

Vzajemnost

LETNIK 50

NOVEMBER 2024 / 3,00 €

50let
z vami



Bolečina ima
tisoč obrazov

DR. DUŠANA FINDEISEN
Učenje je lahko
tudi radostno



Učenje je lahko tudi **radostno**

Ko je leta 1984 dr. Dušana Findeisen, danes andragoginja, takrat pa mlada profesorica francoščine, začela razvijati jezikovne programe za življenje starejših in poučevati starejše, so se ji marsikateri smejali, češ, kaj se vendar gre, saj ta stari novega znanja sploh ne bodo več potrebovali. Danes, štirideset let kasneje, pa tisoče starejših študentk in študentov pravi, da se čedalje bolj zavedajo, da je treba vse življenje, še posebej pa v zrelih letih, skrbeti za dušo, telo in možgane. Ugotavljajo namreč, da je Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje (SUTŽO) tudi najboljše naravno zdravilo zoper brezcilnost, nevključenost v družbo, zoper vse, česar je navadno v starosti manj: manj priložnosti, manj prijateljev, manj moči, manj zanimanj, manj spomina in manj ciljev. Z dr. Findeisen smo se pogovarjali o prehojeni poti te ustanove, po kateri se zgledujejo mnogi v EU. Sicer pa je sogovornica predstojnica Inštituta za raziskovanje in razvoj izobraževanja in predavateljica na tej univerzi ter zunanja izvedenka Evropske komisije za izobraževanje starejših v Bruslju pa podpredsednica obdonavskega združenja DANET. V svoji dolgotrajni karieri je napisala vsaj tristo strokovnih člankov in pet monografij o starejših in njihovem izobraževanju.

Včasih so imeli starejši predvsem in le eno socialno vlogo: bili so babice in dedki. Je danes drugače?

Tretjega življenjskega obdobja čedalje številnejši starejši posamezniki in posameznice ne preživljajo za zapečkom, temveč nadvse dejavno: delajo za plačilo ali prostovoljno, se izobražujejo, se ukvarjajo z umetnostjo, športom, vrtnarjenjem, varujejo vnuke, delujejo v mednarodnih projektih, se radi veselijo sedanjega trenutka, marsikateri odpirajo svoja podjetja. In se tudi izobražujejo. Z znanjem, ki ga pridobijo na naši univerzi, se število njihovih vlog pomnoži. Postanejo študenti, raziskovalci, umetniki, prostovoljci, novinarji ali preprosto sošolci. Tudi to je vloga, ki jih povezuje z drugimi, zaradi katere življenje ohranja smisel in lepoto. Skupaj se predajajo radostim vseživljenjskega učenja.

Kot vemo, so leta 1984 pri nas že tisti, stari nad petdeset let, veljali za bolj ali manj odpisane, nezanimive, zdolgočasene, bolne, sitne in v sivo oblečene ljudi.

Od njih se je pričakovalo, da čim bolj nevidno, nezahtevno in molče čakajo na konec življenja.

Vsakdo gre v življenju skozi več kriz prepraševanja in iskanja samega sebe.

Najmočneje se iščemo v najstniških letih, ko si gradimo osebno identiteto. Skoraj enako močna kriza nastopi, ko se upokojimo. Med tema dvema obdobjema pa je vendarle bistvena razlika: v rani mladosti je prihodnosti veliko, v starejših letih je je malo, zato večina tedaj naredi nekakšno bilanco življenja.

Novi upokojenci in upokojenke morajo na novo osmisliti vsak dan.

Seveda, saj nihče ne živi zaradi življenja samega, marveč predvsem zaradi smisla, ki ga najde v njem. In naj vas opozorim, draga bralka ali bralec Vzajemnosti, da že nekaj časa govorimo o tem, da so starejši vse mlajši, saj so zdajšnji sedemdesetletniki videti kot petdesetletniki in se tako tudi počutijo.

Marsikateri so ob upokojitvi razočarani, če niso izpolnili svojih pričakovanj.

Morda je bilo včasih tako. Danes pa še ni nič izgubljeno.

Pred novim upokojencem je namreč v povprečju vsaj še dvajset do trideset let življenja, zato lahko svoje mladostne cilje še vedno uresniči. Tudi tako, da začne drugo kariero, da postane prostovoljec ali prostovoljka te ali one človekoljubne organizacije, da postane dejavna babi-

ca oziroma dedek, da ustanovi podjetje ali pa začne obiskovati najrazličnejše študijske programe naše univerze.

