

Vzajemnost

LETNIK 50

JUNIJ 2024 / 2,80 €

50let
z vami

Previdno
na sonce!

DR. ZORAN JELENC

Preveč poudarka
dajemo formalnemu
izobraževanju

Bo kdaj vadba predpisana na recept?

Zakaj telesna vadba ni sestavni del zdravljenja, če pa raziskave dokazujejo, da je ključni dejavnik za zdravje in kakovostno bivanje starejših? Zakaj nam zdravnik namesto zdravil na recept ne predpiše gibanja? O tem so se spraševali udeleženci posveta o gibalni obravnavi starejših, ki je potekal na ljubljanski fakulteti za šport.

Pripravil ga je raziskovalno-razvojni center za socialne inovacije za aktivno in zdravo staranje, ki deluje v sklopu ljubljanske univerze. Kot je poudaril koordinator centra in profesor na ljubljanski ekonomski fakulteti Vlado Dimovski, je namen centra povezovali različne partnerje k oblikovanju skupnih projektov in jih prenašati v prakso. »Vemo, da se starosti ne moremo izogniti, lahko pa se nanjo prilagodimo in izboljšamo produktivnost v starejših letih ter ne nazadnje kakovost življenja,« je poudaril. Pri tem ima ključno vlogo gibanje, ki deluje preventivno in ima tudi zelo koristne učinke pri kroničnih bolnikih in osebah z demenco.

Na fakulteti za šport razvijajo več programov za spodbujanje telesne aktivnosti pri odraslih. Že 26 let na primer izvajajo vadbo v vodi za seniorje, ki vključuje različne vaje za moč in gibljivost in je prilagojena zmožnostim posameznih udeležencev. Starejšim vadbo v vodi še posebej priporočajo, saj z njo krepijo mišice, ne da bi obremenjevali skelet, hkrati pa skoraj ni nevarnosti za poškodbe. Drug program, mlajši, a nič manj koristen, je program spremljanja telesne zmogljivosti *SLOfit odrasli*, ki vključuje tudi starejše od 65 let. To je nadgradnja t. i. športnovzgojnega kartona za šolarje in temelji na meritvah gibalnih sposobnosti, moči in gibljivosti posameznika. Na podlagi rezultatov lahko ugotovite, v kakšni kondiciji ste in s katerimi vajami bi si lahko izboljšali počutje in zdravje. Na primer dihalna zmogljivost je povezana z boleznimi srca in ožilja, s krepitvijo

mišične moči se izboljša kostna masa, kar zmanjša tveganje za osteoporozo; dobra gibljivost pa je pomembna za opravljanje vsakdanjih opravil. Rezultate lahko pregledujete tudi v spletni aplikaciji *Moj SLOfit*. Brezplačne meritve bodo potekale spet 18. junija, in sicer za udeležence, starejše od 65 let, dopoldne, za mlajše pa v popoldanskem času. Obvezne so predhodne prijave po elektronski pošti: odrasli@slofit.org oziroma po telefonu na številki 040 760 032. Kot je povedal vodja raziskovalne skupine SLOfit na fakulteti za šport **Gregor Jurak**, želijo oblikovati mrežo izvajalcev kakovostnih športnih programov za starejše, ki bi bili na voljo vsem ljudem. Predlagajo tudi vpeljavo vsaj dveh ur brezplačne vodene vadbe na teden za starejše od 65 po vseh krajih, kar bi pripomoglo k njihovem zdravju in vitalnosti.

Nujne so vaje za moč

Na podlagi proučevanj učinkov telesne vadbe na različne kronične bolezni se je pokazalo, da skrbno izbrana vadba pri posameznikih z začetno ali srednjo stopnjo bolezni učinkuje tako kot nekatera zdravila. Pa je seveda zdravniki ne predpisujejo na recept, je poudaril **dr. Vojko Strojnik**, vodja laboratorija za kineziologijo na fakulteti za šport. Vprašljivo je tudi, koliko bodo kine-

Več redne vadbe

Do 24. junija je v javni obravnavi predlog nacionalnega programa športa za naslednjih deset let. Med ključnimi cilji je povečanje števila redno športno in telesno dejavnih prebivalcev, zlasti vključenih v strokovno vodene programe. Med drugim je zapisano, da bi morali redno vadbo zagotoviti v domovih starejših občanov in dnevnih centrih ter ponudnike vadbe za starejše povezati z zdravstvenim sistemom.



