

Vzajemnost

LETNIK 52

FEBRUAR 2026 / 3,00 €



MARIJAN PAPEŽ

Pokojnina bo še bolj
odraz plačanih
prispevkov

Dihanje lahko
nadziramo



Z novo reformo veliko narejenega za dostojnejše pokojnine

Lansko leto se je na področju pokojninsko-invalidskega zavarovanja zelo veliko dogajalo. Na koncu je bila sprejeta nova reforma, ki bo imela daljše prehodno obdobje, nekatere spremembe pa so začele veljati že z novim letom. **Marijan Papež**, dolgoletni generalni direktor Zpiza, ki dobro pozna tudi prejšnji reformi, pravi, da je bilo veliko narejenega za dostojnejše pokojnine, med drugim velja precej višji odmerni odstotek (70). Vse to pa je bilo doseženo tudi zato, ker je nastala v dobrih gospodarskih časih.

V nastajanje novega pokojninskega zakona ste bili zelo vpeti, poznate pa tudi prejšnje reforme. Kako ga ocenjujete?

Lani se je res veliko dogajalo in hvalen sem ministrstvu, da so me kot strokovnjaka povabili na pogajanja, ki so bila zahtevna, glavno pa je, da je prišlo do dogovora in uveljavitve zakona. Večkrat sem že omenil, da je v primerjavi s prejšnjimi reformami ta najmanj neugodna, lahko rečemo celo prijazna za ljudi.

ZPIZ-1 je imel samo en cilj, zagotoviti stabilnost pokojninske blagajne. Z zniževanjem odmernega odstotka se je pokojnina postopno zniževala tako za na novo upokojene kot tudi za vse, ki so bili že upokojeni, saj se jim je uskladev izvedla v nižjem odstotku. Na ta račun so bili deležni tudi nižjega vrednotenja pokojninske dobe.

ZPIZ-2 je imel vseeno dva cilja: vzdržnost sistema in tudi dostojne pokojnine. Pomembno je, da je ustavil padanje odmernega odstotka, ki bi se sicer še nadaljevalo. Če je bil do leta 1999 za 40 let delovne dobe odmerni odstotek 85, je bilo z reformo ZPIZ-1 predvideno, da bi do leta 2024 prišel na 72,5. ZPIZ-2 je padanje ustavil na 78 odstotkov. S preračunom zaradi valorizacijskih količnikov, ki so se dvignili na ena, smo prišli na 57,25, kar še vedno buri duhove, in večina ljudi ne razume, da je bil to samo matematični preračun.

Ampak ZPIZ-2 je nastal v času krize.

Tako je, kar je vplivalo na usklajeva-

nje pokojnin. Od 2010 do 2015 se dejansko štiri leta niso uskladile. To je bilo potem sanirano z izrednimi uskladitvami pokojnin, ki jih nisem pričakoval. Uskladile so se vsem upokojencem in zaradi tega so bili nekateri v ugodnejši situaciji. Potem smo leta 2020 dobili mini reformo ZPIZ-2G, ki ni gledala na vzdržnost sistema, ampak na dostojnejše pokojnine, saj se je odmerni odstotek za moške postopno dvignil s 57,25 na 63,5. Prav tako se je na 63,5 ustavil odmerni odstotek za ženske, ki bi sicer padel na 60,25. S tem je bilo veliko narejenega za dostojnejše pokojnine. Od leta 2020, ko je začel veljati ZPIZ-2G, pa do sprejema zadnjega reformnega zakona ZPIZ-2-O je bilo še sedem sprememb zakonodaje, ko so se parcialno urejale spremembe za določene kategorije zavarovancev in upokojencev.

Nekateri zahtevajo, da je treba zaradi nižjega odmernega odstotka za moške popraviti krivice pri upokojenih po letu 2013.

