



## **ZGORNJE GORENJSKE**

### **Društvo za cerebralno paralizo**

Datum: 6. junij 2017

## **POROČILO O ČEŠNJAH IN DRUŽABNEM SREČANJU S PIKNIKOM**

Goriška brda ( tudi Brda ) so del geografskega območja Posočja in ležijo ob meji med Slovenijo in Italijo. Čeprav so že stoletja pokrajina ob meji, jih je razmejitev po 2. svetovni vojni precej nesmiselno prerezala, tako da sta njen južni in skrajni zahodni del danes v Italiji ( italijansko ime je Collio ), s tem pa so tam ostali tudi številni Slovenci. Goriška brda so naravno omejena na severu z visokim slemenom Korade ( 812 m ) oziroma južnim delom Kambreškega, vzhodna meja je sleme med Korado in Sabotinom ( 609 m ) in ločuje Brda od spodnje doline reke Soče, na zahodu teče naravna meja po reki Idriji ( italijansko Iúdrío ), preko katere se začne Furlanska nižina. Gričevnato pokrajino domačini delijo na Zahodna in Vzhodna Brda ali tudi Zgornja in Spodnja Brda. Večino gričevja sestavlja fliš, nekaj je apnenca, le na skrajnem severu in jugovzhodu se pojavljajo karbonatne kamnine. Gričevje prepreda več manjših vodotokov in jih delijo v tri glavna slemena, ta pa se še naprej delijo z vmesnimi dolinami. Zaradi neprepustnega fliša je mreža neimenovanih vodotokov zelo gosta in znaša 1,9 km / km<sup>2</sup>. Njihova vodnatost je odvisna od padavin, mnogi poleti in pozimi presahnejo, večina jih teče proti jugozahodu. Doline so v spodnjem delu širše, v zgornjem pa se spremenijo v grape. Najbolj izstopa dolina potoka Kozbanjšček, ki je izdolbel pravo sotesko z drasljami, naravnim mostom in drugimi pojavi. Na podnebje v Goriških brdih vpliva le 20 km oddaljeno Jadransko morje. Severna slemena jih varujejo pred hladnimi severnimi vetrovi in ker so bolj izpostavljena proti jugu in zahodu jih greje in vlaži topel jugozahodni veter. Srednja letna temperatura znaša 12,4 °C, januarska je 3,9 °C, julijska pa 21,1 °C. Zime so lahko tudi precej hladne. Povprečne letne padavine so okoli 1600 mm in naraščajo z nadmorsko višino. Občina Brda je bila ustanovljena 4. aprila leta 1994 in danes šteje 45 naselij. Največje naselje in sedež občine je Dobrovo ( italijansko Castel Dobra ). Dežela je pravi rajski vrt, saj skorajda ni rastline, ki tu ne bi dobro uspevala. Že zgodaj spomladi se briški griči prekrijejo s čudovitim belim prtom češnjevih cvetov, ki se kmalu spremenijo v sladne, rdeče češnje. V Brdih ima češnja posebno vlogo. Kmetu predstavlja prvi letni dohodek in od njih so bile nekoč odvisne cele družine. Briške češnje so sľovele celo na daljnem Dunaju, pridne briške žene pa so jih prodajale tudi po Kranjskem, Koroškem, Štajerskem in Salzburškem. Danes so prvi spomladanski gost vseh slovenskih tržnic, vse briško sadje pa se ponaša z lastno zaščitno znamko Sadje Goriških brd. Poleti dozori breskve, ki predstavljajo največji delež briškega sadja. Odlično pa tu uspevajo še marelice, hruške, jabolka, fige, slive. Zadnji sadež v letu je kaki. Brda so pomembna tudi po slivah, ki so jih Brici nekoč na poseben način predelali - penčali. Posušene, olupljene in žveplane slive so sploščili in zaokrožili, da so nastale tako imenovane prunele, ki so jih še posebej cenili na Dunaju in celo v Ameriki. Danes se s penčanjem ukvarjajo le še redke Brike, ki skušajo ohraniti nekdanjo tradicijo. V Brda se po veliki pozebi konec dvajsetih let počasi vračajo oljke. Vinsko trto so v Brdih gojili že od nekdanj, danes pa obsegajo vinogradi okrog 1800 hektarjev. Najbolj znana briška bela vina so rebula, tokaj, pinot, sivi pinot, chardonnay, sauvignon, rdeči merlot in cabernet. Velik preobrat tako v vinogradništvu kot vinarstvu so Brda doživela po drugi svetovni vojni še posebej leta 1957, ko je začela delovati sodobna vinska klet na Dobrovem. Zadnja leta pa se vse bolj uveljavljajo številni zasebni kletarji, ki uspešno tržijo svoja vina najvišje kakovosti. Brda so področje, ki ima zaradi sestave tal ( lapornato - ilovnato zemljo ), konfiguracije terena in ugodnega podnebja ( milo podnebje, z veliko sonca in zimami, ki skoraj ne poznajo snega) idealne pedoklimatske pogoje za pridelavo odličnih belih

