

Vzajemnost

LETNIK 49

OKTOBER 2023 / 2,80 €

Kako poteka
operacija
sive mreže



DENIS SAHERNIK

Skrbi za starejše dajmo
večji pomen in ugled



Skrbi za starejše moramo nameniti večji pomen in ugled

Na področju skrbi za starejše že desetletje bolj ali manj gasimo posamezne požare, ne rešujemo pa celostne problematike, pravi Denis Sahernik, sekretar Skupnosti socialnih zavodov Slovenije (SSZS). Od skupaj 106 je v skupnost vključenih 95 domov za starejše občane in posebnih socialnih zavodov za odrasle, to so tako javni zavodi kot koncesionarji. Kot pravi sogovornik, skušajo ustvariti čim stabilnejše okolje za izvajanje oskrbe, kar postaja zaradi pomanjkanja kadrov in neprimerne metode določanja cen socialnovarstvenih storitev vse težje.

V zadnjem času smo v medijih zasledili kar nekaj zgodb o neprimernem in celo nasilnem ravnanju s stanovanjci nekaterih domov za starejše. Kako ste se odzvali na te dogodke?

Vsako tako dejanje je zavržno dejanje in ga strogo obsojamo. Seveda smo takoj poskušali pridobiti čim več informacij, a moram poudariti, da skupnost nima preiskovalnih, inšpekcijskih ali nadzornih pristojnosti, prav tako nismo organ pregona. Kot vezni člen med odločevalci in izvajalci poskušamo predvsem oblikovati in predlagati ukrepe, ki bi na sistemski ravni omogočili, da bi bilo tovrstnih primerov čim manj. Vsekakor se mi zdi, da premalo govorimo o zlorabah starejših, pri čemer raziskave kažejo, da se jih veliko več dogaja za domačimi vrati. V instituciji vendarle obstajajo protokoli ravnanja, vsi domovi imajo namreč vzpostavljene standarde zagotavljanja kakovosti, kamor spada tudi nadzor izvajanja storitev. Morda zveni grobo, a moramo biti realni: nasilja žal popolnoma ne moremo preprečiti, moramo pa narediti vse, da bo čim manj takih dogodkov. To pomeni, da moramo izboljšati pogoje dela. Že dolgo ponavljamo, da je v domovih pomanjkanje kadrov, ki so preobremenjeni in neustrezno plačani, zaradi varčevanja na vsakem koraku se prav tako premalo vlaga v izobraževanje. Seveda to ni izgovor, da lahko prihaja do takih zavržnih dejanj, ni

kakor ne. Vendar so to resnične težave, ki se vlečejo že dalj časa.

Združenje Srebrna nit ocenjuje, da naj bi trpinčenje doživljalo od deset do 15 odstotkov stanovalcev DSO. Ali se strinjate z oceno?

V skupnosti socialnih zavodov konkretnih številc nimamo, vendar razmišljamo, da bi zbirali tudi te podatke. V vsakem domu pa so t. i. »neljubi dogodki«, to so morebitni spori med stanovalci, nesoglasja med osebjem ter stanovalci ali svojci ... Sem spadajo na primer tudi padci stanovalcev, tako lahko po analizi podatkov ustrezno ukrepajo, na primer, da pri katerem od stanovalcev namestijo posteljno ograjico ali dodajo oprijemala in podobno.

Sicer pa svetujemo, da se stanovalci ali svojci v primeru nezadovoljstva z delom ali storitvijo obrnejo na strokovnega delavca v domu, recimo vodjo zdravstveno-negovalne službe. Če se nesporazum z razgovorom ne odpravi, se lahko pritožijo vodstvu doma. Če takšno postopanje ne prinese zelenih rezultatov, lahko izkoristijo formalne pritožbene poti. Na primer glede oskrbe podajo ugovor na svet zavoda oziroma Socialno zbornico Slovenije, če je izvajalec zasebnik, ali se obrnejo na zastopnika pacientovih pravic.

Nujno pa bi bilo treba preprečiti druge oblike neprimernega ravnanja, ki se pogosteje pojavljajo ...

Res je. Zame je oblika nasilja že to, da sta v dvigalu dve osebi, pa ob izhodu ena odrine drugo, se vrine prednjo, ali povzdigovanje glasu ali neprijaznost ...

Ko sem pred leti kot socialni delavec delal v domu starejših, sem kmalu ugotovil, da so najpomembnejši medosebni odnosi in način sporazumevanja. Lahko je hrana še tako odlična, pa ti ne bo teknila, če ti je nekdo ne postreže s prijazno besedo in z nasmehom zaželi dober tek. V domovih zagotovo spodbujajo primerno komunikacijo, vedno iščejo kandidate z empatijo ter znanji iz komunikacije, psihologije, gerontologije. Res pa je, da se na razpise javlja zelo malo ljudi.