Vse od leta 2020 se pritožujejo tisti, ki so se upokojili v času med letoma 2013 in 2022, da se jim je zgodila krivica zaradi nižjega odmernega odstotka, in to utemeljujejo tudi s tem, da so bili v neenakopravnem položaju z ženskami, ki so imele večji odmerni odstotek. Pred kratkim je bil na to temo vložen tudi zakon, kaj bo z njim, še ne vemo. Dejansko ne gre za krivice. Ta izraz radi uporabljajo upokojenci, upokojeni v različnih obdobjih, ker imajo

občutek, da imajo nižje pokojnine kot upokojeni v drugem času. Toda vseh upokojencev ne moremo postaviti na isti imenovalec, saj gre za prilagajanje sistema, da je vzdržen. Morda so celo v slabši situaciji upokojeni pred letom 2010, ki imajo prav tako nižji odmerni odstotek, kot velja zdaj. V najugodnejši situaciji so zaradi izrednih uskladitev upokojeni v letu 2016. Z izrednimi uskladitvami, prva je bila leta 2016, so pridobili kar 5,2 odstotka. Kar pa pobudniki za povečanje odmernega odstotka ne navajajo.

Kaj pomeni kombinacija daljšega referenčnega obdobja in višjega odmernega odstotka po novi pokojninski reformi? Kdo bo imel nižje, kdo višje pokojnine?

Odmerni odstotek 70 je izredno visok. Če ga primerjamo z odmernim odstotkom 85, kot je bil do leta 2000 za 40 let dobe, preračunano pomeni odmerni odstotek v višini kar 95,6 in v veliki večini kompenzira s podaljšanjem referenčnega obdobja. Ne bo pa se kompenziral pri tistih, ki so imeli določena obdobja visoke plače in določena nizke pa spet visoke in nizke, še vedno pa sprememba odmernega odstotka s 63,5 na 70 pomeni velik skok – deset odstotkov. Pri normalnih plačah minus pet najslabših let bo višji odmerni odstotek kompenziral podaljšanje referenčnega obdobja in bo večina imela dostojnejše pokojnine.

Plače v Sloveniji so močno zgoščene v bližini minimalne plače, kar posledično vpliva tudi



Pokojnina bo še bolj
odraz plačanih
prispevkov.

Dihanje lahko nadziramo

Dihanje nas spremlja od prvega vdiha pa vse do zadnjega izdiha. Čeprav se nam zdi samoumevno in ga večino časa izvajamo nezavedno, je daleč od le mehanskega procesa. Zagotavlja namreč nujno potreben kisik za celično presnovo in odplakuje ogljikov dioksid – odpadni produkt, ki bi bil v prevelikih količinah strupen.



FOTO: MILENA MAJZELJ

Maja Marija Potočnik

ktivnih strok (KOAIT) Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana. Tukaj dela še danes, kjer vodi Enoto za respiratorno medicino, ki je del Službe za perioperativno respiratorno medicino: »V začetku devetdesetih let me je Ameriško združenje za respiratorno oskrbo (*American Association for Respiratory care*) izbralo za evropsko predstavnico za to strokovno področje in dobila sem njihovo štipendijo. Do leta 2000 sem se večkrat vračala v ZDA, kjer sem spoznavala njihov način dela ter študij respiratorne oskrbe na različnih klinikah in univerzah.«

Že trideset let dela tudi s študenti fizioterapije. »Najpomembnejše je, da študent razume celovitost gibanja in fiziologijo človeškega telesa ter da je predvsem radoveden. Širino dožemanja področja pa najbolje usvoji s strokovnim izpopolnjevanjem v tujini, na primer v Veliki Britaniji ali ZDA, kjer je poklic respiratorne obravnave najbolj razvit. Tak terapevt ob vrnitvi v domovino doda novo dimenzijo poklicu. Zadnja leta se to področje zelo razvija tudi na Kitajskem.« Nato sogovornica nadaljuje pripoved o evolucijskem razvoju dihanja in gibanja pri človeku: »Dihanje in gibanje imata v evolucijskem razvoju isto pot. Ko se je življenje iz morja začelo seliti na kopno, je bilo treba spremeniti način di-

hanja in način gibanja. Za dihanje se je razvil nov organ. To so pljuča, ki telesnim celicam priskrbijo kisik iz zraka. Gibanje na suhem pa se je podredilo sili gravitacije – težnosti, kar je spremenilo način premikanja. Oba sistema, tako dihanje kot gibanje, sta se spreminjala in razvijala istočasno, zato sta neločljivo povezana. Ni dihanja brez gibanja in ravno tako obratno. Zato tudi danes to nerazdružljivo povezavo uporabimo za podporo enega in drugega sistema.«

Dihanje pa ni samo izmenjava plinov, kisika in ogljikovega dioksida, ampak je povezano z mnogimi telesnimi in duševnimi procesi v telesu. Vpliva na vsak naš gib, ravnotežje, limfni pretok, sproščenost, osredotočenost, govor, čustva, na pokončno držo in hrbtenico, petje ...