in rdečih vrhunskih vin. Goriška brda so bila poseljena že v rimski dobi. Arheološke najdbe t. i. Vile Rustice so na Ceglem, v Neblem, Gonjačah, Golem Brdu, Kozarnem in Šmartnem. Poselitev se je povečala v srednjem veku o čemer so na voljo tudi arheološki dokazi kot so utrjene postojanke Belo, Kozarno, Gradno in Kožbana in nekateri starejši religiozni objekti. V visokem in poznem srednjem veku so bila Brda ločnica med avstrijskimi deželami in Benečani. V tem času so nastale številne utrdbe ( Šmartno, Biljana, Šlovrenc ), gradovi ( Dobrovo, Vipolže, Cerovo in Kojško ) in utrjene vasi. Obmejni postojanki sta bili Šlovrenc in Šmartno. Iz obdobja turških vpadov so se ohranili tabori. Na naši strani države obsega 83 km<sup>2</sup> ozemlja, na katerem živi 5765 ljudi. Povprečna gostota poselitve je 69 ljudi na kvadratni kilometer ali za četrtno manj od državnega povprečja. Med letoma 1961 in 1991 se je število prebivalcev zmanjšalo za 9 odstotkov, zaradi neugodnih demografskih tokov pa je značilna tudi precejšnja prebivalstvena ostarelost. Leta 1991 je bilo kmečkega prebivalstva še 23,6 odstotkov ( Slovenija 7,4 odstotke ), leta 1961 pa kar 76,9 odstotkov. Brda niso samo dežela vina in sadja, pač pa v svojih nedrih skrivajo številne kulturne znamenitosti kot so: Razgledni stolp v Gonjačah ( arhitekt Marko Šlajmer ), 23 metrov visok in je osrednja točka Brd. Pod stolpom je spominski dvostranski relief, spomenik posvečen žrtvam druge svetovne vojne. Avtor bronastega reliefa je kipar Janez Boljka. Postavljen je bil leta 1961. Ob sončnem ali vetrovnem vremenu se z vrha odpre lep razgled na Furlanijo vse do Jadranskega morja, na Julijske in Karnijske Alpe, Dolomite, Trnovski gozd, Vipavsko dolino in Kras. Renesančni dvorec v Dobrovem, z vogalnimi stolpi iz 17. stoletja je ohranjena stavba v skoraj nespremenjenem videzu razporeditve prostorov in ostankov poslikav in je po obnovi in rekonstrukciji preurejena v lokalni muzej. V kleti je vinoteka. Grad naj bi pozidali knezi Montecuccoli, dokončali grofje Colloredo, pozneje so ga odkupili grofje de Catterini. Nasledil jih je grof Silverio de Baguer, ki je bil zadnji lastnik do vojne. V pritličju so trije prostori, v dveh je restavracija, v enem pa lovska soba, ki je okrašena s slikami krajev, kjer so nekdanji dobrovski gospodje imeli posesti. V prvem nadstropju je Viteška dvorana, v kateri se odvijajo številne kulturne prireditve. Najbolj odmevni so večeri Hitovih muz na gradu Dobrovo, na katerih gostujejo glasbeniki svetovnega slovesa. Dvorana je okrašena z naslikanimi grbi nekdanjih lastnikov gradu. V ostalih prostorih je manjša muzejska razstava. V drugem nadstropju je edina stalna zbirka grafik slikarja, briškega rojaka Zorana Mušiča. V grajski kleti je urejena Vinoteka z vini briških vinarjev. Cerkev Svetega Križa v Kojškem ima gotski oltar iz leta 1515. Je redki v celoti ohranjen krilni oltar v Sloveniji. V srednjem delu je upodobljeno Križanje z mnogimi figurami, na krilih je reliefno prikazana legenda o najdbi in povišanju svetega Križa, na predeli je prizor Križevega pota. Cerkev Marije na jezeru v Golem Brdu; ohranjen ima poznogotski stranski oltar Žalostne Marije božje. Lovski dvorec goriških grofov v Vipolžah iz 11. stoletja. Šmartno je vse do danes ohranilo elemente stare, utrjene, mediteranske vasi. Obzidje s stolpi je iz prve polovice 16. stoletja, zgradili so ga v času turških napadov, varovalo pa ga je tudi pred drugimi napadalci. Obzidje objema stare hiše, nastale med 16. in 20. stoletjem, trge in ozke ulice. Zaradi bogate stavbne dediščine so Šmartno razglasili za kulturni spomenik. Hiše intenzivno obnavljajo. V Šmartnem so vsak svojo hišo dobili primorski in avstrijski slikarji. V posebni Briški hiši pa je predstavljeno življenje domačinov v začetku 20. stoletja. Brda navdihujejo številne slikarje, zato se lahko pohvalijo s še eno slikarsko hišo, to je Bažatova hiša umetnikov na Humu, ki je nastala iz nekdanje stražnice. Brda so tudi arhitekturno zanimiva, saj so mnoge stare hiše večinoma ohranile staro arhitekturo. Za staro kolonsko hišo je značilen osrednji prostor z nizkim odprtim ognjiščem, nekatere imajo dograjen žbatafur z ognjiščem in krušno pečjo. V prvo nadstropje se je prišlo preko ganka na zunanji strani hiše. V hiše bogatejših gospodarjev se je najpogosteje vstopalo skozi širok porton ali portal. Na južni strani vasi je ohranjena Muščeva hiša, domačija, s katere je bil doma oče slikarja Mušiča, Anton. Pokopan je na pokopališču nad vasjo.

