

Vzajemnost

LETNIK 51

SEPTEMBER 2025 / 3,00 €



DR. JOŽE PIRJEVEC
Sloveniji
manjka pogum

Vpliv
hormonov
na počutje

Pravice po potrebah, ne željah

Kako poteka vpeljevanje dolgotrajne oskrbe v praksi, kje se najbolj zatika in ali lahko pričakujemo kakšne izboljšave, bodo govorili na septembrskem posvetu, ki ga je z vsemi deležniki sklical predsednik vlade. Mi pa smo preverili, kakšne izkušnje imajo na eni od vstopnih točk.



Petra Boh, CSD Ljubljana

Na vstopni točki za dolgotrajno oskrbo na Centru za socialno delo Ljubljana so do sedaj prejeli preko 1200 vlog, od tega okrog 600 za pravico do dolgotrajne oskrbe na domu. »Prejemamo številne klice strank, ki potrebujejo celostne informacije o njihovih pravicah in možnostih in pri tem nismo dobili vtisa, da bi bili ljudje nestrpni. Razumejo, da se zakon uvaja postopoma in da bodo nekatere pravice prišle v veljavo kasneje. Seveda pa tiste, ki nujno potrebuje pomoč, ustrezno usmerimo,« pravi **Petra Boh**, vodja službe za dolgotrajno oskrbo. »Je pa tako: uvajanje novega zakona v prakso je vsekakor obsežen projekt in nemogoče je pričakovati, da bo uspešno zaživel v samo pol leta. Kot rečeno, se pravice postopoma uvajajo, pritiski javnosti in medijev pa so veliki.« Zavrača pripombe, da s prispevkom za zavarovanje za dolgotrajno oskrbo plačujemo nekaj, kar se sploh še ne izvaja. »Pravica do oskr-

bovalca družinskega člana (ODČ) se izvaja že od začetka lanskega leta. Prve mesece smo imeli veliko prevedb statusa iz družinskega pomočnika, zdaj pa se za status oskrbovalca odločajo novi, med njimi so tudi upokojenci. Usposobljenost kandidata za oskrbovalca ocenijo na zavodu za pokojninsko in invalidsko zavarovanje, upravičenost vlagatelja pa preverjamo na centrih. Oskrbovanje je izredno zahtevna naloga, vendarle gre za 24-urni delavnik, zato v pogovorih z oskrbovalci opazimo stiske in tudi izgorelost.«

Pomoč na domu ostaja

V prostorih na Dunajski 5 (v nekdanji Delovi stolpnici) je vstopna točka za dolgotrajno oskrbo za prebivalce Mestne občine Ljubljana in še 16 občin: Medvode, Vodice, Dol pri Ljubljani, Dobrova-Polhov Gradec, Horjul, Ig, Škofljica, Velike Lašče, Ivančna Gorica, Dobropolje, Grosuplje, Logatec, Borovnica, Log-Dragomer in Vrhnika. Svetovalke in svetovalci že izvajajo ocenjevanja na terenu. »Imamo pa predvsem veliko telefonskih klicev in osebnih pogovorov. Pomembno je, da vzpostavimo prvi stik. Pogosto nas ljudje sprašujejo, kaj se mi pa splača vzeti? Naš odgovor je: *tisto, kar potrebujete*, zato jim predstavimo vse pravice, ki izhajajo iz zakona. Predvsem pa jim razložimo, da vloge ne morejo vložiti »na rezervo« - za takrat, ko bodo oskrbo morda potrebovali, tako kot recimo za dom starejših občanov.«

Svetovalci poudarjajo, da so prejemniki pomoči na domu do nje še vedno upravičeni, ne glede na uveljavljanje pravic po zakonu o dolgotrajni oskrbi. »Denimo, če že koristijo storitve pomoči na domu po zakonu o socialnem varstvu, jih lahko ohranijo. Dodatek za pomoč in postrež-

bo (DPP) pa se izključuje s pravicami iz zakona o dolgotrajni oskrbi, kar pomeni, da upravičenci do pravic dolgotrajne oskrbe ne morejo istočasno prejemati omenjenega dodatka. S 1. decembrom se uvaja tudi pravica do denarnega prejemka in od takrat ne bo več možno na novo uveljavljati pravice do DPP.«

Razlike pa so pri uporabnikih e-oskrbe, razloži Petra Boh. »Starejši nad 80 let, ki živijo na svojem domu, imajo pravico do e-oskrbe, ne da bi uveljavljali drugo pravico po zakonu o dolgotrajni oskrbi. Zanj zaprosijo na za to predpisani vlogi, priložiti morajo mnenje zdravnika ali patronažne medicinske sestre ali pa CSD-ja, da obstajajo razlogi, zaradi katerih bi potrebovali to storitev. Obenem pa ohranijo dodatek za pomoč in postrežbo, če ga prejemajo. Drugače pa je pri mlajših od 80 let, ki e-oskrbe ne morejo uveljavljati kot samostojne pravice. V tem primeru oddajo vlogo za uveljavljanje pravic do dolgotrajne oskrbe in če so uvrščeni v eno izmed petih kategorij, lahko koristijo tudi e-oskrbo.« Zakaj so se snovalci zakona odločili za tako rešitev, ni jasno, saj e-oskrba marsikomu, ki živi doma, omogoča večjo varnost. »Velikokrat namreč pozabljamo, da je dolgotrajna oskrba namenjena vsem po dopolnjenem 18. letu, torej ne le starejšim,« doda Bohova.

