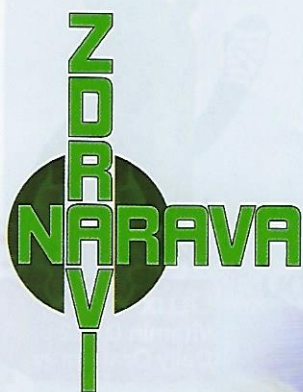


IZ OČI V OČI Z BRALCI IN GLEDALCI



Da bo nekaj treba narediti drugače, je dejal direktor Net tv Aleš Pregl, ki bdi tudi nad našo revijo, da se bo treba bolj približati bralcem in to ne le s pisno besedo in da bo treba bolj povezati revijo z oddajo Narava zdravi, iz katere je pred več kot osmimi leti pravzaprav izšla. In kako je to najlažje narediti? S srečanji v živo, seveda. Ko se pogledamo iz oči v oči in si iz oči v oči povemo, kaj si mislimo drug o drugem, kaj nam je všeč in kaj bi lahko naredili boljše. Staknili smo glave in zadolžili Ines Usar, ki je od lanskega septembra odgovorna za takšne in podobne projekte, da pripravi zadevo. In jo je.



Polna dvorana na posestvu v Turnišču

Prvo srečanje smo začeli s predavanjem našega sodelavca in zeliščarja Stanka Zemljaka v dvorani šolskega posestva Turnišče, ptujske Biotehniške šole. Tam, kjer se sicer srečujejo člani zeliščarskega društva Velikonočnica Ptuj. Dvorana je bila polna, prepolna, udeleženci pa iz vseh koncev Slovenije. Celo iz Kopra so prišli pa iz Kranja, Sevnice, Domžal in številnih drugih krajev. Smo bili v uredništvu kar malo presenečeni, saj nismo pričakovali, da bodo prišli poslušalci od tako daleč. Po drugi strani pa nam je kar malo »rasel špeh«, kot se temu reče. Obiskovalci so bili namreč dokaz, da ima oddaja Narava zdravi gledalce

po vsej Sloveniji in da je tudi revija med ljudmi priljubljena. »To vašo oddajo gledam kadarkoli jo lahko,« povedal Mihaela Janja Kolar iz Sevnice, »in sem navdušena. Današnji dan je bil samo še pika na i. Veliko smo slišali tudi tistih res starih receptov, ki jih nikjer več ni. In to je moje bistvo zeliščarstva. Najti zdravila, ki bodo pomagala, da boš vzel rožico za zdravje in ne kemije. Bistvo je, da lahko pomagamo brez stranskih učinkov. Bilo je čudovito, hvala za to.«



Za dobro vzdušje so poskrbele tudi članice društva Velikonočnica, ki so spekle veliko različnega peciva, eno j bilo boljše od drugega, pa čudovit čaj je bil na razpolago tisti, ki jim je bilo malce hladno, pa so se lahko pogreli domačimi zeliščnimi likerji. Ob šilčku odličnega brinjevo je tudi našega snemalca in fotografa Jožeta minil prehlad. Jože Dolenc iz Pragerskega je že stari znanec turniškega gradu oziroma posestva. Kot slikar je namreč že ustvarjal na gradu in ko je slišal, da bo imel Stanko Zemljak, ki ga spremlja po televiziji, tu predavanje, je prišel nanj. S slikarstva turniškega gradu, ki jo je ob koncu podaril Stanku. Da j bo imel za spomin, je rekel. Pa da se mu je zdelo zelo zanimivo in poučno, ker vsi kdaj potrebujemo nasvete, ki jih ima Stanko za vse dovolj. Skorajda preveč naenkrat, j še dodal, saj si vse težko zapomniš oziroma zapišeš. D se vidi, da je gospod Stanko res nabit z znanjem in da j

zadovoljen, ker ga je lahko razveselil s svojim darilom. Ivanka Hečimovič se je pripeljala iz Rogaške Slatine. Da ni bilo težko najti tega posestva, je rekla in da vsako sredo gleda oddajo. »Vsi, ki ga gledamo, smo zelo zadovoljni z njim, kako tako lepo, čisto po domače pove, tako da ga vsi razumemo. Prosila ga bom tudi, če bi se lahko včlanila v njihovo zeliščarsko društvo. Že kar precej let tudi sama nabiram zelišča in tudi svojega moža sem pozdravila z belo omelo, ko je imel sladkorno bolezen. Takrat sem mu pomagala samo s čajem Marije Treben, tinkturo pa pije še danes.« je povedala in dodala, da ji je bilo tokrat res lepo. Podobnega mnenja so bili tudi ostali udeleženci in vsi so menili, da bi bilo takšnih srečanj in predavanj treba pripraviti še več. Še posebej, ker so nas ob zaključku razveselili še Veseli Jožeki, glasbena skupina iz Kidričevega, ki se je kar načakala, saj so imeli obiskovalci za Stanka tudi po predavanju še veliko različnih vprašanj.



