

Vzajemnost

LETNIK 51

APRIL 2025 / 3,00 €

PRIM. MATIJA CEVC

**Za svoje zdravje je
odgovoren vsak sam**

**Praznične
jedi**

Bivalna skupnost prežene osamljenost

Stanovanjska skupnost za starejše v Novi Gorici, ki je namenjena tistim nad 65 let, ki so še sposobni samostojnega življenja, a si ne želijo živeti sami, je svoja vrata odprla julija lani. Uporabniki lahko svobodno živijo v intimi, a hkrati v družbi sstanovalcev, ki si lahko v vsakem trenutku priskočijo na pomoč, se družijo in vzajemno pomagajo. Poleg tega jo odlikuje izjemna lokacija, ki omogoča kakovostno in udobno bivanje. Obkrožajo jo namreč zelene površine, hkrati pa omogoča enostaven dostop do trgovin, zdravstvenih in družabnih ustanov ter javnega prevoza.

Skupni projekt Stanovanjskega sklada Mestne občine Nova Gorica in Doma upokoјencev Nova Gorica je mesto dobil na Erjavčevi ulici 39, tik pred nekdanjim mejnim prehodom z Italijo. »Izkušnje po odprtju so večinoma pozitivne, saj smo zelo veseli, da je do stanovanjske skupnosti za starejše sploh prišlo in da je kljub težavam, ki so spremljale samo vzpostavitev, zaživela. Je pa dejstvo, da smo pri vzpostavljanju skupnosti naleteli na vrsto težav, ki so se kazale predvsem v birokratskih ovirah in pomanjkanju pravnih podlag s strani države. Pogrešamo trdno osnovo, ki bi jo morala vzpostaviti država, in sistemske rešitve, ki bi stanovanjsko skupnost za starejše umestile v program socialnega varstva. Zdaj je namreč omenjena zelo poredko in brez večjih zakonskih opredelitev. Upamo, da bo to v bližnji prihodnosti urejeno, saj bo na trdnih temeljih veliko lažje vzpostavljati podobne rešitve, ki bi marsikomu olajšale in polepšale življenje,« pove **Tina Krog**, strokovna delavka v programih Doma upokoјencev Nova Gorica. Trenutno so v stanovanjski skupnosti, ki ima na razpolago šest sob s kopalnico in souporabo kuhinje z dnevnim prostorom in vrtom, nastanjene tri osebe. Raz-

log, da kapacitete še niso zapolnjene, je po besedah sogovornice v zelo strogih pogojih prvega razpisa. Ker je zaradi tega marsikdo tudi krivično odpadel, so razpisne pogoje omilili, tako je pričakovati, da bo kmalu polno zasedena. Med kandidati, ki čakajo na odobritev vselitve, so tudi zakonski pari, trenutno so vseljene le same osebe. Na vprašanje, kaj je najpogostejši razlog, da se starejši odločijo preseliti v takšno skupnost, Tina Krog odgovarja, da je to osamljenost. »Kandidati so večinoma tisti, ki so se naveličali samote – doma se niso počutili varne, pa tudi ne najbolj vesele. Drugi zelo pomembni razlog so nižji stroški. V stanovanjski skupnosti, ki je grajena na energetske zeleni način, se stroški delijo in ob neprofitni najemnici je mesečni strošek zelo vzdržan tudi v primeru nižjih pokojnin. Hkrati pa imaš vse, kar potrebuješ,« poudarja.

Za ilustracijo pove zgodbo ene od stanovalk. Ta je preživela v velikem stanovanju z velikimi stroški. Čeprav je bila gospa aktivna in je imela prijatelje, je začutila potrebo, da ne bi več živela sama. Najprej je iskala sstanovalko, nato pa ji je prišlo na uho, da se v Novi Gorici odpira stanovanjska skupnost za starejše, in se je začela takoj zanimati zanjo. »Še preden se je sploh vselila, je postala prvi glas skupnosti in nekakšen misijonar te alternativne bivanjske možnosti. Gospa svoje trdne odločitve ne obžaluje in je hvaležna, da ji je na pot prišla ta priložnost,« doda sogovornica.