Kako pa ste vi gledali na starejša leta, ko ste bili mladi?


Na starost sem tudi sama gledala skozi tedanja splošno sprejeta očala. Zato se mi je zdela starost po svoje nezanimiva, nevidna, nekako na robu življenja. Predvsem pa sem se bala, da bi morala kdaj v dom starejših.

Kot vem, še danes ne marate takratnega modela varovanega staranja.

Ne maram. Na naši univerzi si prizadevamo, da z vso svojo dejavnostjo gradimo razvojnost in vključenost starejših v družbo in kulturo. Naj poudarim, da lahko tudi tisti, ki se starajo doma, ki ne morejo več sami ven ali predaleč stanujejo, sodelujejo na naši spletni univerzi, tam proučujejo glasbo, zgodovino, medsebojne odnose ali družbene spremembe ...

Znano je, da ste v Parizu, kjer ste nekaj let živeli in študirali, prvič naleteli na starejše in upokojene, ki so se skupaj učili ter se veselili izobraževanja in druženja.

Da, kasneje pa sem pri svojem delu v učbeniku francoščine, ki sem



Z novim znanjem
lažje razumemo sebe
in svet okrog nas.

Bolečina ima tisoč obrazov

Bolečina je bio-psiho-socialni fenomen, je čutna in čustvena izkušnja, ki jo vsak človek doživlja po svoje. Akutne bolečine (glavoboli, bolečine po poškodbi, operaciji ...) prej ali slej izginejo, trdovratne kronične bolečine, ki zaradi degenerativnih sprememb pogosto pestijo starejše, pa ne izginejo, vendar jih je mogoče blažiti.



FOTO: MATEJA JORDOVIČ POTOČNIK

Anesteziologinja Neli Vintar

Bolnišnici dr. Petra Držaja. »V bolečino je vtakano celotno življenje posameznika – travme iz otroštva, slabe izkušnje v šoli, izguba ljubljene osebe, različni strahovi, neuspehi in razočaranja ...« je napisala v knjigi *Jasna pot*, ki je takoj postala uspešnica. Pravi, da se je s pisanjem knjige želela notranje pripraviti na tretje življenjsko obdobje. Z bralci deli izkušnje, tudi v povezavi s pešanjem zdravja pri ostarelih starših in še zlasti ob težki bolezni in smrti sestre Jasne, ki je bila prav tako zdravnica in pisateljica. Imeli sta čudovit sestrski in prijateljski odnos. »Zdaj pa naj me Jasna pot vodi naprej, v povezanosti z vsemi in vsem,« pravi anesteziologinja.

Bolečino vsak doživlja po svoje. Kar je za nekoga *samo* boleče in zato neprijetno, je lahko za nekoga drugega celo neznosno. »Kar štirideset področij v naših možganih sodeluje pri doživljanju bolečine in vsa vplivajo na to, ali bo določen dražljaj za nekoga boleč ali ne. Marsikaj vpliva na doživljanje bolečine, saj ta odseva celo življenje in hkrati tudi trenutno situacijo: pomembno je v kakšnem partnerstvu živimo, ali so naši odnosi razumevajoči, pomembno je zdravstveno stanje v družini, kako se počutimo v službi, ali nas naše delo izpopolnjuje ali bremeni in ali se varno ter srečno počutimo v svoji državi.« Sogovornica še doda, da pri premagovanju bolečine poleg strokovne pomoči pomaga ljubeča pozornost; na obče človeški ravni so pri lajšanju bolečin najpomembnejši empatija, sočutje, občutek razumljenosti in sprejetosti. Dr. Vintar vse naštetu tudi sama izžareva in daje, kar potrjujejo tudi njeni pacienti. »Do potankosti razume jezik bolečine in zato je njen pristop do bolnikov prav poseben. V knjigi beremo tudi o bolečini duše in srca, saj obstajajo tudi akupunk-

turne točke za blaženje žalosti,« je napisal njen kolega, sošolec iz osnovne šole, gimnazije in še medicinske fakultete.

