

iz, midva in mi

## Zeliščča

ICA LOGAR

profesorica geografije  
zgodovine



Takole v začetku julija je že pozni čas za nabiranje zelišč, materine dušice in ranjaka. Tokrat sem nabirala ti dve zelišči. Materina dušica (*Tymus serpyllum*), ljudje ji rečejo tudi duša, babja dušica, bukviča, dušek, mačesica, materinka, materna dušica, materin dušek, poljska materina dušica, poljski timijan, popovec, preprišč, prežilka. Uživanje rastline nam lahko ponudi kašelj, blaži krče, pomaga pri izkašljevanju, topi sluz v pljučih, pomaga pri vnetju grla, izloča vodo iz telesa, pomaga pri nekaterih težavah z želodcem in črevesjem, razkužuje, zdravi kožne bolezni in akne, pomaga pri bolečinah v mišicah, pomaga pri parazitih, utrujenosti, depresiji, anksioznosti, glavobolu, težavah z ledvicami, stresu, pomaga pri glivicah na noh

**Poleg materine dušice  
občudujem tudi drugo  
cvetje.**

tih. Vse to piše na spletu, človek bi pomislil, saj to je čudno zdravilo. Jaz jo uporabim le kot mešanico v domačem čaju običajno ob prehladu oziroma pomaga pri težkem dihanju. Ko se v začetku maja podamo na morje, tam že cveti. Običajno je tam ne nabere, vedno

čakam konec junija, ko se ponjo odpravimo v gore. Na gorskem travniku raste pri tleh in v šopi, tako jo razmeroma hitro naberejo. Ko nabiram gorske rože, se kar uležem na planinsko trato in prislunem brenčanju čebel in pticam. Gledam gor v nebo in si mislim, kako je to lepo. Meni in nikomur drugemu. Pač te večiče niso usvojili. Poleg materine dušice občudujem tudi drugo cvetje. Pokončno se iz planinske trate dviga kranjska lilija, pa rododendron, svišč, bele ivanjšice in rumeni ranjak. Na koncu sem se odločila nabrati še ranjak, ki ima sladke okus. Pljučnik je že posušen, prav tako bezeg. Na vrtu bom nabrala še žajbelj, meto in meliso. Za lepši izgled bom dodala še vrtnice. Doma so še maline. Liste maline bi tudi lahko pripravila za čajno mešanico in to je vse, kar imam in znam nabrati. Še eno sem pozabila: lakota je rumenkaste barve in je tudi sladkega okusa, rman je za ženske težave, hribska resa prav tako in to je tudi vse, kar poznam in nabiram. Lepo mi je sušiti rastline in jih sbranjati v steklenih kozarcih. Otroci kuhajo čaj le, če zelišča pripravim v filter vrečke za čaj. Eđinotakose porabi vse, kar čez polje nabere in posušim.

JANEZ LOGAR

zakonski in  
družinski terapevt



Potem ko se že odločimo, da bomo nekaj spremenili, se pojavi strah pred spremembami. Vemo, da je strahov »milijontisoč«. In tako je strah pred prihodnostjo samo eden izmed njih. Le v nečem je drugačen. Ko se lotevamo novih stvari, pletemo sebe in svojo prihodnost iz neznanega. Takrat je najbolj normalno, da se pojavi strah pred prihodnostjo. Za celotno moje bitje je novost nepoznana. Karkoli spreminjamo, je vedno prisotno tveganje. Strahovi imajo tudi pozitivno stran – da nas odvrnejo od nevarnih početij. Kadar pa spremembe

naštudiramo, premislimo in moramo le še zbrati pogum in uresničiti svoje zamisli.

Strah pred prihodnostjo ali strah pred spremembami lahko močno zmanjšamo, ko nekoga povprašamo za mnenje. Seveda moramo biti pri izbiri sogovornika zelo zahtevni. Predvsem ne potrebujemo pametnjakovičev, potrebujemo nekoga, ki nas bo najprej vestno poslušal, šele nato kaj pripomnil. Vendar po mojih izkušnjah so modri ljudje zelo pripravljeni sodelovati in pomagati iz svojih izkušenj. Zato – predvsem mladim ljudem – svetujem, naj si izberejo mentorja. Mentorji so izkušeni, imajo ogromno znanja, poznajo pasti posamezne stroke. Mentorji so precej poznani v poslovnem svetu. Pomoč mladim nudijo brezplačno. Boljkot mentorji so problem mladi, ki po zaključku študija menijo, da vse vedo. Ko ugotovijo, da ne vejo vsega, je mimo deset let in še kakšna neljuba izkušnja. Tudi starejši se včasih obnašamo kot mladinci in tiščimo s svojim neznanjem naprej. Na razpolago pa imamo izkušenejše od nas, ki so nam pripravljene brezplačno pomagati. Obstajajo spletne strani za iskanje mentorjev. Sam vedno pomagam mladim

terapevtom, ki začenjajo svojo pot. Več ali manj jih zanimajo marketinški pristopi na začetku karijerne poti in način soočanja s strahovi, ki so sestavni del vsake poklicne poti. Deljenje izkušenj je najmanj, kar lahko storimo, pogosto je celo zabavno, ko opozarjamo na stranpoti in na napake, ki smo jih storili sami. Po zaključku mentorstva nisem prepričan, kdo je bolj zadovoljen – tisti, ki je dobil vodjenje, ali mentor.