Češnje - Mmm, zobjanje češenj ... Le kdo bi se jim lahko uprl? Se še spomnite, kako sladke so bile tiste sosedove, ki so se grešno spogledovale z vami v vročih poletnih dneh, ko ste bili še otrok? Potem pa hop na drevo in kup otrok iz sošeske na stražo. In če niste znali odnehati, je znal precej boleti želodček, saj češnje rade napihujejo, še posebej, če po češnjah spijemo kozarec vode. Ampak to vas zagotovo ni zaustavilo, da se jih ne bi naslednji dan znova do sitega najedli. No, dnevi rabutanja so sedaj najverjetneje že za vami, češnje pa niso dandanes nič manj slastne, nič manj rdeče, nič manj sočne in predvsem nič manj zdrave. Ker se zdi, da so češnje pač češnje bo marsikoga presenetil podatek, da poznamo kar 55 vrst različnih češenj. Največ jih pridelajo v Turčiji, kar 400 ton vsako leto. Turčiji sledijo ZDA, Iran, Italija in Rusija. V Grčiji, od koder se pogosto znajdejo tudi v naših trgovinah, pa jih pridelajo le okrog 60 ton letno. Še najbolje je, da zobate sveže češnje s svojega vrta, če ga nimate pa se pozanimajte, kje lahko dobite sveže bio češnje, četudi so nekoliko dražje. Le tako boste lahko uživali v vseh hranilnih vrednostih, ki jih češnje imajo. Češnje so praktično idealno živilo. Imajo malo kalorij in maščob, obilo vlaknin in nizek glikemični indeks. Glikemični indeks je število ( običajno med 0 in 100 ), ki živila razvršča glede na to, kako zaužitje določenega živila vpliva na dvig krvnega sladkorja. Višji glikemični indeks pomeni večji dvig sladkorja v krvi. A pozor, nizek glikemični indeks ne

velja za kandirane češnje, ki se s svežimi ne morejo primerjati. Kisle češnje so tudi odlični vir beta karotena, vitamina C in vitamina E, kalija, magnezija, železa in folne kisline. Čeprav imamo vsi rajši sladke vrste češenj imajo kisle veliko več antioksidantov in fitonutrientov. Češnje so ne le koristne za zdravje srca, ampak tudi lajšajo bolečine povezane z artritisom in vnetji. Študija ameriškega ministrstva za kmetijstvo iz leta 2006 je pokazala, da so češnje nekatere simptome vnetja, povezane z boleznimi srca zmanjšale kar za 25% odstotkov. Ekipa raziskovalcev iz Michigana pa je v letu 2001 poročala, da antocijani ( najpogosteje jih v hrano dodajajo kot barvila, imajo pa tudi veliki potencial v medicini, predvsem v zvezi z rakastimi obolenji ter srčnožilnimi obolenji ) v kisljih češnjah v našem telesu delujejo protibolečinsko, pri čemer naj bi imela ena skodelica kisljih češenj enak učinek kot 1,4 gramov aspirina, kar verjeli ali ne ustreza skoraj trem aspirinom! Najbolje je, da češnje uživamo kot samostojen obrok. Ker pa je sezona češenj na žalost zelo kratka so nadvse uporabne tudi posušene. Uživamo jih lahko kot sladico, z jogurtom, v solati, kot predjed ali celo v rižu.

