da sem nehala piti mleko – občasno draženje h kašlju je popolnoma prenehalo in trajalo; no, vsaj dotlej, ko sem se spet kaj prekršila.

PRI BOLEČINAH IN POVIŠANI TEMPERATURI
(Nik Koblar)

OBKLADEK PROTI BOLEČINAM

Potrebujemo:

- 0,5 kg skute
- veliko pest peteršilja.

Pol kilograma skute zmešamo z nasekljanim peteršiljem. Skuta naj ne bo mrzla. Zmes zavijemo v krpo ali gazo in položimo na mesto bolečine za 3 ure. Bolečina bo tako skoraj izginila. Pomaga pri išiasu, bolečinah v hrbtu ali ramenih, kolenih itd.
Enak obkladek nam pomaga tudi pri težavah z dihanjem ali problemih s pljuči.

VISOKA TELESNA TEMPERATURA
Potrebujemo:

- sadni kis,
- krompir.

Pri visoki vročini, je preverjeno zelo učinkovit obkladek s kisom. Zmešamo enako količino vode in sadnega kisa. Krpe namočimo v mešanico, jih ožememo in ovijemo okoli meč. Čez lahko damo veliko suho brisačo, da nas ne zebe. Obkladke menjamo takoj, ko se ohladijo, ker mora telo ostati toplo. Obkladki uravnovesijo telesno temperaturo.

DOMAČE MILO IN OGNJIČEVO MAZILO
(Andraž Sitinger)

DOMAČE MILO:

- 50 g olivno olje
- 700 g svinjske masti – neslane, čiste
- 200 g kokosove masti
- 100 g sončničnega olja
- 148 g natrijevega hidroksida
- 399 g zeliščnega čaja.

Skuhamo čaj iz domačih zelišč (izberemo sami po želji oziroma vonju) in ga ohladimo.
Nad vodno paro stopimo olivno olje, svinjsko mast, kokosovo mast in sončnično olje, in sicer na temperaturo od 37 do 42 °C.
V posodo s čajem stresemo natrijev hidroksid in ohladimo na temperaturo od 37 do 42 °C.

Ko sta oba pripravka na približno enakih temperaturah, razlika max 5 °C, zlijemo čaj v mešanico olj in s paličnim mešalnikom mešamo, dokler ne dobimo goste mase. Vanjo lahko po želji dodamo različna eterična olja.
Maso damo v različne modele in jih pogrnjene pustimo, da se ohladijo. Naslednji dan jih vzamemo iz modelov in jih pustimo zoreti še en mesec. Vmes jih večkrat obrnemo.

DOMAČE MILO:

- 413 g olivnega olja
- 514 g palmove masti
- 394 g kokosove masti
- 39 g sončničnega olja
- 33 g čebeljega voska.

Dodatek:

- sok 2 limon + 2 žlici medu in limonina lupinica
- 198 g natrijevega hidroksida
- 529 g zeliščnega čaja (vonj po izbiri).

Skuhamo čaj iz domačih zelišč (izberemo sami po želji oziroma vonju) in ga ohladimo.
Nad vodno paro stopimo olivno olje, palmovo mast, kokosovo mast, sončnično olje in čebelji vosek, in sicer na temperaturo od 37 do 42 °C.
V posodo s čajem stresemo natrijev hidroksid in ohladimo na temperaturo od 37 do 42 °C.
Ko sta oba pripravka na približno enakih temperaturah, razlika max 5 °C, zlijemo čaj v mešanico olj in s paličnim mešalnikom mešamo, dokler ne dobimo goste mase.
Prej pripravljeno naribano limonino lupino, limonin sok in žlici medu vse skupaj dobro premešano, dodamo v gosto zmes in mešamo naprej, da se dobro premeša.
Vanjo lahko po želji dodamo različna eterična olja.
Maso damo v različne modele in jih pogrnjene pustimo, da se ohladijo. Naslednji dan jih vzamemo iz modelov in jih pustimo zoreti še en mesec. Vmes jih večkrat obrnemo.

OGNJIČEVO MAZILO:

- 400 ml kvalitetnega hladno stiskanega olivnega olja
- 60 cvetov ognjiča (+ -)
- 4 g čebeljega voska.

V suhem vremenu naberemo ognjičeve cvetove. Cvetov ne spiramo, temveč jih samo otresemo morebitnih živalic. Oljčno olje segrejemo samo toliko, da je zelo toplo in pazimo, da ne zavre. V segreto olje stresemo ognjičeve cvetove, s kuhalnico premešamo, pokrijemo s pokrovko in pustimo stati 1 uro, lahko tudi dlje.
Po eni uri (lahko tudi dlje) precedimo olje s cvetovi preko gaze, ki smo jo položili preko cedila.
Precejeno olje vrnemo v kozico in ker se je že ohladilo, ga ponovno nekoliko segrejemo. Sedaj dodamo čebelji vosek in mešamo tako dolgo, da se vosek povsem raztopi. Če bomo dodali preveč voska, bo mazilo zelo trdo in se ne bo dalo mazati. Če bo mazilo preredko, bo preveč tekoče in spet bomo imeli težave pri uporabi. Dokler ne dobimo prakse, lahko naredimo preizkus tako, da z žlico kanemo malo mazila na krožniček in počakamo, da se strdi. Takoj bomo videli, ali je pretrdo ali preredko. Če je pretrdo, dodamo oljčno olje, če je preredko, dodamo čebelji vosek.

Še vroče oziroma toplo mazilo nalijemo v posodice in jih zapremo s pokrovčkom. Napolnjene posodice ne premikamo in jih pustimo na miru, da se mazilo strdi. Nato jih hranimo v temnem prostoru.

PROTI VNETIM UŠESOM
(Naja Vičič)

Iztisnemo sok nekaj zrn česna in ga precedimo, nato ga s pomočjo kapalke nakapljamo v uho. Mešamo z destilirano vodo v razmerju 1 del soka in 5 delov vode. Česnova voda naj bo v ušesu nekaj minut, nato uho izperemo. Uporaba česna je lahko na začetku boleča, po nekaj minutah pa izgine. Če je prehuda, pripravimo bolj razredčeno česnovo vodo. Že po eni ali dveh ponovitvah bo prišlo do izboljšanja.

BOLEČINE V TREBUHU
(Noemi Sušelj)

Če imate bolečine v trebuhu, se po njem namažite s šentjanževim oljem.

RAZLIČNI NASVETI
(Nejc Jelovič)

Za močnejše lase zavri 2 l vode, vanjo daj koprive skupaj s koreninami in pusti vreti 15 minut. Poparek precedi in ohladi. Po umivanju lase prelijemo še s poparkom in posušimo. Če dodamo šamponu nekaj kapljic eteričnega olja čajevca, se bodo lasje manj mastili.
Pri nespečnosti si pomagamo na več načinov:

- žličko posušenih listov melise prelijemo s skodelico vroče vode in pustimo stati 10 minut ter spijemo pred spanjem;
- pred spanjem popijemo skodelico toplega mleka, lahko mandljevega, ki mu dodamo žličko medu;
- vršičke industrijske konoplje prelijemo z 2 dcl vrele vode in pustimo pokrito 5 minut. Pijemo pred spanjem za boljši spanec.

Pri bolečem grlu si pomagamo na več načinov:

- zamešamo 1 čajno žličko medu, 1 čajno žličko ingverja v prahu, sok polovice limone, polovico skodelice vroče vode in spijemo.
- v skodelici tople vode zamešamo pol čajne žličke sode bikarbone in pol čajne žličke soli, tekočino zadržimo v ustih in grgramo, nato izpljunemo. Ponovimo 3-krat dnevno.
- skodelici tople vode dodamo čajno žličko jabolčnega kisa, čajno žličko medu in čajno žličko limoninega soka ter popijemo.

Pri kašlju si pomagamo na več načinov:

- Na olivnem olju prepražimo pest suhih kamilic. Zavijemo v krpo in še toplo položimo na prsni koš. Tam ostane, dokler se ne ohladi. Večkrat ponovimo.
- V termofor nalijemo toplo vodo in položimo na prsi, dokler se ne ohladi.
- Nasekljano čebulo damo v kozarec, dodamo med, da prekrije čebulo in pustimo čez noč. Precedimo in pijemo čez dan po žličkah.

Pri zobobolu si pomagamo tako, da nageljnovo žbico ugriznemo med boleči zob in držimo tako dolgo, dokler žbica ne postane mehka.

Proti vneti koži pomaga zeleni čaj z žličko medu. V čaju namočimo vato in držimo na mozolju vsaj 1 minuto.

Proti utrujenim očem si pomagamo tako, da prevremo 2 čajni vrečki črnega čaja, iztisnemo tekočino, ohladimo ter položimo na zaprte oči za 10 minut.

Pri opeklinah si pomagamo tako, da prevremo zvrhano žlico lanenih semen v 2 dcl vode. Vre naj nekaj minut, da postane voda sluzasta, nato precedimo ter damo v zamrzovalnik, da se hitreje ohladi. Z ohlajeno želatino obložimo opeklino ter povijemo z gazo.

LAURA SVETUJE
(Laura Šprohar)

Pri bolečinah v trebuhu naberemo kamilice, ki jih imamo na njivi, jih posušimo na peči in jih uporabimo za čaj, ki ga osladkanega spijemo.

MAMA PRIPOVEDUJE …
(Tinea Dolgan)

»Torej, že od majhnih nog smo se otroci pri nas "mazali" z mlečkom rastline, ki smo jo imenovali kar »mlečk« – drugega imena nismo vedeli; mazali pa smo se po bradavicah, ki smo jih imeli na rokah, nogah. Starši so nam povedali, da je rastlina sicer strupena, ampak mi smo to počeli skrivaj, med igro, ko smo se igrali in slučajno našli kakšen "mlečk". Rastlina nam je bila zanimiva tudi zato, ker je puščala oranžno barvo. Krvavi mleček je res primeren za mazanje proti bradavicam in je tudi resnično rastlina, ki smo jo mi uporabljali.«

KRISTINA PRAVI …
(Kristina Likar)

Ko nas bolijo ušesa, stisnemo list rastline »ušesnik«, tako da iz lista priteče sok in potem to po kapljicah stavimo v ušesa.

LUCIJA SVETUJE …
(Lucija Gustinčič)

PREHLAD IN GRIPA
V 12 urah, vsaki 2 uri zmešamo merico askorbinske kisline (vitamin C) v 2 dcl tople vode, dobro premešamo in spijemo, nato pa še 5 kapljic ricinusovega olja. Otroci zaužijejo polovično dozo. Če ni boljše, naslednji dan ponovimo postopek. V tem času ne smemo zaužiti ničesar sladkega.

KAŠELJ
3x dnevno zaužijemo sirup iz smrekovih vršičkov.

ZAMAŠEN NOS
V posodo damo par kapljic evkaliptusovega olja in prilijemo vroče zavreto vodo. Posodo postavimo na varno v prostoru.

GLAVOBOL
Rezine surovega krompirja (0,5 cm debele) položimo na čelo in sence ter zavežemo z ruto okoli glave. Pri tem ruto močneje zatisnemo.

PIKI ČEBEL/OS
Na mesto pika damo obkladek iz jabolčnega kisa.

OPEKLINE
Za preprečitev nastanka mehurjev na mestu opekline polagamo surovo nariban krompir.

VNETJE SINUSOV
Obolelo mesto dobro namažemo z zelo mastno kremo (najboljše ognjičevo), nato pa na to mesto položimo obkladke iz naribanega hrena, ki smo ga dobro zavili v robček. Obkladek držimo največ 2–3 minuti. Če so obkladki premočni oziroma jih imamo preveč časa na obolelem mestu, lahko dobimo opekline. Enak postopek lahko naredimo s črno redkvijo, pri kateri pa ni nevarnosti za opekline.

POJAV GLIVIC (NA NOHTIH/KOŽI):
Okuženo mesto namažemo z eteričnim oljem čajevca oziroma kremo iz čajevca.

POMOČ PRI ZAPRTOSTI:
Potrebno je piti toplo vodo, še posebej zjutraj.

BLAGI PILING ZA OBRAZ:
Obraz namočimo z vodo, nato damo na kosem vate malo sode bikarbone in si naredimo blagi piling. Za še lepšo kožo pa si lahko naredimo še 20 min masko iz suhega pivskega kvasa in vode.

SUHI LASJE/RAZCEPLJENE KONICE:
Na suhe lase ali samo razcepljene konice las nanesemo oljčno olje, pustimo delovati cca. 30 min, nato lase dobro operemo s šamponom.

ČAJI:
- Čaj iz bezgovih cvetov pomaga pri zniževanju povišane telesne
- temperature.
- Čaj iz slezovih listov je odličen pri prehladih in mokrem kašlju.
- Čaj iz kumine ali janeža je odličen za pomiritev želodca pri prebavnih
- težavah.

IZ BOGATE ZAKLADNICE STAREGA ZNANJA IN IZKUŠENJ
(Cecilija Pavlovič)

Dobro domače zdravilo proti prehladu in bolečem grlu je bilo pri nas pitje »kaške.« Mleko smo zavreli in na vroče mleko dali za pest posušenih bezgovih cvetov. Posodo smo pustili nekaj časa pokrito, potem smo precedili »kaško« in dodali med. Vsi člani družine smo to zdravilo še toplo popili, vsak eno skodelico. Imeli smo svoje domače mleko, zato smo pogosto naredili domače maslo in potem včasih tudi mwurčo. Velikokrat smo ob pitju kaške pojedli kos kruha namazanega z mwurčo (danes temu rečejo maslo ghee).

V času prehladnih obolenj smo pri nas vedno pili lipov čaj. Če je bila še visoka vročina smo šli počivat v posteljo, se dobro pogrnili, da smo se dobro prepotili. Potem smo se preoblekli pižamo in tisti dan še malo poležali. Po navadi je bilo počutje drugi dan že boljše. Na enak način smo pripravili napitek z vročim mlekom in žajbljem. (Žajbelj uporabljamo malo več kot 40 let.)

Prehlajenim otrokom smo vedno dali segrete kamilice (segreli v rolu šprgerta), na plenico in potem, na prsi.

Danes proti prehladu in otečenem grlu skuhamo celo čebulo (z olupki vred) in lovorov list. Kuhanje trajala 20 minut. Tekočino precedimo in dodamo med ter limonin sok. Čaj pijemo topel večkrat na dan. Pred več kot 40 leti smo pri prehladu uporabljali Vicks kremo. To kremo smo si vtrli pod nos. Še posebej pogosto smo jo uporabljali pri majhnih otrocih, saj je olajšala dihanje. S kremo smo otroke namazali tudi po prsih. Pri bolečinah v trebuhu ali slabem počutju je mama skuhala kamilice. Samo precedila jih je in nam jih dala piti. Za vse otroške tegobe so bile skuhane kamilice. Takrat smo si otroci privoščili počitek. Na strehi drvarnice je bil stara rdeča kozica. V njej je vedno rasel »mastrk« (ušesnik). Ko je katerega od otrok bolelo uho, je mama vedno stisnila malo soka iz par kosov mastrka in sok nakapala v uho. Če je bila zima in do mastrka nismo mogli, je na aluminijasti žlički segrela par kapljic olja, vanj pomočila malo vate in še toplo dala v uho. To je vedno odgnalo bolečino stran.

Na Hribu in Meji pod Zgonom je rasla rastlina, ki je bila na vrhu zelene barve, spodaj pa belkasta z redkimi ščetinami. Listi so bili manjši kot mezinec. To rastlino smo dali na ranico (bel del) in je zbrala ves gnoj z rane ali pa na mesto udarca. To rastlino smo uporabljali za ljudi in živali. V nobene knjigi nismo našli ime za to rastlino. Ko sem bila majhna, smo otroci vedno nabrali šentjanževko. Osmukali smo cvetove in jih dali v steklenico. Na cvetove smo nalili olje. Steklenico smo pustili na soncu kar dolgo. Olje se je potem obarvalo rdeče. Šentjanževo olje smo uporabljali za čiščenje odrgnine, majhne ranice smo kar polili s šentjanževim oljem.

Pred 60 leti smo za čaj nabirali lipovo cvetje, bezgovo cvetje in modre, zrele bezgove jagode, meliso, meto, šentjanževko. Melise smo imeli pri hiši vedno »na pretek«. Veliko smo jo tudi posušili. V času, ko se je plelo na njivi, je mama vedno umešala v jajce kar precej melise. Maso je spekla v ponvi (kot omleto) in potem pečeno dala med dva kosa kruha. Ko smo bili otroci lačni, smo se usedli v kanal njive in pojedli jajce z meliso in kruh. Pa kako nam je teknilo. Nekaj suhe melise smo dali tudi v krvavice.

PETRINI NASVETI
(Petra Bernetič)

Če smo bolni pa naredimo sirup iz medu, limoninega soka, naribano limonino lupino, ingver in pustimo 10 minut. Nato popijemo eno ali dve žlici. Zelo je grenko, ampak zelo pomaga.

LOVROVI NASVETI
(Lovro Zucconi)

Pri glavobolu pomaga črna nesladkana kava z limoninim sokom, inhalacije z eteričnim oljem mete ali melise. Pri trebušnih težavah pomaga čaj iz kumine, janeža in majarona. Drisko ustavimo s čajem iz suhih borovnic, z jedilno čokolado (višja vsebnost kakava) in prepečencem. Pri prehladu si pomagamo z medom, čajem iz lipovih cvetov ali kamilic (v zmernih količinah). V večjih količinah pa pijemo mlačen čaj iz plodov šipka, listov mete, melise in ozkolistega trpotca ter bezgovih cvetov. Pomaga tudi pitje smrekovega sirupa. Pri bolečem grlu si pomagamo s par kapljic propolisa na čajno žličko sladkorja. Pomaga tudi izpiranje in grgranje žajbljevega čaja.

ZOJINI NASVETI
(Zoja Cvelbar)

Bolečine v ušesu zdravimo tako, da stremo ušesnik in tekočino vlijemo v uho. Okolico ušesa lahko namažemo tudi s česnom.
Gripo in prehlad zdravimo z žajbljevim čajem ali žajbljem, kuhanim na mleku.
Ranice zdravimo s trpotcem. Zmečkan trpotec položimo na rano in počakamo, da gre sok noter.
Za splošno zdravje skrbimo tako, da pojemo vsak dan jabolko.
Za odpornost proti parazitom (podančice ipd.) skrbimo tako, vsak dan jemo surovo korenje in česen.

LANINI NASVETI
(Lana Biščak)

Ob piku čebele si pomagamo s čebulo. Rano si razkužimo z arniko, namočeno v domačem žganju. Proti revmi se namažemo s kostanji, namočenimi v žganju. Ob prehladu skuhamo čaj iz lučnika, pljučnika, lipe, bezga, ki ga naberemo sami.

ABBI PREDLAGA
(Abbi Sušelj)

Če nas piči čebela, damo na pik hladen kamen, ki blaži bolečino.

NAJ SVETUJE
(Naj Železnik)

Potrebujemo: 2 dcl vode, 10 suhih lovorovih listov in 10 žlic sladkorja. Vodo zavremo in v njej nekaj časa namakamo liste. Precedimo in dodamo sladkor. Sirup nalijemo v steklenice in hranimo v hladilniku. Vzamemo ga po potrebi, lahko večkrat na dan.

NASVETI ZA ZDRAVJE
(Klemen in Gal Rojc)

Ob piku ose: Daš vroč kamen ali zmečkan list bazilike na mesto pika.
Ob pikih komarjev te neha srbeti, če namažeš mesta s sivkinim eteričnim oljem.
Komarje in drugo mrčes ter klope odganjamo z eteričnimi olji citrusov in sivko. Zelo dobro je posaditi sivko na teraso in balkon, da odganja komarje, ko zvečer tam sedimo ...
Ob prvih znakih prehlada in bolečem grlu in kašlju: sirup iz nasekljane čebule in žlice medu. Med se stopi in nastane tekočina, ki jo po žličkah pijemo vsako uro.
Sirup za kašelj iz trobentic: zlagamo eno plast cvetov trobentic, eno plast rjavega sladkorja in postavimo na sonce ali radiator za 40 dni oziroma dokler se sladkor ne stopi.
Pri udarcih si rano namažemo z maslom in tako zmanjšamo oteklino in bolečino.
Če težko dihamo, ponoči damo k postelji nasekljano čebulo.
Ob prehladih in vročini: pomaga bezgov in lipov čaj.
Pri pretiranem sončenju si kožo namažemo s šentjanževim oljem (ne smemo pa namazani spet na sonce). Olje naredimo tako, da suhe cvetove šentjanževke namočimo v olivnem olju za 3 tedne in precedimo.
Zdrava malica za boljšo odpornost, ki jo otroci lahko pripravijo sami. Iz različnega narezanega sadja zložimo obrazek na krožniku in ga pojemo...



AGATINI PREIZKUŠENI NASVETI
(Agata Medved)

Pri bolečinah v ušesih naberemo netresk, po domače ušesnik, iz njega stisnemo sok in ga nakapamo v uho. Bolečina v kratkem času izgine. Netresk raste v kamnitih zidovih.

Na mesto čebeljega pika damo mrzel kamen.

Opeklino namažemo z medom.

RECEPTI ZA BOLJŠE ZDRAVJE
(Aleksija Šprohar)

RECEPT ZA BOLEČE ŽRELO
Zavremo 2dl vode. V vrelo vodo damo eno žličko posušenega žajbl ja in pokrijemo. Po desetih minutah vsebino precedimo in večkrat na dan grgramo.

RECEPT ZA MASKO ZA LASE
Zmešamo dve žlici medu, žlico limone in žlico mandljevega ali kokosovega olja. Sestavine nanesemo na konice las in pustimo, da se vsebina dobro vpije v konice. Nato umijemo lase.

DOMAČE ZDRAVILO ZA KAŠELJ IN PREHLAD
Iz črne redkve odrežemo vrhnji del in ga prihranimo. Navpično izdolbimo luknjo skoraj do dna redkve in vanj natočimo med. Pokrijemo z vrhnjim delom, ki smo ga prihranili od prej. Pokončno položimo črno redkev z vsebino v eno posodo, saj se bo drugače vsebina iztekala. Tako pustimo čez noč. Sirup pijemo večkrat na dan po žlički.

DOMAČA ZDRAVILA
(Lara Morelj)

Nespečnost – segreješ mleko in vanj daš žličko medu.

Kašelj:
- sirup iz smrekovih vršičkov,
- žajbelj (grgranje).

Dihala – inhalacija (v vrelo vodo daš malo soli), še boljše pa je dihanje morskega zraka ob morju.

Če »ožari« kopriva, položiš na rano trpotec.

Če boli želodec, pojemo jabolko.

Proti driski pomaga čaj iz tepk, naribano postano jabolko, riž, banane.

Proti zaprtju pa suhe slive.

Zdravo je gibanje na soncu, da pridobimo vitamin D.

Proti krčem je magnezij.

Uživanje olivnega olja – vsako jutro žlička – zmanjšuje tveganje za razvoj raka na debelem črevesu, bolezni jeter, kronična vnetja, astmo in diabetes ter visoke ravni holesterola v krvi. Če vsak dan na tešče zaužijete žlico olivnega olja, si lahko s tem izboljšate zdravje.

DANE SVETUJE
(Dane Biščak)

Včasih so uporabljali žganje (šnopc) za razkuževanje ran in zobobol.
Za pike čebel in os so na mestu pika držali kos čebule. To še vedno počnemo in deluje.
Ob prehladih so kuhali domač čaj iz lučnika in pljučnika.
Ob prehladih in bolečinah v grlu so pili žajbelj, kuhan na mleku.
Pri zajedavcih so si pomagali s česnom.

MANCA SVETUJE
(Manca Želko)

BOLEČE GRLO

Zavremo vodo in prelijemo žajbljeve suhe liste, pustimo stati 5–10 minut, nato precedimo. Večkrat na dan grgramo.

ZNIŽEVANJE TELESNE TEMPERATURE

Gomolje rdeče pese operemo, zdrgnemo s krtačo. Gomolje iztisnemo v sokovniku in spijemo večkrat dnevno.

LAJŠANJE BOLEČIN PRI ČEBELJEM PIKU
Če nas piči čebela, hitro izderemo žrelo. Na tisto mesto položimo moker kamen ali segreto konico noža, da se oteklina ne razširi in je manj boleča.

PROTI PREHLADU
Uporabimo 9 listov navadne črne mete in 2 žlici medu. Liste mete sesekljamo in zmešamo 2 žlici medu. Počasi zaužijemo.

ČAJ PROTI BOLEČINAM V TREBUHU
2 dl vode pustimo, da zavre. Dodamo tri vejice rmana in pokrijemo. 5 minut naj stoji, nato ga popijemo.

ČAJ PROTI DRISKI
Naberemo jagode črnega trna in ga na soncu posušimo. Prekuhamo v vreli vodi, čaj pustimo, da se ohladi. Večkrat na dan ga pijemo po požirkih.

RAZBOLENO UHO
Čebulo narežemo na drobno in jo pomešamo z nekaj žlicami olivnega olja. Oboje segrejemo na blagem ognju. Ko je vroče, odstranimo in počakamo da se ohladi na temperaturo, ki nas ne opeče. Natremo olje na vato, katero si damo v uho.

POMOČ PRI ZUNANJIH RANAH IN ODRGNINAH
Iz pesti ali več trpotčevih listov iztisnemo sok, ga skuhamo in damo v hladilnik. Sok nanesemo na rano, ta postopek večkrat ponovimo.

JAKA PRAVI …
(Jaka Smrdel)

- Za bolečine v trebuhu so pili čaj iz kamilic.
- Za boleče grlo pa čaj iz rmana.
- Proti glistam so nosili ogrlico iz česna in brinovega olja.
- Bolečine v nogah so si lajšali z zdravilnim žganjem, v katerem so bili
- namočeni kostanjevi cvetovi.
- Proti vnetju ušes so v uho iztisnili kapljico ušesnika.
- Če so imeli prehlad, so ob svojo posteljo dali čebulo, ker nase vleče

- bacile.
- Če se slabo počutiš in se ti zdi, da si staknil prehlad, daš v visok kozarec
- sodo bikarbono in čez zliješ limonin sok in ko se speni čez zilješ še nekaj
- vode. Nato premešaš in spiješ.

VNETJE OBNOSNIH VOTLIN IN GRLA
(Tija Lesjak Repič po pripovedi Tanje Repič)

Vse navedene recepte sem preizkusila sama ob raznih zdravstvenih tegobah. Kot daleč najbolj učinkovito zdravilo pri reševanju vnetij obnosne votline sem ugotovila, da je koren sleza. Za vse korenine velja, da se jih izkoplje v jesenskem času. Prav tako tudi korenino sleza. Ko korenino izkopljemo, jo skrbno očistimo ter narežemo na drobne kolobarje in posušimo. Ob vnetju obnosnih votlin si natočim v majhen kozarček (sama uporabim kozarček za žganje 0,003l) hladno vodo, v katero potopim dva ali tri kolobarje posušene korenine ter pustim stati na sobni temperaturi vsaj osem ur. Ko je pripravek nared, postane voda sluzasta. Dlje kot pustimo korenino v vodi, bolj sluzasta je. Ko je izvleček pripravljen, vzamem korenino iz vode in jo zavržem. Ko želim pripravek uporabiti, vzamem brizgo ter nekaj tekočine shranim v brizgo. Uležem se na posteljo in pri tem pazim, da dam glavo čim nižje. To je pomembno predvsem zato, da nam gre tekočina res v nos in ne v grlo. Tekočino si izbrizgam v nos. V primeru, da imamo v nosu gnojni izcedek, nas bo pripravljen izvleček iz slezove korenine izredno pekel, ob tem se ne smemo ustrašiti. Ko je nos 27 prehoden oziroma vnetja ni več, nas izvleček iz slezovih korenin ne peče več. Ob dolgotrajni uporabi slezovega izvlečka ponavadi uporabljam ognjičevo mazilo za zaščito nosne sluznice. Pripravek iz slezovih korenin lahko shranimo dva do tri dni v hladilniku, nato pa ga moramo zavreči. Pred uporabo ga moramo segreti na sobno temperaturo. Slezov izvleček lahko uporabljamo za vse sluznice v telesu. Znano je, da jih obnavlja, tako da ga jaz uporabljam tudi pri problemih z grlom ter želodcem. Pripravim si ga kot topel napitek. Postopek priprave je skoraj identičen, samo količinsko se razlikuje. Namočim več kolobarjev v večjo količino vode (cca. malo čajno žličko v 0,5l vode). Prav tako ga namakam v hladni vodi vsaj 8 ur. Tekočino precedimo ter si jo le toliko segrejemo, kolikor nam odgovarja, da tekočino lahko zaužijemo.

V zimskih mesecih se veliko poslužujem tudi **timijanove tinkture**. Timijan velja za močan antiseptik, zato je nepogrešljiv za preprečevanje vnetij grla. Timijanovo tinkturo pripravljam v času, ko cveti timijan oziroma materina dušica. Ob tem nabrane cvetove namočim v žganje 45–55 % alkohol in pustim namok pri sobni temperaturi počivati 21 dni. Po preteku tega časa tinkturo precedim, jo shranim v temne steklenice na temno in hladno mesto. V jesenskem času pričnem z uporabo tinkture. Zjutraj in zvečer si pripravim kozarec mlačne vode, v katero kanem nekaj kapljic tinkture ter pripravek grgram. Tinkture ne smemo piti, saj vsebuje timol, ki je ob nepravilni uporabi škodljiv nekaterim organom (jetra, ledvice). Kot dopolnilo pri vnetem grlu vedno grgram tudi žajbelj.

LJUDSKA MEDICINA

GRADIVO O LJUDSKI MEDICINI V ZAPISIH TERENSKIH EKIP SLOVENSKEGA ETNOGRAFSKEGA MUZEJA

Barbara Sosič

IZVLEČEK

Članek prinaša pregled gradiva o ljudski medicini, ki so ga med letoma 1948 in 1984 zbrale terenske ekipe Slovenskega etnografskega muzeja s sodelavci, zlasti na območju Dolenjske, Primorske ter na Štajerskem in Notranjskem. Članek bralca seznanja s slabo poznanim gradivom o ljudski medicini, ki ga hrani dokumentacija Slovenskega etnografskega muzeja v večinoma pretipkanih terenskih zapisih. Podani so podatki o letu, avtorju in krajih zapisov ter o boleznih in zdravljenju ljudi in živali z domačimi naravnimi sredstvi, ki so bila na podeželju v uporabi do srede 20. stoletja.

KLJUČNE BESEDE: Slovenija, etnologija, ljudska medicina, Slovenski etnografski muzej, terenske ekipe

ABSTRACT

The article brings a survey of the material on folk medicine, which was collected by the field teams of the Slovene Ethnographic Museum and their collaborators between 1948 and 1984. Most of it originates from Dolenjska, Primorska, Štajerska, and Notranjska. The article introduces the reader to the hardly known material on folk medicine, which is kept by the Documentation Department of the Slovene Ethnographic Museum, and which is largely in the form of type-written copies of field notes. The following data are recorded: year, author, place(s) of notes as wells as the diseases and treatment of people and animals with home-made natural substances, which were used in the countryside until the mid 20th century.

KEY WORDS: Slovenia, ethnology, folk medicine, Slovene Ethnographic Museum, field teams

Zbrano gradivo terenskih zapisov na temo ljudske medicine, ki ga hrani dokumentacija Slovenskega etnografskega muzeja, je obsežen fond, zbran na 26-ih od skupno 33-ih terenskih raziskav med letoma 1948 in 1984. Večini poznavalcev ljudske medicine ni znan in do sedaj ni bil veliko uporabljan. Gradivo je zapisano v terenskih zvezkih in je večinoma pretipkano. Zbrale so ga po drugi vojni organizirane terenske

dijaki in študentje ter lokalni sodelavci. Najvec podatkov o ljudski medicini je zapisala Marija Jagodic, por. Makarovic, kustodinja SEM, ki se je v temo poglabljala tudi kasneje v svojih krajevnih monografijah in nekaterih clankih.
Iz zapisov, ki so se nabirali skozi skoraj štiri desetletja, je razvidna precejšnja sprememba v odnosu do bolezni in vedenju o zdravljenju. Zlasti jo je spodbudilo organiziranje zdravstvene službe, osvešcanje in širjenje obzorja preko šole, medijev in socasen razkroj tradicionalne družbe po drugi vojni. Zdravljenje skoraj vseh bolezni v domacem okolju z doma dostopnimi zdravili je bilo nekdaj obicajno in samo po sebi umevno. Znanje in izkušnje so se prenašale iz roda v rod, poleg tega pa je skoraj vsaka vas ali fara premogla kakšnega "padarja", "šintarja", zobarja in "arctata" za živino. To so bili samouki, ki so se nekoliko bolje spoznali na zdravljenje ljudi in živali. Šolan zdravnik je bil drag, odnos preprostih ljudi do njega pa najveckrat nezaupljiv. S pojavom zdravil in vzpostavljanjem javnega zdravstva pa je v nekaj desetletjih šlo v pozabo védenje o prej vsakdanjih nacinih naravnega in magicnega zdravljenja, ki je bilo ponekod živo še v casu delovanja prvih ekip, vsaj v spominu pa še tudi pri zadnjih. Z leti je bil premagan še nekdanji odpor do zdravnikov, ceprav se danes naravno zdravilstvo kot protiutež uradni medicini na nekoliko spremenjen nacin spet uveljavlja.
Pri zbiranju gradiva o ljudski medicini se je bilo potrebno nekako omejiti, saj je tematika nelocljivo povezana z vraževerjem. Tako zapiski vsebujejo zelo veliko podatkov o magicnih nacinih zdravljenja. To so nacini praznovernega zdravljenja urokov z zauroki, zagovarjanjem in drugimi magicnimi postopki, ki so se jih ljudje posluževali pri zdravljenju nekaterih bolezni povsem enakovredno, npr. zagovarjanje pika kace, žetje jecmena na ocesu, odpravljanje bradavic z gledanjem meseca. Ker to po mojem mnenju sodi bolj na podrocje vraževerja kot medicine, ga pricujoci pregled ne obravnava. Tema ima skupne tocke tudi z nabiralništvom, prehrano, pripovedkami in bajkami, šegami in še cim drugim. Navedbe zapisov se zato omejujejo le na tisti del ljudske medicine, ki vkljucuje zdravljenje nekega obolenja z domacimi zdravili rastlinskega, živalskega ali mineralnega izvora, oz. kakršnokoli poseganje z zdravilnimi sredstvi v telo ali delovanje na telesu cloveka in domacih živali. Mnogokrat je težko lociti, kaj sega že v podrocje vere v dejanje samo – kaj je lahko imelo poleg psihološkega tudi fiziološki ucinek pri lajšanju težav ali ozdravitvi.

Pri prvem pregledovanju na terenih zbranega gradiva o ljudski medicini sem opazila, da je tema zelo obsežna in zahteva daljše, predvsem pa strokovno (ne le etnološko) poglobljeno obravnavo. Clanek tako obsega navedbe terenov, letnice, številke zvezkov, avtorstvo in kraje zapisov, vrste obolenj in njihovo zdravljenje ter pricevanja o domacih zdravilcih. Domaca imena za bolezni in rastline so navedena v originalni obliki. Ti podatki imajo namen služiti kot vodnik po navedenih virih. To je prvi korak v raziskovanje ljudske medicine, kot so jo zapisovali etnologi od srede 20. stoletja dalje, in menim, da ponuja dobre možnosti za nadaljnje, predvsem primerjalne raziskave.

Teren 12: Brkini, 1955

Podatke o ljudski medicini je zapisovala **Marija Jagodic.**
Zvezek 27, iz krajev Erjavce, Tatre, Kozjane, Podgrad, Hrušica, Markovščina, Barka, Obrov, Golac, Brezovica:
- zdravljenje ran s smolo, krvavecih s salom in bradavicnikom, pajcevino, oteklin z jazbecevo mastjo, vnete otroške ritke s pajcevino (str. 1);
- zdravljenje šepave krave s smolo (str. 1);
- pomoc pri kacjem piku z zavezovanjem z židanim trakom in obiskom pri zdravniku, uporaba toplih obkladkov, odpravljanje glist s cesnom in brinovim oljem, zdravljenje

revme s kopelmi iz gladeža, srobotom, želodca z jedjo iz kopriv, melise in mete z jajcem (str. 2–3);
- zdravljenje bolecega grla z obkladki iz otrobov ali ovsa, odpravljanje glist s cesnom okoli vratu, bradavic z bradavicnikom, podkožnega ognojka z oljem, voskom, milom, prehlada s kopeljo s senenim drobirjem (str. 4–5);

- zdravljenje in odnos do jetike; hoja po jutranji rosi za odpravljanje revme (str. 6–7);
- mazanje malih otrok z brinovim oljem (str. 8);
- zdravljenje bolne živine z mastjo in belim vinom (str. 9);
- uporaba tavžentrož za ženske bolezni, zdravljenje glavobola z listi vrtnice v olju, zdravljenje zobobola z zobnikom, zdravljenje zlomljene roke z arniko v olju in toplo slano vodo (str. 13–15);
- zdravljenje "hrasta" (napenjanja) pri otrocih s kamilico in majaronom, vnetega grla s praskanjem s strtimi mišmi po grlu, zdravljenje bolecin v trebuhu s konjevim jajcem, odpravljanje glist pri otrocih s cebulno vodo ali navezovanjem cesna okoli vratu in v zapestju, zdravljenje bolecin v trebuhu z majaronom, kumino, kamilico, borovnicami (str. 18–19);
- odpravljanje glist pri mlademu teletu s cesnom ali prosom (str. 18);
- umivanje ran z urinom, zdravljenje gnojne bule pod pazduho s "klabuhom" (str. 22–23);
- zdravljenje ran, posebno gnojnih, s starim salom, zdravljenje prehlada z lipovim cajem, odpravljanje glist s cesnom, otecenosti (šena?) s kajenjem s senenim drobirjem in tavžentrožami; s slednjimi se zdravi tudi zlatenica (str. 24–25);
- zdravljenje "ujedi" pri živini s svinjsko mastjo med otrobi, vnetega vimena z obkladkom z laneno moko v olju (str. 27);
- zdravljenje pljucnice z obkladki s kuhanim kislim mlekom in kisom, zdravljenje prehlada s kajenjem in soparami, cajem iz majarona, rožmarina (str. 32–33);
- uporaba caja iz bezgovega cvetja za spodbujanje potenja, brinja za trebušne težave in varovanje pred nalezljivimi boleznimi, zdravljenje otroških bolezni "košc" (noric), "špazma" ("hrasta", "frasa") z majaronom, kumino, kajenjem in mazanjem z majnim maslom (narejeno v maju iz masla, melise, majarona, kumine, ušesnika – uporabljali pri vseh boleznih vec let), zdravljenje prehlada z obkladki iz "pšenicnih posevci", ovsa, mrve, zaprtja z ricinusovim oljem, lajšanje bolecin ob menstruaciji s kamilico, odpravljanje glist z obešanjem cesna okoli vratu (str. 34–35);
- lajšanje bolecin pri zobobolu z gretjem, zdravljenje "drgali" (angine, vnetega grla) z drgnjenjem po rokah, z grlom ob jasli (str. 36);
- zdravljenje "uljes" (gnojnih turov) z robidovimi listi, s pogaco iz bele moke, medu in olja, z držanjem nad soparo (str. 37);
- zdravljenje krave, ce ni prežvekovala, z milnico z apnom, "grint" na vimenu s smetano in oljem (str. 37–38);
- uporaba cvetov rož sv. Lovrenca v olju za zdravljenje opeklin, zdravljenje želodca z nekimi belimi in rdecimi rožami, ženskih bolezni s cajem iz melise, rmana, kumine, grla s "šarkim perom", otekline od zobobola z zobnikom, ureznin, ran s polaganjem lapuha (tudi str. 52) ali trave "celine" (str. 50–51);

- zdravljenje bolecin v prsih s cajem iz "žarnih kopriv", zrelega brinja; vnetega grla z obkladkom s praženim ovsom (str. 52);
- zdravljenje bolezni na maternici z meliso in "manderjano" (baldrijanom), želodca z "lecjanom" (encijanom); slednji tudi cisti kri; jetike s cajem iz "rubja", ran z lapuhom

in pajcevino, težav z uriniranjem s cajem iz preslice, zdravljenje garij s špiritom in kisom ali "vidrjolom" (modro galico) (str. 57–58);
- zdravljenje "madrona" (ce je moškega bolel trebuh) s slivovko z brinovim oljem, kamilico in kumino, crno kavo s kumino, zdravljenje želodca s pelinom; bezgov caj

kot univerzalno zdravilo (str. 59);
- odpravljanje kurjih oces s cebulo ali kupljeno "medežijo" (str. 62);
- zdravljenje ženskih bolezni z majnim maslom; dobro tudi za zdravljenje "grint", zdravljenje griže z "župnim korenjem", oskrbovanje ureznine s pranjem rane z urinom (str. 67);
- odpravljanje zgage s pelinovo vodo, zdravljenje bolecega trebuha s kamilico in kumino, žulja z lapuhom, "osrancem", rmanom, vodo (str. 68);
- zdravljenje zlomljene roke ali noge s povezovanjem med deske in povijanjem (str. 69);
- zdravljenje izvina s povezovanjem z enoletno mladiko, vnetega grla z obkladki iz ovsa in pepela (str. 72–73);
- zdravljenje revme s koprivami (str. 77)
Med podatki o nabiralništvu pri **Tonetu Cevcu** najdemo:

Zvezek št. 15, iz krajev Male Loce, Obrov:
- pridobivanje brinovega olja in uporaba pri zdravljenju želodca (str. 13);
- uporaba smrekove smole za rane, ture, udarce (str. 15);
- uporaba encijanovih korenin za poživitev in spodbujanje teka, prav tako pelina (tudi str. 24), tavžentrož za zdravljenje krvi (razburjenosti), preslice in kamilice pri zapiranju vode in siceršnjih težavah s secili, brinovega olja za odpravljanje glist, "rubja" za zdravljenje jetike (str. 22–23);
- uporaba lapuha ali škorpijona v olju pri zapiranju vode pri moških, korenin regrata pri slabem želodcu, trpotca za rane (str. 24–25).

