

Vzajemnost

LETNIK 51

NOVEMBER 2025 / 3,00 €



RENATA JAKOB ROBAN

**Ustvariti moramo pogoje
za sočutnejšo družbo**

**Cepljenje lahko
prepreči zaplete**

Izzivi dolgotrajne oskrbe po prvem decembru

Kaj narediti, da bo Slovenija dežela, v kateri bo vredno in lepo živeti, so iskali odgovore na 24. festivalu za tretje življenjsko obdobje. K skupnemu razmišljanju so povabili predstavnike civilne družbe, izvršilne in zakonodajne oblasti, gospodarstvenike in seveda starejše.

Festival, ki so ga organizirali Proevent, Mestna zveza upokojencev Ljubljana in ministrstvo za solidarno prihodnost, je potekal od 30. septembra do 2. oktobra, obiskalo ga je več kot 17.000 ljudi. Častni pokrovitelj je bil predsednik vlade Robert Golob, ki je na odprtju dejal, da je glede na raziskave Slovenija družba, v kateri je v pokoju vredno in lepo živeti, ter poudaril zavezo vlade, da podaja roko vsem v tretjem življenjskem obdobju. Ob zaključku tridnevne prireditve pa se je predsednica programskega sveta festivala Vlasta Nussdorfer pogovarjala z nekdanjim predsednikom republike Milanom Kučanom, častnim pokroviteljem prvega festivala tudi o aktualnih temah, ki zadevajo starejše.

Skrb za kadre

Med temi letos izstopata nova pokojninska reforma in dolgotrajna oskrba, o katerih je potekalo veliko razprav na festivalu. Da bi dolgotrajna oskrba dosegla svoj namen, to je zagotoviti spoštovanje dostojanstva in možnost soodločanja vsakega posameznika, je nujno sodelovanje tako uporabnikov in svojcev kot izvajalcev in politike. To je bil eden od poudarkov okrogle mize, ki jo je organiziral Zavod MojaLeta.si. Da bi bolje razumeli izzive, s katerimi se v praksi soočajo državljani, vas vabijo, da izpolnite anketo na spletni strani mojaleta.si/anketa-dolgotrajna-oskrba. Sodelujoči so ugotavljali, da je nerešenih vprašanj še vedno veliko. Čeprav so centri za socialno delo le začeli izdajati odločbe o upravičenosti do oskrbe, bo trajalo še precej časa, da bodo posame-

zniki dobili osebne načrte. Predvsem pa ni jasno, kako dostopne bodo storitve, saj je imela v začetku oktobra izbrane izvajalce le polovica občin. Zdaj največje delo čaka domove starejših občanov, ki morajo v nov sistem prevesti približno 20 tisoč stanovalk in stanovalcev, ob tem, da jih pesti pomanjkanje kadrov, je dejal Denis Sahernik iz Skupnosti socialnih zavodov Slovenije. Zato skupnost predlaga 20-odstotni dvig plač za vse zaposlene v dolgotrajni oskrbi in dvig kadrovskih normativov za izvajanje zdravstvene nege in rehabilitacije, kar bi izboljšalo delovne pogoje. Ob tem je dr. Alenka Oven z Inštituta za dolgotrajno oskrbo opozorila na preobremenjenost domačih in poklicnih oskrbovalcev, česar ne bo rešil le dvig plač.

Kako bo po novem?

Prvega decembra začneta veljati zadnji dve pravici iz zakona: pravica do denarnega prejema in do dolgotrajne oskrbe v instituciji. Ta stanovalcem domov in centrov starejših, tistih, ki bodo seveda podpisali soglasje, prinaša predvsem znižanje stroškov. Plačevali bodo namreč le nastanitev in prehrano (vključno z dietno), oskrba pa bo krita iz sklada za dolgotrajno oskrbo v katerega od letošnjega poletja polnoletni državljani prispevamo po en odstotek od prihodkov. Kar pomeni, da se bodo zneski na položnicah znižali, saj cena za bivanje v standardni dvoposteljni sobi brez balkona s souporabo kopalnice ne sme preseči višine minimalne zajamčene pokojnine, ki trenutno znaša 781 evrov. Stanovalci bodo še vedno morali doplačevati za nadstandard, na primer za bivanje v enoposteljni sobi, v sobi z balkonom ali dodatno opremo, oziroma bo znesek lahko nižji, če biva v tri- ali večposteljni sobi. Kakšne bodo predvidoma nove cene za bivanje v posameznem domu, lahko preverite s pomočjo spletnega kalkulatorja, objavljenega na



FOTO: A. Ž.

Obiskovalci so se lahko pomerili v šahu.