Dan revije Narava zdravi

Opogumljeni s prvo dobro izkušnjo smo se lotili priprav na drugo srečanje, ki je bilo posvečeno izidu stote številke naše revije. Tudi pri tem je imela glavno besedo naša Ines, ki se je resnično potrudila in skupaj s slovensko čebelarstvo zvezo v njihovem domu na Brdu pri Lukovici pripravila še bolj zanimivo srečanje. Dan Narava zdravi smo ga poimenovali in v goste povabili naše stalne sodelavce. Poleg Stanka Zemljaka še Marijo Meljak, Eriko Brajnik in dr. Iztoka Ostana, Čebelarstvo zveza pa nam je odstopila še svoja strokovnjaka Karla Vogrinčiča in Natašo Lilek. In vsak je imel poslušalce, ki so hoteli izvedeti čim več o njihovem področju dela.

Kot prvi je led prebil Stanko Zemljak, članice njegovega zeliščarskega društva Velikonočnica iz Ptuja, ki so prav tako prišle na naš Dan, pa so tudi te obiskovalce razveselile s pecivom, čajem in tistim kratkim, ostrim, ki pogreje dušo in telo. Še posebej ob takšnem deževnem dnevu kot je bil ob našem srečanju.

»Vedno je zanimivo predavati ljudem, ki jih ne poznaš,« je dejal Stanko Zemljak in dodal, da je bil prav presenečen nad velikim številom obiskovalcev. Pa da mu je to lahko v čast, da jih je prišlo toliko na njegovo predavanje in da je zanj to pohvala in dokaz, da se ne trudi zaman. Če je na eni strani ponosen na to, pravi, ga je po drugi strani kar malo strah, ker vidi, da so ljudje resnično bolni, še posebej starejša populacija, ki jo to področje najbolj zanima in je je bilo na predavanju največ. »Ljudje me veliko sprašujejo in vseh mogočih bolezni je ob tej šolani medicini vedno več, med ljudmi pa je vedno več bolnih. Tega me je malo strah. Ljudje so si z velikim zanimanjem pisali te stare recepte, ki sem jim jih zaupal in številni so me spraševali, kdaj bo

knjiga. Ampak knjige ne bo,« pravi Stanko, ki je še dolgo po svojem nastopu odgovarjal na vprašanja ljudi. Nimajo vsi takšnega privilegija kot člani njegovega društva, ko lahko o svojih težavah govorijo z njim na vsakem društvenem sestanku.



Obiskovalci so bili navdušeni

Vladimir Škedl je prišel iz Kamnika. »Na predavanje sem prišel, ker me zanimajo tako zelišča kot gospod Stanko. Njegove oddaje vedno gledam, prav tako pa spremljam naturopatinjo Eriko Brajnik. Tudi njeno predavanje me je navdušilo. Zelo sem zadovoljen s tem, kar sem slišal, čeprav bi lahko bilo, kar se mene tiče, vse še bolj podrobno razloženo, ampak za to bi bilo potrebno več časa.«

Marija Vauhnik se je pripeljala iz Dogoš. »Revijo Narava zdravi spremljam že od prve številke in mi je zelo všeč,« je povedala. »Ko sem v njej prebrala oziroma slišala za ta Dan revije, sem se odločila, da se ga udeležim. Poslušala sem vsa predavanja in vsi predavatelji so me navdušili, od vsakega sem nekaj dobila, tudi stvari, ki jih v reviji nisem zasledila ali pa sem jih morda spregledala.«

Za Zdravka Strnada pot iz Škofje Loke do Brda niti ni bila tako dolga. »Z ženo pogosto gledava oddajo Narava zdravi na Net tv in bereva revijo, kjer so zelo zanimivi članki, še posebno od naturopatinje Erike Brajnik. Z ženo si pri odpravljanju raznih težav in bolezni poskušava pomagati tudi na naraven način. Predavanja so mi bi bila zelo všeč. Stanko je zelo bogat v svojem znanju in tudi Erika je podkovana v vseh smereh in mislim da je to tisto, kar današnji človek potrebuje, da se od zdravil preusmeri v kar se da naraven način zdravljenja.«

»V bistvu sem prišel zaradi gospoda Stanka in njegovega predavanja, a so bila tudi ostala predavanja tako zanimiva, da po prvem predavanju nisem šel domov kot sem najprej nameraval, ampak sem ostal do konca, do zaključka zadnjega,« je povedal Niko Kavčič iz Gameljna. »Hvala vam za to.«