Teren 33: Postojnsko, 1979–1984

Podatke o ljudski medicini in zdravilcih je zbrala **Marija Makarovic**.
Zvezek št. 1, iz Hrašc:
- zdravljenje ran s pripravkom iz smole, masla in voska (str. 2);
- nabiranje in uporaba zdravilnih rastlin (str. 2);
- zdravljenje glistavosti pri otrocih s cesnom okoli vratu (str. 3);
- puljenje zob z vrvico (str. 5)
Zvezek št. 6, iz krajev Hrenovice, Hrašce, Studeno, Gorice:
- "zobarji", ki so pulili zobe z orodjem, narejenim pri kovacu (str. 3, 6, 12, 29);
- vaški kovac Škvarca, ki je pušcal kri (str. 6);
- "domace" zdravljenje zlomov (str. 8);
- zdravilka Martinkova mati in zdravljenje z obkladki ("flajštri") (str. 9, 14);
- nabiranje in uporaba zdravilnih zelišc (str. 10, 19);
- podatki o organiziranosti babiške službe okrog leta 1918, pomoc pri porodu (str. 12);
- zdravljenje prehlada ali prisada s kajenjem s suho repno korenino (str. 16);
- odpravljanje glist z brinovim oljem in cesnom (str. 16);
- zdravljenje ran (str. 17);
- lajšanje krcev pri dojenckih (str. 23);
- zdravljenje astme s cesnom, namocenim v žganju (str. 33);
- zdravljenje s pijavkami v postojnski bolnišnici po prvi svetovni vojni (str. 34),
- zdravljenje "ujedi" (slepica) s toplimi pokrovkami na trebuhu (str. 34);
- zdravljenje ran s salom, s prahom gobe prašnice, z obkladki s cvetlicnim medom, oljem šentjanževke (str. 37, 62, 65);
- umivanje s kumaricnim sokom ali mlekom za zdravo kožo (str. 37);

- zdravljenje ekcema s kopeljo ovsene slame ali drugega hrastovega luba (str. 37)

Zvezek št 12, iz krajev Postojna, Zagon, Hrenovice, Studeno:
- zeliščarica Alojzija Lovšin, Martinkova mati, – "šintarica" v Postojni, in njeno

Zgodba Marije Jenko

Bila sem dekle in zelo me je bolel trebuh. Potožila sem mami, ki je vedela, da bom dobila » tiste reči«. V tistih časih se o tem ni govorili. Rekla mi je, naj grem v Podtabor do tunela. Pred tunelom raste zdravilna rastlina , ki ni ne meta , ne melisa, je pa razraščena in da jo bom gotovo našla. Sicer naj vprašam koga v vasi, da mi jo pokaže. Šla sem tja, jo našla in jo nabrala. Mama mi je iz nje skuhala čaj. Za te reči je bil pri hiši vedno kimljovec. Ni bil zelo močan. Marta se spominja, da ji je ob menstrualnih bolečinah precej pomagal.

Marija je povedala, da so otroke, ko so bili vročični še dodatno pogrinjali, zapirali okna in bognedaj, da bi otroka nesli ven na svež zrak. Otrok se je kuhal in bil ves rdeč, a je nekako minilo. Vročina je čez čes popustila.

Pri gripi in podobnih obolenjih smo skuhali 1 dcl vina, 2 žlici sladkorja in 1 žlico črnega popra. To je bolnik spil, da ga je spotilo. Zelo je pomagalo. Včasih se je skuhal tudi » šnopc« . V lonček smo vlili nekaj šnopca, dodali sladkor in skupaj zakuhali. Nad njim smo prižgali vžigalico, da je alkohol zagorel, pokrili in toplo spili. Bilo je zelo močno, a je pomagalo.

Nekega dne sem kidala v hlevu. Bila sem bosa. Zakaj sem bila, ne vem, najbrž je bilo škoda obuče. Stopila sem na deščico iz katere je štrlel žebelj, ki ga pod gnojem nisem videla. Zaril se mi je v stopalo. Zelo me je bolelo a me niso peljali k zdravniku. Rano so mi očistili z arniko, namočeno v alkoholu. Uporabljali smo jo tudi za revmo, odrgnine, žulje in rane.

Za zlome se ni hodilo k zdravniku, ni bilo prevoza, pot z vozom je bila predolga. Denarja pa tudi ni bilo, da bi zdravnika plačali. Doma se je kot opornice dalo deščice, šprinkelni smo jim rekli. S trakom so jih povezali okrog zloma in tako so se kosti zarasle, kot so se.

V kotlu je bila vrela voda. Z mamo smo kotel premikale in po nesreči se je voda prelila na mojo nogo. Nastal je velik mehur. Nismo ga takoj predrli. Čez nekaj dni je mama nad svečo prežgala iglo in predrla mehur. Rane niso nič povijali, v lekarni smo kupili ribjo mast in jo z njo mazali. Čez čas se je rana pozdravila.

Kot otroci smo včasih imeli gliste. Okrog popka so nas mazali z brinjevim oljem, okrog vratu pa so nam dali verižico iz svežega česna, ki je odganjal gliste. Proti ušem so nam lasišče mazali s petrolejem, garje pa z mazilom iz žvepla in olja. Največji problem so bile stenice, ki so se razmnožile v vseh špranjah in neznosno grizle. Posipali smo jih z ddt-jem.

Nikoli nisem marala našega stranišča. Bil je zbit iz starih desk. Želela sem si, da bi dobili boljšega, a čas je tekel in ostali smo pri takem, kot je bil. Nekoč je prišla povodenj, reka je narasla, dosegla stranišče in ga odnesla. Zelo sem bila vesela. Zbili smo nekoliko boljšega, predvsem pa je bil bližje hiše.

Na božič je bilo…Mama je bila noseča in prišel je čas za porod. Odšla je v stranišče, ki je bilo zunaj in v štalo, da porihta živino. Popadki so postali močni in v hišo ni mogla več priti. V štali se je naslonila na zid in rodila. Kako je popkovnico prerezala, ne vem. Novorojenčka je v predpasniku prinesla v hišo.

Spomnim se, da je znanka rodila na njivi in otročička prinesla domov v rokavu srajce.

Babica je bila doma iz Mereč. Na dan, ko sem imela rok za porod, sva šle z babico peš na železniško postajo in z vlakom do Postojne. Čez osem dni sem rodila. Mene in otroka je prišel iskati šofer s Prema in mi prinesel šop rož.

Ko se je zaklalo prasca, se je salo - danes temu delu maščevja rečemo potrbuševina- vedno dalo posebej. Posušili smo ga brez soli. Po potrebi se je -odrezalo kos in mazalo z njim rane. Tudi čevlje smo z njim mazali in usnjene jopiče.

Šuštar je tu in tam prišel k nam, s kolesom. Na njem je imel vse orodje za popravilo obuče. Pri nas je ostal en teden, popravil vse čevlje in šel dalje. Tončkov Janez je bil.

Rek: Kdor čižme maže, ta šuštarjem fige kaže.

Danes temu delu maščevja rečemo potrbuševina.

Mama mi je kupila nove čevlje. Da se jih je lepše s salom mazalo, sem jih dala ogreti na šparget. Ker se mi je mudilo, sem podhajcala in pozabila na čevlje. Seveda so se usnjeni podplati prežgali. Doma je bil vik in krik, saj se je čevlje redko in težko kupilo. Čevlji so počakali šuštarja, ki je vzel velik kos usnja, obrisal podplate, jih odrezal in z lesenimi žebljički zabil v čevelj. Ko so bili lepo poravnani, jih je zabil še z žebljički.

Tamara je povedala, da so ženske stare ponošene in dotrajane čižme sesekale na koščke in jih položile pod vrtnice za gnojilo. Zelo lepo so uspevale.

Doma so imeli vozič, s katerim je hodila v trgovino v vas po špežo.

Robo smo prali s škafih s pepelom. Bukov pepel smo namočili za dan ali dva ali ga prekuhali. Počakali smo, da se vsede in pobrali ogeljčke, če so plavali po vrhu. Pepela smo vedno dali po občutku, manj ali več. Oprano robo smo nesli h potoku, kjer smo jo morali dobro sprati. Mama jo je vsakič povonjala, da ne bi dišala po pepelu, kar je pomenilo, da ni bila dovolj sprana. Oprana in suha roba je dišala po svežem in bila snežno bela.

Okajene kozice smo tudi čistili s pepelom. Včasih smo uporabili tudi mivko. Ko je bila kozica »zapaljena«, smo pustili, da se čez noč odmoči v pepelu in vodi. Naslednji dan je umazanija odstopila in z lahkoto smo jo očistili.

Doma je bila velika revščina. Kot deklico so me večkrat dali za mesec ali več v bistriški samostan, v Marijin vrtec. Sestre so za nas skrbele, nam kuhale, šivale, krpale in plele oblačila. Iz tistega kar so dobile in imele. Mlajša sestra me je kopala v lavorju. Oblekla me je v belo kratko obleko, da nisem bila gola. Nikoli nismo nič plačali, ker nismo imeli s čim. Dobri ljudje so jim prinesli jabolka, hruške, kar so pač imeli.

Ko je zbolela žival v hlevu, smo poklicali Jureta s Prema, ki je bil skompičar (skopil je mlade

pujske). Na vrata od štale je z ogljem ali kredo narisal zvezdo. Narisati jo je moral v nasprotni smeri, sicer ni delovalo. To bi lahko naredili sami, samo smo verjeli, da bo bolj primlo, če bo narisal Jure, ki je bil za take stvari.

Pokojnik je ležal doma tudi tri dni. V tem času mu je zrasla brada in nohti. Nato se ga je z vozom odpeljalo na Prem, po spodnji strani. Današnje poti čez most še ni bilo. V Bitnji je bil križ, ob katerem so se pogrebci ustavili, k njem je stopil sorodnik umrlega, se obrnil k njim in rekel: Naj mu odpustijo, če je kaj za odpustit. Čez leta so križ umaknili.

Ko se je bližala huda ura, nevihta ali toča, se je dalo v peč žegnano oljčno vejico in zvonilo v cerkvi. Od tod je rek: Po toči zvoniti je prepozno.

Prošnji dnevi: Ob procesiji je gospod ali kateri drugi, ki je bil v procesiji govoril za boljšo letino: Kamenej doli, gnoja gori. Med procesijo se ni smelo z vprežno živino nikamor. Počakati smo morali, da je šla procesija v cerkev.

Spomladi, pred prvim opravilom na polju, je prišla gospodinja in požegnala živino in voz. Konj, ki je imel nedeljsko bolezen (konj je bil čez zimo v hlevu, porejen in brez kondicije) se je rad vlegel na tla. Tudi njega je gospodinja požegnala, da je vstal. Včasih so mu tudi kri spuščali.

Ko je zvonilo poldan, je oče snel klobuk z glave, dokler ni končalo zvoniti. Nato smo v jamič položili motike in šli domov na kosilo.

Na shode in vaške plese smo vedno hodili skupaj, v družbi. Prav tako domov. Dekleta smo se lepšala z rdečim papirjem, ki smo ga zmečkale med prsti in si z njim podrgnile lica. Fermentovco smo uporabljale namesto ovijalk za lase. Za kodre smo uporabile vroč popeček, obrvi pa smo si mazale z ogljem.

Marta Jenko, Tamara Urbančič in Metka Hribar smo 27.3.2021 Obiskale gospo Marijo Jenko iz Gornje Bitnje.

OBREDI IN OBIČAJI

Naši predniki, tisti, ki smo z njimi delil svojo mladost in tisti, ki živijo v pripovedovanju in spominih, so nam pustili bogato znanje o obredih, s katerimi so odganjali zle sile, privabljali dobre, vračali zdravje in odganjali bolezni. V obdobju do globalizacije, so imela posamezna ljudstva po svetu svojevrstne načine naravnega zdravljenja, ki so bili tesno povezani z obredi in običaji.

Kljub temu, da so živeli na različnih koncih sveta, so imeli skupno izhodišče. To so bile v prvi vrsti zdravilne rastline, voda, zemlja in minerali, ogenj iz zrak, pa tudi rogovja, perje ptic in podobno.

Uporaba teh elementov je bila med seboj tesno povezana. Znanje in modrost za uporabo so imeli v rokah zdravilci, svečeniki, šamani.

Znanje se je prenašalo iz roda v rod, veliko znanja je šlo s predniki na ono stran.

V veselje nam je, ko prebiramo knjige, članke in objave posameznikov in osnovnih šol, ki so zbrali in zapisali zgodovino zdravljenja in obredov na naših tleh.

Ne pozabimo, da je bilo to tisočletja edini vir ohranjanja in vračanja zdravja, spremljajočih obredov in praznovanj, ki so ljudi spremljali od rojstva do smrti.

PRIPOVEDOVANJE MARTE JENKO

Podala Vam bom nekaj iz svojih predavanj kakor tudi iz gradiva za knjigo, če ji bo dano ugledati luč sveta. Vse svoje zapiske hranim, vsi zapisi temeljijo na pripovedovanju moje družina strica Jakoba, očeta, mame, nekaj tudi stare mame.

VODA

Stric me je kot otroka rad vodil povsod s seboj. Tako me je poučil tudi kako pristopat do izvira vode. V Dolenjah smo imeli svoj lastni vir vode v Dščevniku iz katerega smo imeli dovolj vode skozi leto, le v avgustu je zmanjkovalo vode oziroma je tekla bolj počasi v zgornjem delu vasi.

Poznala sem kar nekaj zvirkov vode v katere sem tudi sama hodila.

a) Vošljak, katerega naj bi obzidali še v času Avstro ogrske je ob železnici med Malo Bukovico in Šapjanami pod Velikim Brdom in »dolgim rtom«.

Voda iz tega zvirka je zame posebna te odžeja, nasiti, popolni vsako celico.

Nisem zasledila kakšnih posebnih lastnosti vode v pričevanju.

b) Kamuščina smo ji rekli in tako ga poznajo tudi drugi, ki imajo svoje parcele okrog. Nahaja se tudi v »dolgem rtu«, med cesto Ilirska Bistrica-Jelšane in železnico, ki poteka na tej relaciji. Ta voda ni tako dobra, sploh ne konec julija, avgusta je bila vedno »breja«. Tako se je vedno govorilo za vodo predvsem tisti, ki je imela nizek pretok. Po zaužitju takšne vode so pogosto nastopile trebušne težave.

c) Pod partom

Ta izvir smo redko uporabljali, saj je hitro presušel. Nahaja pa se le nekaj sto metrov nad cesto na Veliko Brdo, pred mostom v hrib.

Stric me je poučeval ,kako dostopat do vode, saj je to tekočino imel za nekaj svetega. Čeprav je pogosto dejal, da voda niti v čevlju ni dobra, zato ker je bil velik ljubitelj 'rakije'. Pri spustu do zverka sva govorila potem pa se je ustavil.

Si poravnal oblačila, klobuk, ter mi dejal od tu naprej greva v tišini. Le nekaj deset korakov naprej sva se ustavila. Pokleknil je, snel klobuk kasneje mi je povedal iz spoštovanja do izvira. Počistil zverk, namestil novo kanelo, če je bilo potrebno. Najprej si je z vodo umil roke, pa obraz in še posode-duplarce ali kaknjico. Vse to ni naredil nad zverkom ampak se je obrnil malo vstran, da s to vodo ne umaže zverka. Polno posodo z vodo je nagnil proti curku vode in trikrat nagnil ven ,da se voda obnovi.

Iz njegovih dejanj, besed sem spoznala spoštovanje do vode, ki nam daje novo rojstvo. Ko danes premišljujem njegova dejanja lahko zaključim, da čiste misli so tudi takrat poznali, ko mi je rekel v tišini greva.

PRIPOMOČKI ZA ZDRAVJE

In grem spet predvsem na stričevo in očetovo besedo ravnanje, kako si pomagamo iz narave, s preprostimi rečmi v hiši.

Že kot otroka so me zelo rade imele ose, prav vsaka me je našla. Poiskali so mrzel kamen, vlažno zemljo iz krtine in to dali na vbod. Bolečina je kmalu prenehala. Trpotec se je malo podrgnilo med rokami in je tudi pomagal. V pretesne čevlje pa se je da dalo par trpotcev in ni več žulilo.

Udarce tudi kak zvin se je bolečino lajšalo z zemljo. Roko, nogo se je ovilo v sveže izkopano zemljo, ali kar na polju založilo jamico ali kupček zemlje…

Boleče grlo ovilo v krpo, ki je bila prej namočena z jabolčnim kisom. Tudi rezine čebule pogrete na plati štedilnika se je dalo na vrat.

Za opeklino, kar je bilo prvo pri roki beljak, mnogo kasneje smo poznali še šentjanževo olje.

Ženske težave - zdaj bi rekli soni kopel. Na posodo pogosto je bila nočna posoda samo za ta namen. Skuhalo se je kamilice, rman,…in vlilo v posodo ne prevrelo, se gor vsedlo in zavito najprej v belo rjuho, deko. Menstrualne bolečine pa lajšalo z domačim kimljevcem.

Prekrvavitev telesa strt česen med lesom, zvečer v deci vode pokrit in zjutraj spit.

Razne otekline, pa tudi rane suhe se je mazalo z jazbečevo mastjo.

Vročino so meni nižali tako, da so me zavili v mokro rjuho, sama nisem tega prakticirala, ker je preveč kruto. Imam pa spravljeno laneno rjuho za ta namen.

Gliste no vsaj moja generacija vem, da smo jih imeli. Popečen česen na plati je pomagal a ne za dolgo. Nekateri so česen kuhali z mlekom a moj želodec ni tega prenesel.

Natresk oz. ušesnik je pri nas rastel kar na strehi svinjaka vedno pri roki za boleča ušesa.

Morda je zanimivo, kako so si pomagali pri zgagi. En liter vode so zavreli, ohladili in to ponavljali večkrat, da je ostalo dva deci vode to so spili tekom dne. Podobno je pomagala tudi voda iz kotlička v štedilniku. Prva jutranja slina je zdravilna za bradavice, manjše ranice, pege… Tudi svoj lastni urin so uporabljali v namen zdravljenja ran.

Vsaka hiša je imela svoje recepte s katerimi so si pomagali pri vsakdanjimi tegobami. Morda naj omenim še to, da se posušeno perilo pobiralo pred zahodom sonca. To je še posebno držalo za bolnike, male otroke, nosečnice. V mraku se ti niso smeli sprehajati na okrog. Vsi ki so bili z kakšno rano, poškodbo, boleznijo so se tudi izogibali mrliča in pokopališča.

To je drobec izmed pomoči pri težavah.

SEMENA

Samo nekaj poudarkov na seme bi rada dodala. Tako kot smo mi in jaz še vedno delam.

Zame je zanimivo zelje, doma smo imeli brgujsku zelje in tudi večina vasi. V preteklosti se je zelje sejalo ob Svetem Jožefu 19.3. takrat posejano zelje je bilo bolj zdravo odporno. Sejalo se ga je pogosto nad vasjo na gredicah, ki si jih različno rekli od kapusišč do prisadov. Skupaj so sejali kmetje, ki so si zaupali med seboj. Ponoči so varovali, da se ni pokradlo sadik oz. semen.

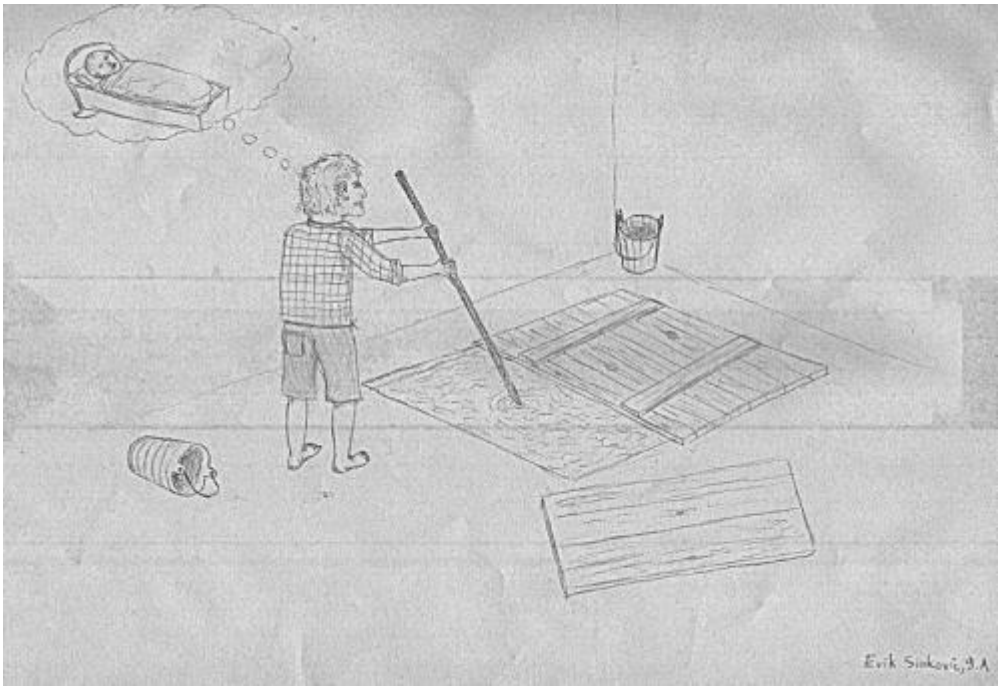
Mama pa tudi oče sta mi pokazala, kako se seje in sadi. Oče je najprej zaprosil za blagoslov njivo in se obrnil tudi na nebo, da nas obvaruje suše, toče, povodnje… Prej kot so konji šli izpret njive je blagoslovil oz. prosil zanj za konje, svojo pot kakor delo in tovor. V pest je dala seme ga ponesla k srcu, nekaj semena je dala pod jezik in šele na to ga posejala v zemljo. Večje kose semena pa je poškropila s slino. Za danes je to.

Lep pozdrav Marta Marija Jenko

OSNOVNA ŠOLA DRAGOMIRJA BENČIČA BRKINI HRPELJE

VLOGA ŽENSK V PRETEKLOSTI Raziskovalna naloga
OTROCI IZ KARAMONOVE »KALUŽE«

Babištvo v Brkinih, Čičariji, Matarsko-Podgrajskem podolju in Malem Krasu od 1920 do 1965



Učenci:

Mateja Zadnik, 8. b

Zala Dodič, 9. b

Sandi Benčič, 9. a

Erik Sinkovič, 9. a

Mentorice:

Daša Rebec

Lucija Prihavec

Mateja Rebec Hreščak

Hrpelje, marec 2011Ž

1 UVOD

V današnjem času je samoumevno, da ženska rodi v porodnišnici. Še pred nekaj desetletji, ko zdravstveni sistem še ni bil tako urejen kot danes, so ženske rojevale doma ob pomoči babic - porodničark.

Raziskovalna naloga obravnava delo babic - porodničark v šolskem okolišu Osnovne šole Dragomirja Benčiča Brkina Hrpelje, ki obsega področje Brkinov, Matarsko-Podgrajsko podolje, Čičarijo in Mali Kras.

Odločili smo se, da se bomo pri raziskovanju osredotočili na obdobje od začetka 20. do sredine 50. let 20. stoletja. To pa predvsem zaradi dveh razlogov:

- V tem času je v Hrpeljah delovala babica Marija Dobrila, po domače Karamonova bab'ca, o kateri smo zbrali precej podatkov in dokumentov. Predala nam jih je njena vnukinja Silva Bonassin.
- V tem obdobju so ženske v večini še vedno rojevale doma. Razgovore smo opravili s tremi ženskami, ki so rodile na svojem domu, in so nam zaupale svoje porodne zgodbe. Ena izmed njih je rodila prav ob pomoči omenjene bab'ce.

Naša raziskava temelji na pričevanjih žensk, na spominih in dokumentih iz osebnega arhiva Silve Bonassin. Precej podatkov nam je posredoval tudi lokalni raziskovalec preteklih dni, Vladimir Grželj, ki hrani mnogo dokumentov in slikovnega gradiva o naših krajih.

Naloga je razdeljena na tri vsebinske sklope. V prvem delu (poglavje 3) smo podali splošen zgodovinski pregled politične zgodovine Primorske, v katerem smo želeli predstaviti politične in gospodarske dogodke, ki so zaznamovali primorske kraje in ljudi. V 20. stoletju so bili naši kraji gospodarsko odvisni od Trsta, kjer so bile tudi najbližje zdravstvene ustanove. V primeru kompliciranega poroda je babica ženske napotila v tržaško porodnišnico.

V drugem delu (poglavje 4) smo na kratko predstavili razvoj babištva na Primorskem od začetkov do sredine 20. stoletja.

Osrednji del naloge je predstavljen v tretjem delu (poglavje 5). Ta del temelji na našem raziskovanju, ki smo ga časovno omejili na čas od leta 1920 do leta 1965, ko ženske iz naših krajev niso več rojevale na svojih domovih, ampak v porodnišnicah.

2 METODE DELA

Na prvem srečanju zgodovinskega krožka sva se mentorici z učenci dogovorili, da bomo skupaj raziskali delovanje babic v naših krajih. Najprej smo poiskali ustrezno literaturo o babištvu in porodništvu. Ugotovili smo, da za naše področje ni bila opravljena na to temo še nobena raziskava. Ustrezne članke, ki smo jih našli na svetovnem spletu, smo natisnili in jih skupaj pregledali in prebrali. Knjige smo si izposodili v knjižnici.

Za pomoč pri iskanju gradiva smo vprašali tudi lokalnega zgodovinarja, Vladimirja Grželja, avtorja knjige Kronika Hrpelj. Prosili smo ga, če nas lahko obišče na šoli. Z veseljem se je odzval našemu vabilu. S seboj je prinesel svoje zapise in fotografije o bab'cah, ki so delovale v naših krajih. Povedal nam je zanimive zgodbe iz svoje mladosti. Njegovo pripoved smo posneli in zapisali. Povabil nas je, naj si pridemo ogledat njegovo zbirko starih fotografij. Dal nam je telefonsko številko gospe Silve Bonassin, vnukinje bab'ce Marije Karamonove, ki je delovala v teh krajih.

Podatke o babištvu in porodništvu smo zbirali tudi s pomočjo vprašalnika, ki smo ga sestavili skupaj z učenci. Učenci so morali poiskati starejše domačinke, ki so rodile na domu. Z njimi so naredili intervju, ki so ga morali tudi zapisati.

Glede na to, da dve pričevalki ne živita več v Hrpeljah, sva intervjuje z njima opravili po telefonu kar mentorici. Prav tako so nam na upravni enoti Hrpelje po telefonu predali podatke iz rojstnih knjig. Izrazili so namreč željo, da zaradi varovanja osebnih podatkov, učencev ne pripeljemo k njim na obisk. Mentorici sva vse podatke, ki sva jih dobili po telefonu zapisali in jih z skupaj z učenci pregledali.

Silva Bonassin nam je poslala dokumente in slike svoje none, bab'ce Marije Karamonove, katere smo z učenci skrbno preučili. Odšli smo na obisk k Vladimirju Grželju, ki nam je pokazal osebno zbirko starih fotografij in dokumentov, v kateri smo našli fotografije oblačil za dojenčke iz 20. let 20. stoletja.

Šli smo pogledat hiši v katerih sta živeli bab'ci. Hiša Midretove bab'ce je danes obnovljena, v njej je pekarna. Na njenem dvorišču stoji obnovljen vodnjak iz katerega naj bi prva hrpeljska bab'ca nosila otroke. Ogledali smo si tudi zapuščeno hišo Marije Karamonove. »Kaluže« si na žalost nismo mogli ogledati, ker nismo našli ključa, ki odpira vrata v ta prostor.

Ko smo zbrali dokumente, fotografije in strokovno literaturo, sva učencem predstavili pravila pisanja raziskovalnih nalog. Posebej sva poudarili, da morajo biti natančni pri navajanju podatkov o izvoru informacij, ki jih navajajo v nalogi. Učenci so sodelovali pri obdelavi dokumentov in fotografij.

Pri raziskovalnem delu in nastajanju naloge so ves čas aktivno sodelovali Sandi Benčič (9. a), Zala Dodič (9. b) in Mateja Zadnik (8. a). Učenec Erik Sinkovič (9. a) se nam je pridružil pri ogledu Karamonove domačije. Z nami je šel tudi na dom Vladimirja Grželja, ki nam je ob tej priložnosti povedal zgodbo o tem, kako je kot majhen fantič iskal dojenčke v Karamonovi kaluži. Po tej pripovedi je Erik narisal risbo, ki je vključena v raziskovalno nalogo

Učence je najbolj pritegnilo delo na terenu, raziskovanje prostorov v stari in zapuščeni Karamonovi domačiji. Z veseljem in zanimanjem so pregledovali stare fotografije in dokumente.

3 POLITIČNE IN GOSPODARSKE RAZMERE NA PRIMORSKEM

Brkinci in Kraševci so od nekdaj veljali za klene in trmaste ljudi, ki so znali preživeti v težkih razmerah. Narava je bila neusmiljena in skromna, zato so v teh krajih preživeli le najbolj iznajdljivi in močni ljudje.

Naselje Hrpelje je prvič omenjeno leta 1304 in sicer v listini, v kateri gre za tožbo med gospodo Fifenberg in tržaškim škofom. V začetku 14. stoletja so nastale tudi okoliške vasi (Grželj, 2004).

Do začetka prve svetovne vojne je bilo področje Brkinov in Krasa pod Habsburžani, oziroma pod Avstrijsko monarhijo. Prebivalci teh krajev so bili gospodarsko vezani na bližnji Trst, ki je bil od leta 1719 svobodna luka habsburškega cesarstva. Ljudje na Hrpeljskem in v Brkinih so se ukvarjali s kmetijstvom. V Trst so vozili prodajati led, ki so ga spravljali v ledenicah, drva, del pridelka in si s tem omogočili lažje preživetje (Grželj, 2004).

Skozi Hrpelje in Kozino so vodile pomembne trgovske poti. To območje je bilo križišče poti v smereh Trst–Reka in Ljubljana–Koper. Poleg poštnih in trgovskih poti so vzporedno potekale poti razbojnikov. Trgovina je pripomogla k razvoju kraja. V času Ilirskih provinc je francoska nadoblast strogo kaznovala razbojnike in roparje (Grželj, 2004).

Položaj Slovencev na Primorskem se je spremenil po prvi svetovni vojni. 12. 11. 1920 je Kraljevina SHS v Rapallu zaradi mednarodnega pritiska podpisala dvostransko pogodbo z Italijo, s katero je zapečatila usodo pol milijona slovenskih in hrvaških prebivalcev. Italija je dobila Goriško, Gradiško, Trst z okolico, okraje Postojna, Logatec, Grčarevec, Planino, Kanalsko in Zgornje soško dolino, poleg tega še Zadar z otoki in Istro brez Kastavščine in Krka. Vsi ti kraji so dobili ime Venezia Giulia ali Julijska Benečija (kasneje Julijska krajina) (Gombač, 1996).

Slovensko primorje je bilo z Julijsko Benečijo po prvi svetovni vojni priključeno k Italiji (Svetovna zgodovina od začetkov do danes, 1976). Na Primorskem so Italijani zatirali slovenski jezik, zapirali slovenske šole, prepovedali kulturna in športna društva (Kacin Wohinz, 2004). V povojnem obdobju je bilo v Trstu ukinjenih veliko industrijskih obratov, ki so nastali pod Avstro–Ogrsko monarhijo. Z njenim razpadom, z razvrednotenjem avstrijske krone in s propadom velikega dela tržnega prostora, ki je pred vojno obsegalo celo Avstro – Ogrsko, so propadli številni industrijski obrati v Trstu (Gombač, 1996). Predelovalna industrija in ladjedelništvo sta pomenila kruh in zaslužek mnogim Slovencem iz zaledja, ki so se drugače preživljali le s trdim delom na poljih. Na področju, ki ga je Italija dobila po prvi svetovni vojni, je italijanska država izvajala raznarodovalno politiko. Ta je predvidevala uničenje slovenskega gospodarstva, razslojevanje slovenske intelektualne vodilne strukture, zmanjšanje slovenskega prebivalstva, odpravo slovenskega šolstva, kulture in časopisja ter brisanje vseh identifikacijskih simbolov slovenskega prebivalstva (osebnih imen in priimkov, imen krajev, …) (Kacin Wohinz, 2004). V Hrpeljah je italijanska nadoblast poitalijančila veliko priimkov in izvajala teror nad slovenskim prebivalstvom (Grželj, 2004). Ljudje so lahko ohranjali slovenski jezik in kulturo le v ilegali, v raznih kulturnih pevskih krožkih, pri slovenskem verouku in znotraj družinskega kroga (Cencič, 1997).

Po kapitulaciji Italije, 8. septembra 1943, je prišlo na Primorskem do vseljudske vstaje. S tem so ljudje izrazili željo po združitvi z matično domovino in ostalim slovenskim ozemljem. Enote partizanske vojske so štirinajst dni branile prodor nemških enot iz Furlanije na vzhod Slovenije (Vidic, 2000).

Že v začetku leta 1944 je vodstvo osvobodilne fronte organiziralo ljudsko oblast na posameznih področjih zahodnega dela Primorske, ki so kasneje prerasla v osvobojena ozemlja. Volja in želja po svobodi je prebivalce Hrpelj, Kozine in Brkinov gnala, da so se vključevali v partizanska odporniška gibanja. Domačini so bili v boju enotni in zelo dobro organizirani (Grželj, 2004).

Po koncu II. svetovne vojne je bilo področje hrpeljsko-kozinske občine priključeno k Federativni Ljudski republiki Jugoslaviji.

V »prepišnih« letih je življenje običajnih ljudi potekalo po ustaljenih tirih. Medtem ko so divjale vojne, oblast prevzemali različni zavojevalci, so ljudi v težkih vojnih časih razveseljevala rojstva, ki so pomenila upanje in željo po lepši prihodnosti.

4 PREGLED RAZVOJA BABIŠTVA NA PRIMORSKEM

Do sredine 50. let prejšnjega stoletja je večina žensk rodila na svojem domu. Nekaterim so pri porodih pomagali kar njihovi možje, ki so bili vajeni tega opravila pri živini. Včasih se je zgodilo, da je ženska rodila sama ob poti ali sredi polja, saj je bilo v navadi, da je nosečnica opravljala težka kmečka dela na polju vse dokler ni začutila popadkov (Borisov, 1995). Najpogosteje so seveda porodnicam pomagale ženske, ki so že rodile in o katerih so ljudje menili, da imajo največ smisla za pomoč pri porodih. Te ženske, imenovane babice, so »bile nosilke porodniškega znanja v mejah svojega življenjskega prostora« (Rožman, 1997, str. 245).

Strokovno znanje teh babic je bilo pomanjkljivo. Pri svojem delu so se pogosto zatekale k različnim urokom, ljudskim vražam in ljudski medicini. V vseh slovenskih pokrajinah so za lajšanje bolečin pri porodu uporabljali zelišča in uroke. Kot navaja Möderndorfer, so tržaški Slovenci pred porodom v vodo položili neko za pest debelo okroglo rastlino. Ko se je ta razprla v čašo, je to po ljudskem verovanju ženski olajšalo porod. V prav vseh slovenskih pokrajinah pa so babice porodnicam postregle z alkoholnimi pijačami (Möderndorfer, 1964). Smrtnost med porodnicami in dojenčki je bila zelo visoka (Borisov, 1980).

Do sredine 18. stoletja so se ženske, ki so želele postati babice, lahko izobraževale na dva načina. Vse, ki jih je porodništvo zanimalo in veselilo, so lahko obiskovale tečaje pri t.i. »všegarjih« (učiteljih porodništva) ter jih spremljale pri porodih. Ko so si pridobile dovolj znanja, so pri njih opravile izpit. Takšno kvalifikacijo so lahko pridobile tudi ženske, ki so brez predhodne strokovne izobrazbe pomagale pri porodih. Ko so menile, da so pridobile dovolj znanja, so lahko opravljale izpit pri že prej omenjenih »všegarjih«. Če so izpit opravile, so pridobile naziv »izprašana babica«. Vse izprašane babice so nato morali potrditi deželni uradi ali zdravstvene komisije – s tem so dobile naziv »potrjena babica«. In ko so potrjene babice zaprisegle, so postale »zaprisežene« babice. Ta dva načina izobraževanja in izpraševanja babic sta bila mogoča vse do leta 1812, ko je država prepovedala »všegarjem« izobraževanje na področju babištva (Lavrič, 1953).

V slovenskih pokrajinah so se razmere na področju porodništva začele izboljševati v času Marije Terezije (1740-1780). Avstrijska vladarica je na Dunaj povabila nizozemskega zdravnika Gerharda van Swietena z namenom, da pomaga pri ureditvi zastarelega zdravstvenega sistema, še posebej na področju kirurgije in porodništva. Pri porodih je namreč zaradi pomanjkljive strokovne pomoči umrlo veliko porodnic in dojenčkov. Swieten je bil mnenja, da je najprej potrebno urediti sistem izobraževanja za babice, saj le strokovno usposobljene babice lahko pripomorejo k izboljšanju porodne pomoči in s tem zmanjšanju smrtnosti pri porodih. Zato je v avstrijskih glavnih deželnih mestih odprl babiške šole, v slovenskih deželah sta bili prvi šoli ustanovljeni v Ljubljani in Celovcu (1753).

Na Primorskem se je porodniška stroka razvijala počasi, saj na tem področju ni bilo babiške šole oziroma tečajev vse do začetka 19. stoletja. Nekaj babiških učenk iz slovenskega dela Istre se je šolalo

v Ljubljani. Med leti 1790-1805 so učenkam, ki so prihajale iz Primorske omogočili brezplačno bivanje v internatu, vendar se kljub temu niso prav pogosto odločale za šolanje v »oddaljeni« Ljubljani (Borisov, 1980).

Ker je na tem področju močno primanjkovalo šolanih babic, so leta 1815 v Trstu odprli babiško šolo, ki je bila tudi prva tovrstna šola na področju Primorske. Pouk je potekal v italijanskem in slovenskem jeziku vse do leta 1924, ko je fašistična oblast prepovedala rabo slovenščine. Na tržaški šoli so leta 1880 izdali tudi babiško učno knjigo v slovenskem jeziku, z naslovom Kratek poduk o babičevanju (Lavrič, 1953).

S prihodom šolanih babic na podeželje se je oskrba porodnic in novorojenčkov izboljšala. Konec 19. in začetku 20. stoletja je imela skoraj vsaka večja vas in naselje v bližini Trsta šolano babico (Kovačič, 1997). Vendar so se te babice pogosto pritoževale nad nešolanimi babicami, tako imenovanimi »mazačkami«, ki so zaradi neustreznega znanja pogosto zakrivile smrt porodnic in dojenčkov. Oblasti so že od sredine 18. stoletja skušale s številnimi predpisi, zakoni urediti delo babic in preprečiti delovanje »mazačk«. Vendar so bile pri pregonu precej neuspešne, saj so mnogi ljudje nešolane babice ščitili, ker je bila njihova pomoč brezplačna. Kljub strogim zakonskim prepovedim in kaznim pa so »mazačke« pomagale pri porodih še tik pred začetkom druge svetovne vojne in tudi po njej (Borisov, 1980).

V času italijanske oblasti so na področju Istre, Brkinov, Krasa opravljale porodniško pomoč krajevne babice in zdravniki splošne prakse. V bolnišnici v Kopru in Piranu so uredili manjšo porodno sobo, kjer so lahko rodile nezakonske in revne matere. Večina žensk pa je rojevala na svojem domu. Zapletene porodniške primere so pošiljali v tržaško porodnišnico (Borisov, 1980).