Mišice so najboljši analgetik

Bolečine v križu, bolečina pri hoji, boleči sklepi ... so težave, ki pogosto spremljajo starejše ljudi. »Do hudih bolečin ob degenerativnih spremembah prihaja tudi zaradi oslabele mišične mase. Zato je mišice treba vzdrževati. Poležavanje pred televizorjem jih seveda ne krepi. Hoja ter redno in zmerno gibanje sta nujna; priporočljiva je masaža, dobrodošle so vodene vadbe za krepitev hrbtnih mišic, ki *držijo* kosti in hrbtenico,« razlaga sogovornica. V domovih za starejše imajo stanovalci vsaj redno skupinsko telovadbo, dobrodošli pa bi bili še masaža in individualna fizioterapija. Ker je oboje samoplačniško, naj bi jo svojci vsaj občasno privoščili svojim dragim, še zlasti tistim, ki živijo sami in se malo gibljejo. »Vložek v vzdrževanje mišične mase je zelo dragocen, saj noben analgetik ne more toliko narediti pri premagovanju bolečin kot mišice,« še doda. Poudari, da je fitness prav tako za starejše, ne (samo) za mlade, in da je treba življenje za starost pravočasno načrtovati in se organizirati. Navede primer gospe, ki je stanovala v četrtem nadstropju bloka brez dvigala, in ko so se ji začele pojavljati bolečine v kolenih, hoje po stopnicah ni več zmogla in je bila *obsojena* le na stanovanje. Zato se je treba na starost pravočasno pripraviti. Še zlasti za starejše je nujna zmerna in redna vadba, da ne bi bil korak vse bolj boleč in da bi bila obdobja brez bolečin daljša od obdobj z bolečino.

»Moj dom je telo, je moj tempelj, moje zatočišče, moje področje raziskovanja in pogosto tudi moj izziv. *Omnia mea mecum porto* (vse svoje nosim s seboj) je eden tistih brezčasnih pregovorov, ki smo se jih učili pri latinščini. Takrat sem ga razumela v glavi, zdaj ga razumem tudi v telesu,« pravi anesteziologinja. Telo je, tudi ko ga zanemarjamo, z nami dolgo zelo potrpežljivo, hkrati pa nas opozarja na odklone; najprej nežno, kar radi preslišimo,

Meja, kjer se bolečina razblini do znosnosti ali dobesedno izgine, je bliže, kot bi si upali ali zmogli pomisliti; ko jo prestopiš, bolečina izgine, je le mehkoča, ki boža kot milost. A se te meje in svoje bolečine nerazumno oklepamo.



Kombinirano in z dobro voljo

Naslednja dva meseca bodo izbrane vaje posvečene enostavni in intenzivni nadgradnji, za katero ne boste potrebovali veliko časa. Ob sprehodih, s katerimi se ohranja osnovna kondicija, bodo omenjene vaje drugačna in predvsem hitra popestritev. Kot smetana na tortici pa je tretja vaja, ki bo z nadgradnjo v decembrski Vzajemnosti trd oreh tudi za predane rekreativce.

Oogrevanju ne bomo izgubljali veliko besed, saj verjamem, da ob hoji, teku, nežnih poskokih in kroženjih s sklepi že sami dodajate različne vaje v svojem izbranem slogu. In verjamem tudi, da zdaj že dodobra obvladate in usklajujete izvedbo vaj z dihanjem skozi nos.

Prva vaja je vaja za ohranjanje in krepitev telesne drže in predvsem krepitev male ritne mišice, ki je odgovorna za stabilnost kolka. Iz vzravnanе drže z odročeni mi rokami eno nogo odnožite oziroma odmaknete v stran (fotografija 1). Ob pravilni izvedbi se bo treba kar potruditi za vzravnanо držo in spuščena ramena ob enakomernem dihanju skozi nos.



1

Odlična vaja za stabilnost kolka

mi rokami (fotografija 2a). Malo težja je izvedba vaje z rokami v predročenu (fotografija 2b) in še malo težja z rokami v zaročenu (fotografija 2c). Vsak položaj zadržite le toliko časa, dokler ga zmorete vzdrževati z enakomernim dihanjem. Med posameznimi položaji naredite vsaj minutni premor, med katerim telo sprostite s stresanjem in izdihovanjem skozi usta.