Preizkus gibljivosti trupa in ramenskega obroča

FOTO: SLOFIT ODRASLI

Komarji in telesni vonj



TELESNI VONJ ima ključno vlogo pri tem, da so nekateri ljudje komarjem bolj zanimivi kot drugi. Neprivlačen telesni vonj je v tem primeru celo prednost, a kateri vonji so komarjem manj privlačni? Raziskovalci so v študiji, objavljeni v znanstveni reviji Current

Biology, med drugim ugotovili, da lahko komar *Anopheles gambiae*, ki je eden največjih prenašalcev malarije v Afriki, človeka začuti na daleč. Pri tem so ključni toplota človeškega telesa, izdihani zrak in – telesni vonj. V eksperimentu se je izkazalo, da so nekateri telesni vonji privlačili komarje, drugi pa sploh ne. Na telesni vonj vplivajo prehrana, presnova, kemična sestava kože, kožni izločki, mikrobi in še kaj. Ugotovili so, da so imeli ljudje, ki so sodelovali v eksperimentu, različne kombinacije telesnih vonjav. »Ne vemo še natančno, kateri vonji močneje privlačijo komarje, a upamo, da nam bo v prihodnjih letih to uspelo ugotoviti,« pravi ena od raziskovalk. Te vonjave bi namreč lahko kemično sintetizirali ter na ta način izdelali učinkovite pasti za komarje, tako pa zmanjšali število njihovih pikov, saj prenašajo nekatere smrtonosne bolezni, zlasti malarijo in dengo, ter bistveno izboljšali kakovost življenja v najbolj ogroženih predelih sveta.

Povzeto po sciencefocus.com

Morska trava kot gradbeni material



MORSKO TRAVO so na Danskem že stoletja tradicionalno uporabljali za strešno kritino. Kathryn Larsen, danska arhitektka, rojena v ZDA, je med študijem raziskovala možnosti njene uporabe v sodobni gradnji, prijazni do okolja in narave. Ugotovila je, da ima morska trava kot gradbeni material vrsto dobrih lastnosti – zaradi vsebnosti soli je naravno odporna proti požaru, ne gnije in ne razpada, po enem letu postane povsem vodoodporna, kot toplotna izolacija je odlična in primerljiva z mineralno volno, streho iz morskih trav lahko ozelenimo, ogljični odtis pa je celo negativen. Njena življenjska doba je daljša od življenjske dobe lesa,

dokazano so nekatere strehe s kritino iz morske trave stare več kot 200 let. Arhitektka je izdelala vzorčne panele, polnjene z morsko travo, ki bi jih bilo mogoče uporabiti kot gradbeni material pri ekološki gradnji. »Gradbena industrija povzroča 40 odstotkov svetovnih emisij ogljikovega dioksida in je ena največjih onesnaževalk. Uporaba morske trave je lahko eden od vzdržnejših in okolju manj škodljivih načinov gradnje, seveda tam, kjer je veliko na voljo, na primer na Danskem ali v Sredozemlju,« pravi Kathryn Larsen, ki že raziskuje tudi možnosti uporabe mletih morskih školjk v okolju prijaznejšem betonu.