Po letu 1945 sta bili na področju južne Primorske dve porodnišnici. Prva v Kopru, druga, ustanovljena 1950 v Postojni. Zaradi sodobnih trendov razvoja zdravstvenega varstva v povojni Jugoslaviji je v začetku 50. let 20. stoletja začelo upadati število porodov na domu. Rojevanje v porodnišnici je bilo varnejše tako za porodnico kot za novorojenčka, saj je bila strokovna oskrba v teh ustanovah boljša. Do začetka 50. let 20. stoletja je večina žensk še vedno rodila na svojem domu. Od leta 1952 pa se je število porodov v porodnišnicah povečevalo. Leta 1960 je bilo že 80% porodov v porodnišnicah (Kralj, 2003).

Zato je babiško delo, vezano izključno na pomoč pri porodu, doživelo velike spremembe, saj je v tem času postajalo vodenje poroda zunaj porodnišnice velika izjema. Terenske babice pa so postale bolj preventivne delavke na področju varstva mater in otrok pred porodom in po njem (Košir, 2003

5 BABIŠTVO NA PODROČJU BRKINOV, MATARSKOPODGRAJSKEGA PODOLJA, ČIČARIJE IN KRASA (1920-1960)

5. 1 Od kod le prihajajo otroci?

Poznamo številne zgodbe, ki govorijo o tem, kako otroci pridejo na svet. Večina nas je že slišala za štorklje, ki prinašajo dojenčke. V Hrpeljah pa so si starši za male radovedneže izmislili drugačno zgodbo. Povedal nam jo je naš edini moški pričevalec, gospod Vladimir Grželj:

»Ko so otroci vprašali svoje starše, kako so prišli na svet, je bil odgovor takle: Marija Karamonova, bab'ca te je ulovila v njeni kaluži[1] in tako si prišel k nam. Kaj nisi še nikoli od drugih otrok slišal, da ima bab'ca Marija v svoji hiši kalužo, kjer nabavlja otroke? Ko si ata in mama zaželita otroka, gresta preprosto k bab'ci Mariji in ona s posebnim »koucem«[2] pomeša po kaluži in s »kalalnikom«[3] ujame otročička ter ga izroči čakajočim staršem. In če so otroci še naprej spraševali, kako to, da so pri sosedovih dobili pet deklet, ko so si tako močno želeli fantiča, so zgodbo nadaljevali. Pri Karamonovi kaluži je zelo temno in zato bab'ca zajame, kar zajame. Preveč svetlobe bi najbrž škodovalo vsem ostalim otrokom in tako nihče ne bi dobil več zdravega in lepega otroka.

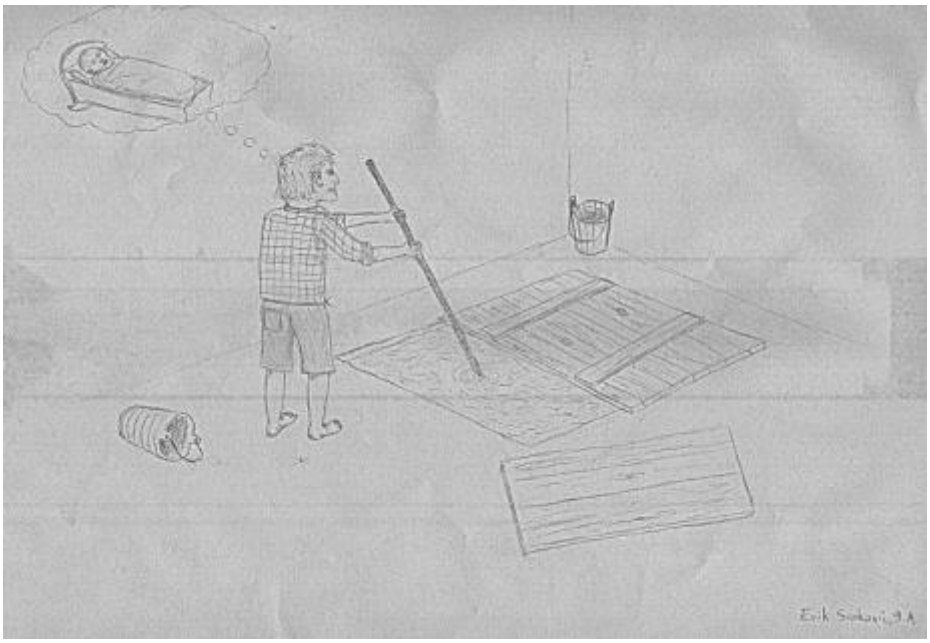
Otroci smo sicer dvomili o resničnosti te zgodbe, vendar nihče ni bil tako pogumen, da bi šel sam pogledat v kalužo. Vsi smo se namreč bali, da bi ob mešanju prišlo ven veliko otrok. In kam bi jih potem razdelili? Prepričani smo bili, da je imela bab'ca Marija svoj razpored.« (Grželj, 1940, Hrpelje).

Nekega dne je gospod Grželj, takrat osemletni fant, izkoristil priložnost in šel pogledat, kako je z dojenčki v Karamonovi kaluži. »Ker sem pasel bab'cine koze, sem večkrat šel tudi v prostor, kjer je bila kaluža. Le pokrova nisem nikoli odprl. In končno se mi je enkrat ponudila priložnost. Bab'ca Marija je rekla, da odhaja v oddaljeno vas na porod (nisem vedel, kaj to pomeni) in da je ne bo nazaj dolgo časa. Rekla mi je, da naj koze kar sam privežem in jih napojim. Koze sem zavezal k jaslim. Z velikim strahom in spoštovanjem sem odprl pokrov kaluže in zajel vodo. Pokrova nisem takoj zaprl, ker sem imel še en načrt. Ko so se koze napile vode, sem pospravil »kalavnik«. V kotu nad kalužo sem zagledal lep, skoraj na novo narejen »kouc«. Spoštljivo sem ga prijel, pazljivo vtaknil v vodo in začel počasi mešati. Res počasi. Da ne bi poškodoval kakšnega otroka v vodi. Mešal sem počasi, nato malo hitreje in z večjo močjo. Nič. Zgodilo se ni nič. Še malo sem pomešal, vendar kljub mešanju otroci niso prišli na površje. Pokril sem kalužo, zaprl vrata in žalosten odšel domov. Nekaj je bilo narobe z zgodbo o otrocih iz Karamonove kaluže. Čez nekaj časa sem šel k nonotu in še njega vprašal, kako je prišel na svet. Razmišljal sem, da ga bab'ca Marija gotovo ni ujela v kaluži, saj je bil precej starejši. In kaj sem izvedel? Da njega res ni prinesla bab'ca Marija iz kaluže, ampak Midretova bab'ca iz »štirne«. Očitno smo vsi Hrpeljci in Hrpeljke prišli iz lukenj z vodo.« (Grželj, 1940, Hrpelje)

[1] V Hrpeljah smo vse luknje, v katerih se je nabirala voda imenovali kaluže. Posebej imenitne so bile tiste kaluže, v katerih je bila izvirna voda. In takšna je bila v hiši Marije Dobrila. Velika je bila 1,5 x 1,5 metra in globoka vsaj 2 metra. Pokrita je bila z lesenim pokrovom, ki si ga odmaknil, ko si hotel zajeti vodo (povzeto po Grželj).

[2] kolom

[3] vedrom



Slika 28: iskanje dojenčkov v kaluži (avtor: Erik Sinkovič, 9. a, narisal po pripovedi V. Grželja)

Karamonove Marije in njene hiše se dobro spominja tudi naša pričevalka Anica Benčič iz Materije. Povedala nam je, da je kot majhna deklica občudovala njeno lepo hišo, vendar pa se je zelo bala temnega prostora, v katerem je bila kaluža (Benčič, 1930, Materija).

Zgodbo o dojenčkih, ki so jih prinesli iz izvirov, smo zasledili tudi v dveh vaseh v bližini Hrpelj. V Velikih Ločah so ljudje pripovedovali, da dojenčke prinesejo iz bližnjega studenca (Cergol, 1922, Velike Loče). V Materiji pa je krožila zgodba, da pridni otroci pridejo iz čistega Povžanskega kala, poredni pa iz umazanega (Benčič, 1930, Materija).

5. 2 Prva bab'ca v Hrpeljah, Francka Benčič (po domače Midretova bab'ca)

Najverjetneje je bila prva šolana babica, ki je delovala v Hrpeljah, Francka Benčič. Dokumentov o njeni izobrazbi sicer nismo našli, vendar so gospo v teh krajih vsi imenovali Midretova bab'ca. Zato sklepamo, da je imela ustrezno izobrazbo za opravljanje tega poklica (Grželj, 1940, Hrpelje).

Z družino je živela v hiši, ki stoji ob glavni cesti v Hrpeljah. Na dvorišču so imeli vodnjak – »štirno«, iz katerega naj bi Midretova bab'ca prinašala dojenčke. Edino pričevanje o njenem delu smo zasledili v pripovedi gospe Anice Benčič iz Hrpelj. Povedala, da je bila Midretova bab'ca njena sorodnica in da ji leta 1948, kljub temu da je bila takrat že upokojena, pomagala pri rojstvu prvega otroka. Porod je bil zelo težek, trajal je dva dneva, saj je bil otrok narobe obrnjen. Bab'ca je med ljudmi veljala za zelo dobro usposobljeno, pri tem porodu je to prav gotovo še enkrat dokazala (Benčič, 1922, Hrpelje).



Slika 29: Obnovljena hiša Midretove bab'ce (fotografirali člani zgodovinskega krožka, februar 2011).



Slika 30: Obnovljen vodnjak na dvorišču (fotografirali člani zgodovniskega krožka, februar 2011)

5. 3 Bab'ca Marija Dobrila (po domače Karamonova bab'ca) in porodne zgodbe iz obdobja njenega delovanja

O delu in življenju Marije Dobrila smo največ podatkov pridobili iz pisma, ki nam ga je poslala njena vnukinja, gospa Silva Bonassin. V njem je zapisala spomine na leta, ki jih je v času druge svetovne vojne preživela pri svoji noni v Hrpeljah. Marija Dobrila se je rodila 8. avgusta 1890 na Karamonovi domačiji v Hrpeljah.



Slika 31: Fotografija marije Dobrila (slikano leta 1918, osebni arhiv Silve Bonassin).



Slika 32: Fotografija marije Dobrila (slikana leta 1921 v Opatiji, osebni arhiv Silve Bonassin).

Naziv diplomirane babice je pridobila leta 1922, ko je uspešno zaključila babiško šolo v Trstu.



Diploma di Levatrice.

La Direzione della Scuola d'Ostetricia in Trieste

certifica che Maria Dobrila nata _____ nativa di Erpelle
pertinente a Matteria ha frequentato in conformità alle prescrizioni il corso per levatrici, si è indi
sottoposta li 10 aprile 1922 davanti alla Commissione esaminatrice, a ciò costituita, all'esame rigoroso
per levatrici con esito distinto ed ha con ciò dimostrato in modo corrispondente di essere abile
all'esercizio della pratica di levatrice.

Atteso che la stessa ha prestato li 12 aprile 1922 dinanzi al sottofirmato direttore la prescritta promessa solenne, essa è autorizzata a esercitare in base a questo diploma nel territorio della Venezia Giulia, dopo regolare [illegible] Autorità del luogo ove intende di fissare il suo domicilio, la pratica di levatrice.

La Direzione della Scuola d' Ostetricia per levatrici in Trieste.

Trieste, li 12 aprile 1922.

Medico provinciale e coesaminatore.

Direttore della Scuola d' Ostetricia per levatrici in Trieste
e Presidente della Commissione esaminatrice.

Confermo di aver ricevuto all' atto di prestare la mia promessa solenne un esemplare della vigente istruzione di servizio per levatrici.

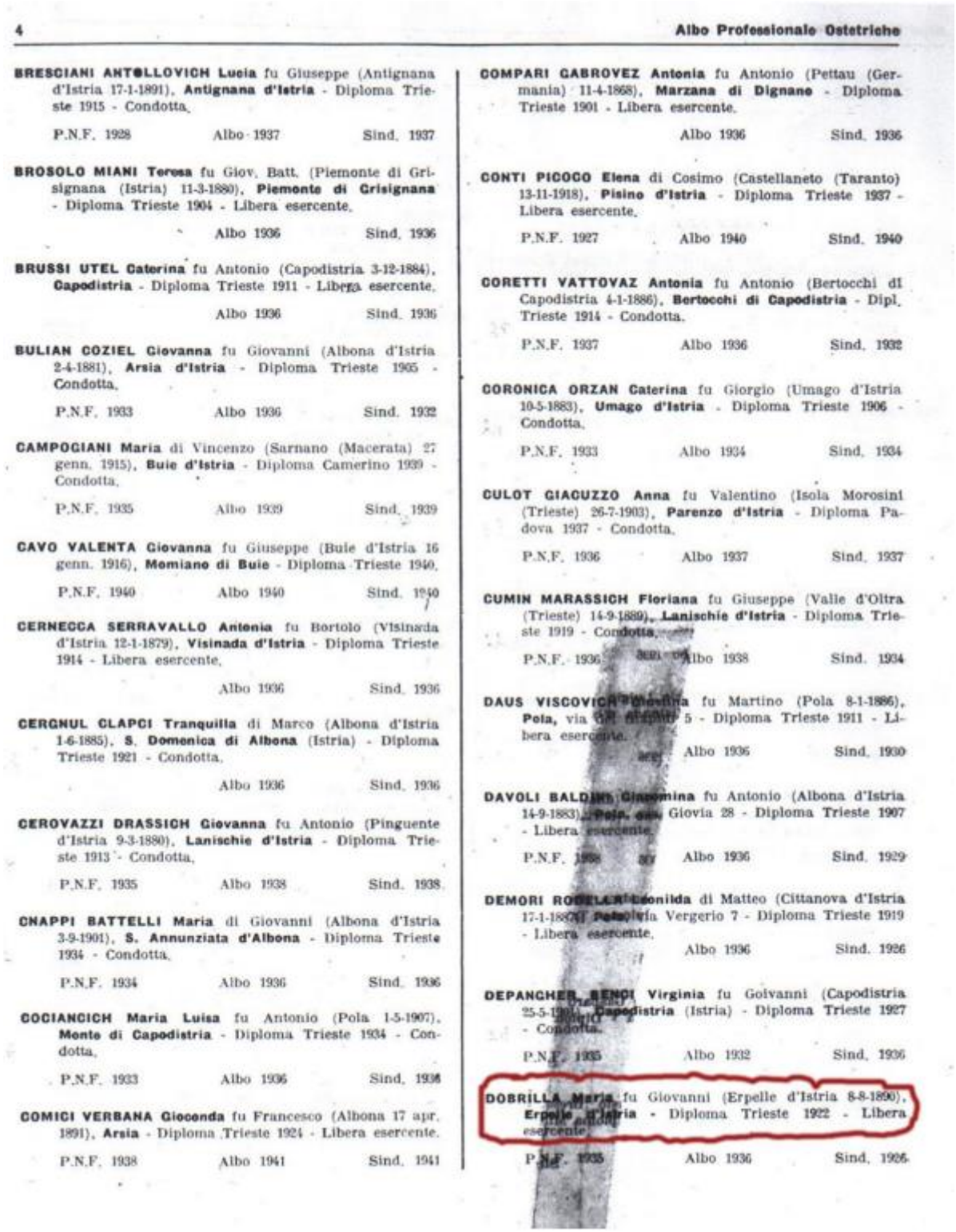
Maria Dobrila

Si è regolarmente insinuata per l'esercizio della pratica di levatrice.

Si è regolarmente insinuata per l'esercizio della pratica di levatrice

Il Luogotenente

Slika 33: Babiška diploma Marije Dobrila (osebni arhiv Silve Bonassin).



4 Albo Professionale Ostetriche

BRESCIANI ANTOLLOVICH Lucia fu Giuseppe (Antignana d'Istria 17-1-1891), **Antignana d'Istria** - Diploma Trieste 1915 - Condotta.
P.N.F. 1928 Albo 1937 Sind. 1937

BROSOLO MIANI Teresa fu Giov. Batt. (Piemonte di Grisignana (Istria) 11-3-1880), **Piemonte di Grisignana** - Diploma Trieste 1904 - Libera esercente.
Albo 1936 Sind. 1936

BRUSSI UTEL Caterina fu Antonio (Capodistria 3-12-1884), **Capodistria** - Diploma Trieste 1911 - Libera esercente.
Albo 1936 Sind. 1936

BULIAN COZIEL Giovanna fu Giovanni (Albona d'Istria 2-4-1881), **Arsia d'Istria** - Diploma Trieste 1905 - Condotta.
P.N.F. 1933 Albo 1936 Sind. 1932

CAMPOGIANI Maria di Vincenzo (Sarnano (Macerata) 27 genn. 1915), **Buie d'Istria** - Diploma Camerino 1939 - Condotta.
P.N.F. 1935 Albo 1939 Sind. 1939

CAVO VALENTA Giovanna fu Giuseppe (Buie d'Istria 16 genn. 1916), **Momiano di Buie** - Diploma Trieste 1940.
P.N.F. 1940 Albo 1940 Sind. 1940

CERNECCA SERRAVALLO Antonia fu Bortolo (Visinada d'Istria 12-1-1879), **Visinada d'Istria** - Diploma Trieste 1914 - Libera esercente.
Albo 1936 Sind. 1936

CERGNUL CLAPCI Tranquilla di Marco (Albona d'Istria 1-6-1885), **S. Domenica di Albona** (Istria) - Diploma Trieste 1921 - Condotta.
Albo 1936 Sind. 1936

CEROVAZZI DRASSICH Giovanna fu Antonio (Pinguente d'Istria 9-3-1880), **Lanischie d'Istria** - Diploma Trieste 1913 - Condotta.
P.N.F. 1935 Albo 1938 Sind. 1938

CHAPPI BATTELLI Maria di Giovanni (Albona d'Istria 3-9-1901), **S. Annunziata d'Albona** - Diploma Trieste 1934 - Condotta.
P.N.F. 1934 Albo 1936 Sind. 1936

COCIANCICH Maria Luisa fu Antonio (Pola 1-5-1907), **Monte di Capodistria** - Diploma Trieste 1934 - Condotta.
P.N.F. 1933 Albo 1936 Sind. 1936

COMICI VERBANA Gioconda fu Francesco (Albona 17 apr. 1891), **Arsia** - Diploma Trieste 1924 - Libera esercente.
P.N.F. 1938 Albo 1941 Sind. 1941

COMPARI GABROVEZ Antonia fu Antonio (Pettau (Germania) 11-4-1868), **Marzana di Dignano** - Diploma Trieste 1901 - Libera esercente.
Albo 1936 Sind. 1936

CONTI PICOCO Elena di Cosimo (Castellaneto (Taranto) 13-11-1918), **Pisino d'Istria** - Diploma Trieste 1937 - Libera esercente.
P.N.F. 1927 Albo 1940 Sind. 1940

CORETTI VATTOVAZ Antonia fu Antonio (Bertocchi di Capodistria 4-1-1886), **Bertocchi di Capodistria** - Dipl. Trieste 1914 - Condotta.
P.N.F. 1937 Albo 1936 Sind. 1932

CORONICA ORZAN Caterina fu Giorgio (Umago d'Istria 10-5-1883), **Umago d'Istria** - Diploma Trieste 1906 - Condotta.
P.N.F. 1933 Albo 1934 Sind. 1934

CULOT GIACUZZO Anna fu Valentino (Isola Morosini (Trieste) 26-7-1903), **Parenzo d'Istria** - Diploma Padova 1937 - Condotta.
P.N.F. 1936 Albo 1937 Sind. 1937

CUMIN MARASSICH Floriana fu Giuseppe (Valle d'Oltra (Trieste) 14-9-1889), **Lanischie d'Istria** - Diploma Trieste 1919 - Condotta.
P.N.F. 1936 Albo 1938 Sind. 1934

DAUS VISCOVICH [illegible] fu Martino (Pola 8-1-1886), **Pola**, via [illegible] 5 - Diploma Trieste 1911 - Libera esercente.
Albo 1936 Sind. 1930

DAVOLI BALDINI Giacomina fu Antonio (Albona d'Istria 14-9-1883), **Pola**, via Giovia 28 - Diploma Trieste 1907 - Libera esercente.
P.N.F. [illegible] Albo 1936 Sind. 1929

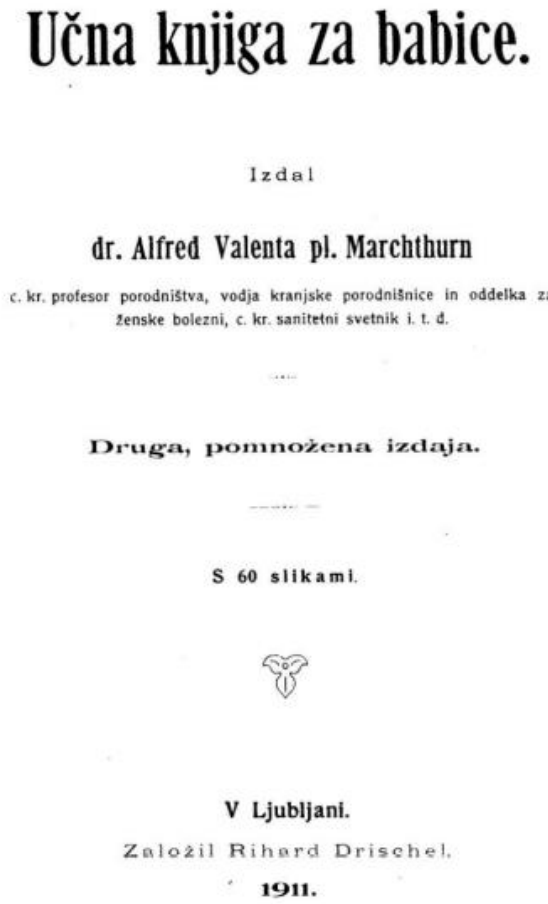
DEMORI ROSELLA Leonilda di Matteo (Cittanova d'Istria 17-1-1893), Pola, via Vergerio 7 - Diploma Trieste 1919 - Libera esercente.
Albo 1936 Sind. 1926

DEPANGHER BENCI Virginia fu Goivanni (Capodistria 25-5-1[illegible] Capodistria (Istria) - Diploma Trieste 1927 - Condotta.
P.N.F. 1935 Albo 1932 Sind. 1936

DOBRILLA Maria fu Giovanni (Erpelle d'Istria 8-8-1890), **Erpelle d'Istria** - Diploma Trieste 1922 - Libera esercente.
P.N.F. 1935 Albo 1936 Sind. 1936

Slika 34: Stran s seznama strokovno izobraženih babic za področje Istre v času italijanske oblasti. Na njem navedena tudi Marija Dobrila

Med dokumenti, ki jih je poslala gospa Bonassin, smo našli tudi učbenik za babice, katerega avtor je bil dr. Valenta in je izšel v Ljubljani leta 1911. V času šolanja Marije Dobrila so ta učbenik uporabljali tudi na babiški šoli v Trstu. [4]



Učna knjiga za babice.

Izdal

dr. Alfred Valenta pl. Marchthurn

c. kr. profesor porodništva, vodja kranjske porodnišnice in oddelka za ženske bolezni, c. kr. sanitetni svetnik i. t. d.

Druga, pomnožena izdaja.

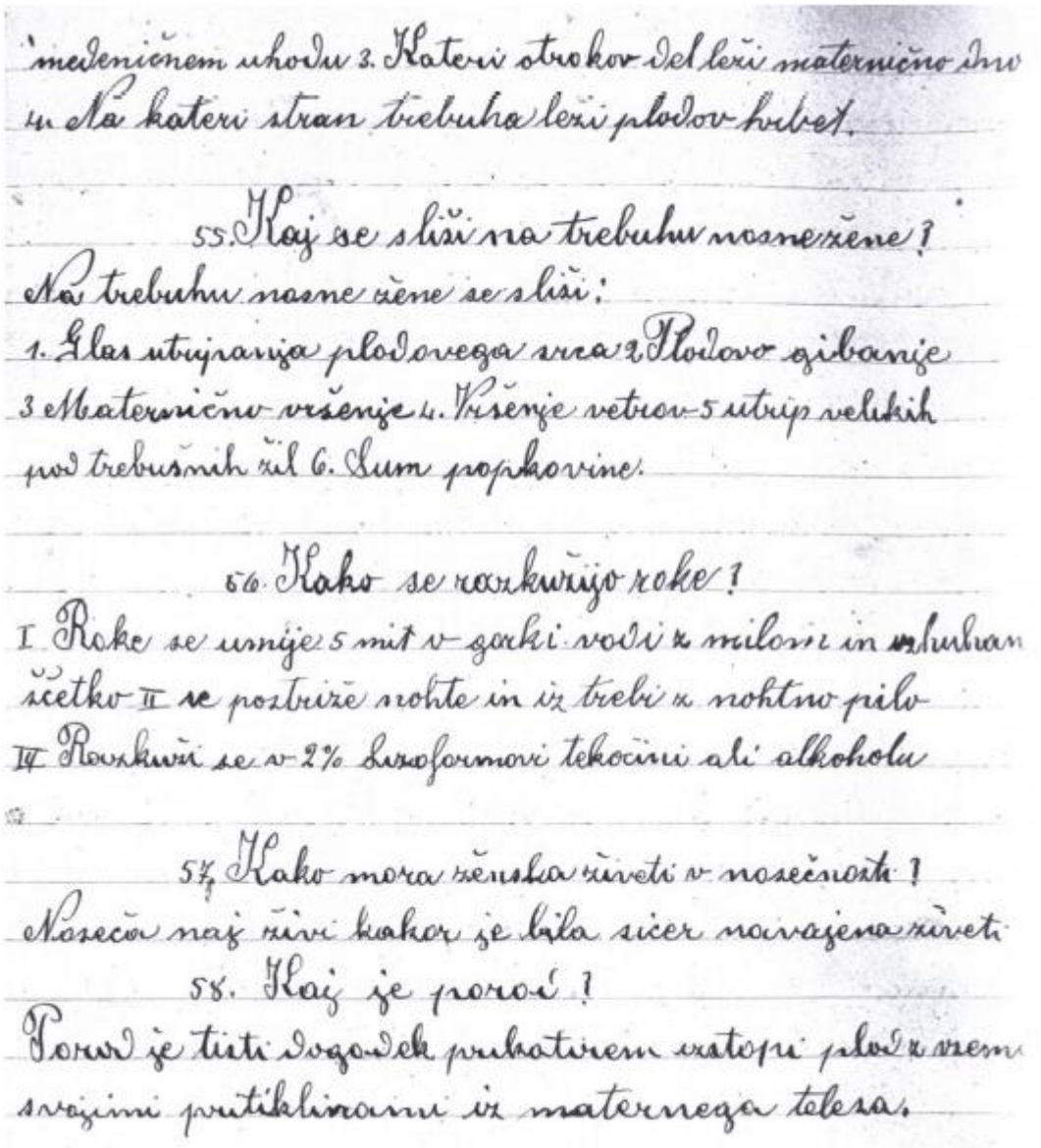
S 60 slikami.

V Ljubljani.
Založil Rihard Drischel.
1911.

Slika 35: Naslovnica učbenika (osebni arhiv Silve Bonassin).

[4] Za izobraževanje babic so bili zelo pomembni babiški učbeniki. Kot navaja Kralj, je od ustanovitve babiških šol v slovenskih deželah do današnjih dni izšlo 15 babiških učbenikov (Kralj, 2004). Izpostavili bomo tri: prvi učbenik v slovenskem jeziku je izšel že leta 1788. Drugo učno knjigo za babice je napisal dr. Janez Matošek, iz češčine in nemščine jo je na njegovo prošnjo prevedel pesnik Valentin Vodnik. »Prevod je bil tako posrečen, da imamo lahko Makovca in Vodnika za očeta slovenske porodniške terminologije. Valentin Vodnik v tem učbeniku porodniških izrazov ni umetno skoval, temveč jih je vzel iz ust naših babic, mater in domačih zdravnikov … Knjiga je veljala kot učbenik ne le v Ljubljani, ampak … do leta 1860 tudi v Trstu …« (Kralj, 2004, str. 8). In nazadnje navajamo še učbenik dr. Alberta Valente z naslovom Učna knjiga za babice, ki ga je pri svojem študiju uporabljala bab'ca Marija.

V več člankih smo našli podatek, da so se babice na tržaški babiški šoli lahko izobraževale v slovenskem jeziku do leta 1924. (Lavrič, 1953, Kralj, 2004, Borisov, 1980). Marija Dobrila je bila v predzadnji ali celo zadnji generaciji študentk babištva, ki jim je bil omogočen pouk v domačem jeziku


medeničnem uhodu 3. Kateri otrokov del leži materično dno
4. Na kateri stran trebuha leži plodov hrbet.

55. Kaj se sliši na trebuhu nosne žene?
Na trebuhu nosne žene se sliši:
1. Glas utripanja plodovega srca 2. Plodovo gibanje
3 Materično vršenje 4. Vršenje vetrov 5 utrip velikih
pod trebušnih žil 6. Sum popkovine.

56. Kako se razkužijo roke?
I Roke se umije 5 mit v gorki vodi z milom in vzhuhan
ščetko II se postriže nohte in iz trebi z nohtno pilo
IV Razkuži se v 2% Lizoformovi tekočini ali alkoholu

57. Kako mora ženska živeti v nosečnosti?
Noseča naj živi kakor je bila sicer navajena živeti
58. Kaj je porod?
Porod je tisti dogodek prikatirem izstopi plod z vsem
svojimi pritiklinami iz maternega telesa.

Slika 36: Zapiski Marije Dobrila (osebni arhiv Silve Bonassin).

Zaposlila se je istega leta, ko je zaključila študij. Njeno prvo delovno mesto je bilo v vasi Slivje. Izvedeli smo, da je v tridesetih letih nekaj časa živela pri družini Kocjančič v Materiji. Gospa Anica nam je povedala, da je bila bab'ca Marija zelo prijazna z njimi. Spominja se, kako je njo in njenega brata Stojana peljala na miklavževanje (Benčič, 1930, Materija). Kasneje se je preselila nazaj v svojo rojstno hišo v Hrpeljah. Podatka o letu preselitve nismo našli, zagotovo pa je v tukaj živela od leta 1941 dalje, kajti tega leta se je k njej preselila njena vnukinja.



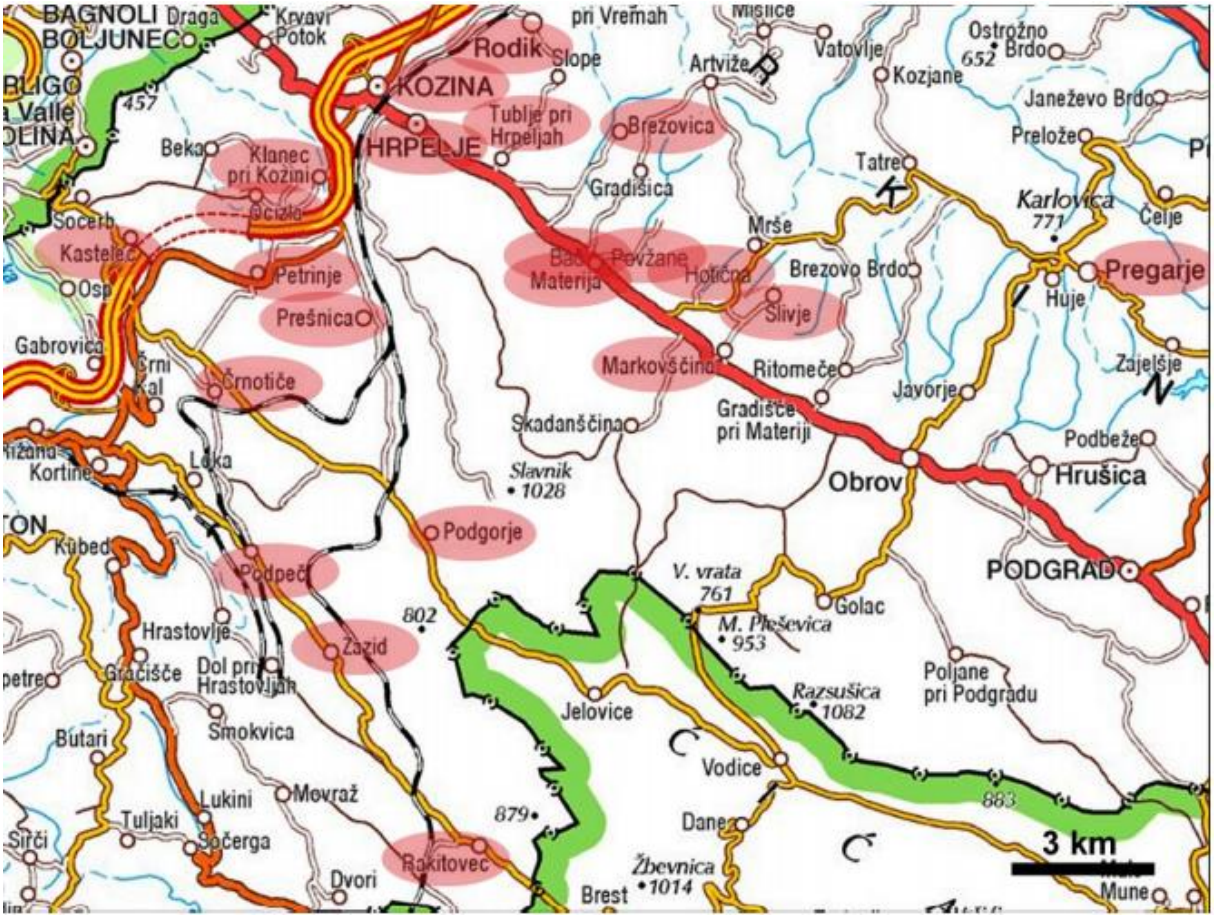
Slika 37: Karamonova hiša v današnjih dneh (fotografirali člani zgodovinskega krožka, februar 2011).



Slika 38:Učenci zgodovinskega krožka pred Karamonovo domačijo (februar 2011).

Po bab'co Marijo so prihajali sorodniki ali sovaščani porodnic podnevi in ponoči. Največkrat je morala priti do porodnice peš, včasih so jo prišli iskat z vozom. Vendar se to ni zgodilo prav pogosto, saj je bilo le nekaj posameznikov v teh krajih, ki so bili dovolj premožni, da so imeli voz in vprežno žival.

V njeno delovno področje so sodili tudi kraji, ki ležijo ob železniški progi Kozina-Koper. Ko je morala na porod v te kraje, ji je bila pot olajšana, saj se je lahko peljala z vlakom.

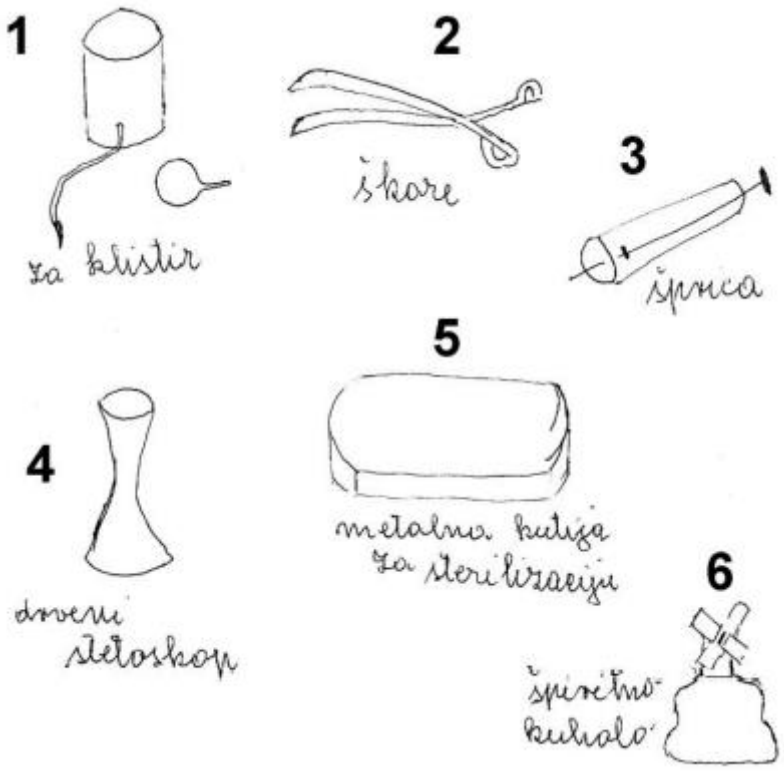


Slika 39: Zemljevid delovnega področja bab'ce Marije (1946-53). Označeni so kraji, kjer je pomagala pri porodu.

Na zemljevidu lahko vidimo, da je bilo njeno delovno področje zelo obsežno. Na jugu je segalo do vasi Rakitovec, na zahodu do vasi Kastelec, na severu do Rodika in vzhodu do Pregarij. Vendar so na zemljevidu označeni le kraji, kjer je bab'ca Marija opravljala svoje delo v zadnjih sedmih letih svojega službovanja. Najbrž bi bil seznam krajev še daljši, če bi našli še podatke o porodih med leti 1922-1945.

Ko je odhajala na porod, ni vedela, kdaj se bo vrnila, saj je bilo vse odvisno od poteka poroda. Zgodilo se je tudi, da so jo po končanem porodu takoj poklicali k drugi porodnici. Njena vnukinja (takrat stara štiri-osem let) jo je čakala doma kar sama. Če je bab'ca Marija odšla po opravkih od doma, je to vedno sporočila svojim sosedom. Tako je poskrbela, da je bila vedno dosegljiva, ko so jo potrebovali pri porodu. Gospa Silva se tudi spominja, da je nona na koledarju redno preverjala, kdaj bodo lunine mene, saj je bilo v tistih dneh bistveno več porodov. Zato se takrat ni nikoli lotila kakšnega večjega dela v hiši ali na njivi.

Ko je odhajala k porodu, je s seboj vedno nosila torbo s pripomočki, med katerimi je bil najpomembnejši leseni stetoskop, s katerim je preverjala srčni utrip dojenčka v maternici. V torbi je bila priprava za klistiranje, posebne škarje za rezanje popkovine, klobčič vrvice za prevezo popka, steklena brizgalka (siringa), mala kovinska škatla za sterilizacijo ter majhen alkoholni kuhalnik. Med pripomočki so bili še gaza, vata, steklenička alkohola in razkužilo lizoform. V torbi je bil vedno tudi sladkor, ki ga je bab'ca dajala porodnicam, ko jim je med porodom zmanjkalo moči.



Slika 40: Skica inštrumentov, ki jih je bab'ca Marija nosila v torbi (po spominu narisala Silva Bonassin). Predmet št. 1: priprava za klistir, št. 2: škarje za rezanje popkovine, št. 3: steklena briga (siringa), št. 4: leseni stetoskop, št. 5: kovinska škatla za sterilizacijo, št. 6: alkoholni kuhalnik.

