

Vzajemnost

LETNIK 51

JULIJ - AVGUST 2025 / 6,00 €

Naravne rešitve
za spanje

PROF. DR. MARKO PAVLIHA

Domoljubje človek pokaže
z dejanji, ne z besedami



Domoljubje človek pokaže z dejanji, ne z besedami

O morju, iskanju univerzalne ljubezni, pomorskem pravu in politiki, katere del je bil nekoč, pa o žlahtnih ljudeh, ki mu poleg družine veliko pomenijo, in o njegovih knjigah, še zlasti o Svetilniku in Potopu, sva se pogovarjala s prof. dr. dr. h. c. **Markom Pavliho**, mednarodno priznanim pravnikom, profesorjem na Fakulteti za pomorstvo in promet Univerze v Ljubljani in dobitnikom številnih priznanj doma in v tujini. Kljub zavidljivim dosežkom – ali pa prav zato – se je v svoji karieri srečeval tudi s *padci in pobiranj*. Izdal je blizu 50 strokovnih in esejističnih knjig, vse bolj pa se posveča pisanju leposlovja. Na podlagi svojih izkušenj želi odpirati nove poglede v boljšo družbo in srečnejši svet.

Na spletni strani Fakultete za pomorstvo in promet sem prebrala mnenje, da so najzanimivejši prav predmeti s področja prava. S čim in kako navdušujete študente?

Po tibetanski tradiciji velikega učitelja odlikujejo tri vrline: akademska izvrstnost, moralna integriteta in prijaznost. Sem spadata tudi spoštovanje, potrpežljivost in še mnogo kaj. Tako skušam delovati, saj me raziskovanje in poučevanje mladih osmišljata. Pa ne samo v okviru pravnih predmetov, ampak interdisciplinarno in internacionalno. In s poudarkom na etiki, ne le na pravu. Študenti si na primer preberejo izbrano določbo pomorskega zakonika, in ko jim pojasnim, kako se je ta glasila pred prvo obravnavo, pa nato po drugi ugotovijo, da je to, kar berejo, *nekaj tretjega*. Tako spoznavajo, kaj vse se dogaja v ozadju – od medresorskega usklajevanja med ministrstvi, političnega v parlamentu pa po raznih lobijih itd. To sicer ni pravniško, se pa dogaja, in to povsod po svetu.

Ali ste kot vrhunski strokovnjak s področja mednarodnega pomorskega prava sodelovali tudi v pogajanjih glede meje v Piranskem zalivu, na katerega imate tako lep pogled iz svojega kabineta?

Bil sem eden od članov strokovne skupine, vendar le krajši čas, ker se nisem strinjal z večinskim poli-

tično diktiranim pristopom. Ko se je odvil referendum o sporazumu o arbitraži, sem bil med tistimi, ki smo glasovali proti, ker sem bil prepričan, da bi se lahko boljše izpogajali. Zaradi javno izrečene kritike sem bil izključen iz vseh posvetovalnih skupin. Vem, da se je vladi mudilo zaradi različnih razlogov, zato je sprejemala kompromise. V kasnejšem pogovoru mi je takratni predsednik med drugim omenil tudi pritiske iz Washingtona, Moskve in Bruslja. Toda takrat smo že bili suverena država ...

Kasnejši dogodki, vključno z neizvajanjem arbitražne razsodbe, pa narekujejo nadaljevanje dela skozi tiho diplomacijo, ki bo morala prej ali slej prinesiti ustrezen rešitev. Izkušnje kažejo, da se v mednarodnem pravu zapleti okoli nespoštovanja razsodb mednarodnega sodišča rešujejo več let, lahko tudi desetletij. Je pa dobro, da ni več odmevnih incidentov, in upam, da stran od oči javnosti potekajo ustrezna pogajanja.

Očitno so takrat zmagali hrvaški lobisti, slovenska stran pa ni izkoristila svojih možnosti.

Večkrat sem že poudaril, da bi morali bolj pogumno vztrajati pri pogajalskem vzvodu veta na hrvaško včlanitev v Evropsko unijo, kasneje tudi v schengenski režim. V tem smislu smo Slovenci res nenavadni. Kot narod smo bili vsi razočarani in jezni, zato sem v vlogi poslanca dal pobudo, da v znak protesta ne

preživljamo počitnic na Hrvaškem. Zaradi te izjave pa se nadme niso zgrnili Hrvati, ampak Slovenci, in to s hudimi obtožbami.

Med mnogimi priznanji ste dosegli naziv pravnik leta 2001, osemnajstkrat pa ste bili izbrani med deset najvplivnejših slovenskih pravnikov in kar petkrat ste dosegli največ glasov ... Ni čudno, da si vas je zaželela tudi politika.