Stigmatizacija je tudi to, da se v javnosti govori o varovancih ali oskrbovancih, kar zadnje čase veliko slišimo. Ne, v domovih za starejše občane živijo stanovalci. To je njihov dom.

Minister za solidarno prihodnost je takoj po dogodku v DSO Trebnje sklical posvet o preprečevanju nasilja nad starejšimi. Kaj ste se dogovorili?

Dolgoročno gledano, bo posebna skupina oblikovala strategijo in akcijski načrt za preprečevanje nasilja. Še prej pa bomo pregledali protokole, ki jih domovi že imajo, in jih po potrebi dopolnili, pripravili bomo priročnik z navodili, kako postopati v podobnih primerih, katere so poti pritožb ipd. Vzpostavili bomo bazo izobraževalnih vsebin za zaposlene s poudarkom na prepo-



Samo razumevanje težav še ne prinese rešitev.

znavanju in preprečevanju nasilja. Vse to v domovih že delajo, ob za to zagotovljenih pogojih pa bi lahko postopke nadgradili, da bi čim bolj zmanjšali tveganje za neprimerne dogodke. Recimo, da bi se v postopke supervizije vključevali vsi zaposleni in bolj redno, da bi bilo več inštruktažnega svetovanja zunanjih strokovnjakov. Socialna zbornica je predlagala, da bi v domovih uvedli koordinatorja za prepoznavanje in preprečevanje nasilja, ki bi bil neke vrste zaupnik stanovalcev.

Ali se vam ne zdi, da je za varnejše

bivanje stanovalcev pomembno, da je v domu zdravnik?

To je ena od ključnih tem, na katero tudi že dolgo opozarjamo. Stanovalcu pripada približno šest ur pri zdravniku na leto! Seveda je to bistveno premalo, ampak ponekod niti tega ne zagotavljajo, ker je premalo družinskih zdravnikov oziroma so preobremenjeni. Tako so kršene pravice stanovalcev. Letos je tako ravnanje doseglo vrh. Zato so se medicinske sestre pri skrbi za stanovalce vse pogosteje prisiljene obračati na urgentne službe,

kar pa seveda ne more nadomestiti zdravnikov, ki jih stanovalci, ki se za bivanje v domu pogosto odločijo predvsem zaradi zdravstvenih težav, nujno potrebujejo. Obenem s tem dodatno obremenjujemo urgentne službe, saj vse to niso primeri zanje. In se vrtimo v začaranem krogu.

Ali je pomanjkanje kadrov največji problem, s katerim se trenutno soočajo domovi starejših občanov?

Da, in na to opozarjamo že vsaj deset let. Ne samo da odhajajo v tem



Koža, lasje in nohti – ogledalo zdravja

Včasih se pošalim, da je moje ogledalo moj vsakodnevni »jutranji zdravnik«. Pri njem preverim, kakšno je trenutno stanje. Potrepljam se po trebuhu in ga pohvalim – ali tudi ne. Pobožam se po obrazu, rokah in nogah ..., saj je otip kože zelo pomemben. Tudi kuštrava glava mi razkrije veliko, prav tako tudi nohti. Med jutranjo telovadbo testiram kosti in vezi kot »gibalni aparat« svojega telesa.

Kaj nam tak jutranji zdravnik lahko pove in kako pomaga? Najprej **koža**. Ta mora biti na otip prijetna, gladka in napeta, žametna, dovolj mastna in primer-no vlažna. Celice kože so zgrajene iz aminokislin, ki so osnova beljakovin. Kakovost beljakovin, ki jih zaužijemo, se meri po tem, koliko beljakovin, lastnih našemu telesu, bo telo izdelalo iz zaužitih beljakovin. Od tega je odvisno tudi naše počutje, kar se lahko izmeri: če imamo osem gramov beljakovin na deciliter krvi, potem je naše počutje dobro in koža odlična. Če bo manj kot šest gramov beljakovin na deciliter krvi, potem se bomo počutili slabo, utrujeno, koža pa bo uvela in mlahava.

