

# Vzajemnost

LETNIK 52

MAREC 2026 / 3,00 €

Kako prepoznati  
zavajanje

**META KRAMAR**

Zame ni večje uganke,  
kot je človek





# Zame ni večje uganke, kot je **človek**

Kot vsaka mišica v telesu tudi možgani najbolj zdravo delujejo, kadar jih redno uporabljamo, pravi upokojena klinična psihologinja in psihoterapevtka **Meta Kramar**. Sama povedano v polnosti udejanja, kljub temu, da bo junija dopolnila 95 let. Večji del poklicne poti se je posvečala psihoterapiji, zlasti otrok in mladostnikov, več kot trideset let je bila zaposlena na Univerzitetni psihiatrični kliniki v Ljubljani, predavala je na medicinski fakulteti, je tudi soavtorica učbenika *Psihoterapija otroka*. V pokoju še vedno dejavno spremlja razvoj stroke, piše zgodovino začetkov klinične psihologije, pedopsihiatrije in psihoterapije pri nas, s kolegi je izdala *Izbrana dela Leva Milčinskega*. Je pobudnica ustanovitve Društva za zgodnji razvoj, ki se posveča tudi senzibilizaciji ljudi v zdravstvenih in socialnih poklicih za čustvene potrebe otrok v najbolj pomembnem obdobju – prvih dveh let življenja.

**Uvrščate se v generacijo, ki je po drugi svetovni vojni pravzaprav postavljala temelje psihiatrije, psihologije in psihoterapije. To so bile v zdravstvu takrat dokaj neznane vede.**

Ko se oziram nazaj na svoje poklicno življenje, ugotavljam, da sem imela veliko srečo, ker sem bila večkrat del nečesa novega, kar se je šele porajalo. Nove začetke spočenjajo ljudje, ki s posebno energijo navdihujejo somišljenike za skupne cilje, skupaj zanosno premagujejo težave ter se skupaj veselijo doseženega. Ko sem bila v začetku 50. let maturantka, mi je profesorica zaradi mojega zanimanja za psihologijo omogočila, da sem lahko poslušala nastopno predavanje prof. dr. Mihajla Rostoharja, zaslužnega za ustanovitev katedre za psihologijo na ljubljanski filozofski fakulteti. Bila sem med prvimi generacijami študentov psihologije v Ljubljani.

Nekaj let po ustanovitvi prve psihiatrične ambulante pri nas sredi prejšnjega stoletja sem se kot psihologinja pridružila timu prof. dr. Leva Milčinskega. Ambulanta je prvič omogočila zdravljenje duševnih motenj zunaj bolnišničnih zidov, zahvaljujoč njegovi daljnosežni viziji pa je stopala v korak s svetovnimi smernicami tistega časa. Pod njegovim vodstvom je s svojo razvejeno dejavnostjo postala učni

model za razvoj podobnih ustanov v večjih krajih Slovenije. Nase je prevzemal breme najtežjih pacientov s težko dostopnimi stanji in oseb s samomorilnimi težnjami, sodelavcem pa je omogočal, da smo razvijali področja psihosomatskih motenj, delo z otroki, mladostniki, družinami in starostniki. V psihoterapiji je videl glavno metodo zdravljenja v ambulantah, zato je psihologu Leopoldu Bregantu omogočil usposabljanje v tujini. Ko je ta postal prvi certificirani psihoterapevt v Sloveniji, je organiziral podiplomski študij psihoterapije in postal prvi učitelj psihoterapije številnim generacijam psihiatrov in psihologov pri nas.

Prof. dr. Bazilija Pregelj je kot najbližja sodelavka Milčinskega postavljala na noge psihiatrično zdravljenje otrok, mladostnikov in družine, hkrati pa prispevala k preventivi na tem področju. Strokovno je utemeljila pravico do enoletne plačane odsotnosti od dela za porodnice, ki nam jo mnoge razvite države zavdajo. Tudi ona je organizirala podiplomski študij psihiatrije otroka. Oba študija je medicinska fakulteta zaradi kakovostnega programa vključila v specializacijo psihiatrov in kliničnih psihologov.

**Tudi družba v tistem času za duševne težave ni imela posluha, mar ne?**

Prof. Milčinski, prof. Pregljeva in Leopold Bregant so se kot pionirji soočali s pomisleki, kritikami in odporom tako stroke kot oblasti. Premagovali so jih s svojim poznavanjem svetovnih smernic v psihiatriji in z neomajno zavezanostjo trpečim iskalcem pomoči. Sama sem kot njihova učenka lahko v njihovem zavetju že delala brez zunanjih pritiskov.