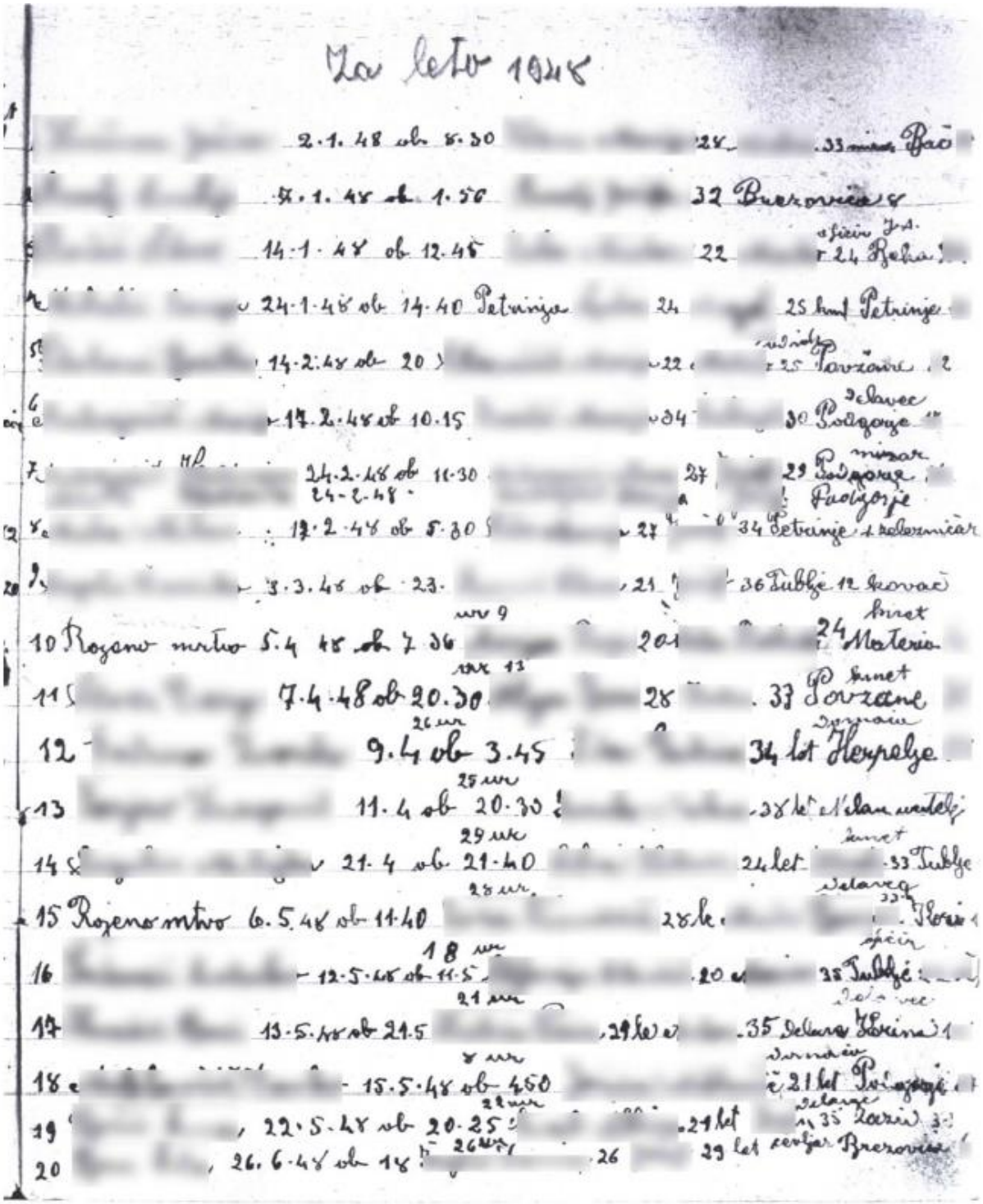
Bab'ca je hodila k porodnicam tudi po porodu, saj je morala preveriti stanje dojenčka in matere. Včasih je na službeni obisk vzela s seboj tudi vnukinjo. Zelo dobro se spominja obiska v Rakitovcu. Pred hišo, v kateri je bila mati z novorojenčkom, ju je pričakalo več otrok. Vsi so bili snažni in urejeni. V hiši je bila le ena soba, v njej je živela družina skupaj s kozami in svinjo. Bivalni prostor, kjer je bila tudi postelja, na kateri sta ležala mati in dojenček, je bil ločen od živali z nizko leseno ograjo. Presenetilo jo je, da je bilo v hiši vse čisto, urejeno in ni bilo čutiti vonja po živalih, kljub temu da je mati pred nekaj dnevi rodila in še vedno ležala v postelji. Ko je hodila po vaseh, je pomagala tudi ljudem, ki so imeli zdravstvene težave. Seveda so jo za nasvet največkrat spraševale ženske, ki so imele težave z rodili.

Vse porode, ki jih je vodila v času po drugi svetovni vojni, je skrbno zapisovala v poseben zvezek. Ohranili so se le zapiski o porodih, ki jih je opravila med leti 1946-1953. Pred tem letom ni bilo med njeno zapuščino drugih porodnih zapisov. Menimo, da jih je vodila vsa leta svojega službovanja, vendar jih je v času italijanske oblasti verjetno oddajala pristojnim službam. V obdobju po drugi svetovni vojni, v času nove države, pa oblasti niso zahtevale, da babice - porodničarke pošiljajo podatke o opravljenih porodih. Zato so ostali shranjeni in so danes lahko vir naše raziskave.

Tabela 1: Število porodov v posameznih letih

Leto	Število porodov
1946	15
1947	49
1948	39
1949	50
1950	37
1951	36
1952	39
1953	20

V porodnih zapiskih, ki jih je vodila po posameznih letih, so navedeni porodi po časovnem zaporedju. Leta 1946 je ob vsakem porodu zabeležila kraj, datum, priimek staršev, hišno številko in spol novorojenčka. Leta 1947 je poleg zgoraj navedenih podatkov dodala še ime in priimek otroka, uro rojstva, ime in priimek matere, ime očeta in njuno starost. Od leta 1948 je v seznamih poleg prej omenjenih podatkov zapisano še trajanje poroda in očetov poklic.



Slika 41: Zapis v prodnem zvezku leta 1948 (osebni arhiv Silve Bonassin). Osebne podatke (ime in priimek novorojenčka, materino in očetovo ime ter hišno številko) smo zabrisali zaradi varovanja osebnih podatkov.

Iz leta 1953 je ohranjen zadnji seznam porodov, ki jih je vodila bab'ca Marija. Gospa Silva sicer ni prepričana, vendar meni, da se je nona tega leta upokojila. Po upokojitvi je še naprej živela v Hrpeljah, aktivno se je udeleževala družabnega življenja v vasi.



Slika 42: Bab'ca Marija Karamova deli kolač ženskemu delu »grdogledcev« na poroki Danile Pavlove[5](osebni arhiv Vladimirja Grželja).

Marija Dobrila, med ljudmi poznana kot Karamonova bab'ca, je umrla 1978 v Domu upokojencev v Sežani, pokopana je v Hrpeljah (Povzeto po pismu Silve Bonassin). O bab'ci Mariji Karamonovi sta nam pripovedovali tudi dve naši pričevalki. Spominjata se je kot dobre, strokovno zelo usposobljene bab'ce, potrpežljive, prijazne, odločne in pogumne ter včasih tudi stroge osebe. Ljudje so jo zelo cenili (Babuder, 1922, Bač pri Materiji in Benčič, 1930, Materija).

Ena izmed naših pričevalk je rodila prav ob pomoči bab'ce Marije. Gospa ima tri otroke, prva dva je rodila ob pomoči »italijanske bab'ce«, ki je živela v Materiji. Pri tretjem porodu pa so poklicali na pomoč bab'co Marijo. V Hrpelje jo je šel iskat njen mož, po njo se je odpeljal s sposojenim avtomobilom. Bil je namreč poklicni šofer in avtomehanik, v tistem času edini v teh krajih. Obema bab'cama je pri vseh treh porodih priskočila na pomoč njena mama. Spominja se, da je pri porodu bab'ca potrebovala čisto, zlikano rjuho in brisače ter lonec tople vode. Še pred porodom je v Trstu kupila posebno blago, iz katerega je zašila plenice. Bab'co Marijo je zelo pohvalila, porod je vodila zelo strokovno in z njo je bila zelo potrpežljiva. Nekaj dni po porodu je prišla še enkrat na obisk.

[5] V Hrpeljah je bil običaj, da so se vsi vaščani pred poroko zbrali pred nevestino hišo, opravljali ženina in nevesto ter ob tem grdo gledali (zato «grdogledci«). Moški in ženske so bili v ločenih skupinah. Po poročnem obredu so se vrnili pred hišo, takrat sta mladoporočenca prinesla vsak svoj kolač s »konfeti«. Nevesta ga je izročila najstarejši in najspretnejši ženski med ženskim občinstvom, ženin najstarejšemu moškemu. Ta dva sta kruh razrezala in razdelila ostalim »grdogledcem«.

Pregledala in stehtala je dojenčico. Posebnih nasvetov o tem, kako naj ravna z otrokom, pa gospa ni potrebovala, saj je bila punčka že njen tretji otrok (Babuder, 1922, Bač pri Materiji).

Pri porodu, ki ga je vodila bab'ca Marija, je bil po nesrečnem ali srečnem naključju prisoten tudi naš pričevalec Vladimir Grželj. Poroda se spominja tako: « Ko je rojevala soseda, so k porodu poklicali tudi mojo mamo. Ne vem sicer kako, vendar skupaj z njo se mi je uspelo pritihotapiti v zgornje nadstropje, v spalnico, kjer je potekal porod. Pri porodnici sta bili že njena tašča in bab'ca Marija. Na mizi so bile čiste rjuhe, brisače in velik lonec vroče vode. Skril sem se v kot in opazoval. Bab'ca je imela oblečen predpasnik. Bilo je dosti krvi in kričanja. Bab'ca je nekajkrat povzdignila svoj glas. Ko se je dojenček rodil (bil je fantek), ga je bab'ca prijela za nogi, udarila po ritki, da je zajokal. Takoj zatem se je iz spodnjih prostorov, kjer je čakal oče s prijatelji, zaslišal smeh in nazdravljanje s kozarci. Potem me je bab'ca opazila. Prijela me je za ušesa in zapodila iz sobe. Bilo mi je zelo nerodno in neprijetno, saj porod ni potekal tako lepo, kot sem si sam predstavljal. O tem dogodku smo se kasneje doma še resno pogovorili« (Grželj, 1940, Hrpelje).

Pričevalke so nam povedale, da so v primeru zapletov med porodom ženske odpeljali najpogosteje v porodnišnico v Trst (Babuder, 1922, Bač pri Materiji in Benčič, 1924, Hrpelje), včasih tudi v Koper (Cergol, 1922, Velike Loče). Mnoge se niso nikoli več vrnile domov. Marija Babuder se spominja sovaščanke, ki ji bab'ca pri porodu ni znala pomagati, zato jo je napotila v tržaško porodnišnico. Ker takrat ni bilo reševalnih vozil, so jo odpeljali s tovornjakom. Na prikolico so namestili žimnico in nanjo polegli porodnico. Marijin mož, ki je vozil tovornjak, je svoji ženi kasneje pripovedoval, da je gospa med prevozom zelo trpela. Vendar se je ta porodna zgodba zaključila srečno, saj se je čez nekaj dni vrnila domov z zdravim dojenčkom (Babuder, 1922, Bač pri Materiji).

Poleg bab'ce Marije so našim pričevalkam pri porodu pomagale še druge ženske. Pri dveh porodih je pomagala »italijanska« bab'ca, ki so jo v Materijo namestile italijanske oblasti. Menimo, da je imela za opravljanje svojega dela ustrezno izobrazbo (Babuder, 1922, Bač pri Materiji). Gospe iz Velikih Loč je pri prvih dveh porodih pomagala kar soseda, saj je porodnico porod obakrat prehitel. Bab'ca je prišla pogledat porodnico in dojenčka naslednji dan. Pri tretjem porodu je prišla bab'ca »ob pravem času«. Na žalost se gospa ne spominja, kako se je bab'ca imenovala (Cergol, 1922, Velike Loče). Gospe Anici pa je pri prvem porodu pomagala njena sorodnica, sicer takrat že upokojena Midretova bab'ca (Benčič, 1924, Hrpelje).

Dogajalo se je, da je porod prehitel ženske nepripravljene: pričevalka je povedala, da je njena prijateljica rodila ob poti, ko se je vračala domov (Cergol, 1922, Velike Loče). Druga se spominja zgodbe, da je ženska iz Artviž rodila dvojčka prav tako ob poti, in sicer pri kapelici v bližini Brezovice (Babuder, 1922, Bač pri Materiji).

V zadnjih mesecih nosečnosti so nekatere ženske pripravile vse pripomočke, ki jih je bab'ca potrebovala med porodom. Pripravile so čisto, zlikano rjuho in brisače ter lonec, v katerem so greli vodo. V Trstu so kupile povoje in posebno blago, iz katerega so same sešile plenice. (Babuder, 1922, Bač pri Materiji).

Bab'co so šli ob začetku popadkov v vseh primerih iskat možje porodnic. Navajamo, kako so prišli po bab'co iz vasi Velike Loče in Materija. V ostalih primerih je bila bab'ca blizu, saj je živela v isti vasi. Gospe iz obeh vasi sta rodili konec 40. let 20. stoletja, v času, ko v teh dveh vaseh še ni bilo telefonov. Mož

gospe Cergol je odšel v Hrpelje peš (12 kilometrov) (Cergol, 1922, Velike Loče). Mož gospe Babuder se je po bab'co Marijo odpeljal z izposojenim avtomobilom (Babuder, 1922, Materija).

Vse pričevalke so povedale, da je poleg bab'ce bila pri porodu vedno še ena oseba. Pri vseh porodih gospe Babuder je pomagala njena mama, gospe Cergol soseda in gospe Benčič njen mož (Babuder, 1922, Bač pri Materiji, Cergol, 1922, Velike Loče in Benčič, 1924, Hrpelje).

Medtem ko se dve pričevalki ne spomnita pripomočkov, ki so jih bab'ce uporabile pri porodu, se gospa Benčič spominja, da je bab'ca imela rokavice in da je za rezanje popkovine uporabila posebne škarje. (Benčič, 1924, Hrpelje). V dveh primerih sta pričevalka in pričevalec povedala, da si je bab'ca preden je začela z delom, oblekla bel predpasnik (Benčič, 1924, Hrpelje in Grželj, 1940, Hrpelje).

Po porodu je bab'ca novorojenčka umila, stehtala na domači tehtnici, oblekla ali ga kar zavila v rjuho in ga dala v naročje materi (Babuder, 1922, Bač pri Materiji in Cergol, 1922, Velike Loče). Pri porodu gospe Benčič je morala Midretova bab'ca, takoj ko je prerezala popkovino, pomagati novorojenčku z umetnim dihanjem. Ko je dojenček zadihal in zajokal, ga je umila, obrisala, zavila v rjuho in predala mami (Benčič, 1924, Hrpelje).

Dve porodnici sta navedli, da so po porodih ležale v postelji en teden. Zanju sta skrbeli njuni mami (Benčič, 1924, Hrpelje in Babuder, 1922, Bač pri Materiji). Gospa Cergol pa ni imela nikogar, ki bi ji pomagal. Tašča, ki je živela z njimi, je bila bolna, zato je morala skrbeti zanjo. V postelji je ležala le na dan poroda. Naslednji dan je že morala sama skrbeti za vso družino (Cergol, 1922, Velike Loče).

Nekaj dni po porodu so prišle bab'ce na obisk k vsem našim pričevalkam. Pregledale so dojenčke in jih stehtale na domači tehtnici (Babuder, 1922, Bač pri Materiji). Gospa Benčič ni imela mleka, zato ji je bab'ca svetovala, naj hrani dojenčka z razredčenim kozjim mlekom in posebej pripravljeno ječmenovo vodo (Benčič, 1924, Hrpelje). Gospa Cergol se spominja bab'činih nasvetov, kdaj in kako naj hrani dojenčka, kdaj ga mora dati spat (Cergol, 1924, Velike Loče).

Ko smo pri gospodu Grželju pregledovali arhiv starih hrpeljskih fotografij, smo našli slike, na katerih so bila oblačila za novorojenčke. Povedal nam je, da so vsa oblačila uporabljali v Hrpeljah v drugi polovici 20. let 20. stoletja. Oblačila so del osebnega arhiva gospoda Evgena Dobrile iz Hrpelj.



Slika 43: Oblačila za dojenčke v Hrpeljah v obdobju 20. let 20. stoletja (osebni arhiv Evgena Dobrile, fotografije iz arhiva Vladimirja Grželja). 1: otroška majica, 2: slinček, 3: hlačke, 4: rokavice, 5: krilce, 6: kapica.

5. 4 Babice od sredine 50. do začetka 60. let 20. stoletja

V Zdravstvenem domu Hrpelje so nam patronažne sestre povedale, da je bila gospa Tončka Jug zadnja bab'ca v teh krajih, ki je še vodila porode na domu. Danes živi v Gorjah pri Bledu, zato nam je podatke, ki smo jih potrebovali za nalogo, posredovala v telefonskem pogovoru.

Povedala nam je, da je v Hrpeljah delala kot babica in patronažna sestra od leta 1958-1982. Šolo za babice je končala v Ljubljani. Bab'co Marijo Karamonovo je poznala, vendar z njo ni nikoli delala, saj se je upokojila že pred njenim prihodom. Ko je prišla v Hrpelje, sta na našem območju delovali dve bab'ci. Spominja se, da so ženske iz Hrpelj in Kozine v času njenega prihoda že rojevale v postojnski ali koprski porodnišnici. Medtem pa so ženske iz brkinskih vasi še vedno rojevale doma. Kmečke ženske takrat še niso imele urejenega zdravstvenega zavarovanja. To je pomenilo, da so stroške poroda v porodnišnici morale plačevati same. Porod na domu s pomočjo babice pa je bil brezplačen. V primeru kompliciranega poroda jih je gospa Tončka napotila v porodnišnico Koper. V sredini 60. let 20. stoletja so v takratni Jugoslaviji zdravstveno zavarovali tudi kmečko prebivalstvo in od takrat je država krila stroške poroda v porodnišnici tudi kmečkim ženskam. Zato od sredine 60. let ni več vodila porodov na domu, saj so od tedaj vse ženske odhajale rojevat v porodnišnice. Le včasih se je še zgodilo, da je žensko prehitel porod doma ali na poti v porodnišnico. Vendar so jih po porodu vedno odpeljali v porodnišnico. Povedala je tudi, da je ob začetku njenega službovanja vladala v teh krajih huda revščina. Matere si niso mogle privoščiti oblekic za dojenčke. Tem ljudem je skušala čim bolj pomagati, prinašala jim je rabljena oblačilca, plenice, včasih tudi vozičke in posteljice (Jug, 1936, Gorje pri Bledu).

Podatki, ki nam jih je zaupala gospa Tončka Jug, se ujemajo s podatki, ki smo jih dobili na upravni enoti Hrpelje. V Rojstni matični knjigi za naselje Hrpelje je razvidno, da so v začetku 50. let 20. stoletja ženske še rojevale na domu ob pomoči bab'ce, potem pa je v knjigi vsako leto zabeleženih več rojstev v porodnišnicah. Zadnji vpis, kjer je navedeno, da je porod potekal na domu, je iz leta 1957. Nato pa je zapisov o porodih na domu le malo, še to le v primerih, ko je porod presenetil bodoče matere. Ženske iz naših krajev so rojevale v porodnišnici v Kopru ali Postojni.

V Rojstni matični knjigi za kraj Obrov (v njej so tudi podatki za brkinske vasi) je zabeleženo, da je večina žensk v tem okolišu še leta 1960 rojevala na domu.

6 ZAKLJUČEK

Bab'ce so imele v družbi vedno poseben položaj. Ljudje so jih cenili in spoštovali, včasih poimenovali tudi »modre žene«.

Šolanih babic je bilo na podeželju premalo, zato so bila njihova delovna področja zelo obsežna. Ob tem moramo še poudariti, da bab'ce do začetka 60. let 20. stoletja niso imele lastnega prevoznega sredstva. Vsi ti razlogi so botrovali k dejstvu, da so bab'ce do večine porodnic prihajale peš. Poleg tega po vaseh ni bilo telefonov, zato je potekalo obveščanje bistveno počasneje kot poteka v današnjih časih. Bab'ce so morale biti na razpolago ves čas. K porodu so jih lahko poklicali kadarkoli, tudi ponoči. Delo, ki so ga opravljale je bilo odgovorno, zahtevno in naporno. Pomagale so materam pred, med in po porodu, poskrbele za novorojenčka in kasneje tudi preverjale, kako dete napreduje ter mati okreva. Poleg tega

so pomagale tudi vsem ostalim, ki so imeli zdravstvene težave. Na podeželju so bile pogosto edine osebe, ki so imele nekaj strokovnega znanja o medicini. Bolnišnice in zdravniki so bili le v večjih mestih. Delo terenskih babic se je spremenilo v začetku 60. let 20. stoletja, v času, ko so začele ženske večinoma rojevati v porodnišnicah.

Našo nalogo zaključujemo s pesmijo Rojstvo, v kateri Tone Pavček opeva čarobnost porajanja novega življenja. Čeprav je bilo delo babic težavno, naporno in odgovorno, je bilo ob srečnem izteku poroda vedno znova nagrajeno s čudežnostjo tega posebnega dogodka, pospremljeno z veseljem in svetlimi pričakovanji za novorojeno bitje.

Rojstvo

Stopite narahlo kakor v copatih
naravnost pri glavnih vratih
v ta lepi dan, kot bi šli v pesem.

Svet naokrog je vabljiv in vonljiv,
čudno resen in nemalo slovesen:
Nekdo se je pravkar rodil.
In to je najlepša pesem.

Stopite narahlo in pustite k nebesom
odprta vrata.
Naj skoznje lije botrinja bogata –
novorojenčeva pesem.
(Tone Pavček)

7 LITERATURA IN VIRI

7. 1 Literatura

Bleicken, J. (1976). Svetovna zgodovina od začetkov do danes. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Borisov, P. (1995). Ginekologija na Slovenskem od začetkov do 80. let 20. stoletja. Ljubljana: Slovenska akademija znanosti in umetnosti.

Cencič, M. (1997). TIGR. Slovenci pod Italijo in Tigr na okopih v boju za narodni obstoj. Kras in Vipavska dolina. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Gombač, B. (1996). Slovenija, Italija. Od preziranja do priznanja. Ljubljana: Debora.

Grželj, V. (2004). Kronika Hrpelj : ob 700-letnici prve pisne omembe Hrpelj. Hrpelje: Kulturno zgodovinsko društvo.

Kacin Wohinz, M. (2004). Vivere al confine: sloveni e italiani negli anni 1918 – 1941. Gorica: Goriška Mohorjeva družba.

Košir, T. (2003). Babištvo na Loškem : pregled od začetkov do leta 2000. Škofja Loka: Zdravstveni dom.

Lavrič, V. (1953). 200 let ljubljanske babiške šole. Ljubljana: Babiška šola.

Möderndorfer, V. (1964). Ljudska medicina pri Slovencih. Ljubljana: Slovenska akademija znanosti in umetnosti.

Vidic, M. (ur) (2000). Ilustrirana zgodovina Slovencev. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

7. 2 Spletni viri

Kovačič, K. Porodna babica šantla Ana iz okolice Trsta in njena zapuščina. 1997. (Citirano januar 2011.) Dostopno na spletni strani:
http://www.etno-muzej.si/pdf/0354-0316_7_kovacic_porodna.pdf.

Rožman, I. Zgodovinski oris babištva na Slovenskem in porodna pomoč v fari Velike brusnice na Dolenjskem od 1840 do 1945. 1997. (Citirano januar 2011.) Dostopno na spletni strani:
http://www.etno-muzej.si/pdf/0354-0316_7_rozman_zgodovinski.pdf.

Kralj, B. Ob 250-letnici babiške šole v Ljubljani – zgodovinski oris. 2003. (Citirano januar 2011). Dostopno na spletni strani:
http://www.obzornikzdravstvenenege.si/Celoten_clanek.aspx?ID=ec8af2d9-a8a1-4f45-9155-f02337b0815e.

7. 3 Pisni viri

Bonassin, S. (2011): Pismo, v katerem je zapisala spomine na Marijo Dobrila, knjižnica OŠ DBB Hrpelje.

Grželj, V. Zapiski o babicah v Hrpeljah, knjižnica OŠ DBB Hrpelje.

Rojstna matična knjiga za naselje Hrpelje, od 1950 do 1960.

Rojstna matična knjiga za naselje Obrov, od leta 1950 do leta 1960.

7. 4 Pričevalec in pričevalke

Babuder, M. (2011): Marija Babuder, 1922, Bač pri Materiji, zvočni zapis in prepis v knjižnici OŠ DBB Hrpelje.

Benčič, A. (2011): Anica Benčič, 1930, Materija, zvočni zapis v knjižnici OŠ DBB Hrpelje.

Benčič, A. (2011): Anica Benčič, 1924, Hrpelje, zapis v knjižnici OŠ DBB Hrpelje.

Bonassin, S. (2011): Silva Bonassin, 1937, Vodnjan, telefonski pogovor.

Cergol, M. (2011): Marija Cergol, 1922, Velike Loče, zapis v knjižnici OŠ DBB Hrpelje.

Grželj, V. (2010): Vladimir Grželj, 1940, Hrpelje, zvočni zapis v knjižnici OŠ DBB Hrpelje.

Jug, T. (2011). Tončka Jug, 1936, Gorje pri Bledu, telefonski pogovor, zapis v knjižnici OŠ DBB Hrpelje.

8 PRILOGE

Priloga 1:

Vprašalnik V letošnjem šolskem letu v okviru zgodovinskega krožka pripravljamo raziskovalno nalogo na temo »Vloga žensk v preteklosti«, ki jo na državni ravni organizira Zveza prijateljev mladine Slovenije. Zanima nas delo babic - porodničark v času od konca 1. svetovne vojne sredine 50. let 20. stoletja. To področje je zelo slabo raziskano, zato moramo informacije zbrati z vašo pomočjo. Prosimo vas, če nam lahko odgovorite na zastavljena vprašanja in nam s tem pomagate zbrati potrebne podatke.

- Ime in priimek: _____
- Datum in kraj rojstva: _____
- Bivališče: _____
- Kraj in datum intervjuja:_____

VPRAŠALNIK

1. **Ali morda poznate anekdoto/zgodbo iz naših krajev o tem kako »pridejo« otroci na svet?**
2. **Koliko otrok imate? (Napišite tudi njihovo ime in datum rojstva)**
3. **Ali vam je kdo razložil kako poteka nosečnost in porod? Ste se na porod kaj pripravljali?**
4. **Kje je bila takrat vam najbližja porodnišnica?**
5. **Kje so se rodili vaši otroci?**
6. **Kdo vam je pomagal pri porodu?**

7. **Če vam je pomagala pri porodu babica-porodničarka: kdo jo je poklical oz. če ni bilo telefona kdo ji je sporočil, da rojevate, kako je prišel do nje? (s prevoznim sredstvom, peš). Kako je babica prišla do vas?**

8. **Je babici še kdo priskočil na pomoč, ko ste rojevali?**

9. **Kako je potekal vaš porod?**

10. **Ali se še spomnite kakšne »pripomočke« je babica uporabila pri porodu? Se spomnite kaj je bila babica pri porodu oblečena?**

11. **Ali so porodnico odpeljali v porodnišnico, poklicali zdravnika (če je prišlo med porodom do zapletov)? Se morda spomnite, če je katera izmed vaših znank imela težave med porodom? Kaj se je storilo v takem primeru?**

12. **Kako je babica poskrbela za novorojenčka? (kaj je naredila takoj po porodu)**

13. **Ali vam je babica svetovala kako morate ravnati z novorojenčkom? Se morda spomnite katerega od njenih napotkov? (hrana, pijača, ležanje)**

14. **Ali je kdo skrbel za vas po porodu? Koliko časa ste ležali v postelji?**

15. **Ali vas je babica po porodu še kdaj obiskala na domu?**

Zahvaljujemo se vam, ker ste si vzeli čas za naš vprašalnik in bili naša pričevalka.

Slikovno gradivo: DA NE

PREJEL(A) datum: _____

VRNIL(A) datum:_____

Priloga 2: Kazalo in nekaj zanimivih strani iz Učne knjige za babice, učbenika, ki ga je pri študiju uporabljala Marija Dobrila (osebni arhiv Silve Bonassin).

Kazalo.

Stran

Uvod 1

Prvi del.

Sestava človeškega telesa in ženskih spolovil.

Prvi oddelek.

Sestava človeškega telesa. 8

Drugi oddelek.

Sestava ženskih spolovil.

I. Ženska medenica 12
1. Njeni posamezni deli 12
2. Medenica kot celota 16
a) Velika medenica 16
b) Mala medenica 16
3. Podoba in lega medenice 18
II. Mehka ženska spolovila 20
1. Vnanja mehka spolovila 20
1. Prsi 20
2. Sramnica 21
2. Notranja mehka spolovila 22
1. Maternična nožnica 22
2. Maternica 23
3. Maternične cevi 24
4. Jajčnika 24
3. Razvoj in delavnost spolovil 24

Drugi del.

Nosečnost in porod v zdravem stanu, pravilna otročja postelj, novorojenček in dojenček.

Prvi oddelek.

Zdrava nosečnost.

I. Nosečnost sploh 26
II. Doba nosečnosti 27

Predgovor k drugi izdaji.

Ker se je moja učna knjiga vpeljala tudi na učnem zavodu za babice v Trstu in se bo tedaj potrebovalo več iztisov, sem bil primoran prirediti novo izdajo. Splošno nisem mnogo izpreminjal, vendar pa sem moral nekatere oddelke zaradi lažjega razumevanja pri poduku prenarediti, marsikaj vstaviti, zlasti pa v jezikovnem oziru mnogo popraviti. Na tem mestu se najlepše zahvaljujem gospodu c. kr. vladnemu svetniku profesorju dr. Egidiju Welponer-ju, ki mi je šel s podbudo in nasveti na roko. Najvljudnejšo zahvalo izrekam gospodu c. kr. vladnemu svetniku profesorju dr. Piskačeku, ker mi je zopet prepustil velik del slik iz svoje učne knjige in mi dovolil, da smem prilogo njegove knjige „Kako se varujemo raka" prevzeti tudi v svojo knjigo. Dalje se najlepše zahvaljujem svojemu tačasnemu asistentu dr. Benjaminu Ipavicu za njegovo požrtvovalno delo in velik trud pri popravi tiskovnih pol in g. profesorju dr. Rudolfu Moletu za njegovo utrudljivo delo pri jezikovni popravi rokopisa.

V Ljubljani, meseca januarja 1911.

pl. Valenta.

III. Izpremembe v nosečnosti . . . 27
A. Izpremembe v životu sploh . . . 27
B. Izpremembe na spolovilih . . . 28
a) Na maternici . . . 28
b) Na nožnici in sramnici . . . 30
c) Na jajčnikih, jajčnih vodilih, na materničnih vezkih . . . 30
d) Na prsih . . . 31
e) Na medenici . . . 31
C. Izpremembe na oplojenem jajcu . . . 31
1. Celo jajce in minljiva kožica . . . 31
2. Jajčji deli . . . 33
1. Jajčje mrene . . . 33
2. Plodna voda . . . 33
3. Maternična potica . . . 34
4. Popkovina . . . 34
5. Plod . . . 35
3. Godno dete . . . 36
1. Kakšno je sploh . . . 36
2. Posebna znamenja godnega deteta . . . 36
3. Razmerje ploda do svojih posameznih delov in do maternične votline . . . 38
a) Lega plodova . . . 38
b) Postava ploda . . . 39
c) Držanje ploda . . . 39
IV. Kako se spozna nosečnost . . . 40
A. Nauk o znamenjih nosečnosti . . . 40
1. Znamenja nosečnosti . . . 40
a) Negotova znamenja nosečnosti . . . 41
b) Verjetna znamenja nosečnosti . . . 41
c) Gotova znamenja nosečnosti . . . 42
2. Mnogotera znamenja nosečnosti po posameznih mesecih . 42
3. Kako se izvé, kako dolgo traja nosečnost . . . 44
B. Nauk o porodoslovnem preiskovanji . . . 45
1. Vnanje preiskovanje . . . 46
1. Pregledovanje života . . . 46
2. Otipovanje trebuha . . . 46
3. Prisluškanje na trebuhu . . . 47
2. Notranje preiskovanje . . . 48
3. Posebna pravila glede snažnosti in razkuževanja . . . 50
A. Glede svoje osebe . . . 50
I. Snaženje rok . . . 51
II. Razkuževanje . . . 51
B. Glede noseče . . . 51
V. Kako naj živé noseče . . . 52

Stran

Drugi oddelek.

Zdrav porod.

I. Porod sploh . . . 55
1. Razdelitev porodov . . . 55
2. Porodne moči . . . 56
1. Popadki . . . 56
2. Potrebušnica . . . 57
3. Porodni mehanizem . . . 57
4. Kako se porod vrši, razdeli in kako dolgo traja . . . 58
1. Porodne dôbe . . . 58
2. Prikazni v posameznih porodnih dôbah . . . 59
Prva porodna dôba . . . 59
Druga porodna dôba . . . 60
Tretja porodna dôba . . . 61
II. Zdrav porod . . . 62
Zaglavni porodi . . . 62
a) Zaglavna lega prve postave . . . 62
b) Zaglavna lega druge postave . . . 64
III. Oskrbovanje porodov . . . 65
1. Pravila, po katerih se mora ravnati pri vsakem porodu . . . 65
2. Pravila pri lobanjinih porodih po posameznih porodnih dôbah 67
Prva porodna dôba . . . 67
Druga porodna dôba . . . 69
Podpiranje presredka . . . 69
a) Podpiranje presredka v postranski legi . . . 70
b) Podpiranje presredka v legi vznak . . . 71
Tretja porodna dôba . . . 74

Tretji oddelek..

Zdrava otročja postelj.

I. Izpremembe v celem životu . . . 78
II. Izpremembe v spolovilih . . . 79
1. Izpremembe v spolovilih samih . . . 79
a) Na maternici . . . 79
b) Na drugih spolovilih . . . 80
2. Izpremememba na prsih . . . 81
3. Kako se spozna, ali je bila žena prvič ali večkrat noseča . . 82
III. Oskrbovanje otročje postelje . . . 83
1. Postelj in stanica otročnice . . . 83
2. Skrb za telesni počutek . . . 84
3. Skrb za živež in izpraznjevanje života . . . 86
4. Kako naj se skrbi za prsi in uredi dojenje . . . 87
a) Splošna pravila . . . 87

Lokalna Akcijska Skupina med Snežnikom in Nanosom

PROGRAM RAZVOJA PODEŽELJA

Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

Stran

b) Obnašanje pri dojenju . . . 88
c) Kako naj se vede mati, kadar ne doji sama, in kako, kadar otroka odstavlja . . . 89

Četrti oddelek.

Novorojenček in dojenček.

I. Izpremembe na novorojenčku . . . 89
II. Oskrbovanje novorojenčka in dojenčka . . . 90
1. Prvo oskrbovanje novorojenčka . . . 90
2. Nadaljnje oskrbovanje novorojenčka in dojenčka . . . 91
1. Kako naj se skrbi za popek in kako se odpravijo navadni sledovi poroda . . . 92
2. Skrb za snažnost života . . . 92
3. Reja novorojenčka in dojenčka . . . 94
a) Dojenje otroka po materi ali dojnici . . . 94
Volitev in vedenje dojnice . . . 94
b) Umetna reja ali pitanje novorojenčka . . . 96
4. Skrb za počutek novorojenčka in dojenčka . . . 98

Tretji del.

Napačnosti v nosečnosti, pri porodu in v otročji postelji in pa nekatere navadne bolezni novorojenčkov.

Prvi oddelek.

Napačnosti v nosečnosti.

I. Splošne bolezni . . . 100
Prigodne bolezni . . . 100
II. Posebni bolestni slučaji, ki jim je vzrok nosečnost . . . 103
1. Bolestni slučaji, ki izvirajo iz prebavljajočih organov . . . 103
2. Težave pri odcejanju vode . . . 104
3. Otoki nog in spolovil . . . 104
a) Vodeni otoki . . . 104
b) Otročje žile . . . 105
4. Eklampsija . . . 106
5. Izpremenjena lega spolovil . . . 108
a) Usad in trut maternice . . . 108
b) Navzpred nagnjena maternica . . . 108
c) Navzad nagnjena maternica . . . 109
d) Nožnični truti . . . 110
III. Krvavitve iz maternice v nosečnosti, med porodom in v otročji postelji; raztrgana mehka porodna pota in nosečnost zunaj maternice; mola . . . 111
1. Krvavitve v nosečnosti . . . 112

Stran

A. Krvavitve pred 28. tednom nosečnosti . . . 112
a) Vzroki splavov . . . 112
1. Odloček jajca ali maternične potice . . . 112
2. Hude bolezni nosečih . . . 113
3. Napačnosti maternice . . . 113
4. Bolezni ploda; trajno odmiranje ploda . . . 113
b) Pretek in nasledki splavov . . . 113
c) Kako se spozna splav . . . 114
d) Ravnanje pri splavih . . . 115
1. Obvarovalna opravila . . . 115
2. Pospeševalna opravila . . . 116
a) Lokalna opravila . . . 116
Tamponiranje . . . 117
b) Občna opravila . . . 117
B. Krvavitve po 28. tednu nosečnosti . . . 118
Napačni sedež maternične potice . . . 118
1. Globoki sedež maternične potice . . . 119
2. Predležeča maternična potica . . . 119
Kako naj se ravna, kadar leži maternična potica na maternicnem ustju . . . 121
a) Ravnanje, pri celem mehurju . . . 122
b) Ravnanje, če je mehur počil . . . 123
C. Krvavitve radi izprijenega jajca (mola) . . . 123
D. Krvavitve med porodom . . . 125
1. Krvavitve v prvi in drugi porodni dobi . . . 125
a) Krvavitve vsled prezgodnje ločitve maternične potice . . . 126
b) Krvavitve vsled napačnega sedeža maternične potice . . . 127
c) Krvavitve vsled raztrganja maternice . . . 127
2. Krvavitve v tretji porodni dobi . . . 128
a) Krvavitve vsled raztrganega maternicnega ustja . . . 128
b) Krvavitve vsled raztrganega presredka, nožnice in ščegetavčka . . . 129
c) Krvavitve vsled prepoznega iztrebljenja maternične potice . . . 130
d) Krvavitve vsled priraščene maternične potice . . . 131
e) Krvavitve vsled krča maternicnega vratu (štriktura) . . . 132
f) Krvavitve vsled zaostalih jajčjih mren . . . 133
g) Krvavitve vsled truta preboknjene maternice . . . 133
E. Krvavitve v otročji postelji . . . 135
F. Nosečnost zunaj maternice . . . 136

Drugi oddelek.

Napačnosti ob porodu.

A. Porodne ovire izvirajoče iz matere . . . 138
I. Porodne ovire, izvirajoče iz mehkih spolovil . . . 138
1. Lokalne ovire . . . 138

Lokalna Akcijska Skupina med Snežnikom in Nanosom
PROGRAM RAZVOJA PODEŽELJA
Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

Stran
a) Na sramnici 138
b) Na nožnici 139
c) Na maternici 140
1. Napačno stanje maternišnega ustja 140
2. Napačne lege in oblike maternice 141
2. Napačna delavnost maternice pri porodu — nepravilni popadki 141
1. Premočni popadki 142
a) Brezkrčni premočni popadki 142
b) Krčni premočni popadki 143
1. Obtoki krč maternice 143
2. Strikturna maternice 143
2. Preslabi popadki 144
Kako naj se ravna s preslabimi popadki 145
II. Porodne ovire, izvirajoče iz medenice 147
Kako naj se meri medenica 147
1. Preprostorna medenica 149
2. Pretesna medenica 150
a) Enakomerno stisnjena medenica 150
b) Ploščnata medenica 151
c) Enakomerno stisnjena, ploščnata medenica 153
d) Medenica stisnjena vsled zmehčanih kosti 153
e) Poševno stisnjena medenica 154
f) Prečno stisnjena medenica 155
g) Ostale vrste napačnih medenic 155
B. Porodne ovire, izvirajoče iz jajca 157
I. Napačnosti, izvirajoče iz ploda 157
1. Napačni porodni mehanizem pri zaglavnih legah 158
a) Obračanje zaglavja navzad 158
b) Globoko prečno stanje fobanje 159
c) Vstop s stranico 160
2. Napačne lege ploda 161
1. Obrazne lege 161
a) Obrazna lega prve postave 161
b) Obrazna lega druge postave 163
c) Napačnosti porodnega mehanizma pri obraznih legah 164
d) Ravnanje z obraznimi legami 164
2. Čelne lege 165
3. Medenično-končne lege 166
a) Pravilni porodni mehanizem 167
Medenično-končna lega prve postave 167
Medenično-končna lega druge postave 169
b) Nepravilni porodni mehanizem 169
c) Ravnanje z medenično-končnimi porodi 170
4. Poprečne in poševne lege 171
3. Dvojčki 177
4. Napačno plodovo držanje 180
5. Napačna velikost in podoba ploda 181
II. Napačnosti maternične potice 182
1. Napačna velikost maternične potice 182
2. Napačno število maternišnih potic 182
3. Napačna zveza maternične potice 182
4. Napačna snov maternične potice 183
5. Napačni sedež maternične potice 184
III. Napačnosti popkovine 184
1. Kadar popkovina spredaj leži ali pade naprej 184
2. Napačna dolgost popkovine 185
3. Zanjke popkovine 186
4. Vozli popkovine 187
5. Zvitek popkovine 187
6. Napačni izvir popkovine 187
IV. Napačnosti jajčjih mren 188
1. Pretanke jajčje mrene — prezgodnji razpok mehurja 188
2. Pretrdne jajčje mrene 189
3. Z maternico zrašćene jajčje mrene 189
V. Napačnosti plodne vode 189
1. Napačna množina plodne vode 190
2. Napačne lastnosti plodne vode 190

Tretji oddelek.

1. Kako se spozna plodovo življenje v nosečnosti 191
2. Kako se spozna, če je plod v nosečnosti mrtev 491
3. Kako se spozna smrtna nevarnost ali smrt ploda ob porodu 192

Četrti oddelek.

1. Kako se oživlja zamrtvi novorojenček 193
2. Ravnanje z zamrtvim novorojenčkom 193
3. Kako se naj otrok krsti v sili 196

Peti oddelek.

O boleznih otročnic in o otročici.

Lokalne bolezni 198
1. Osenjanje bradavičic 198
2. Prisad prsi 198
3. Otok spolovil 198
4. Poporodno ulje 198
5. Prisad maternice 199
Splošne bolezni (otročniška vročica) 200
1. Krvno otrovljenje 200

Stran

2. Vgnojenje krvi 201
3. Splošni prisad trebušnice 202
Kako naj ravna babica pri otročniški vročici 202

Šesti oddelek.