Prav tako dihanje ni samo dogodek v prsnem košu, temveč v celotnem telesu. »To je edina vitalna funkcija, na katero lahko vplivamo. Zato je dragoceno orodje za različne namene.« Globoko dihanje je pogosto napačno razumljeno. To ni zajemanje sape in napihovanje prsnega koša. Bistveno je, da se osredotočimo na notranjo enoto telesa, tj. trebuh in prsni koš, in kontrolirano izvedemo gibanje vdiha in izdiha. »Globoko dihanje je vdih z aktivacijo vseh dihalnih mišic. Zahteva veliko vaj in koncentracije – osredotočanja, saj mišic notranje enote telesa običajno nimamo pod nadzorom. Človek, zdrav in manj zdrav, bi moral obvladati svoje dihanje, saj s tem nadzoruje samega sebe – čustveno in telesno. Vaje niso samo za zdravje, temveč tudi za telesno pripravljenost, gibljivost in dobro počutje.«

Pri starejših, posebno pri slabo gibljivih, je najbolj nevarno, da ne posvečajo pozornosti dihanju, ki je ključno za preprečitev respiratornih (dihalnih) zapletov. Zanje je pomembno, da izvajajo vaje dihanja s trebušno prepono, pri tem lahko sedijo ali ležijo s pokrčenimi nogami. »Vdihneš v trebuh, ki se dvigne, in izdihneš s fonacijo, na primer ššššš, in trebuh povlečeš vase. Za sproščenost naj bo izdih daljši kot vdih.« Sogovornica pove primer gospe s kronično obstruktivno pljučno boleznijo (KOPB), ki je živela sama v hiši v predmestju Ljubljane. Bolezen je nadzirala z zdravili, a se je občasno zelo poslabšala. V takih trenutkih jo je tako zelo tiščalo v prsih, da se skoraj ni mogla premikati. Hlastala je za zrakom. Odprla je okno, da bi prišla do več zraka, a tudi to ni pomagalo. Tako poslabšanje bolezni se je običajno zaključilo s sprejemom v bolnišnico. Ko je tako enkrat ob poslabšanju spet stala ob odprtem oknu, je iz obupa nad svojim stanjem in bolečino v prsih začela neznosno kričati. »Kričala je tako na glas, da so



Obložena miza za rodovitno leto

Pust je kot ljudski običaj povezan z odhajanjem zime in veseljem nad prihajajočo pomladjo, soncem in novim življenjem, ki bo kmalu vzbrstelo nad ogreto zemljo in mladički, ki se bodo začeli oglašati v mladih leglih. Človek je to radost poosebil v norčavem obnašanju, a tudi v jedeh.



Praznični kruh z ocvirki – ocvirkovca oziroma ocvirkovka.

Znance sem vprašala, na katero ali kakšno hrano najprej pomislijo ob besedi pust. Večina je ustrelila kot iz topa: na krofe. Vendar so priznali, da je to le trenutna popestritev strasti, medtem ko je bil pravi odgovor na vprašanje, kakšno hrano – mastno, sladko in obilno. Včasih je veljalo, še iz časov ljudskega verovanja, da mora biti pustna hrana mastna, sladka in obilna, da bi priklicali srečo in zdravje ljudem, rodovitno leto in bogato letino. Sladko je pomenilo veselje, mastno moč, obilno poln krožnik pa upanje, da bo takšno tudi leto, ki prihaja. Krščanstvo je po pustu vpeljalo post, zato so ljudje še toliko bolj zavzeto segali po pustnih jedeh. V preteklih stoletjih mesa ni bilo veliko, a za pusta so si ga izdatno privoščili, zlasti svinjske krače in klobase, po navadi s kašo in pozneje s krompirjem, zeljem ali repo. Namesto kruha pa so si odrezali velik kos ocvirkovce. Toda bolj kot po mesu je pust znan po sladkih dobro-

tah, torej po krofih, miškah, flanctih, *kroštolah* ... V ljudski zavesti je sladko imelo posebno moč.