Storitev še ni, prevare so že

Vlogo za upravičenost do dolgotrajne oskrbe lahko oddate po elektronski pošti, pošljete po pošti ali jo prinesete na vstopno točko krajevno pristojnega centra za socialno delo, oziroma pooblastite koga drugega, da jo vloži v vašem imenu – pooblastila ni potrebno overjati pri notariju, le podpišete obrazec za zastopanje, ki je v sklopu vloge. Kako po-

V družbi je dan lepši!

Dnevni center za starejše je oblika institucionalnega varstva starejših od 65 let, ki omogoča, da se uporabniki dnevno vračajo domov. »Zelo pomembno je, da uporabniki lahko prihajajo po lastnih potrebah in interesih. Marsikomu na ta način pomagamo strukturirati njegov dan in teden.

Ključno je, da imajo vsi, ki prihajajo tudi zaradi kognitivnega upada, možnost aktivnosti zase,« poudarja Helena Primc Kalan, direktorica Doma starejših Logatec, kjer so dnevni center odprli septembra 2022.

Starejši in njihovi svojci se za vključitev v dnevno varstvo odločajo predvsem zaradi vnovične socializacije, potrebe po druženju z vrstniki, upada kognitivnih funkcij. Pogosti razlogi so tudi potreba po širjenju ali celo vzpostavljanju socialne mreže, razbremenitev svojcev, aktivacija, izboljšanje kakovosti življenja in ohranjanje samostojnosti. Zaradi služb, ki se pogosto zavlečejo čez ves dan, in hitrega tempa življenja svojcem primanjkuje časa za skrb za starejše doma, zato je center primerna rešitev, obenem pa je to lahko tudi prehod v domsko življenje.

Predvsem je druženje s sovrstniki zelo pomemben dejavnik, ki pomaga premagati občutek osamljenosti, dolgčasa. »Z dejavnostmi razbremenimo svojce, ki sicer za te uporabnike skrbijo doma. Čeprav je zanimanje za naše dogodke veliko, večina težko zbere pogum in se odloči, da začne redno obiskovati naš center,« dodaja sogovornica. »Naše izkušnje kažejo, da se starejši za vključitev v dnevni center odločajo predvsem

zaradi osamljenosti in potrebe po pripadnosti, medsebojnem povezovanju in osmišljanju svojega vsakdana.« Le peščica uporabnikov pride na lastno pobudo, velika večina pa se jih za vključitev odloči ob podpori in spodbudi svojcev ali strokovnih delavcev različnih organizacij, kot so center za krepitev zdravja, center za duševno zdravje, zdravstveni dom.

Kakovost življenja se izboljša

Po besedah Helene Primc Kalan njihovim uporabnikom taka sprememba prinaša tudi neko mero stresa – nekaterim v manjši, drugim v večji meri. »Po pogumnem začetnem koraku se izkaže, da se zvišajo kakovost njihovega življenja, zadovoljstvo in samostojnost.« Uporabniki povedo, da zelo radi pridejo v center. Zaposleni so najbolj veseli, ko vidijo, da se med njimi sklepajo nova poznanstva, prijateljstva, med sabo si na zelo različne načine tudi pomagajo. »Za nekatere uporabnike lahko rečemo, da pred našimi očmi dobesedno zacvetijo, saj je razlika ob prihodu in kasneje res zelo velika.« V Dnevnem centru Logatec, ki je odprt od ponedeljka do petka med 7. in 17. uro, je lahko do 24 oseb, ki lahko pri njih ostanejo osem ur dnevno. Cena oskrbe se obračuna po urah, ki jih je oseba tu preživela v posameznem mesecu. Uporabniki sami določijo, katere dni bodo prihajali in koliko ur bodo preživeli v dnevnem centru. »Tako imamo uporabnike, ki so pri nas vsak dan po nekaj ur, največ pa jih prihaja na določeno aktivnost, na primer v sredo za dve uri. Glede na dinamiko prihodov imamo še proste kapacitete,« pove sogovornica. Vključuje-

jo se večinoma občani Logatca, nekaj uporabnikov pa so imeli tudi iz postojnske in cerkniške občine. Večinoma jih pripeljejo svojci, v določenih primerih pa uporabijo storitev brezplačnega prevoza Prostofer ali pa prosijo sosede in prijatelje. V Logatcu je po novem tudi možnost brezplačnega prevoza na klic, ki starejšim omogoča večje vključevanje v lokalno okolje, večjo mobilnost in samostojnost.

Za vključitev v dnevni center interesi oddajo prošnjo za sprejem v socialni službi na predpisanem obrazcu skupaj z zdravniškim mnenjem, ki ne sme biti starejše od enega meseca. Podrobnejše informacije in prijave na telefonski številki 01 750 80 86 ali po elektronski pošti: socialna.sluzba@ds-logatec.si.