O boleznih in popakah novorojenčkov.

1. Napačnosti na popku 203
2. Oteklina prsec novorojenčkov 204
3. Osênj in kožni izpuščaji 205
4. Gobice v ustih 205
5. Motenja v prebavljanju 206
6. Zlatênica novorojenčkov 206
7. Gnojno vnetje očí 207
8. Prirojene popake 207
9. Krvni otok na glavici 208

Četrti del.

Nauk o porodničarskih opravilih.

I. Kdaj in kako se predre plodni mehur 209
II. Kako naj se spravi nazaj popkovina, ki je padla naprej 210
III. Kako se naprej padli udje spravljajo v poprejšnjo lego 210
IV. Porodoslovno obračanje ploda 211
1. Obračanje na glavico 211
2. Obračanje na zadnjico 212
3. Obračanje na nožice 212
a) Obračanje pri prvotni poprečni legi 213
b) Obračanje pri naslednji poprečni legi 214
c) Obračanje pri glavičnih legah 214
V. Kako se izvleče plod 215
1. Kako se plod izvleče za nožice 215
2. Kako se izvleče plod v zadnjični legi 218
3. Kako se izvleče trup, če se je že porodila glava 219
VI. Umetno ločenje posteljice 219
Kako naj se vede babica pri ženskah, ki imajo na spolovilih raka 220

Abecedno kazalo.

Številke pomenjajo stranice.

A.

Alkohol 4.
angleška bolezen glej bolezen.
apnene soli 153.
atonija glej mrtudnost.

B.

Balotirati 60.
Bandlova zatega glej zatega.
belitok glej tok.
beljak 107.
belotok 119 glej tok.
bljuvanje nosečih 54, neprenehajoče — 103, — žolča glej žolč.
blato otroka 99, zatrjeno — 140.
bolečina glave glej glava.
— med popadkom 141.
bolezen, nalezljiva — 50, 101, 197, poporodna — 197.
— angleška — 151.
— v nosečnosti 100, 113.
— otročnice glej otročnica.
— novorojenčka glej novorojenček.
boraks 206.
bradavica, sramna — 101.
bradavičica 20.
— prekratka — plitva — 54.
brdce 14.
brezkrvnost, znamenja — 111.
brizganje vode v nožnico 123, 131.
bula, gnojna — 201.

C.

Celsius-toplomer 5.
centimeter 5, centimetrova mera glej mera.
cesarski zarez glej zarez.
cev, maternična — glej vodilo.
cima 178.
cimetova tinktura glej tinktura.
culjica 99.
cunjica za popek 66.
cuzek 98.

Č.

Čelna lega glej lega.
čelnica 37.
čelo 37.
čiača 80, smrdljiva — 199, gnojna — 201.
členek, kolkov — 216.
črevnica 13.
črevo, ozko — široko — 11.
črta, ostro bokasta — 13.
— mejna — 16.
— vodilna — 19.
— posrednja trebušna — 28.
čut 9.

D.

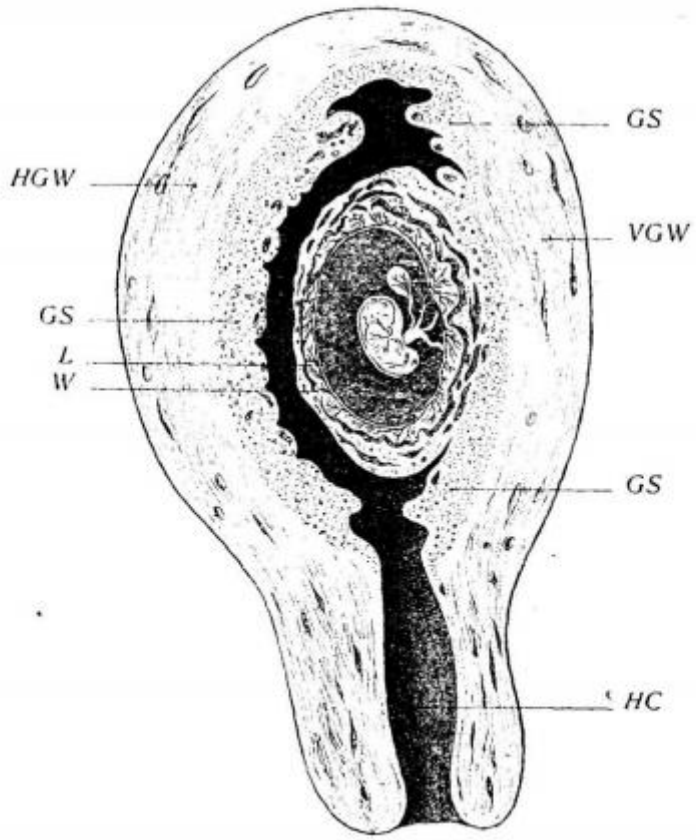
Decimeter 5.
dekagram (deka) 3.
del, trdi — mehki porodni — 12.
— navzdolnji — navzgornji — sednice 13.
— vodoravni — navzdolnji — sramne kosti 13.
— nožnični — maternice 23.
— veliki — 38.
— naprej ležeči (vodeči — 165) 58 — pritiska 60 — predira — predre 61.
— manjši — 47, 63,
— jajčji — 49, — zaostane 114.

Lokalna Akcijska Skupina med Snežnikom in Nanosom
PROGRAM RAZVOJA PODEŽELJA
Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

kakor kokošje jajce in koncem tretjega meseca kakor pomaranča. Zdaj raste od meseca do meseca, tako, da je koncem desetega meseca 4 do 5 kg težko in je ta čas podobno jajcu, čigar ožji konec je obrjen doli.

Pri tem se tanjša minljiva kožica vedno bolj, tako, da se najde na godnem jajcu komaj še njen sled.

Godno jajce je tedaj sestavljeno: 1. iz jajčjih mren, 2. iz plodne vode, 3. iz maternične potice, 4. iz popkovine in 5. iz ploda.



Slika 44 Noseča maternica v petem tednu (po Dickenson-u)- V G W sprednja maternična stena, H G W zadnja maternična stena, H C struga, G S maternična sluznica, I. usnjenka, W vodenka.

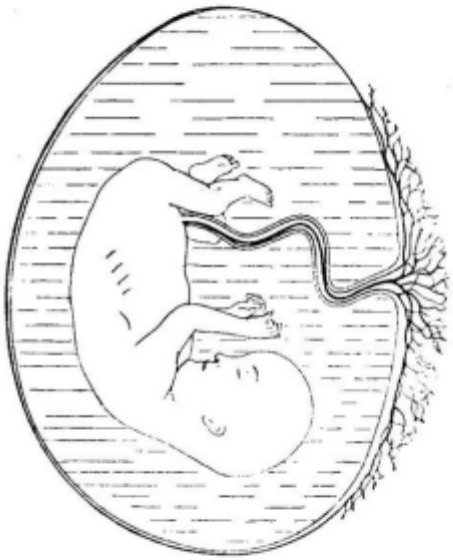
2. Jajčji deli.

1. Jajčje mrene.

§ 56.

Jajce ima dve mreni: usnjenko in vodenko.

a) Usnjenka, zunanja jajčja mrena, je tanka, a precej trdna, rumenkasto rdeča in prozorna. S svojim notranjim gladkim licem je zvezana po rahli piskričasti tkanini z vodenko. V začetku nosečnosti poganja iz njenega vnanjega lica mnogo majhnih kosmičic, ki se končajo v minljivi kožici. Te kosmičice imajo silno veliko krvnih žil, po katerih dobiva jajce svoj prvi živež.



Pod. 16. Deli oplojenega jajčeca.

Pozneje izginejo te kosmičice, samo ondi še ostanejo, kjer se naredi materna potica. Vnanje lice je tedaj radi teh posameznih ostankov kosmičic in minljive kožice hrapavo in negladko.

b) Vodenka leži znotraj usnjenke, je zelo tanka, gladka, belkaste barve in prozorna.

Vodenka obdaja plod in plodno vodo; z njo je prevlečeno notranje lice materne potice, od katere gre do popka.

2. Plodna voda.

§ 57.

V plodni vodi sta plod in popkovina; v začetku nosečnosti je čista, pozneje siratkasta, v nji plava več ali manj

Kako naj se vede babica pri ženskah, ki imajo na spolovilih raka.

§ 316.

Babica ima opraviti samo pri pravilnem porodu in otročji postelji ter streči zdravemu novorojencu in dojencu.

Podučila se je babica o nepravilnostih samo zategadelj, da ve, kdaj je treba poslati po zdravnika. Samo kadar preti nevarnost, sme babica pomagati sama na svojo odgovornost, če more navesti tehtne vzroke za to lastnovoljno postopanje. Vsako zdravljenje je babici strogo prepovedano.

Žalibog je ljudstvo mnenja, da razume babica tudi spoznavati in zdraviti ženske bolezni. Zaraditega in radi sramežljivosti mnogih žensk se zgodi, da vprašajo v lastno škodo tudi nenoseče babico za svet, kadar so bolne na spolovilih. V takih slučajih bi bilo kaznjivo, če bi se drznila babica prevzeti zdravljenje, medtem ko bi njen svèt, naj ženska brž vpraša zdravnika, mogel mnogokrat bolno žensko rešiti sigurne smrti.

Takšna slučaja sta n. pr. rak na maternici ali pa na prsih; zakaj te bolezni sta ozdravljivi, a samo z operacijo, če se more ta še pravočasno izvršiti.

Rak na maternici je ena najstrašnejših bolezni pri ženskah. Ženska dobi lahko v vsaki starosti raka, če je kdaj porodila ali ne. Brez strokovnjaške zdravniške pomoči umre taka ženska v kratkem.

Rak na maternici se začne začetkoma navadno brez vsakega znaka in popolnoma brez bolečin. Kadar bolezen traja že nekaj časa, potem nastopijo neredno krvavitve iz maternice in tok iz nožnice. Krvavitve nastopijo vedno bolj pogosto in močnejše, tok postaja smrdeč in gnojen. Bolnica postaja vedno bledejša, jako slaba, suha in izgubi tek do jedi. Bolečine nastopajo navadno le, kadar se bolezen jako razširi. Rak se prime navadno nožničnega dela, ta pa lahko ostane zdrav, medtem ko zboli sluznica maternične votline za rakom. To se zgodi navadno pri ženskah, ki so že izgubile perilo. Če bi se pri kaki ženski, ki ni imela že dolgo časa perila, zopet prikazale

IZ KNJIGE LET V LUNINO SENCO, PAVEL MEDVEŠČEK

V Nadaljevanju je zbranih nekaj zgodb iz bistriškega konca, ki posredno obravnavajo tudi vodo ali zelišča, čeprav je osnovni namen avtorja zbrati zgodbe o kamnih.

TORK KAMEN

V sosednji vasi je živela Kata, ki je zagovarjala in tudi upravljala uroke. Teh je bilo takrat zelo veliko, tudi na živini, tako da so nekatere zaradi tega zbolele ali pa celo izgubile plod in mleko. Kata je imela za te namene na dvorišču velik pokončen kamen, ki je bil zaraščen s podlago in ki je imel na sredini večjo luknjo. Ljudje so mu rekli, ne vem zakaj, Tork.

Od uročene živali je bilo potrebno prinesti k njej le ovratno verigo, ki jo je dala v ogenj na ognjišču. Na dvorišče je prinesla velik kotel, ki ga je do polovice napolnila z vodo, vanjo je še dodala nekatera zelišča in pepel. Ko je bila veriga dovolj vroča, jo je s kleščami prijela in jo vrgla v kotel, da je voda zacvrčala in se pokadila. Nato je z bezgovo palico verigo mešala v kotlu in nekaj nerazumljivega govorila ter hodila okoli kotla. Na koncu je kotel pokrila z jajčasto leso za sušenje sadja.

Čez čas je kotel odkrila, vzela iz njega verigo in jo odnesla k Torku. Tam je verigo pretaknila skozi luknjo in jo z obema rokama vlekla v desno in v levo, tako da se je veriga drgnila ob steno luknje. To je delala toliko časa, dokler niso verige zapustili vsi uroki, ki so škodili živali. Šele potem so lahko verigo odnesli domov in z njo spet zavezali živali.

Ko je Kata med prvo svetovno vojno nenadoma umrla, so Tork odlomili in ga odnesli na Gure, kjer so takrat pasli, da bi varoval živino pred boleznijo in uroki.

Kuteževo, 1967

BELA GORA

Pri nas je malo gora, ki se jih vidi od vsepovsod kot Snežnik ali Belo goro. V davni preteklosti so verjeli, da na gori v Grdi jami živi demon Vatež, ki je pol kozel pol človek, in od tam gospodari prostranim gozdovom pod seboj. Od njega so odvisne padavine, letine in ves pridelek daleč naokrog vse do morja. Kadar vrh zakrijejo temni oblaki, se lahko povzpne vanje in se tako odpelje daleč naokoli. Kjer ga ne spoštujejo kot je treba, za kazen zakrije sonce in luno, pa tudi kakšno strelo jim pošlje, da se poruši hiša ali požge žitno ali ajdovo polje. Tisti, ki so verovali v moč Vateža, so z gore nosili kamne, da bi jih obvarovali pred ujmo. Nekatere ženske so vedeževale le s kamenčki, ki so jih nabrale vrh Bele gore, kajti le iz njih je prihajala prava resnica, bela kakor gora.

Huje, 1963

a

Pripovedovalec se spominja, da sta v ljudskem spominja, da sta v ljudskem spominu Bela gora tudi Slavnik in Vremščica. Vsi trije vrhovi imajo pozimi belo kepo. O možu ni nič slišal, ve pa zgodbo o Belem možu, ki s snegom izgine s podzemlje brezen in jam. Kaj je to bitje počelo, je pozabil.

Huje, 1963

b

Gora Snežnik je ljudem nekoč daleč naokoli pomenila isto kot Triglav ali celo več. V času, ko je živel še moj oče, so verjeli, da si tisti, ki komur koli stori kaj hudega, umazanijo lahko spere z duše tako, da si na Snežniku s snežnico umije roke in potem obraz. S tem dejanjem ga je Snežnik očistil, saj je odvzel tisto zlo skupaj z vodo, ki se nato v njegovem podzemlju prečisti.

Verjeli pa so tudi, da srajca, namočena v snežnici na Snežniku, brani človeka pred zlimi duhovi in uroki.

Stara Sušica, 1963

DEVC KAMEN

Soze so zelo majhna brkinska vas, premore le devet hiš. Nekoč je vas živela od kmetijstva. Na južnem pobočju, kjer so danes njive na terasah, ki jih podpirajo kamniti zidovi, so bili nekoč rodovitni vinogradi. To je kakor po drugih vaseh iztrebila trtna uš.

Stari ljudje so še poznali staro pripoved o Devc (tudi Divc) kamnu, po katerem naj bi dobili ime zidovi teras, ki jim danes rečejo devci ali divci.

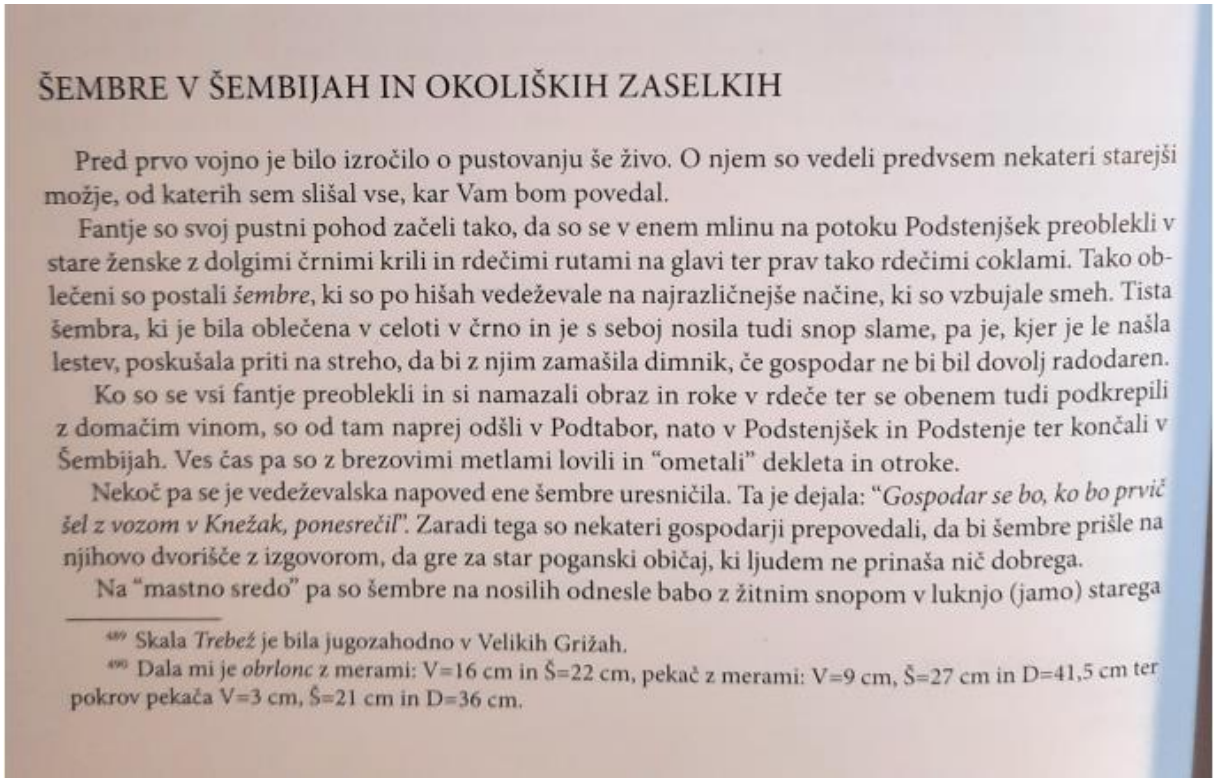
PO ohranjeni pripovedi, naj bi se nekoč v davnini del terase podrl. Na površje se je pokazal zelo lep, okrogel, svetlikajoč se kamen, ki so ga kmetje takoj imeli za posebno znamenje. Kamen naj bi zakopal gozdni duh iz zlobe, ker so mu kmetje izkrčili skoraj vse najbujnejše gozdove in jih spremenili v travnike.

Devk kamen pa naj bi potem postavili nad izvirom Mrzleka, ki je vasi zagotavljal tudi v suši stalno vodo. To pripoved sem slišal od starega očeta.

Soze, 1965

IZ KNJIGE IZ NEVIDNE STRANI NEBA – PAVEL MEDVEŠČEK.

Poglavje Drobci staroverstva izven Posočja. Našla sem nekaj od Šembij. Dodala sem še iz Gornjih Vrem, Obrovega, Golac kot zanimivost (glede na to da niso v naši občini/regiji)



ŠEMBRE V ŠEMBIJAH IN OKOLIŠKIH ZASELKIH

Pred prvo vojno je bilo izročilo o pustovanju še živo. O njem so vedeli predvsem nekateri starejši možje, od katerih sem slišal vse, kar Vam bom povedal.

Fantje so svoj pustni pohod začeli tako, da so se v enem mlinu na potoku Podstenjšek preoblekli v stare ženske z dolgimi črnimi krili in rdečimi rutami na glavi ter prav tako rdečimi coklami. Tako oblečeni so postali *šembre*, ki so po hišah vedeževale na najrazličnejše načine, ki so vzbujale smeh. Tista šembra, ki je bila oblečena v celoti v črno in je s seboj nosila tudi snop slame, pa je, kjer je le našla lestev, poskušala priti na streho, da bi z njim zamašila dimnik, če gospodar ne bi bil dovolj radodaren.

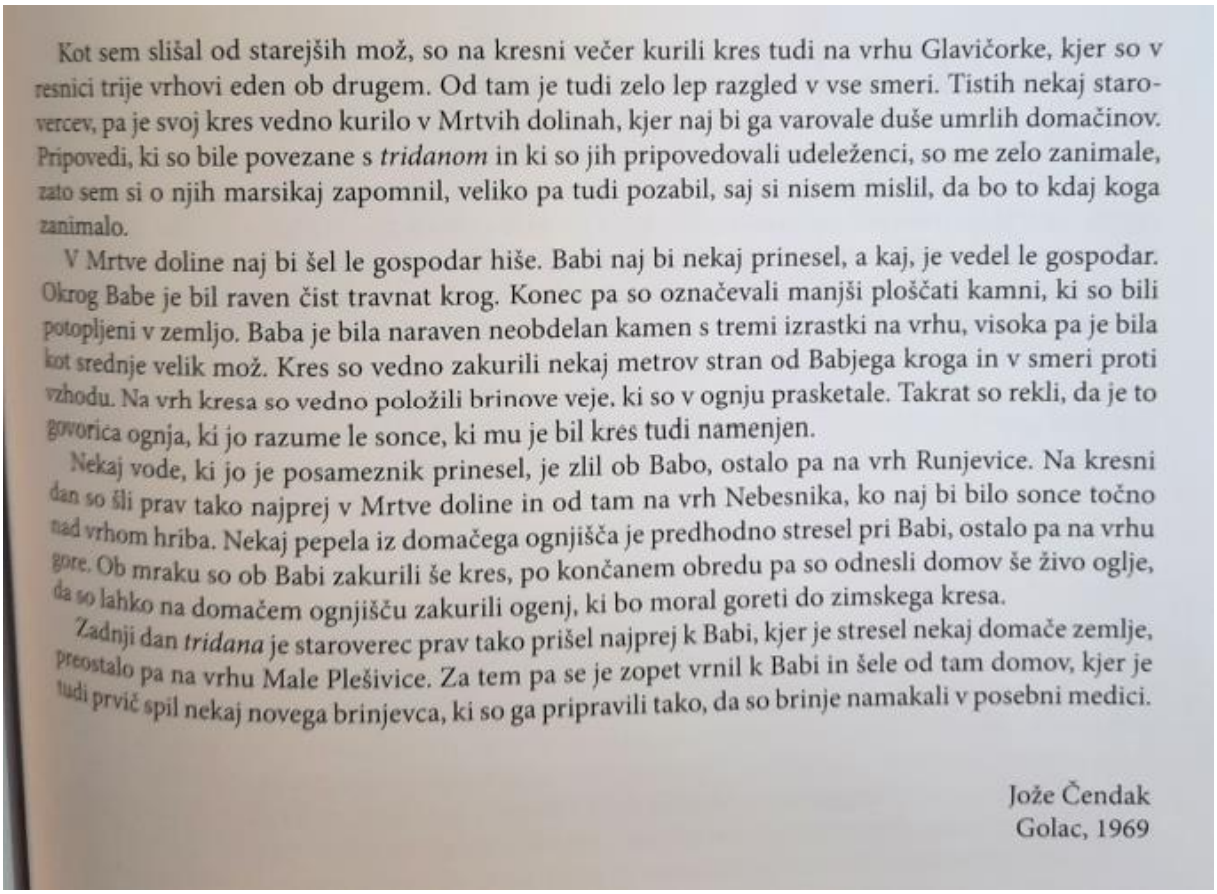
Ko so se vsi fantje preoblekli in si namazali obraz in roke v rdeče ter se obenem tudi podkrepili z domačim vinom, so od tam naprej odšli v Podtabor, nato v Podstenjšek in Podstenje ter končali v Šembijah. Ves čas pa so z brezovimi metlami lovili in "ometali" dekleta in otroke.

Nekoč pa se je vedeževalska napoved ene šembre uresničila. Ta je dejala: "*Gospodar se bo, ko bo prvič šel z vozom v Knežak, ponesrečil*". Zaradi tega so nekateri gospodarji prepovedali, da bi šembre prišle na njihovo dvorišče z izgovorom, da gre za star poganski običaj, ki ljudem ne prinaša nič dobrega.

Na "mastno sredo" pa so šembre na nosilih odnesle babo z žitnim snopom v luknjo (jamo) starega

[489] Skala *Trebež* je bila jugozahodno v Velikih Grižah.

[490] Dala mi je *obrlonc* z merami: V=16 cm in Š=22 cm, pekač z merami: V=9 cm, Š=27 cm in D=41,5 cm ter pokrov pekača V=3 cm, Š=21 cm in D=36 cm.



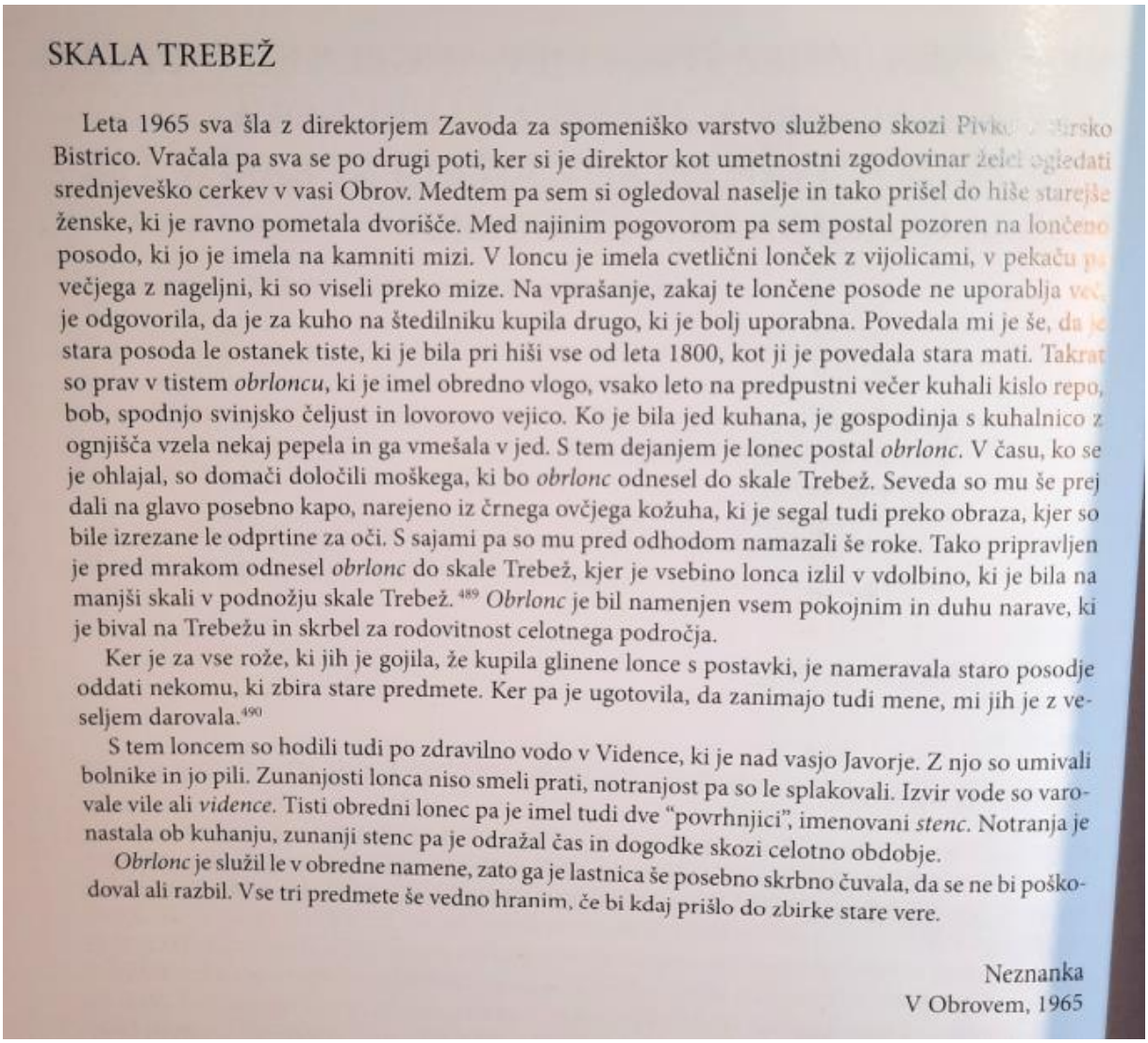
Kot sem slišal od starejših mož, so na kresni večer kurili kres tudi na vrhu Glavičorke, kjer so v resnici trije vrhovi eden ob drugem. Od tam je tudi zelo lep razgled v vse smeri. Tistih nekaj starovercev, pa je svoj kres vedno kurilo v Mrtvih dolinah, kjer naj bi ga varovale duše umrlih domačinov. Pripovedi, ki so bile povezane s *tridanom* in ki so jih pripovedovali udeleženci, so me zelo zanimale, zato sem si o njih marsikaj zapomnil, veliko pa tudi pozabil, saj si nisem mislil, da bo to kdaj koga zanimalo.

V Mrtve doline naj bi šel le gospodar hiše. Babi naj bi nekaj prinesel, a kaj, je vedel le gospodar. Okrog Babe je bil raven čist travnat krog. Konec pa so označevali manjši ploščati kamni, ki so bili potopljeni v zemljo. Baba je bila naraven neobdelan kamen s tremi izrastki na vrhu, visoka pa je bila kot srednje velik mož. Kres so vedno zakurili nekaj metrov stran od Babjega kroga in v smeri proti vzhodu. Na vrh kresa so vedno položili brinove veje, ki so v ognju prasketale. Takrat so rekli, da je to govorica ognja, ki jo razume le sonce, ki mu je bil kres tudi namenjen.

Nekaj vode, ki jo je posameznik prinesel, je zlil ob Babo, ostalo pa na vrh Runjevice. Na kresni dan so šli prav tako najprej v Mrtve doline in od tam na vrh Nebesnika, ko naj bi bilo sonce točno nad vrhom hriba. Nekaj pepela iz domačega ognjišča je predhodno stresel pri Babi, ostalo pa na vrhu gore. Ob mraku so ob Babi zakurili še kres, po končanem obredu pa so odnesli domov še živo oglje, da so lahko na domačem ognjišču zakurili ogenj, ki bo moral goreti do zimskega kresa.

Zadnji dan *tridana* je staroverec prav tako prišel najprej k Babi, kjer je stresel nekaj domače zemlje, preostalo pa na vrhu Male Plešivice. Za tem pa se je zopet vrnil k Babi in šele od tam domov, kjer je tudi prvič spil nekaj novega brinjevca, ki so ga pripravili tako, da so brinje namakali v posebni medici.

Jože Čendak
Golac, 1969



SKALA TREBEŽ

Leta 1965 sva šla z direktorjem Zavoda za spomeniško varstvo službeno skozi Pivko [illegible]rsko Bistrico. Vračala pa sva se po drugi poti, ker si je direktor kot umetnostni zgodovinar želel ogledati srednjeveško cerkev v vasi Obrov. Medtem pa sem si ogledoval naselje in tako prišel do hiše starejše ženske, ki je ravno pometala dvorišče. Med najinim pogovorom pa sem postal pozoren na lončeno posodo, ki jo je imela na kamniti mizi. V loncu je imela cvetlični lonček z vijolicami, v pekaču pa večjega z nageljni, ki so viseli preko mize. Na vprašanje, zakaj te lončene posode ne uporablja več, je odgovorila, da je za kuho na štedilniku kupila drugo, ki je bolj uporabna. Povedala mi je še, da je stara posoda le ostanek tiste, ki je bila pri hiši vse od leta 1800, kot ji je povedala stara mati. Takrat so prav v tistem *obrloncu*, ki je imel obredno vlogo, vsako leto na predpustni večer kuhali kislo repo, bob, spodnjo svinjsko čeljust in lovorovo vejico. Ko je bila jed kuhana, je gospodinja s kuhalnico z ognjišča vzela nekaj pepela in ga vmešala v jed. S tem dejanjem je lonec postal *obrlonc*. V času, ko se je ohlajal, so domači določili moškega, ki bo *obrlonc* odnesel do skale Trebež. Seveda so mu še prej dali na glavo posebno kapo, narejeno iz črnega ovčjega kožuha, ki je segal tudi preko obraza, kjer so bile izrezane le odprtine za oči. S sajami pa so mu pred odhodom namazali še roke. Tako pripravljen je pred mrakom odnesel *obrlonc* do skale Trebež, kjer je vsebino lonca izlil v vdolbino, ki je bila na manjši skali v podnožju skale Trebež.[489] *Obrlonc* je bil namenjen vsem pokojnim in duhu narave, ki je bival na Trebežu in skrbel za rodovitnost celotnega področja.

Ker je za vse rože, ki jih je gojila, že kupila glinene lonce s postavki, je nameravala staro posodje oddati nekomu, ki zbira stare predmete. Ker pa je ugotovila, da zanimajo tudi mene, mi jih je z veseljem darovala.[490]

S tem loncem so hodili tudi po zdravilno vodo v Vidence, ki je nad vasjo Javorje. Z njo so umivali bolnike in jo pili. Zunanjosti lonca niso smeli prati, notranjost pa so le splakovali. Izvir vode so varovale vile ali *vidence*. Tisti obredni lonec pa je imel tudi dve "povrhnjici", imenovani *stenc*. Notranja je nastala ob kuhanju, zunanji stenc pa je odražal čas in dogodke skozi celotno obdobje.

Obrlonc je služil le v obredne namene, zato ga je lastnica še posebno skrbno čuvala, da se ne bi poškodoval ali razbil. Vse tri predmete še vedno hranim, če bi kdaj prišlo do zbirke stare vere.

Neznanka
V Obrovem, 1965

VIDREŽ

Ko sem se nekoč pogovarjal z neko starejšo žensko iz Ribnice, ki je otroštvo preživela ob reki Reki, mi je povedala, da so se kot otroci bali hoditi v bližino Reke, ker so jih starejši kar naprej strašili s tistim Vidrežem, ki naj bi živel v njej in ki je že marsikaterega potegnil v njegov vodeni grad. Ali ste Vi, kot mlinar na Reki, o tem tudi kaj slišali?

Rudi: O Vidrežu so nekoč vedeli vsi, ki so živeli ob Reki, kaj, nekje bolj nekje manj strašljivega. Naš oče Jožef[485] mi je večkrat pripovedoval o njem. Kaj je bilo res in kaj izmišljeno, ne bi mogel presojati, ker sem bil takrat še otrok. Vem pa, da smo se otroci po tem, ko je nehal pripovedovati, od strahu bali iti spat. Je pa večkrat zatrjeval, da se je v nekem trenutku, ko je nekoč ponoči mlel v mlinu, mlinsko kolo močno streslo, nato pa se je mlinski kamen ustavil. Takoj je pomislil na Vidreža, pa tudi na to, da mu že dolgo časa ni ničesar dal, da bi ga potem pustil pri miru. Opogumil se je, vzel svetilko in vrečko moke ter odšel ven v temo. Moko je vsul v reko in dejal: "*Hvaležen ti bom, če boš kolo sprostil, da bom z mletjem končal. Jutri na vse zgodaj pridejo ženske po moko. Če je ne bo, bodo otroci lačni*". Takrat pa se je nekaj med kolesjem prelomilo in kolo se je ponovno zavrtelo. Seveda si lahko o tem misliš karkoli, a tako je bilo takrat. Govorilo pa se je še marsikaj drugega. Med drugim tudi to, da so za vse tiste, ki so bili pogrešani, krivili le Vidreža. Tako tudi za vse tiste, ki so se utopili ali si sami vzeli življenje. Mlinar iz Gorenjih Vrem ga je celo videl, kako je v reko potegnil kravo, ko je iz nje pila vodo. Vendar se je vse to dogajalo v mladostnih letih mojega očeta. Po tem pa se je o Vidrežu le še redko spominjalo. O njem so se pripovedovale le še redke pravljice. Vsi, ki so takrat živeli ob Reki, so imeli do njega strahospoštovanje in mu tudi stregli, kot so jih naučili njihovi predniki, saj so imeli z njim stoletne izkušnje. Prijatelj iz Gorenjih Vrem mi je tudi povedal, kaj se je dogodilo njegovemu staremu očetu. On in njegovi prijatelji, ki so se takrat ukvarjali s tihotapstvom, so se vedno izogibali glavnih poti in zato šli preko Reke vedno južno od vasi. Največkrat pri Loki, ki je na levem bregu reke. Ko so

[485] Rojen leta 1884.

Mlinar Rudi iz Škofelj me je poslal k Vam, da mi poveste kaj o Vidrežu.

Ludvik: O njem vem zelo malo. Kar sem slišal, nisem nikoli doživel. Seveda pa so to zgolj izmišljotine, ki so bile povezane s starimi vražami in uroki, po katerih so živeli tisti, ki so bili vzgojeni v starem verovanju. Je pa res, da so tihotapci tisto resnično pripovedovali. To, kar Vam je povedal Rudi, sem kot otrok slišal tudi sam. Znano je, da so v preteklosti pod našo vasjo v globini nekaj metrov kopali črni premog. Teh izkopov je bilo kar nekaj, vendar pa mislim, da niso presegali globine petih metrov. Imenovali pa so jih šulen. Francosko podjetje, ki je v Famljah upravljalo in izkoriščalo rudnik, je s črnim premogom tudi trgovalo. Vendar je nekaj tistega tudi "kuhalo" za pridobivanje asfalta ali zlodejeve krvi, kot so mu tudi rekli. Ker je bila takrat vera, da je premog povezan s hudobnim zemeljskim duhom, mnogi o tej dejavnosti niso hoteli niti slišati, kaj šele, da bi se z njo ukvarjali. Vendar pa je bil asfalt ob morju takrat zelo iskan, saj so ga uporabljali tudi za izolacijo zunanjih delov lesenih in drugih bark. Seveda so imeli vsi štoki[486] vtisnjen tudi štampelj,[487] da se je vedelo, kdo ga izdeluje in prodaja (*sl. 142*).

Ker pa so ljudje vedno iskali možnosti za dodatne stranske zaslužke, so nekateri iz naše vasi verjetno enega od štampljev iz rudnika enostavno vzeli, ali ga na skrivaj celo plačali. Tako so asfalt na skrivaj "kuhali" tudi pri nas, saj so imeli premog pod vasjo. To se je dogajalo od leta 1820 naprej. Ko so ga pripravili dovolj, so fantje štoke zložili v vreče, jih natovorili na konje in šli po stranskih poteh do vasi Zazid. Tam so imeli zanesljive ljudi, ki so pripeljani tovor varno skrili. Obenem pa so v zameno natovorili vreče soli in kakšen sod slanih rib, ki so jih potem po isti poti pripeljali domov v vas. Iz Zazida pa je nato krenila druga skupina konj s spremstvom, ki so tisto pripeljano blago odpeljali do neke samotne kmetije v vasi Raven v dolini Dragonje. Oni pa so tiste štoke na skrivaj prodajali uporabnikom, predvsem ribičem. Kdo so bili tisti udeleženci in kdo je tisto tajno skupino vodil, pa se ne ve. Ker je bila zelo dobro organizirana, je tudi finančna straža ni odkrila. Reka pa jim je nekoč odnesla



[486] Štok je kos "opečatenega" asfalta.
[487] Štampelj je kovinski pečat.

PETROGLIFI

Petroglifi iz Jame v bližini Trnovskega studenca nad Ilirsko Bistrico na Snežniški planoti

Katja Hrobat Virloget

The article is an attempt of interpretation of the petroglyphs in Cave in the vicinity of Trnovo spring or Iapods' cave. The anthropomorphic figure (archer/horseman) and the circles with the crossed lines inside are compared to other cases of rock art. A step forward of the analysis is the comparative study of ritual caves with phallic stalactites in the surroundings and the analysis of its mythical landscape.

Keywords: Petroglyphs, phallic stalactite, ritual caves, mythical landscape

Članek predstavlja skromen poskus analize Jame v bližini Trnovskega studenca nad Ilirsko Bistrico na Snežniški planoti, ki je vzbudila pozornost zaradi petroglifov v njej. V raziskavi bom poskušala razumeti pomen petroglifov sprva prek ikonografskih primerjav, pri čemer so rezultati seveda lahko vprašljivi, zato bom poskusila prepoznati, ali obstaja kakšen pomen jame na podlagi njene umestitve v mitično pokrajino.

Arheologinja Vanja Celin navaja, da se jama nahaja na Črnih njivah (http://sms.zrc-sazu.si/Si/izrocilo/IlirBistrica.html; 14.5.13), kar Sabina Puglej (domačinka in avtorica knjige lokalnih povedk Pugelj 2012) zavrača. Na jamskem katastru je jama na ledini Zelene doline (http://www.geopedia.si/?params=T118_L7185_F7691#T118_F7185:7691_x443960_y48740_s14_b4; 14.5.13), kar prav tako po njenem poročilu domačin Ljubo Stegu (Bilčev, Bilčeva pot 4, Ilirska Bistrica) zavrača kot novo poimenovanje. Območje namreč pozna le kot *Trnovski stedjenc*. Na www.g*eopedija.si* je jama označena kot Japodska jama in je pod tem imenom vpisana v kataster jam (www.katasterjam.si). Gre najbrž za ime, ki so ji ga jamarji podelili na osnovi petroglifov v njej, saj jame domačini ne poznajo pod tem imenom. Zato raje uporabljam ime iz lokalnega izročila. Po besedah sogovornika iz vasi Jasen so jamo vedno poznali le pod imenom Jama oziroma kot navaja avtor prvega objavljenega poročila o petroglifu iz jame ljubiteljski arheolog Franc Poklar Jama v bližini Trnovskega studenca nad Ilirsko Bistrico (Poklar 2009: 4). Vanjo naj bi hodili kot pastirji, ko je tudi v studencu zraven zmanjkalo vode, saj naj je ne bi v jami nikoli zmanjkalo. Po izročilu starejše generacije domačinov je to bila nekdaj pokrita votlina, v katero so v času košnje in paše domačini hodili po vodo. Jama ima namreč studenec izvirne vode. Nihče, niti starejši lastniki sosednjih parcel, se ne spomnejo, kdaj se je strop jame udrl (Poklar 2009: 5).