Pred izvedbo zadnje vaje poskrbite za pravilen začetni položaj (fotografija 3a), iz katerega se poča-



2a

Polčep z vzravnanо hrbtnico krepí noge in celo telo.



2b



2c

V polčepu s predročenu (2b) in zaročenu (2c) je treba popravljati držo ramen.

si dvigujete do popolne iztegnitve roke (fotografija 3b). Vajo izvajajte počasi in poskusite začutiti vse mišice telesa. Zadostujeta dve ponovitvi na vsako stran.



3b

... visok izteg roke in vse kasnejše izpeljave vaje



3a

Pravilen izhodišni položaj za ...

Reden trening današnjih vaj vam bo poleg krepitev prinesel tudi lažjo nadgradnjo v prihajajočem zadnjem mesecu tega leta.

BESEDILLO IN FOTOGRAFIJE:
Savina Vybihal, prof.
športne vzgoje



Kaj jesti, ko zabolijo kosti

Kosti kot mehansko trdni oporniki naše telesne zgradbe so živo tkivo. V času rasti v otroštvu nastaja več nove kostnine, kot je propade. V srednjih letih in starosti pa razgradnja presega obnovo. A tudi po koncu rasti se kosti prilagajajo obremenitvam, so izdatno prekrvavljene in se ob zlomu razmeroma hitro obnovijo.

Mladost in zdravje okostja sta odvisna od *osteoklastov*, celic, ki razgrajujejo kosti, saj vanje vrtajo mikroskopsko majhne luknjice, in *osteoblastov*, gradilnih celic, ki te luknjice zapolnjujejo s kalcijem. To je normalen proces in poteka tudi med celjenjem zlomov, rastjo in obnovo kosti. Staranje se pozna tudi na kosteh, a vse težave še niso prave bolezni. Sem spadajo redčenje kosti (osteopenija), deformacija kosti in nagnjenost k zlomu, slaba gibljivost sklepov, otečeni sklepi, bolečine ob spremembi vremena, bolečine v hrbtu, nagnjenost k išiasu in lumbagu ... Med prave kostne bolezni pa lahko uvrstimo osteoporozo, artritis ter poškodbe sklepov in kosti. Vse to moramo zdraviti s pomočjo zdravnikov, a veliko lahko preventivno storimo tudi sami.

Kako si lahko sami pomagamo?

Poskrbimo za redno gibanje z obremenitvijo kosti ter ustrezno prehrano, za zadosten vnos mineralov, predvsem kalcija in vitaminov, zlasti vitamina D. Najbolj koristi uživanje kalcija iz naravnih jedi, saj je organizem za trdnost kosti sposoben v pravem razmerju iz hrane črpati kalcij in fosfor. Izvrsten **vir kalcija** so mlečni izdelki, zlasti sir, ki ima tudi vse minerale, vitamine, beljakovine in esencialne maščobne kisline, ki so potrebni za vgraditev kalcija v kosti.

Gibalne težave zaradi artritisa v veliki meri pripisujemo napačnemu prehranjevanju, veliko manj pa delovnim razmeram in dednosti. Na športne poškodbe ne moremo vplivati, na vnetne procese, ki tarejo večino gibalno oviranih neinvalidnih ljudi, pa ima prehrana vsekakor velik vpliv. Artritis lahko prizadene kateri koli sklep, vez ali kito. Osteo-



artritis nastane kot posledica degeneracije hrustanca v velikih sklepih, kolkah in kolenih. Revmatoidni artritis pa je vnetje sklepne membrane in je avtoimunska bolezen, ko imunski obrambni sistem napade sklepe, najprej majhne na prstih na rokah, ki postanejo boleči, otečeni in celo deformirani. Revmatoidni artritis je pogost pri starejših od 40 let in do trikrat pogostejši pri ženskah kot pri moških, toda artritična vnetja imajo lahko tudi otroci.

Posebne težave so vnetja vretenčnih sklepov v hrbtenici, čemur pravimo ankilozni spondilitis. Prizadene mesta, kjer so vezi in kite pritrjene na kosti, najpogostejše pri moških srednjih let. Razmeroma pogosta

obolenja so tudi vnetja kit ali tendinitis ter burzitis, in vnetje sluznic, ki sproščajo mazalno tekočino sklepov.