**Usmerili ste se v opazovanje zgodnjega razvoja, pomagali ste družinam in otrokom. So stiske otrok in mladostnikov podobne, kot so bile pred desetletji, jih sploh lahko primerjamo?**

Bregant in njegov sodelavec Stanislav Bras sta začrtala področje klinične psihologije in položila temelje tej specializaciji. Sama sem se vključila v psihoterapijo otroka in svetovanje staršem ob prof. dr. Pregljevi, ki se je poglobljala v diagnostično delo z uvajanjem inovativnih pristopov. Kasneje sem se posvečala stiskam mladostnikov, v zadnjem času pa tudi odraslim. O tem je odločal naval pacientov, ki so pri nas iskali pomoč. Tudi sama sem sodelovala v izvajanju specializacije klinične psihologije, usposabljanju psihoterapevtov in še posebno superviziji, to je spremljanju in praktičnemu uvajanju začetnikov v psihoterapijo.

Simptomi, zaradi katerih ljudje išče-

jo strokovno pomoč, odsevajo čas, v katerem živimo. V začetnem obdobju, se spominjam, so se matere zatekale v našo ambulanto z otroki, ki so močili posteljo še v šolsko obdobje. S posodabljanjem vzgojnih prijemov se ta simptom ni več pojavljal. Previsoka pričakovanja staršev glede učnega uspeha so precej pogosto dušila in očitno še danes spravljajo v stisko otroke, ki kličejo na pomoč z različnimi telesnimi ali duševnimi motnjami, celo samomor študentke sem doživela. V drugi polovici 70. let so se začele kopičiti motnje hranjenja predvsem pri mladostnicah, manj pri mladostnikih. S temi motnjami sem se ukvarjala tudi takrat, ko niti pri odraslih ženskah niso minile.

S prakso spremljanja novorojenčkov do drugega leta starosti v družini sem se seznanila že upokojena, ko je bila v Veliki Britaniji uveljavljena kot oblika usposabljanja za psihoterapevtsko delo že cela desetletja. Spremljevalec je eno uro na teden nevsiljivo navzoč pri porajanju odnosov med novim družinskim članom in staršema. Največja vrednost te metode je, da prihodnjega psihoterapevta uči empatije, spoštljivega odnosa do človeka in do enkratnega življenjskega sloga družine ter zaupanja v zdrave kapacitete pacienta, na katerih je mogoče graditi terapijo. Izkušnja spremljanja zgodnjega razvoja koristi tudi vsem, ki se poklicno ukvarjajo z otroki, na primer patronažnim sestram in vzgojiteljicam. Za starševstvo lahko opremi zlasti tiste, ki se prvič znajdejo pred to vlogo.

**Zakon o psihoterapevtski dejavnosti je nedavno v javnosti, laični in strokovni, povzročil burne debate. Kakšno je vaše mnenje?**

Odgovor na to vprašanje terja daljši uvod. Psihoterapija je vstopila v naš prostor kot metoda zdravljenja duševnih motenj v času socializma izključno v dobro bolnikov. Sredi prejšnjega stoletja so se v ambulanto zgrinjali pacienti iz celotne Slovenije. Ekipa je delovala ves dan, dokler poslednji iskalec pomoči ni dobil pomoči ne glede na uro dneva. Tudi znanje in izkušnje so se



FOTO: MARKO BEŠLIČ

brezplačno prelivali iz generacije v generacijo. Prof. Milčinski je s svojim zgledom uveljavljal visoka načela humanosti. Nihče ni postavljaj vprašanj o plačilu nadur, stavka nikomur ni padla na pamet. Kot utemeljitelj psihoterapije pri nas se je od začetkov zavzemal za strokovno in etično raven izvajanja psihoterapije, zato je zagovarjal temeljito izobraževanje in opozarjal na nevarnost, da se je polastijo šarlatani.