Ob terenskem ogledu avgusta 2012 z jamarjem in geografom Borutom Pericem iz Parka Škocjanske jame smo dejansko opazili, da je stena jame vlažna in se na dnu skalne vdolbine zbira voda. Na dnu jame sta umetno narejena podporna zidova v dveh nivojih, pri čemer naložene kamne podpirata lesena tramova. V jamo se je potrebno spustiti

STUDIA MYTHOLOGICA SLAVICA XVII - 2014, 155 - 172

kakšen meter navzdol po skali, nato se po strmem pobočju spustimo nekaj metrov do velikega kapnika, v katerem so vrezani različni simboli. Žal je velik del spodnjega dela kapnika umetno odstranjen, saj so vidni sledovi rezanja kamna z vrtalnim svedrom. Po navedbi Boruta Perica je bil po spominih kolega jamarja iz Ilirske Bistrice kapnik v jami v njegovem otroštvu še cel, pri čemer se spominja nerazumljivih znakov, kot nekakšne pisave (ki je ni bilo mogoče brati, kar po njegovem mnenju pojasnjuje, da najbrž ni bila latinica). Zaradi ukradenega dela petroglifov bo tudi njihova analiza zgolj poskus, saj, kar je ostalo danes, je le parcialna slika (morda) neke celote.

Petroglifi

Med risbami vzbuja pozornost jasno vklesan lik v severnem predelu sigaste jamske stene, v katerem bi lahko prepoznali stiliziranega strelca z lokom (Slika 1, 2) (Poklar 2009: 4–5). Ob tem je potrebno poudariti, da siga s sprednje strani deluje kot kapnik, ki deluje kot slika falusa, kar je zelo dobro razvidno na sliki 1. V spodnjem delu sigaste stene so grobo vrezani krogi nepravilnih oblik z nejasnim številom prekrižanih črt in nejasnimi sledovi drugih vrezov – črt (Slika 3).

Stilizirani strelec (?)

Zaradi oblike je najbolj vznemirljiv petroglif ta, ki deluje kot antropomorfini lik. Za razliko od preostalih petroglifov je edini, ki deluje skrbno, natančno in bolj globoko vrezan. Na prvi pogled resda deluje kot stiliziran strelec z lokom, pri čemer bi bili nogi stilizirani v razkoraku, okroglina glave zgolj nakazana, z iztegnjeno roko, v kateri si lahko



Slika 1: Falusoidna podoba kapnika s petroglifi iz Jame ob Trnovskem studencu nad Ilirsko Bistrico (Fotografija: Katja Hrobat Virloget).



Slika 2: Strelec/konjenik? (Fotografija: Katja Hrobat Virloget)



Slika 3: Vrezi prekrižanih krogov na preostalem delu kapnika (Fotografija: Katja Hrobat Virloget).

v dveh poševno prekrižanih črtah proti koncu prestavljamo lok s puščico. Po drugi strani bi v figuri lahko prepoznali konjenika, če spodnje črte (ki smo jih prej razumeli kot ponazoritev nog) povežemo z zgoraj prekrižanima črtama (ki smo ju prej razumeli kot lok) v obliko stiliziranega konja s stilizirano glavo in ušesi. Ob podrobnem pogledu slike (Slika 2) se res zdi, da ravna poševna črta poteka od trupa konja navzgor predstavlja vrat konja. Z vidika obiskovalca, torej brez obračanja slike, bi lahko petroglif razumeli kot stiliziranega strelca ali konjenika z iztegnjeno roko (iztegnjenimi rokami).

Možnosti primerjav s podobnimi petroglifi je kar nekaj, vendar je vprašanje, kakšen odgovor lahko taka primerjava poda. Prvo, kar pride na misel, je primerjava z znanimi petroglifi iz Valcamonice na območju italijanskih Alp, ki se časovno razprostirajo od neolitika do sodobnosti. Med njimi je ogromno variant antropomorfnih figur, na konjih ali brez, v boju, pri plesu, z orožjem, z orodji, s plugom, v spolnem odnosu itd. (Priuli 2002: 8–9). Med njimi bi se morda kvečjemu dalo primerjati s kakšno shematizirano antropomorfno figuro, medtem ko gre pri shematiziranih konjenikih za precej drugačne podobe. Čeprav je tak tip shematiziranih figur bolj uporaben do železne dobe (Priuli 2002: 10), bi težko trdila, da je mogoče govoriti o primerljivosti. Računati moramo tudi, da gre za povsem drugačen kontekst, saj so petroglifi Valcamonice v glavnem na skalah na prostem in ne v jamah (Priuli 2002; 1990). Primerjave z drugimi petroglifi po Evropi od Španije (npr. Garcia Alen, De la Pena Santos 1980) do Italije, Francije (npr. Mannoni, Moreno, Rossi 2006) in Avstrije (Mandl 2011), ki segajo od prazgodovine do novega veka, bi lahko naštevali v nedogled, vendar se zaradi dvomov v izpovednost tovrstnih rezultatov ne bom spuščala v to.

Kar pade v oči zaradi izrazite stilistične podobnosti pri analizah petroglifov, so rodovni in lastniški znaki, iz katerih naj bi se razvila južnosibirska slikovna pisava (Kšica 1984: 129). Čeprav gre za območje južne Sibirije, ki se zdi preveč oddaljeno, da bi bile primerjave sploh mogoče in izpovedne, je mogoče vredno vzeti v obzir koncept lastniškega znaka. Vendar, čeprav so znani lastniški znaki za označevanje živine in polšje pasti (informacija Janez Bogataj), jih je najbrž težko pričakovati na parcelah.

Če domnevamo, da so simboli v Jami ob Trnovskem studencu mlajšega nastanka (po mnenju nekaterih arheologov; zato jama najbrž ni pritegnila njihove večje pozornosti), je mogoče poskusiti z razlagami v kontekstu slovanskih mitičnih predstav. Konjenik oziroma strelec bo takoj vzbudil analogijo v mitičnem nebeškem božanstvu groma in bliska, navadno oboroženem z bliskom, sekiro ali drugim orožjem, ki ubija svojega zemeljskega nasprotnika v obliki pošasti. V tem okviru je primerljiva podoba stiliziranega konjenika na loncu iz Wyszogroda na Poljskem (7. st.), ki ga Andrzej Moszczyński interpretira kot Peruna (ustna informacija Andreja Pleterskega; slika na zadnji platnici Studia Mythologica Slavica XV).

V okviru slovanskih mitičnih predstav bi bilo mogoče potegniti vzporednico z zgodnjesredjeveškim konjeniškim reliefom iz Žrnovnice pri Splitu na Hrvaškem (7–8 st). Ante Milošević interpretira prizor v okviru pogansko-krščanskega sinkretizma kot upodobitev nebeškega božanstva Peruna, katerega kopje izhaja iz oblaka kot grom, ki napada medveda, kot personifikacijo Velesa, božanstva podzemlja in Perunovega nasprotnika. Tezi v prid navede številne podobne ikonografske motive, med drugim tudi na stečkih (Milošević 2011: 17–72; 2013: 11–87). Ker se mi ne zdi smiselno preveč odstopati od izvorne zelo shematične upodobitve na kapniku v Jami ob Trnovskem studencu, se bom na tem mestu ustavila in vse povedano ponudila zgolj v razmislek.

Simbolika prekrižanih krogov

V spodnjem delu sigaste stene je v ravni liniji zgoraj mogoče opaziti večji krog s tremi bolj poudarjenimi nepravilno razporejenimi prekrižanimi črtami v krogu, čeprav so opazne tudi bolj rahlo vrezane črte. Tak je križ v levem razdelku kroga med dvema črtama. Na desni strani je morda potegnjena še ena črta, tako da bi to lahko delovalo kot krog s štirimi prekrižanimi črtami. Pod njim je manjši nepravilen krog, v katerem je kot nekakšen križ, v njegovem spodnjem delu pa se še dve dodatni črti stikata pod presečiščem križa (ena od teh dveh črt se morda nadaljuje). Tretji krog ima rahle in zato zelo nejasne črte, vendar deluje, kot da bi imel štiri prekrižane črte. Pod krogi so vrezane in prekrižane črte, vendar je nadaljevanje sige odklesano (morda deluje kot nedokončan pentagram?). Risbe so zelo grobe, niso dobro razpoznavne, deluje, da niso pozorno in skrbno vrezane, zato bo vsak videl nekaj drugega. V zgornjem in spodnjem krogu so opazne vdolbinice, dve v zgornjem krogu, vsaka v eni četrtini, ena v spodnjem krogu, vendar ni jasno, če so naravnega ali umetnega izvora. Kljub nerazpoznavnosti je na prvi pogled opazno, da se ponavlja simbolika krogov s prekrižanimi polji, pri čemer je število črt spremenljivo.

Glede na to, da je krogov več vrst, so površno narejeni, in ti, ki so vidni, so najbrž le ostanki večjega števila krogov na odlomljenem delu kapnika, preverimo, kaj je znanega o simboliki prekrižanih krogov.

V prekrižanem krogu (z dvema črtama) je mogoče prepoznati to, kar večina raziskovalcev imenuje sončni križ. Mirjana Trošelj (2010: 82) pri analizi simbolov sončnega križa oziroma solarnega diska na mirilih (grobovih za duše), ki se na Velebitu na Hrvaškem pojavljajo do srede 20. st., navaja, da se kot ikonografski motiv pojavlja že od prazgodovine (Batović 2006: 128), na antičnih (ilirskih) spomenikih (Gabricevic 1983: 69), na zgodnjekrščanskih v solarni kristologiji (Migotti 1995: 263), na stečkih (Wenzel 1965: 23,101; Bešlagic 1982: 192) itd.

Božidar Premrl iz ZVKDS Restavratorskega centra je opozoril na možnost krščanske simbolike. Opazil je, da so podobni simboli prekrižanega kroga na bližnjih železniških stavbah iz sedemdesetih let 19. v Ilirski Bistrici (20.11.12; elektronsko sporočilo). Opozarja tudi na možnost primerjave s kamnoseškimi znaki (npr. na Goriškem), česar pa ne bi potrdila tako zaradi površnosti vrezov v jami kot zaradi oblik. Dvakrat prekrižani krogi so sicer prisotni na primer na Žički kartuziji (Zadnikar 1982: 104). Na ostenju romanskega okna je mogoče zaslediti celo kamnoseški znak, ki deluje kot napet lok z uperjeno puščico (brez strelca) (Zadnikar 1982: 105) in je stilistično podoben »strelcu« iz jame, vendar je tudi v tem primeru težko pričakovati kamnoseški znak v jami, ki nima sledov kamnoseške dejavnosti.

Ikonografski simbol je široko razprostranjen, med drugim se pojavlja tudi na petroglifih v severnih Apneniških Alpah v Avstriji (Mandl 2011:111, 188, 346–348). Diski in notranje prekrižani krogi (z različnim številom črt, tudi s pikicami v prekrižanih poljih) se pojavljajo po vsem področju petroglifov v Valcamonici v severni Italiji. Dvakratno prekrižan krog naj bi bil bolj koncentriran med neolitikom in bronasto dobo (Priuli 2002: 8–11). Variante naj bi predstavljale različne razvojne faze sonca »v obliki kolesa z namenom poudarka koncepta gibanja in razdelitve nebeškega ter zemeljskega prostora na štiri dele v odnosu na različne pozicije, ki ga to nebesno telo prevzame na svoji poti (Priuli 1990: 3)«.

Da je mogoče v simbolu prekrižanega kroga dejansko prepoznati simboliko sonca, bi lahko potrjevalo tudi izročilo iz Prelož pri Divači o spomladnem ritualu, posvečenem najbrž Dajbogu, ki so ga izvajali v takšnem simbolu. Po besedah domačinke je bil Pri belem

križu okrogel *ris* (krog) iz kamnov, razdeljen na štiri *parte* (dele), v vsakem polju pa je bila večja škrla, na katero je morala v obredu stopiti mladenka. Po spominu drugega domačina je bil vrh hriba postavljen križ iz kamnitih škrl v krogu približno šestih metrov premera. Na vsaki točki stika štirih črt z obodom so bili še štirje pokončni neobdelani kamni, visoki približno meter in pol ter pol metra debeline. Ob petju pesmi, namenjeni Dajbogcu (Dajbog?), so dekleta v na tleh prekrižanem krogu s kamni in s po eno škrlo v vsakem polju krožile iz polja v polje z dvema bršljanovima kitama, napetima čez sredino kroga. Po trikratno zapeti pesmi, ko so stopale vedno hitreje, so položile bršljanove kite počez na križ v polja in izstopile iz kroga (Čok 2012: 33–34). Na ta način je bil krog razdeljen na eni strani na štiri polja, simbolno pa še dodatno na osem polj, kar je bilo izvedeno tako s škrlami v sredini štirih polj kot tudi z dvema bršljanovima kitama položenima prek njih (torej z dodatnim križem). Pesem, ki so jo peli ob obredu v prekrižanem krogu, prosi Dajbogca za blagostanje in O, *Dajbogec daj toplote, /…/ o, Dajbogec sonca na nebes* (Čok 2012: 33)! V pripisu k prevodu Malalasove kronike iz 13. Stoletja je Dažbog predstavljen kot Svarogov sin in se povezuje s soncem. »… po njem je vladal njegov sin, imenovan Sonce, a imenovali so ga Dažbog … Sonce car (=bog), sin Svarogov, to je Dažbog« (Belaj 1998: 342–343; Šmitek 2010: 187; Hrobat Virloget 2012a: 167–169). Tudi v panteonu ruskega kneza Vladimirja (980) se potrjuje njegov sončni značaj, saj stoji neposredno za Horsom, nedvomnim sončnim božanstvom. Po mnenju Vladimirja N. Toporova bi bilo mogoče filološko rekonstruirati Dažboga kot sonce in Svaroga kot zemeljski ogenj. V ukrajinski pesmi Dažbog pošlje slavčka, da zaklene zimo in odklene poletje, pri čemer je predstavljen tudi motiv čezmerne vročine, požara, ki sežge mlade ptičke. Poudarjen motiv téme žara nakazuje, da ime Dažboga ne gre razumeti le kot oznake boga darovalca, temveč tudi kot boga nebeškega žara (indoevropsko +deg-/+dag) (Toporov 2002: 60). Slovanski teonimi veljajo za apelative, epitetna, deskriptivna imena, kar bi pri Dažbogu pomenilo »tisti, ki daje bogastvo« (= blaginjo, srečo) (Mikhailov 2002: 92). Sončnost, darovanje in apelativni naziv potrjuje obredna pesem iz Prelož, peta zgodaj spomladi, v kateri poleg blaginje prosijo Dajbogca za toploto in »sonca na nebes« (Hrobat Virloget 2012a: 169). Simbol prekrižanega kroga, z dvema in štirimi križi, je tako tudi prek izročila iz Prelož mogoče interpretirati kot solarni simbol, kar nakazuje obredna pesem posvečena božanskemu liku Dajbogu, ki ga raziskovalci povezujejo s soncem, nebeškim žarom in posledično blagostanjem.

Simbol, ki nastopa v obredni pesmi božanstvu, povezanemu s soncem, je prekrižan krog s po eno piko sredi vsakega polja. Po besedah Borisa Čoka prekrižan križ v *risu*, krogu predstavlja hkrati štiri letne čase in štiri obdobja v življenju. Iz lokalnega izročila se spominja, da so naredili pike na telesu, ker naj bi delovale protiuročno. Križ v krogu je osnova tudi svastiki, pri čemer gre za kompozicijo štirih živalskih glav okrog skupne osi in središča. Gre za dvodimenzionalno reprezentacijo nebes, sončnega kroga, sončnega gibanja (Čausidis 2005: 352–354, 20) in štirih strani neba kot pri kolesu sv. Katarine (Pleterski 2008: 300).

Bogato ornamentirana simbolika križa v krogu s pikami na sredini se ponavlja tudi na mirilih na Velebitu, kjer sicer nastopa tudi raznovrstna simbolika raznih variacij križev (Trošelj 2010: 81–91). Le nekaj desetin kilometrov stran od jame v bližini Trnovskega studenca se na hrvaški strani v bližini Pasjaka nahaja jama/pećina Loza I – Loza Brgujćeva, na katere vhodu so v sigo vrezani sončni krogi z osrednjim križem, nekateri s piko v posameznem polju (slika 4; za terenski ogled 11. februarja 2013 in za literaturo o jami se zahvaljujem Nenadu Smajili in Nenadu Kuzmanoviću). Arheološki material iz jame priča



Slika 4: Petroglifi na vhodu v jamo/pečino Loza I – Loza Brgujćeva v bližini Pasjaka na Hrvaškem (Fotografija: Katja Hrobat Virloget).

o njeni uporabi v času mezolitika, bronaste dobe, pred 5. stoletjem n. št. in v času pozne antike (Starac 2011: 28). Za razliko od vrezov v Jami ob Trnovskem studencu so ti vrezi zelo razločni in pravilni, med njimi je tudi simbol P in simbol stilizirane človeške figure, stran od te skupine simbolov je vrezana (najbrž) letnica 1912.

Pri analizi kroga ne gre mimo simbolike *risa*, za katerega Boris Čok pravi, da je imel v izročilu varovalno vlogo. Tako so na primer v lokalni povedki trije hlapci v iskanju bogastva ostali zaščiteni pred hudičem zaradi tega, ker so ostali v začrtanem *risu* (Čok 2012: 69–70). Tudi povedke s Krasa in drugod potrjujejo varovalno funkcijo *risa* pred nevarnostmi iz onstranstva. Po interpretaciji Zmaga Šmitka se z *risom,* ki je ustvarjen z začrtanjem kroga okoli določene točke, ki ustvarja simbolno središče, lahko doseže onstranstvo (Šmitek 2001, 50). Ta ideja se ponavlja v mnogih povedkah, kjer se vzpostavi komunikacija z onstranstvom (pogosto s hudičem kot prinašalcem bogastva) prek določenih dejanj na določen dan v *risu*, ki nastopa v varovalni funkciji (Hrobat 2010: 133; Hadalin, Kocjan 1993: 88; Peršolja 2000: 56–58). Mirjam Mencej (2010) na folklornem materialu celotne Evrope opaža, da so bile vse oblike krožnega gibanja, kot recimo kotaljenje, kroženje, obkrožanje, predenje (vrtenje vretena, kolovrata oziroma niti), obkrožanje, vrtenje, vitje, hoja v rogu itd. v tradicijskem pogledu na svet razumljene kot način prehajanja med svetom živih in mrtvih. Pomenile so obliko (namerne) interakcije med svetovoma živih in mrtvih oziroma način vstopanja v oni svet in izstopanja iz njega.

V Preložah je tudi odročitev od uroka potekala tako, da se je uročeni vrtel v obratni smeri urinega kazalca ob izgovorjavi magične formule zdravilke, pri čemer je vrtenje odražalo simboliko kolovrata (Čok 2012: 52). Kot je prababica povedala Borisu Čoku (ki ji je njena babica še pripovedovala o staroverskih praksah), »kjer je vklesan kolovrat (op.

v *portonih*), vedi, da so tam verovali po starem (Čok 2012: 55) «, pri čemer je kolovrat po besedah Čoka ponazorjen kot krog z osmimi črtami (pisna korespondenca, 3. april 2013). Staroverski simboli ob strani *portonov*, kot so kolovrat, bršljan, svarica, praprot, hrastovi listi naj bi imeli protiuročno in varovalno vlogo (Čok 2012: 55).

Poleg kroga s štirimi in osmimi prekrižanimi črtami je znan tudi krog s šestimi črtami, ki je primerljiv s simbolom svarice, cveta s šestimi listi, ki so jo v preloškem izročilu imenovali tudi perunica ali perunov svet. Po besedah prababice Borisa Čoka naj bi svarica »starega nebesnega boga svarila, naj ne pošlje strele v hišo (Čok 2012: 46).« Svarice naj bi imele varovalno funkcijo tudi na bazoviški noši. Po opisu ene izmed bazoviških noš naj bi manjša svarica pod družinskim koškom sreče varovala dom, dve svarici s soncem na sredi, ki se vrtijo »vnic« (v obratni smeri urinega kazalca) na obeh straneh koška, pa naj bi ga tudi varovale (Čok 2012: 55–56). Šesterokraka zvezda v krogu lahko predstavlja tudi moro, simbol, ki so ga vrezovali v zibelko otrokom v zaščito pred moro (simbolizirano tudi s pentagramom) (Kropej 2008: 302; v izročilu Prelož in Bazovice Mora nastopa kot bitje zime in nasprotje rodovitni Devi; več glej Hrobat 2012).

Simbolika nejasno in neskrbno prekrižanih krogov iz Jame ob Trnovskem studencu bolj kot na jasno izrezane prečrtane kroge iz Jame Loza I pri Pasjaku spominja na petroglife iz kanjona reke Like na Hrvaškem. Tudi ti so nejasno vrezani in nastopajo skupaj različni tipi krogov in drugih simbolov: krogi s po tremi, štirimi, petimi, šestimi, sedmimi in osmimi kraki, poleg simbolov križa, peterokrake in šesterokrake zvezde, romba, borove vejice idr. (Malinar 2007/08: 207–214; za literaturo se zahvaljujem Nenadu Kuzmanoviću).

Jama ob Trnovskem studencu v mitični pokrajini

Čeprav ikonografske primerjave podobe shematiziranega konjenika/strelca in prekrižanih krogov ne dajo jasnih idej, morda vsaj napeljujejo na idejo o mitičnem kontekstu jame. Ostane nam poskus njenega razumevanja prek umestitve v ti. mitično krajino. Pri tem je potrebno izpostaviti dejstvo, da je območje precej skromno z izročili, morda tudi zaradi neposeljenosti in njegove precejšnje oddaljenosti od bližnjih naselij.

Kultne jame s falusoidnim kapnikom

Pri kapniku, v katerega so vrezani simboli, pade v oči njegova podoba v obliki falusa, kar je jasno prepoznavno na fotografiji (Slika 1). Simbol falusa v obliki kapnika so domačini prepoznavali tudi v spodmolu Triglavca pri Lokvi na Krasu, v kateri so se Preložani v tajnem kultu za plodnost obračali na žensko božanstvo Devo (več glej Čok 2012: 21–24; Hrobat 2012). V spodmolu je spodaj jamski stalagmit, vrh katerega je škovnica, naravna luknja. Ta po besedah prababice Borisa Čoka, ki ji je o obredu pripovedovala njena prababica kot zadnja udeleženka v obredu v Triglavci, predstavlja obliko ženskega spolovila ter ponazarja boginjo rodnosti Devo. V njo kaplja voda iz stalaktita v obliki moškega spolovila, ki predstavlja njenega ženina Devača. »Voda, ki kaplja z Devača, ponazarja, da sta onadva kot ženin in nevesta, ki se zmeraj ženita, po starem se je reklo, da se jaresta (Čok 2012: 23).« Nasproti dveh obrednih kamnov v Triglavci so ostanki treh nekdanjih kapnikov, stalaktitov, ki naj bi predstavljali boga Triglava (Čok 2012: 23).

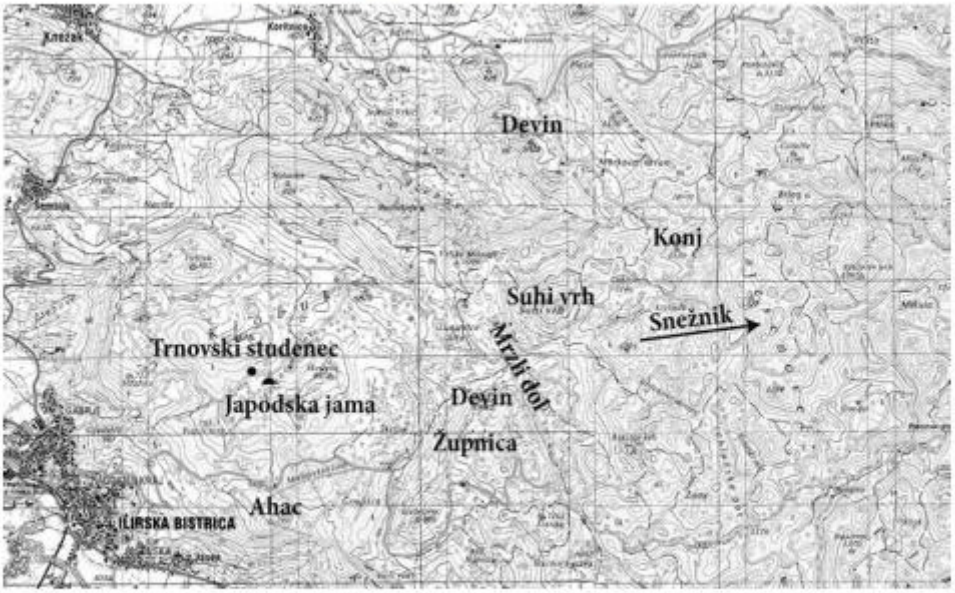
V okviru faličnih simbolov je v isti regiji okolice Ilirske Bistrice zanimiv velik kamen Devar iz rupe pri Hujah v Brkinih, ki je imel obliko moškega spolovila in naj bi pomagal pri rodnosti. O njem domačini niso hoteli povedati niti ga pokazati komu od tujcev. Po

pričevanju je neko znanko lokalna vedeževalka odpeljala v temi k Devarju, ki ga je na kolenih rotila naj pomaga pri zanositvi (Medvešček 2006: 226; Placer 2010: 316?17). Borisu Čoku so sicer nakazali obstoj podobnega obreda kot v spodmolu Triglavca ravno tako v Brkinih, na Barki, o tem pa za zdaj ne vemo še nič natančnejšega.

Kultni pomen jam s faličnim simbolom v obliki kapnika ni potrjen le prek ustnega izročila, temveč tudi z arheološkimi raziskavami. V Spili (Nakovani) na odročnem in težko pristopnem terenu v bližini zaselka Donja Nakovana na zahodnem delu polotoka Pelješac v južni Dalmaciji se nahaja falusoidni stalagmit (višine 65cm), pred katerim je bila najdena izrazita koncentracija dragega finega keramičnega posodja in ostankov stegenskih kosti domačih živali (jagenjčki, kozlički), kar raziskovalci interpretirajo kot ostanke praznovanja, daritev nekemu božanstvu. Večino posodja, ki pripada fini helenistični lončenini, datirajo v obdobje tristotih let, od konca 4. st. pr. n. št. do začetka štetja. Prisotnost popravljenih posod, ki v grških svetiščih niso značilne in lahko kažejo, da so predstavljale posebno vrednost avtohtonemu prebivalstvu, bližina gradišča in odsotnost glinenih svetilk, ki jih pelješki Iliri niso uporabljali, nakazujejo, da so obrede izvajali pripadniki avtohtonega ilirskega plemena. Ni znano ime božanstva iz Spile, ki je bilo očitno povezano s plodnostjo in moškostjo in se je morda stopilo z grškim božanstvom (Menalo 2005: 8, 20, 25, 27)

Mitična toponomastika

Na Snežniški planoti, kjer se nahaja Jama ob Trnovskem studencu z obravnavanimi petroglifi, je mogoče prepoznati primerljivo mitično situacijo kot pri lokavski Triglavci s koncepti Triglava in Deve, Devača. Nedaleč stran (3,04 km) od jame s petroglifi na faličnem kapniku je hrib Devin (1088 m n.m.), kar nekoliko spominja na odnos iz Preloškega izročila o Devi in Devaču (kot falusu; Slika 5). Le 3,6 km severno od Devina je hrib Veliki



Slika 5: Mitično indikativni toponimi v okolici Jame ob Trnovskem studencu (Japodska jame) na Snežniški planoti (podlaga: DTK 50 C GURS 2005, pomanjšano na polovico).

Devin (1029 m n.m.; gradišče iz železne dobe – ARKAS), v bližini katerega je Knežak, kar bi po mnenju Zmaga Šmitka lahko izhajajo iz stare slovanske besede knez, ki lahko pomeni tudi apelativ v religioznem pomenu za božansko bitje (Šmitek 2008: 23; Pugelj 2010: 173).

Raziskovalci v toponimih iz besede deva prepoznavamo mitično komponento in povezavo z rodnostjo (glej Hrobat Virloget 2013b). Na kultni pomen toponimov z besedo Devin (glej Badjura 1953: 133) je prvi opozoril Jan Peisker, ki je besedo izvajal iz slovanskega daeva, »zli demon« (Peisker 1928: 1–36). V vseh slovanskih jezikih **deva* pomeni deklica, devica, kar je tudi izvor slovenske besede, ki je manjšalnica od devica (Snoj 1997: 88; Šmitek 2008: 15). Po mnenju Franceta Bezlaja bi bilo v toponimih Devin skok mogoče prepoznali določen element iz slovanskega mitičnega izročila (Bezlaj 2003: 548–54). Zmago Šmitek izpostavlja pri Devinu pri Trstu ljudski motiv devinega skoka, pri čemer naj bi na dekle, ki je skočilo z gradu, spominjala okamnela Baba na klifu nad morjem. Po vsem slovanskem svetu se na tovrstne toponime povezujejo povedke o devinem skoku, v katerih je dekle rešeno nevarnosti ali izbere manjše zlo – smrt in ohranitev časti. Zgodbo avtor primerja z variantami zgodbe, v kateri Mokoš prevara Peruna in zato jo ta kaznuje (Šmitek 2008: 21–22). Zmago Šmitek se pri razlagi najbrž naslanja na znano hipotezo Ivanova in Toporova (2002: 49–51), da je Perun kaznoval Mokoš zaradi njenega prešuštva z njegovim nasprotnikom Velesom. Njuno hipotezo postavlja pod vprašaj Radoslav Katičić z argumentom, da svoje trditve nista utemeljila na ustreznem folklornem gradivu (Katičić 2011: 209–210, op. 15). Mitični pomen toponima iz osnove deva se nakazuje tudi v baltskem mitičnem izročilu. V latvijski *daini*, pesmi z mitično vsebino, je omenjena reka Dvina: »*Kovač je kovao na nebesima, iskre su frcale u Dvinu: kovao je krunu onoj sestri u koje je devet braće* (prevod iz latvijskega jezika Katičić 2010: 266).« Po interpretaciji Radoslava Katičića je voda (konkretne) reke Dvine uporabljena pri kovanju nebeškega kovača, ki kuje krono sestri, ki ima devet bratov (Katičić 2010: 266–267). Tako nebeški kovač kot sestra z devetimi brati sta pogost motiv v slovanskih mitičnih besedilih o incestni poroki Mare in Jurija (glej Belaj 1998, Katičić 2010; Hrobat 2013b).

Poleg tega se nakazuje povezava motiva devinega skoka in toponimov po imenu Baba, kot recimo pri toponimu Device v severozahodni steni gore Planjava/Baba (Šmitek 2008: 33; Badjura 1953: 133). Pri Repentabru na Tržaškem Krasu sta ledini Babice in Medvedjak, ki bi lahko simboliziral Velesa (Mencej 2001: 168–172; Katičić 2008: 136–149), pod njima pa Devinec (glej Zemljevid ledinskih imen Tržaško ozemlje 1977).

Analize ustnega izročila nakazujejo idejo, da bi lahko v Devi prepoznali rodoviten aspekt osrednjega ambivalentnega slovanskega ženskega božanstva. Po izročilih sodeč je Deva vezana na rodoviten del leta kot nasprotje Makurški, ki vlada zimi v Bazovici na Tržaškem Krasu, kot nasprotje Mori iz obredja v Triglavci, ki *jari* žito in ga ščiti pred Moro in kot bitje, s katerim se Devač v Triglavci *jari*. Ambivalentne lastnosti je moč prepoznati v Babi, po eni strani vezani na rodovitnost, nosilnost temeljnih elementov, po drugi strani pa na starost, strašnost, ogabnost in povezavo z zimo (glej Hrobat Virloget 2013a, b; Marjanić 2003; Nodilo (1981(1885–1890)). Enako ambivalentnost je mogoče prepoznati v Gromovnikovi hčeri, mladi veseli Mari na eni strani, povezani z rodovitnostjo, in nevarni stari morilski Morani na drugi strani kot simbolom smrti (Katičić 2010: 441; Belaj 1998). Tudi analize obrednih odlomkov o gospodarici, slovanski Veliki boginji, Materi Zemlji nakazujejo dualizem, saj ji je kot ženi nebeškega gromovnika posvečena gora, vendar hkrati tudi dolina oziroma močilo, kraj v dolini ob (tekoči) vodi in povezuje se tako z nebeškim kot s podzemnim svetom (Katičić 2011: 22–23, 231–234).

Če se vrnemo nazaj na mitično zanimive toponime okrog Jame pri Trnovskem studencu, se med hriboma Veliki Devin in Devin nahaja hrib Suhi vrh. Radoslav Katičić toponim Suhi vrh umešča v mitični kontekst Peruna, saj naj bi vrh suhe krošnje svetovnega drevesa sedel Perun v liku ujede, podobno kot pri starih Grkih, kjer je bil orel Zevsova ptica (Katičić 2008: 311). Med Suhim vrhom in Devinom velja opozoriti na toponim Pekel in Mrzli dol – ozko kotanjo, ki po mnenju Sabine Pugelj ustreza Peiskerjevi shemi mitičnih toponimov. V bližini avtorica opozarja še na morebitno mitično vsebino hribov Konj in Župnica, vendar zgolj na osnovi toponimov, brez ustnega izročila (Pugelj 2010: 173).

Nedaleč od Devina je Veliki Snežnik (proti vzhodu 10,3 km), na katerega se navezuje mitično izročilo. Snežnik naj bi ljudje iz okolice Ilirske Bistrice imenovali Bela gora. Na njem naj bi živel demon »Vatež«, pol kozel pol človek. S kamenčki z njega naj vedeževali in ljudje naj bi se z njegovo snežnico očistili grehov (Medveščeк 2006: 227). Po izročilu izpod Snežnika je bila to nekoč Bela gora s tremi vrhovi in izvirom vode sveta (Medveščeк – v tisku). Zanimivo, da se tudi na Snežnik kot na sveto goro s tremi vrhovi veže vedeževanje. To je prisotno tudi pri lokavski Terglovci, od koder so jemali vodo za vedeževanje, prav tako kot pri Triglavu, najvišjem bogu Pomorjancev. Njegov triglavi idol na enem izmed treh hribov Szczecina je po zgodovinskih virih imel usta in oči prekrita z zlato prevezo, kar Vladimir N. Toporov povezuje z vedeževanjem, videnjem prihodnosti, ki je globlje od tistega, kar lahko vidijo oči in izrečejo usta (Toporov 2002: 64–5). S sveto goro s tremi vrhovi je tako odnosu Deva in Devač dodan še tretji mitični primerljiv element iz Preloškega izročila, to je Triglav, ki naj bi po zgodovinskih virih tako kot po izročilu iz Prelož imel tri glave, ker naj bi upravljal s tremi kraljestvi, to je z nebeškim, zemeljskim in podzemnim (Katičić 2008: 51; glej tudi Toporov 2002: 64–5; Čok 2012: 22). Podobno kot Triglav v izročilu Prelož je tudi slovenska najvišja gora Triglav po izročilu povezana z ženskim likom, z Babo v dolini (informacija Andreja Pleterskega; o Triglavu glej Hrobat 2010; 2013b). Zanimivo je izročilo iz Lokavskega, da naj bi Triglav pomenil hkrati dva boga in eno ljubico; na sredi je ženska, ki je bila ljubica hkrati obeh božanstev: pozimi z bogom pod zemljo, poleti pa na nebu (Elektronsko sporočilo dne 3.4.13 Borisa Čoka, povedala zdravilka, sestrična od Nackota Božeglava iz Vrhpolj). Izročilo se presunljivo ujema s hipotezo Vjačeslava V. Ivanova in Vladimira N. Toporova o tem, da je bila Mokoš ljubica hkrati dveh bogov, Velesa in Peruna (Toporov 2002: 47–51; Ivanov, Toporov 1974).

Tako so jasno izpričani kultni/mitični simboli Triglava, Deve in Devača v Preloškem predkrščanskem izročilu primerljivi z mitično simboliko v pokrajini okrog Jame ob Trnovskem studencu. V obeh kontekstih je prisoten kapnik v obliki falusa, tj. Devač v Triglavci v Lokvi in kapnik s petroglifi v Jami ob Trnovskem studencu, pri obeh sta prisotna mitična toponima iz besede deva, tj. Deva iz Triglavce in Devin v bližini obravnavane jame, in prav tako je v obeh pokrajinah mogoče najti simbol Triglava, v jami Triglavca v obliki treh kapnikov in na Snežniški planoti kot Snežnik, v izročilu svete gore s tremi vrhovi.

Sveto pokrajino na področju jame ob Trnovskem studencu bi lahko nakazoval že sam studenec (notranje obokan), ki naj po izročilu ne bi nikoli presahnil. Ob njem stoji lesen križ, obkrožen s kamni (slika 6). Zraven, čez makadamsko pot je s kamnitimi ploščami tlakovan kal.

V širši okolici Jame ob Trnovskem studencu se zdijo nekateri toponimi in izročila zanimivi z mitičnega vidika, zato jih bom vsaj nakazala. 2 km južno od Jame pri Trnovskem studencu se nahaja hrib Sv. Ahac, ki naj bi ga zaznamovala Mati Božja, z visoke skale na njem naj bi se božja beseda razlagala, na njem naj bi bil zdravilni studenec (za

Petroglifi iz Jame v bližini Trnovskega studenca nad Ilirsko Bistrico na Snežniški planoti



Slika 6: Lesen križ ob Trnovskem studencu v bližini jame s petroglifi (Fotografija: Katja Hrobat Virloget).

oči; omenja že Valvasor), ki ne usahne, njegovo vodo so uporabljali za rodnost polj, nanj so hodili v procesijah v prošnjah za dež. Na hribu so sledovi kamnitega obzidja, ki mu v lokalnem izročilu pravijo »rimski zid« (Celin 2005). Na Sv. Ahacu naj bi sedeli ajdi, ki so si namakali noge pri Zemljaki (oz. vile; Pugelj 2012: 57, 69) (podobno izročilo iz arheološkega najdišča Ajdovščina nad Rodikom, Hrobat 2005). V vasi pod Sv. Ahacem, Jasen, je zabeleženo izročilo o šmrkovi babi, panju, ki naj bi ga poljubili ob prvem odhodu v gozd (Pugelj 2012: 147; o povezabi *šmrkavih* bab z Mokošjo in arhaičnim ženskim mitičnim likom glej Hrobat 2010; Hrobat Virloget 2012a in b; Hrobat Virloget 2013a, b itd.; izročilo o ajdih kot staroselcih in babi je prisotno tudi v Rodiku, glej Hrobat 2010). Arheološko indikativno izročilo o območju nad jamo, pri Volovji rebri, je posredovala Sabina Puglej, kjer sta ji Ljubo Stegu (Bilčov) in Vilko Škrab (Škrabov) omenila še vidne sledove stavb na ledini Sela, ki bi lahko bili ostanki pastirskega naselja.

Zaključek

Zaključne misli žal ne bodo dokončno razkrile enigme petroglifov iz Jame pri Trnovskem studencu, temveč bodo zgolj nakazale določene možnosti interpretacij. Ikonografska analiza petroglifov ni dala nedvoumnih interpretacij niti datacije niti pomena. Opazno je, da je lik strelca/konjenika upodobljen bolj natančno in poglobljeno kot druge površno vrezane risbe prekrižanih krogov. Nedvomno smo zaradi odlomljenega in ukradenega dela kapnika z drugimi petroglifi oropani celotnega konteksta, ki bi bil najbrž bolj izpoveden. Petroglifi strelca/konjenika so na splošno primerljivi z drugimi petroglifi po Evropi, npr. v Valcamonici v italijanskih Alpah, vendar prav prepričljive povezave ni opaziti. Morda velja nakazati povezavo z shematiziranim konjenikom na slovanskem loncu

iz Wyszogoroda na Poljskem, ki je interpretiran kot Perun (glej sliko na zadnji platnici Studie Mithologice Slavice 15, 2012)?