Življenje kot doma

In kakšno je pravzaprav življenje v takšni stanovanjski skupnosti? Kot pojasnjuje sogovornica, je zelo podobno kot doma. Imaš svojo sobo, svojo kopalnico in svoj mir. Imaš svobodo, da živiš tako, kot sam hočeš. Nihče te v nič ne sili, lahko vstaneš takrat, ko želiš, lahko greš spat, kadar hočeš. Lahko imaš obiske, lahko svobodno greš, kadar in kamor želiš. Kot stanovalec v skupnosti nadaljuješ svoje samostojno in svobodno življenje. Razlika je le ta, da nisi sam. Ob sebi imaš sosede, s katerimi se lahko družiš, s katerimi lahko zajtrkuješ, kosiš, večerjaš, s katerimi lahko pogledaš televizijski dnevnik in skupaj preklinjaš nad politiko. Imaš vrt, ki ga lahko obdeluješ skupaj z drugimi ali pač ne.



Stanovanjska skupnost se nahaja v hiši na Erjavčevi ulici.

Dom ali doma – večna dilema

Sogovornike smo povprašali, kje in kako si želijo bivati na stare dni.



Zalka Arčon, *pravnica, Vrhnika*: »Imam moža, ki je onkološki bolnik in potrebuje popolno oskrbo. Kdo bo mene oskrbel, ko bom potrebovala pomoč, saj sem v osemdesetem letu? Na otroke ne morem računati, ker so zaposleni in imajo svoje obveznosti. Odšla bom v dom upokojencev, kjer lahko človek dostojno preživi obdobje starosti. Menim pa, da dokler lahko starejši sami skrbijo zase, naj bodo v domačem okolju. Pomoč na domu bi bila dobrodošla, a še ni popolno živila.«



Darja Bernik, *socialna pedagoginja, Ljubljana*: »Že pred leti sem dala vlogo za sprejem v dom starejših, in ko bo čas za to, se bom tja preselila. Moj mož že pol leta biva v domu na Bokalcih, saj je potreboval celodnevno in nočno oskrbo, in se dobro počuti. Osebjem in sestram so prijazni ter sočutni. Zadovoljna sem, ker vem, da je na varnem. Lepo je, če se lahko postaraš skupaj s partnerjem v svojem domu, ampak če to ni mogoče, je odhod v dom vsekakor smiseln.«



Anton Doma, *inženir elektrotehnike, Nadgorica*: »O različnih oblikah pomoči z ženo nisva razmišljala vse do nedavnega srečanja s hčerko najine znanke. Ta nama je dejala, da sta z mojem že na čakalnem seznamu enega od domov, saj ne želi ponoviti napake staršev, ko sta prepozno oddala vlogo. K staršem zdaj prihaja prostovoljka, poskrbi za osebno higieno in pelje mamo na kratek sprehod, ki ga oče več ne zmore. Čas je, da se tudi midva z ženo postaviva v vrsto.«



Tončka Završnik, *zdravnica specialista ginekologije, Bohinjska Bistrica*: »Ko razmišljam o starosti, se je težko sprijazniti z možnostjo, da boš z leti obnemogel in morda potreboval tujo pomoč. Zato se trudim ostati čila in zdrava. Pomembni so zdrava prehrana z zelenjavo in beljakovinami, gibanje in trening za moč za ohranjanje mišične mase, dovolj spanja in vzdrževanje socialnih stikov ter čustveno ravnotežje. Če bo pa treba, bi raje imela oskrbo na domu ali v oskrbovanem stanovanju kot v domu.«



Neda Luznar, *prof. zdravstvene vzgoje, Ljubljana*: »Menim, da so danes domovi bolj bolnišnice kot pa nadomestni domovi za starejše. Prav bi bilo, da bi okrepili in primerno podprli, na primer s subvencijami za socialno šibke, oskrbo na domu ter uredili arhitektonske ovire v bivališčih in okoljih. Omogočiti je treba več stanovanjskih skupnosti, namenjenih starejšim, in načrtovati dnevne centre, ki bi vključevali zanimive programe, na primer popravilnico koles in majhnih aparatov, pedikuro, frizerja ...«