Dovolj **beljakovin** bomo imeli, če bomo uživali zadosti mleka in mlečnih izdelkov, mesa, rib, jajc, stročnic in ajde. A to nam nič ne pomaga, če nimamo urejene želodčne kisline, kar je pogosta težava pri starejših. Beljakovine se prebavljajo v želodcu, zato so ustrezna kislost v želodcu ter dovolj prebavnih encimov odločilnega pomena za prebavo beljakovin. Beljakovine so nekakšni »zidaki« ali gradniki celic, maščobe z **omega-3**, **omega-6** in **omega-9** pa so kot malta, ki te zidake povezuje. Da v koži ne bo razpok za vdor škodljivih snovi v telo, poskrbijo naravni **vitamini skupine B**. Jedi, bogate z **minerale**, zlasti z bakrom, zagotovijo, da bo koža žametna (fižol, grah, slive ...), mehko kožo pa zagotavlja kalcij. Za obnovo kože uživajmo jedi z jodom (čebula in morska hrana). Če opazimo hrapavo kožo, razpokano



in luskavo, nam primanjkuje cinka, vitaminov skupine B, zlasti B₅, pa tudi vitamina A in esencialnih maščobnih kislin. Razbarvanost kože, vitiligo, kaže na pomanjkanje snovi, imenovanih **psoraleni**, ki jih vsebujejo zelena, limone in pomaranče. Hkrati primanjkuje **karotenoidnih snovi** in **vitamina B₆**. Luski nastaja koža na nosu in razpoke v koticnih ustnic opozarjajo na premalo **vitamina B₂**, mastna luskavost kože pa na pomanjkanje **vitamina B₃**. Suha koža je posledica pomanjkanja **vitamina C** in **kalija**. Če je vitamina C dovolj, je kolagen v koži čvrst, sicer se strjuje, izgublja vlago, kapilare so manj prožne, koža pa je zgubana.

Vendar so lahko težave še bolj kompleksne, na primer kuperosa ali razpokane podkožne kapilare. Ultravijolični žarki stanjšajo kožo, pomanjkanje flavonoidov pa zmanjša prožnost sten žilic. Težavo blažimo in preprečimo, če uživamo več flavonoidnih snovi, česen, por in če-

bula pa raztopijo morebitne strdke. Priporočljivo je uživati tudi **vitamin K**, ki ga je veliko v špinaci, brokoliju in zelenem čaju. Pod vplivom probiotičnih bakterij vitamin K nastaja tudi v črevesju. Strije na koži zmanjšamo in odpravimo z jedmi, ki vsebujejo veliko **cinka**, ter z **vitaminom C**. Pri dermatitisih je pomanjkanje hujše; primanjkujejo vitamin A in vsi vitamini iz skupine B, mineral, cink ter esencialne maščobne kisline. Pri ekcemu zasledimo pomanjkanje cinka ter folne kisline, vitamina B₁₂ in holina. Pri aknah koristijo vitamin A, karotenoidne snovi, kalij, vitamin E in cink.

Drugi pokazatelj so lasje

Za čvrste in svilnate lase potrebujemo dobre **beljakovine**, še zlasti aminokislino cistin in metionin. Cistin vsebuje žveplo, metionin, ki je esencialna, pa žveplo veže. Nahaja se v fižolu, ribah, jajcih, česnu, soji, jogurtu in rdečem mesu. Žve-



Na pokojninska vprašanja
odgovarja
Milena Paulini

DRUŽINSKA POKOJNINA

Bralka navaja, da ima tri vnuke, ki so še šoloobvezni in so ostali brez očeta, ki je pred kratkim umrl. Zanima jo, kakšno dajatev lahko dobijo vnuki po sinovi smrti in v kolikšni višini.

Zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju za primer smrti zavarovanca ali uživalca pravic zagotavlja pravico do vdovske pokojnine in družinske pokojnine, odvisno od upravičenca. Praviloma družinsko pokojnino uveljavijo otroci po umrlem zavarovancu ali uživalcu pravic pod pogojem, da so izpolnjeni tako splošni pogoji za priznanje pravice na strani umrlega kot tudi posebni pogoji na strani družinskih članov.

Splošni pogoji za družinsko pokojnino na strani umrlega so izpolnjeni, če je umrl do dneva smrti, ki je posledica bolezni ali poškodbe zunaj dela, izpolnil pogoje za predčasno, starostno oziroma invalidsko pokojnino in se njegova smrt šteje kot nastanek I. kategorije invalidnosti. Če pa je bil umrl uživalec pravic, so pogoji na njegovi strani izpolnjeni, če je užival predčasno, starostno ali invalidsko pokojnino ali pravice na podlagi invalidnosti iz obveznega zavarovanja.