Povzeto po designboom.com

Vino na vulkanskem otoku



LANZAROTE je eden od Kanarskih otokov, ki so ga vulkanski izbruhi najbolj zaznamovali. Pokrajino na otoku, ki je od afriške obale oddaljen le 127 kilometrov, nekateri primerjajo z Lunino. Zadnji večji izbruh je bil leta 1824, a pokrajino so najbolj spremenile šest let trajajoče erupcije okrog leta 1730. Lava je prekrila četrtno otoka, hiše in polja so bili uničeni, povsod je bil vulkanski prah. Zaradi lakote se je veliko ljudi odselilo, a tisti, ki so ostali, so se morali znajti. Izkazalo se je, da v vulkanskem pesku žito več ne zraste, odlično pa uspeva vinska trta. Padavin je na otoku zelo malo, pogosto piha vroč veter iz Afrike. Kako v teh pogojih gojiti trto? Domačini so v vulkanski pesek izkopal okrog tri metre široke in le malo manj globoke luknje, v katere so posadili trto, rob pa ogradili s kamenjem, ki je sadike in pesek varovalo pred vetrom. V luknjah sta se zbirala dež in tudi jutranja rosa in trta je odlično uspevala. Danes na otoku slovijo po pridelavi izvrstnega vina, okrog 60 odstotkov je t. i. vulkanske malvazije, različice z značilnim okusom, ki uspeva samo tam. Vodilna vinska klet El Grifo deluje že od leta 1775 in je med desetimi najstarejšimi v Španiji, vinogradništvo pa je – poleg turizma – najpomembnejša gospodarska panoga na otoku Lanzarote.

Povzeto po bbc.com

Za pridobitev vitamina D zadostuje 10 do 15 minut sončenja na dan

Sonce je vir življenja. Kljub temu je prekomerno izpostavljanje soncu škodljivo. Žal pa se marsikaterim zagorela koža še vedno zdi privlačnejša od naravne polti in so prepričani, da je tudi zdrava ...



Mag. Metka Adamič

Ljudje, ki delajo na prostem ali se načrtno veliko sončijo in se ustrezno ne zaščitijo, dobijo z leti togo usnjato kožo, ki jih močno postara. »Koža na obrazu in drugih izpostavljenih predelih je namreč posuta z gubami, mlahava, ohlapna, stanjšana, pojavljajo se razširjene žilice, pordele lise, starostne bradavice ... Sonce povzroča tudi nastanek starostnih lis oziroma peg ter pordele ali sivkasto obarvane lise na koži, prekrite z nežnimi luskami, ki se občasno odluščijo. Lahko se pojavijo tudi aktinične keratoze, ki se sčasoma razvijejo v kožnega raka,« začne prim. mag. **Metka Adamič**, dr. med., specialistka dermatovenerologije, ki dela v Urbani estetiki v Ljubljani. Omeni, da je znano, da imajo ljudje, ki so veliko na soncu, še zlasti, če so svetle polti, oči in las, pogosto kožnega raka.

Škodljivi UV-žarki

»Ultravijolični (UV) del sončnih žarkov, ki je odločilen pri tvorbi kožnega barvila, melanina, koži škodi. Pri svetlopoltem prebivalstvu ugotavljamo izrazito pospešeno staranje kože, izpostavljene soncu. Ugotavljamo tudi pogostejše pojavljanje različnih vrst kožnega raka. Najnevarnejši med njimi je melanom,« je opozorila in dodala, da številne študije potrjujejo dejstvo, da 90 odstotkov kožnega raka povzročajo prav sončni žarki.

»Američani ocenjujejo, da bo eden izmed petih prebivalcev obolel za kožnim rakom. Zgodnejši je tudi razvoj nekaterih oblik katarakte oziroma sive mrežnice očesne leče. Vzrok vseh teh neželenih pojavov je pretirano izpostavljanje soncu.«

Ob tem pa v zadnjih desetletjih ultravijolični del sončne svetlobe dosega zemeljsko površino v povečanih količinah, ker se tanjša zaščitna ozonska plast ozračja.

»Otroci so bolj kot odrasli občutljivi za škodljivo delovanje sončnega sevanja, ker je njihova koža tanjša, slabše poraščena in zlasti v prvem desetletju življenja

slabše tvori zaščitno kožno barvilo. Njihov imunski sistem v prvih letih še ni razvit v zadostni meri.«