Za vnetja smo mnogokrat krivi sami

Skupni imenovalec artritičnih obolenj so odpadne kisline, ki jih je preveč, da bi jih lahko telo izločilo po normalni poti, in napadejo sklepe, mišice in organe. Če napadejo sklepe, so artritis, če napadejo mišice, so mišične fibroze. Tipičen primer je kristalni artritis (protin oziroma putika) zaradi presežne sečne kisline v krvi ali tkivih. Kristali sečne kisline se nabirajo med sklepi in ob hoji povzročajo bolečino. Vzrok je pre-

Moja zgodba

Pri sklepni revmi je na primer zdravnik meni kot desetletnemu otroku prinesel zdravilo ter steklenico ribjega olja, ki sem ga morala spiti. Zahteval je tudi, da moram vsak dan zaužiti vsaj dve limoni, na začetku terapije pa je morala mama skuhati zdravilno kokošjo juho.

Med glasbenike namesto med duhovnike

Vsestranski umetnik, glasbenik, likovnik, organizator kulturnih in drugih prireditev, zbiralec starih predmetov, izdelovalec in zbiralec jaslic, starih božičnih razglednic, začetnik razstave božičnih jaslic v Vojniku, promotor češke kulture v Sloveniji ... Vse to je Jože Žlaus.

Njegovih dejavnosti je še veliko, a dodajmo le, da sta Jože in njegova žena Jelka zelo aktivna člana Društva ljubiteljev jaslic in sta letos na Brezjah prejela prestižno priznanje za aktivno delo na področju jasličarstva. Leta 2018 so bile njune jaslice razstavljene v Vatikanu med sto najlepšimi jaslicami z vsega sveta. Posebnost njunih jaslic je ta, da so izdelane iz votlega vrbovega panja, ki je bil namenjen predelavi v sekance, a je Jože ob opazovanju tega odpadnega kosa lesa dobil idejo, da bi bilo mogoče iz njega izdelati jaslice. Na letošnji mednarodni razstavi, ki jo v Vatikanu tradicionalno odprejo 8. decembra, bodo na ogled kar štiri slovenske jaslice, ponovno bosta sodelovala tudi zakonca Žlaus.

Naš sogovornik je bil pred leti v dogovoru s takratnim županom med pobudniki za razstavo jaslic v Vojniku, ki se je odlično prijela. V adventnem času ta kraj doživi pravo romanje ljudi od blizu in daleč, saj postane s tisočerimi lučkami in figuricami živali, pastirčkov in svete družine, ki jih na svojih vrtovih postavijo domačini, prava paša za velike in male obiskovalce.

Jože Žlaus je tudi predsednik Turistično-kulturnega društva Globoče pri Vojniku, kjer ima svojo galerijo Piros, v kateri se skriva prava zakladnica starih predmetov od likalnikov do svetilk – mnogo jih je odkril na podstrešju svoje babice, jih očistil in prenesel v svoj dom. Vsakega je tudi naslikal v tehniki pastela. Veliko predmetov, ki so na ogled, sta izdelala sama z ženo, med drugim pisaniče pa tudi najrazličnejše drobne predmete iz lesa in drugih odpadnih materialov, v katerih sta prepoznala možnosti, da pod spretnimi rokami zaživijo novo življenje. Že vrsto let Jože Žlaus sodeluje na Dnevih evropske kulturne dediščine, kamor se



Jože in Jelka Žlaus sta zelo ustvarjalna.

vključuje s knjigami in spremljajočimi razstavami. Pripravil je brošure *Zgodbe gradov in graščin na Vojniškem*, *Turki na Dednem Vrhu*, *V stari kmečki hiši pri moji babici*, *Kuharske knjige skozi čas* in še mnoge druge. Za vsak tak predmet, ki ga je iztrgal pozabi, je sam prispeval ilustracije.

Idejni oče Veselih Štajerk

Po srcu in duši pa je naš sogovornik glasbenik z zavidljivo kariero kitarista v več narodnozabavnih ansamblih. In zagotovo najpomembnejše: je ustanovitelj, dolgoletni vođa in menedžer Veselih Štajerk, prve dekliške narodnozabavne skupine pri nas, v kateri je igrala tudi njegova hči Loti Žlaus. »Nekoč sem v Nemčiji videl tri mlada dekleta v narodnih nošah, igrala so njihovo oberkainer glasbo. Ko sem videl navdušeno množico, sem dobil idejo, da bi lahko nekaj podobnega ustanovili tudi pri nas. Naša Loti je bila tedaj še deklica, a je živela z glasbo, igrala je že kitaro,« pripoveduje. Dokončna odločitev se je rodila ob obisku tradicional-



Vesele Štajerke, prvi dekliški narodnozabavni ansambel

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.



