

# Vzajemnost

LETNIK 51

MAJ 2025 / 3,00 €



Zdravljenje  
raka prostate

**LIDIJA JERKIČ**

Premalo poznamo in  
uveljavljamo svoje pravice



# Včasih je treba biti tudi malo korajžen

**Predlog reforme pokojninskega in invalidskega sistema, ki so ga v začetku aprila podpisali socialni partnerji, zagotovo ni idealen, vendar tudi ni slab, meni predsednica Zveze svobodnih sindikatov Slovenije Lidija Jerkič. »Spremembe bodo postopne, večinoma jih bodo občutili tisti, ki se bodo upokojevali čez nekaj let. Viša se odmerni odstotek, pogoj za pridobitev starostne pokojnine ostaja 40 let, kar je dobro. Vsekakor nam je všeč sistemska ureditev zimskega in letnega dodatka, ki zadeva že sedanje upokojevence,« še dodaja dolgoletna sindikalistka, s katero smo se pogovarjali dva meseca prej, preden bo funkcijo predsednice največje sindikalne centrale predala svojemu nasledniku.**

### **Kako ste zadovoljni s predlogom pokojninske reforme?**

Zadovoljstvo je premočna beseda, saj bomo praviloma vendarle delali dlje. Glede na predvidevanja, kaj vse nas lahko v prihodnosti čaka, in glede na potek pogajanj ocenjujem, da je bil dosežen kompromis, ki je bil na zgornji meji pričakovanj.

Poskušali smo poskrbeti, da preho-di niso prehitri. Zadovoljna sem, da smo zaščitili skupine ljudi, ki so za-čeli delati zgodaj in praviloma de-lajo v fizično zahtevnih poklicih. V principu so tisti, ki so se zaposlili pred 18. letom, zaščiteni pred spre-membo upokojitvenih pogojev, hkrati pa se jim dviguje odmerni odstotek. Res je ljudi, ki začenjajo delati pred dvajsetim letom, kar se zdaj upo-števa, vedno manj. V generacijah, rojenih v letih od 1960 do 1970, je bilo takih nekaj čez sto tisoč, med rojenimi po letu 1980 pa jih skoraj ne bo več. V povprečju so tisti, ki zdaj vstopajo na trg dela, stari 23 let.

Prav tako štejem za uspeh, da se de-lovna doba ni podaljšala, kajti sta-rost se ob 40 letih dela res podaljšu-je s 60 na 62 let oziroma s 65 na 67 let pri manj delovne dobe, vendar hkrati rastejo odmerni odstotki, in da se od 40 let, ki se upoštevajo pri odmeri, odšteje pet najslabše pla-čanih let.

### **Se pa strinjate, da je bila reforma nujna?**

Glede na primerljive ureditve so-sednjih držav in zlasti na demogra-

fijo, ki nas lahko vse skrbi, je ta re-forma nujna. Poleg tega ne gre za ra-dikalne skoke, narejeni so poprav-ki na področjih, kjer so bili nujni. Zavedati se je treba tudi tega, da se je prejšnja vlada k temu zavezala Evropski uniji v načrtu za okrevanje. Kljub reformi ostajamo med najbolj ugodnimi državami za upokojeva-nje, tudi po odmernih odstotkih smo med boljšimi. V Evropi skoraj ni dr-žave, ki bi imela kot pogoj za upo-kojitev starost 62 let. Večina je že pri 67, v skandinavskih državah celo 70 letih. Tudi pri nas je bila v začetku ideja, da bi se pogoj starosti avtomatično prilagajal pričakovani starosti. Pa smo na srečo to zami-sel zatrli.

### **Je pa Slovenija ena izmed redkih evropskih držav, v kateri delavci plačujejo precej višje prispevke za pokojninsko zavarovanje (15,5 odstotka) kot delodajalci (8,8 odstotka).**

Sindikati zagotovo nismo zadovoljni, da so prispevne stopnje ostale enake. Tudi iz naslova pravičnosti bi bilo dobro, da iste deleže plaču-jemo tako delavci kot delodajalci. Znižanje prispevne stopnje deloda-jalcev pred leti je bil začasen ukrep, ki naj bi povečal konkurenčnost slovenskega gospodarstva. A se očit-no tokrat ne bo spremenil nazaj. Vlada je predlagala izenačitev pri-spevne stopnje, vendar so delodajal-ci ostali neomajni, zato je na koncu popustila, sindikati pa smo preteh-tali, da izgubimo več, če reforme ne

podpišemo. Pokojnine zato sicer ne bodo ne večje ne manjše, lahko pa bi bile neto plače višje.