Kapitalistični družbeni ustroj, ki se je pri nas uveljavil po osamosvojitvi, je v prvi plan postavil zasebno lastnino in denar. Ker poklic psihoterapevta ni bil zakonsko določen, je zraslo število pomanjkljivo usposobljenih »psihoterapevtov«. Še zlasti nevarno je postalo ustanavljanje bolj ali manj kratkih tečajev, tudi fakultetnih študijev, katerih ustanovitelji so v visokih šolninah zavohali dober vir zaslužka. Osnovni motiv za razrast teh institucij ni bilo več kakovostno zdravljenje, ampak kopičenje premoženja. Žal ministrstvo za zdravje ni prisluhnilo stroki, ki opozarja na odgovor-

nost psihoterapevtov. Ti posegajo globoko v življenje posameznikov in tudi družin, s svojim delovanjem pa lahko celo ob dobrih namelih resno ogrozijo človekovo zdravje. Za tako odgovoren posel ne zadošča obvladovanje le metode psihoterapije, ampak je potreben študij medicine ali psihologije, ki mu sledi specializacija obeh strok za klinično delo. Šele na ta osnovna znanja in izkušnje je mogoče pripojiti izobraževanje psihoterapevtov. Namesto da bi zavarovali pravico državljanov do strokovno in etično odgovornega psihoterapevtskega zdravljenja, je ministrstvo za zdravje s tem zakonom omogočilo pomanjkljivo usposobljenim kadrom sporno delovanje v javnem zdravstvenem sistemu.

**Marsikdo po upokojitvi ne najde več pravega zadovoljstva, celo smisla. Kaj bi mu svetovali, kako naj polno živi v tretjem življenjskem obdobju?**

Z razvojem medicine in dviga življenjskega standarda se življenjska

# Kako prepoznati zavajanje

Starejši so pogosto tarče prevar v obliki sumljivih elektronskih in telefonskih sporočil, lažnih nagradnih iger, zavajajočih oglasov, zlasti zdravstvenih nasvetov ter novic, ki namenoma vzbujajo strah ali nezaupanje. Prevaranti namreč izkoriščajo njihove občutke stiske, osamljenosti in zaupanja v avtoriteto.

V poplavi informacij iz časopisov, s televizije, spleta in družbenih omrežij ni vedno jasno, katere so resnične in katere zavajajoče. Zares je težko ločiti zrnje od plev, kot je Forum Festivala za tretje življenjsko obdobje naslovil razpravo o zavajanju in goljufijah na spletu. Koliko je prevar v resnici, ne ve nihče, saj mnogi iz sramu zamolčijo, da so nasedli. Pred njimi pa se lahko zavarujemo le s kritičnim razmišljanjem in izogibanjem nepremišljenemu ravnanju, nujna pa sta tudi sodelovanje institucij in prijava goljufij pristojnim organom.

## Kar je predobro, zagotovo ne drži

Neizpodbitno je, da število spletnih goljufij zelo narašča. Po besedah **David Gracerja** z Uprave kriminalistične policije je policija leta 2025 obravnavala več kot 2.500 spletnih goljufij, skupna škoda pa je presegla 40 milijonov evrov. Vsak dan prejmejo v povprečju sedem prijav, povprečna škoda na posamezen primer pa znaša približno 16 tisoč evrov. Pogosti so telefonski klici goljufov s ponudbami **lažnih investicijskih priložnosti**, največkrat povezanih s kriptovalutami, ker uporabniki menijo, da bodo v zelo kratkem času in brez tveganja na spletu veliko zaslužili. Vlagatelju prikazujejo lažne donose, morda mu nižji znesek sprva celo izplačajo in mu s tem dajejo občutek, da trgujejo zares, hkrati pa ga premamijo, da vlaga čedalje več. Ena od različic prevar je, ko izberejo številko iz javnega imenika in klicanemu sporočijo, da ga na nekem računu čaka »pozabljeni« denar. »Ljudje na take prevare nasedejo zaradi občutka, da ne morejo ničesar izgubiti, kvečjemu lahko pridobijo,« pravi Gracer. Zato se pustijo prepričati, da na telefon namestijo aplikacijo, ki naj bi jim omogočila prenos kriptovalut na svoj račun. Seveda je aplikacija lažna in storilcu omogoči dostop do njihove spletne banke.

Druga pogosta oblika goljufije so **lažna sporočila** (phishing), ko oškodovanci zaupajo sporočilu, ki je videti kot obvestilo banke ali dostavne službe. Z vnosom podatkov ali le z odgovorom na sporočilo odprejo lažno aplikacijo, goljufom omogočijo dostop do bančne kartice ali nehote celo sami nakažejo denar s svojega na tuj račun. Nekatere banke omogočajo najetje hitrega kredita brez obiska poslovalnice, kar je za goljufe zelo priročno. Prav tako so pogoste goljufije pri nakupovanju izdelkov po spletu, ki nato niso dostavljeni ali pa dobimo cenen ponaredek.