Za pretiran strahom pred spremembami oziroma strahom pred prihodnostjo je velikokrat občutek, da mi ne pripada nekaj dobrega, velikega, nekaj novega. Ali pa misel, da nisem dovolj dober, nisem dovolj lep, da še nisem dovolj izobražen, da mi manjka še to ali ono, skratka cel kup neprijetnih občutkov in misli, ki nas odvrtačo, da gremo naprej. Pogum iti naprej, kljub vsemu naštetemu, v dobrih meri dobimo ali pa ne dobimo ob stabilnem, varnem, odločnem in ljubečem očetu. Zato je vloga očeta pri vzgoji otrok ključna za spopadanje z novostmi, kot tudi za vstajanje od porazov. Njegova stabilnost in njegovo zaupanje vame me bo vedno spremljalo. Še največ pa bom imel od njega, ko bo on verjel vase.

## Počitnice s knjigo (2)

MAJA BERTONCELI

raznolikost  
in vključevanje

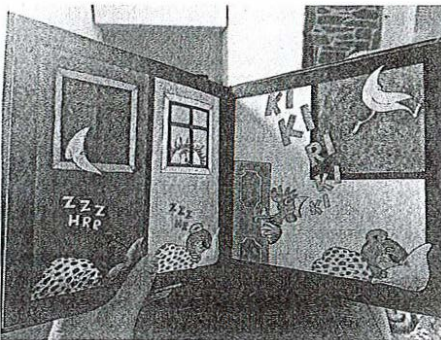
Tudi slikanice brez besedila so lahko priljubljene za skupno branje. Spodbujajo ustvarjalnost v pripovedovanju zgodb in posledično govorno-jezikovni razvoj otrok. Ob ilustracijah se lahko tvorijo raznolika vprašanja.

»Slikanice brez besedila so po eni strani res lahko dobrodošle za otroke, ki imajo težave pri govoru, ker ob opazovanju ilustracij občutijo in razumejo zgodbo, sporočila, ne da bi jim bilo treba znati brati, ilustracije spodbujajo njegovo domišljijo ... in tako se jim morda utrjuje tudi samozavest. Toda: če želimo, da bo otrok pridobil pri jezikovnem razvoju, je nujen odrasli, ki mu bo pomagal poimenovati elemente na ilustraciji, jih povezati ... in končno zgodbo tudi povedati oz. razumeti informacije, koščke znanja, če gre za poučno knjigo. Nekdo mu mora ponuditi/povedati besede. Nekaterim odraslim je vse to ob slikanicah brez besedila lahko zelo težko, mnogo težje kot pa ob branju slikanice

z malo besedila.« pojasnjuje promotorka branja Tilka Jamnik. Dodaja, da so za otrokov jezikovni in bralni razvoj pomembna različna besedila, čim bolj raznolika, najprej po njegovi meri, po-

**»Za otrokov jezikovni in bralni razvoj so pomembna različna besedila, čim bolj raznolika, najprej po njegovi meri, potem vse zahtevnejša.«**

tem vse zahtevnejša. »Ključno pa je, da se otrok lahko poistoveti z junaki in dogajalnimi, da ga vznemirijo in razveselijo, da posega po poučnih knjigah s področji, ki ga zanimajo. Ker le tako bo utrjeval izkušnjo, da je branje prijetno, koristno, nujno potrebno ... – da ga branje bogati in osrečuje. To velja tudi za odrasle bralce. In pomembno je tudi, da tako mladi kot odrasli bralci vedno znova doživijo užitek pri-



Tudi slikanice brez besedila so priljubljene za skupno branje. Spodbujajo ustvarjalnost. Ob ilustracijah se lahko tvorijo raznolika vprašanja.

branju, ki je tako zelo drugačen od gledanja televizije, brskanja po spletu ... Branje knjig, predvsem leposlovlja, nas humanizira, ohranja bolj človeške, empatične in simpatične ... Veliko bolj kot zaslonski mediji.«

Za vse, ki imajo težave na področju jezika, govorja in branja, Tilka Jamnik v prvi vrsti priporoča lažje berljiva besedila, slikanice z malo

besedila, namenoma manj zahtevno napisane knjige, knjige za oklevajoče bralce ... odraslim pa tudi knjige za lahko branje. »Mnogo splošnih in tudi šolskih knjižnic ima svoje sezname tovrstnih knjig. Pri Društvu Bralna značka Slovenije pripravljamo sezname otroških in mladinskih knjig po ciljnih skupinah, temah,« je povedala in dodala, da boste

zagotovo našli kaj primernega na spletni strani društva pod zavahkom Priporočene knjige po ciljnih skupinah.

Za konec je podala nekaj predlogov:

– slikanica brez besedila: Marta Bartolj: A smo že tam? (Miš, 2023)

– slikanica z malo besedila: Majda Koren: Protideževna juha. Ilustr. Ana Maraž. (KUD Sodobnost International, 2023)

– slikanica z veliko besedila in čudovitimi ilustracijami, da jo berejo odrasli otrokom ali sami sebi: Marko Kravos: Zlatorog. Ilustr. Andreja Pečkar. (Pivec, 2024)

– za samostojno branje mladih v 3. triletju OŠ in srednješolce, pa vendar tudi za medgeneracijske pogovore: Andrej Skubic: Lahko bi umrl na tem kavču z mano. (Mladinska knjiga, 2024)

– kot nalašč za branje mladim in odraslim, pred počitnicami: Marianne Kraus: Na jugu. Prev. Darko Čuden. (Zala, 2024)

(Konec)