Pred tem sem bil nekaj časa tudi v gospodarstvu, v politiki pa sem deloval dobrih pet let. Pa ne da bi hotel, saj nisem bil član nobene stranke. Poleg tega sem se veliko oglašal v javnosti s strokovnimi kritikami glede raznih projektov in potez. Ko pa je iz takratne vlade izstopila Slovenska ljudska stranka vključno z ministrom za promet, sva z ženo slišala to novico in mimogrede mi je navrgla: »Samo da ne boš prehitro rekel ne ...« Zaradi teh besed jo je še vrsto let bolela glava, saj so kmalu začeli zvoniti telefoni.

Funkcijo ministra in nato poslanca pa ste po političnem epilogu kljub vsemu pogrešali.

Dobre pol leta sem bil minister, potem pa poslanec, kar je bilo še malo prej zame nepredstavljivo. Bil sem izvoljen za podpredsednika državnega zbora, funkcija je bila neke vrste tolažba za ranjen občutek pomembnosti po prenehanju ministrovanja. Vedno znova pri funkcionarjih opažam, kako hitro



Ljubezen je najsvetlejša
in najmočnejša sila.

Ko te udari v križu

Ko se je sklonila in dvignila v naročje svojo desetmesečno vnukinjo, jo je nenadoma zbolelo v križu, kot da bi jo nekdo zabodel z nožem. Zaradi hudih bolečin se je težko vzravnila, ko pa se je, je začutila, da jo boli tudi v levi polovici zadnjice, bolečina pa se je širila po levem stegnu navzdol. Takoj jo je prešinilo, da je to morda išias, saj je podobne bolečine imela tudi njena pokojna mama.



FOTO: ZDRAVILISČE DOLENJSKE TOPLICE

Zdravnica Barbara Adlešič Žugelj

Ker je bralk in bralcev, ki imajo težave s križem in išiasom, vse več, smo **Barbaro Adlešič Žugelj, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine**, zaposleno v Termah Dolenjske Toplice, vprašali, kako bolezen zdravimo in na kakšen način preprečujemo. »Z bolečino v križu se vsaj enkrat v življenju sreča vsaj 80 odstotkov ljudi in je glede na statistične podatke NIJZ v Sloveniji najpogostejši vzrok bolniške odsotnosti, delovne invalidnosti in prezgodnje upokojitve,« je začela. Bolečina in zmanjšana funkcija gibanja sta posledično povezani s težavami pri opravljanju vsakodnevnih opravil, spremembami v duševnem zdravju, socialnem funkcioniranju in zmanjšanjem kakovosti življenja. »Bolnika osebni zdravnik glede na klinično sliko usmeri k ustreznemu specialistu. Zelo pogosto je to specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine oziroma fizioter, ki lahko načrtuje diagnostiko, zdravljenje in rehabilitacijo.«

Hrbtenica daje oporo trupu

Da bi razumeli težave s križem in išias, nam pove, da je hrbtenica večsegmentni in multifunkcionalni organ, ki poteka od baze lobanje do medenice. »Sestavljena je iz 33 vretenc, ki jih delimo na sedem vratnih, 12 prsnih in pet ledvenih. Pet križnih vretenc je zraščanih v enotno kost (križnica), tri do pet trtičnih pa v trtico. Med vretenci je medvretenčna ploščica oziroma *diskus intervertebralis*, vretenca pa so med seboj povezana s sklepi, ligamenti in mišicami. Je steber, ki nosi glavo, daje oporo trupu, omogoča vzravnanost držo in gibanje ter ščiti strukture v hrbtenjačnem kanalu,« pojasni in nadaljuje, da med dvema vretencema izhajata spinalna živca, ki prenašata signale iz rok in nog v možgane in nazaj. Živčni korenini, ki se združita v ishiadični živec, sta dve in potekata po zadnji strani noge. Išias preprosto pomeni bolečino vzdolž poteka ishiadičnega živca, ki je najdaljši živec v našem telesu.