FOTO: JANEZ PLATIŠE

Tombola, ki so jo izvedli prvič, je bila dobro obiskana.

spletni strani ministrstva za solidarno prihodnost, ali pa pokličite na brezplačno številko 114. V klicnem centru vam pomagajo razrešiti kakršna koli vprašanja, pripravijo vam tudi informativni izračun o primerjavi med zdajšnjo in novo ceno domske nastanitve. Svetujejo pa, da si pred klicem pripravite zadnji račun za oskrbnino. Naj ponovimo, da bodo prejemniki dodatka za pomoč in postrežbo (DPP) z vstopom v dolgotrajno oskrbo tega izgubili, če bodo upravičeni do drugih pravic. Za tiste, ki ne želi podpisati soglasja, se sicer nič ne spremeni. DPP bo prejemal še po 1. decembru, oskrbnino bo plačeval kot do zdaj po zakonu o socialnem varstvu, le da se bodo cene decembra nekoliko zvišale, kar so v zavodih že napovedali. Od 1. decembra bo tudi možnost, da si namesto ponujenih storitev nekdo izbere denarni prejemek in si sam uredi storitve. Vprašanje pa je, koliko si bo lahko s tem zneskom pomagal, saj na mesec znaša za 1. kategorijo 89 evrov, za 2. kategorijo 179 ev-



Kulturni program je soustvarjalo več kot 130 skupin folklornih društev in društev upokojencev.

Na festivalu so se dotaknili tudi problema prenosa lastništva podjetij med generacijami, saj je veliko zasebnih podjetij nastalo po osamosvojitvi, njihovi ustanovitelji pa se bodo upokojili. Pomemben je varen in uspešen prenos, kar mora spodbujati tudi država, da se ohranjata znanje in nadaljnje delo podjetij. V Sloveniji imamo kar 24.000 družinskih podjetij, ki zaposlujejo več kot 70.000 ljudi. Kot primer pozitivne prakse se je predstavila uspešna podjetniška družina Pavlinjek iz Prekmurja, kjer sta delo v podjetju prevzela sin in hči. Prenos pa je trajal dalj časa in postopno. Da bi se izognili zapletom, so napisali celo družinsko ustavo, ki bo veljala tudi za njune otroke.

J. D.



FOTO: DANIEL NOVAKOVIČ / STA

Priznanja za prispevek k razvoju festivala so prejeli prof. dr. Jana Mali s Fakultete za socialno delo, Modra univerza, Zavod Varna pot, ambasador letošnjega festivala pa je postal Aleš Kenda. Na fotografiji s premierom Golobom, njegovo soprogo in Vlasto Nussdorfer.

rov, za 3. kategorijo 268 evrov, za 4. kategorijo 357 evrov in za 5. kategorijo oskrbe 491 evrov.

V domovih torej pospešeno zbirajo soglasja stanovalcev. Da bi jim to uspelo do konca novembra, je vlada sprejela interventni oziroma t. i. prevedbeni zakon, ki nekoliko poenostavlja postopke na centrih za socialno delo in v domovih starejših. Tako bodo stanovalci, ki zaradi zdravstvenega stanja ne morejo sami podati soglasja, nimajo pa uradno urejenega skrbništva oziroma za podpisovanje niso pooblastili svojcev, samodejno vključeni v sistem dolgotrajne oskrbe. Center za socialno delo jim bo izdal odločbo o začasni prevedbi v novo kategorijo oskrbe, dokler ne bodo zaključili postopka skrbništva. S podpisom soglasja stanovalec izve, katere pravice lahko prejme v sistemu dolgotrajne oskrbe, šele iz odločbe pa bo razvidno, v katero kategorijo spada in koliko ur oskrbe (od 20 do največ 110) mu na mesec pripada. Če bi jih potreboval več, bo moral storitve doplačati. Postopek je končan, ko stanovalec z domom sklene osebni načrt ter podpiše pogodbo.

Poenostavljen je tudi postopek pri uveljavljanju samostojne pravice do e-oskrbe. Sprva so za uveljavljanje te pravice starejši od 80 let potrebovali mnenje zdravnika, patronažne medicinske sestre ali centra za socialno delo, kar zakon ukinja. Po mnenju ministrstva za solidarno prihodnost nekateri starejši tega mnenja niso mogli pridobiti oziroma so jim ga celo zaračunali, zato ga ni več treba prilagati vlogi. Prav tako je podaljšan rok za pridobitev pravice do brezplačne e-oskrbe v sistemu dolgotrajne oskrbe za tiste starejše, ki so bili do junija letos že vključeni v projekt E-oskrba na daljavo. Za odločitev imajo čas do konca decembra 2026.

In še informacija za vse, ki ste na čakalni listi za sprejem v katerega od domov. Vaša vloga ne velja več, pač pa morate pristojnemu centru za socialno delo podati vlogo za uveljavljanje pravic do dolgotrajne oskrbe. Postopek je enak kot za vse druge: obiskal vas bo strokovni delavec centra, izpolnila bosta vprašalnik, na podlagi katerega boste dobili oceno upravičenosti do dolgotrajne oskrbe.

Anita Žmahar



Družinska igra, zabava in trening

Daljšje jesensko-zimske večere si lahko družinsko ob pomoči otrok popestrite z zelo enostavnimi vajami. Prikazane so sicer na prostem, a jih lahko z mehko žogo ali balonom povsem varno izvajate tudi v stanovanju.

Podajanje mehke žogice ali manj napihnjenega balona ob zabavi krepi predvsem spretnost (*fotografija 1*). Če imate dovolj prostora, si žogico podajajte na različnih razdaljah ter s premiki levo in desno. Na ta način se telo z gibanjem dodatno ogreje.