Opekline

»Sonce nekatere ljudi prej in bolj opeče kot druge. Vse je odvisno od tega, kateri tip kože ima posameznik, koliko pigmenta so sposobne tvoriti pigmentne celice po izpostavljanju soncu. Tvorba pigmenta melanina pomeni neko naravno obrambo kože, ki pa je močno omejena in že sama po sebi kaže na to, da so sončni žarki v kožnih celicah povzročili določene poškodbe. Obrambni sistem se odzove s povečano tvorbo rjavega pigmenta melanina. Porjavelost torej žal kaže na to, da je v koži že nastala določena škoda, ki se z leti seštevava, kumulira.« Poudari, da nas sonce lahko opeče tudi ob oblačnih in meglenih dneh. Še posebno moramo biti previdni ob

Pomen vitamina D

Sogovornica še pojasni, zakaj je vitamin D pomemben in potreben:

- za presnovo kalcija in fosfata; skupaj dajeta kostem pa tudi zobem potrebno trdnost;
- za optimalno izločanje inzulina iz beta celic trebušne slinavke in zmanjšuje nastajanje diabetesa tipa 2;
- omogoča normalno delovanje mišičnih in živčnih celic;
- povečuje delovanje obrambnih celic, ki potem lažje napadejo in uničijo viruse in bakterije;
- blaži avtoimunske bolezni (arthritis, multiplo sklerozo, revmatska obolenja itd.), saj umirja »vojsko« limfocitov, ki napadajo lastne celice, misleč, da gre za sovražne in telesu škodljive snovi;
- zmanjšuje tvorbo renina v ledvicah in s tem pojavnost visokega krvnega tlaka;
- zmanjšuje nastajanje depresije;
- blaži epileptične napade.

Jedi z gobicami

Sama nisem nabiralka gob, ker jih preprosto ne poznam dovolj. Jih pa z veseljem in strastjo jem, zato so pogosto na mojem krožniku. Pravijo, da je gojenje zelo enostavno, pridelek znanih in dobro poznanih gob pa zagotovljen, zato se že nekaj let spogledujem z mislijo, da bi jih gojila doma, pa se še nisem opogumila.

Za vse gobe velja, da koristijo organizmu z obiljem mineralov, predvsem selena, ki v telesu deluje antioksidativno. A gobe so začimba, zato v jedeh z njimi ne pretiravam. Njihov okus se odlično ujame z jajcem in čebulo ter česnom, obogatijo skoraj vsako enolončnico, v kateri se znajde nekaj zelenjave pa nekaj fižolovih zrn ...

Mojca Koman, univ. dipl. inž. živ. teh.

FOTOGRAFIJE: MOJCA IN KRIŠTOF KOMAN

GOBOVA OMAKA Z BROKOLIJEM

Potrebujemo: 50 g pancete (ali ostankov klobas, šunke) / malo olja / 500 g gobic / 3 stroke česna / sol in poper / rožmarin / manjši brokoli / 2 žlici mletih bučnih semen / 2 dl sladke smetane.

Priprava: Mesnine narežemo na kocke in v ponvi na malo olja popražimo. Medtem hitro narežemo gobice in česen ter jih stresemo v ponev na popražene kocke mesnin. Pražimo pet minut. Solimo, popravo, začiniimo z rožmarinom. Brokoli očistimo in razdelimo na manjše kose. V ponev dodamo mleta bučna semena, smetano, brokoli, prilijemo še 2 dl vode in zavremo, nato nad šibkim ognjem kuhamo še pet do sedem minut, da se brokoli dovolj zmehča. Po potrebi dodatno razredčimo, da dobimo primerno omako.

Opomba: To je odlična omaka za testenine, njoke, lahko jo ponudimo s kuhanim rižem ali v njej skuhamo riž za bleščečo rižoto, lahko jo postrežemo s polento ali kuskusom. Razredčena postane lahka juha, z dodano zelenjavo in malo krompirja ali ajdove kaše pa krasna enolončnica.



JAJČNI NARASTEK Z GOBAMI IN ZELENJAVO

Potrebujemo: 250 g svežih gob (najbolje različnih) / večjo čebulo / žlico masla / pol cvetače / 2 korenčka / pest zamrznjenega graha / 4 jajca / 4 žlice kisle smetane / sol in poper.