Podgorškovi iz Togovcev pri Ptujski gori so za predavanje izvedeli iz revije in se nanj odpravili kar družinsko. »Današnje predavanje mi ogromno pomeni, predvsem zato, ker je cela naša družina zelo povezana z naravo, z zelišči in s čebelami,« je povedala Damjana Podgoršek. »Doma imamo tudi zeliščni vrt in tudi zato redno beremo revijo in spremljamo oddajo Narava zdravi po televiziji. Na predavanjih je bilo slišati veliko dobrih in koristnih stvari. Vsak predavatelj je povedal kaj, kar bomo lahko uporabili. Upam, da bodo takšna predavanja in srečanja tudi v novem letu.«



Tudi o medu smo govorili

Med predavatelji je bila tudi Nataša Lilek, svetovalka specialistka za varno hrano pri Javni svetovalni službi v čebelarstvu.

»Slovenci smo že od nekdaj povezani s čebelo in čebelarstvom in slovimo kot narod odličnih čebelarjev. Moje predavanje je bilo namenjeno vsem, ki se še vedno, kljub ogromno informacijam, sprašujejo kaj sploh med je, kaj pomeni kristaliziran med, kako ga skladiščimo, kako utekočinimo, kašne vrste medu poznamo, pa o njegovih zdravilnih učinkih in ugodnih prehranskih lastnostih za dobro počutje.

Kar se tiče zdravilnih učinkov, s tem se ukvarja veda, ki se imenuje apiterapija. Določena znanja o zdravilnih lastnostih medu se tako prenašajo iz roda v rod. Vsi vemo, da posegamo po čebeljih pridelkih, ko smo prehlajeni, ko se slabo počutimo, da dajemo med v čaj, da si pomagamo s propolisom in seveda z ostalimi pridelki za vzdrževanje splošnega dobrega počutja in stanja.



Ljudje pa še vedno ne vedo, da kristaliziran med pomeni naraven med, da je to čebelji med. Veliko krat ga povezujejo s tem, da je ponarejen, da je pokvarjen in tako naprej. Napaka, ki jo pri medu pogosto delamo je, da damo med v prevroč čaj. Med je zelo občutljiv in poleg sladkorjev vsebuje tudi vrsto bioaktivnih snovi kot so encimi, hormoni

in toplotno občutljivi vitamini. In v kolikor damo med prevroč napitek, te stvari uničimo. Ostane samo sladko sladilo in ne to kar med v resnici ima v sebi. Med namreč nima samo prehranskih lastnosti, ampak tudi lastnosti, ki so pomembne za zdravje,« je dejala Nataša Lilek. Dodala je, da smo po njenem ljudje pozabili, kaj vse narava ponuja. Pozabili smo na vrsto receptov, pozabili na vrsto zadev, ki nam jih narava da, saj se marsikateri težava da lepo odpraviti na naravni način. »Vesela sem, da smo ravno danes v Čebelarstvu Slovenije, zato kar povežemo med in čebelarstvo z naravnim, zdravim življenjem, se nadejam, da bo v prihodnje še več takšnih dogodkov, da bodo ljudje še bolj osveščeni glede naravnih izdelkov in njihove uporabe v vsakdanjem življenju,« je zaključila svojo razmišljanja Nataša.

»Z apiterapijo se ukvarjam zadnjih 15 let,« je povedal Klemen Vogrinčič, ki je tudi predsednik komisije za apiterapijo pri ČZS, in predsednik sekcije za apiterapijo dr. Filipa Terčarja. Čebelarstvo povezuje ljudi. »Z apiterapijo se ljudje bistveno vračamo tja, kjer smo že bili. Stari ljudje, ki so živeli z naravo, so te stvari poznali, mi pa se moramo zdaj vse učiti iz nekih znanstvenih knjig, čeprav ima to vsak v sebi. Občutek, da se vrne k naravi, da začuti intuicijo. Bodočnost bo v intuiciji, ne v znanstvenih zadevah. Apiterapija je vse od medu, panjskega zraka, do življenja s čebelami in energije čebel. Sam posebej zasledujem to, kar pri čebelarstvu vidno, to so informacije in energija. Zanimivo je, da danes komuniciramo s čebelo na materialnem nivoju, čebela pa nas čaka na astralu in na etru. To pomeni, da se mora naš zavest dvigniti, če se želimo še bolj sporazumeti s čebelo. Pa da je vesel, je še dodal, da je imel ta privilegij, da lahko bil med predavatelji na tej prireditvi.



Erika, Marija in Iztok tudi o reviji

S svojo pozitivno energijo je naturopatinja Erika Brajnik hipo napolnila dvorano, kjer so se starejšim obiskovalcem pridružili tudi mlajši.