Vsaka pokrajina ima svoj pustni okus

Hrana kot identiteta je bila in je odsev kraja in ljudi – skromna ali bogata, a venomer domača. In prav v tem je lepota. Ne toliko v razkošju in raznolikosti ter imenitnosti priprave, temveč v pripadnosti, ki jo prinaša. Danes pustne jedi zlasti mladi pogosto pripravljajo v sodobnejši obliki z manj masti in sladkorja, tudi v manjših količinah, a z več barvitosti in domišljije. A pomen je enak, mar ne? Tradicionalnih pustnih jedi je cel kup in so različne po deželah in pokrajinah, včasih od vasi do vasi. Nekatere pa poznajo povsod.

Pust se začne na debeli ali tolsti četrtek in traja prek pustne sobote in nedelje do pustnega torka. Že ime tolsti četrtek pove, da morajo biti za pusta na mizah mastne jedi.

Marsikje po Sloveniji so na ta dan skuhali svinjsko čeljust ali glavo, spet druge mastno svinjsko kračo s prilogo iz krompirja in dušenega kislega zelja ali repe. Najpogosteje so zelje in repo zabelili z ocvirki. V Dobropolju so pripravljali *štulo*, ponekod pa krvavice in pečenice z matevžem. Priljubljena jed je bila tudi ričet s prekajenimi svinjskimi rebri. Kar so pač imeli oziroma kolikor je bila domačija premožna. Povsod je izdatno kosilo spremljal kruh z ocvirki, ocvirkovca.

Pustno obredje poznajo povsod po Sloveniji. Razlike so v podrobnostih izvedbe, pri ocvirkovem kruhu na primer v debelini in mastnosti ocvirkov. V Posavju so v ocvirkovco zamesili izdatno mastne in kar velike ocvirke, nasprotno so na Goriškem ocvirke oželi in močno stisnili, preden so jih zamesali v kruh. Rekli so jim *suhi ocvirki*. Pri nas na Colu so bili ocvirki med zabelo mastni in smo jih uporabljali celo leto. Ocvirkovco marsikje še danes tako cenijo, da ji rečejo – ocvirkova potica. Izpeljanka iz ocvirkovke so prleško-prekmurske *cvirkače* iz enakih sestavin, le da so majhne kot žemljice. Na drugem koncu Slovenije, v okolici Cerknega, pripravljajo *pajtičko*, majhen zaviti pustni kruh s čebulo, orehi in ocvirki. V Dobropoljski dolini gospodinje pripravljajo *proseno štulo* s šunko in česnom. Včasih je bila obvezna jed na pustno soboto, a danes jo ponudijo kadar koli v pustnem času. Uporaba prosa, ki je staro slovensko in slovansko žito, kaže, da so naši predniki *štulo* že davno pripravljali. Podobna jed so *prleške prosenice* v sladkem testu. V nadevu so poleg prosene kaše in mastnih ocvirkov še rozine, cimet in sladkor. Vse to zavijejo v vlečeno testo in spečejo. Na Ptuj so, sodeč po starih ku-

Ne čakajte na boljše čase, storite takoj!

Logatčanka **Anda Ovsec**, ki ima korenine v Loški dolini, se neustrašno in s strastjo loti vsega, kar ji življenje prinese naproti. Je zaprisežena lokostrelka, poleg tega pa zelo dejavna v kulturnem društvu, kjer z deklamiranjem pesmi neguje svoj izjemni spomin. Obožuje pohode, v kuhinji ustvarja slaščice, vse to pa usklajuje z družinskim življenjem. Od konca leta 2024 je nadvse aktivna upokojenka.