Posebni pogoji, ki jih morajo za družinsko pokojnino izpolnjevati otroci, so, da so v sorodstvenem razmerju z umrlim in da izpolnjujejo še dodatne pogoje glede statusa. Otrokom je tako zagotovljena družinska pokojnina do dopolnjenega 15. leta starosti ali do konca šolanja, vendar največ do dopolnjenega 26. leta starosti. Glede na to, da bralka ni navedla podrobnejših podatkov, zlasti glede splošnih pogojev na strani umrlega in ali so ti izpolnjeni, lahko otroci pridobijo družinsko pokojnino po umrlem očetu. Družinska pokojnina za tri družinske člane bi bila odmerjena v višini 90 odstotkov osnove za odmero družinske pokojnine, to je pokojnine, ki bi pripadala umrlemu na dan smrti.

Postopek pri zavodu se začne na podlagi vložene zahteve in v primeru izpolnjevanja pogojev se družinska pokojnina izplača od prvega dne naslednjega meseca po vloženi zahtevi in največ za šest mesecev nazaj, vendar največ od dneva smrti.

NADOMESTILO IZ INVALIDSKEGA ZAVAROVANJA

Bralka navaja, da je razvezana in ima prisojeno preživnino, ki je zelo nizka. Je tudi invalidka III. kategorije invalidnosti zaradi bolezni, od zavoda je še v času trajanja zakonske zveze prejela odločbo, da nima nobenih pravic iz invalidskega zavarovanja. Razlog za zavrnitev je bila v neizpolnjevanju pogojev pokojninske dobe, ker je bila ob nastanku invalidnosti tudi nezaposlena. Zdaj razmišlja, da bi si poiskala kako zaposlitev, ker s preživnino ne more preživeti, zato jo zanima, ali bi lahko potem pridobila denarno nadomestilo za invalidnost.

Zavarovanec pridobi pravice na podlagi invalidnosti II. in III. kategorije, če ob nastanku invalidnosti še ni dopolnil 65 let starosti in če je vključen v obvezno zavarovanje ne glede na dopolnjeno pokojninsko dobo. Če pa zavarovanec ob nastanku invalidnosti ni vključen v obvezno zavarovanje, pridobi pravice iz invalidskega zavarovanja le, če izpolnjuje pogoje zavarovalne oziroma pokojninske dobe za pridobitev pravice do invalidske pokojnine.

Bralka, ki je bila ob nastanku invalidnosti nezaposlena, bi morala izpolnjevati minimalne pogoje pokojninske dobe za pridobitev pravice do invalidske pokojnine, torej bi morala ob nastanku invalidnosti dopolniti pokojninsko dobo, ki pokriva najmanj eno tretjino obdobja od dopolnjenega 20. leta starosti do nastanka invalidnosti, šteto delovna leta kot polna leta. Le če bi imela pridobljeno višjo strokovno izobrazbo oziroma visoko strokovno ali univerzitetno izobrazbo, bi se ji delovna leta štela od višje starosti, to je od dopolnjenega 26. leta starosti oziroma celo od 29. leta starosti. Bralka teh pogojev ni izpolnjevala, kot tudi sama navaja, zato je od zavoda prejela negativno odločbo, s katero so ji bile kljub ugotovljeni III. kategoriji invalidnosti zaradi bolezni zavrnjene pravice iz invalidskega zavarovanja.

Bralka na podlagi iste ugotovljene invalidnosti ne more pridobiti pravic iz invalidskega zavarovanja, četudi bi se zaposlila, saj se pogoji za pridobitev pravic iz invalidskega zavarovanja ugotavljajo na dan nastanka invalidnosti. Če bi bila pri njej ugotovljena nova invalidnost, ki bi nastala v času obveznega zavarovanja, torej v času zaposlitve, pa bi lahko pridobila pravice iz invalidskega zavarovanja, ne glede na to, da še vedno ne bo izpolnjevala pogoja minimalne pokojninske dobe, določene za pridobitev pravice do invalidske pokojnine.

Milena Paulini enkrat na mesec odgovarja na vaša vprašanja po telefonu.
Pokličite jo v **četrtek, 12. oktobra, med 16. in 18. uro** na številko **01 530 78 53**.



Vasici, ki ju je zaznamovala najstarejša Slovenka



Julijana Zakrajšek

Sosednji gručasti vasici ležita v velikolaški pokrajini zahodno od Velikih Lašč, njuni nadmorski višini pa sta le nekaj manj kot 600 metrov (575 m in 580 m). V občini Velike Lašče je od 88 naselij kar 80 takšnih, v katerih živi manj kot sto prebivalcev. Med zadnjimi sta tudi naselji Opalkovo in Podulaka, v katerih po podatkih Statističnega urada Slovenije prebiva 31 oziroma 44 prebivalcev. Vendar pa se za tokratni izbor krajev v tej rubriki nismo odločili zaradi maloštevilnosti prebivalcev, marveč zato, ker se je na Opalkovem 28.

oktobra leta 1912 rodila najstarejša Slovenka, upokojena pletilja **Julijana Zakrajšek**, ki zdaj živi v hiši pranečaka Tonija Vintarja na slab kilometer oddaljeni Podulaki in ki se, kot pravi, med prebivalci obeh vasi zelo dobro počuti.