Pester nabor dejavnosti

Dejavnosti pripravita in vodita delovni inštruktorici, ki sta ključni osebi za uporabnike. Prilagojene so individualnim potrebam in možnostim uporabnikov. »Ob praznikih izdelujemo okraske in pečemo praznične dobrote ter izdelujemo voščilnice. Praznujemo rojstne dneve naših uporabnikov – spečemo torto. Imamo svojo kuhinjo: pečemo piškote, hišni štrudl, orehove rolice, štravbe ali kroštule in druge dobrote. Družimo se ob petju in plesu, igranju družabnih iger, tehnikah in vajah za sproščanje, branju ...

Uporabniki imajo zelo radi pogovore na določeno temo, miselne vaje za utrjevanje spomina oziroma kognitivnih funkcij, še posebej pa druženje, kajti na ta način tkejo nova prijateljstva. Pripravljamo jezikovni delavnici: angleščina in govorimo po dalmatinsko, različne ustvarjal-



Uporabniki radi sodelujejo pri skupinskih opravilih.



Zgodovinar, ki je prepričan antifašist

Akademik dr. Jože Pirjevec je najbolj poznan kot strokovnjak za zgodovino Balkana in mednarodnih odnosov socialistične Jugoslavije. Napisal je več kot dvesto člankov in dvanajst knjig. Najbolj odmevne so *Tito, Stalin in Zahod*, *Nastanek, razvoj in razpad Karadjordjevićeve in Titove Jugoslavije* (pred kratkim so jo ponatisnili z novim naslovom: *Jugoslavija 1918–1992*), *Zgodovina Slovencev v Italiji*, *Jugoslovanske vojne 1991–2002*, »Trst je naš!«, *Boj Slovencev za morje (1848–1954)*, *Tito in tovariši*, *Partizani* itd. Je resnična avtoriteta, saj njegovi izsledki vedno temeljijo na izčrpnih arhivskih raziskavah ter uravnoteženem pogledu na preteklost. Bil je prvi zgodovinar, ki je združil srbske, hrvaške, črnogorske, bosanske ter makedonske vire v celovito in vsestransko obdelano zgodbo. Sicer pa je zaveden tržaški Slovenec, demokrat in prepričan antifašist.

Minilo je osemdeset let od konca druge svetovne vojne, a fašizem se spet razrašča. Kako bi ga na kratko opisali?

Fašizem je totalitarno politično gibanje, ki se je najprej pojavilo v Italiji med letoma 1920 in 1943 pod vodstvom Benita Mussolinija. Danes s to besedo označujemo stranke, politične prakse, sisteme in države, v katerih se pojavljajo protidemokratske in avtoritarne težnje. Izraz se je udomačil tudi kot oznaka za posameznike ali skupine, ki vodijo populistično politiko ali opravičujejo uporabo trde roke v življenju družbe.

Iz Italije se je v bolj ali manj izrazitih oblikah in različnih lokalnih variantah razširil po Evropi in celo zunaj nje.

Kronološko so ga prevzele naslednje države: Nemčija, Poljska, Portugalska, Japonska, Madžarska, Avstrija, Nemčija, Bolgarija, Jugoslavija, Brazilija, Španija, Iran, Litva, Romunija in Grčija. Današnji Izrael tudi. ZDA se mu nevarno približujejo. Za prvo mednarodno konfrontacijo med fašizmom in antifašizmom velja španska državljanska vojna, ki je divjala v času od 1935 do 1939.

Fašizem je nastal kot posledica pomembnih zgodovinskih dogodkov, mar ne?

Botrovala so mu gospodarska in politična kriza, ki sta bili posledici prve svetovne vojne, politizacija razočaranih množic in strah meščan-

skih slojev pred možnostjo revolucije ruskega tipa. Ti dejavniki so vplivali na zamisel o karizmatični osebnosti, ki naj bi istočasno nastopila proti komunizmu in kapitalizmu ter zaščitila malega človeka, če treba, tudi z nasiljem. Skoraj vse obljube Mussolinija so se sklenile s katastrofo, a prav zaradi njih je Duce prišel leta 1922 na oblast.

Kateri so bili glavni grehi fašizma nad slovenskim življenjem v tedanji Italiji?

Proti slovenski manjšini, ki se je znašla po letu 1918 znotraj meja Kraljevine Italije, je izvajal izrazito zatiralno politiko, ki se je cepila na predvojni tržaški in istrski iredentizem. Šlo je za gibanje, ki se je uveljavilo med italijanskim prebivalstvom v habsburški monarhiji, med katerim se je v drugi polovici 19. stoletja pojavil strah pred gospodarskim, kulturnim in političnim vzponom ščavov, kakor so vladajoči sloji rekli Slovincem in Hrvatom. V Avstriji, ki je bila kljub vsem hibam urejena država, so se iredentisti, na čelu katerih so stali bogati tržaški Židje, morali zadovoljiti z verbalnim nasiljem. Pod fašizmom pa je to nasilje preraslo v konkretna dejanja: fizični napadi na Slovence, prisiljene piti ricinusovo ali mehanično olje, konfinacije, požigi kulturnih ustanov, uničevanje gospodarske infrastrukture. Mussolini je prepovedal uporabo slovenskega jezika v javnosti, šolah in cerkvi, slovenska imena in priimke so njego-