Motivacije za vse aktivnosti Andi ne manjka. »Zelo preprosto – počnem v glavnem tisto, v čemer uživam, kar me veseli, izpopolnjuje in osrečuje. Če to počneš, je zelo preprosto razporediti čas in urnike tako, da ti uspe narediti vse,« pojasnjuje. Po njenem mnenju se vloga žensk v današnji družbi le počasi spreminja. Prepričana je, da so ženske največkrat same sebi ovira. »Še vedno v glavnem velja, da morajo ženske skrbeti za dom in družino. Ja, se strinjam, dokler so otroci majhni in nebolgli. Ko pa so dovolj veliki, na primer zadnja leta osnovne šole in naprej, je čas, da se mama posveti tudi sama sebi in najde dejavnosti, ki jo zanimajo in veselijo. Ne čakati v nedogled.«

Sama je dolgo sledila stereotipu o službi in družini kot edinem poslanstvu odrasle ženske, dokler ni, kot pravi, spoznala, da lahko z dobro organizacijo časa počne še marsikaj drugega. »No, takrat se mi je odprl svet in začela sem se aktivno ukvarjati z različnimi športi, plesati, spoznavati zelišča, klekljati, recitirati, hoditi na večdnevne pohode ... V različne sredine sem se vključevala sama, nisem več čakala, da bi šel z mano še kdo.



Osmega februarja lani je Anda recitirala pred Prešernovim spomenikom.

Saj tam srečaš ljudi, ki jih zanima ista stvar. Mislim, da marsikatera ženska prav zaradi tega, ker bi morala sama na neko dejavnost, ki jo sicer zanima, raje ne gre. To je velika napaka.«

Malo kulture, malo športa

Andino življenje poleg družine zapolnjujeta kultura in šport. »Že 11 let sem članica Kulturnega društva Novi oder, kjer vsako leto pripravimo vsaj eno gledališko predstavo za odrasle ali otroke. Zanimivo je, kako nastajajo predstava, priprave nanjo in sama izvedba. Ker smo res majhno društvo, smo praktično vsi za vse. Rada nastopam in uživam na odru – zato bom to zagotovo nadaljevala. Pri športu bi izpostavila lokostrelstvo. Verjetno sem zato tako predana temu športu, ker sem soustanoviteljica Lokostrelskega društva Logatec.« Z dobro organizacijo časa je vse mogoče, sogovornica brez odlašanja odgovori na vprašanje, kako usklajuje družinsko življenje s številnimi dejavnostmi. »Tudi mož je zelo aktiven, oba sva veliko od doma. Toliko pa se otroci doma že znajdejo, da si skuhajo in operejo, če si zdaj v pokoju načrtujem kako daljše pohajkovanje.«

Sogovornica ima rada pesmi starejših avtorjev, kot so Josip Stritar, Anton Aškerc, Janez Menart ... »Njihove pesmi so zgodbe, ki jih res lahko tako tudi interpretiraš/igraš. Imajo neki smisel, sporočilo. Rada jih imam tudi zato, ker so pozabljene. Predvsem po Stritarjevih in Aškercvih pesmih nihče več ne poseže. Težko dobiš kako njuno zbirko pesmi v knjižnicah ali knjigarnah,« pojasnjuje Anda,



Med recitacijo v Logatcu.

Vicenza – privlačno mesto v senci Benetk

Vicenza je po velikosti in številu prebivalcev primerljiva z Mariborom. Tudi okoliška pokrajina je podobna: z vinorodnimi griči v okolici in reko Bacchiglione, ki teče skozi mesto na poti z alpskega pogorja do Jadranskega morja. Leži šestdeset kilometrov zahodno od Benetk, iz osrednje Slovenije pa jo z avtomobilom dosežemo v dobrih treh urah, če se odločimo za vožnjo po avtocesti.

Glavne znamenitosti si je mogoče ogledati v enem dnevu, toda če želite občutiti lokalni utrip, boste potrebovali vsaj konec tedna. Znanka Valentina, ki živi v bližnji slikoviti vasici Monteviale in je zaposlena v eni najstarejših mestnih zlatarn, me je prepričevala, da moram v mestu ostati vsaj en večer. »Takrat v prijetnem vzdušju oživijo ulice okoli glavnega trga, kjer se v veličastnih zgradbah vrstijo manjši gostinski lokali. S prijatelji si tam ob dobrem vinu pogosto privoščimo znamenito specialiteto – polenovko v kremni omaki. Pa tudi rački ragu ali divjačina na različne načine ni slaba izbira. Seveda v družbi tradicionalne priloge v obliki testenin ali polente.«