### **V javni razpravi je bilo slišati precej očitkov, kaj vse bi še lahko dosegli. Kako to komentirate?**

Pokojninska zakonodaja ni statična, pač pa se prilagaja razmeram. Hkrati je to izredno občutljivo področje. Je pa res, da je pri vsaki reformi lah-ko kdo na slabšem.

Naj povem svoj primer: upokojila se bom prihodnje leto pri 64 letih s 40 leti zavarovalne dobe z odmernim odstotkom 63,5. Če bi bila v isti si-tuaciji leta 2035, bi bila odmera 70 odstotkov. Pri čemer sem iz genera-cije žensk, ki se nam je spremenil pogoj zavarovalne dobe s 35 na 40 let. Torej delati sem morala pet let dlje kot moja mama, moj odmerni odstotek pa bo ob upokojitvi pri-hodnje leto nižji, kot bi bil čez deset let. A tudi moja pričakovana živ-ljenjska doba je precej daljša, kot je bila mamina. Kar pa najbrž tudi ne-kaj pomeni.

Na pogajanjih je Inštitut za ekonom-ske raziskave pripravil finančne iz-račune za različne možnosti. Zakaj se bo upoštevalo 35 let za odmero pokojnine? Če bi pustili vseh 40 let, bi bile pokojnine nižje. Raje smo omogočili odštete najslabših pet let in dvignili odmerni odstotek. Pri večini bo pokojnina višja, ker se bo-sta poleg najslabših pet let odštela recimo delo prek študentskega ser-visa, porodniški dopust pri ženskah in podobno. Drugače bo za tiste, ki



Premalo poznamo  
in uveljavljamo  
svoje pravice.

# Različne možnosti zdravljenja raka prostate

Rak prostate je najpogostejši rak pri moških v Sloveniji in zahodnem svetu. Pri nas živi več kot 17.000 moških s to diagnozo, vsako leto jih na novo zbolijo okoli 1600. Običajno se razvija počasi, znaki pa se žal največkrat pojavijo šele v napredovali fazi. Na srečo pa spada med bolezni z dobrim preživetjem.

Kot je pojasnila mag. Janka Čarman, dr. med., ki je specialistka za tovrstnega raka in je zaposlena na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, najpogosteje zbolijo moški med 60. in 75. letom. Takoj doda še spodbuden podatek, da je petletno preživetje skoraj 94-odstotno.

Prostata je moška spolna žleza, ki leži pod sečnim mehurjem in obdaja sečnico. »Po obliki je podobna kostanju. Sestavlja jo žlezno tkivo, ki ga obdaja ovojnica (kapsula). Na delovanje žleze vpliva moški spolni hormon testosteron, ki ga izločajo moda. Izločki prostate tvorijo večji del semenske tekočine, v kateri semenčice potujejo po sečnici,« razloži in doda, da zdravniki lahko prostato otipajo skozi danko. Normalna prostata je gladka, elastična in neboleča na otip. »Težave pri uriniranju moškim najpogosteje povzročajo nerakava oziroma benigna stanja, na primer povečanje prostate, t. i. *benigna hiperplazija prostate* – BHP. Največkrat jo zdravijo z zdravlili, redko pa tudi z operacijo. Lahko je prisotno vnetje sečil, tudi vnetje prostate oziroma *prostatitis*. Najpogostejše rakavo (maligno) obolenje pa je adenokarcinom prostate.«

Sogovornica poudari, da vzrok za nastanek raka prostate ni znan. Zato ga tudi ni mogoče preprečiti. Med dejavnike tveganja pa spadajo zlasti dednost, starost in rasa.

## Projekt Peter – presejanje za raka prostate

Na Onkološkem inštitutu Ljubljana pripravljajo izhodišča dveh novih organiziranih presejanj. Poleg programa Luka za odkrivanje zgodnjih oblik pljučnega raka naj bi uvedli še program Peter, v katerem bi prepoznali zlasti moške z agresivnimi oblikami raka prostate, ki potrebujejo takojšnje zdravljenje. Program bodo oblikovali na podlagi analize raziskave, ki jo bodo začeli še letos. Naključno izbrane moške, stare med 50 in 69 let, bodo povabili k testiranju, ki bo potekalo z odvzemom krvi. Na podlagi povišane vrednosti PSA jih bodo napotili na dodatne preiskave.