Podajanje žoge z rokami

Podajanje žoge z nogami (*fotografija 2*) je pravi mali užitek, še posebej, če s to vajo igrate mali nogomet. To pomeni, da tisti, ki pričakuje žogo, brani kot v голу in žoge ne sme spustiti med nogami. Vajo lahko izvajate kot tekmovanje, kdor prvi doseže pet golov pri nasprotniku, je zmagovalec.



Podajanje žoge z nogami

Pri tretji vaji si lahko pomagata z navadnim vedrom ali večjo posodo (*fotografija 3*). Z različne razdalje zadevajte v vedro. Lahko tekmujete tako kot pri prejšnji vaji in povečujete razdaljo. Vaja je namenjena razvijanju natančnosti, določanju razdalje, vztrajnosti in ne nazadnje tudi utrjevanju karakterja ob neuspešnih zadetkih. Vedro ali kateri koli drug predmet postavite kot cilj, ki ga zadevate z brcanjem žoge (*fotografija 4*). Določite na-

tančno razdaljo, od koder boste zadevali cilj, in začnite tekmovanje tako kot pri prejšnjih vajah. Naloga je, da tokrat zadevate cilj izmenoma enkrat z desno in drugič z levo nogo. Prav tako kot pri drugih vajah lahko določite število zadetkov zmagovalca.

Za zaključek pa najtežja vaja. Podajanje žogice začnete v čepu (*fotografija 5*), med podajanjem se počasi dvigujete do stoječega položaja, ko žogo drug drugemu podajate nad glavo. Nato si privoščite kratek premor. Med premorom dodobra stresete celo telo, nato vajo nadaljujete – spet v čepu. Metanje žoge in počepanje nadaljujete toliko časa, kolikor vama prija.

Tokratno vodilo naj bosta predvsem sproščenost in radost v gibanju in medsebojnem sodelovanju.



Zadevanje cilja z rokami



Zadevanje cilja z nogami



Podajanje žogice med počepanjem

Savina Vybihal, prof. športne vzgoje
FOTOGRAFIJE: JURIJ ŽOHAR

Cepljenje lahko prepreči zaplete

Še ne dolgo nazaj, v začetku 20. stoletja, so ljudje v povprečju umirali pri petdesetih. Ob koncu 20. in začetku 21. stoletja pa se življenjska doba hitro daljša. V razvitih državah v povprečju živimo že dlje od 85 let. Vzroki za našo dolgoživost so štirje: večja higiena, antibiotiki, pestrejša prehrana in cepljenje, ki nas ščiti pred nalezljivimi in drugimi boleznimi. In to že od otroških let naprej.



Andrea Zorman, dr. med.

Zelo pomembno je tudi cepljenje v tretjem življenjskem obdobju, torej po 65. letu, saj pomembno zmanjšuje obolevnost in nam pomaga ohranjati dobro zdravje, meni **dr. Andrea Zorman, dr. med.**, specialistka pediatrije na Oddelku za pripravljenost in odzivanje na nalezljive bolezni Centra za nalezljive bolezni na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje v Ljubljani. »Cepljenje je postopek, s katerim pridobimo odpornost proti bolezni tako, da v telo vnesemo oslabiljene ali uničene bakterije, viruse ali samo njihove sestavine ali pa navodilo za izdelavo virusne beljakovine, dela virusa, ki ga imunski sistem prepozna kot tujo – kot pri cepivih mRNA. To ne povzroči bolezni, ampak spodbuja imunski sistem, da izdelava zaščitna protitelesa proti povzročitelju nalezljive bolezni,« nadaljuje. »Če se človek pozneje sreča s prav takšno okužbo, se imunski sistem nanjo odzove hitro in učinkovito, bolezen pa prepreči ali bistveno ublaži.« Poudarja, da je cepljenje preverjena metoda zaščite pred boleznimi, ki ne ščiti le posameznika, ampak tudi skupnost. Bolezen se namreč težje širi, če je cepljenih dovolj ljudi. Sogovornica zagotavlja, da so cepi-

va zelo varna, saj morajo, preden jih začnejo uporabljati, prestati zelo stroge postopke preverjanja o učinkovitosti in njihovi varnosti. »Najprej v laboratorijih, v več fazah kliničnih raziskav, nato jih ocenijo še neodvisne pristojne agencije, v Evropi na primer Evropska agencija za zdravila, kratko EMA.« Ko se cepiva začnejo uporabljati, jih neprekinjeno spremljajo še posebni sistemi za spremljanje varnosti in neželenih učinkov. »Ti učinki so običajno blagi in kratkotrajni, na primer bolečina na mestu vboda, utrujenost, rahla vročina. Resni zapleti so izjemno redki, veliko redkejši kot hude posledice bolezni, pred katerimi cepivo ščiti.« Osebam, starim 65 let in več, zdravnica priporoča cepljenja proti gripi, covidu-19 in pnevmokoknim okužbam, saj lahko okužbe trajno okvarijo vaše zdravje. Če imate urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje (OZZ), je brezplačno.