**Preudarno ravnanje:** nikoli ne vnašajte podatkov o bančnem računu ali kartici v povezave v SMS ali elektronskih sporočilih. Če ste v dvomih, prekinite stik in

kontaktirajte banko. Pred nakupom preverite primerljive izdelke; izjemno nizke cene kažejo na prevaro.

## Osebnosti podatki so valuta

**Petra Lovišček** iz Zveze potrošnikov Slovenije je opozorila, da kot potrošniki ne plačujemo le z denarjem, temveč tudi z osebnimi podatki, ki so postali nova valuta. Mednje spada tudi vse tisto, kar klikamo po internetu, kaj gledamo, kaj iščemo in kmalu nas začnejo na družbenih omrežjih (Facebook in Instagram ...) zasipati z oglasi. Prevaranti sledijo našim dejavnostim na spletu in jim spretno prilagajajo goljufive ali vsaj zavajajoče ponudbe. Te pa povprečen potrošnik težko loči od legalnih oglasov. Pogosto nas v nakup premamijo **lažni popusti** in **časovno omejene ponudbe**. Podvomimo lahko o poštenu poslovni praksi podjetja, ki v oglasih nenehno ponuja visoke popuste, celo od 80 do 90 odstotkov; ali ko nas odštevalnik časa na spletni strani mrzlično opozarja, da ugodna ponudba velja samo še nekaj dni ali celo ur.

Varljive so tudi nagradne igre, kot je na primer kolo sreče, na katerem zadenemo 200 evrov, vendar pa moramo zapraviti precej več, če želimo unovčiti dobiček. Plačilo po povzetju pri kupcih vzbuja zaupanje, a to vseeno pomeni, da izdelek plačamo, preden ga odpremo. Tudi ko nam podjetje omogoči brezplačno podaljšanje garancije prek spleta, je to na videz dobra ponudba: vendar s tem, ko navedemo, kdaj in katero napravo smo kupili, podjetje predvidi, kdaj se bo izrabila ali pokvarila, in nas znova kontaktira. Pogosto gre tudi za **zavajanje o lastnostih izdelka**, ki pa je prepovedano, denimo, priljubljeno je zeleno zavajanje, saj je veliko ljudi pripravljenih odšteti več denarja za izdelek, ki je trajnosten, prijazen do okolja in tudi do zdravja. Pogosti so oglasi za prehranska dopolnila s sumljivo vrednostjo ali medicinske pripomočke (ki to niso), opremljeni z zdravstvenimi in »čudežnimi« trditvami brez vsakršne znanstvene podlage, recimo blazine, ki naj bi preprečevale razne bolezni, pa tablete, ki zdravijo naglušnost ali čistijo žile. Oglase prevaranti radi podkrepijo s fotografijo in izjavami znanih zdravnikov ali neznanih oseb v belih haljah, ki naj bi pri potrošniku vzbudile zaupanje. V resnici gre za zlorabo, vendar je v večini primerov pravno ukrepanje nemogoče, saj podjetja niso registrirana v EU. Starejši so tudi pogosto tarče prevar pri prodaji na domu. Dogaja se, da se akviziterji predstavljajo kot medicinski tehniki ali patronažne sestre, jim izmerijo pritisk ali pa s pomočjo neke naprave »preverijo« njihovo zdravstveno stanje in



# Možganske anevrizme

V naših možganih se vsak trenutek pretaka življenje. Z možgani gledamo, vonjamo, okušamo, slišimo in čutimo. V njih so vsa naša znanja, spretnosti, misli, čustva in tudi spomin. V tem zapletenem omrežju žil pa se lahko skriva napaka, ki je ne čutimo, ne vidimo in je pogosto odkrijemo šele, ko je prepozno.