Priprava: Čebulo in gobe grobo narežemo ter na maslu prepražimo. Medtem cvetačo razdelimo na manjše kose, korenček drobno narežemo, nato pa vse blanširamo skupaj z grahom. Manjše modelčke ali večji model namastimo. Jajca spenimo, dodamo kiso smetano, še naprej stepamo, solimo in popopravo. V modelčke ali model naložimo zelenjavo, gobice s čebulo, čez vse pa polijemo jajčno peno, ki naj sega malo pod robom, saj med peko naraste. Postavimo v segreto pečico za 15 do 20 minut.



KUNČJI RAGU S ŠAMPINJONI

Potrebujemo: 1,5 do 2 kg očiščenega kunčjega mesa s kostmi / 250 g svežih ali zamrznjenih šampinjonov / 2 večja korenčka / pločevinko vložnega paradižnika / sol in poper / timijan / rožmarin / ščep mletih klinčkov / malo olja / žlica masla.

Priprava: Kunca razkosamo, pomokamo, v ponvi na olju opečemo in shranimo na krožnik. Gobice grobo narežemo, jih stresemo v ponev in na maslu popražimo. Medtem ostrgamo korenčka, ju narežemo na kolesca in dodamo h gobicam ter pražimo. Dodamo paradižnik iz pločevinke, v omako položimo kose popečenega mesa, začiniimo s soljo, poprom, bogato pa še s timijanom, sesekljanim rožmarinom in klinčki. Pokrijemo in kuhamo 20 minut, da se meso zmehča in gre zlahka od kosti. Kuhano meso vzamemo iz ponve in ga izkostimo. Vrnemo v omako, po potrebi dodatno začiniimo in kuhamo še nekaj minut, da se omaka znova segreje.



Ko se knjige vozijo do bralcev

Samo da ste spet prišli, je eden najpogostejših stavkov, ki jih slišijo potujoči knjižničarji, ko se ustavljajo na postajališčih tudi v najodročnejših krajih. Bibliobus je res posebna knjižnica – na kolesih, deluje v utesnjenem prostoru in omejenih časovnih okvirih, vendar ima vse, kar imajo velike.

Predvsem pa so nekoliko posebne potujočnice in potujočniki, kot si rečejo sami. Ne le da bralcem, ki zaradi oddaljenosti ali drugih razlogov ne morejo obiskovati klasičnih knjižnic, vsakih nekaj dni ali tednov pripeljejo novo zalogo knjig in drugega knjižnega gradiva, voznik in knjižničarka (to sta najbolj običajen par v bibliobusu) z obiskovalci tudi spleteta tesne vezi, ki se ohranjajo skozi generacije. Potujočim knjižnicam, ki delujejo kot enote splošnih knjižnic, je bilo precej več pozornosti kot običajno namenjene sredi maja, ko sta v Ljubljani potekala Festival bibliobusov in mednarodno strokovno posvetovanje potujočih knjižnic, na katerem so poleg slovenskih sodelovali še predstavniki iz 11 evropskih držav. To je bila tudi priložnost, da si ogledamo slikovite tovornjake, avtobuse ter kombije, prirejene v bibliobuse in poslikane s simpatičnimi ilustracijami in slogani. In da slišimo, kako si knjige poščejo pot do bralcev, kadar bralci ne morejo do njih.

Knjige morajo med ljudi

Tako si je verjetno dejal Lovro Stepišnik, pohorski mlinar, ki velja za začetnika izposoje knjig pri nas. V prvi polovici 19. stoletja je po vaseh nosil slovenske knjige kar v košu in tako širil znanje med ljudmi. Kasneje so knjige prenašali ali prevažali na različne načine, tudi s kolesi. Še v začetku šestdesetih let prejšnjega stoletja so jih v oddaljene kraje nosili v potujočih lesenih kovčkah, ki so se odprti po sredini spremenili v knjižno oma-

rico z več policami. Tak način izposojanja knjig je denimo Knjižnica Bežigrad omogočila prebivalcem Beričevega in Dola. V Knjižnici Brežice še hranijo potujoči kovček, ki ga je v letih 1959 in 1960 uporabljala Ljudska knjižnica Artiče. Kasneje so z njim prinašali knjige stanovalcem doma upokojencev v Brežicah.