Katere bolezni ogrožajo zdravje

Gripa je zelo nalezljiva virusna okužba dihal, ki se hitro širi. Znaki so povišana telesna temperatura, glavobol, mraženje, bolečine v mišicah in kosteh, bolečine v žrelu, suh kašelj. Bolezen pri mlajših bolnikih brez pridruženih kroničnih bolezni večinoma poteka v blažji obliki kot nekajdnevno vročinsko stanje z respiratorno simptomatiko. »Pri bolnikih s kroničnimi boleznimi, starejših bolnikih, majhnih otrocih, nosečnicah in osebah z izjemno povečano telesno težo pa lahko gripa poteka s težjo klinično sliko s pogostimi zapleti, večja je tudi smrtnost. Sicer pa je najpogostejši zaplet gripe bakterijska pljučnica.« Zaradi gripe se lahko poslabša tudi morebitna kronična bolezen. Zato sogovornica poudarja, da je cepljenje

najučinkovitejši način za preprečevanje bolezni in njenih zapletov.

Pnevmokokne okužbe. Pnevmonoki so bakterije, ki živijo v žrelu zdravih ljudi, predvsem otrok. »Obstaja več kot 90 različic (serotipov) te bakterije. S človeka na človeka se prenašajo s kužnimi kapljicami, s kihanjem in kašljanjem. In to se navadno zgodi takrat, ko imajo ljudje zmanjšano odpornost, tudi po predhodni virusni okužbi dihal.« Dr. Zorman poudari, da so pnevmokokne okužbe še posebej nevarne za majhne otroke, starejše odrasle (65 let in več) ter ljudi s kroničnimi boleznimi in imunskimi pomanjkljivostmi. »Simptomi in znaki so odvisni od organa, ki ga prizadene okužba. Najpogostejše gre za pnevmokokno pljučnico, ki se kaže s povišano telesno temperaturo, mrzlico, kašljem z gnojnim izločkom, bolečino v prsnem košu, težkim in/ali pospešenim dihanjem, povišanim utripom srca in oslabelostjo.«

Pnevmokok lahko povzroča tudi vnetje obnosnih votlin in srednjega ušesa, okužbo krvi (bakteriemijo, sepsa) ter vnetje možganskih ovojnic (meningitis). »Nekatere hujše pnevmokokne okužbe, kot so invazivna pljučnica, sepsa, meningitis, se lahko končajo tudi s smrtjo.« Ker vemo, da naš obrambni sistem s staranjem oslabi, zaradi česar so starejši odrasli in še posebej osebe s kroničnimi boleznimi bolj dovzetni za težje potekajoči (invazivni) potek pnevmokokne okužbe, zdravniki priporočajo tudi cepljenje proti pnevmokokom. »Pri starejših je potek bolezni lahko dolgotrajen in zapleten kljub zdravljenju. Cepivo pa spodbuja telo k tvorbi zaščite proti najpogostejšim serotipom pnevmokoknih bakterij. Gre za mrtvo cepivo, ki ne more povzročiti bolezni.«



Za martinovo naj zadiši po domačem

Za praznike mora dišati po domačem kruhu, potici, pečenki ... V svoji mladostni zagnanosti, vsevednosti in navdušenju nad vsem novim sprva tega nisem znala ceniti. Kot mnogi moji vrstniki. Taki smo pač bili, otroci nove dobe ...

Pa se je zgodilo, da sem pred prazniki potrkala na vrata samotne kmetije, kakršne so še danes raztrosene po planoti nad našo vasjo. Odprla mi je starejša gospa, daljna sorodnica, ki je pričakovala, da se bodo njeni veliki otroci za praznike vrnili domov iz mesta, kjer so delali. Razveselila se me je, kot da bi bila njena, in me povabila v hišo. Že na vratih je zadišalo po sveže pečenem kruhu. Postavila ga je na mizo, narezala rezino, dve ... in mi ju ponudila. Tedaj sem začutila vso njeno ljubezen, ki jo je zamislila v ta kruh, v kruh ljubezni. In s tresočo roko sem se ga dotaknila in začutila svetost dajanja, ki poveže ljudi med seboj. Od tedaj cenim vse, kar zadiši po domačem.

Martinovo je prvi izmed tradicionalnih praznikov, ki jih naš narod časti jeseni in pozimi. Je pravi ljudski praznik, simbol druženja in veselja nad večnim čudežem narave, ko se mošt spremeni v vino. Takrat gospodinje po vsej Sloveniji pripravljajo pogostitev, ki pa se razlikuje po pokrajinah in danostih, ki so zanje značilne. Sv. Martin je bil doma v rimski provinci Panonija, kjer je bila gos zelo razširjena in so jo uvrščali med daritvene živali. Legenda pravi, da so ga v četrtem stoletju hoteli imenovati za škofa, a se je iz skromnosti skril med gosi, ki pa so ga z glasnim gaganjem izdale. Pri nas v Sloveniji pripravljajo martinovo gos le tam, kjer se je v davnih časih Panonsko morje zajedalo v naše ozemlje in kjer gojijo vinsko trto. Tako je v nižinskih predelih Prekmurja in Prlekije ter v spodnjem Posavju. Tudi tam pred desetletji vsi niso imeli gosi, marveč le bolj premožni kmetje, drugi so



Tradicionalna Martinova gos

za praznik pripravili race ali kokoši. Drugje po vinorodnih krajih so po večini žrtvovali meso drugih živali.