Na nastanek bolečine v križu lahko vplivajo različni dejavniki, ki se med seboj tudi prepletajo. »Pogostejše se po-

javi pri ljudeh s prekomerno telesno težo, porušeno biomehaniko gibanja in neustreznim mišičnim ravnotežjem telesa, pri neaktivnih, ob dolgotrajnih prisilnih nepravilnih držah, nepravilnem dviganju bremen, težkem fizičnem delu in sedečem načinu dela v kombinaciji s slabimi ergonomskimi pogoji.«

Pomembni so tudi psihosocialni dejavniki. »Vzrok za **lumboishialgijo** oziroma bolečino v hrbtu, ki seva v nogo, je pritisk na živčne strukture v hrbteničnem kanalu. V starostni skupini od 25 do 40 let je utesnitev najpogostejše posledica izbočene medvretenčne ploščice oziroma diskus hernije. Pojavi pa se lahko tudi v katerem drugem življenjskem obdobju. V kasnejših letih, pogostejše po 60. letu, pa je išias večkrat povezan z zožitvijo hrbteničnega kanala oziroma stenozo. Koščeni izrastki, ki nastanejo kot posledica napredovale obrabe hrbteničnih sklepov, se bočijo v kanal in povzročajo utesnitve živcev. Išias lahko nastane tudi pri nestabilnem in premaknjenem vretencu, ki povzroča utesnitev živca. Možni vzroki za utesnitev so še gnojna vnetja hrbtenice, primarni tumorji in metastaze ter stanje po poškodbah hrbtenice.«

Ne glede na vzrok nastanka lumboishialgije bolniki čutijo bolečino v križu, ki po zadnji strani noge lahko seva vse do prstov. Prizadene eno ali celo obe strani telesa. Jakost bolečine je različna, od blage do zelo hude, ki nas ohromi. Lahko sta prisotna še mravljinčenje in slabši občutek za dotik po goleni in stopalu. »Za lažje predpisovanje protibolečinske terapije nas vedno zanima narava bolečine, ki je lahko ostra, topa, žgoča, pekoča. Ob večjem pritisku na živec pa se pojavi oslabelelost moči stopala, lahko se izgubi kontrola nad odvajanjem vode ali blata, kar pomeni nujni pregled pri zdravniku. Kašljanje, kihanje, sklanjanje, dvigovanje težkih bremen in fizična aktivnost pogosto išias poslabšajo. Bolečina lahko traja nekaj dni, na žalost pa pri nekaterih postane tudi kronična,« dodaja zdravnica.

Bolnika najprej natančno pregledajo in glede na klinično sliko načrtujejo nadaljnje zdravljenje. »Sprva izključimo urgentna in druga specifična stanja, kot so revmatске bolezni, ter poskusimo s konservativnim zdravljenjem. Pri akutni bolečini svetujemo nekajdnevni relativni počitek, prejetje analgetične terapije, tj. s protibolečinskimi in protivnetnimi učinkom, hojo ob opori dveh pohodnih palic. Ko se bolečina umirja, jih vključimo v strokovno vodeno fizikalno terapijo. Za nekatere bolnike so primerne tudi akupunktura, tehnike sproščanja in različne blokade.«



Poletne vaje malo mešano

Za vadbo v poletnih mesecih so prikazane vaje, ki jih lahko delate v celotni sestavi, saj so sestavljene kot *training paket*, ali pa vsako posebej, kadar koli se spomnite. Pomembno je le, da vadite po lastnem občutku brez pretiranega napora in z dobro voljo.

Najprej si privoščite vajo, ki jo po domače imenujemo **helikopter** (fotografija 1). Z rokami sproščeno opletate v desno in levo stran ter ob tem tudi sučete zgornji del telesa. Pri vaji se zelo radi pridružijo otroci, saj jim je mahedranje z rokami v veliko veselje. Če vam bo vnuke uspelo prepričati za to vajo, se vam bodo z veseljem pridružili tudi pri naslednjih. Z rokami opletajte okrog telesa, dokler se vam ne nariše nasmešek na obrazu.



Roke naj opletajo okrog telesa.

na stolu. Roka, ki drži glavo, naj jo drži nežno petnajst sekund na vsako stran. Vajo ponovite dvakrat na levo in dvakrat na desno stran.

Prevečkrat pozabljamo, kako pomembno je **obračanje z boka na bok** (fotografija 2). Na trši podlagi se s prehodom na hrbet prevalite z enega na drugi bok. Ob tem si lahko pomagata tudi z rokami. Naprednejši in močnejši pa ob prevračanju z boka na bok stegnite roke nad glavo. Vajo ponavljajte do zadihanosti.

Razgibavanje vratu je vaja, ki bi jo morali vključiti v vsakodnevno osnovno razgibavanje (fotografija 3). Čim nežneje ponovite položaj, prikazan na fotografiji. Vaja v kleku je za naprednejše, začetniki in povprečni rekreativci pa lahko vajo delajo sede



Obračanje med kotaljenjem z boka na bok



Nežno razgibavanje vratu

Prestopanje palice leže na hrbtu pa je za marsikoga zelo trd oreh (fotografija 5). Ob tej vaji boste spoznali svojo gibljivost in ob zvijanju telesa ter palice pri prestopu odkrivali popolnoma nove gibe. Pomembno je, da palico ves čas držite z obema rokama. Zabavajte se toliko časa, kolikor vam prija.