Če je imel raka prostate brat ali oče, je posameznik bolj ogrožen. In sicer mlajši ko je bil sorodnik, ko je zbolel, večja je ogroženost. Hkrati ti moški v primerjavi z drugimi zbolijo šest do sedem let prej. Značilno je, da redko zbolijo moški, ki so mlajši od 50 let. S starostjo se možnost za nastanek raka prostate večja. Z avtopsijami moških, ki so umrli zaradi drugih razlogov, so ugotovili, da ima kar 80 odstotkov moških, starih 80 let, raka prostate.



Onkologinja  
mag. Janka Čarman

## Pogoste težave z uriniranjem

»Klinični simptomi in znaki pri raku prostate so neznčilni. Pri omejeni bolezni so pogosto odsotni oziroma so posledica spremljajočih stanj, na primer benigne povečanja prostate. Lahko se pojavijo pogosto uriniranje, zlasti ponoči, težave pri začetku ali prenehanju uriniranja, šibek ali prekinjen curek urina, motnje spolne funkcije, bolečine v spodnjem delu trebuha. Bolečine v kosteh pa so že simptom razširjenega raka.« Sicer pa sogovornica omeni znano dejstvo, da so težave z uriniranjem pogostejše pri starejših moških. »Najpogosteje so posledica nerakavega povečanja prostate ali pa vnetja. Moški naj se o tem pogovorijo s svojim zdravnikom.« Zdravnik jim bo otipal prostato skozi zadnjično odprtino in po predhodnem pogovoru tudi določil vrednosti prostatičnega specifičnega antigena (PSA) v krvi. Gre za beljakovino, ki jo izločajo žlezne celice prostate. »Če bo prostata povečana, grčasta ali bo PSA povišan, ga bo napotil k specialistu urologu, ki se ukvarja z boleznimi sečil in moških spolovil.« Kot pravi sogovornica, povsem normalne vrednosti PSA pravzaprav ni, res pa višja vrednost predstavlja večje tveganje za prisotnost raka prostate. Povišana vrednost PSA v krvi je povečana tudi pri vnetju prostate oziroma prostatitisu in pri bolnikih z nerakavim povečanjem prostate. Izjemoma imajo tudi moški z nizko vrednostjo PSA lahko raka. Ob sumu na raka prostate moške običajno napotijo na

# Nežna vadba za vse starosti

Qi gong je nekoliko manj znana starodavna veščina energijske vadbe kot joga. Medtem ko joga zahteva večjo fizično pripravljenost, pa qi gong lahko dela vsakdo ne glede na starost in fizično kondicijo. Je gibanje, ki je zelo počasno in nežno in ima cilj uravnovesiti življenjsko energijo. Biti počasen, nežen in sproščen se sliši zelo enostaven način, da ostanemo zdravi.

**N**a Kitajskem vsakodnevno množično vadijo qi gong na trgih in v parkih, še preden se odpravijo na delo, otroci ga spoznajo že v vrtcu. Je del tradicionalne kitajske medicine, ki se ukvarja tako s preventivo kot zdravljenjem. Njegova zgodovina sega v antične čase. Korenine ima v daoistični filozofiji, kjer se pojavlja pod imenom *dao yin* že 2146 let pred našim štetjem. Besedila opisujejo vaje, ki oponašajo gibanje živali (žerjava, tigr, opice), in dihalne tehnike, ki podaljšujejo življenje in obnavljajo zdravje že obolelih.

## Delo z življenjsko energijo

V Dnevnom centru za aktivnosti starejših v Zalogu strokovna sodelavka in trenerka **Andreja Hartner** vsak ponedeljek vodi vadbo qi gonga za starejše. Znanje črpa iz treningov karateja, aikida, tai chija in 40-letnega ukvarjanja s tradicionalnimi vzhodnjaškimi medicini, predvsem s kitajsko. Pove nam, da qi gong na splošno prevajajo kot delo z življenjsko energijo ali qi-jem. »Pri tej vadbi gre za holistično prakso, ki je osnovana na ideji, da je telo napolnjeno z energijo in da se lahko z izboljšanjem in uravnoteženjem njenega pretoka iz-



Pelikan stoji na eni nogi, vaja za ravnotežje: stojimo na desni nogi, levo pokrčimo in jo približamo desni, roke odročimo in obrnemo dlani navzven.

boljša počutje.« Da bi dosegli močnejšo energijo in jo usmerjali tja, kjer je potrebna, uporablja tehnike, kot so dihanje, gibanje in meditacija. Redna vadba lahko pomaga odpraviti blokade v pretoku energije, okrepi obrambni sistem in izboljšati telesno ter duševno zdravje.