Leta 1973 je po koprskih vaseh zapeljal prvi bibliobus, leto kasneje so ga dobili v Ljubljani in Mariboru. Danes v Sloveniji deluje 14 potujočih knjižnic s 13 vozili, ker si Knjižnica Franceta Balantiča Kamnik in Knjižnica Domžale delita bibliokombi. Na leto prevozijo 131 tisoč kilometrov po 90 občinah, redno obiskujejo 830 postajališč, 15 pa še onstran slovenske meje na Hrvaškem, Madžarskem in v Italiji. Ustavljajo se ob vrtcih in šolah, zavodih za osebe s posebnimi potrebami in domovih starejših občanov. Kot še navajajo vestni knjižničarji, jih obiskuje 20 tisoč članov, ki si na leto izposodijo približno 700 tisoč enot gradiva, poleg knjig najrazličnejših žanrov še revije, zgoščenke in dvd-je s filmi.

Najmlajša je Posavska potujoča knjižnica, saj je v sklopu Valvasorjeve knjižnice Krško začela obratovati leta 2020. Mimogrede, v nekdanji Jugoslaviji je bila prva potujoča knjižnica na Reki, le nekaj mesecev pred koprsko so začeli knjige v predelanem mestnem avtobusu voziti po zaledju v hrvaški Istri. Lani jim je ljubljanska potujoča knjižnica, ki je dobila novo vozilo, podarila prejšnjega, saj sta mesti pobrateni. Eden najsoodobnejših pri nas je bibliobus Knjižnice Cirila Kosmača Tolmin, ki je opremljen s sončnimi celicami na strehi, s čimer omogočajo delovanje električnih naprav v notranjosti. Kar jim pride zelo prav, saj ima največji okoliš, ki obsega skoraj tisoč kvadratnih kilometrov.

Služba v knjižnici na kolesih je nekoliko drugačna kot v običajni knjižnici, povedo potujočniki. Veliko je fizičnega dela, saj morajo na tone knjig prenesti iz skladišč v vozilo in spet nazaj. In potem morajo kar nekaj ur



Nika Pugelj z britanskim kolegom Ianom Stringerjem



Bibliobusi – prehodni dom knjig ...

IZBRSKANO IZ SPOMINA

Drage bralke in bralci, mar ni škoda, da bi spomini na pretekle čase utonili v pozabo? Delite jih z nami in drugimi bralci, pobrsajte po starih albumih ali predalih, v katerih hranite stare fotografije, in nam jih pošljite na naslov: Vzajemnost, p. p. 134, 1001 Ljubljana. V zahvalo vam bomo poslali darilce.



Na fotografiji iz leta 1952 je Janez Lah, ko je dopolnil komaj leto dni. Fotografijo je v objavo poslala njegova žena **Sonja Lah** iz Ljubljane.



Leta 1936 se je poročil Jule Rakar, pečar iz Gradca v Beli krajini. Fantiča ob *muzikantu* Potočniku sta desno Marjan Koplan, levo pa **Slavko Renko** iz Kranja, ki nam je poslal sliko v objavo.



Učenke in učenci 4. razreda velenjske nižje gimnazije so se ob zaključku šolskega leta 1953 fotografirali skupaj z razredničarko Božo Kmecl. Maja 1998 pa so se spet srečali ob 45. obletnici mature, z njimi sta bila tudi nekdanja profesorja gospa Štiglic in gospod Šmajš. Obe fotografiji hrani **Pavla Korenčan** z Iga.

Na Tajskem mnogo upokojenecv najde drugi dom

Po zadnjem pristanku v tajski prestolnici Bangkok sem bil odločen, da si tokrat namesto morskih obal privoščim spoznavanje hladnejšega, a še vedno toplega severa. S prvim jutranjim vlakom sem zapuščal kaotično velemesto. Vožnja se je začela nadvse spodbudno.