Staro mestno središče me je hitro prevzelo z razkošnimi pročelji in elegantnimi arkadami. Tu se renesančna harmonija spontano prepleta z živahnim mestnim utripom. Mestno podobo je s svojimi deli najbolj zaznamoval eden najslavnejših italijanskih arhitektov renesančni mojster Andrea di Pietro della Gondola (1508–1580), bolj znan pod vzdevkom **Palladio**. Rodil se je v Padovi, večji del življenja pa je preživel v Vicenzi, kjer se je najprej izučil za kamnoseka. Tu je tudi pokopan. Ob podpori bogatega mecena je postal eden najvplivnejših arhitektov v zgodovini, njegova dela so močno vplivala na evropsko in ameriško arhitekturo. Stavbe – palače, meščanske hiše in podeželske vile, cerkve, gledališča je gradil po zgledu stare grške in rimske arhitekture. Izdal je tudi štiri knjige, ki so postale temeljni priročnik arhitektov za nekaj stoletij.



Mestno obzidje je še delno ohranjeno, vključno z mestnimi vrati.



Staro mestno jedro zaznamuje več privlačnih trgov.

Od muzejev do sejamskih skušnjav

Iz rimskih časov so na območju mesta ohranjeni trije nevpadljivi mostovi ter loki akvadukta, v bližini katerega se lahko podate v mesto skozi enega izmed starodavnih vhodov v delno ohranjenem obzidju, ki obdaja staro mestno jedro. V palači Barbaran da Porto je urejen Palladijev muzej z načrti in maketami zgradb, ki še danes zaznamujejo mesto in širšo okolico. Teatro Olimpico je eno najstarejših pokritih gledališč na svetu. Zunanost ni posebno vpadljiva, gledališče pa se ponša s stalno postavljeno leseno scenografijo, ki prikazuje iluzijo neskončnih ulic in je takšna, kot je bila pred štirimi stoletji. Glavnemu trgu Piazza dei Signori pravijo tudi mestna dnevna soba, saj je tu vrvež najbolj avtentičen in živahen. Ob sredah in sobotah utrip poživijo še dobro založene stojnice mestne tržnice. Sredi trga stoji *Basilica Palladiana*, ena največjih in najlepših Palladijevih zgradb. Palladio je sicer izdelal le pročelje, bazilika pa v tem primeru ni cerkev, temveč nekakšno starodav-



Pročelje najrazkošnejše zgradbe je načrtoval arhitekt Palladio.



Majhne rastline za majhne prostore

Ljubitelji rastlin se pogosto znajdemo v zagati, ko iz rastlinice, ki smo jo nekoč prinesli domov, zraste velika in težka sobna rastlina. Prav zato so v manjših stanovanjih dobrodošle tiste, ki ostajajo kompaktne, rasejo zmerno in ne zahtevajo veliko prostora. S premišljeno izbiro lahko zelenje tudi v majhnih prostorih predstavlja veselje, ne breme.

Majhen prostor ne pomeni nujno majhnega stanovanja. To so lahko tudi ozke okenske police, kotički ob oknu, police nad delovno mizo ali manjše površine, kjer za klasičen lonec preprosto ni prostora. Prav na takih mestih pridejo do izraza majhne sobne rastline, ki prostoru dodajo zelenje, ne da bi ga zapolnile ali ovirale gibanje. Pri urejanju majhnih prostorov pa se je dobro držati preprostega pravila: raje več manjših rastlin kot eno veliko, raje na višini kot na tleh in raje lahka posoda kot težek lonec. Tako zelenje ostane del prostora, ne njegova ovira.