»Naše sodelovanje je super,« je dejala Erika, ko je besedo prenesla na našo revijo, »in meni je revija zelo všeč. Predvsem zato, ker je prodorna, pa vendar enostavna in preprosta, da pride do vsakega človeka in jo ljudje zelo radi berejo. Tudi informacije so tako slikovite, zelo pripravne. Ker tri četrtine ljudi, ki ima težave in si pri tem pomagajo z naravnimi tehnikami, so starejši ljudje. Za njih moraš imeti take informacije, ki niso preveč zakomplicirane. In to mi je reviji všeč. Tudi današnja atmosfera je krasna. Za srečanje smo izbrali zelo slikovit kraj, pa tudi med je tisti slovenski ponos, s katerim slovimo že po celem svetu.

Danes sem ljudem povedla, to kar jim že vsak mesec tudi pišem, kako naj si pomagajo s prehrano, kako s

naj samo opazujejo, kako naj pomagajo svojim bližjim, svojim otrokom, starejšim ljudem. Starost je lahko lepa in neboleča, če znamo za to poskrbeti.«



»Ljudem sem želela povedati, da imamo vedno možnost, da spravimo naše telo v ravnovesje,« je dejala zmeraj nasmejana Marija Merljak. »Kaj to pomeni? To pomeni, da se človek dobro počuti, da je vesel samega sebe in da je tudi odporen na bolezni. Ljudem sem hotela dati upanje, da se to da narediti in še nekaj kar je pomembno, da naj nikoli ne razmišljajo o starosti. Ker starost je res lahko kronološka, ampak je tudi tista biološka starost, ki je povezana s tem, koliko naš celici in da ima celica možnost obnove in popravila. Pa o prebavi in presnovi sem govorila, ljudje namreč še vedno mešajo ta dva pojma. Hotela sem tudi povedati, da ne smejo iz svoje zakladnice hrane ničesar izločevati, ker nikoli ne vemo, kaj potrebuje telo prav v tistem trenutku. Ta naš mehanizem gre vedno po enih pravih sosledjih, in če en faktor manjka, popravilo ne steče. Poznam veliko ljudi, ki so utrujeni in se ne počutijo dobro, kljub vsemu da dobro jedo. O tem sem želela spregovoriti,« je rekla Marija in dodala, da je ponosna na svoje sodelovanje z našo revijo. »Predvsem zato,« je rekla, »ker greste v svoji reviji celostno, vi odpirate vsakemu človeku oči, zato da dejansko vzljubi vse to, kar v naravi zraste. Mislim da je ta revija zelo potrebna za vse mlade ali stare, pa tudi tiste, ki so malo zgubili odnos do narave. In to vi odpirate. Še posebej pa sem vesela, ker predstavljate tudi divje rastline. Sama sem pogosto nabirala divje rastline in te rastline dejansko rastejo tam, kjer jim bo pasalo, ampak mnogo ljudi ne ve, kaj bi s temi rastlinami naredili. To je tisto, kar vaša revija da vsakemu bralcu. Včasih je človek tudi zmeden in ne ve kaj bi, zato pa ste tu vi, da ljudi osvestite. Res vsa pohvala vaši reviji in jaz sem prepričana, da bo še dolgo živela.«



»Zame je revija Narava zdravi kot nekakšen dom, varno zavetje, kjer imam veliko razumevanje uredništva in

to mi daje voljo in moč, da lahko mirno ustvarjam,« nas je pohvalil še doktor Iztok Ostan, ki se je tokrat dotaknil teme povezane s starejšo populacijo. »Največji problemi nastanejo takrat, ko smo starejši in nimamo rešitev. Naslov mojega predavanja je bil, Ko niti kurja juhica več ne zaleže in tu je to, kar sem sam doživljal pri svojih sorodnikih, ki nimajo več pravega apetita, ko niti kurje juhice ne morejo pojest. Takrat moraš poiskati nove rešitve, poudarek pa je ravno na tem, da ima starejši organizem ošibelo presnovo. Takrat je treba najti nove prehranske rešitve, ki so preverjeno varne, učinkovite, da v kratkem času, nekaj tednih, ošiblega človeka spraviš na trdne noge. S prehranskimi dopolnili, ki so v bistvu nekakšna bergla. Povsem razumljivo nam je, da če šepamo, da če nas boli noga, uporabimo opornico in podobno je tudi z našimi notranjimi organi. Izbrana prehranska dopolnila, ki so preverjena in varna, so naša opornica in nam pomagajo, da lahko v kratkem času, ko ne prenesemo niti kurje juhice več, s pomočjo takšne začasne opornice spet začnemo uživati normalno hrano,« je razložil Iztok Ostan.



In kaj reči za konec? Bil je res čudovit dan. Hvala vsem, ki so k temu pripomogli, pa naj gre za predavatelje, organizatorje ali naše bralce in gledalce. In nasvidenje na naslednjem srečanju oziroma predavanju, ki ga bomo pripravili v enem od prihodnjih mesecev.