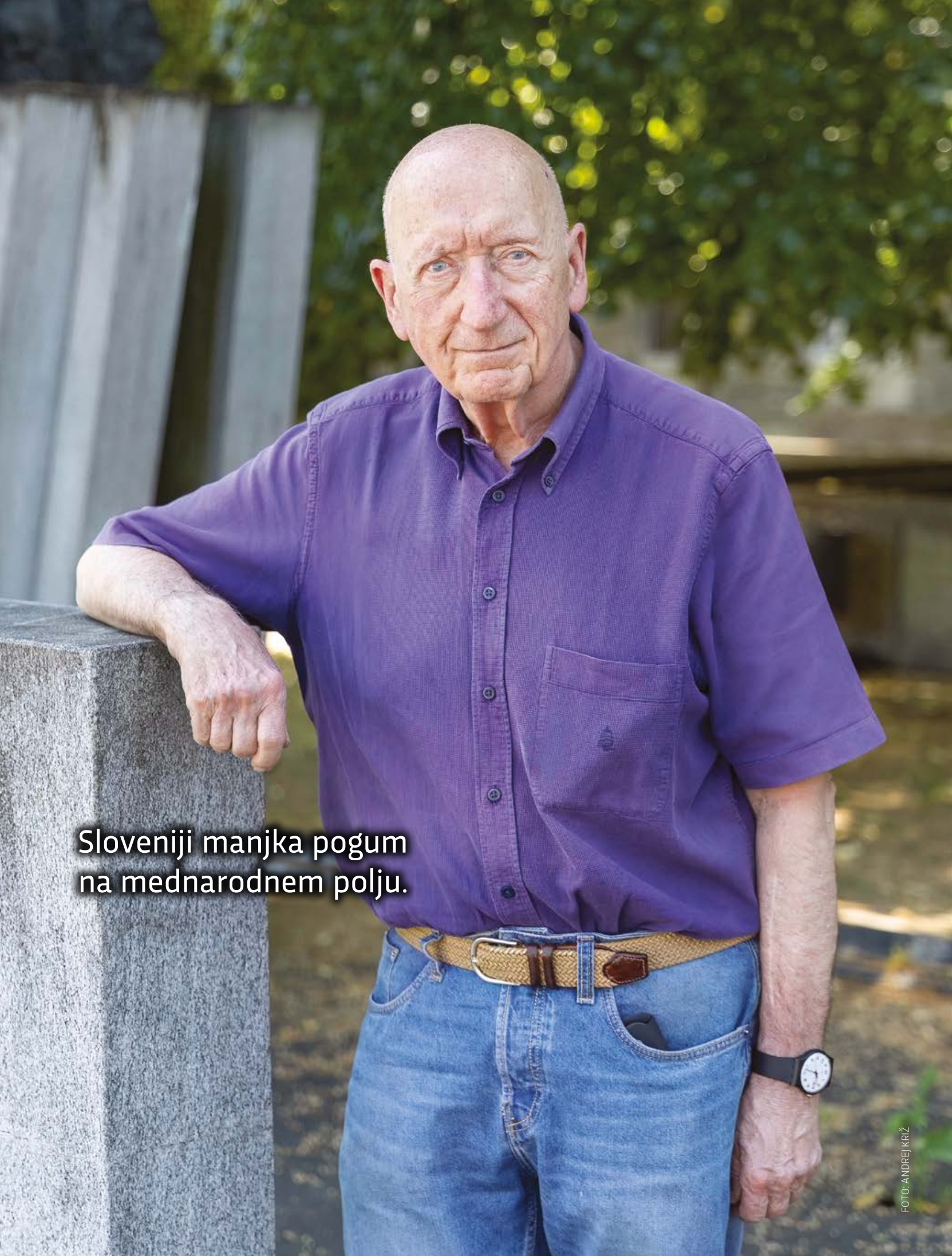
vi funkcionarji samovoljno spreminjali v italijanska. Če so otroci med sabo v šoli govorili slovensko, so bili tepeni, učitelji so jim v nekaterih primerih pljuvali v usta, odrasle so zaradi tega *greha* celo zapirali. Hitro so nas hoteli asimilirati in spremeniti v Italijane. Tudi tako, da so prisilili slovensko primorsko inteligenco v izgnanstvo.

Ko se je začela druga svetovna vojna, so se domala vsi Primorci in Primorke skupaj z duhovščino uprli fašizmu, ker so ga poznali in sovražili. In zato tam ni bilo izdajalcev kot v Ljubljanski pokrajini.

Ko je vojna izbruhnila, so se mnogi Primorci, med katerimi se je že proti koncu dvajsetih let pojavilo oboroženo protifašistično gibanje Tigr, pridružili Osvobodilni fronti. Po razpadu Kraljevine Italije 8. septembra 1943 se je na Primorskem široko razmahnilo partizansko gibanje. Borili so se za svobodo, za ohranitev slovenskega jezika ter kulture, za boljšo prihodnost. In s svojim uporom dokazali, da se hočejo spojiti z matično domovino. Ko se je pojavilo vprašanje nove razmejitve med Italijo in Jugoslavijo, za hodni zavezniki, ki so razpravljali o mejah na pariški mirovni konferenci, tega spontanega plebiscita niso mogli spregledati.

Kaj bi povedali o partizanskem odporniškem gibanju?

Če primerjamo jugoslovansko partizansko gibanje z drugimi odpor-



Sloveniji manjka pogum
na mednarodnem polju.