Opalkovo stoji skoraj na vrhu nizkega Opalkovskega hriba, od koder je lep razgled proti zahodu na bližnji hrib Sv. Primož (817 m) in Rutarsko planoto v ozadju. Naselje je dostopno po cesti, ki se odcepi od ceste Hrustovo–Ulaka, ali iz Stop s ceste Knej–Karlova. Na severovzhodni strani se hiše skorajda dotikajo najvišjih domačij vasice Hrustovo, od koder se svet spušča v dolino potoka Ločica. Na zahodnem pobočju Opalkovskega hriba, ki se stopničasto znižuje, stoji na nižji polici zaselek Bančev, pod katerim je stalni izvir Petelinjek. Južno in zahodno od vasi so deloma še ohranjene njive v terasah (Dolina), ki nižje prehajajo v gozd Griško grmovje.

»Opalkovci so pridelovali predvsem krompir in žita ter se ukvarjali s sadjarstvom, večinoma so imeli zasajene jablane. Tako je bilo tudi na naši kmetiji, kjer smo jabolka pripravljali za prodajo, iz njih stiskali mošt ter kuhali žganje. Poleg tega je oče še gozdaril in napravljal drva

ter jih tudi prodajal. V hlevu smo imeli po dve kravi in kakšno tele ter redili prašiče, kokoši in zajce. Nabirali smo tudi gozdne sadeže, zlasti gobe in borovnice. Nekaj pa

smo zaslužili še z izdelovanjem suhe robe (*klinčkov* oziroma zobotrebcev in *špin* oziroma špil),« je v družbi svoje pranečakinje Milene Vintar obujala spomine na mladoletna leta prijazna sogovornica, ki je ob našem obisku na Podulaki (11. septembra) dopolnila 110 let in 318 dni ter tako za enajst dni preseгла svojo predhodnico Katarino Marinič in postala najstarejša oseba v Sloveniji do zdaj.

V Ljubljani se je izučila za pletiljo

Julijana Zakrajšek se je rodila na kmetiji z današnjo hišno številko 3, ki se ji je po domače reklo Pr' gorenih, nekateri pa so po imenu gospodarja uporabljali tudi različico Pr' Matic. V veliki kmečki družini je bilo ob materi Julijani in očetu Matiji še devet otrok, pet deklet in štirje fantje. Prva je na svet *privekala* prav Julijana, ki so ji nato sledili Marija (Mici), Ana, Iva, Jože, France, Milan, Matija in nazadnje Helena. Med njo in najstarejšo Julijano je bilo dvajset let



Rojstna hiša najstarejše Slovenke na Opalkovem 3

Poznate mrtvi prst ali modri fižol?

Jesensko barvitost vrta lahko popestrite z mrtvim prstom, ki ima užitno notranjost strokov. Ta modri fižol je prezimno trden grm, ki ga lahko sadimo na vsakem vrtu. Ne ogrožajo ga bolezni in škodljivci, obrezovanje ni potrebno, pridelek pa je zagotovljen.

Lep in užiten grm so poimenovali mrtvaški prst ali mrtvi prst, ker so stroki mehki na otip in prekriti z lupino, ki je po barvi podobna prstom mrtveca. Nekateri vrtničkarji so to užitno in čudovito rastlino poimenovali tudi modri fižol ali modra kumara. Notranjost sivo modrega stroka je zapolnjena s prosojnim mesom, ki ima okus po lubenici. Sladko notranjost pojemo tako, da jo izluščimo iz stroka in zmešamo v ustih ter izpljune mo črna neužitna semena. Na podoben način uživamo tudi pasijonko. Ta zanimiva rastlina brez težav prenese zimski mraz, saj zdrži temperaturo do -23 stopinj Celzija. Tudi v primeru močnejše zime se brez težav obrašča, če pomrzne nadzemni del, zgodaj spomladi iz korenin poženejo novi poganjki. Ob koncu zime ali na začetku pomladi lahko prve modro zelene liste posmodi mraz. Vendar to ne predstavlja večjih težav, ker se mrtva-

ški prst zelo hitro obraste. Izvira iz gorskih pobočij Nepala, Butana, SV Indije, zahodne Kitajske in Mjanmara. Svojo končno višino okrog petih metrov doseže v 15 do 20 letih. Vsakoletna rez ni potrebna, saj je grm najlepše oblike, če ga ne režemo. Konec februarja ali v začetku marca izrežemo samo poškodovane poganjke ter tiste, ki se prekomerno križajo ali rastejo v napačno smer.