Andreja Hartner

»Če smo začetniki, je najpomembnejše, da smo sproščeni, ker takrat najbolje sprejemamo energijo,« je pojasnila. Prav tako je pomembno, da sklepe čim bolj vrtimo, posebej zapestja, kjer imamo največ pomembnih akupresurnih točk za srce, glavo, pljuča, debelo in tanko črevo, hormonski sistem in žleze z notranjim izločanjem. Na začetku nismo toliko pozorni na koordinacijo dihanja z gibi. Ko pa se enkrat naučimo vseh vaj, pozornost usmerimo tudi na dihanje, ki naj bo globoko in usklajeno z gibanjem telesa.« Poudari, da je pomembno, da se udeleženci naučijo izvajati vsako vajo čim pravilnejše, saj s pravilnimi gibi masiramo notranje organe in jih naredimo pretočne za energijo.

»Vadbo vedno začnemo s polnjenjem treh energijskih centrov na telesu, to so spodnji, srednji in zgornji dantian (*Dan Tien*), ter jo nadaljujemo z masažo nevrolimfatičnih centrov za pretočnost in čiščenje limfe,« nam pojasni vaditeljica. »Veliko pozornost dajemo tudi vajam za krepitev posameznih notranjih organov.« Vaditeljica vedno razloži, čemu koristi posamezna vaja. Pomemben del so tudi vaje za možgane, ravnotežje, skratka vaje za lajšanje težav ljudi v kasnejšem življenjskem obdobju, za krepitev energije in njenega pretoka skozi telo, kar odpravlja blokade v telesu, ki so vzrok številnih zdravstvenih težav.

## Koristi qi gonga za starejše

Večina ljudi učinke vadbe na zdravje opazi že po nekaj mesecih.

**Izboljšanje gibljivosti in ravnotežja:** vaje so običajno počasne, nežne in osredotočene na gibanje telesa v skladu z dihanjem, kar pomaga izboljšati gibljivost sklepov in ravnotežje. To je posebej pomembno za starejše, da preprečijo padce in ohranijo funkcionalno neodvisnost.

# Solate za vse okuse

V mesecu maju se nepreklicno začenja sezona piknikov, in to je krasna priložnost, da smo ustvarjalni tudi v pripravi solat. Naj vas moje ideje navdihnemo za sijajne osvežilne jedi.

## KROMPIRJEVA SOLATA Z RDEČO PESO IN MAJONEZO

**Potrebujemo:** 800 g krompirja za solato / 4 trdo kuhana jajca / šopek redkvic / 4 večje kisle kumarice / 2 kuhani rdeči pesi,

**za preliv:** šopek kopra / 3 filete inčunov ali nekaj filejev sardin iz pločevinke / 4 žlice majoneze / 4 žlice jogurta / sol, poper.

**Priprava:** Krompir skuhamo v olupku, nato ga olupimo in narežemo na rezine. V skledo dodamo narezane redkvice in kisle kumarice. Za preliv v mešalniku ali z vilicami/nožem sesekljam inčune, koper in lepe liste

redkvic. Dodamo majonezo, jogurt in dobro premešamo. S prelivom polijemo sestavine v skledi in premešamo. Po potrebi in po okusu prilijemo malo kisa iz kozarca kislh kumaric. Nato olupimo jajca in jih narežemo na četrtine ter damo na vrh v skledo.



Nazadnje olupimo rdečo peso in jo narežemo na kocke. Razporedimo jih po skledi in vse skupaj zelo narahlo premešamo. Sočno solato ponudimo samostojno kot lahko večerjo ali ob pečenem ribjem fileju.