Jelka Lipold, *svetovalka poslovnim sistemom, Ljubljana*: »Pred časom sva z možem srečala znanca, ki sta se preselila v dom in sta povedala, da sta zadovoljna s tamkajšnjim bivanjem. Takrat sva se odločila: ko pride čas, greva tudi midva. A glede na to, kaj se dogaja okrog domov za starejše: ni osebja, slabi odnosi do stanovalcev, ni zadostne zdravniške oskrbe, odlagava odločitev. Sicer pa ... ali ti preostane še kaj drugega, ko ne moreš več in ne želiš biti v napoto?«



Mojca Pečnik, *trgovka, Ljubljana*: »Razmišljam o oskrbovanem stanovanju, ker vidim veliko prednosti pred domsko oskrbo. Dokler je človek še samostojen in neodvisen od drugih, gre, kamor želi. Življenje je bolj sproščeno v stanovanju kot v domu, kjer sta določena red in disciplina. Lahko kuham sama, če ne bi zmogla več, si lahko hrano naročim. Tudi stroški v oskrbovanih stanovanjih so manjši kot v domu. Dom je poslednja izbira, če nimaš nikogar, ki bi zate skrbel.«



Boštjan Derganc, *kozmozolog in ribič, Ljubljana*: »Kot prvo možnost sva z ženo izbrala Trumpovo rezidenco na Floridi, kjer so na voljo hotelske sobe, bazeni, igrišče za golf, ribolov na velike oceanske mečarice ... Če nama ne bo uspelo, se bova zadovoljila z drugo možnostjo. To je združna bivanjska skupnost v Sloveniji – v neki mirni zeleni soseski, v prijetni družbi podobno amortiziranih starostnikov. Ko nama bodo pojenjale moči, pa preostane le še dom starejših občanov ali pomoč na domu.«



Za svoje zdravje je odgovoren **vsak sam**

Umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja smo res zmanjšali, bolezni tudi prej prepoznamo in jih začnemo prej zdraviti. Žal pa pri preprečevanju zbolewnosti nismo tako uspešni, vsekakor pa pešamo pri preprečevanju dejavnikov tveganja, trdi prim. **Matija Cevc, dr. med.**, s kliničnega oddelka za žilne bolezni Interne klinike UKC Ljubljana in predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Med prebivalstvom se namreč močno povečuje delež posameznikov s preveliko telesno težo, previsokim krvnim tlakom, bolnikov s sladkorno boleznijo in telesno nedejavnih, zato se sprašuje, kdaj bomo vendarle sprejeli odgovornost za svoje zdravje.

Ali bolezni srca in ožilja še vedno najbolj ogrožajo naše zdravje?

Da, ljudje tako pri nas kot drugje po svetu še vedno najpogosteje umirajo zaradi srčno-žilnih bolezni. Res je, da se stvari nekoliko spreminjajo, na primer več moških umre zaradi rakavih obolenj. O ženskah imamo nasprotujoče si podatke, pred dve ma letoma se je zdelo, da je stanje podobno kot pri moških, najnovejši podatki pa kažejo, da še vedno več žensk umre zaradi srčno-žilnih bolezni kot pa zaradi raka.

Zakaj so ravno te bolezni najpogostejše?

Debelost je eden glavnih dejavnikov tako za rakave bolezni kot za bolezni srca in ožilja in še mnoge druge. Z debelostjo, ki jo navadno spremlja tudi telesna nedejavnost, povezujemo povišan krvni tlak, atrijsko fibrilacijo in druge motnje srčnega ritma, srčno popuščanje, nenadno srčno smrt, možgansko kap, srčni infarkt.

Zavedati se moramo, da je debelost kronična bolezen, za katero je značilna prisotnost čezmerne telesne maščobe, ki škodi zdravju. Po podatkih iz leta 2020 je bilo 39,2 odstotka prebivalcev Slovenije čezmerno hranjenih, 19,5 odstotka pa debelih. Naj dodam, da o povišani telesni teži govorimo, ko je indeks telesne mase višji od 25 kg/m². Ljudi s preveliko telesno težo je vse več. Problem je tudi prekomerno uživanje soli, kar povzroča hiper-

tenzijo oziroma previsok krvni tlak.

Ali so res med najpogosteje predpisovanimi zdravili statini, zdravila za zniževanje maščob v krvi?