**L**ziv krvi v možgane, ki jo povzroči možganska anevrizma, je lahko za življenje ogrožajoč. Ta majhna, neopazna izboklina na žili, ki lahko leta miruje, pa nato v hipu počí in nam spremeni življenje. Zakaj nastane, kako jo prepoznati in ali jo lahko preprečimo? Prav o tem govori ta članek. »Možganska anevrizma je omejena razširitev možganske arterije, ki nastane zaradi oslabitve žilne stene. Čeprav beseda anevrizma pogosto vzbuja strah, strokovni podatki kažejo, da ima asimptomatske (torej brez simptomov) možganske anevrizme približno tri odstotke sicer zdravih odraslih ljudi. Velika večina nikoli ne povzroči težav,« pojasnjuje **prof. dr. Janja Pretnar Oblak, dr. med., specialistka nevrologije** s Kliničnega oddelka za vaskularno nevrologijo in intenzivno nevrološko terapijo v UKC Ljubljana in dodaja, da so možganske anevrizme razmeroma pogoste, razpočijo pa se na srečo redko.

## Razpok anevrizme

Kako pogosto pride do razpoka? »Razpok možganske anevrizme je redek, a nadvse resen dogodek. Verjetnost, da se bo anevrizma razpočila, je v povprečju letno 0,01-odstotna, vendar tveganje ni enako pri vseh bolnikih oziroma pri vseh anevrizmah. Odvisno je od velikosti in lege anevrizme, krvnega tlaka, dedne nagnjenosti in življenjskega sloga, med najpomembnejšimi dejavniki pa je tudi starost.« Prav starost se zdi naši sogovornici ključen dejavnik tveganja, tako za razpok anevrizme kot tudi za zaplete pri zdravljenju. »Ko anevrizma počí, pride do nenadne krvavitve v prostor okoli možganov, do tako imenovane subarahnoidne krvavitve (to je krvavitev iz možganskih arterij v predel med dvema možganskima ovoj-

nicama). Zanj je značilen nenaden, zelo hud glavobol, ki ga pogosto spremljajo slabost, bruhanje, otrdel vrat, motnje zavesti in občasno tudi nevrološki izpadi. Gre za nujno stanje, ki terja takojšnjo medicinsko obravnavo.« Zakaj anevrizme danes odkrivajo pogosteje? »V glavnem se to dogaja povsem naključno. Razlog je predvsem v razširjeni uporabi neinvazivnih slikovnih preiskav, kot sta CT (računalniška tomografija je tehnika slikanja notranje zgradbe telesa z uporabo rentgenskih žarkov in računalnika) in MR angiografija (preiskava, pri kateri s pomočjo magnetnega polja ocenjujemo stanje krvnih žil in ugotavljamo njihove nepravilnosti oziroma zožitve). Obe preiskavi nam omogočata natančen prikaz možganskega žilja.« Teh preiskav pa se lotijo zaradi bolnikovega hudega glavobola, vrtoglavice in drugih težav. »Ob takih naključnih odkritjih se pogosto zastavlja vprašanje: ali anevrizmo zdraviti ali jo zgolj spremljati.«

## Trije načini zdravljenja

Kako možganske anevrizme zdravimo? »Ob naključnem odkritju anevrizme je vedno potreben pregled pri žilnem nevrologu, ki na podlagi velikosti, lege in oblike anevrizme, starosti bolnika ter drugih dejavnikov tveganja presodi, katera oblika zdravljenja je najprimernejša,« je pojasnila specialistka nevrologije in dodala, da obstajajo trije načini zdravljenja; kirurški, znotrajžilni in konzervativni. **Kirurško zdravljenje** je odprt operativni poseg na možganih. Nevrokirurg odpre lobanjo in nato s posebno kovinsko sponko zapre vrat anevrizme ter jo izključi iz krvnega obtoka. Gre za tehnično zahteven poseg, ki terja veliko izkušenj, saj se izvaja v neposredni bližini občutljivega mož-



FOTO: OSEBNI ARHIV

Nevrologinja  
prof. dr. Janja Pretnar Oblak

ganskega tkiva. Čeprav je kirurško zdravljenje lahko zelo učinkovito in trajno, s seboj prinaša tveganje za zaplete, zlasti pri starejših. **Znotrajžilno** oziroma **endovaskularno zdravljenje** pa poteka brez odpiranja lobanje. »Zdravnik skozi arterijo v dimljah vstavi tanek kateter, ki ga pod rentgenskim nadzorom vodi do možganske anevrizme. To nato zapre z drobnimi spiralami, opornicami ali drugimi sodobnimi pripomočki, s čimer prepreči dotok krvi vanjo. Čeprav gre za manj invaziven poseg, tudi endovaskularno zdravljenje ni brez tveganja in lahko s sabo prinese zaplete, kot so krvavitve, zapora žil ali ponovna rast anevrizme.« Tretja možnost je **konzervativno zdravljenje**, ki pomeni skrbno slikovno spremljanje anevrizme in dosledno obvladovanje dejavnikov tveganja. »To vključuje predvsem zdravljenje arterijske hipertenzije, opustitev kajenja in urejanje drugih srčno-žilnih dejavnikov. Tak pristop je pogosto primeren pri majhnih, stabilnih anevrizmah, zlasti pri starejših bolni-