## SOLATA Z (RDEČIMI) POMARANČAMI

**Potrebujemo:** 3 rdeče pomaranče / 2 rdeči čebuli / 100 g temnih oljk / četrt kg rukole ali pisanega radiča,

**za polivko:** oljčno olje / vinski kis / sok rdeče pomaranče / sol, poper / 2 žlici grobo mletih slanih pistacij.

**Priprava:** Sestavimo polivko tako, da v posodici pomešamo olje, kis, sok rdeče pomaranče, sol, poper in mlete pistacije.

Rdeče pomaranče olupimo z nožem in krhleje filiramo, tako da odstranimo vse bele lupinice posameznih krhljev. Če ne gre, pomaranče preprosto razdelimo na krhleje ali narežemo na kose, velike za grižljaj. Čebulo olupimo, očistimo in tanko nalistamo, rukolo očistimo in operemo. V solatno skledo naložimo rukolo, čebulo in pomarančo, prelijemo s polivko in previdno premešamo.

## SOLATA IZ RDEČE PESE IN AVOKADA Z LIMONOVIM PRELIVOM

**Potrebujemo:** šopek redkvic / nadzemno kolerabico / manjšo pločevinko fižola / večji avokado / 2 manjši kuhani rdeči pesi,

**za preliv:** pol skodelice olja / sok večje limone / strok česna / žlica medu / žličko gorčice / peteršilj / sol.

**Priprava:** Za preliv v mešalnik damo olje, sok limone, česen, peteršilj, med, rahlo solimo in premešamo. Redkvice, kolerabico in rdečo peso očistimo in narežemo na rezine ali kocke. Stresemo v skledo. Avokado olupimo, narežemo in ga stresemo v posodico s prelivom, da ga limonov sok povsem prekrije. Prelit avokado stresemo v skledo na zelenjavo, dodamo še preostali preliv in sestavine previdno premešamo. Ponudimo takoj.

**Različice:** Dodamo testenine, kuhan riž ali kuhano žitno kašo, vendar bomo v tem primeru verjetno potrebovali več preliva, predvsem več kisa/limonovega soka.



# S slikanjem daje duška domišljiji

**Maja Serajnik Zadnik, ki živi v Domžalah, je po poklicu farmacevtka, po srcu pa umetniška duša. V zibelko sta ji bila položena odnos in ljubezen do umetnosti, zlasti slikarstva, književnosti in glasbe. Z upokojitvijo je končno našla čas za ustvarjanje, predvsem slikanje.**

**R**ojena je v Novem mestu. Oba starša sta bila učitelja, ki sta cenila umetnost. Na njuno željo je študirala farmacijo, saj je v bližnji tovarni zdravil Krka dobila štipendijo, kar je v tistih časih veliko pomenilo. Po študiju farmacije je delala na različnih področjih. Ko si je ustvarila družino, je zaradi rizične nosečnosti postala samostojna kulturna delavka. Status je dobila zaradi uspehov v športnih plesih za državno reprezentanco, v kateri je deset let plesala skupaj z možem Bojanom. Po rojstvu drugega otroka, ki se je prezgodaj rodil, se je posvetila predvsem njegovi negi in zdravju. Ko je dopolnil petnajst let, se je zaposlila v moževem kemijskem podjetju, kjer je delala do upokojitve pred desetimi leti.

»Ob odhodu v pokoj sem se vprašala, s čim bom zapolnila prosti čas,« je povedala. Pa se je hitro spomnila svojih mladostnih želja po umetnosti, zato je v bližini doma poiskala atelje diplomirane slikarke Mojce Marije Vilar. »V njem sodelujem že deset let, saj smo prijetna in pisana družina.« Predvsem pa je pomembno, da so tako dobri, da večkrat razstavljajo skupaj ali samostojno. Tako je naša sogovornica razstavljala na skupinski razstavi v salonu Dolik na Jesenicah v skupini Tanke linije ter v MGC Bistrica v Domžalah in kavarni Veronika v Kamniku. Nazadnje je razstavljala v Domžalah v kavabaru Maje Juhant na temo Jesen z oljkami.

## Drevesa jo vedno očarajo

»V procesu učenja sem prehajala različne tehnike slikanja. Začela sem s svinčnikom, prešla na akril in zdaj

slikam z oljnimi barvami,« nadaljuje in razloži, da so akrilne barve sintetične in se hitro sušijo. Izdelane so iz pigmenta na vodni osnovi. Oljne barve pa se mešajo z lanenim oljem in se različno dolgo sušijo, odvisno od debeline nanosa, lahko nekaj dni pa vse do nekaj mesecev in imajo sijaj.