Da. Praktično vsak, ki ima srčno-žilno obolenje ali aterosklerozo, bi jih moral jemati, ker je cilj, da se »slab«
holesterol LDL zniža vsaj pod 1,8 mmol/L, še bolje pa pod 1,4 mmol/L. Tega pogosto ne moremo doseči samo z zdravim načinom življenja in uravnoteženo prehrano. Poleg tega ima približno 21 odstotkov ljudi posebno obliko holesterola, ki se imenuje lipoprotein (a) in ima še močnejši učinek na nastanek ateroskleroze. Ta lipoprotein je kar šestkrat škodljivejši kot delec holesterola LDL. Res pa je, da lahko s trenutno razpoložljivimi zdravili njegovo raven znižamo le do slabih 30 odstotkov. Lipoprotein (a) je genetsko pogojen in je podobno pogost med vsemi starostnimi skupinami in nanj s prehrano ter običajnimi zdravili proti holesterolu ne moremo vplivati.

Statini naj bi poleg antibiotikov najbolj pripomogli k podaljšanju življenjske dobe, vendar so bili dolgo na slabem glasu zaradi stranskih učinkov.

To je res. Holesterol ni dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni, pač pa vzrok, ker povzroča togost in mašenje žil. Če je njegova raven nižja od 1,8 mmol/L ali vsaj pod 2 mmol/L, se načeloma že ustavi napredova-

nje ateroskleroze, ki je sicer vzrok za okoli dve tretjini srčno-žilnih bolezni.

Naj razložim po domače. V žilah zaradi holesterola nastaja artrosklerotična naplastitev, ki lahko počti, in na razpoko se začnejo prilepljati krvne ploščice (trombociti), naredi se strdek (podobno kot krasta na rani), ki lahko žilo zamaši, in tako pride do nenadnega srčno-žilnega dogodka, na primer možganske kapi ali srčnega infarkta. Z zdravili lahko to nevarnost preprečimo, pravzaprav lahko pride celo do nazadovanja artrosklerotičnih sprememb, če le pravočasno dovolj znižamo raven holesterola v krvi.

Vsako zdravilo lahko povzroča neželene učinke, to vemo vsi. A zdravila za zniževanje tako holesterola kot krvnega tlaka spadajo med varna zdravila, predvsem pa učinkovito zmanjšujejo možnost zdravstvenih zapletov in smrti.

Vendar še bolj skrb vzbujajoče je vse tisto, kar ljudje jemljejo poleg ali jedo namesto predpisanih zdravil. Na primer vsa mogoča prehranska dopolnila, ki jih podjetja na veliko oglašujejo, češ da čudežno znižajo holesterol, pri tem pa nimajo popolnoma nobenih stranskih učinkov ali celo čistijo žile, kar je največja neumnost in laž. Evropska direktiva o prehranskih dopolnilih določa, da so lahko pri prehranskih dopolnilih objavljene le trditve, ki so znanstveno dokazane. Vse trditve, ki niso dokazane, so lažne in tudi



Če za srce ne skrbimo dobro,
bo hitreje pešalo.



Vzdržujemo hrbtenico

Vsi že uživamo v daljših dnevih, ki postajajo vse toplejši. Vendar pazite, da imate med sprehodi oblačila, ki so še dovolj topla, po možnosti večplastna, da se ob hitri spremembi aktivnosti telesa ali temperature takoj slečete ali oblečete. Predvsem dovolj hitro in toplo oblačenje ob ohladitvi premnogi zanemarijo v lastno škodo.

Daljši dnevi, po možnosti več preživetega časa zunaj z opravljanjem različnih drugih aktivnosti zahtevajo tudi naše takojšnje prilagoditve. Te najlažje dosežemo z vzdrževanjem telesa z raznolikimi in pravilno izbranimi vajami. Današnji prikazi so dovolj nazorni, vaje pa enostavne in učinkovite, da jih boste z veseljem posvojili.



1

Masaža prstov in dlani

Najprej masaža prstov in dlani (fotografija 1). Ob različnih spomladanskih opravilih in dvigovanjih težjih bremen se bo zelo prilegla. Pred masažo nekajkrat zavestno globoko vdihnite in izdihnite skozi nos, da umirite dihanje. Na ta način bo nežno izvlačenje prstov, stiskanje pesti, masaža zapestij in gnetenje dlani po vaši izbiri mnogo učinkovitejše. Vedno masirajte tako dolgo, da dlani in prsti zagorijo od povečanega pretoka krvi.