Gos, raca ali kar kokoš

Na vzhodnem koncu Prekmurja v okolici Lendave, kjer je še danes kar precej gosi na kmetijah, so pripravljali pravo martinovo pojedino z gosjo, doma narejenimi mlinci in rdečim zeljem. Še zlasti velika praznovanja so po tradiciji pripravljali na Hotizi s krstom vina, kar so poznali sicer tudi drugje, na primer v Podravju in Pomurju. Tu je bila tradicionalna martinova gos z rdečim zeljem in mlinci obvezna. V Rogašovcih na skrajnem zahodu Goričkega so vinski ljudski praznik počastili s kolinami. Zraven so ponudili jabolka biba, jed, podobno repnjači, a namesto repe so bila v nadevu jabolka. Precej žalostna pa je bila slika med Slovenci v Porabju. Ti martinovega sploh niso proslav-

ljali. Danes je seveda drugače, saj so moderne navade prišle tudi do njih. Sredi Prekmurja v Beltincih in okolici so pripravljali martinov večer ob pajanem krüju. To je bil kruh, ki so ga popekli na žerjavici in nato izdatno premazali z zaseko. Podobno so proslavljali tudi v Prlekiji na območju Ljutomera. Večina gospodinj je pripravila pečeno raco z domačimi mlinci ali širokimi rezanci, zelje pa je bilo belo ali rdeče, kar so pač imeli doma. Mnogi so namesto perutnine spekli svinjska rebra in jih prav tako dopolnili s širokimi rezanci. Za sladico so ponudili ajdov krapec in prleško pogačo.

Na Štajerskem nad Mariborom in v Slovenskih goricah, kjer pridekujejo izvrstna bela vina, so za martinovo spekli kokoš in jo ponudili z belim zeljem in krompirjem. Tak običaj so imeli v Šentilju in vinorodnih vaseh v okolici, enako velja za Kungoto, Lenart in Sv. Ano. Jed

Penziči si upajo povedati vse

Ideja Vida Valiča, da upokojene zvezdnike naše humoristične scene Vinka Šimeka, Borisa Kobala, Francija Keka in Boštjana Megliča - Peško poveže v predstavi *Penziči*, je bila zmagovita. Občinstvu je prinesla 100 minut sprostitev in smeha, njim pa potrditev, da še vedno sijejo z vso močjo.

Mojstri humorja dobro vedo, da je smeh pol zdravja, smeh na svoj račun pa je tudi osvobajajoč, zato znajo in zmorejo na lahkoten način podati tudi travmatične vsebine in nasmejati gledalce v dvoranah v večjih in manjših krajih. Ko se smejemo njim, se smejemo tudi sami sebi. Penziči vsak v svojem narečju pripovedujejo svojo zgodbo, povezano z leti, spomini in staranjem. Dvajset minut je vsak sam na sceni, za krono predstave pa nastopajo še 20 minut skupaj in takrat *streljajo po penzionistično na vse strani, da se kar iskri*.

Kako so sprejeli povabilo Vida Valiča in o čem govorijo v samostojnem delu nastopa, sem vprašala vsakega posebej. Njihove izjave objavljamo – da ne bo protekcije – po abecednem vrstnem redu.

Franci Kek: »Ker nisem standup komik, me je Vidova ideja presenetila in razveselila hkrati. Nekoč sem se ukvarjal s situacijsko komiko s skrito kamero, za standup pa sem se osredotočil na dogodke, ki jih starejšim povzroča nova tehnologija – od pametnih telefonov pa do nakupa vozovnic po spletu, kaj šele potovanja z letalom in zmed na letališčih. Čas, ki nas prehiteva, nam včasih prinaša kislo-sladke komedije.« Za nastop se je resno pripravil, toda besedilo, ki ga je dobro znal in si ga je nešteto krat v mislih in mrmraje ponovil, je prvič povedal na glas šele na premieri. Nova situacija ga je za hip zaskrbel, salve smeha pa so povedale, da je vse O. K.

Boris Kobal: »Penziči. Takoj sem pomislil na to, kako s starostjo karakter zori in je vse izrazitejši – v dobrem in tudi v slabem. Marsikaj nam gre na jetra, postajamo zoprn, ukvarjamo in sekiramo se zaradi traparij, otročarij ... Dotaknem se tudi odnosov med moškim in žensko,



FOTO: MARKO PICAC

Franci Kek, Boštjan Meglič, Vinko Šimek in Boris Kobal kot *penziči*

ki se seveda z leti spreminja. To so okviri mojega nastopa, glede na odzive publike pa se prilagam in tudi malo improviziram. Da bi se publika poistovetila s humoristom in njegovimi težavami, mora iti globoko vase in poznati življenje do obisti. Pri orisu teh situacij izpostavimo sebe, da bi olajšali težak občutek pri drugih.« Dodajmo, da je bil Boris Kobal standup komik, ko standupa še ni bilo ...