Lepi listi, cvetovi in plodovi

Ta čudoviti listopadni grm ima lepe liste, cvet in plod. Zelene cvetove občudujemo v poletnem času. Iz njih se kasneje razvijejo sivo modri stroki. V okras so tudi listi, ki nas najbolj očarajo s svojo rumeno jesensko preobleko. Če želite ohraniti grm na višini od dveh do treh metrov, je priporočljivo opraviti redno predpomladansko rez v začetku marca. Takrat pazite, da ne izrežete vseh poganjkov do osnove, ker dru-



gače v tekočem letu ne bo pridelka. Izrežite samo nekaj starejših vej do osnove in ohranite mlad rodni les. Možno je tudi prikrajševanje poganjkov na nižje rastočo vejo. Grma nikoli ne režemo »na balon«, ker pokvarimo obliko in njegovo naravno lepoto.

Mrtvi prst je odlična rastlina za medgeneracijsko sodelovanje. Starejši lahko svoje sinove, hčere in vnuke navdušijo za vrtnarjenje z zasaditvijo te rastline in se učijo o njenih potrebah. To je lahko tudi priložnost za učenje o pomenu zdrave prehrane in uživanju sveže pridelane hrane. Poleg tega pa je skupno delo na vrtu odlična priložnost za krepitev družinskih vezi in ustvarjanje nepozabnih spominov. Za vse upokojence, ki iščejo nov konjiček ali način, kako popestriti svoj vrt, je modri fižol odlična izbira.

Davor Špehar, Zeleni svet
FOTOGRAFIJI: ADOBE STOCK


www.zelenisvet.com
*
Za nasvet pokličite:
Davor 040 669 449



Prosojno meso v notranjosti stroka modrega fižola (mrtvega prsta) je užitno in ima okus po lubenici.

Narava tudi preseneti

Tokrat pišemo o zgrizenih električnih kabljih in gumah, otrdelih kot plastika. To sta že dva znaka za večjo previdnost, ko se približuje zima.

Poslušal sem pripoved znanca, ki se je z avtomobilom odpravil na potepuški dopust v Albanijo. Med dolgo potjo mu je šlo vedno bolj na živce, da je v armaturni plošči nekaj prasketajoče drgetalo, a tudi vonj v avtomobilu ni bil čisto pravi. In je preveril. Ali si predstavljate, kako je zinil, ko je našel suhe travniške rože globoko zatlačene v predalu armaturne plošče! Sumil je ženo, da je tja odložila dva, tri šopke in nanje pozabila, zdaj pa je predal kot kompostnik. A je kmalu ugotovil, da je v luknji za predalom nekakšno podganje gnezdo.

Ravno pred nekaj dnevi sem ugotovil, da sem imel v garaži miši. Pulover, ki ga imam v omarici, da je pri roki, kadar nepričakovano zahladi, je imel dve luknji, veliki za dlan. Zdaj zbiram voljo, da preložim vse čelade, jopiče in pelerine ... pa me je nekako strah, kaj bom našel. Jasno, na robu mesta je narava in narava lahko preseneti. Sosed se je predprejšnjo zimo več mesecev ukvarjal z dobro raščeno kuno, ki si je v strešnem napušču njegove hiše naredila domovanje in ga je ljubosumno branila. Da je nekaj narobe, je opazil takrat, ko je izza opaža kapljalo in smrdelo. Prišel je klepar, prišel je krovec. Celo zaporne plošče so postavljali na vogale, ker so sumili, da žival pleza po fasadi. Veterinarka je povedala, da se kuna prevleče skozi luknjo, veliko za prst. Na srečo se je žival odselila. Do tistega trenutka smo se najbolj bali, da se komu zavleče pod ogret pokrov avtomobila, ker imajo rade električne kable. Kdor se sreča s kuno v avtu ali hiši, mora vedeti, da kuna z vonjem označi svoj teritorij. V tej smeri deluje tu-

di preventiva. V prodaji so pršilniki z vonjem, ki so za žival moteči. Tudi vonja pasjih dlak ne prenese. Iz tujine prihajajo dobre ocene »električnega pastirja«, ki ga namestimo pod motorni pokrov avtomobila. Sestavljen je iz kovinskih ploščic in baterijske enote in ga postavimo v motorni prostor. Deluje na dotik – kot električni pastir. Kuna je nočna žival in ima čez dan rada mir, pravijo opisi. Vznemirjanje je dober način, da jo odženemo. Senzorska luč jo menda moti, prav tako naj bi bili uspešni ultrazvočni motilniki. To zapišem pogojno, ker solidnih dokazov nimam. Tudi če imamo v bližini mačke, smo bolj pozorni, da katere ne zaklenemo v vozilo, in ko vžgemo motor, le počasi speljemo, da se lahko umakne, če se skriva med kolesi.