Predklon v sedlu

Potrudite se, da bo **valjanje po hrbtu** čim bolj čvrsto (fotografija 6). Dokler zmorete, se valjajte naprej in nazaj ter levo in desno.

Z visokim **dvigom bokov** leže na hrbtu opravimo pravo mini terapijo za hrbtenico (fotografija 7). Posnemajte položaj na fotografiji in pazite, da so kolena in stopala v širini bokov. Med celotnim potekom vaje nežno dihaite skozi nos. Po najvišjem možnem dvigu bokov hrbtenico

Kmet, ki je postal minister

Ciril Smrkolj je bil karizmatičen, ljudski in priljubljen nekdanji minister in kmetijski funkcionar, ki se je znal pogovarjati tako s politiki doma in po svetu kot tudi s kmetijskimi in drugimi strokovnjaki, predvsem pa s kmeti in ljudmi s podeželja. Ko je profesionalno vstopil v politiko, je bil tudi sam kmet z nekaj političnimi, predvsem pa veliko konkretnimi izkušnjami z domače kmetije.



Ciril Smrkolj

V Šentožboltu pod Trojanami so se ob njihovi obnovljeni družinski hiši na pašnikih dolga leta pasle ovce – *ministrove ovce*, kot so se radi pošalili v Ljubljani. Na 15 hektarjih obdelovalne zemlje so redili krave in pridelovali mleko, po njegovem aktivnem vstopu v politiko so se usmerili v ovčerejo, saj je bilo z ovčami manj dela pa še travnike so popasle. »Za kmetijo potrebuješ čas, z živalmi je treba delati in z njimi živeti, moraš jih poznati,« pravi Ciril Smrkolj.

Rodil se je leta 1949 v kmečki družini s petimi otroki v Šentožboltu. Prvo službo je dobil v Papirnici Količevo, po odsluženju vojaščini se je pojavilo vprašanje, kako naprej. »Služb v bližini ni bilo, prav tako od nas ni bilo prevoza, pa je padla odločitev za Brazilijo, kjer je živel oče moje tedanje partnerke. Zaposlil sem se kot tehnični direktor v njegovi tovarni, kjer so izdelovali različne kovinske dele za industrijo. Tako sem vstopil v svet industrije in biznisa ter ga dodobra spoznal.« Potem pa je leta 1981 tragično umrl brat, ki je medtem prevzel domačo kmetijo. »Odločitev je bila zelo težka, vedeli smo, da bo kmetija propadla brez gospodarja, zato sva se z ženo odločila, da se vrneva in prevzamem kmetijo. To je bila 55 hektarjev velika hribovska kmetija, 15 hektarjev je bilo travnikov in pašnikov, preostalo gozd. Imeli niso nobene prave mehanizacije, ukvarjali so se z vsem po malem, kot je bilo tedaj v navadi, še največ s prirejo mleka.« Iz Brazilije se je vrnil z nekaj kapitala in precej znanja o podjetništvu in sodobnem kmetovanju, saj je imel tam med drugim tudi manjši ranč. Zato je najprej poiskal dobrega kmetijskega svetovalca, ki ga je vodil pri preusmeritvi kmetije. »Kupil sem pet krav frizijske pasme, ki

dajejo več mleka. Zgradili smo nov hlev za prosto rejo živali, polovico travnikov smo uporabili za pašo, drugo polovico smo pokosili. Obnovili smo hišo, prireja mleka je hitro rasla.« Aktivno se je vključil v stanovske organizacije, kar ga je privedlo v profesionalno politiko. To pa mu je povsem spremenilo življenje, časa za kmetovanje je bilo vse manj.

Odmevni kmečki štrajki

»S samostojno državo smo vsi pričakovali, da se bodo za kmete začeli boljši časi, da se bodo ekonomski in socialni odnosi v državi urejali. Vendar se to ni zgodilo, vlade so sprejemale ekonomske ukrepe tudi na škodo kmetov,« se spominja Smrkolj, ki je bil leta 1993 med organizatorji velikega kmečkega punta, ko so kmetje s traktorji zaprli mejne prehode in zahtevali večjo zaščito in boljše odkupne cene. »Takrat je bilo lažje, kmetje smo bili enotni, prepričani smo bili, da nas bo oblast prepoznala kot enakovredne igralce, predvsem pa kot ljudi, ki bomo soustvarjali prihodnost, skrbeli za ohranjanje podeželja, enakomerno poseljenost, za kulturno krajino in predvsem za kakovostno in dostopno doma pridelano hrano,« se več kot trideset let kasneje spominja tistih časov.