Boštjan Meglič - Peška: »Počlaščen in vesel sem bil, ko me je Vid Valič povabil v predstavo. V svojem delu se s humornega vidika osredotočam na družino in poklice, ki sem jih opravljal in nekaj teh kot upokojenec ne bi več zmogel. Seveda sem doma povedal, da nas bom izpostavil in omenil, kakšno darilo bomo kupili dojenčku, ki ga pričakuje moja hčerka, in zakaj prav tako darilo ... Vpletam tudi vprašanje o seksu, o katerem upokojenci predvsem govorimo, z leti pa še to ne več ... Skratka, vsakdanje nerodnosti in življenje, gledani skozi očala, ki so humorno obarvana. Lepo je razveseljevati ljudi, pripeljati veliko smeha, ki vsaj za nekaj časa razbline težave.

To razveseli mene in publiko.«

Vinko Šimek: »Ideja se mi je zdela vredna izziva. Humoristi si vedno izmišljamo novosti, da bi razveselili publiko in ugajali ljudem, zato ostajamo v njihovih srcih. Godi mi, da se še vedno kdo spomni Jake Šraufcigerja in drugih mojih vlog. Zato se tudi v tokratnem nastopu spomnim časov, ko sem kritiziral politiko in se zato znašel v težavah; danes to ni tema, s katero bi tvegali zapor ali kazni. Ker želim biti povezovalen, govorim o stvareh, o katerih se ljudje bojijo glasno spregovoriti ali pa jim je nerodno, se pa nasmejejo, ko to slišijo iz mojih ust. Standup je bil pogosto moj način nastopanja, le da se takrat to ni tako imenovalo.«

Humor je resno delo

Humoristi so med ljudmi tako priljubljeni, da jih na ulici ogovarjajo popolni neznanci, jih zaprosijo, da jim povejo kakšen vic, kot da jih stresajo iz rokava, in jih pogosto kar tikajo. Vendar je delo humorista resno in naporno, zato so v zasebnem življenju vse prej kot lahkotni veseljaki. Boris Kobal pravi, da nima



Lepota naravnih materialov

Jesen je čudovita za sprehajanje po parku ali bližnjem gozdu in uživanje ob šelestenju listja pod nogami in bogastvu barv. Obenem lahko nabereimo številne suhe materiale, iz katerih ustvarimo simpatične dekoracije.

Naravni materiali delujejo pomirjujoče in domače, zato so v tem času odlična izbira za okrasitev doma. Prav nam bodo prišli tudi za izdelavo prazničnih aranžmajev.

Okrasni venec. Uporabimo čim več različnih rastlinskih materialov, na primer plodove šipka, kostanja, platane, bršljana, tudi storže jelke, bora ali macesna. Pisani odtenki vejic iglavcev, kot so tuje, brini in ciprese, venec poživijo ter ga dopolnijo z zimzeleno svežino. V suhem in sončnem vremenu porežemo posušene cvetove hortenzij in nabereimo liste zimzelenih grmovnic, kot so božje drevce, mahonije, pušpan. Venčke ustvarjamo na več načinov. Če že obvladamo pletenje in vezavo, na primer pri izdelavi girlande ali adventnega venca, lahko nabrane suhe plodove in liste sestavljamo in povezujemo z žico. Raznolikost in barvitost listov ter plodov naj bo simetrično razporejena v krogu. Če imamo osnovo iz cvetličarske gobe,



zelenje vanjo enostavno napikamo. Kadar uporabimo slamnat venec ali pletenega iz šibja, materiale pritrujemo s silikonsko pištolo.

Z venčkom okrasimo vhodna vrata ali pa ga postavimo na dekorativni krožnik in z njim polepšamo mizo na terasi. V začetku decembra ga dopolnimo še z adventnimi svečkami in drobnim novoletnim okrasjem.

Zeleni možic. Za izdelavo prikupnega zelenega možica potrebujemo svež ali posušen mah. Oblikujemo več kroglic, ki jih povežemo s prozorno ali zeleno vrvico. Največ spretnosti zahteva izdelava klobuka, ki ga izdelamo tako, da ovijemo venec z mahom ter na obod pritrdimo kroglo iz maha, da nastane oblika pravega klobuka. Celotno kompozicijo možica fiksiramo s palico, ki poteka čez sredino. Za oči uporabimo novoletne bunkice, za nos majhen macesnov storž.

Viseča krogla iz naravnih materialov. Prava paša za oči je viseča krogla, spletena iz storžev in mahu. Obesimo jo pod nadstrešek ali na vhodna vrata, kjer takoj pritegne poglede obiskovalcev. Na trdno osnovo (kroglo iz stiropora ali suhe gobe) s



potrpežljivim lepljenjem enakomerno pritrujemo storže. Prazne prostore zapolnimo z mahom, ki ustvari naraven videz. Takšen okras lahko izdelamo že konec novembra, saj lepo popestri poznojesensko sivino. V adventnem času mu dodamo zvezdice, pentlje ali nekaj nežnih lučk ter ga tako enostavno preoblikujemo v praznično dekoracijo.