Najraje slika drevesa, saj je vanje prav zaljubljena. Očarajo jo s svojo mogočnostjo, zgubanostjo skorje, prepletenostjo korenin in kljubovanjem naravnim silam, predvsem



FOTO: M. M.

Slikarkin priljubljen motiv so oljke



FOTO: A. Ž.

Maja Serajnik Zadnik razstavlja v prostorih Vzajemnosti.

vetrovom. Na svoja platna najraje prenaša oljke, ker predstavljajo simbol dolgega življenja in blagostanja, miru in večnega boja za obstoj. Slika pa tudi druge motive: moderno žensko s klobukom, ženski lik z razmršenimi lasmi, sončnice, Blejsko in Cerkljansko jezero, Novo mesto itd. Likovno raziskuje tudi morje, valove, erotiko. Barvito izraža čustva in občutke, kar je zanjo osnova ustvarjanja.

»S slikanjem dajem duška svoji notranji domišljiji. Tako se zatopim v slikanje, iskanje prave barve in motiva, da pozabim na čas. V fazi ustvarjalnega procesa iščem in spoznavam sebe, potapljam se v svet tišine in umirjam svoj um.« Omeni, da je Pablo Picasso nekoč dejal, da je slika končana takrat, ko ji ne moreš ničesar dodati in ničesar odvzeti. »Res je tako,« pravi. In ne pozabi povedati, da je hvaležna svoji družini, možu Bojanu, sinovoma Žigi in Mihi ter snahi Sari, za vso podporo, razumevanje in ljubezen. Njeno delo pa občudujejo tudi vnukinja Naomi in vnuk Logan ter Alenka Škerjanc in Dragica Kosterov, srčni prijateljici in sošolki v slikarski šoli.

Milena Majzelj

Nekaj slik Maje Serajnik Zadnik si lahko do srede junija ogledate v prostorih uredništva na Dunajski 109 v Ljubljani. Vabljeni!

Drage bralke in bralci, mar ni škoda, da bi spomini na pretekle čase utonili v pozabo? Delite jih z nami in drugimi bralci, pobrskejte 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.



Množica mladih fantov je pred skoraj sto leti obiskovala podoficirsko šolo v Zagrebu. Med njimi je bil tudi stric **Jerneje Miklič** iz Grosuplja, ki je poslala fotografijo v objavo.



Danes nikjer ne bi našli tako številčnega razreda, kot je bil prvi razred osnovne šole v Slovenskih Konjicah leta 1950. Med učenci, mnogi so bili kar bosji, ki so se fotografirali s tovarišico Seručar, je tudi **Pavel Leskovar** iz Vojnika, ki je poslal fotografijo v objavo.



**Marija Srebočan** s Polzele, z dekliškim priimkom Palir, se je z mamo Marijo fotografirala v Šoštanju leta 1955.



# Obleke za različne priložnosti

Z dolgimi, toplimi in s soncem obsijanimi dnevi nas pomlad vabi na sprehod v naravo, mesto, na kakšen poseben dogodek ali samo k druženju s prijatelji. To je idealen čas, da prevetrimo garderobno omaro ter stara, ponošena oblačila ali oblačila, ki nam niso več prav, zamenjamo z novimi.

Obleke so bile od nekdaj priljubljeno oblačilo, vendar opažam, da jih ženske vedno manj nosimo. Vzrok je verjetno tudi ta, da so manj praktične, saj moramo pri oblačenju premisliti o usklajenosti nogavic in čevljev, morda pa smo se samo preveč navadile nositi hlače.

Letošnje pomladne kolekcije so obleke ponovno postavile v ospredje. Izdelane so iz različnih materialov: od naravnih, kot so bombaž, lan, viskoza in mešanice le-teh, do finih umetnih prej, ki omogočajo posebne obdelave, na primer svetleč učinek ali plisiranje. Obleka je primerna za vsakdanje nošenje ali za posebne priložnosti.

## Enobarvne in vzorčaste

Barve v letošnji sezoni so sončne ali nevtralne, krasijo jih po večini cvetlični vzorci, od velikih do majhnih motivov. Pazite, da izberete takega, ki se sklada z vašo obliko postave. Če je ta bolj oglata in koščena, ji bodo pristajali bolj oglati in geometrijski motivi in obratno. Vzorec ali barva se namreč z obleko pokaže kar po vaši celotni postavi. Za vse, ki ne marate vzorcev, pa je prav tako modna enobarvna obleka, ki jo lahko popestrite z nakitom, torbico ali čevlji.