Njegova politična biografija je bogata: bil je dolgoletni predsednik Sindikata slovenske kmečke zveze, med leti od 2008 do 2012 predsednik Kmetijsko-gozdarske zbornice, predsednik Kasaške zveze Slovenije in še bi lahko naštevali. V letih od 1986 do 1990 je bil delegat v teda-



S predsednikom vlade Janezom Drnovškom na kmetijskem sejmu v Gornji Radgoni leta 1997

Potovanje naj ne bo hitenje od kraja do kraja

Popotniki z bogatimi izkušnjami se strinjamo: svet se je močno spremenil, in to ne ravno na boljše. Nujno potrebujemo dobre in zanesljive informacije. Zato sem pred nekaj meseci izdal 400 strani obsežno avtorsko knjigo z naslovom *Biseri, vodič po nepozabnih potovanjih*. Tako vse trditve in dejstva izhajajo iz osebnih izkušenj.

Soavtorji, ki imajo vsi dolgoletne izkušnje v raziskovanju sveta, novinarstvu in fotografiji, smo obdelali 32 izjemno atraktivnih potovanj, ki si jih privoščite z avtodomom, avtomobilom ali morda na motorju. Vse kraje smo večkrat obiskali, študirali, se za boljše razumevanje opirali na lokalne prebivalce, in ker nismo hiteli, smo lahko popisali tudi enkratna doživetja. Zato smo lahko zapisali veliko več, kot to naredijo v turističnih pisarnah in na mnogih spletnih straneh, kjer prevečkrat le prepisujejo že prepisano.

Svet se spreminja

Potovanja naj ne bodo divjanje od kraja do kraja, ker to pomeni le odključati – doseči. A to je površen način. Kdor želi s potovanjem prinesiti krasne spomine, se mora za boljše razumevanje novih krajev v miru pripraviti že doma. To pomeni precej branja kakovostne potovalne literature in tudi kakšnega leposlovja. Kajti kar je pri nas doma samoumevno, že pri prvem bolj oddaljenem sosedu morda ne drži več. Ljudje imamo drugačne navade, običaje, pravila. Včasih takšna drugačnost deluje le kot zanimivost, lahko pa postane moteča. V Sloveniji

je na primer povsem običajno, da imajo gostilne kuhinjo v pogonu od malice do globoke teme. Že v Italiji tega sploh ne poznajo. Kuhar je v službi v času kosila (med 12:30 in 14:00) in v času večerij (med 19:30 in 21:30). Enak red imajo v Franciji in tudi Španiji. V muslimanskih državah je treba upoštevati ramadan, čas strogega posta. Po mestih v Nemčiji klasične gostilne izginjajo iz mestnih središč. Loterija je najti celo klasično pivnico, kjer ob vrčku postrežejo klobase ali izdatno kračo. Nadomeščajo jih novodobne picerije ter kebabnice. Tudi v najstarejšem nemškem



Katarina Turnšek, ki je obdelala Gibraltar in Andaluzijo, sporoča: pri odkrivanju novega sveta so potrebna udobna oblačila in odlična obutev.

mestu Trier ni zanimivo v srednjeveških stavbah v coni za pešce gledati ameriških hamburgerjev, izložb s plastičnimi urami in italijanskim spodnjim perilom. Knjiga temelji na več desetletjih obiskovanja predstavljanih krajev. Zato smo lahko opozorili na te razlike, ki so prišle s časom. Recimo iskanje prenočišč. Zanimivo in precej varno je iskanje prenočišč z aplikacijo *Booking*. Vendar se stvari spreminjajo. Ocene gostov so lahko izkrivljene in tudi sicer je treba biti pazljiv, ker človeku



Drago Turnšek je imel na Kamčatki celo oboroženo spremstvo.



Ko je na enem kupu preveč prometnih sporočil, postane stresno. Pozor, na dvojezičnih območjih nastopajo različna imena za iste kraje.



Rastline, ki ljubijo vročino

Ob vse bolj vročih poletjih se pogosto vprašamo, katere rastline izbrati za cvetlične posode in vrtno gredico, da bo z njimi čim manj dela in bomo lahko brez skrbi odpotovali na dopust. Ključ do uspeha je izbira pravih rastlin, ki so nezahtevne glede zalivanja in prenesejo tudi daljše sušno obdobje.