Naj bo trikrat ponovljeno

Danes bomo vadili malo drugače. Celoten niz vaj bomo ponovili trikrat. Prvič za ogrevanje, drugič intenzivneje za krepitev telesa in tretjič za sproščanje in razbremenitev. Kot vedno bodite tudi tokrat zelo pozorni na občutke v telesu in ob morebitni neprijetnosti ali za vas pretežki izvedbi takoj zaključite vajo.

Pri prvi vaji se bomo pravzaprav posvetili pravilni in vzravnani drži v sedlu (fotografija 1a). Čim bolj posnemajte prikazani položaj na fotografiji in bodite najbolj pozorni na to, da so kolena v širini bokov. Prav tako je izjemnega pomena visok izteg hrbtenice. Odprti komolci omogočajo stisk lopatic in odprtost



Izhodiščni položaj za vaje z vzravnano hrbtenico (1a) in zasuk telesa v desno in levo stran iz izhodiščnega položaja (1b)

prsne koša. V tem položaju dihaite nežno in neprekinjeno skozi nos in ga vzdržujte toliko časa, dokler je dihanje lahkotno.

Iz osnovnega položaja zasučite telo v desno in ob tem izdihnite (fotografija 1b). Zatem se med vdihom vrnite v izhodiščni položaj in med naslednjim izdihom zasučite telo v levo stran. Naredite vsaj pet zasukov telesa v desno in levo, če zmorete, lahko tudi večkrat. Po končani vaji roke položite na stegna in globoko sproščajte trebuh.

Ko najprej pogledate fotografijo 2, boste imeli občutek, da bi lahko kar poleteli, vendar ta odlični lahkotni prikaz vaje, ki močno krepi hrbet, zahteva izdatno mero telesne moči, tudi spretnosti in ravnotežja. Položaj vzdržujte toliko časa, do-



Predklon sede, iztegnjen in napet zgornji del hrbtenice

kler v njem lahko enakomerno in nežno dihate. Ob zaključku vaje roke spustite na stegna, poglejte proti popku in počasi dvignite hrbtenico.

Vaja z iztegnjenimi in močno napetimi nogami ter opora z rokami na sedalo je najtežja med današnjimi vajami (fotografija 3). Zahteva napetost vseh mišic v telesu, kar je v tem položaju za večino ljudi, ki niso športniki zelo zahtevno. Tudi ta položaj vzdržujte, kolikor zmorete, nato vstanite in



Močno napeto celo telo v sedlu



Razbremenitev hrbtenice v visenju

celo telo močno stresajte, dokler ne boste začutili olajšanja in toplote pretoka krvi po celotnem telesu. Končna razbremenitev naj bo tokrat za vse tiste, ki imate to možnost – visenje z droga (fotografija 4). Ob tem se sprostite in začutite, da teža telesa raztegne celo telo. V položaju vztrajajte, dokler vam je prijetno. Vsi tisti, ki nimate možnosti, da bi viseli na drogu, pa se pretegujte v vse možne smeri do zadihanosti, kolikor vaša duša poželi. S tem dosežete prav tako popolno razbremenitev telesa. Predvsem pa je zelo pomembno, da vaje delate z dobro voljo in nasmeškom, četudi kdaj kakšna ni narejena ravno tako, kot bi si morda želeli.

Savina Vybihal, prof. športne vzgoje
FOTOGRAFIJE: MARJAN ŠMERC



Hormoni vplivajo na počutje in zdravje

Večina ljudi je prepričana, da so hormoni pomembni samo v mladosti, ko povzročajo nenavadno ravnanje in obnašanje mladostnikov. A ni tako! Hormoni so pomembni od rojstva do smrti in za vse, torej ne glede na spol in starost.

Odkrili so jih šele v začetku 20. stoletja in spoznali, da so nekakšni odločevalci našega življenja, saj so neposredno povezani z odzivanjem na dogajanje okrog nas. Oblikujejo čustva in počutje, reagirajo na stres, krepijo imunski sistem in metabolizem, določajo našo spolnost, slo in plodnost, tudi rast, telesni razvoj, spanje in podobno. Pri človeku so odkrili in razvzložili delovanje več kot 50 različnih hormonov, v življenju potrebujemo prav vse. Ciljno so usmerjeni v točno določene organe, a so med seboj povezani in vplivajo drug na drugega. Preveč ali premalo nekega hormona na dolgi rok škoduje telesu. Zato morajo biti v medsebojnem količinskem razmerju in delovati v ravnovesju.

Hormoni nastajajo v **žlezah z notranjim izločanjem**, v hipofizi, epifizi, ščitnici, obščitnici, priželjcu, nadledvični žlezi, spolnih žlezah in trebušni slinavki, in se neposredno izločajo v kri ter se po njej prenašajo po telesu do ciljnega organa. Zato so tudi nekakšni prenašalci informacij med organi in tkivi. Drugačni so **tkivni hormoni**, ki se sintetizirajo v tkivih, kjer tudi učinkujejo.

Učinki hormonov so odvisni od koncentracije, zato niso vedno enaki niti podobni. So kot vreme, ki se nenehno spreminja in ima venomer drugačne posledice.