Naslednjo vajo redni bralci – telovadci že poznajo, a je tako učinkovita, da jo je vredno večkrat priporočiti, saj resnično izjemno dobro vzdržuje gibljivost in vitalnost hrbtenice. Intenziven izteg hrbtenice med izdihom in stiskom zadnjice (fotografija 2a), takoj zatem uleknjenost hrbtenice med vdihom in sprostitvev trebuha (fotografija 2b). Vajo nežno



2a



2b

Močan razteg hrbtenice (2a) in... uleknjena hrbtenica (2b)

povezано izvajajte, dokler vam prija, ob zaključku pa dodobra pretresite celotno telo in vajo ponovite še enkrat.

Dobra volja in nasmeh sta tista, ki vedno in povsod zagotavljata boljše počutje in tudi zdravje. Zelo pripomoreta k pravilni izvedbi izmeničnih sproščevalnih sukov telesa v desno in levo (fotografija 3). In ravno dobra volja vam bo povedala, da je čas za zaključek vaje takrat, ko jo začnemo delati brez razmišljanja in sproščeno.

Končno sprostitvev telesa in vitalnost hrbtenice najlažje dosežemo leže (fotografija 4). Roke na trebuhu povečajo stik z notranjostjo, pokrčene noge v kolenu pa pomagajo razbremeniti trebuh in raztegniti stranske dele nog. Vajo začnite izvajati počasi med enakomernim dihanjem, nato pa hitrost gibanja prilagodite svojim sposobnostim in občutku. Ob zaključku vaje pa na vsa-



3

Zasuk zgornjega dela telesa



4

Zasuki spodnjega dela telesa leže

ki strani vztrajajte vsaj tri vdihe in izdihe ter se potrudite čim bolj sprostiti telo. Preden vstanete in se oprete na roke in dlani, jih je priporočljivo ponovno zmasirati, saj tako ne pomagate ohranjati samo moči rok, temveč moč celega telesa.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Savina Vybihal, prof. športne vzgoje



Praznične jedi tudi za tiste, ki imajo dietne omejitve

Urednica revije mi je tokrat postavila težko vprašanje, ali je mogoče pripraviti velikonočne dobrote z manj soli, manj sladkorja in maščobe, nekako v dietni obliki. Temu sem se glasno in odločno uprla. Pa sva hitro našli skupni jezik, da pravzaprav obe misliva enako.

Pred veliko nočjo je že od nekdanj post, kar ne pomeni, da so ljudje stradali, marveč so vnos hrane nekoliko spremenili in svoje telo v nekem pogledu pripravili na bogatejšo prehranjevanje. Tradicionalne jedi so vedno nastajale ob sozvočju človekovega počutja, pogleda v naravo in shrambe ter z dostopnostjo do nakupa surovin, ki jih sami niso pridelali. Kot sem pred leti zapisala v svoji knjigi *Življenje v ravnovesju*, so tradicionalne jedi, vsakodnevne in praznične, dokaz življenja v ravnovesju. Nastale so na podlagi ljudskih izkušenj skozi stoletja. Kar je izkustveno, je pristno in pošteno, brez skritih tržnih namenov; je uravnoteženo s prostorom in letnim časom. Večino hrane so v kmečkem okolju pridelali sami, le sol in sladkor so morali kupovati. Prav zato po navadi niso pretiravali s soljo in sladkorjem, kot to danes nekateri radi počnemo.

Vsaka gospodinja, babica in mama so kuhale s srcem in želele svoje jedi domačim predstaviti v najboljši luči, da bi iz obroka nastal – obred. Obredje je s časom dobilo neformalno, vendar splošno veljavno tradicionalno obliko. Posebno pozornost so dali velikim praznikom, venomer povezanim s cerkvenimi, ko so se na dogodek celovito pripravili. Poleg sebe so očistili še dom, dvorišče, hlev in gospodarsko poslopje. Ko se hočemo Slovenci pohvaliti s svojo kulinariko, vedno govorimo o svojih prazničnih jedeh, pa naj gre za meso ali potice. Prazniki nikoli niso minili brez obilja mesa vseh vrst, od govejega za juho do prašičjega ter mesa drobnice za pečenko. V velikonočni košari pa so bili vedno



velikonočna šunka, klobasa, kruh, potica, hren in pirhi.