Ne zaradi udobja, saj je bila vlakovna kompozicija primerljiva kakšni starejši izvedbi Slovenskih železnic. Vlaki se namreč z glavne železniške postaje zelo počasi prebijajo skozi gosto naseljena predmestja, kjer stanovanjske zgradbe segajo skoraj do železniških tirov. Tako se je bilo mogoče čuditi pisanemu živžavu ob tirih, ki sta ga v dobri uri zamenjala pomirjajoče zibanje vagona in pokrajina, prepredena z obdelanimi polji.

Čari nekdanje prestolnice

Dobrih sto kilometrov severneje me je sredi opoldanske vročine pričakala **Ayuthaya**, nekdanja tajska prestolnica. Mesto so sredi 14. stoletja zgradili na otoku, obdanem z rekami in vodnimi kanali. Tristo let kasneje je imelo že milijon prebivalcev, med Evropejci pa je veljalo za eno najlepših na svetu. V njem je bilo več kot štiristo templjev, a so bili



Na nekdanj mogočne templje v Ayuthayi spominjajo številne najdbe.

prav vsi požgani med uničujočim obleganjem Burmancev, po katerem si mesto ni nikoli več opomoglo.

Ostanki nekdanjih imenitnih palač in templjev so danes na seznamu Unescove svetovne dediščine. Raztreseni so po precej velikem območju, zato je za obisk priporočljiv najem taksista. Varčnejšo, a prijetno možnost pa je nudilo izposojeno kolo, s katerim sem brez težav hitel od ene do druge znamenitosti. Vredno jih je bilo obiskati, saj je bilo med zgradbami, obraslimi z rastlinjem, in kipi mogoče slutiti nekdanjo veličino.

V poznem popoldnevu se je med zgovornimi razvalinami potikalo presenetljivo malo turistov. Večina prihaja le na nekajurni ogled s kombiji in avtobusi in se še isti dan vrne v Bangkok. A fino je prenočiti vsaj enkrat, saj mesto ponoči zaživi v značilnem tajskem utripu. S pisano nočno tržnico, na kateri je naprodaj vse mogoče, vabijo pa tudi vonjave številnih restavracij na prostem, v



Številna mesta zaznamujejo vodni kanali, tudi Ayuthayo.

S kavno usedlino nad polže in uši

Ali ste vedeli, da kavna usedlina ne ustreza polžem in jih učinkovito odvrča? Hladno kavo redčimo z vodo in z njo škropimo proti ušem. Kavna usedlina je tudi odlično domače gnojilo za vrt in rože, lahko pa jo uporabimo tudi kot zastirko.

Okrog posameznih sadik solat, zelja in drugih vrtnin lahko naredimo obroč iz tekoče kavne usedline in tako oviramo pohod požrešnih polžev. Polžem kofein, ki moteče deluje na njihov živčni sistem, ne ustreza, zato se ga izogibajo. Najbolje deluje, če ne dežuje, saj se v tem primeru ne redči in izpira. Večje količine suhe kavne usedline lahko posipamo po mejnih območjih zelenjavnega vrta in polžem preprečimo dostop na vrt. Polži se največkrat zadržujejo v visoki travi, pod grmovnicami in gostim rastlinjem.

Najbolje je, da se zjutraj odpravimo na čaj ali kavo in si rezerviramo večje količine ostankov kave, ki jih pripravljajo gostinci. Doma si namreč težko zagotovimo zadostno količino. Kavno usedlino posipamo po vrtni gredi ali jo dodajamo okoli rastlin in vdělamo v tla z motiko. Lahko jo tudi vmešamo v zemljo pri globokem rahljanju tal, pri tem uporabimo ruske vile. Priporočljivo je, da uporabimo približno pol velike skodelice kavne usedline na kvadratni meter zemlje (100 g/m²). To bo rastlinam

zagotovilo osnovne potrebe po glavnih hranilih. Dobro je, da jo vmešamo v zgornjih 10 cm zemlje, ker tako omogočimo dostop hranil.

Lahko jo uporabimo tudi proti ušem. Hladno kavo redčimo z vodo v razmerju 1 : 1 in s tem škropimo vrtnice proti ušem. Možna je tudi uporaba na drugih okrasnih rastlinah. Treba je vedeti, da ukrepamo takrat, ko uši še niso zavite v listih, ker pripravke deluje kontaktno. Priporočljivo je, da škropimo vsak teden in po vsakem močnejšem dežju.