Beli škarnicelj in kalanhoja. Kombinacija dveh sobnih rastlin, ki brez težav živita v sožitju tudi v skrom-

nih razmerah, je nezahtevna za nego in primerna za manjše posode. Cvetiče kalanhoje so v vrtnih centrih na voljo vse leto, saj lahko gojitelji s pomočjo umetne svetlobe uravnavajo čas cvetenja. Manjše primerke lahko sadimo posamično ali jih kombiniramo z drugimi rastlinami. Beli škarnicelj (*Spathiphyllum*) spada med redke sobne rastline, ki dobro uspeva tudi pri nekoliko manj svetlobe. Ne zahteva zapletene oskrbe in lahko v omejenem obsegu prispeva k boljši kakovosti zraka v prostoru. Dobro prenaša občasno neredno zalivanje in se lepo ujema s številnimi drugimi rastlinami. Oranžno cvetoča kalanhoja pa z mesnatimi voščenimi listi shranjuje vodo, zato ne potrebuje pogostega zalivanja. Skupaj tvorita uravnoteženo zasaditev, primerno za manjše prostore in ljudi, ki si želijo dolgotrajnega cvetenja brez veliko dela. Zasaditev je primerna za kotičke, ki so umaknjeni od neposredne sončne svetlobe. Če jo postavimo na nizko omaro ali mizo, bo praktično ves čas na očeh. To je pomembno takrat, ko imamo zdravstvene težave, da se nam ni treba sklanjati pri zalivanju ali odstranjevanju odmrlih listov ali cvetov.

Kokodama, naravna posoda

Majhne rastline so zaradi svoje prilagodljivosti zelo primerne za zasaditve v kokodamah, pod tem imenom jih poznamo pri nas. V japonski vrtnarski tradiciji poznamo **kokedamo**, imenovano tudi mahova krogla, tako rastlina ne rase v klasičnem loncu, temveč v kompaktni krogli iz substrata, ki je



Sodobna kokodama

ovita z mahom. Tak način sajenja poudarja skromnost, uporabo naravnih materialov in zračnost, hkrati pa omogoča, da rastlina zasede zelo malo prostora. Zalivamo jo tako, da mahovo kroglo za kratek čas potopimo v vodo, da se dobro napije, nato pa pustimo, da odvečna voda odteče.

V sodobni vrtnarski ponudbi se je iz izvirne ideje razvila kokodama, kakršno vidimo na fotografiji. Gre za posodobljeno različico, prilagojeno notranjim bivalnim prostorom. Kokodame s stabilnimi nogicami lahko postavimo kot okras na jedilno mizo ali polico, druge obesimo kot viseče vrtičke. Zunanji ovoj (lonec) je običajno izdelan iz naravnih kosovih vlaken, notranjost pa je pogosto zaščitena z vodotesnim vložkom, ki preprečuje iztekanje vode med zalivanjem. Takšna zasnova omogoča preprost okras na mizi ali



Sožitje kalanhoje in spatifila.

Pletenine za vsak dan ali posebne priložnosti

Pletenine nam vedno pridejo prav zaradi udobnosti in praktičnosti. Morda jih res pogosteje nosimo v hladnejših mesecih leta, ko pa pogledam v svojo omaro, moram priznati, da jih nosim tudi takrat, ko je topleje. Res ne spletenih iz volne, vsekakor pa bombažne, viskozne ali iz mešanice umetnih vlaken.



Na trgovskih policah je to sezono res veliko pletenih oblačil, a ne samo jopic ali puloverjev, temveč celih pletenih kompletov/trenirk ali samostojnih kosov vseh vrst oblačil. Pomembno je upoštevati zlasti naslednje nasvete: izbrani material za pleteno oblačilo naj bo ravno pravi za letni čas, preverite, katere surovinske sestave je oblačilo, kako zahtevno je njegovo vzdr-

ževanje in kako ga boste sestavili z že obstoječimi kosi iz svoje garderobe.

Nekaj predlogov za izbor prave pletenine:

- Tanjše pletenine so zelo uporabne, saj jih lahko nosite skoraj vse leto. Navadno so tudi bolj oprijete. Če ste polnejše postave, priporočam, da izberete nekoliko širši model in daljšo dolžino.
- Letošnja posebnost so posebni poudarki, kot jih lahko vidite na fotografijah: rdeč pulover ima posebej vstavljene rokave, bel ima zadaj dekorativen izrez, vinsko rdeč pa se spodaj asimetrično zaključuje.



- Nekoliko debelejši pleteni puloverji imajo kvadratasto obliko – večina letošnjih modelov je krojena na tak način. Podobni kroji puloverjev pa se razlikujejo po vzorcih, debelini preje, volumnu (kosmaten ali gladek).