A.)• Obleka v safari slogu ima cvetlični motiv, našite žepe in je primerna za vitkejše postave.

- Večina modelov ima poudarjen pasni predel, obleka je lahko tako krojena ali pa ta poudarek dosežete z zavezanim pasom.



- Modeli so sešiti iz bombaža ali mešanice drugih materialov z bombažem, zato se tkanine nekoliko bolj mečkajo in malo štrlijo.
- B.)• Preverite, kako kakšna tkanina pada ob vašem telesu. Ali ga lepo ovije in naredi postavo vitko ali vam dodaja nepotreben volumen tam, kjer ga ne potrebujete? Tkanina, ki se lepo uleže po telesu, je v primerjavi z laneno, bombažno tkanino ali džinsom mehka in prožna (kot so trije modeli na fotografijah).



- Dolžina obleke v letošnji modi ni zapovedana. Na fotografijah segajo do kolen ali malo pod njimi, kar je najbolj običajna dolžina in tudi najbolj uporabna za pomladni čas.
- Bogata A-linija je udobna in lepo prikrije močne boke. Pazite le, da je vaš pas dovolj vitek za potreben poudarek.
- Velikost motiva izberite glede na postavo: večje postave bodo bolj skladne v obleki z večjimi motivi in obratno.



# Prikupna nakupovalna torba

Pomlad se je končno razcvetela v vsem svojem sijaju ...  
Zakaj si ne bi naredile modne nakupovalne torbe s poljubnim motivom?

**N**arava nam ponuja obilico pomladnega rastlinja in cvetja, ki je pravi navdih za ustvarjanje. Tokrat sem za vas pripravila preprost rastlinski motiv, ki bo lep okras nove torbe. Motiv lahko seveda poljubno spremenite. Prav tako se lahko prepustite domišljiji pri barvah. Jaz sem se tokrat odločila za mirnejše odtenke.

Pri izdelavi bomo uporabili le dva vboda, ki ju seveda lahko zamenjate s katerimi drugimi. Pri imenih vbodov dodajam še angleška poimenovanja za lažje iskanje po literaturi ali na svetovnem spletu.

**Potrebujemo:** bombažno blago poljubne barve, sukanec, prejico poljubne barve (izbrala sem temno sivo), iglo za vezenje, škarje, pisalo za prenašanje vzorcev na tkanino, prosojen papir (lahko kar papir za peko) in likalnik.

## Izdelava:

- Blago predhodno operete in tako preprečite, da bi se izdelek ob prvem pranju skrčil. Iz blaga izrežete dele torbe – sprednjo in zadnjo stran (31 cm x 38 cm) ter dva kosa blaga za ročaja (7 cm x 66 cm).
- Motiv prenesete na enega od delov torbe. Pri tem si lahko pomagata s pisalom za prenašanje vzorcev na tkanino in prosojnim papirjem.
- Izvezete vzorec. Sama sem uporabila stični vboj (*back stitch*) in francoski vozel (*french knot*).
- Ko zaključite vezenje, začnete izrezane kose pripravljati za šivanje. Najprej izdelate oba ročaja. Na obeh daljših straneh zalikate pol

centimetra širok rob. Nato po dolžini trak prepognete in ga na obeh straneh zašijete 3 milimetre od roba. Postopek ponovite z drugim ročajem.

- Zdaj ročaja prišijete na sprednjo in zadnjo stran torbe. Nad vezenino zalikate 2 centimetra širok rob, ki ga dvakrat zapognete. Med prepogib vstavite oba konca ročaja in zašijete. Ponovite še na drugi stranici.
- Pripravljeni stranici položite lice na lice. Zdaj stranici sešijete skupaj približno centimeter od roba.
- Ko končate šivanje, torbo obrnete in ponovno dobro zlikate. Zdaj je pripravljena za nakupovanje ali spomladanska potepanja v naravo.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJA:  
**Petra Peunik Okorn**

## Shema vezenja



Mere ročajev (Š x V):  
7 cm x 66 cm

Mere torbe (Š x V):  
31 cm x 38 cm

torba

ročaj