Fotografija je nastala pred drugo svetovno vojno v Holandiji, kjer je živela družina Markošek, mama Ana in oče Franc ter štiri sinovi: Valentin - Zdravko, Ervin, Franek ter najmlajši Emil - Milan. Ervin se je ponesrečil v Judenburgu, kamor so bili izseljeni. V Slovenijo so se vrnili leta 1947. Fotografijo hrani 88-letni **Franc (Franek) Markošek**, glasbenik, trobentar ter slikar samouk iz Laškega.



Na fotografiji, ki je nastala leta 1940, sta nona Marija Novak in mož Karlo Podgornik iz Vrtovina. Za njima stojijo njihovi otroci Stanko, Anica, Jelka, Danica, Pavla in Milan. Sliko hrani vnukinja **Vida Durn**.



Družina Šekoranja, v kateri je bilo devet otrok, je še z dvema družinama prebivala v hiši industrialca Čatra v Bukovžlaku pri Teharjah. Pred petdesetimi leti, ko se je poročila sestra Mirica, je bila hiša še trdna, zdaj pa je žal vsa v ruševinah, je zapisala **Zdenka Benedejčič**, rojena Šekoranja, ki hrani fotografijo.



Naj vrt cveti tudi pozimi

Za mnoge ljubitelje cvetja jesen ne pomeni konca vrtnarjenja. Prav nasprotno, številne zimzelene rastline in tiste, ki cvetijo v zimskem času, prinašajo svežino in živahnost na okrasnem vrtu tudi v hladnejših mesecih. Čeprav se temperature znižujejo in rastline prehajajo v fazo mirovanja, še vedno ponujajo paleto toplih barv in plodov, ki bodo popestrili naše okolje.

Med najbolj priljubljenimi zimskimi okrasnimi rastlinami sta gaulterija (*Gaultheria procumbens*) in pernetija (*Pernettya mucronata*). Obe navdušujeta s privlačnimi lesketajočimi se jagodami. Zaradi podobnosti ju marsikateri zamenjujejo, a vendarle obstaja med njima nekaj ključnih razlik.

Pisani cvetovi in jagode živih barv

Gaulterija (fotografija A) je znana po bleščečih rdečih ali rožnatih jagodah ter nekoliko večjih zimzelenih listih, ki oddajajo prijeten vonj, ko jih zdrobimo. Je *kisloljuba* rastlina, kar pomeni, da bo lepše uspevala, če bomo pri sajenju uporabili zemeljski substrat z nižjim pH.

Pernetijo (fotografija B) uvrščamo v podvrsto gaulterije, ki ima večje okrogle jagode v različnih barvah – od bele, rožnate do vijoličaste. Njena rast je kompaktnější in zgrajena iz majhnih bodikavih listov. Plodovi so strupeni, zato moramo biti previdni pri sajenju na mestih, ki so dostopna majhnim otrokom in domačim živalim. Najlepše uspeva v



Gaulterija popestri zasaditve.

vlažnih in šotnih tleh, ki se ne izsušijo.

Obe rastlini sta primerni za sajenje v cvetlične posode ali za obrobke vrtnih gredic, predvsem na senčnih legah. Sta nezahtevni in odporni proti mrazu.

Pogosto boste pri nekaterih rastlinah zasledili dve imeni za isto vrsto: znanstveno in komercialno ime, kot velja za **pisani jetičnik** *Veronica (Hebe) andersonii 'Variegata'* (fotografija C). Po sodobni botanični klasifikaciji, je *Hebe* sinonim za *Veronica*, kar pomeni, da je uradno ime teh rastlin *Veronica*, čeprav se ime *Hebe* v hortikulturi še vedno pogosto uporablja, predvsem za trženjske namene in lažjo prepoznavnost. Izjemno privlačna in priljubljena okrasna rastlina navdušuje s svojim videzom in dolgim cvetenjem. Zimzelena grmovnica izvira z Nove Zelandije in je cenjena zaradi barvne popestritve, ki jo vse leto vnaša v zasaditve.