Pnevmatike se starajo

Pnevmatike oziroma gume ter gumijasti deli metlic brisalnikov spadajo med potrošni material, ki zahteva pozornost. Prepričan sem, da je v teh izdelkih vse manj naravne gume, zato je trajnost omejena. Tudi pnevmatike se starajo. Morda se malo vozite in je globina profila še povsem ustrezna. Toda – sklonite se in dobro pregledajte površino pnevmatike. Ali je morda drobno napokana? To je znak za alarm, da je treba odpreti denarnico. Ne dajte se zapeljati, da bodo gume zdržale še eno zimo. Pot ustavljanja in oprijem v mokrem se s starimi pnevmatikami opazno poslabšata!

Po zamenjavi boste presenečeni, kako lepše, mirneje, natančneje in predvsem tišje se pelje avtomobil. Pnevmatika je tudi del vzmetenja, saj je prvi element, ki se v stiku z voziščem in kanalizacijskim pokrovom deformira. Nova pnevmatika to naredi mehkeje.

Če vam je všeč izraz trajnostno in odgovorno do narave, še povem, da lahko sicer mehansko brezhibne brisalnice tudi obnovite. V trgovinah z avtodeli prodajajo nadomestne gumice. Ni si treba lomiti nohtov. Vsak vaški mehanik jo v hipu zamenja in malo zaračuna.

Na fotografiji vidimo primerjavo videza stare in nove pnevmatike istega tipa. Bližnji posnetek lepo pokaže, kako razpokana in »utrujena« je struktura tekalne površine, ki je tudi otrdela, zato na gladkem ali spolzkem vozišču hitro izgublja oprijem. Voznik se privaja postopnemu slabšanju oprijema in zato na izrabljenost niti ni pozoren. Šokantno se je zapeljati z novimi gumami, tako velike so razlike.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJI:
Mitja Gustinčič



Stara in nova pnevmatika

Bleščavo razkošje ogledalc

Star pregovor pravi, da ni pomembno le imeti, pomembno je tudi znati. Znati odsluženim ali nerabljenim rečem nadeti novo podobo postaja v svetu vse bolj priljubljen trend. Recikliranje oziroma preoblikovanje je odlična sprostitev za dušo, ki nam in našemu okolju pričara sveže optimistične zgodbe. Občutek, da smo za skoraj nič denarja ustvarili všečen izdelek, pa je seveda neprecenljiv.

Kupila sem novo belo visečo kopalniško omarico, ki ima dvoje vratc in ogledalo na sredini. Ne le zato, da bo nadomestila staro, temveč bo sivim sten-skim ploščicam z vzorcem marmorja nadela nekaj žlahtne, drugačne bleščavosti. Tokrat brez sicer meni običajno ljubih intenzivnih barv.

In kako sivemu prostoru nadeti vtis barvitosti?

Lahko bi sicer na vratca pritrdila še dve ogledali, odrezani po meri pri steklarju. Vendar bi tako ogledalno površino le povečala, ne bi pa doseгла prelivajočega se lomljenja svetlobe ob odsevu opreme in dekorativnih predmetov v kopalnici.

Pa je po dveh odsluženih brisačah znova veselo zapelo kladivo. Vmes sem položila nekaj kosov neuporabnih ogledal, ki se jih z leti v marsikateri hiši nabere po kletih ali na podstrešjih.

Razbite koščke različnih oblik in velikosti sem obdelala z brusnim papirjem, jih nalepila na vratca omarice s silikonskim lepilom in na koncu površino zravnila z belimi fugami.



POTEM



Detajl omarice

Ogledalca, združena v mozaik, kot čarobna disko krogla poplesujejo v lastnih odsevih, vanje pa se lovijo tudi druge podobe iz prostora.

Imate tudi vi podobno omarico, ki ste se je morda naveličali? Z le malo truda in spretnosti jo lahko spremenite v izvirno bleščeč kos pohištva, ki bo zaradi ogledalne površine prostor tudi vizualno povečal in posvetlil.