Pri površno vrezanih prečrtanih krogih z različnim številom črt ni opaziti kakšnega ponavljanja, sploh v primerjavi s podobnimi petroglifi v Limskem kanalu na Hrvaškem, kjer se ravno tako zdi, da avtorji v tem (poznem?) času niso več poznali izdelane simbolike različno prečrtanih krogov (ki je jasno določljiva v izročilih Borisa Čoka). Jasno je namreč opazno nasprotje s ponavljajočimi se in skrbno vrezanimi krogi z dvema prekrižanima črtama pred jamo Loza I – Loza Brgujćeva v bližini Pasjaka. Kakorkoli, najbolj verjetna osnovna simbolika, ki se vleče od prazgodovine (Valcamonica) in je potrjena v recentnem ustnem izročilu iz Prelož, je simbolika sonca, štirih nebesnih strani in letnih časov.

Po drugi strani velja opozoriti na opažanje Petra Jordana pri sibirskem plemenu Khanty, ki nakazuje možnosti drugačnega načina interpretacij nekega zbira vrezov (tudi petroglifov). Ob vsakem uboju medveda namreč lovec naredi rezbarijo v drevesu v skladu z verovanji, s čimer opravi dejanje komunikacije z zgornjim vladarjem. Enkrat ko je vrez narejen, je ta izmenjava mimo in ljudje ne dajejo več pozornosti rezbarijam. Tako zbir teh vrezov ne ustvarja nekega enotnega kozmološkega teksta, z dekodiranjem katerega bi prišli do osnovnega pomena, ampak gre za palimpsest komunikativnih dejanj, ki so sicer povezane z idejami o svetu (Jordan 2003: 118–119). V tem interpretativnem kontekstu lahko dobijo tudi neskrbno vrezani krogi povsem drug pomen, kot materialni ostanki komunikacijskih dejanj z onstranskimi silami.

Umestitev Jame ob Trnovskem studencu v kultni oziroma mitični kontekst nakazuje falusna simbolika kapnika, na katerem so petroglifi. Kultnost jame morda nakazuje falusna oblika kapnika s petroglifi, ki je primerljiv z izročili o ritualnih moških falusnih kapnikih z plodnostno simboliko iz dveh jam v širši regiji na Primorskem (Devač/Prelože, Devar/Huje) in s falusoidnim kapnikom v Spili Nakovani v Dalmaciji, na katerega so se po arheoloških spoznanjih navezovale ritualne dejavnosti.

Zanimivo je tudi opaziti, da se na širšem območju Jame ob Trnovskem studencu ponavlja enaka mitična simbolika kot pri predkrščanski simboliki Triglavce (Triglav personificiran v treh kapnikih, Deva personificirana v luknji na stalagmitu v obliki vulve, Devač personificiran v faličnem kapniku). Triglava je moč prepoznati v Snežniku, najvišji gori območja, ki je po izročilu veljala za sveto goro s tremi vrhovi, Belo goro, ki naj bi imela zdravilno vodo, na njej naj bi živel demon in naj bi bila povezana tudi z vedeževanjem, podobno kot nekatera mesta povezana s Triglavom. Poleg jame s falusnim kapnikom je tretji soroden element, Devo, moč prepoznati v bližnjem hribu Devin, katerega ime izhaja iz mitičnega konteksta. Ob teh treh znanih mitično indikativnih elementih in nekaterih drugih ne gre spregledati pomena studenca v bližini Jame ob Trnovskem studencu, ob katerem je križ in kjer voda naj ne bi presahnila, tako kot v obravnavani jami.

Eno izmed vprašanj je, kaj je tisti, ki je vrezal simbol strelca/konjenika na falusnem kapniku v Jami ob Trnovskem studencu, želel izraziti? Ali je s tem želel poistovetiti falusni in (najbrž) plodnostni simbol z mitično figuro, ki strelja, kar po dosedanjih spoznanjih v raziskavah slovanske mitologije ponazarja hkrati tisto božansko bitje, ki upravlja s strelo?

Zahvale

Za vzpodbudo in pomoč pri odkrivanju jam in pisanju prispevka se zahvaljujem: Borutu Pericu, Nenadu Smajili, Nenadu Kuzmanoviću, Sabini Pugelj, Borisu Čoku, Andreju Preložniku in Andreju Pleterskemu.

Literatura

Batović, Šime (2006). Pregled prapovijesti hrvatskih zemalja. *Zadarska smotra LV, broj 3–4*: 73–148.

Badjura, Rudolf (1953). *Ljudska geografija. Terensko izrazoslovje*. Ljubljana, Državna založba Slovenije.

Belaj, Vitomir (1998). *Hod kroz godinu. Mitska pozadina hrvatskih narodnih običaja i vjerovanja.* Zagreb: Golden marketing.

Bezlaj, France (2003). Problematika imen Vir in Skočidjevojka. In *Zbrani jezikoslovni spisi I*, ur. Furlan, Metka, str. 548–55. Ljubljana: ZRC (Zbirka Linguistica et philologica).

Celin, Vanja (2005): Zbirke ustnih izročil. Ilirskobistriška kotlina v zgodnjem srednjem veku (http://sms.zrc-sazu.si/Si/izrocilo/IlirBistrica.html).

Čok, Boris (2012). *V siju mesečine.* Ljubljana: ZRC-SAZU (Studia Mythologica Slavica, Supplementa, Supplementum 5).

Čausidis, Nikos (2005). Kosmološki sliki. Simbolizacija i mitologizacija na kosmosot vo likovniot medium. Skopje: Izdavač Nikos Čausidis.

Gabričević, Branimir (1983): Anticka nekropola u Sinju. *Vjesnik za arheologiju i historiju dalmatinsku LXXVI*: 5–101.

Garcia Alen Alfredo, De la Peña Santos, Antonio (1980): *Grabados rupestres de la provincia de Pontevedra*. La Coruña: Fundacion »pedro Barrié de la Maza, conde de Fenosa«, Museo de Pontevedra.

Hadalin, Jelka, Kocjan, Danila (1993): *Bejži zlodej, baba gre: kraške štorije*. Ljubljana: Kmečki glas.

Hrobat, Katja (2005): Ajdi z Ajdovščine nad Rodikom. *Studia Mythologica Slavica 8*: 99–112.

Hrobat, Katja (2010): *Ko Baba dvigne krilo. Prostor in čas v folklori Krasa*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Hrobat Virloget, Katja (2012a): Obrisi mitskih likov Lokve in Prelož v kontekstu slovanske mitologije. V: *V siju mesečine : ustno izročilo Lokve, Prelož in bližnje okolice* (Zbirka Studia mythologica Slavica, Supplementa, suppl. 5), Čok, Boris, str. 165–72, 173–82. Ljubljana: Založba ZRC: Inštitut za arheologijo ZRC SAZU, Inštitut za slovensko narodopisje.

Hrobat Virloget, Katja (2012b): »Poljubiti Babo«. O slovanskem in predslovanskem mitskem liku. *Keria XIV/1:* 67–81.

Hrobat Virloget, Katja (2013a): The snooty Baba in the landscape of Karst, Slovenia : about a Slavic ambivalent female mythical figure. *Cosmos*: 141–171.

Hrobat Virloget, Katja (2013b): Deva, Baba in Triglav v mitskem izročilu in pokrajini. *Sodobnost*.

Ivanov, Vjačeslav Vsevolodovič, Toporov, Vladimir Nikolajevič (1974). *Issledovanija v oblasti slavjanskih drevnostej.* Moskva: Nauka.

Jordan, Peter (2003). *Material culture and sacred landscape. The anthropology of the Siberian Khanty*. Walnut Creek, Lanham, New York, Oxford: Altamira Press.

Katičić, Radoslav (2008): *Božanski boj. Tragovima svetih pjesama naše pretkršćanske starine.* Zagreb, Mošćenička Draga: Ibis grafika, Odsjek za etnologiju i kulturnu antropologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Katedra Čakavskog sabora Općine Mošćenička Draga.

Katičić, Radoslav (2010): *Zeleni lug. Tragovima svetih pjesama naše pretkršćanske starine.* Zagreb, Mošćenička Draga: Ibis grafika, Odsjek za etnologiju i kulturnu antropologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Katedra Čakavskog sabora Općine Mošćenička Draga.

Katičić, Radoslav (2011): *Gazdarica na vratima. Tragovima svetih pjesama naše pretkršćanske starine.* Zagreb, Mošćenička draga: Ibis grafika, Matica hrvatska, Katedra Čakavskog sabora Opčine Mošćenička Draga.

Kropej, Monika (2008): *Od ajda do zlatoroga. Slovenska bajeslovna bitja.* Celovec: Mohorjeva založba.

Kšica, Miroslav 1984: Výpravy za pravěkým uměním. Bratislava: Obzor.

Pugelj, 2010, Arheološki izsledki na območju Ilirske Bistrice. V: Bistriški zapisi 7: 161–176.

Malinar, Hrvoje (2007/08): Nađeni petroglifi u kanjonu rijeke Lika. *Godišnjak zaštite spomenika kulture Hrvatske 31/32*: 207–214 (http://www.min-kulture.hr/userdocsimages/pdf/godisnjak_mkrh_001-278_web.pdf).

Mandl, Franz 2011: *Felsbilder. Österrich – Bayern. Nordliche Kalkalpen.* Drück: ANISA.

Mannoni, Tiziano, Moreno, Diego in Rossi, Maurizio 2006. *Archeologia Postmedievale 10.* Firenze: All'Insegna del Giglio.

Marjanić, Suzana (2003): The Dyadic Goddess and Duothesism in Nodilo's *The Ancient Faith of the Serbs and the Croats. Studia Mythologica Slavica* 6: 181–204.

Medvešček, Pavel (2006). *Let v lunino senco.* Nova Gorica: Taura.

Medvešček, Pavel (v tisku): Zbrano folklorno gradivo za knjigo.

Menalo, Romana 2005. *Spila Nakovana. Ilirsko svetište na Pelješcu.* Dubrovnik: Dubrovački muzeji, Arheološki muzej.

Mencej, Mirjam (2001): *Gospodar volkov v slovanski mitologiji.* Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za etnologijo in kulturno antropologijo (Zbirka Županičeva knjižnica, numb. 6).

Mirjam Mencej (2010): Gibanje med prostori v evropskem tradicijskem pogledu na svet. V: ustvarjanje prostorov. Ur. Mencej, Mirjam, Podjed, Dan. Str. 15–56. Ljubljana, Praga, Bratislava, Krakow: Znanstvena založba Filozofske fakultete; Filozofická fakulta Univerzita Karlova; Filozofická fakulta Univerzita Komenského; Wydział Filologiczny Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Migotti, Branka (1995): "Sol Justitae Christus est (Origenes)" Odrazi solarne kristologije na
ranokršćanskoj građi iz sjeverne Hrvatske. *Diadora 16–17*: 263–291.

Mikhailov, Nikolai (2002): *Mythologia Slovenica. Poskus rekonstrukcije slovenskega poganskega izročila.* Trst: Mladika.

Milošević, Ante (2011): Slika "Božanskog boja" - likovni i ikonografski pogled na konjanički reljef iz Žrnovnice u Dalmaciji. V: Perunovo koplje. Ur. Pleterski, Andrej, Vinščak, Tomo. Str: 17–72. Ljubljana: Inštitut za arheologijo ZRC SAZU, Založba ZRC.

Milošević, Ante (2013): *Tragovi starih vjerovanja u kršćanstvu ranoga srednjeg vijeka (Traces of ancient beliefs in early medieval Christianity).* Dubrovnik, Split: Filozofski fakultet Sveučilišta, Centar Studia mediterranea, Omega engineering.

Nodilo, Natko (1981 (1885–1890)): *Stara vjera Srba i Hrvata (Religija Srbâ i Hrvatâ, na glavnoj osnovi pjesama, priča i govora narodnog).* Split: Logos.

Peisker, Jan (1928): Koje su vjere bili stari Slovjeni prije krštenja? *Starohrvatska Prosjeta*, N.S. 2: 1–36.

Peršolja, Jasna Majda (2000): *Rodiške pravce in zgodbe*. Ljubljana: Mladika.
Placer , Ladislav (2010): Triglavca, kraj češčenja plodnosti. Poskus etimologije Divače, *Studia Mythologica Slavica* 13: 313–23.
Pleterski, Andrej (2008). The swinging of spacetime. V: *Space and time in Europe : East and West, past and present*, Mencej, Mirjam (ur.) (Zbirka Zupaničeva knjižnica 25). Str. 293-304. Ljubljana: Oddelek za etnologijo in kulturno antropologijo, Filozofska fakulteta.
Poklar, Franc (2009): Motiv na spominskem kovancu za 10 let EMU – 2009. 18. *Numizmatični list. Glasilo Primorskega numizmatičnega društva s filatelistično sekcijo Ilirska Bistrica,* 22.2.2009, leto XXXIV: 4–5.
Priuli, Ausilio (2002): Valcamonica: Valley of Prehistory. Brescia: Priuli Edizioni.
Priuli, Ausilio (1990): Incisioni rupestri nelle Alpi. Ivrea: Priuli & Verlucca Editori.
Pugelj, Sabina (2010): Arheološki izsledki na območju Ilirske Bistrice. Bistriški zapisi 7: 161-176.
Pugelj, Sabina (2012): *Vile bile. Dolina Reke od Ilirske Bistrice do Zabič in Hrušice*. Celje, Ljubljana: Celjska Mohorjeva družba.
Snoj, Marko (2009): *Slovenski etimološki slovar*. Ljubljana: Modrijan.
Šantek, Goran Pavel, ur., str. 63–93. Ljubljana: Inštitut za arheologijo ZRC SAZU, Založba ZRC, 2010.
Šmitek, Zmago (2001): Time in myth and fairytale. V: Zemljevidi časa/maps of time. Šmitek, Zmago, Brumen, Borut (ur.). str. 33–60. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za etnologijo in kulturno antropologijo (Zbirka Županičeva Knjižnica 5).
Šmitek, Zmago (2008): The Sacred Language of the Toponyms. V: *Post-Yugoslav lifeworlds*, Šmitek, Zmago in Svetieva, Aneta, ur., str. 13–35. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za etnologijo in kulturno antropologijo (Zbirka Županičeva Knjižnica 15/1).
Šmitek , Zmago (2010): Od staroslovanskega Svarožiča/Radogosta do slovenskega Kresnika, Studia Mythologica Slavica 13: 187–197.
Starac Ranko (2011): Arheološka baština na području naselja Šapjane, Pasjak, Rupa. V: Zbornik Liburnijskoga krasa. Brdce, Pasjak, Šapjane, Rupa, Lipa. Kud Danica Pasjak, Opčina Matulji. Str.17–30.
Toporov, Vladimir N. (2002): *Predzgodovina književnosti pri Slovanih. Poskus rekonstrukcije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za etnologijo in kulturno antropologijo (Zbirka Županičeva knjižnica, numb. 9).
Trošelj, Mirjana (2010): Natpisi I likovni prikazi na velebitskim mirilima. V: *Mirila : kulturni fenomen* (Zbirka Studia mythologica Slavica, Supplementa, suppl. 3). Pleterski, Andrej in
Wenzel, Marian (1965): Ukrasni motivi na stećcima. Sarajevo
Beglašiæ, Šefik (1982): Stećci – kultura i umjetnost. Sarajevo.
Zadnikar, Marijan (1982). *Romanika v Sloveniji. Tipologija sakralne arhitekture*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
Zemljevid ledinskih imen Tržaško ozemlje (1977). R. Petaros, K. Levak, G. Budal. Ljubljana – Trst.

KAKO SO NAREDILI BABO

Na območju vasi Gojaki je kompleksen sistem tročanov in megalitskih skal, ki še vedno deluje s polno močjo, čeprav je star najmanj tisoč let. Struktura še ni v celoti raziskana. Prvotno so jo gotovo postavili z namenom, da bi dobili točko moči na vrhu Grdine in pozneje na njej sezidali grad, ki je zdaj v ruševinah. Okoliški prebivalci pa so še do prve svetovne vojne vzdrževali celotni sistem. Najbolj so cenili Babo, najmočnejšo točko v strukturi, ki je zagotavljala ravnotežje globoko v človekovem duhovnem telesu.

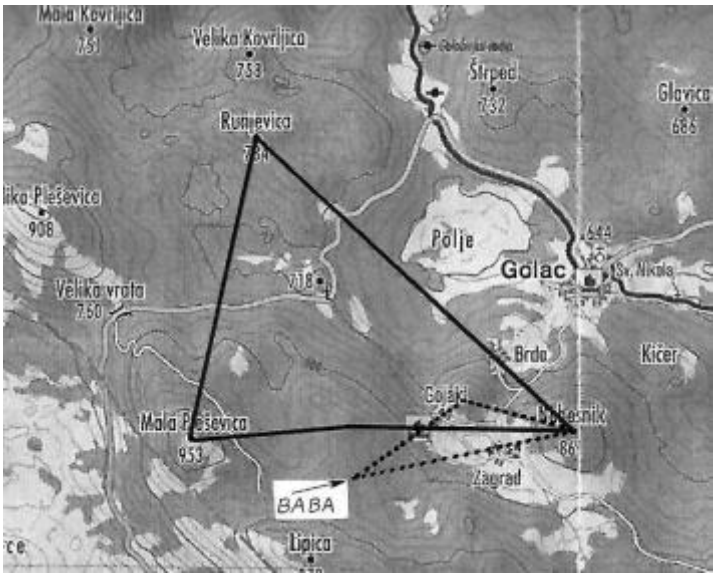
Kaj imajo skupnega Velika Baba (Matajur), Divje Babe (najstarejša piščal), Babja jama (staroversko svetišče) in Baba (osrednji del megalitskega objekta v Čičariji)? Naši predniki so z besedo baba označevali ekstremno močne točke vodne moči, oziroma v desno rotirajoče biopolje. V enakem pomenu so to besedo uporabljali tudi v drugih slovanskih deželah ter Italiji in Franciji, vse do Bretanje, seveda vsak narod v svojem jeziku.

Stoletja nazaj, ko še ni bilo medicine in farmacije, kot jo poznamo danes, so naši predniki skrbeli za svoje zdravje tako, da so močno krepili svoje duhovno telo. Če bi danes tudi mi imeli tolikšno duhovno moč, kot so jo imeli oni, nam elektrosmog ne bi škodil, saj bi bili močnejši od njega. Človek se namreč sčasoma uravna z okoljem, v katerem živi, dobi enako moč kakor okolje, zato so se ljudje že v antiki naseljevali na območja z veliko močjo. Ko je takšnih območij zmanjkalo, so s posegom v naravo želeno veliko moč znali ustvariti tudi sami.

V nadaljevanju bomo opisali tehnologijo, ki so jo naši predniki uporabili za kreiranje moči na območju. Je popolnoma drugačna od današnje, saj za gradbene elemente uporablja naravo, moč običajnih skal, moč vrhov hribov in moč dolin med hribi. Ta moč preide v človeka, postane duhovno močnejši, bolj odporen in zdrav. Zaradi uporabe gradbenih elementov, ki so del narave, je sistem neviden, čeprav vsem na očeh. Prav zato se je ohranil do današnjega časa. Nihče ga ni mogel rušiti, saj ni vedel kaj naj ruši.

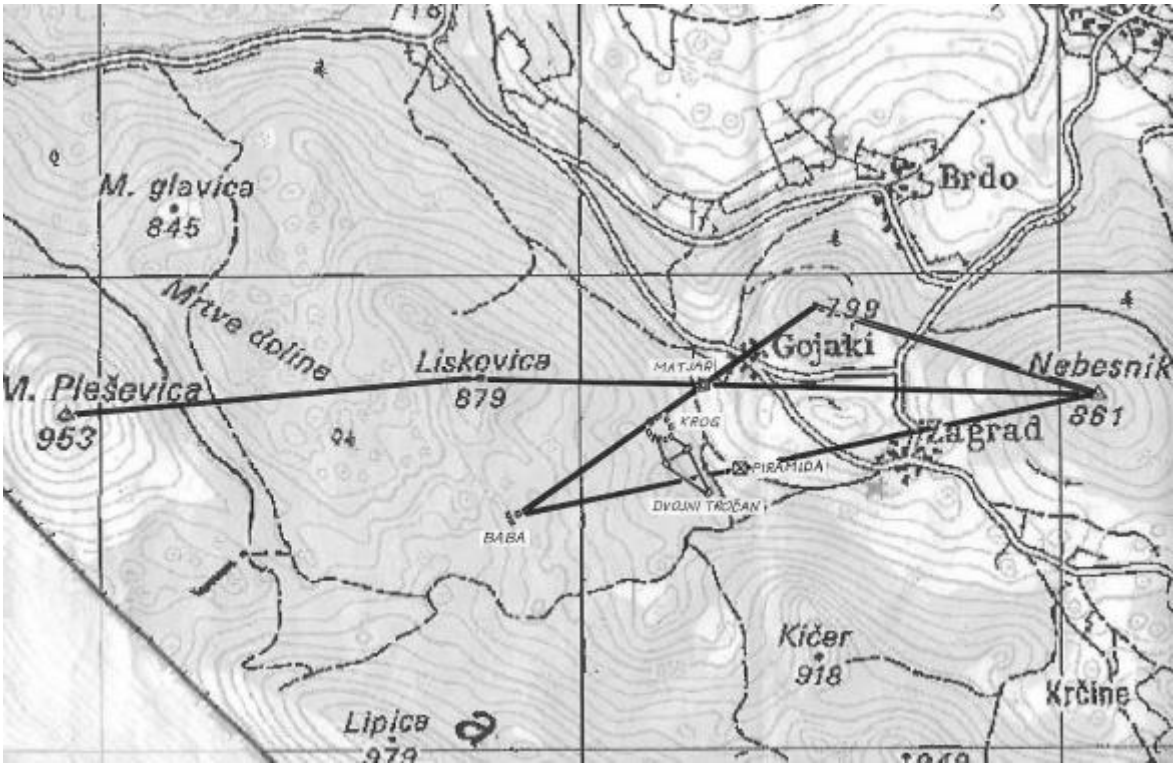
Veličina znanja naših prednikov je v tem, da so postavili tisočletni sistem, ki še vedno deluje. Obiskovalcem bo dodal dodatno moč in boljše ravnotežje, če bodo tukaj bivali ali si ga ogledovali v naravi, vendar tega ne smemo zamenjati z zdravljenjem. Za naše zdravljenje je pooblaščen samo zdravnik. Le ta pa bi imel mnogo manj dela, če bi skrbel za ljudi, ki imajo veliko duhovno moč in ravnotežje.

Vrhove Malo Pleševico (953 m), Nebesnik (861 m) in Runjevico (784 m) v veliki tročan povezuje zemeljska moč, ki jo zagotavlja izmenično rotirajoče biopolje (slika 33). Tročan je naravni sistem, sestavljen iz treh točk, ki jih med seboj povezujejo pasovi energije, tako imenovane kačje črte. To so njegovi vitalni elementi. Struktura ustvarja medsebojno napetost in nenehno vrti biopolje, to pa krepi življenje in moč ter zagotavlja ravnotežje.



Slika 45: Veliki tročan (polna črta), mali tročan (črtkano), Baba.

Če bi strukturo želeli še okrepiti, bi morali k vitalnim elementom dodati nove strukture, prav za to pa so bili naši predniki veliki mojstri. Vsak priklop na posamezno vitalno točko sistema poveča moč v celotnem sistemu, še bolj pa moč na posameznih vitalnih točkah.



Slika 46: Južna kačja črta velikega tročana in mali tročan.

Na južni strani so v kačjo črto Nebesnik – Mala Pleševica zajeli še Liskovico (879 m). Trije vrhovi v isti črti dajejo večjo moč kakor dva. Na veliki tročan so priklopili še manjšega, ki učinkuje prek točk Nebesnik – Grdina (799 m), nad Gojaki – Baba, kot vidimo na sliki 34. Mali tročan z zemeljskim poljem je priklopljen na večjega v točki Nebesnik, ki ima ognjeno moč in na križišču kačjih črt Nebesnik – Liskovica ter Grdina – Baba, kamor so postavili nekaj ton težak matjar (matjar pomeni velika skala).

Na platoju z južne strani Gojakov so zgradili megalitski sistem, zasnovan kot dvojni tročan – dva trikotnika skupaj. Na zahodni strani so sestavili megalitski krog iz več ton težkih skal. Priklopljen je na kačjo črto z vodno močjo Grdina − Baba. V krogu, s premerom približno petih metrov, je devet skal, ki so polarizirane tako, da zagotavljajo vodno moč. Če bi želeli okrepiti moč na lokaciji Babe, bi lahko na to kačo priklopili le sisteme z enako močjo. V megalitski krog, ki je hkrati element dvojnega tročana, sta druga ob drugo vstavljeni dve skali – dvojna skala. Ta dvojica prinaša v sistem zračno moč, ga prostorsko uravnoteži.

Na kačjo črto Nebesnik – Baba, ki ima ognjeno moč, so postavili štiristrano piramido iz pol tone težke skale, prav tako z ognjeno močjo – vrtinec moči se vrti v levo. Najdemo jo ob sprehajalni poti pod dvojnim tročanom. Iz njenega vrha sega navzgor do zvezde na nebu pas energije, ki so ga imenovali pajkova nit. Če sistem ne bi imel povezave z zvezdo, bi izgubil moč.

Najpomembnejša točka celotnega sistema je Baba, ki je vitalna točka malega tročana. Zasnovana je kot vodni tročan iz dveh skal z zemeljsko močjo in ene skale z vodno močjo. Večji skali v velikosti človeka, z zemeljsko močjo sta blizu, zato omogočata prostorsko uglasitev polja v celotnem sistemu. Manjša skala z vodno močjo pa je nekaj metrov stran. Nanjo so priklopljene kačje črte, ki segajo do Grdine in Nebesnika.

Celotni sistem, veliki in mali tročan z vsemi priklopi, je bil zasnovan za krepitev moči na tej lokaciji. Izbran je bil premišljeno, saj z Grdino in Nebesnikom oblikuje tako imenovani sveti kot, ki znaša približno 23°, toliko približno znaša tudi kot nagiba Zemljine osi. Če elemente v biopolju oblikujemo po geometrijskih slikah, ki jih opisujejo grafi fizikalnih pojavov, okrepimo njegovo moč. Davni graditelji morda niso merili s kotomerom. Najprimernejšo točko so iskali po kriteriju največje moči. Povezovali so različne točke na prelazu treh vrhov, Liskovice, Lipice (979 m) in Kičerja (918 m) ter merili moč. Na lokaciji največje moči so nato formirali vodno točko, ki so jo imenovali Baba.

V velikem tročanu je tolikšna moč, da lahko ljudi varuje pred visokofrekvenčnimi sevanji. Če z njegovo močjo primerjamo druge moči, je moč malega tročana za en velikostni razred večja, moč dvojnega tročana je večja za dva velikostna razreda, moč megalitskega kroga dvojnega tročana je večja za sedem velikostnih razredov, Baba pa ima za trideset velikostnih razredov večjo moč od velikega tročana.

Čemu so naši predniki potrebovali tolikšno moč na lokaciji Babe, bomo morali še raziskati. V predorih pod Piramido sonca v Visokem pri Sarajevu uporabljajo približno enako vodno moč za zagotavljanje ravnotežja globoko v človekovem duhovnem telesu. O točkah moči je pisal Pavle Medvešček Klančar v svoji knjigi Iz nevidne strani neba. Leta 1969 je zbral še zadnja pričevanja ljudi v vaseh Poljane, Zagrad, Golac in Gojaki, ki so se takšnih zadev še spominjali.

Morda bi šla v pozabo tudi njihova pričevanja, če ne bi okrog leta 2015 prišla v te kraje gospa Nada Višnjič. Začutila je posebno moč v pokrajini okrog vasi Gojaki in tukaj zgradila gostinski objekt. Nad

vasjo je opazila velike skale pravilnih oblik in nenavadnih postavitev. Zaradi njenega vztrajanja pri raziskavah megalitov je bila odkrita izjemna kulturna dediščina, ki presega lokalne okvire. Sredi Evrope je bil odkrit kompleksen sistem urejanja duhovne moči v pokrajini, ki lahko služi kot študijska baza za bodoče raziskovalce. V strukturi je namreč skritega še veliko znanja, ki bo koristilo za učenje starodavnih tehnologij, če se bomo odločili za njihovo uporabo. Megaliti nam odkrivajo neznano plat zgodovine zato jih velja ohraniti našim zanamcem.

Ljudje so živeli v območju velikega in malega tročana. Na lokacijo Babe so prihajali redno, vendar le enkrat na leto, samo ob kresu (23. junija) pa tri dni zapored. Kres so zakurili na ognjeni kačji črti, ki povezuje Babo in Nebesnik. S kresom so nedvomno zelo okrepili celotni sistem, prav tako mikrolokacijo Babe.

Na Grdini so ostanki gradu Golac, kot so ga poimenovali že v 11. stoletju, ko je bil grad v polnem razcvetu. Branil je prehod iz Notranjske k Buzetu. Grdina pa je zemeljska točka malega tročana. Zemeljska moč je najbolj ustrezna za stalno bivanje ljudi, zato lahko sklepamo, da je bil sistem tročanov postavljen zaradi gradu. Tudi šempetrski grad v Stražišču pri Kranju so v 11. stoletju postavili na zemeljsko točko že obstoječega tročana, prav tako grad v Planini pri Sevnici. Oba tročana še zmeraj delujeta.

Sistem tročanov pri Gojakih je prava mojstrovina, ki je ne bi mogli uresničiti brez naravnih danosti pokrajine. Ko so nekoč zidali gradove, so upoštevali tako geomantijo kakor statiko, in niso zidali, če ni bilo pogojev za zdravo bivanje. Sklepamo, da sta veliki in mali tročan delovala še preden so začeli zidati grad na Grdini. Golac je bil že v antični dobi pomembna utrjena postojanka, zato so morda omenjena tročana postavili še tisočletje prej. To ne bi bilo nič nenavadnega, saj je tudi tročan pri Kranju približno iz istega časa. Po grobi oceni sta veliki in mali tročan, z megalitskimi kamni vred, stara od tisoč do dva tisoč let.

27. 2. 2019

Franc Šturm

AJDI

Ajdi z Ajdovščine nad Rodikom

Katja Hrobat

The giants, in Slovenian called the Ajdi, are believed to be the oldest inhabitants of the Earth. The word Ajd has drawn attention up till now just for its possible indication of the archaeological sites. It is taken for a widely spread motif in folkloristics. The author includes the narratives about the continuity, cohabitation and appearance of the Ajdi from the prehistoric and Roman settlement on Ajdovščina above Rodik in the context of the specific area and time. The paper considers the possibilities of the historical truth of the studied oral tradition, which due to its uncommonness and connection to the specific place seems possible.

Ajdi – najstarejši mitični prebivalci, graditelji nenavadnih struktur

Oznaka ajd sodi med arheološko indikativne toponime in praviloma nakazuje predslovanske ostaline. »Prave« arheološke ostaline so med njimi visoko zastopane, čeprav razlagajo vse nekonformne pojave materialne kulture, ki so zunaj obstoječih kulturnih norm, tudi take, ki niso arheološki (Slapšak 1995, 19).

Velikani veljajo nasploh za graditelje nenavadnih ali velikih monumentov, ne glede na to ali so naravni ali kulturni fenomeni. Znanstveno razlikovanje med starimi in naravnimi fenomeni v nekem drugem konceptualnem ogrodju torej ni relevantno. Ko ljudje interpretirajo svet okrog sebe in mu pripišejo pomen, postanejo vsi elementi kulturni (Bürstrom 1999, 36–37).

V bližini obravnavanega področja naj bi denimo velikani izklesali kraški rob, zgradili gradove v Kubedu in Podpeči (Morato, Pahor 2002, 104), povzročili odtok jezera iz Vremske doline (Hrobat 2003, 147).

Ajdi, mitični prednamci, obdarjeni s posebnimi močmi in velikostjo, se pojavljajo na pomembnih, lepo prepoznavnih arheoloških najdiščih, kot so na primer Ajdovščina v Vipavski dolini, ljubljanska Ajdovščina – grobišče Emone, Ajdovski gradec v Bohinju, Ajdovski gradec nad Vranjem pri Sevnici, Ajdna nad Potoki (Slapšak 1997, 22–23). Po ljudskem izročilu so ajdi mnogokrat ostali zakleti v ruševinah. Ponekod so še danes vidna »rebra ajdovskih deklic« (Kropej 2004, 4). V okolici zahodnih Brkinov naj bi ajdi živeli na naslednjih arheoloških najdiščih: Ajdovski gradec nad Zavrhkom, Ajdovščina nad Rodikom, Njivice nad Rodikom, grobišče Za griči pri Škocjanu, na Bilen vrhu pri Slopah, za Zvanovo hišo nad Nasircem. V vseh primerih gre za predslovanska najdišča. Tudi mnoge cerkve naj bi zgradili ajdi[1]. V naši bližini zasledimo podobno izročilo v Lokvi.

[1] Taka mesta so na primer Svete gore nad Bizeljskim, stare Svete gore pri Podsredi, Sveti Primož nad Kamnikom, Sveta gora pri Litiji in pri Gorici, Stara gora/Castelmonte na meji s Furlanijo, Štalenski vrh/Magdalensberg in Šenturška gora na Koroškem itd. (Šmitek 2005, 57).

STUDIA MYTHOLOGICA SLAVICA VIII - 2005, 99 - 112

Kapelo Matere božje škapulirske v Lokvi so po prvi varianti izročila zidali ajdi. Bili naj bi tako veliki, da naj bi streho klečeč pokrivali. Po drugi varianti izročila pa stoji cerkev na mestu, kjer so ajdi imeli svoj tempelj (Šček 1937, 60, 65).

Ajdi - velikani in pogani

Ajd označuje velikana, nekristjana, na Gorjancih se uporablja tudi hâjd in kajkavsko hajduk. Beseda je izposojena iz srednjevisokonemškega heiden, starovisokonemškega heidano, »der Heide«, germanskega *haiþa, indoevropskega koito v pomenu »tabor«. Nastopa z enakim pomenom v slovenskih kot v nemških pripovedih in toponomastiki (Bezlaj 1976, 2).

Izročilo o ajdih se je spojilo z ljudskimi predstavami o velikanih (Kropej 2004, 4). Zanimiv je motiv o ajdovski deklici, ki odnese ljudi in živino v predpasniku, a jih na očetovo opozorilo položi nazaj (Piko 1996, 61; Kelemina 1997, 195). Po vsej Sloveniji so razširjene pripovedi, ki ponazarjajo velikost ajdov z motivi o podajanju rok, osle ali kladiva s hriba na hrib, ali o stoji velikana z nogami na dveh hribih hkrati[2].

Na Ajdovskem gradcu med Zavrhkom in Barko so živeli ajdi. To so bili velikani. En velikan je kosil na Vremščici, drugi pa v Brkinih. Imela sta samo enega »uosla«, tako da sta si ga podajala, kar preko Vremske doline. Tako so bili veliki;[3] Ajdi so bili tako veliki, da so si podajali roke od sloparskega hriba do tubeljskih hribov.[4]

Na anketno vprašanje, kdo so bili ajdi, je večina ljudi odgovorila, da so to bili prvotni prebivalci, s tem da so jih povečini enačili z velikani, v manjši meri pa s pogani.

Ajdi so bili pogani. Ljudje so nekoč pravili, da so živeli na Vrhulah.[5] Po izročilu v Lokvi naj bi bila stara vas na ledini Merišče. Od tod so se ljudje preselili v Prelože in v Lokev. V stari vasi so bili pogani. Ponoči so tu videvali strašno velikega moža.[6]

Po nekaterih pripovedih naj bi ajde pokončali pasjeglavci (Kropej 2004, 4). Ohranjena je pripoved s konca devetnajstega stoletja, po kateri družino ajdov najprej napadejo pesjani, preživeli dobri ajdovski deklici pa zaradi nevernosti kaznuje krščanski Bog.

»(...)V sredi teh pregreh (op. narodovih) pa so prišli v deželo sveti ljudje, ki so oznanjevali novo vero v jednega Boga. (...) Tudi do lepih deklic je prišel glas o novi veri, vender onedve, prevzetni, nista hoteli ničesar čuti o jedinem Bogu – zato pa jih je Bog kaznoval in morali sta umreti. (...) Grička sta ukleta, ker pod njima ležita nevernici« (Mejač 1890, 354–56).

Podobno tudi na Švedskem ljudsko izročilo pravi, da je velikane izgnal zvok prvih krščanskih zvonov (Bürstrom 1999, 36). V istrskem izročilu pa velikani izginejo, ker se umaknejo v Čičarijo in v notranjost Istre pred suženjstvom.

»(…) Ma pole, kadar so hoteli ani hudobni ledje te dobre velikane nardit za sužnje, so oni zbežali v divjo Čičarijo in tam nekam globoko v Istro. Pravijo, da se še danes skrivajo tam okuli Motovuna« (Morato, Pahor 2002, 104).

[2] Denimo pripovedi z arheološkega najdišča Gradec pri Prapretnem (Ciglenečki 1981, 417), v Bohinju (Cvetek 1993, 32), Istri (Morato, Pahor 2002, 104) itd. Enak motiv najdemo na Tolminskem v zvezi z Divjimi babami (Dolenc 1992, 20).

[3] Ivan Dujc, Zavrhek 1.

[4] Angela Ražen, Bilajeva, Tublje.

[5] Zdravko Škerjanc, Gašperjev, Brezovica 17.

[6] Šček 1937, 57, 60, 63, 63; B. Slapšak – Arheološka topografija Slovenije: Kraška planota. Ljubljana 1974 (arhiv Inštituta za arheologijo ZRC SAZU, Ljubljana, Arheološka topografija Slovenije, inv. št. 5a).

Nekaj o ustnem izročilu o starem prebivalstvu

Večina evropskih narodov pozna izročila o starem prebivalstvu velikanov z nadnaravnimi močmi. Pri nas jih večinoma imenujejo ajdi, na Štajerskem so iz rodu velikanov tudi rimske deklice (Kelemina 1997, 195-96). Tudi Herodot v svoji Zgodovini piše, da Grki verjamejo, da so bili nekdanji ljudje večji od današnjih. Velik del poimenovanj za staro prebivalstvo izhaja iz veroizpovedne sfere. Poleg najbolj razširjenega naziva »Grki« se ponekod v Bosni nekdanji prebivalci nazivajo Kauri, Lutorani, v Črni gori Latini, Židi v Črni gori, Dalmaciji in Istri[7] (Palavestra 1966, 52-53). V Beli Krajini se velikani imenujejo Grki (Županić 1934; Kelemina 1997, 196), kar poznajo tudi v hrvaški Istri (Bošković-Stulli 1986, 215). Ravno tako se na veroizpoved nanaša naziv Mavri za prvotno prebivalstvo Portugalske, s čimer je označeno nasprotje kristjanom (De Pina-Cabral 1989, 66).

V. Palavestra pripovedi o najstarejši dobi – dobi velikanov – ne uvršča v krog mitološkega ustnega izročila, ampak jih pripisuje skupini postmitološkega, kronološko mlajšega ljudskega izročila. Eno osnovnih vlog v verovanjih o starem ljudstvu je igrala domišljija, prežeta s strahom in religioznimi verovanji o nadnaravnih bitjih in pojavih, znotraj katere so se tvorile predstave o povezavi med realnim in nadnaravnim svetom. Vsebina izročila je fantastična utopija, projicirana v preteklost, s čimer je mišljeno prikazovanje nekdanjega bogastva in blagostanja starega ljudstva in davnih srečnih časov. Objektiven historični prikaz dogajanja ali osebnosti v preteklosti je relativno skromen, ker vsako izročilo o minulem času vsebuje nekakšen tradicijski ali epski element, ki je zato tudi nehistoričen, neresničen in nadnaraven. Historično ustno izročilo v glavnem slika odseve zamegljenih in skaljenih spominov na preteklost, spominov, ki so se ustno prenašali v času in prostoru in bili podvrženi vplivom tradicije in tradicijskih predstav ter predlog, prežetih z verovanjem v fantastične in nadnaravne pojave (Palavestra 1990, 185–87).

Kontinuiteta, sobivanje, zunanji videz ajdov z Ajdovščine

V ustnem izročilu o prebivalcih Ajdovščine se splošno razširjenimi folklorni motivi, denimo o ajdovskem zakladu na Ajdovščini (Peršolja 2000, 42–43, 52–55), prepletajo z motivi, ki so specifični samo za to področje. Izročilo o nekdanji vasi ajdov-velikanov na Ajdovščini je poznano v večini vasi zahodnih Brkinov z okolico. Takšno razprostranjenost izročila moramo najverjetneje povezati z zgodnjim arheološkim odkritjem Ajdovščine, delovanjem izobraženih župnikov, kot je bil Matija Sila, z iskanjem »zakladov« na Ajdovščini, s posamezniki, ki se zanimajo za lokalno zgodovino, in nenazadnje, s povečanim zanimanjem arheološke stroke za Ajdovščino v zadnji polovici 20. stoletja (Slapšak 1997, 21–25).