V soboto 3. junija 2017 smo se v jutranjih urah odpravili na pot proti Goriškim brdom. Naš prvi postanek smo naredili na Bencinskem servisu Lom - AC Zahod Dolenj Logatec, kjer so nam pripravili tople napitke ( kava, čaj ). Pot smo nadaljevali do Šmartnega, kjer nas je pred obzidjem prisrčno sprejela vodička Mira. Skupaj smo si ogledali slikovito obzidano vas s petimi ohranjenimi stolpi, ki jo je videti v Brdih od vsepovsod, saj kot orlovsko gnezdo ( kakor bi rekel pesnik Alojz Gradnik ) čepi na izjemno razgledni vzpetini. Naselje, ki je verjetno nastalo na rimskih temeljih je predstavljalo utrdbo na strateški benečansko - avstrijski meji. Danes je to arhitekturni biser, kulturni spomenik, edinstven kot celota in v številnih detajlih. Od 16. stoletja do druge polovice 18. stoletja je bilo Šmartno pomembna strateška obrambna točka, vključena v sistem utrdb, ki je Benečani niso nikoli zavzeli. Mejo so branili vojaški plačanci, ki so prihajali od daleč; precej jih je bilo uskoškega porekla. Obzidje med takratnimi sedmimi stolpi je bilo narejeno tako, da so bili prostori prehodni in so se vojaki lahko premikali v različne smeri. Kaže, da je imelo naselje pred vhodnimi vrati dvižni most in je bilo obdano z globokim jarkom. O vojaškem značaju naselja pričajo tudi cine na cerkvenem zvoniku in oba trga, zgornji in spodnji, ki naj bi služila prostoru za zbor vojakov v primeru sovražnega vdora skozi glavna vrata. Vas je dobila ime po cerkvi sv. Martina, največji cerkvi v Brdih, katere zvonik je bil prvotno trdnjavski stolp. V njem visi zvon iz leta 1857 z motivom svetih treh kraljev. Baročna cerkev ima tri imenitne marmorne oltarje, še posebej bogat je glavni oltar. Prezbitarij in križev pot je poslikal Tone Kralj, lepo delo je tudi bela marmorna prižnica na desni strani cerkvene ladje. Vojaški značaj naselja so prebivalci začeli spreminjati v 19. stoletju, strokovna obnova naselja pa se je pričela ob koncu sedemdesetih let prejšnjega stoletja na pobudo Emila Smoleta, takratnega direktorja Zavoda za spomeniško varstvo Gorica v Novi Gorici. Po krajšem sprehodu se nam je prilegel krajši počitek v Hiši kulture, ki nosi hišne številke 38 - 40. Je obnovljen kompleks treh hiš, namenjen kulturnemu dogajanju. Gostijo redne likovne in fotografske razstave, organizirajo koncerte, delavnice, predavanja. Ukvarjajo se s poslovnim turizmom, dvorano in galerijo ter ostale prostore nudijo v najem za poslovne dogodke, srečanja, predavanja, izobraževanja. Dobre volje smo pot nadaljevali do Kmetije Marinič v Kojskem - Vonj poletja, kjer nas je ob prihodu prisrčno sprejela Mirjam Marinič in nas pogostila z domačim kruhom in oljčnim oljem. Sprehodili smo se do polja, kjer nam je razložila, da se nahajamo v Goriških Brdih - obljubljeni deželi, kjer jih narava obdaruje od zgodnje pomladi od pozne jeseni. Pestri paleti darov narave so pridali še sivko in z izdelki iz nje ponujajo delček briških sadov tudi drugim ... saj, ko se pomlad dotakne poletja zacveti sivka. Njen vonj je njihov " vonj poletja ". Z destilacijo sivkinih cvetov pridobivajo sivkino eterično olje in tako ohranijo trenutek časa in kraja v vonju poletja. Delo na kmetiji je posvečeno ekološki pridelavi gojenja oljk, sivke, rožmarina, melise ... Kot potrditev njihovih naporov, trdega dela in intenzivnih vlaganj so leta 2016 prejeli certifikat ekološke pridelave. Sončnim dnem se je v Goriških Brdih ponovno pridružila toplota. S toploto pa se je začelo cvetenje sadnih dreves in z njimi uvod v novo sezono pohajkovanja. Nudijo nam čarobno doživetje, kjer smo med briškimi griči začutili radodaren utrip narave in njen mir. Sivka krasi mnoge vrtove sveta že več kot 2000 let. Ta čudežna rastlina je do danes prinesla razna bogastva od cvetov in parfumov do znanih zdravilnih lastnosti in izdelkov za aromaterapijo. Zaradi svojega svežega vonja je bila sivka priljubljena dišava v kopelih starih Grkov in Rimljanov. To potrjuje tudi njeno botanično ime, lavandula, ki je izpeljanka iz latinske besede lavare, umivati. Rimljani so veliko denarja porabili za ritualne obrede s sivko, uporabljali sivkine pripravke v javnih kopelih, posušeno sivko so uporabljali pri verskih obredih in pri porodih. Stari Grki so sivko uporabljali bolj v medicinske namene pri zdravljenju nespečnosti, umirjanju in pri glavobolih. V srednjem veku je z razmahom samostanskega zdravilstva, sivka dobila pomembno vlogo pri zdravljenju. Ljudje so prižigali suho cvetje, da bi se ubranili kuge, verjeli pa so, da mošnjček s sivko odganja zle demone. Pri sivki so zdravilni cvetovi in tudi listi. Največ učinkovin je v cvetovih. Nabiramo jih junija in julija, ko se začnejo odpirati cvetovi. Za izdelavo eteričnega olja uporabljajo sveži cvet. Način uporabe - za zdravje: s čajem, ki ga pripravljamo kot poparek, blažimo glavobole, umirjamo živce ter preprečujemo omotičnost in omedlevice, pomaga tudi