Za vroče dni so nepogrešljive **cinije**. V preteklosti so jih gospodinje vzgajale iz semen. Danes v želji, da bo gredica čim prej polna živobarvnih cvetov, s sadikami preliščimo naravo. Stare sorte me vedno znova navdušijo. Klasičen cvet retro videza me spominja na cvetoči vrt moje babice. Sodobne izboljšave teh sort pa omogočajo, da jih lahko zaradi njihove trpežnosti vključimo v vsako zasaditev. *Zinnia marylandica Zahara* se odlično obnese na cvetličnih gredicah in grobovih. Nove sorte imajo do šest centimetrov velike cvetove, ki ponujajo bogato barvno paletu in so odpornejše proti boleznim. Kompaktna in pritlikava rast je prava izbira za vroče zasaditve. Če posadimo sadike, cvetijo že od pozne pomladi in vse do prvih nizkih temperatur. V višino zrastejo do 40 in v širino do 25 centimetrov. Njihovo razrast upoštevamo pri načrtovanju zasaditve. Čeprav je odporna proti vročini in suši, po sajenju poskrbimo za redno zalivanje. Ko se dobro ukorenini in vraste, nege ne potrebuje.

Dalije, georgine, kraljice poletja. Dalije zavzemajo pomembno mesto v vseh zasaditvah, naj bo to v balkonskih koritih ali okrasnih loncih. Tudi dalije cvetijo vse poletje. Sadimo lahko gomolje ali pa kupimo sadike, s katerimi hitro ustvarimo



Dalije očarajo z raznolikostjo cvetov.

cvetoče razkošje. Raznolikost cvetov in listov omogoča, da so zasaditve z njimi videti nekaj posebnega. Z leti se je izbor stalno povečeval, zato že poznamo nizke ali pritlikave sorte, ki jih uporabljamo za zasaditve posod na grobovih ali za manjše prostore. Običajno so to kompaktne sorte, ki dosegajo višino med 30 in 50 centimetri. Srednje visoke dosegajo višino od 60 do 90 centimetrov in jih sadimo na gredice. Sorte, visoke nad 150 centimetrov, pa zaradi velikih cvetov potrebujejo oporo. Kontrast čudovitim cvetovom omogočajo sorte s temnejšimi listi. Vrtnarske izkušnje kažejo, da so nekatere temnolistne sorte odpornejše proti suši in se na njih kasneje pokažejo morebitne poškodbe, ki bi nastale zaradi vročine. Na fotografiji je *Dahlia x hybrida Sincerity 'Rose Bicolor'*, ki navdušuje z velikimi dvojnimi dvobarvnimi XL cvetovi, ki lahko dosežejo do 20 centimetrov.

Modrina salvije. V poletni pripeki se izjemno dobro obnesejo nezahtevne salvije, ki očarajo z močnimi odtenki. Med številnimi sortami je zelo priljubljena indigo barva salvije *Salvia farinacea Sullyfun 'Blue'* z žametnimi cvetnimi klasi in modro obarvanimi stebli. Zaradi pokončne razvejane rasti jih sadimo v ozadje

cvetličnih loncev ali na sončne gredice, kjer posajene v skupinah ustvarjajo čudovito kuliso za druge cvetlice. Zanimiva je tudi sorta z belimi cvetovi. Njihove cvetove obožujejo metulji in čebele, medtem ko jo divjad praviloma pusti pri miru. Cvetovi so dovolj obstojni, da lahko kakšnega odrežemo in si z njimi naredimo ljubek šopek.

Vinka je tropska lepota. Novost japonskih žlahtniteljev (*MNP/Suntory*) je miniatura sorta z botaničnim imenom *Catharanthus roseus 'Soirée'*. Vzgojena je izključno iz potaknjencev in je zanimiva zaradi kompaktne, a hkrati robustne rasti, ki jo vse poletje krasijo živo obarvani cvetovi. Odlično bodo uspevale tako v majhnih cvetličnih posodah kot v visečih košarah, kjer bodo pritegnile poglede s svojo barvitostjo in igrivo obliko. Vročina ne bo upočasnila njihove rasti, ravno nasprotno, sijoči listi in na njih nanizani petkraki cvetovi, podobni draguljem, so najlepši prav v poletni pripeki. Posebnost te miniaturne lepote je tudi v tem, da lahko krasijo mizo v stanovanju ali sončno okensko polico, kjer bomo v njeni lepoti uživali še dolgo časa. Če se bo izkazala za odporno tudi proti dežju, smo dobili novo vsestransko trpežno rastlino. Ker gre za povsem



Nove sorte cinij so nižje rasti.