Sorta '*Variegata*' izstopa zaradi svojih sijočih ovalnih listov, ki so obrobljeni s kremasto belimi ali svetlo rumenimi robovi in dajejo zasaditvam eleganten in svež videz. Zrase do višine 90 centimetrov in je uporabna za sajenje v lonce kot tudi na gredice, kjer ustvarja zanimivo strukturo na vrtu. Njena kompaktnost in pestrost listov jo naredita idealno za mešane zasaditve, kjer se lepo ujema z drugimi okrasnimi grmovnicami ali trajnicami. Še posebej lepo se poda v kombinaciji s sivko, vresjem in različnimi travami. Rastlina navdušuje s temno vijoličastimi cvetovi, ki se razvijejo na vrhovih poganjkov in jo krasijo vse do pozne jeseni. Cvetovi privabljajo opraševalce, kot so čebele in metulji, kar še povečuje njeno deko-



Jagode pernetije kar žarijo.

rativno vrednost. Naravno obdobje cvetenja te rastline je poleti, vendar vrtnarji zaradi prilagojenih pogojev in vzgoje rastlin v rastlinjakih včasih vplivamo na čas cvetenja, zato boste cvetoči jetičnik lahko kupili tudi zunaj naravnega obdobja cvetenja.

Uspeva na sončnih ali polsenčnih mestih v dobro odcednih tleh. Dobro prenaša sušo, zato je odlična izbira za tiste, ki ne želijo rastlin z visokimi zahtevami po vodi. Čeprav



Pisani jetičnik je priljubljena rastlina.

Barvna sestavljanica za plaščno obleko

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.

Zdaj je očitno to, kar je bilo nekaterim, ki smo se dolga leta ukvarjali z medijskim podajanjem novosti in tudi ustvarjanjem oblačil, že jasno. Hitra moda preplavlja tudi srednji sloj, vse hiti, tudi oblačila, ki so iz neakovostnih materialov, površno zašita, kroji so vse manj izvirni. Ne le iz nižjega, tudi tisti iz srednjega cenovnega razreda. Ko so nad njo vse bolj razočarane tudi današnje profesionalne svetovalke, je jasno, da gre nekaj narobe. Vendar nad tem, zakaj moda vse bolj pozablja na radostno očarljivost vsečnih tematskih zgodb in očarljivih barvnih druženj, se bodo nemara nekega dne zamislili tisti tam nekje na vrhu, ki narekujejo trende. Nam pa preostane, da sprejmemo videno ali pa se lotimo izziva, kako sami oziroma s pomočjo šivilje vendarle v svojo garderobo vnesemo nekaj svojstvene svežine.

Priznam, tole ni bil mali oblikovalski zalogaj, je pa zato rezultat zamudnega sestavljanja in zahtevnega kreiranja nad pričakovanji. Predvsem pa sem si morala vzeti precej časa. Najprej sem v trgovinah z oblačili izbrala oblačila v barvah jeseni in iz sorodnih materialov – bombaža, viskoze, volne. Enostavnejše bi bilo kupiti nekaj kosov blaga, vendar mi je bil bolj všečen izziv raz-



Pulover, tri majčke in obleka, ki čakajo na razrez v geometrijske like.



Najprej na kroji iz papirja, nato pa sestavljanje in šivanje ...

In nastal je edinstveno barvit vzorec nove plaščne obleke z zadrگو.



Zadaj je vzorec drugačen kot spredaj, spodnji rob je asimetričen.

rezati pulover, tri majčke in obleko z zadrگو, nabrano v pasu. Dolgo kovinsko zadrگو sem namreč že videla kot ključno pri ustvarjanju nove plaščne obleke.

Na kroji iz papirja sem nato polagala izrezane kose blaga, ki sestavljeni spominjajo na slike kubističnih slikarjev. Dolžino zadrge sem prilagajala dolžini ovalno krojene plaščne obleke, ki je, kot opažamo tudi pri letošnjih novih kolekcijah bund in plaščev, spredaj do 15 centimetrov krajša kot zadaj.

BESEDILO, IZDELAVA IN FOTOGRAFIJE:
Vlasta Cah Žerovnik