Preprosta in prikupna zimzelena dekoracija. V osnovi je drevesce sestavljeno iz vej iglavca in oblikovano v stožčasto silhueto, ki spominja na božično drevo. Okrašeno je preprosto, a učinkovito, z nekaj storži in mahom ob vznožju. Takšna dekoracija je zelo primerna za postavitev ob vhodnih vratih, saj je odporna proti mrazu. Izdelava ni zahtevna: potrebujemo močnejšo palico, ki jo bomo uporabili za deblo. Veje bora pritrujemo na palico v obratni smeri, kot jo bomo na koncu pritrdili v lonec. Med veje vpletamo naravne materiale, kot so gozdni lišaj, mah, storži in cvetovi leske. Zaključek zamaskiramo tako, da veje, pletene z žico, prekrijemo z mahom. Nato deblo z vejami po-



Kako ustavimo rast plevela na vrtu?

Plevel se pogosto pojavi na gredicah, v travi in celo med tlakovci. Kljub trdovratnosti pa ga lahko uspešno obvladamo brez strupenih pripravkov.

Z rednim okopavanjem in naravnimi zastirkami ga bomo večino zatrli že v kali. Pri nas najpogosteje uporabljamo posušeno travno zastirko, ki ostane po košnji z rotacijsko kosilnico. Zastrta tla imajo številne druge prednosti. Koreninski plevel, kot so regrat, slak, osat, gabez in kislica, redno pobiramo z grede, ko rahljamo tla z ruskimi vilami. Na ta način jih ne sekamo in razmnožujemo. Tako v treh letih močno omejimo slak, še prej pa se znebimo drugega plevela.

Slepa setev

Za muhvič, portulak, plezajočo lakoto, belo metliko in drug semenski plevel je odlična rezalna motika. Uporabimo jo v začetku rasti, saj učinkovito reže nadlogo tik pod površino tal in preprečuje novo rast. Če je med vrtninami vsaj 15 cm prostora, pa uporabimo ročno frezo ali nihajno motiko. Plevela na prazni gredici se lahko znebimo s slepo setvijo. To pomeni, da plevel odstranimo takoj po kalitvi še na prazni gredi. Gredo pripravimo z ruskimi vilami in pustimo 14 dni, da kali prvi plevel. Potem jo okopljemo z ročno frezo, ki jo preprosto vlečemo po površini. Nato sejemo in sadimo. Na ta način se znebimo semenskega plevela pri gostih setvah motovilca, zimske solate in drugih vrtnin.

Več semenskega plevela je, če gnojimo s hlevskim gnojem, ki je seveda najboljše gnojilo za vsak vrt. Proti temu plevelu pa pomagata samo redno okopavanje in zastirka. Gnojenje s hlevskim gnojem obvezno opravimo oktobra, ko so tla še topla. Samo na ta način bo gnoj do pomladi predelan, kar omogoča, da vrtnine črpajo hranila, ki jih potrebujejo za začetno rast. S hlevskim gnojem nikoli ne gnojimo spomladi. Za lažje delo si pomagamo z ruski-



S pomočjo ruskih vil se rešimo slaka, osata, regrata in drugega koreninskega plevela.

mi vilami, ki jim odstranimo zgornje drobilne vilice. Tako povsem brez napora obrnemo zemljo, gnoj pa hitro vdela v tla.

Plevel v travi in med tlakovci

Plevel v travi zahteva potrpežljivost ter dosledno nego. Pogosto se pojavi zaradi neredne košnje, zbitih tal, pomanjkanja hranil ali dolgotrajne suše, ko trava oslabi. Najpogostejši trdovratni pleveli v travi so trpotec, bela detelja, regrat, marjetica, kislica in plešec, ki se razraščajo predvsem tam, kjer je trava redka ali je preveč senčno. Z nekaj ekološkimi ukrepi trato dobro obnovimo. Najprej je priporočljivo redno prezračevanje trate, saj tako rahljamo tla, kar koreninam omogoči dostop do več zraka in vode, tako pa se poveča tudi naravna odpornost trave. Potem jo dosejemo (izberemo mešanico, primerno za tip tal in lego – sončno ali senčno) in zapolnimo prazna mesta, kjer bi sicer vzniknili pleveli. To je najboljše opravilo v drugi polovici aprila in sredini septembra. Pomembno je tudi uravnoteženo gnojenje s specializiranimi gnojili. Regrat in trpotec pa lahko mehansko odstranimo

z lopatko ali izkopljemo celotno korenino. Z redno nego, ravno prav visoko košnjo in pravilno prehrano trate bo trava postopoma premagala plevel ter ustvarila gosto, zdravo zelenico.

Plevel med tlakovci kali v drobnih fugah, kjer se nabirata prah in vlaga. Najlažje ga odstranimo po dežju. Takrat je zemlja mehka, korenine pa se hitro ločijo od osnovne podlage. Učinkovita rešitev je polivanje z vročo vodo ali mešanico kisa in sode bikarbone. Hitro ga odstranimo tudi z vodo pod tlakom. Zelo učinkovito in hitro se ga rešimo, če mravljinčno kislino razredčimo z vodo in poškropimo po težavnih površinah. Redno pometanje in zapolnjevanje fug s kremenčevim peskom preprečita, da bi semena znova vzkli.