Hormoni žeje, sitosti, lakote in vitkosti

Odločilna sta dva hormona, ki delujeta nasprotno – **ghrelin** in **leptin**. Ghrelin naznanja lakoto in sproži apetit, leptin v maščobnem tkivu naznani sitost. Nista pa edina, ki določata počutje v povezavi s trebuhom, posredno z njima sodelujejo **inzulin, amilin, kortizol, holecistokinin, neuropeptid-Y**, tudi **rastni in spolni hormoni** ter drugi. Prav zato lahko ljudje poleg splošnega občutka lakote kot potrebe po hrani zaznamo potrebo po točno določeni vrsti hrane, na primer po beljakovinah (po mesu) ali ogljikovih hidratih, kot so kruh, sladkorji. V to povezavo spadata tudi neuropeptida **oreksin A** in **oreksin B**. Primarno sta zadolžena za nadzor budnosti in spanca, vendar sta tudi saboterja vseh shujševalnih diet.

Nas pa predvsem zanima, kaj se zgodi s temi hormoni pri starejših. Prvo, kar moramo upoštevati, je, da se ne staramo vsi enako hitro. Na to vplivajo številni dejavniki, med



njimi tudi fizična in psihična aktivnost. Pa vendar je statistično znano, da se pri starejših postopno zmanjšuje občutljivost za leptin, zato možgani slabše zaznavajo signale sitosti. Posledice so lahko manjši apetit, če ostane preveč leptina, ali pa nenehen občutek polnosti in obteženosti v trebuhu. Toda zmanjšuje se tudi raven ghrelina. Posledica tega je, da se zmanjša občutek lakote, tako mnogi starejši niti ne vedo, da so lačni, in nekako pozabijo jesti ali jedo premalo in premalokrat. Ker ni nujno, da oba hormona plahnita sočasno, kajti eden lahko hitreje kot drugi, se lahko primeri nasprotno, da starejši vnášajo v telo pretirano količino hrane, zlasti kalorične, ki je ne morejo porabiti, pokuriti kalorij, zato se redi-



Rastni hormon kot hormon vitkosti

Pri zdravem hujšanju je najbrž najpomembnejši hormon vitkosti. Ta je inzulinu nasprotni hormon, ki deluje predvsem ponoči pred polnočjo in *prepriča* inzulin, da sprost maščobne zaloge. Te potem celice med spanjem lahko pokurijo. In treba je tudi dovolj spati.

Med solnimi kristali je našel **svoj mir**

Ko se zjutraj srečamo z njim, ima obute taperine, v rokah *gavero*, na glavi koničast slamnat klobuk, njegovo delovno okolje pa so *kavedini* v Sečoveljskih solinah. Solinar Matjaž Lužnik dobrih 22 let opravlja delo, za katero pravi, da je sicer garaško, a ga pomirja. »Čeprav je zelo naporno in obupno vroče, imaš neki rezultat. Svoje lastno delo. To je izpolnjujoče,« pravi, medtem ko na kupčke grabi sol.



Matjaž Lužnik sol pobira dvakrat dnevno.

Že v uvodu smo natresli nekaj zelo specifičnih solinarskih izrazov, ki terjajo poljudno razlago. *Taperini* so posebna vrsta lesenih ploščatih (ravnih) natikačev z usnjenim paščkom, s katerimi solinar pri hoji razporedi pritisk ter tako prepreči poškodovanje in udiranje *kavedina*. To je kristalizacijski bazen, ali kot ga nekateri pogovorno imenujejo, solno polje. *Gavero* je orodje, s katerim solinarji pobirajo sol. To je nekakšno strgalo, podobno grabljam, le da je drsna deska polna, saj z njo porivajo solne kristale pred seboj in jih dvigujejo na kupčke.

Orodje, ki ga Lužnik potrebuje za pobiranje soli, se v zadnjih 700 letih ni bistveno spremenilo. Tako kot tudi ne postopek priprave *kavedinov*, kjer sol kristalizira na *petoli*. »To je nekaj milimetrov debela gojena plast alg, bakterij, sadre in mineralov, ki preprečuje, da bi se sol

mešala z morskim blatom na dnu kristalizacijskega bazena, in deluje tudi kot filter,« pojasni. Prav *petola* je skrivnost slovenskih solin (poleg teh v Sečovljah imamo soline še v Strunjanu), v katerih pridobivajo snežno belo sol, ki je ni treba s posebnimi postopki čistiti zaradi pomešanega blata in drugih primesi. Tudi zaradi tega je slovenska sol cenjena, saj velja za zelo kakovostno.

Sonce in veter sta zavetnika solinarjev

Lužnik nad izrazom *požeti sol* ni navdušen. »Žanje se enkrat ali dvakrat na leto, sol pa se vsakodnevno pobira celo sezono,« pravi. V soline pride približno ob 6. uri, pred pobiranjem vselej premeša vodo v bazenih, da se slanica lepo razporedi. »Ko se sol na pobranih kupčkih odcedi, jo naložimo na solinarske vozičke oziroma *karele* in po tirih zvozimo na prostor za shranjevanje, v solinarskem žargonu *piacal*,« opiše postopek. Nabrano sol nato analizirajo in ocenijo njeno kakovost ter jo na podlagi tega razvrstijo v kategorije jedilna, industrijska ali solni cvet.