- Vzorec sicer zabriše obliko in prikrije kakšno nepravilnost na postavi, vendar upoštevajte, da je pisan pulover zaradi velikega števila barv omejen na kombinacijo z enobarvnimi oblačili.

- Različna debelina in struktura niti, iz katerih je spleteno oblačilo, narekuje, komu bolje pristaja. Jope iz tanjših, lažjih in mehkejših materialov bolje pristajajo močnejšim postavam in obratno. Grobi materiali, iz katerih je pletenina izdelana, učinkujejo bolj športno, njen videz je bolj debel in voluminozen. Vzorci so lahko raznoliki, večji pristajajo večjim postavam, manjši manjšim.

- Izrez V na jopi pristaja močnejšim, polnejšim obrazom in tudi postavam.





Kvačkano krilo

Krilo lahko nosimo vse leto, le pravi material je treba izbrati, da nas greje in nam ni v njem vroče.

Potrebujemo: 600 g preje in kvačko št. 4. Sestava preje je odvisna od tega, v katerem letnem času bomo krilo nosili. Uporabimo lahko bombaž, viskozo, volno ali pa mešanico volne in poliestra.

Velikost: Izmerimo se čez boke in na kvačkamo tako velik pravokotnik, da ga lahko ovijemo okrog telesa. Krilo kvačkamo po dolžini – vzdolž.

Naredimo toliko verižnih petelj, kot želimo dolgo krilo. Kvačkamo samo šibične petlje, in sicer zbadamo kvačko samo v zunanjo polovico petlje, da nastanejo robovi, vzorec pa spominja na sončni plise.

V vsaki četrti vrsti pa na spodnjem delu, približno zadnjih 25 cm ali več, naredimo luknjasti vzorec, ki krilo rahlo raztegne, da je spodaj širše.

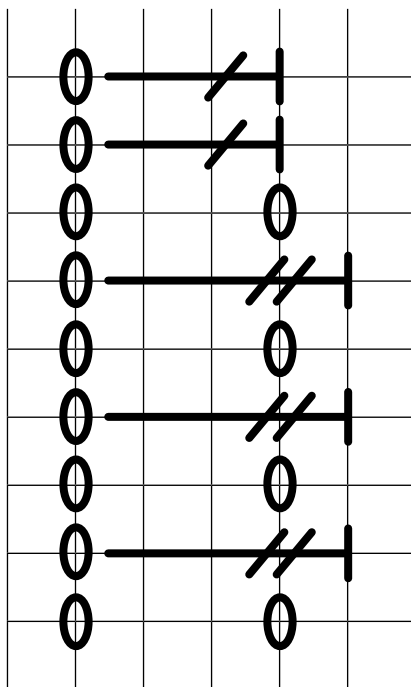
Luknjasti vzorec: dvakrat ovita šibična petlja, ena verižna, pod njo je petlja izpuščena.

Ko je obseg dovolj širok, krilo skvačkamo ali zašijemo skupaj. Nato na zgornjem delu dokvačkamo še pas. Naredimo približno 6 cm polšibičnih petelj, jih zapognemo in zašijemo ter vstavimo elastiko, ki je običajno za 10 cm krajša od širine krila, da rahlo stisne v pasu.

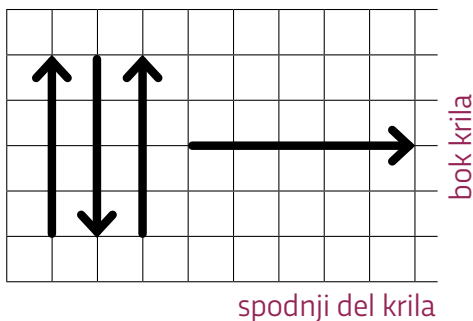
Tudi na dolžini naredimo nekaj polšibičnih petelj, da krilo zaključimo in ga tako tudi podaljšamo.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJI:
Jana Šuligoj

Luknjasti vzorec



Smer kvačkanja



Delovni znaki:

- = verižna petlja
- ⌈ = šibična petlja
- ⌈⌈ = dvakrat ovita šibična petlja