Posedimo na vrtu

Poleti se želimo umakniti na prosto v prijeten kotiček, da bi se ohladili, poklepetali s prijatelji ali pa imeli piknik. Imamo kotiček za poletno vrtno dnevno sobo? Na vrtu ali terasi bi se gotovo našel prostor, tudi na balkonu, ki ni ravno ves dan na žgočem soncu. Vrtna klop je priročen kos pohištva in z nekaj iznajdljivosti poiščemo tisto pravo, ki nam bo služila ob raznih priložnostih.



FOTO: SHUTTERSTOCK

Iz nekaj starih palet in blazin lahko nastane klop.

Možnost izbire vrtnega pohištva na trgu je velika. Podajmo se k specializiranim trgovcem ali pa v vrtno centre, kjer so na voljo najrazličnejši kosi iz različnih materialov. Najdemo lahko cenejše sklopno kovinsko pohištvo s sintetičnimi ali platnenimi sedeži, pleteno pohištvo, odporno proti dežju, v raznih kombinacijah in pa seveda kakovostno leseno pohištvo. To so klopi, stoli, sklopni ali ne, počivalniki, mize in drugo. Pohištvo iz kakovostnejšega trdega lesa je odporno proti vremenskim vplivom z nekaj redne nege s primernimi olji. Masivne smrekove ali morda macesnove vrtno klopi in mize lahko kupimo tudi pri kakšnem mizarju, niso pa redki tisti, ki se izdelave lesenega pohištva lotijo sami. Iznajdljivi morda uporabijo rabljene palete, ki z nekaj brušenja postanejo povsem zadovoljiv kos vrtnega pohištva. Ne bo pa dovolj le ena paleta, da dosežemo primerno višino sedišča. Če radi ustvarjamo sami, lahko tudi popravimo staro klop,

zamenjamo letve, zbrusimo in ponovno prebarvamo ogrodje. Masivne klopi iz hlodovine in težkih lesenih kosov, ki so tudi sad domačega dela, pa dajejo rustikalen videz, ki ni ravno primeren za mestni vrt ali vrt pri sodobni hiši.

Pogosto smo ob obisku vrtov ali parkov navdušeni nad skladnim in urejenim videzom zasaditev



FOTO: PIXABAY.COM

Preprosta, z zelenjem obraščena sedežna površina kar vabi k sedenju.

in kotičkov za sedenje ali senčnic, doma pa včasih kar preveč hitimo, ne da bi si vzeli dovolj časa za razmislek. Torej kako urediti poletni kotiček za sedenje, da se bo skladal s hišo in tudi vsebino vrta, zasaditvijo in pogledi? Težava, ki lahko vpliva na slabši izid, je, da gledamo predvsem na primerno ceno in hitro dobavljivost opreme, pozabimo pa na skladnost in svoje želje. Previdni bodimo tudi pri kupovanju na tujih spletnih straneh, saj si po sliki predstavljamo nekaj, dobimo pa lahko nekaj povsem drugačnega in manj kakovostno izdelanega.

Klop za počitek in klepet

Klop ob vhodnih vratih je nekoč predstavljala prostor, kjer so domači opazovali mimoidoče in užili nekaj minut počitka na soncu. Pred mnogimi podeželskimi hišami jih še vedno opazimo, tam so pogosto iz navade, a predvsem zato, ker zasnova prostorov pri starejših hišah nima druge izhoda na vrt, sploh pa ne iz kuhinje ali dnevne sobe.

Vrtno klop postavimo tja, kjer nam pride prav in je za njo prijeten prostor, bodisi na tlakovano površino, na teraso, lahko pa je vključena v zelenje na vrtu in je del njegove podobe. Primerna je tako stara kamnita klop, lesena, stara ali nova kovinska klop z naslonom ali brez. Kot klop lahko služi tudi dvignjen betonski rob, morda dodatno obdelan s kamenjem, keramiko ali lesom. Lažjo manjšo klop lahko premikamo s soncem ali kakor nam odgovarja. Nanjo položimo blazine ali pa pladenj s pijačo. Tudi na majhnem balkonu je lahko prostor za manjšo klop. Klop je lahko tudi zaboj, v katerega po-



VIR: SPLETNA STRAN DRVA.INFO

Trajna klop iz akacijevega lesa



Kvačkane dvodelne kopalki

V poletnih mesecih, ko je za puloverje in nogavice prevroče, pravi zasvojevci z ročnimi deli ne moremo počivati. Kvačkane kopalki za mlada dekleta so lahko prav prijeten projekt za vmes.