Sol pobira dvakrat dnevno. Od začetka julija do sredine avgusta jo je pobral 35 ton. »Če bi bila sezona



Solinarsko tihožitje: *gavero*, *taperini* in kupček snežno belih solnih kristalov

normalna, bi je pobral enkrat več,« ocenjuje. V solinah je namreč prav vse odvisno od vremena. Sonce in veter sta zavetnika solinarjev. Letos jim kaj prida nista bila naklonjena. »Ves julij je deževalo. V tem času nismo mogli pripraviti polj. Če je malo dežja, se proizvodnja ustavi za en dan, če pa je obilno deževje, traja vsaj pet dni, da začne sol spet *rasti*,« potoži Lužnik.

In kako nastaja v kulinariki tako cenjeni solni cvet? »Tega pobiramo popoldne okoli 17. ure, ko se na površini vode v kristalizacijskih bazenih v sončnih dneh in ob ugodnem pihanju maestrala ali rahlega burina pojavi kot koprenast tanek sloj. To so majhni in od običajne soli

Piranska sol in okus *umami*

Profesor Ryota Kataoka z japonske Univerze Yamanashi je leta 2021 objavil znanstveni članek, v katerem je zapisal, da so z analizo soli iz različnih držav ugotovili, da piranska sol vsebuje največ glutaminske kisline, iz katere izvira tako imenovani okus *umami*. Ta naj bi bil posledica tradicionalne pridelave soli na *petoli* (organska snov iz mikroorganizmov). Umami so znanstveniki šele v 21. stoletju dodali osnovnim štirim okusom – sladko, slano, kislo in grenko.



Pisani svet hortenzij

Lahko ena sama rastlina združuje tradicijo in sodobni slog? Hortenzija, katere domovini sta Japonska in Koreja, to zmore brez težav. Od grmov ob starih domačijah do elegantnih lončnic na mestnih terasah – z očarljivimi cvetovi ostaja ena najbolj priljubljenih okrasnih grmovnic.

Kmečka hortenzija (*Hydrangea macrophylla*) z velikimi ovalnimi listi in razkošnimi okroglimi cvetovi je nepogrešljiv okras vsakega vrta. Navdušuje z romantično obarvanimi socvetji v modri, rožnati, rdeči ali beli barvi. Najlepše uspeva na jutranjem soncu ali v popoldanski senci. V optimalnih pogojih doseže 150 centimetrov višine. Uspevala bo tudi v cvetličnem loncu, ki naj bo večji od premera 40 centimetrov, kjer bo ostala manjše rasti in kompaktnjša.

Intenzivnost barvnih odtenkov je odvisna predvsem od sestave tal, saj cvetovi reagirajo na pH-vrednost zemlje. V tleh s kislim okoljem ($\text{pH} < 5,5$) bodo cvetovi čudovite modre barve, medtem ko pri bazičnih ter nevtralnih tleh prevladujejo rožnati odtenki. Včasih so naše babice, da bi oživile barvo, pod grm zakopavale zarjavele žeblje, danes pa lahko v vrtnih centrih kupimo posebno modrilo za hortenzije, ki vsebuje aluminijev sulfat. Ta spodbuja kisloto reakcijo v tleh in tako vpliva na obarvanost cvetov zlasti velikolistnih hortenzij, kot sta kmečka



Pobegla nevesta

in ploščata hortenzija. Gnojilo se dodaja enkrat mesečno od marca do avgusta, dokler ne dosežemo zelene obarvanosti. Njegova uporaba je dovoljena tudi v ekološkem kmetijstvu. Kmečka hortenzija pa bo dobro uspevala tudi v povsem običajni vrtni zemlji, le da modra barva ne bo tako izrazita.

Pobegla nevesta. Med novjšimi sortami velikolistnih hortenzij (*Hydrangea macrophylla*) izstopa čudovita 'Runaway Bride', pri nas znana kot *pobegla nevesta*. Njena posebnost je izjemno bogato večslojno cvetenje, saj ne cveti le na koncih poganjkov, temveč tudi ob straneh stebel. Je idealna izbira za sajenje v večje okrasne lonce ali v viseče košare, kjer se stebila lepo prevesijo čez robove posod. Zacveti že pozno spomladi in izredno bogato cveti vse do zgodnje jeseni v snežno beli barvi, ki jo proti koncu poletja dopolni rahlo rožnat pridihih starejših cvetov. Zaradi dobre odpornosti pro-

ti mrazu (vse do -20°C) je primerna tudi za vrtove v višjih legah.

Lep primer **ploščatolistne hortenzije** je *Hydrangea serrata Flair&Flavorus* z velikimi jajčastimi in nazobčanimi listi ter nežnimi blede modrimi cvetovi. Socvetje je ploščato, v sredini gosto posejano z drobnimi cvetovi, ki jih obkrožajo večji cvetni listi, zaradi katerih cvet deluje kot čipkasta mojstrovina. Kompaktna sorta je primerna tako za samostojne kot kombinirane zasaditve v loncih. Hortenzije manjših rasti lahko vključimo v cvetoče zasaditve skupaj z drugimi trajnicami. Lepo bodo uspevale v družbi praproti, hojher in host.