V tipični folklorni motiviki predstavljajo ajdi stereotip mitičnega »drugega«, obdarjenega s posebnimi močmi in pripadajočega neki nedefinirani mitični preteklosti (Slapšak, Hrobat 2005, 515). V izročilu obstajajo samo "mi, ljudje, naši", ko Slovani govorijo o sebi, in »oni« (Pleterski 2005).

»Enkrat v davnih časih so v Jajdešni živeli velikani. V Rodiku, pod hribom so živeli navadni ljudje. Velikani z Ajdovščine so se držali bolj zase in so pustili ljudi pri miru. (…)«.[8]

[7] Veroizpovedno označene nazive za staro prebivalstvo srednjega Balkana V. Palavestra (1966, 53) razdeli na predslovansko prebivalstvo, srbsko in hrvaško srednjeveško prebivalstvo vzhodnega religioznega obreda in pretežno pravoslavno prebivalstvo iz 16.–18. stoletja.

[8] Peršolja 2000, 45; po pripovedovanju Vladimirja Babiča, Valinovega, rojenega 1909, Rodik.

Vendarle v rodiškem izročilu zasledimo motive, ki odstopajo od splošno ustaljenih folklornih obrazcev. Zanimivo je izročilo o kontinuiteti med Ajdovščino in vasmi pod njo, Rodikom, Slopami in Brezovico. Že v sedemdesetih letih je bilo v topografski akciji Oddelka za arheologijo Filozofske fakultete v Ljubljani zabeleženo, da ustno izročilo prebivalcev Rodika in Slop pravi, da so se njihovi prebivalci preselili z Ajdovščine nad Rodikom (Slapšak 1995, 65; Slapšak 1997, 21), iz Njivic, ledine kilometer vzhodno od Ajdovščine, pa v Brezovico (Slapšak 1995, 68; Hrobat 2003, 65).

Ajdovci z Ajdovščine nad Rodikom so se razselili v Slope, Brezovico in Rodik. Na Ajdovščini je bilo šestintrideset do štirideset hiš. Ajdovci so se v Rodiku najprej naselili v Podluzo, kjer je dosti vode. Vsaka hiša je imela svoj vodnjak. Tu je bila tudi prva cerkvica, in sicer v Buoštnerjevem vrtu. Pri kopanju za hišo je lastnik tu naletel na steber, ki je danes vzidan v zid. Prvotno jedro vasi je bilo območje nad križnim znamenjem, v Podluzi[9].

V glavnem se izročila o preselitvi ajdov v Brezovico ne nanašajo na naselje na Ajdovščini, temveč na Vrhule, sleme med Artvižami in Ajdovščino[10]. Zanimivo, da je bilo izročilo o nekaj hišah na Njivicah v novejšem času potrjeno z najdbami arhitekturnih sledov s fragmentom keramike istega tipa kot na Rodiški Ajdovščini (Slapšak 1995, 68).

Ustna izročila o »starih vaseh« so pogosta na območju Krasa in večkrat vključujejo lokalna arheološka najdišča, ki ustrezajo določenim stopnjam v razvojni zgodovini moderne vasi. Pogosto je v lokalno zgodovinsko zavest vključenih več zapuščenih vasi (Slapšak, Hrobat 2005, 517).

Ob močno ukoreninjenem kontinuitetnem izročilu naletimo tudi na pripovedi o vojskovanju ajdov in uničenju Ajdovščine v požaru.

»(…) Ajdi so se hodili vojskovat za druge večje narode. (…) Zgodilo se je, da se Ajdje niso vrnili z vojne domov«[11]*. »Enkrat je bilo na Jajdešni mesto. Še danes lepo vidiš nasip in zidine in gomile, kjer so nekoč bile hiše. So prišli enkrat tja sovražniki – so mesto sežgali. (…)*[12]*. »(…) Potlej enkrat so Jajdje izginili. Nono ni povedal, kako in zakaj. Ma, ni jih bilo več. Mesto Jadešna pa je bilo požgano in porušeno (…)«*[13].

Hkrati so v vaseh pod Ajdovščino razširjena izročila, ki bi lahko nakazovala sobivanje med prebivalci na hribu in v dolinah. V Rodiškem ustnem izročilu naletimo na podatke o konfliktnem odnosu med prebivalci iz doline in hriba, ki se kaže v pripovedih o ajdovski kraji pridelkov Rodičanov na Maganki in Čelevu, zabeleženih že v arheoloških terenskih raziskavah iz sedemdesetih let (Slapšak 1995, 18).

Ajdi so prihajali v dolino in kradli na njivah Maganka in Čelevo (Slapšak 1997, 18). Velikani, ki so živeli na Ajdovščini, so bili bolj zategle kože in imeli so črne lase. Imeli so veliko mesto, okrog katerega je bilo velikansko obzidje s tremi velikimi vrati (zlata, srebrna in bronasta). Bili so dobri kovači. Ajdi so imeli majhne njivce Na guri, Pod štihterco in na

[9] Po pripovedovanju Rada Lukovec - Tonjevga, Rodik 5a, rojen 1943.

[10] *Starejši so pripovedovali, da so se Brezovčani preselili iz Vrhul, to je sleme med Artvižami in Ajdovščino (Peršolja Jasna Majda, Križ 144, rojena v Rodiku, avtorica knjige Rodiške pravce in zgodbe); Brezovčani so nekoč živeli na Vrhulah. (…). Ko je jezero odteklo, so se Brezovčani iz Vrhul preselili na rob Brezoviškega polja (Peršolja 2000, 43-44; po pripovedovanju Frančiške Babič, Valinove, rojene l. 1912, Rodik); Ajdi so bili pogani. Ljudje so nekoč pravili, da so živeli na Vrhulah (Zdravko Škerjanc, Gašperjev, Brezovica 17); Rodik je bil prej na Njivicah. Danes so vidne ruševine (Jože Prelc, Rolhov, Podgrad pri Vremah); Rodik je bil prej na Njivicah na Ajdovščini nad Rodikom. Še vedno so tam kamni (Vence Tonkov, Artviže 22).* Izročilo o hišah (2?) in o kontinuiteti z Brezovico (Slapšak 1995, 68).

[11] Peršolja 2000, 54; po pripovedovanju Ide Mikolj, Valinove, rojene 1936, Rodik.

[12] Peršolja 2000, 55.

[13] Peršolja 2003, 19; po pripovedovanju Franca Race, Krnelovga, rojenega l. 1920, Rodik.

Njivcah, vendar jim to ni bilo zadosti. Zato so Na čelevu kradli repo in korenje Rodičanom. Iz teh njiv so se pred velikani Rodičani raje umaknili in si uredili v obdelovalno površino Rodiško polje[14]*. »(..) In ti Jajdje so delali Rodičanom sive lase. Rodičani so bili pridni in marljivi. Vse so prekopali in zasejali. Jajdje pa nič. So imeli njive na Štihtarci in na Njivcah, ma niso znali delati in nič jim ni zraslo in zarodilo. Zato so hodili zgodaj zjutraj na njive v Čelevem in kradli intrado: repo, mirne*[15]*, kar je bilo. (…)«*[16].

In spomin na ajde je ostal še dolgo živ: »(…) *Potlej so se zmenili, da bodo rodiški mladci vzeli kovce in štrkelce in šli gor na Čelevo ahtat njive. Če so fantje bili pri njivah, Jajdje niso kradli. Če pa so Rodičani zaspali, so Jadje vzeli, kar so rabili. Zato so starši klicali ob svitu:«Fantje! Vstante! Jajdje so vre v Čelevem!« (…) Ko je bil moj nono še mlad, ga je njegov oče vsako jutro še ob temi klical: »Janez! Vstani! Jajdje so vre v Čelevem!«. In ko sem bil jaz majhen in bi zjutraj še rad spal, je nono naredil na borjači budnico:«Frane! Vstani! Jajdje so vre v Čelevem. (…)«*[17].

Izročilo o stikih med starim prebivalstvom in prišleki ni edinstveno v slovenskem prostoru. O sočasnosti govori motiv o ujetem divjem možu v slovenskem, italijanskem in švicarskem izročilu, ki nauči kmete, kako se dela sir. Po I. Grafenauerju naj bi take pripovedi sodile v 5. in 6. stoletje, ko so se v Alpe priseljeni germanski rodovi naučili sirarstva od staroselskih Retoromanov, lahko pa tudi, da so se pri Retijcih in Noričanih naučili planšarstva in sirarstva keltsko-rimski priseljenci. Od teh, Vlahi imenovanih, so se naučili sirarstva tudi naši predniki (Grafenauer 1959, 150–53; Stanonik 1999, 17). Ustno izročilo o jagi babi ali divjih ljudeh s Tolminskega, ki razodenejo kmetom, kako izboljšati tehniko oranja in vinogradništva (Dolenc 1992, 16, 29–33), bi lahko potrdili z raziskavami ornega orodja M. Gavazzija (1969, 123) in S. Gabrovca (1955), ki dokazujeta prevzem železnih lemežev od staroselcev. V vaseh severnega roba kraške planote je zabeleženo izročilo o »lučkah« ali »mavercah«, starih prebivalcih gričevnate pokrajine za reko Rašo, imenovanih po njihovih ognjih pred bivališči, ki naj bi z domačini izmenjevali žito za volno (Slapšak 1995, 18; Slapšak, Hrobat 2005, 516–517). V novejšem času je izčrpno študijo o odnosih med Vlahi – ajdi in Slovani na področju Istre in Krasa na osnovi ustnih, zgodovinskih in arheoloških virov napisal A. Pleterski (2005). O stikih med staroselci in slovanskimi pastirji govori tudi primer ustnega izročila z Velike Planine nad Kamnikom. Po pripovedih naj bi si pastirji postavili koče tesno skupaj, ker so se bali »divjih mož«, domnevnih staroselskih prebivalcev. O zadnjem bi lahko pričala značilna odmaknjenost slovanskih naselbin od poznoantičnih najdišč (Cevc 2000, 578).

Nenazadnje naletimo na podobno odmaknjenost tudi v primeru staroselskega naselja vrh hriba Ajdovščine in vasmi pod njo, za kar govori tudi ustno izročilo Rodika in Slop.

Ajdi, ki so živeli na Ajdovščini, so bili veliki ljudje. Naših ljudi so se bali. Nikoli niso storili nič žalega, niso bili hudobni. Bili so druge barve in govorili so svoj jezik. Sloparci so od

[14] Peršolja 2000. 42: po pripovedovanju Vladimirja Babiča – Vlada Valinovga. rojenega 1909.
[15] Narečna beseda za korenčke.
[16] Peršolja 2003, 19; po pripovedovanju Race Franca, Krnelovga, rojenega l. 1920 v Rodiku.
[17] Peršolja 2003, 19; po pripovedovanju Franca Race – Franeta Krnelovga, iz Rodika (pri komunski štjerni), rojenega 1920. Po pripovedi Dore in moža Jožeta, rojenega l.1910, ter sina Jožeta Valenčiča, Dane pri Divači 4: *O straži pred ajdi govori tudi izročilo v sosednji vasi, ki pa ga zaenkrat še ni mogoče umestiti v kontekst. V starih časih so se ljudje bali ajdov. Včasih so stražili v Vardi (vrtača pod Volarijo – prazgodovinsko gradišče). Ko so stražili vas, so kričali »varda«!* Toponim Varda izhaja iz italijanske besede guardia, straža, in naj bi po J. Titlu (1998, 77) označeval opazovalne signalne točke v severozahodni Istri v času turških vpadov.

njih kupili prt zemlje, ki so jo potem hoteli vzet Rodičani. V grobljah, kjer so ajdi živeli, naj bi bil zakopan zaklad[18].

Pozornost zbujajo navedbe o »drugačnem« jeziku in zunanjem videzu ajdov.

Ajdje z Ajdovščine so bili majhni in čokati (Slapšak 1995, 18). Pripovedovali so, da so bili ajdi zategle kože oziroma temnejše polti. To so bili »črni ricasti[19] *ljudje«* [20]. *»(…) Ti Jajdje niso bili kmetje. Oni so bili kovači in livarji. So poznali kamne s kovino, so rudo talili in iz kovine delali orodje in orožje. Ti Jajdje so bili velikani, močni ljudje. Vsi, prav do zadnjega, so imeli črne lasi in zateglo kožo, tako, kot jo imajo danes kaki Siciljanci ali Cigani. Niso bili beli in svetli kot Rodičani. (…)«*[21].

Izročilo o majhnosti ajdov je bilo v Rodiku zabeleženo v anketi Oddelka za arheologijo leta 1975 (Slapšak 1995, 18) in se očitno meša z danes prevladujočimi, splošno razširjenimi klišeji o nadnaravni velikosti prvotnih prebivalcev. Opis majhnih ajdov je zaenkrat poznan samo na Dolenjskem, kjer pa se zbujajo bolj analogije na motiv velikosti škratov, saj naj bi ajdovčki sedeli živini za rogovi, da so jo priganjali pri oranju[22]. Ne samo v Rodiku, ampak tudi v Slopah je poznano izročilo, da so bili ajdi drugačne barve oziroma temnejše polti in naj bi govorili svoj jezik. Rodiške navedbe še dodajajo črne lase, celo kodraste. B. Slapšak opozarja, da bi lahko bila sicer navedba novejši učen vrivek nekoga v želji po vzpostavitvi »drugačnosti« (Slapšak 1997, 21) ali posledica učene interpretacije, ki je rimsko naselbino na Ajdovščini povezal z mediteranskim tipom ljudi (Slapšak, Hrobat 2005, 516). A. Pleterski (2005) navaja podobno izročilo o začetnici vasi Križ – S. Croce na Tržaškem Krasu, ki naj bi bila ravno tako temnejše polti, črnih las in rjavih oči, kar bi lahko govorilo za prvotnost tovrstnega izročila.

Zanimivo je poznavanje življenjskega prostora ajdov. Izročilo namreč pove, kje so ajdi imeli njive, na Štihterci ter na Njivicah, in vinograde na Nogradih (imena!). Na prvih katastrskih zemljevidih iz dvajsetih let devetnajstega stoletja so bila to območja pašništva ter gozdov in med domačini ni nikakršnega podatka o tem, da bi bila ta območja kadarkoli uporabljena od prebivalcev modernih vasi (Slapšak, Hrobat 2005, 516). Dejansko so bile pri terenskem pregledu ugotovljene fosilne njivske terase dvesto metrov od najdbe rimskodobnih hiš (Slapšak 1995, 68). Že sredi 19. stoletja je bil Bleiweis presenečen na domačinovim poznavanjem rodiške Ajdovščine.

»Kmet (…) nama je nekdanje mesto popisoval, kakor bi ga bil z lastnimi očmi vidil (…) tu nama kmet kaže lego kovačije in spriča resničnost svoje povesti z žlindro, ktere se obilo najde znotraj in zunaj oklepa (Bleiweis 1859).«

[18] Marija Opara, Slope 17, rojena v Slopah l. 1914. O odmaknjenosti ajdov govori tudi pripoved navedena v začetku poglavja, Peršolja 2000, 45; po pripovedovanju Vladimirja Babiča, Valinovega, rojenega 1909, Rodik.

[19] Ricast (iz it.: ricciolo) - primorska narečna beseda za kodraste lase. Rodičani (Majda Peršolja, Marta Lukovec) razlagajo izraz »zategla koža« kot rahlo temnejša polt.

[20] Peršolja Jasna Majda, Križ 144, rojena v Rodiku, avtorica knjige Rodiške pravce in zgodbe.

[21] Peršolja 2003, 19; po pripovedovanju Franca Race - Franeta Krnelovga, iz Rodika (pri komunski štjerni), rojenega 1920.

[22] Po pripovedovanju Lojzeta Goloba, Grič pri Klevevžu, rojenega 1930, ki je pripoved slišal od stare mame njegove žene, Blažič Alojzije, rojene konec 19. stol., zapisala Suzana Gorenc, študentka na Oddelku za etnologijo in kulturno antropologijo, vpisana l. 2003/04: *Ajdovčki naj bi stanovali v iz kamenja zidani jami, veliki približno tri krat tri metre. Po pripovedi informatorja, naj bi jama zgledala, kot da je narejena samo zanje in da ji manjkajo samo še vrata. Ajdovska jama se nahaja pod vasjo Grič pr Klevevžu v gozdu z ledinskim imenom Kostanule. Ajdovčki so bili majhni ljudje, ki so živini hodili sedet za rogove, ko so orali, in ji tako pomagali orati oziroma jo priganjali.*

Izročilo o kovaštvu ajdov, številu hiš in obdelovalnih površinah bi lahko razumeli kot posledico opazovanja in interpretacije arheoloških pojavov v domačem okolju, denimo fosilnih obdelovalnih površin, morfologije vidnih struktur ali površinskih najdb žlindre na Ajdovščini (Slapšak, Hrobat 2005, 516). Izročilo o kovaštvu je lahko obstajalo sicer že prej, najdbe žlindre so ga le potrjevale (Pleterski 2005). Za slednje bi lahko govorilo izročilo o kovačiji na Njivicah (Peršolja 2000, 86). Najdba ščitne grbe z Ajdovščine bi lahko dokazovala obstoj vsaj manjše vojaške posadke na mestu, za čigar potrebe bi bila kovačija smiselna (Pleterski 2005). Geofizikalne meritve so na Ajdovščini dokazale močne sledove predelave železa (Mušič 1999, 360–370).

Kontinuiteta, asimilacija ajdov – zgodovinska resnica v izročilu?

In kako naj razumemo različna izročila o kontinuiteti vasi, precej pogosta na področju Krasa in zahodnih Brkinov[23]? V mnogih tovrstnih primerih bi se lahko strinjali z M. Halbwachsom (Halbwachs 2001, 152) v tem, da ljudje potrebujejo oporo tradicije, ki jih od »davnih časov« veže na njihov prostor in tako upravičuje njihov obstoj na tem mestu. Identifikacija z nekdanjimi prebivalci in njihova vključitev v lokalno zgodovinsko zavest je zato logična posledica iskanja lastne identitete lokalne skupnosti, ki je ne more najti v splošni zgodovini, temveč v preteklosti, ki je tesno vezana na življenjski prostor pripadnikov skupnosti. Po drugi strani pa tako nenavadnih tradicij, kot so te, povezane z Ajdovščino, ne moremo zgolj ovreči kot domišljijske pripovedi. Z analizo izročila o starem prebivalstvu v Bosni in Hercegovini je namreč V. Palavestra ugotovil, da se v tistih delih izročila, ki odstopajo od splošnih folklornih motivov in se vežejo na specifično geografsko področje, lahko odsevajo resnični historični pojavi (Palavestra 1966, 5, 52-53)[24]. Na nek način najdemo podobna spoznanja pri F. Zonabend. Ta opaža, da je pri ohranjanju ljudskega spomina najpomembnejši dejavnik prostor. Kar ostaja zapisano v prostoru, obstane tudi kot spomin na preteklost (Zonabend 1993, 16-18). Da ustno izročilo o »kontinuiteti vasi« ne gre vedno razumeti zgolj kot posledico potrebe po identifikaciji s tradicijo prednikov v istem prostoru, dokazuje recenten primer preselitve nekdanje vasi Potoče, še aktivne v začetku dvajsetega stoletja, v današnji Pared. Primer je dober za opazovanje procesa ustvarjanja izročila, saj je danes zapuščena vas, za katero skorajda ni ostalo materialne sledi, ostala v spominu zapisana kot »stara vas« ali »stari Pared« (Hrobat 2003, 68-69).

Zaradi odsotnosti arheoloških podatkov o času naselitve v dolini pod Ajdovščino se lahko naslonimo zgolj na nekaj toponomastičnih elementov. F. Bezlaj dokazuje, da nam raziskave predslovanskih reliktov v toponomastiki, še posebej pogostih zahodno od linije Postojna-Julijske Alpe, pričajo o zgodnjem sožitju med Slovani in staroselci (Bezlaj 1969, 32-33). Za kulturne stike med staroselci in prišleki bi lahko govorilo dejstvo, da se je v imenu današnje vasi Rodik ohranilo ime Rundictes, zapisano na epigrafskem napisu iz 1. st. n. št. (CIL 5, 698), ki je najverjetneje pripadalo predrimski skupini prebivalcev z Aj-

[23] Za analizo izročila o starih vaseh glej Hrobat 3003, 50–71; Slapšak 1995, 17–18, 30–47.

[24] Glede realnih osnov, na katerih temelji izročilo, V. Palavestra misli, da so v izročilih, ki govorijo o izumrtju in uničenju »starega naroda«, ohranjeni spomini na določene vidike realnosti v procesu etnične in kulturne simbioze starobalkanskega strata in priseljenega prebivalstva. Izročila, ki kot vzrok izumrtja navajajo vremenske neprilike (nenadno sneženje, mrzli vetrovi in suša, ki so sicer pogosti pojavi v visokih hribih in nasploh na kraških tleh), so nastala kot fabulizirani odraz arhaičnih in v tradiciji močno ukoreninjenih pastirskih selitev med zimsko in poletno pašo, kar na dinarskem področju predstavlja starobalkansko, predslovansko prakso (Palavestra 1966, 53).

dovščine (Slapšak 1977; Slapšak 1995, 69; Slapšak 1997, 28-49)[25]. V sklopu gričevja okrog Ajdovščine najdemo tudi besedo Vlaka za grič med Slopami in Čukom[26], ki spominja na izpeljanko iz Vlah, s čimer so slovanski prišleki imenovali staroselce (Kos 1985, 122-24). Zdi se pomenljivo, da se na Vlako navezuje pripoved o ajdovski deklici, ki naj bi sedela na Vlaki in močila noge v kalu pod Vlako[27]. Ledinska imena kot so Vlaka, Zgon, Njivice, Laz, ki jih najdemo na obravnavanem področju, bi lahko nakazovala zgodnjo naselitev Slovanov na obravnavano območje, saj jih P. Skok (1950, 261) uvršča v skupino najstarejših slovanskih toponimov.

Različna izročila o kontinuiteti ljudi z Ajdovščine, sobivanju z vaščani v dolinah in uničenju Ajdovščine nastopajo v očitnih opozicijah, na kar je opozoril že B. Slapšak (1997, 21). A. Pleterski ugotavlja, da se nam zdijo podatki nasprotujoči, ker jih jemljemo kot sočasne. Problem zato skuša rešiti tako, da izročilu doda časovno dimenzijo (Pleterski 2005). Ljudski spomin namreč ne vsebuje časovne razsežnosti oziroma je ta kvečjemu razdeljena na dve kategoriji, čas kmečke družbe »v preteklem času« (kot nasprotje »sedanjemu času«) in mitični »davni časi« nekristjanov (De Pina Cabral 1989, 66).

Z zgodovinskega stališča bi lahko bil proces kontinuitete možen. Arheološka izkopavanja apsidalne stavbe na Ajdovščini so dokazala požig v času od druge polovice 5. stoletja dalje (Slapšak 1997, 51). Od tod bi lahko izviralo izročilo o uničenju Ajdovščine v požaru, ki pravzaprav ne poudarja, da bi pomrli prav vsi prebivalci (Pleterski 2005). V teoriji se lahko po razpustitvi poznoantičnega obrambnega sistema življenje na Ajdovščini nadaljuje v zelo skrčenem obsegu z adaptacijo dela stavb, poselitev se razdrobi na manjše enote po brkinskem grebenu (Slapšak 1995, 75). Poselitev Ajdovščine v tem času potrjuje A. Pleterski z najdbo ščitne grbe iz 8. st. n.št. (Slapšak 1997, Sl. 9; Murgelj 2000, 50, T. 4: 1; Pleterski 2005). V času bizantinske oblasti v dolini se lahko v dolinah pod Ajdovščino že naselijo novi prišleki. Po vojaško-političnem razkroju bizantinske oblasti bi skupnost z Ajdovščine izgubila zunanjo podporo (plača) in bi se bila prisiljena preživljati sama. Nerodoviten brkinski greben seveda ni mogel zadoščati kmetijskim potrebam prebivalcev Ajdovščine, zato bi lahko v ta čas umestili pripovedi o ajdovski kraji pridelkov Rodičanom[28] (Pleterski 2005). Po ustalitvi vojaških in političnih razmer bi prebivalci lahko zapustili slabo rodoviten brkinski greben in se preselili v kmetijsko ugodnejše nižinsko območje (Slapšak 1995, 75–77).

Mogoče je vredno pozornosti dejstvo, da imamo pri obeh vaseh, ki ju zadevajo pripovedi o preselitvi z Ajdovščine, izročilo o dvojnem naselitvenem prostoru. Na sloparski strani nastopata v izročilu med fazo Ajdovščine in moderno vasjo še zapuščena vas Pod lipami in v eni verziji, tudi lokacija Požganice (Slapšak, Hrobat 2005, 517). Sicer je hkrati med Sloparci razširjeno še izročilo o prednikih iz Češke (Pibernik 1999, 172), ki bi ga

[25] Ime Rodik se v slovenski obliki prvič omenja okoli leta 1300 kot Rodic oziroma Rodink (Kos 1985, 135). Mnenja glede etnične pripadnosti skupnosti, ki je po imenu sodeč živela na Ajdovščini nad Rodikom, so si deljena. Besedo Rundictes lahko najdemo tako v slovarjih ilirskih kot venetskih ali keltskih jezikovnih ostalin (Slapšak 1997, 29). M. Doria (1971, 17) jo uvršča v skupino toponimov, v katerih bi se lahko prepoznalo predindoevropski etimon.

[26] Vzpetina ob Ajdovščini, mesto zgodnjerimskega grobišča prebivalcev Ajdovščine (Istenič 1987), domnevno predslovanskega kulta (Hrobat 2004) in rimske ceste (Slapšak 1997, 25–26).

[27] Po pripovedovanju Milene Ceglar, rojene Godina, Tumova 1, Hrpelje, rojene l. 1946 v Slopah.

[28] Da podatek o kraji repe in korenja ni vrivek novega časa dokazuje A. Pleterski s sestavo poljščin. Če bi bilo izročilo novejšega izvora bi ajdje morali krasti koruzo (Pleterski 2005), saj naj bi že v 18. stol. v zahodni Sloveniji jedli predvsem polento (Makarovič 1988-1990, 134).

lahko pripisali mlajši faze rekolonizacije kraških vasi, razredčenih zaradi kuge in Turških vpadov[29] (Slapšak, Hrobat 2005, 517). Medtem ko je bila stara vas na ledini Požganica[30] (ime!) omenjena le v anketi iz sedemdesetih let (Slapšak, Hrobat 2005, 517), je danes še živo izročilo o stari vasi na ledini Pod lipe ali Sleme, katere sledovi hiš so jasno prepoznavni v konfiguraciji terena[31].

Vas je bila prej drugje, vendar so kače pregnale takratne prebivalce na zdajšnje mesto[32]. *Najprej je bila vas drugje, na ledini Pod lipami. Imenovala se je Lupe. Pred kačami so se umaknili Sloparci na današnje mesto vasi*[33]. *Ljudski glas gre, da so se Sloparci izselili iz Pod lip na sedanji prostor, ker je bilo Pod lipami preveč kač*[34].

Izročilo o tem, da so se ajdi v Rodiku naselili najprej v Podluzo, zgornji del vasi, smo že navedli v začetku[35]. Potrditev lahko vidimo v omembi dveh delov najstarejše vasi drugega pripovedovalca.

»Enkrat, dolgo nazaj, je bila vas Rodik razdeljena na dva dela; na Podluzo in na vas pri cerkvi. Vmes so bili vrtovi in sadovnjaki. Rodičani so bili kmetje. (…).«[36]

Na razmišljanje A. Pleterskega (2005), kako so ajdi odšli v dolino, če je tam že bila vas, se odgovor kar sam ponuja. Dvojno jedro naselitve se zdi namreč sila nenavadno za enoten kolonizacijski tok. Staroselci z Ajdovščine so se mogoče prvotno naselili vstran od slovanskih prišlekov, sčasoma pa so se v asimilacijskem procesu združili v pripadnike vaške skupnosti Rodika in Slop. Dvofazna kolonizacija bi ustrezala tako izročilu o kontinuiteti z Ajdovščine kot slovanski kolonizaciji z izročilom o »drugih«. Konec koncev bi brez absorbcije staroselskih tradicij težko razumeli ukoreninjenost nenavadnega Rodiškega in Brezoviškega lokalnega kulta še do poznega 18. stol. na Čuku, tik nad zgodnjeantičnim pokopališčem prebivalcev Ajdovščine nad Rodikom (Hrobat 2004) in seveda, ohranitev predrimskega imena v toponimu Rodik.

V izročilu o ajdih z Ajdovščine so do danes preživeli zgolj razpršeni, navidezno nepovezani, fragmenti kolektivnega spomina na »davne čase«, nekakšen zamegljen spomin na »Nas« in »Druge«, ki pa nam hkrati edini ponuja možne odgovore tam, kjer vsi drugi viri obmolknejo.

[29] Velja še opomniti na opazko A. Pleterskega etimologije besede čeh, ki pomeni dečka, fanta, govejega pastirja (Bezlaj 1976, 77), kar bi zopet lahko govorilo o prihodu vlaškega, pastirskega prebivalstva (Pleterski 2005).
[30] Med ledinskimi imeni, ki jih našteva domačinka iz Slop, najdemo toponim Pgrevščina (Pibernik 1999, 198).
[31] Sicer je arheološka topografija pokazala še dva naselbinska kompleksa na področju Slop, Gruble in Na krasu, vendar po nekaj najdbah sodeč, datirajo v zgodnejši, rimski čas, in nista povezana z nikakršnim izročilom. Površinske najdbe arhitekturnih sledov na lokaciji Pod lipe – Sleme niso rimskodobne (Slapšak 1995, 68). Poznejša datacija se zato zdi verjetna.
[32] Slugova Štefa, Slope 16.
[33] Marija Opara, Slope 17, rojena v Slopah, l. 1914.
[34] Pibernik 1999, 172.
[35] Povedal Rado Lukovec, Tonjev, rojen 1943, Rodik.
[36] Peršolja 2003, 19; po pripovedovanju Franca Race, Krnelovga, rojenega l. 1920, Rodik.

SLOVENSKI PREGOVORI IZ RASTLINSTVA

Slovenski pregovori iz rastlinstva.*

I. Šašelj — Št. Lovrenc ob Temenici.

Ajda je pismo dobila (dozorela).
Ajdo v roglje (kozolce), pa na sejm v Nogle.
Ako Bog hoče, boš iz plevela stoteren sad žel.
Ako je korenina sveta, svete so tudi veje.
Ako nerado drevje v jeseni obleti, marsikdo se zime še boji.
Ako pustne dni dežuje, bo dosti fižola.
Ako v jeseni zgodaj listje z drevja pade, so njive rade rodovitne.
Ali boš bob z mastjo mazal!
Amerikanski denar je kakor krompir, samo za eno leto.
Bob čez gozd, močnik do praga.
Bob v cvet, lakota v svet.
Boba se najej in gora se te boji (tako boš močan).
Bodi zima, bodi kres, kadar zebe, neti les.
Bolja je bobova slama kakor prazne jasli.
Bukev neguj, pod njo je počivala Marija, ko je bežala v Egipt.
Brez krompirja ni kosila.
Če beraču trd bob daš, prosi potem še drv.
Če blizu debla list obleta, dobro letino nam obeta.
Če hrast še listje obdrži, bo mraz vse zimske dni.
Če je prosinca mokrilo, bo grozdje slabo storilo.
Če nerado pada listje z drevesa, pomladi je gosenic veliko in mrčesa.
Če odpadlo listje blizu debla leži, prihodnje nam leto obilno rodi.
Če pred sv. Jurijem sadje cveti, mimo cajne leti (ne v cajno, ker rado pozebe).
Če pa repa dobro obrodi, so padarji (zdravniki) žalostni (ker nimajo zaslužka, ker je repa zdravilna).
Česen devet bolezni pozdravi; tavžentroža — pa zdravnika uboža.
Česen govori: Nalupi me z nohti (ne z nožem), ti bom koristil za devet arcnij (zdravil).

* Zbirki nekaterih pregovorov o žitih in sadju je prinesla »Mladika« l. 1934. in sicer o žitih na str. 307., o sadju pa na str. 352. — Pis.

Česen tako govori: Prijatelj, ljubi me ti! Jaz sem za devet drugih arcnij.

Dika kislega zelja je kislina.

Dober si ko česen brez kruha.

Dokler drevo cvetí, rodi.

Dokler je drevo mlado, lahko ga pripogneš, kamor hočeš.

Dokler je plotje mlado, ga je viti lahko.

Dokler kolo teče, repa raste.

Drevo se na drevo naslanja, človek na človeka.

Drevo se po sadu pozna.

En cvet ne naredi pomladi.

Enega listek skrije, drugega dob (hrast) ne zakrije.

Glede strele: Pod hrast ne hodi v past. Kjer smreka stoji, naj vse beži. Jelke se boj, a pod bukvijo stoj! (Slovenec 1935, št. 150.).

Gosposka služba je z grahom posuta.

Gosta setev žitnice ne razganja.

Gre skozi les, ne vidi dreves.

Grenko zelišče je potrpljenje.

Grm ne podere drevesa.

Hrasta sneg ne ušibi.

Iz lesnike je lahko še prav dobro drevo in dober sad.

Iz mlada se trn ostri.

Iz panja mladica raste.

Iz prazne lupine ni jedra.

Je hud kakor encijan.

Je rdeč ko mak v žitu.

Je sirov ko goba.

Jej repo, boš imel ženo lepo.

Kadar bob cvete, še pes svojega gospodarja ne pozna

Kadar je buča zrela, se mora svinjam položiti.

Kadar je dosti prve repe, takrat ni druge.

Kadar krompir pozebe, je treba pripraviti še en predal zanj (češ da takrat še bolj obrodi).

Kadar leži sneg 99 dni, takrat poginejo strni.

Kadar stari hrast pade, zruši dostikrat mlade.

Kadar ima korenje, ko ga v jeseni pukajo, dolge korenine, bo huda zima.

Kakršen je panj, taka mladika.

Kakršna setev, taka žetev.

Kakršno seme seješ, tako žito boš žel.

Kamor se drevesce nagne, tje pade drevo.
Kdaj je še vrba grozdje rodila!
Kdo bi na oskoruš lazil po smokvo!
Kdor dela brez božjega blagoslova, cepi mladiko na suho drevo.
Kdor koprivo pozna, nagec (nagoto) skrije.
Kdor med obeta, trnje spleta.
Kjer ni ljulike, tam lepo žito raste.
Kolikor preje drenulja cvete, toliko preje se srpovi glase.
Kopriva ne pozebe.
Koprivi ne škoduje ne toča, ne slana.
Korenje se redi (debeli) do sv. Martina.
Kraj suhega drevesa tudi sirovo gori.
Kriva vera je trnov grm v žitnem polju.
Krompir je pregnal lakoto iz Evrope.
Lačen sem ko mačka česna.
Med vsakim zrnjem se najdejo pleve.
Mladina brez rdečih lic — pomlad brez cvetlic.
Mlado drevesce se da zravnati, staro drevo se ulomi.
Mlado drevo se ugiba, ne pa staro.
Nagnito drevo samo pade.
Največja lakota je takrat ko cveteta bob in grah.
Ne prileže se vsaka roža za klobukom.
Neče strela v koprive.
Ni rože na vrti, ki bi obvarovala smrti.
Ni treba povečati žitnice tistemu, ki pregosto seje.
Ni žita brez kokolja.
O mali maši mora imeti ajda že črno zrnje.
Ob ajdovi setvi je največ dela.
Od mladega drevesa vejico še lahko odčesneš, od starega jo moraš odsekati.
Počasen listja pad, dosti gosenic na pomlad.
Pod brezami rade kače gnezdijo.
Pojdeš po srenji klasje brat.
Pozneje ko beli trn cvete, slabeje kažeta trava in žito.
Prah, ki se dviga za brazdo (pri oranju za ajdo), dobro gnoji.
Pred poroko sladka ko med, po poroki grenka ko pelin.
Preje ko bo listje z drevja odletelo, boljšemu letu se bo vse nadejati smelo.

Rane rože rade povene.
Rano začne žgati, kar misli kopriva postati.
Raste (hitro) kakor konoplja.
Sem te sit kakor sirovega boba.
Senca visokih dreves se daleč razteza.
Siten kakor čebula brez kruha.
Skleda zelja v ljubezni je boljša kakor pitan vol v sovraštvu.
Smreka ni hrast (ženska ni moški).
Suho drevo ne pade zlepa.
Sv. Fabijan in Boštjan (20. jan.) sok v drevje poženeta.
Svinja bere želod, pa ne ve, od kod pada.
Ta hruška se otresa, ki rada doli pada.
Toča uniči četrtino, suša polovico, slana pa tri četrtine pridelka.
Trta če o lepem vremenu ocveta, vino obilno Dolenjcem obeta.
Trta če o polni luni ocveta, polne in žlahtne grozde obeta.
Tudi v cvetni nedelji se je bati trnja.
V brezo rado treska.
V koprivo ne treska.
V visoka drevesa rado treska.
Velik bob in visoke krtine pomenijo globok sneg.
Veliki teden imajo duhovniki ajdovo setev (največ dela), Alešev teden pa kmetje (ko ajdo sejejo).
Veliko drevo ne more naenkrat zgoreti.
Veliko drevje dolgo raste, naglo pade.
Visokim smrekam vihra vrhe lomi.
Zgodaj začne žgati, kar misli kopriva postati.
Zelje želodec samo nastelje.
Zla trava hitro raste.
Ženskina dota je kakor bukova meja, samo za eno leto.
Žito ima veliko latovje, če lan v njem raste.

VIRI

- Zapisi članov študijskega krožka po ustnem pripovedovanju
- Pavel Medvešček; Let v lunino senco, Z nevidne strani neba
- Jože Zadravec; Ljudsko zdravilstvo v Prekmurju
- Vlasta Mlakar; Rastlina je sveta od korenin do cveta
- Irena Štaudohar; Delo
- OŠ Dragomira Benčiča Brkine Hrpelje; Otroci iz Karomonove » kaluže«
- Katja Hrobat Virgolet; Ajdi z Ajdovščine nad Rodikom; Petroglifi iz jame v bližini trnovskega studenca nad Ilirsko Bistrico
- Srednja šola Postojna, Gimnazija Ilirska Bistrica; Raziskovalna naloga Čarobnost Podstenjška
- OŠ Podgora; 30 receptov stare mame; O uporabi zdravilnih rastlin; Pogovori s Kočankami o zdravljenju z zelišči (zapisala Vera Frank)
- OŠ Košana; Domači pripravki in nasveti za zdravje (zapisala Mojca Žnidaršič)
- OŠ Antona Žnideršiča; Ljudsko zdravilstvo (mentorica Nada Baša); Jerica Strle; Povzetki intervjuvancev; Vodni Viri (avtorji so navedeni na koncu prispevka)
- Internet

Gradivo so zbrali in prispevali člani študijskega krožka 2021

SPREMNA BESEDA

Potovanje v našo skupno preteklost je smiselno takrat, ko iščemo bodisi svoje korenine, identiteto ali dragocene zaklade znanj in izkušenj naših prednikov.

Poveže nas s prostorom, kjer so nekoč živeli, orali njive, skrbeli za vodnjake, ki so bili edini vir pitne vode, ustvarjali svoje družine, se po svoje znašli v težkih življenjskih razmerah, ko so se spoprijeli z boleznijo, vremenskimi ujmami, se poslavljali od svojih dragih.

Stoletja so iz roda v rod prenašali znanja, ki so jim zagotavljala življenjsko in zdravstveno oskrbo. Morda so za to tako verjeli v moči narave in njeno čaščenje, saj jim je bila edina zavetnica. Živeli so v sožitju z naravo, tudi če je bilo včasih zelo težko. Občutek imam, da jih je velika volja do življenja, spoštljivost do narave in iznajdljivost vodila skozi preizkušnje.

Imeli so svojo vero, v katero so verjeli, svoje svečenike, ki so jim zaupali, zdravilce, ki so jih zdravili. Zgodba se je tako obrnila, da je krščanska vera marsikje za večno izbrisala to bogato dediščino. V težnji, da bi prebivalstvu vsilila novo vero in izbrala način, da staro vero zatre.

Spoštovanje vsem, ki so kljub pritiskom in ustrahovanju ohranili to, kar so lahko predali naprej.

Po svojih močeh in z veliko mero navdušenja smo v študijskem krožku zbrali gradivo na temo Zdravilnih rastlin, izvirov in obredov.

Zahvaljujem se vsem sodelujočim in strokovnjakom, ki so nam pomagali s pripovedovanjem svojih izkušenj.

Sabini Pugelj, za strokovno vodenje po Zemonskem gradišču,

Fidelu Verganu za predavanje o vodi,

Darku Šabcu za izčrpno razlago vodnih poti Podstenjška in življenja ob njem,

Etnološki zbirki Stara Sušica,

Mariji Jenko za stara znanja,

Osnovnim šolam Podgora, Antona Žnideršiča in Košane za gradivo, ki so jih zbirali učenci in njihovi mentorji.

Metka Hribar