pri težavah z vetrovi; čisto eterično olje je razkužilo, blago pomirjevalo, lajša pa tudi bolečine - zlasti pri pikih žuželk ter manjših opeklinah; v aromaterapiji priporočajo masažno olje pri okužbah grla, kožnih vnetjih, revmatičnih bolečinah, pa tudi proti tesnobam, nespečnosti in depresivnosti; ščepec sivke ali nekaj kapljic eteričnega olja pri inhalacijah pripomore k zdravljenju gripe in bronhitisa, ker razkužuje dihalne poti. V kulinariki se uporablja kot dišava v džemih, sadnih solatah, želejih iz nje se pripravlja tudi odličen kis, mladi listi se dodajajo kot začimba ribam, divjačini in raznim pikantnim omakam, sveži cvetovi se lahko kristalizirajo in uporabljajo za dekoracijo jedi; v gospodinjstvu: s posušeni šopki ali cvetovi v mošnjičkih odišavimo omare, da jih obvarujemo pred molji, sveže cvetove zatakne v oblačila, kar preganja muhe in mravlje; v kozmetiki: osvežilni tonik iz cvetov ( sivkin hidrolat ) pospešuje obnavljanje celic v občutljivi koži in deluje antiseptično zoper akne, cvetovi in eterično olje se dodajajo milu, medtem ko masaža z oljem odpravlja bolečine v mišicah, zastajanje tekočin v telesu in celulitis; kopeli blagodejno vplivajo na počutje, saj sivka pomirja in blaži revmo; za okras: rastlina je primerna za žive meje in obrobe, odganja mravlje, škorpione in listne uši, nekateri trdijo pa da odganja tudi miši; suha rastlina lepo ohrani barvo, tako da je primerna za različne šopke in venčke, polja sivke pa polepšajo vsako krajino. Opojni vonj sivke je svoj osvajalski pohod po domovih začel že v antičnih časih. Preko rimskih kopalnic si je sivka kmalu utrla prostor tudi v vse druge domače prostore, s kasneje odkritimi koristnimi zdravilnimi lastnosti pa je našla svoje mesto tudi v kuhinji. Za domačo rabo je poleg prijetnega odišavljenja prostorov, sivka priljubljena še zaradi ene izjemno koristne lastnosti - z njo lahko na naraven način iz doma odženemo nadležne molje. Sivka ( *Lavandula* ) je zimzelena pol grmasta rastlina, ki jo vzgajajo kot zdravilne rastline, za okras in še za marsikaj uporabnega. Kot divja rastlina sivka raste v južni Franciji, Španiji, Italiji in severni Afriki. Je svetloljubna rastlina zato ne uspeva na senčnih področjih. Tudi Kneipp jo je predpisoval svojim pacientom. Pri sivki so zdravilni cvetovi, listi in vsa cvetoča zel. Najbogatejše s sivkinim oljem je cvetje, tik preden se odpre. Zdravilne snovi in učinkovine so eterično olje, smola, čreslovine, grenčina in druge. Sivka je blago pomirjevalo proti vznemirjenosti, živčni izčrpanosti in spalnim motnjam, prav tako zdravi prebavne motnje živčnega izvora. V ljudskem zdravilstvu sivka spodbudi tek, ureja prebavo, odvaja žolč, blaži trebušne krče, odpravlja napenjanje, odganja vetrove in žene na vodo, miri in uspava, a nasprotno tudi prepreči omedlevanje. Zunanje dišeče sivkine kopeli zdravijo motnje v prekrvitvi in blažijo težave v meniju. Eterično olje je sestavina mazil proti revmi pa tudi proti kožnim boleznim z močnim srbenjem ter izdelkov za ustno higieno. V fitomedicini je droga pogosta sestavina pomirjevalnih čajev, njeni izvlečki pa sestavine pomirjeval, zdravil za odvajanje žolča in krepil, zunanje pa tudi pripravkov za zdravljenje manjših ran, opeklin in površinskih sončnih opeklin. Sivkine vrečke odišavijo prostor, razkužijo perilo, odganjajo molje, komarje, muhe in drugi mrčes. Sivko uporabljamo tudi za okras - pogosti so šopki suhega cvetja, uporabljamo jih tudi v potpurijih. Posušene cvetove zaradi njihovega vonja dajemo v garderobne omare, kjer tudi odganjajo molje. Navadna sivka ( *Lavandula officinalis* ) je rastlina s štirioglatimi, podolgovatimi sivozelenimi listi in značilnimi drobnimi grozdnatimi vijoličnimi cvetovi na 20 - 40 cm dolgih pecljih. V naravi jo z lahkoto opazimo, saj ima sivka značilen, zapeljiv vonj, ki ga je, še posebej pri sivki, ki raste v južnih krajih, mogoče čutiti daleč naokoli. Sivka cveti v poletnih mesecih in sicer julija in avgusta. Izvira iz Afrike, Španije, Italije in Francije in na splošno bolje uspeva v sončnih krajih. Če nameravate sivko gojiti doma v lončku ali na vrtu, poskrbite, da bo zemlja, v kateri bo rasla sivka, bogata z mineralnimi snovmi in dušikom. Podobne lastnosti kot navadna sivka imata širokolistna sivka ( *L. spica* ) in lavandin ( *L. x intermedia* ). Po zaslugi zunanje lepote in čudovitega vonja je nepogrešljiva v našem domu. Dodano vrednost ji daje tudi izjemna lastnost, da preganja molje. Sivkina stebelca in cvetovi pridejo prav tudi v naši domači zeliščni lekarni, koristno pa jih lahko uporabimo tudi pri izdelavi eko domačih lepotnih pripravkov. Sivkino masažno olje, ki ga na izjemno preprost način lahko naredimo sami je priporočljivo v omarici vsakega športnika, saj ob nanosu pred treningom preprečuje pretegnjenje in bolečine v mišicah. Sivka ima številne zdravilne lastnosti in je uporabna tako za zunanjo kot tudi za notranjo uporabo. Najbolj znana je po svojih pomirjevalnih učinkih, ki jih izkazuje ob uživanju v obliki čajev, poparkov itd., pa tudi zgolj z vonjem ( v aromaterapiji ). Poleg živčne napetosti uživanje sivkinih pripravkov pomaga tudi pri kašlju, težavah z nespečnostjo ter pri pomanjkanju teka in težavah s črevesjem, živčnega izvora. Izvlečki sivke se uporabljajo tudi kot razkužilo pri blagih okužbah kože, pikih žuželk in malih ranah ter pri težavah s krvnim obtokom in nevrovegetativni distoniji. V slednjih dveh primerih jo uporabljamo v obliki izvlečka ali kot kopel. Sivkin poparek pripravite iz 6 g cvetov, ki jih prelijete z 2 dcl vrele vode. Pustite stati 10 minut, nato precedite. Pri težavah z živci je priporočljivo popiti vsaj tri skodelice poparka, najbolje med tremi glavnimi obroki. Če ne morete spati, si privoščite 3 dcl sivkinega poparka eno uro pred spanjem. Nosečnice in doječe matere ne smejo uporabljati sivkinega poparka, niti kakega drugega sivkinega pripravka za notranjo uporabo. Izvleček iz sivke naredite tako, da 6 dcl alkohola segrejte na 30 stopinj in namočite vanj 100 g cvetov. Izvleček se uporablja le zunanje za razkuževanje ranic in drugih kožnih poškodb. V kopalnici nam bo sivka prišla prav za pripravljanje pomirjujočih kopeli in v