Kalij nevtralizira sol

Za praznike se ob suhih mesninah in morda tudi ob mesu ne moremo izogniti obilju soli, ki ga mora imeti šunka ali pršut kot konzervans. Ljudje, ki soli ne smejo uživati ali jo morajo zmanjšati, so seveda pri tem prikrajšani, a ima narava tudi zanje rešitev. Najbolje je, če zmanjšamo izkoristek natrija iz slanih jedi. Nevtraliziramo ga z večjim vnosom **kalija**, ki ga zlahka dobimo v mnogoterih jedeh. Naj omenim, da je kalij zelo pomemben mineral za zdravo srce in ožilje in kot antagonist preprečuje škodljivo delovanje pretiranega vnosa soli. Najhitrejši vnos kalija je z napitki. Že preprost svež jabolčni sok je bogat s kalijem, še več ga pridobimo, če jabolčnik zmešamo s korenčkom, banano in kivijem v gost napitek. Vse to ni le pijača

za otroke, marveč jo lahko s pridom pijejo tudi odrasli.

No, v prazničnih jedeh je kar veliko varovalk za pretiran vnos soli. Tako ob slani šunki ponudimo krompir, ki je eden najdostopnejših virov kalija za naše telo. Pri tem po možnosti uporabimo ekološko pridelan krompir, ki ga skuhamo v olupku, saj je prav v kožici in tik pod njo največja koncentracija kalija. Kot zelenjavno prilogo k pečenki, šunki in drugim slanim mesnim kosom ponudimo tudi špinačo, ki je med boljšimi viri kalija. Ali pa blitvo, grah, cvetačo, kuhano v sopari, endivijo, fižol v zrnju ali stročji fižol. Zelenjavo lahko dopolnimo z orehi in oreščki, pistacijami, ki so prav tako bogati s kalijem. Manj v navadi za praznike je, da kot zelenjavno prilogo ponudimo papriko, brokoli ali beluše v vseh oblikah jedi. Toda tudi ta zelenjava je dober vir kalija. Pozornost bi morali nameniti

Današnje cenene čevlje je težko popravljati

Čevljarstvo, некоč cenjena in nepogrešljiva obrt, se spopada z resnimi izzivi. Iz dolgoletnih izkušenj nam 93-letni koprski čevljar Ignacij Dominič pove, da so čevlji, ki jih danes ljudje prinesejo v popravilo, izdelani iz cenениh materialov, kot sta umetno usnje in plastika, tankih podplatov in lepljenih spojev, ki se hitro uničijo.



Najlažje je zamenjati gumo na ženskih petkah.

Včasih je bilo drugače. »Čevljev je bil zasnovan tako, da ga je bilo mogoče znova in znova popravljati. Danes pa so podplati iz pene, zgornji deli iz slabega umetnega usnja in šivi le za okras. Čevljev preprosto razpade, še preden ga lahko popravimo,« ugotavlja Ignacij Dominič, ki ima svojo delavnico ob vratih Muda v Kopru. »Takšni materiali so pogosto nepopravljivi ali zahtevajo več dela in stroškov, kot je njihova dejanska vrednost.« Pravi, da večinoma dobi v popravilo čevlje, superge, torbice in nahrbtnike. Njegov sloves dobrega čevljarja se je razširil tudi čez mejo, saj ima stranke celo iz Trsta. Največkrat mora zalpiti kakovostnejšo gumo na obutev, predvsem na pete. »Najlažje in

najhitreje je zamenjati gumo na ženskih petkah ali kaj zašiti,« pojasni. V preteklosti je bila na petkah ženskih čevljev kakovostna mehka in ne drseča guma, zdaj pa je na večini obutve trda plastika, zaradi katere ženske pri hoji tvegajo tudi kakšen boleč zdrs.

Blagovne znamke niso garancija za kakovost

Še vedno dobi tudi obutev, ki jo je treba namestiti na kopito in razširiti. »To je možno le pri usnjeni obutvi, pri tisti iz umetnih materialov pa to ne pride v poštev, saj se le kratkotrajno razširi in potem zopet skrči, in nismo dosegli nič,« pojasni sogovornik. Prav tako je barvanje obutve možno le pri usnju, plastika in drugi materiali pa ne vpijejo barve. Barvanje pa je uspešno samo s črno, ker prekrije prvotno barvo. Druge barve se ne obnesejo, niso dobro obstojne. Prav tako se ne barva semiš, ker vpije preveč barve, se

preveč prelija in celotne obutve ne prekrije dobro.