Za zastirko in gnojilo

Pomembno je omeniti, da je kavna usedlina kislá, zato je najbolje, da jo uporabljamo kot zastirko, in to za rastline, ki raje rasejo v kisléh tleh, kot so rododendroni, azaleje, hortenzije, vrtnice in ameriške borovnice. Bogata je s hranili, kot so dušik, kalcij in fosfor, ki so ključnega pomena za boljšo rast in cvetenje. Zastirka iz kavne usedline, ki je debela 3 cm, bo dobro zadrževala vlago in zakisala tla.

Če želimo hladno kavo uporabiti kot gnojilo za rože, jo zmešamo z vodo.

Razmerje med kavo in vodo naj bo 1 : 1. Največkrat dognojujemo sobne rastline, ker kave ni dovolj za ves vrt. Splošno pravilo je, da rastline gnojimo dvakrat do trikrat na mesec. To je dovolj, da jim zagotovimo potrebne hranilne snovi, ne da bi jih preobremenili. Enkrat na mesec jo lahko uporabimo tudi za orhideje.

Če tekočo kavno usedlino polijemo okrog stebela rododendrona, bo manj težav z rilčkarji, ki objedajo robove listov. Vsi, ki prekomerno gnojite vrt z domačim kompostom, gnojem, imate preveč alkalna (bazična) tla, kavna usedlina ne bo povzročila težav z zakisanjem tal. V večjih količinah jo lahko uporabljamo tam, kjer uporabljamo lesni pepel, ki je bazičen, in tako nevtraliziramo bazične sestavine, ki jih dodajamo na vrt. Vedno je treba paziti, da je ne dodajamo preveč na vrtné grede (1,25 kg/10 m²), ker bodo tla sčasoma postala preveč kislá. Ravno tako ne dodajamo prekomerne količine lesnega pepela in upoštevamo odmere 1 kg/10 m².

Kavo, ki ostane v skodelici, lahko zbiramo in enakomerno potresemo tudi po kompostu in ga tako obogatimo. Deževnikom manjše količine ne bodo škodile.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJA:
Davor Špehar, Zeleni svet


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



Kavno usedlino polijemo okrog rastlin.

Poletje, ujeto v steklu

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.

Videti je res kot bolj ali manj debelo steklo, čeprav je smola. Pravzaprav glazurna ali epoksidna smola. Če boste v trgovinah s programom za ustvarjanje ali v večjih trgovinah, kjer prodajajo barve in lake, poiskali epoksi smolo za prozorne odlitke, ste že na pravi poti, da vam uspe kaj podobnega. Če ste začetniki, izdelajte najprej manjše izdelke – podstavke za kozarce, pladnje, obeske za verižice in ključke ... Prvič morda ni modro tvegati in vliti kar jedilno mizo ali celo atraktivne prozorne zunanje stopnice, kar je sicer moja že dolgo tleča želja. Pred uresničitvijo tako smeje ideje je le treba upoštevati več dejstev, epoksi material tudi ni poceni. Skratka začnemo z manj. Kupite dvokomponentno zalivno maso, vsebino obeh embalaž natančno po navodilih dobro zmešajte in vlijte v prej pripravljene silikonske odlitke, obložene z dekorativnimi dodatki. Prozorno maso lahko tudi obarvate z epoksidnim barvilom, če želite v odlitku ustvariti efekt morja, reke, peska ali trave. Za okras uporabite suho cvetje, liste, kamenčke, bleščice, školjke, morske zvezde, lahko tudi koščke nakita, kovance ...



Material za epoksi ustvarjanje



Obeski za verižice ali ključke

Ko osnovo prelijete z maso, ne bodite neučakani. V optimalnih pogojih se namreč strdi v 24 do 48 urah, šele nato lahko odstranite kalup, izdelek po potrebi obdelate s finim brusnim papirjem in na koncu s polirno maso.

BESEDILO, IZDELAVA IN FOTOGRAFIJE:
Vlasta Cah Žerovnik