boju z aknami. Pri težavah z aknami iz 20 g cvetov sivke, 10 g cvetov arnike in ½ l jabolčnega kisa naredite pripravek za nanašanje na akne. Sestavine zmešajte v steklenici, trdno zaprite in postavite na sonce za dva tedna. V času, ko pripravek nastaja, steklenico večkrat pretresite. Preden pričnete z uporabo, precedite tekočino. S šopki iz sveže sivke hkrati okrasite in na naraven način odišavite prostor. V nasprotju z umetnimi osvežilci prostorov bo sivkin šopek dišal še dolgo po tem, ko ga boste namestili in kljub temu da se bo sčasoma posušil, ne bo izgubil na dekorativnosti. Tisti bolj ustvarjalni boste iz prepleta sivkinih cvetov in pentlje znali ustvariti pravo okrasno mojstrovino. Dolga in prožna stebila sivke ponujajo tistim z nekaj ročne spretnosti nešteto možnosti za oblikovanje. Sivkine šopke lahko na primer prepletete v kitke ali jih zvijete v košarico ( stebila zavijete čez cvetove ). Lično oblikovani sivkini šopki so lahko tudi privlačno darilo ob obisku prijateljev. Sivkini cvetovi bodo odišavili vaša oblačila in jih zaščitili pred molji. Rastlin ni priporočljivo dajati v omaro v obliki šopka. Iz blaga naredite mošnjičke ali blazinice, ki jih položite v omaro med oblačila. Pri tem lahko reciklirate. Uporabite okrasen robček, krpo ali namizni prtček, ki jih ne uporabljate. Vogale blaga zapognite v obliki kuverte. Z nitko poljubne barve zašijte robove skupaj. Napolnite s sivkinimi cvetovi in pričvrstite zgornji del z broško. Po želji lahko namesto vrečk oblikujete mošnjičke. Pri tem boste poleg blaga potrebovali še pentljo. Pri sivki so zdravilni cvetovi, listi in vsa cvetoča zel. Najbogatejše s sivkinim oljem je cvetje, tik preden se odpre. Zdravilne snovi in učinkovine so eterično olje, smola, čreslovine, grenčina in druge. Sivka deluje proti krčem, je rahlo dražljiva in poživljajoča. Uporabljamo jo pri napenjanju, migreni, omotici ..., notranje kot čaj, zunanje pa za vtiranje. Tudi Kneipp jo je predpisoval svojim pacientom. Na počutje deluje pomirjajoče in dobrodejno. Sivkino olje močno mrtviči klice, zato ga uporabljamo pri prebavnih motnjah. Sivko uporabljamo tudi za okras - pogosti so šopki suhega cvetja, uporabljamo jih tudi v potpurijih. Posušene cvetove zaradi njihovega vonja dajemo v garderobne omare, kjer tudi odganjajo molje. Gospodarski pomen sivke predstavlja predvsem sivkino olje, ki ga uporabljamo kot antiseptik in za aromaterapijo. V cvetovih sivke je veliko nektarja, iz katerega lahko čebele naredijo zelo kvaliteten med. Nekatera ljudska imena sivke so kofendl, lafendl, lavendel, sivač, špiknada, lavanda. Glavna učinkovina sivke je eterično olje, katerega glavni sestavini sta linalilacetat in linalool. Znano je, da se uporablja tudi kot čaj, kopel, uporabljajo jo v kozmetični industriji in parfumeriji. Pri sivki so zdravilni cvetovi, listi in vsa cvetoča zel. Je pogosta sestavina pomirjevalnih čajev, njeni izvlečki pa sestavine pomirjeval, zdravil za odvajanje žolča in krepil, zunanje pa tudi pripravkov za zdravljenje manjših ran, opeklin in površinskih sončnih opeklin. Eterično olje sivke je naravni antibiotik, antiseptik, antidepresiv