Material: približno 100 g preje, lahko je bombažna, še boljša pa je iz hitro sušечеge se sintetičnega materiala (v trgovinah najdemo takega, ki je namenjen prav izdelavi kopalki), kvačka številka 3

Velikost: opisana velikost je XS, če želite večje kopalki, za vsako naslednjo velikost dodajte po en cm (2 verižni petlji) že ob nasnutku, pri nedrčku pa nekaj vrst več, kolikor bo pač potrebno za želeno velikost.

Hlačke

Sprednji del. Začnemo spodaj na najnižjem delu. Naredimo 18 verižnih petelj, v 14. verižno petljo naredimo eno šibično petljo, do konca prve vrste naredimo še 13 verižnih petelj.

2. vrsta: 3 verižne za preskok v novo vrsto, potem v vsako šibično petljo iz prejšnje vrste po eno petljo.

3. vrsta: v prvo in zadnjo petljo iz prejšnje vrste naredimo po 2 petlji, v preostale po eno.

4. vrsta: v vsako petljo po eno šibično.

5. vrsta: enako kot 3., na začetku in na koncu vrste dodamo po eno petljo.

Dodajamo do 14. vrste v vsaki lihi vrsti = 27 petelj.

Od 15. do 24. vrste dodajamo v vsaki vrsti na začetku in na koncu po 2 petlji = 47 petelj.

Zadnji del začnemo na isti verižici, kot smo začeli sprednji del (da ne bo treba šivati). Kvačkamo enako kot sprednji del. Pri tem modelu sta oba dela enaka.

Ko imamo drugi del narejen, naredimo 10 verižnih petelj in nadaljujemo na sprednjem delu z eno vrsto šibičnih petelj. Na koncu sprednjega dela spet naredimo 10 verižnih petelj in pridružimo zadnjemu delu. Kvačkamo še eno vrsto šibičnih petelj čez cel krog, tudi čez 10 verižnih petelj, s katerimi smo združili oba dela. Sledijo 4 krogi luknjičastega vzorca po shemi. Zaključimo z dvema vrstama polšibičnih petelj.

Nedrček

Naredimo 20 verižnih petelj, obrnemo in naredimo 18 šibičnih petelj. V zadnjo verižno petljo naredimo 2 šibični, vmes 2 verižni in še enkrat 2 šibični. Nadaljujemo s šibičnimi petljami na drugi strani verižice.

2. vrsta: 3 verižne, po ena šibična v vsako iz prejšnje vrste. Na vogalu, kjer smo



v prejšnji vrsti naredili 2 verižni petlji, spet naredimo 2 šibični, 2 verižni, 2 šibični petlji, kvačkamo po drugi strani do konca vrste in spet obrnemo. Tako naredimo 9 vrst. Vogal vedno delamo enako. Sledi ena vrsta luknjičastega vzorca kot pri zgornjem robu kopalki (tu je samo ena vrsta!) in zaključimo z eno vrsto polšibičnih petelj.

Naredimo še en del nedrčka, ki je enak prvemu. Združimo ju s 5 verižnimi petljami. Čez oba dela in vmesne verižne petlje kvačkamo še 2 vrsti luknjičastega vzorca in zaključimo z eno vrsto polšibičnih petelj.

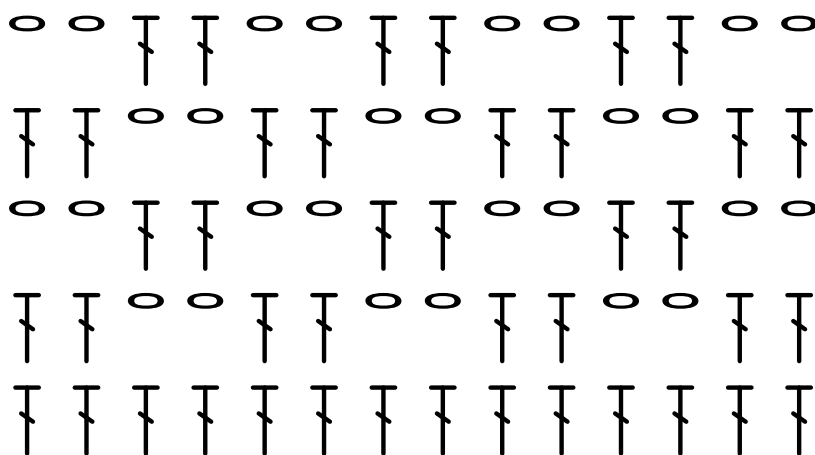
Naredimo še štiri vrvice iz verižnih petelj, dolžine približno 40 cm, in jih pritrdimo na štiri vogale nedrčka.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJA:

Darja Franko

www.monna-lisa.si

Shema izdelave



Delovni znaki:

T = šibična petlja

O = verižna petlja