BESEDILO, IZDELAVA IN FOTOGRAFIJE:
Vlasta Cah Žerovnik

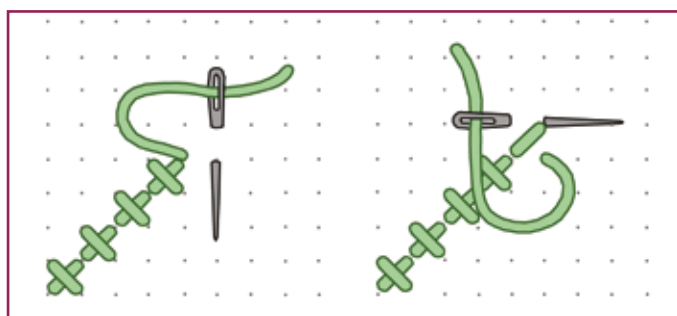
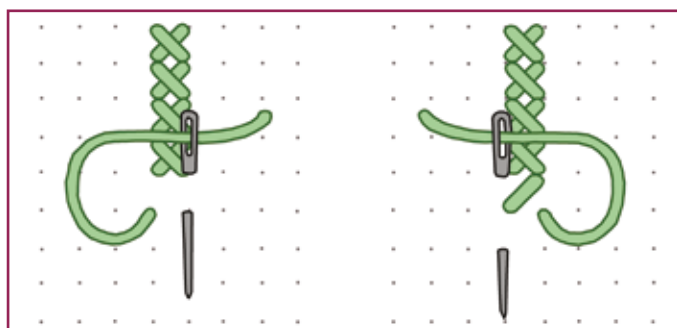
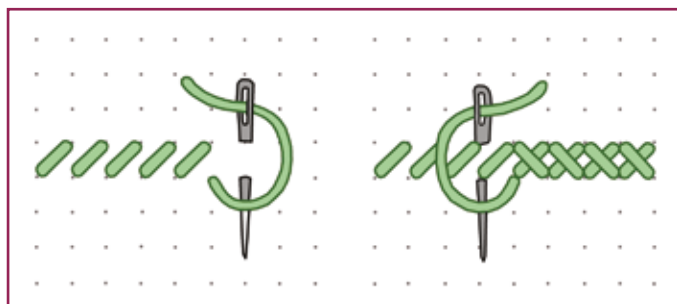


PREJ

Vezenje s križnim vbodom

Domnevajo, da je križni vbod nastal s pojavom prvega vboda pri šivanju oblačil iz živalskih kož. Najstarejše vzorce križnega vboda so našli v egiptovskih grobnicah, zahvaljujoč suhemu podnebjju so zelo dobro ohranjeni. Po mnenju strokovnjakov so bila ta dela ustvarjena okoli 600 do 700 let pr. n. št., kar dokazuje, da je križni vbod star več kot 2500 let.

V srednjem veku tehnika križnega vboda začne svojo pravo zgodovino, v vsaki državi se je razvijala na svoj način. Slog in barve so se med državami razlikovali. Praviloma so izdelki odražali njihove nacionalne tradicije, verske obrede kot tudi tisto, kar je človek sam označil za lepo. Križni vbod je priljubljena oblika vezenja po preštetih nitih tudi v Sloveniji. Za vezenje se poleg volnene, svilene ali viskozne nitke najpogosteje uporablja bombažna prejica mouline z eno ali več nitkami, s katero vezemo na enakomerno tkano platno, katerega število osnovnih niti je enako številu votka. Pri vezenju uporabljamo topo iglo.



Prikaz izdelave navadnega oziroma Andrejevega križca

Navadni ali Andrejev križec

Poznamo več vrst križnih vbodov, pri nas se največkrat uporablja **navadni ali Andrejev križec**, ki ga je mogoče narediti na dva načina: v **tradicionalnem** in **danskem slogu**. Medtem ko pri tradicionalnem slogu vezenja vsak križec dokončamo, pri danskem najprej naredimo vrsto diagonalnih vbodov in križce dokončamo na povratni poti. Tradicionalen način izdelave križcev je bolj varen, da se ne zmotimo, medtem ko je danski slog manj zmeden in ga je mogoče narediti hitreje. Pri sodobnem vezenju uporabljamo mešanico obeh slogov vezenja. Kadar izdelujemo vodoravne vrstice, je priporočljivo, da sledimo danskemu načinu, ko izdelujemo navpične vrstice, pa tradicionalnemu slogu. To je zagotovilo, da je tudi zadnja stran urejena. Lahko pa uporabimo tisti način, ki nam je osebno najlažji. Križce lahko vezemo vodoravno, navpično ali diagonalno. Vsak vbod mora ležati natančno na križišču tkaninskih niti. Najpogosteje je prvi vbod narejen iz spodnjega levega kota, zaključen pa je diagonalno v zgornjem desnem kotu. Pomembno je, da so vsi zgornji vbodi obrnjeni v isto smer.

PRIPRAVILA:
Marija Šolar, marija.solar@siol.net