in pomirjevalo. Pomaga pri celjenju ran in preprečuje nastanek krast, tako da spodbudi imunski sistem in celice kože k hitrejši regeneraciji. Uravnava prebavo, pomirja krče, spodbuja menstruacijo, čisti seč, krepi srce, uravnava krvni pritisk, pomaga pri vročini, migreni, neenakomernem bitju srca, epilepsiji, histeriji, živčnih boleznih, živčni in psihični preobremenjenosti, razdražljivosti in nespečnosti. Eterično olje sivke uporabljamo tudi kot sestavino mazil proti revmi in kožnim boleznim z močnim srbenjem, pomaga pri opeklinah in pikih insektov. Uporabljamo ga pri nečisti koži, aknah, mastni koži, manjših ranicah in odrgrinah. Učinkovito deluje tudi pri močnem izcedku iz nožnice. Pomaga pri pljučnih boleznih, astmi, suhem kašlju, bronhitisu, bolečinah v ušesu in pri vnetju oči. V parfumeriji se veliko uporablja eterično olje širokolistne sivke ( *L. laifolia* ) in lavandina ( *L. hybrida* ), saj ti dve vrsti vsebujeta veliko več eteričnega olja kot ostale vrste sivke. Poparki iz sivke imajo bolj blago delovanje kot eterična olja, vendar vseeno delujejo kot blago pomirjevalo proti vznemirjenosti, živčni izčrpanosti in nespečnosti, prav tako pomagajo pri prebavnih motnjah živčnega izvora. Sivkin čaj spodbuja tek, ureja prebavo, odvaja žolč, blaži trebušne krče, odpravlja napenjanje in vetrove, žene na vodo, miri in uspava ter tudi prepreči omedlevanje. Uporablja se tudi za izpiranje ran, masažo lasišča in pri srbenju kože. Sivka se uporablja tudi v kombinaciji z drugimi pomirjevalnimi in karminativnimi drogami. Dišeče sivkine kopeli delujejo protistresno, izboljšajo prekrvavitev kože in blažijo težave v menopavzi. Eterično olje v sivkini kopeli pomirja, blaži nemir, zaskrbljenost in stres in pomirja razdraženo, pordelo in občutljivo kožo. Kopel se danes velikokrat uporablja tudi pri vegetativnih distonijah ( nevrološki sindrom s trajnimi mišičnimi kontrakcijami, ki povzročijo zvijanje in nenormalno držo telesa ). Sivkino eterično olje je sestavina mnogih kozmetičnih izdelkov. Pri uporabi eteričnega olja je treba upoštevati njegovo močno delovanje in možnost alergijske reakcije in preobčutljivosti kože na svetlobo pri prekomerni uporabi. Uporaba sivke se odsvetuje nosečnicam in doječim mamicam. Prevelike količine eteričnega olja dražijo prebavne organe in zelo močno vplivajo na počutje. Ob poslušanju zanimivosti o pridelavi in predelavi sivke in zelišč so nam v prijetnem okolju na svežem zraku kar v " brajdi " postregli z zeliščno frtaljo in domačim sirupom iz melise in vrtnic. Seveda pa se je lahko vsak izmed nas najedel slastnih češenj in to kar iz drevesa. Na kmetiji smo izpeljali še delavnico, kjer smo si iz njihovih hidrolatov / cvetnih vod izdelali naravni izdelek ( 100 ml ), ki se lahko uporablja kot tonik za obraz, vodica za po britju ali dezodorant, ... in ga odnesli domov. Nekateri pa so si izdelali tudi dišeče vrečke. Pot smo nato nadaljevali do Bizjakove domačije v Gonjači, kjer so nam pripravili piknik kosilo. Na poti proti domu smo se ustavili še pri razglednem stolpu v Gonjači. Poleg njega smo videli spomenik v Gonjačah, ki je