Davor Špehar, Zeleni svet


www.zelenisvet.com
*
Za nasvet pokličite:
Davor 040 669 449

Zimska okrasna blazina

Sivi in hladni novembrski dnevi so kot nalašč za ustvarjanje.

Tokrat sem pripravila idejo za okrasno blazino z zimskim motivom. Zime niso več radodarne s snegom, zato si lahko snežinke pričaramo kar doma. Ledeni kristali, ki jih imenujemo snežinke, so različnih velikosti in oblik. Ustvarimo jih lahko v neštetih različnih podobah, jaz sem pripravila štiri.

Motiv snežink lahko uporabimo tudi na prtihi, prtičkih, pogrinjkih ali celo kot okraske za praznično okrasje doma. Pri izdelavi bomo tokrat uporabili tri vbode, ki sem jim dodala še angleška poimenovanja. Tako jih lahko brez težav najdemo v različni literaturi ali na svetovnem spletu.

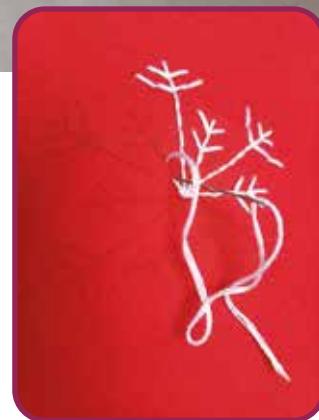
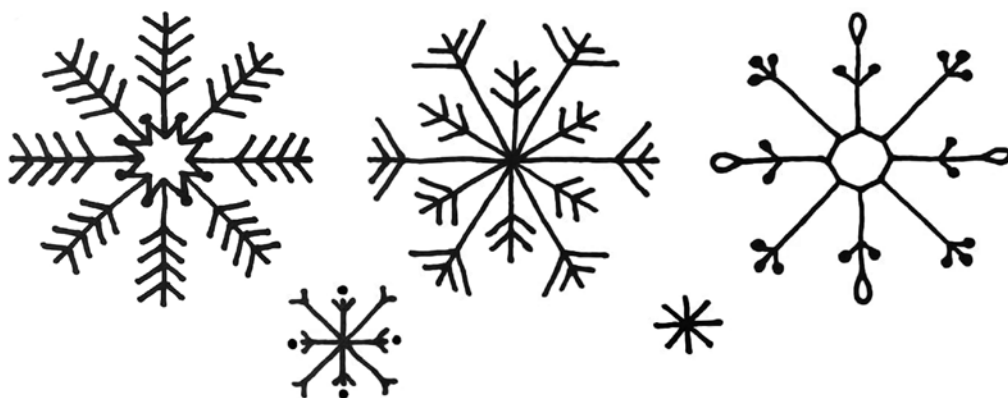
Potrebujemo: bombažno blago poljubne barve, zadrgo (če bomo izbrali zapiranje okrasne blazine z zadrgo), polnilo za blazino, sukanec, prejico poljubne barve (izbrala sem belo, odlično pa bi se podala tudi hladna svetlo modra), iglo za vezenje, škarje, pisalo za prenašanje vzorcev na tkanino, prosojen papir (lahko papir za peko), likalnik, šivalni stroj.

Postopek izdelave:

1.) Blago predhodno operemo, saj tako preprečimo, da bi se izdelek ob prvem pranju skrčil in spremenil obliko. Iz blaga izrežemo dele za okrasno blazino poljubne velikosti. Tokrat sem se odločila za velikost 40 x 60 cm, izbrala pa sem nekoliko močnejšo in praznično rdečo barvo.

2.) Motiv prenesemo na blago. Pri tem si lahko pomagamo s pisalom za prenašanje vzorcev na tkanino in prosojnim papirjem. Ali pa ustvarimo čisto svoje snežinke.

Skica vezenja



3.) Izvezemo vzorec. Snežinke so nastajale s tremi vrstami šivov, ki jih seveda lahko nadomestimo s katerimi drugimi. Za ravne linije sem uporabila stični vbod (*back stitch*), pri eni vrsti snežink pa sem zaključke naredila s posamičnim verižnim vbodom (*lazy daisy*).

Prostor med snežinkami lahko popestrimo z dodatkom drobnih perlic ali drobnimi francoskimi vozli (*french knot*).

4.) Ko zaključimo, izrezane kose pripravimo za šivanje. Blazino lahko zaključimo na več različnih načinov:

a) Lice na lice položimo skupaj. Robove sešijemo skupaj in pustimo odprtino za polnjenje s polnilom. Ko je blazina napolnjena, zašijemo še odprtino.

b) Prevleko za blazino lahko zapremo z zadrgo.

c) Prevleko za blazino lahko zapremo na preklop.

V tem primeru za zadnjo stran izrežemo dva ožja dela v širini blazine. Nato ju ob strani sešijemo tako, da se oba dela po dolžini prekrivata vsaj 5 cm. Če smo se odločili za možnost b ali c, uporabimo za polnilo blazino enake velikosti.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Petra Peunik Okorn