Zlasti mladi mu prinašajo v popravilo superge, za katere čevljar opaža, da so vse slabše izdelane. Tudi tiste, ki se ponašajo z zvenečimi imeni blagovnih znamk. »V preteklosti so bile bistveno kakovostnejše, zdaj so vse iz plastike. Popraviti moram gumo, lepiti dele, zašiti nov opetnik,« našteva in doda, da ni nujno, da bo popravljena obutev zdržala dolgo, saj je slabe materiale težko kakovostno sanirati.

Eden od največjih izzivov je naraščajoča uporaba lepljenih spojev namesto šivanja. »Lepila, ki se uporabljajo pri sodobni obutvi, so pogosto nezdržljiva s tradicionalnimi tehnikami popravil, zato imamo čevljarji omejene možnosti, da bi trajno popravili poškodbe. Prav tako so podplati iz umetnih materialov pogosto neprimerni za ponovno obdelavo ali menjevanje, kar dodatno omejuje možnosti popravil,« potoži



93-letni Ignacij Dominič v svoji čevljarški delavnici, med vsakovrstnim orodjem za popravilo čevljev.



Obilo cvetenja in malo smetenja

Drobni cvetovi balkonskih rož imajo poseben čar, saj ustvarjajo naraven in nežen videz, ki privablja tako občudujoče poglede kot številne opraševalce. V primerjavi z večjimi cvetovi so bolj odporni proti vremenskim vplivom in povzročajo manj smetenja, saj veter lažje odpihne odcvetele cvetne lističe.

Zasaditev drobnocvetnih rastlin lahko ustvari dinamičen in barvito usklajen videz, ki bo navduševal vse do pozne jeseni. Barvita zasaditev na sončni terasi (slika 1) temelji na toplih oranžnih tonih, ki jih prinaša kompaktna spreminjevalka (*Lantana camara* 'Orange'), v enakem odtenku pa jih nadaljuje bogato cvetoči kamnokreč (*Bidens ferulifolia*). Da zasaditev ne bi bila preveč enobarvna, oranžne cvetove dopolnjujejo modro vijoličasti toni. Na začetku modri čudež (*Scaevola aemula*), ki s svojimi pah-ljačastimi cvetovi doda pridih eksotične elegancije, nato pa ji v ospredju zasaditve družbo delata dišeči grobelnik (*Lobularia maritima*) ter hibridna verbena, ki skupaj privabljata opraševalce in dodajata zasaditvi naravno dinamiko. Nad njima se lahko dviga patagonski sporiš (*Verbena bonariensis*), ki s svojimi drobnimi eteričnimi cvetovi ustvari občutek zračnosti in poveže zasaditev v harmonično celoto. Prav škoda je, da te sorte verbene pogosteje ne uporabljamo v cvetličnih zasaditvah,



saj je ta visoka zelnata trajnica izredno enostavna za nego, in ko se dobro ukorenini, ne potrebuje dodatne oskrbe.

Za osvežujočo belino poskrbita pokončna gavra (*Gaura lindheimeri* 'White') in gazanija (*Gazania rigens* 'White'). Vsaka rastlina ima svoje posebnosti, na primer gazanija ima v oblačnem vremenu zaprte cvetove. Da zasaditev dobi še več globine in polnosti, sta v ospredju posajena portulaka (*Portulaca grandiflora* 'Pazazz Pink' in 'Pazazz Yellow'),

ki s svojimi živahnimi rožnatimi in rumenimi cvetovi zapolnjujeta prostor pred višjimi rastlinami.

Ker gre za zasaditev, ki ljubi sonce, bo vse poletje bogato cvetela, če ji bomo zagotovili redno zalivanje in občasno dognojevanje. Nekatere rastline, kot sta bidens in grobelnik, imata bujno rast, zato potrebuje več hranil. Še posebej bosta hvaležna, če jim ob vsakem zalivanju dodamo tekoče gnojilo za cvetoče rastline.