posvečen 315 žrtvam druge svetovne vojne na desnem bregu Soče. Postavljen je na Mejniku, hribu nad vasjo Gonjače. Je delo akademskega slikarja in kiparja Janeza Boljke. Verze, ki so vtisnjeni na bronasti plošči je zapisal pisatelj France Bevk. Ob spomeniku žrtvam stoji 23 m visok razgledni stolp s 144 stopnicami, ki je bil zgrajen leta 1961. Najbolj pogumni smo se povzpeli do vrha, kjer se nam je odprl veličasten razgled na vse štiri strani neba: Brda, Julijske in Karnijske Alpe, Dolomite, Furlanijo, Tržaški zaliv, Kras, Vipavsko dolino in Trnovski gozd. Načrte za postavitev stolpa je pripravil arhitekt Marko Šlajmer. Rahlo utrujeni po prečudovitem dnevu na primorskem smo pot nadaljevali proti domu.

Namen enodnevne ekskurzije v Goriška brda je bil v prvi vrsti, da se spoznamo med seboj, družimo ter zabavamo, po drugi strani pa si izmenjamo izkušnje, s tem pa želimo invalidnim osebam pomagati pri vključevanju v normalno življenjsko okolje, naučiti jih samostojnega in neodvisnega življenja ter osamosvajanja od staršev, po drugi strani pa pridobivanje novih izkušenj v različnih okoljih in situacijah.

Pripravila:  
Vanda Hrovatin

predsednik  
Jernej Kocjančič

***Društvo SONČEK ZGORNJE GORENJSKE je vpisan v register društev, ki ga vodi Upravna enota Jesenice / zaporedna številka : 168 / matična številka : 1173162 / šifra dejavnosti : 94.991 / davčna številka : 52760545 / E - pošta: [soncek@telesat.si](mailto:soncek@telesat.si) naslov: Cesta maršala Tita 65 Jesenice 4270 / telefon : 051 604 - 789 / TRR: 03186 - 1000368041 / Odločba MDDSZ o vpisu v register invalidskih organizacij številka : IO - 017/01***