Od pisanolistne do hrastolistne in vzpenjave. Med najnovejše pisanolistne spada *Hydrangea serrata 'Euphoria Pink'*, ki s tribarvnimi listi v rožnatih, zelenih in belih odtenkih popestri vsak kotic vrta ali terase. Sredi poletja jo krasijo



Ploščnatolistna hortenzija



Kmečka hortenzija



Kvačkana jopica

Poletje se poslavlja, in ko se ohladi, sežemo po jopici.
Najprej po tanjši iz bombaža ali viskozne preje, kot je tale modra.
Skvačkamo si jo lahko sami.

Potrebujemo: 500 g (120 do 140 m/50 g) bombažne ali viskozne preje, lahko tudi mešanice, primerne za kvačko št. 3, kvačko št. 3.

Velikost: 38/40

Jopico začnemo kvačkati zgoraj pri vratnem izrezu. Naredimo 110 verižnih petelj + 3 za začetek nove vrste. Z označevalci si označimo štiri vogale, ki bodo ločili oba sprednja dela, oba rokava in zadnji del. Oznake postavimo, kot je označeno na skici. Naprej kvačkamo po spodnji shemi. Vogal na shemi ponovimo štirikrat na vsaki od oznak. Na vsakem vogalu v lihi vrsti pridobimo eno skupino šibičnih petelj v loku. Kvačkamo 24 vrst, potem

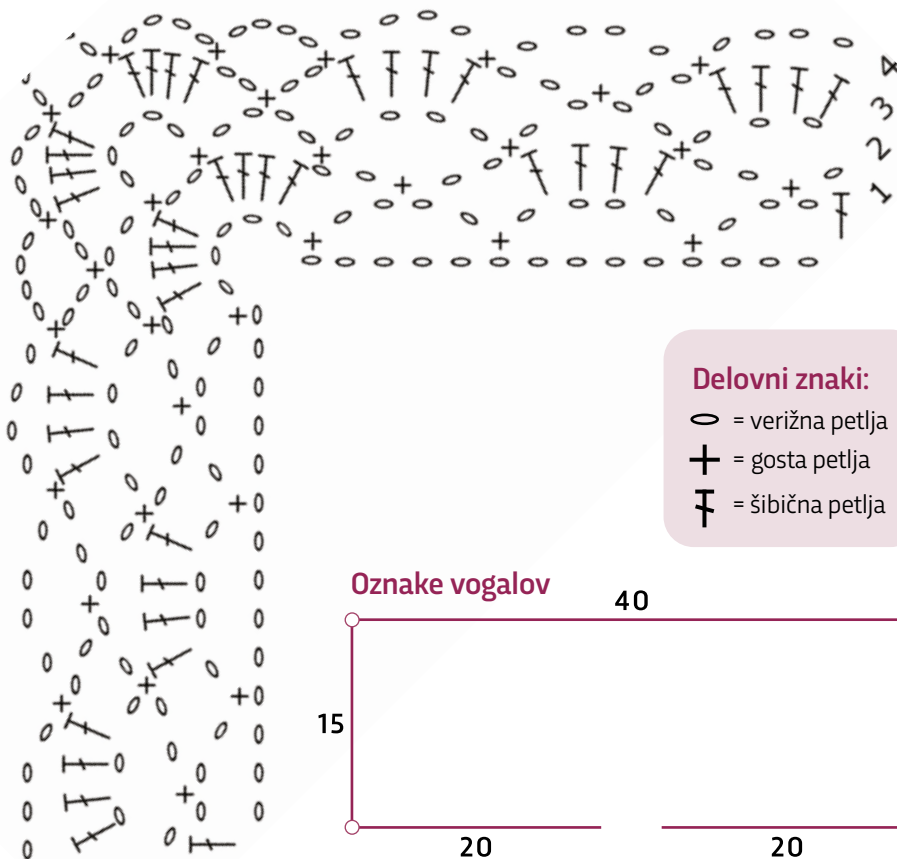
preskočimo petlje med 1. in 2. oznako in med 3. in 4. oznako. Na teh petljah bomo kasneje nadaljevali oba rokava. Na mestih, kjer združujemo sprednji in zadnji del, dodamo po 2 verižni petlji.

Kvačkamo naprej oba sprednja in zadnji del do želene dolžine v enakem vzorcu kot prej, samo vogale izpustimo. Naša jopica meri od pod pazduhe 68 cm, za to dolžino smo naredili 76 vrst. Zadnja vrsta naj bodo polšibične petlje, ki jih naredimo v loke verižnih petelj in v vmesne goste petlje.

Rokava kvačkamo v krogih brez oženja. Naša rokava merita od pod pazduhe 46 cm, za to dolžino smo naredili 52 vrst. Dolžino rokavov in celotne



Shema izdelave



jopice lahko prilagodite po svojih željah in merah. Rokava zaključimo z eno vrsto polšibičnih petelj, kot pri dolžini jopice.

Na koncu obkvačkamo oba sprednja dela in vratni izrez z eno vrsto polšibičnih petelj. Na to vrsto polšibičnih petelj dodamo še tri vrste v vzorcu po shemi in zaključimo z eno vrsto polšibičnih petelj.

Nakvačkamo še vrvico, ki jo potegnemo skozi oba vogala zgoraj pod vratom, da lahko jopico zavežemo.

BESEDILLO IN FOTOGRAFIJE:
Darja Franko
www.monna-lisa.si