Zadovoljne z le nekaj sončnimi urami. Gre za zasaditev, ki bo dobro uspevala tudi na legah z manj sonca (slika 2). Modrina kompaktna lobelije (*Lobelia erinus* Curacao 'Compact Amethyst') se preveša čez rob cvetličnega korita. Neobičajno prevešajoča se strukturna rastlina *Lophospermum erubescens* Lofos 'Wine Red' s srednje velikimi listi, ki spominjajo na trto, je vmesna ločnica med istobarvnima lobelijama. Sredi poletja bodo nad listjem pokukali trobentasti temnordeči cvetovi. V ozadju za bogat cvetni učinek skrbijo klasične hibridne fuksije – balerinke s svojimi nežnimi dvo-barvnimi cvetovi, ki spominjajo na plesno krilce balerine. Ob njih cveti avstralska marjetica (*Osteospermum ecklonis* Flower Power 'Spider White'),



Velikonočna jajčka malo drugače

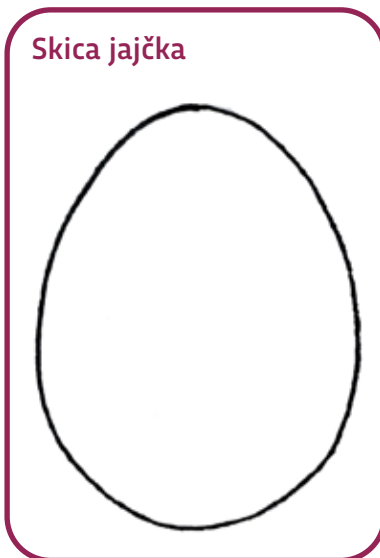
Jajce je simbol, ki je skupen številnim civilizacijam, predstavlja rojstvo, plodnost, stvarjenje, začetek sveta. V krščanski tradiciji, povezani s praznovanjem velike noči, jajce simbolizira Kristusovo vstajenje, upanje, ponazarja pa tudi prazno grobnico. Umetnost krašenja pirhov je med ljudmi prisotna že stoletja.

V predvelikonočnem času pa ne krašimo le pirhov, ampak radi okrašimo tudi dom in še posebej mizo. Zato lahko letos del dekoracije izdelate kar sami, in sicer iz filca in z dodatkom vezenine.

Pri izdelavi bomo uporabili več različnih vbodov, ki jih seveda lahko zamenjate s katerimi drugimi. Pri imenih vbodov dodajam še angleška poimenovanja za lažje iskanje po literaturi ali na svetovnem spletu. Izdelate lahko jajčka s poljubnimi motivi, jaz pa dodajam štiri predloge. Sama sem izbrala zeleno barvo filca, ker me spominja na pomlad in prebujajočo se naravo.

Potrebujemo: sintetični filc poljubne barve (na voljo v trgovinah za ustvarjanje in z metrskim blagom), prejice poljubnih barv, poljubno polnilo (na primer sintetično polnilo, vata), iglo za vezenje, škarje, obroč za vezenje (po želji).

Skica jajčka



Izdelava:

- Na sintetični filc narišite jajca poljubne velikosti, nato ga vpnite v obroč za vezenje. Sama izvezem motive, preden izrežem jajca, saj na ta način lažje ravnam z blagom.



- Izvezite poljuben motiv. Če vam je lažje, ga narišite na filc. Pri vezenju pazite, da motiv izvezete pet milimetrov od roba. Za vezenje sem uporabljala naslednje šive: posamični verižni vbod (*lazy daisy*) za cvetove in srčke, francoski vozle (*french knot*) za sredino cvetov, stični vbod (*back stitch*), verižni vbod (*chain stitch*), začni vbod (*blanket stitch*) za obrobo.
- Natančno izrežite jajca. Za vsako jajce potrebujete dve strani – sprednjo izvezeno in hrbtno stran.
- Strani sešijte skupaj z začnim vbodom. Začnite na desni strani in šivajte v smeri urinega kazalca.
- Na vrhu vsijte še satenasti trak, s katerim boste jajce obesili.
- Nato pustite dva centimetra dolgo odprtino in skozi jo napolnite jajce. Nato zaključite obrobo.

Naj vam ta lepa in mehka jajčka služijo za lep okras doma.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJI:
Petra Peunik Okorn