# Zakaj nekateri ne prenesejo meje

V prejšnji številki smo spremljali zgodbo, v kateri Tone ni mogel zapeljati do svoje garaže, ker je nekdo parkiral na mestu, na katerem ne bi bil smel. Na mirno opozorilo pa ni dobil opravičila, ampak očitek tega voznika, da situacijo zapleta, da pretirava in išče težave. Dogodek se ni končal z rešitvijo, ampak z zmedo, ki je ostala v Tonetovi glavi še dolgo po tem, ko avta ni bilo več tam.

Ker se kršenje osebnih meja žal dogaja čedalje pogostejše, je pomembno razumeti dinamiko občutkov in čustev vseh udeležениh. Ko se človek po takem dogodku umiri, se vprašanja pogosto kar ne nehajo. Ne tista praktična, ampak tiha: zakaj se je vse tako zapletlo, zakaj ni bilo mogoče preprosto reči: »Prav imaš, oprosti, mudilo se mi je, nisem bil dovolj pozoren«, zakaj je moral pogovor zdrsni v očitke, zmedo in napetost, ki še dolgo ostanejo v telesu. Na prvi pogled se ne zgodi nič posebej velikega, nesoglasje bi se dalo urediti v nekaj minutah. A v resnici ni šlo za prostor, avto ali pot. Šlo je za kršeno osebno mejo lastnika garaže in za to, kaj se v nekaterih ljudeh zgodi, ko se z njo srečajo. Obstajajo ljudje, ki realno postavljene meje doživljajo kot osebni napad. V našem primeru gospod, ki je zaparkiral garažo, postavljene meje ni doživel kot informacije niti kot opozorila, ampak kot zavrnitev njega samega. Zdelo se mu je, da je razgaljen in postavljen v položaj, v katerem se je počutil majhnega, osramočenega, verjetno tudi ogroženega. V takem trenutku ljudje ne razmišljajo več o tem, kaj so storili, ampak zgolj, kako se bodo zavarovali pred občutkom, ki jih preplavi. In takrat se čustveno premaknejo v otroštvo, od koder njihovo vedenje izvira, in tam najdemo razlago za tako vedenje. Čustveno se spet znajdejo v okolju, v katerem

njihove osebne meje niso bile jasne in varne, v katerem je bila bližina z drugimi povezana z bolečino, nadzorom ali ponižanjem in v katerem kot otroci niso smeli reči ne ali pa so se morali braniti z glasnostjo, zavajanjem ali obračanjem zgodbe, da so sploh lahko obstajali.

## Napad namesto soočenja z lastno stisko

Taki ljudje se niso naučili, da meja pomeni odnos; zanje meja pomeni izgubo. Ko odrastejo, ta vzorec doživljanja meje pogosto ostane. Zato meja drugega v njih sproži star občutek zapuščenosti ali ogroženosti. Ker je ta občutek zanje pretežak in ga ne znajo pomiriti, ga potisnejo navzven, v tem primeru v sogovornika. V obliki napada, očitkov, razvrednotenja drugega. Tako se jim ni treba soočiti z lastno bolečino. Cena za njihovo vedenje pa je, da nekdo drug ostane zmeden in prizadet. Zato se v takih situacijah zgodba tako hitro obrne. Njihovo dejanje in meja, ki jo postavi sogovornik, izgine iz ospredja in na njegovo mesto stopi značaj. Ton. Domnevni grehi preteklosti. Vse, kar lahko zamaje tla pod nogami tistega, ki je mejo postavil. Ne zato, ker bi bil ta človek res kriv, ampak zato, ker se s tem spet vzpostavi ravnotežje, v katerem se »storilec« počuti manj ogroženega. Tako se razbremenijo lastne teže čutenj, izhajajočih iz njegove pretekle zgodbe, medtem ko se oškodovani v tem procesu pogosto počuti slabo, ker je drugače kot storilec sposoben samorefleksije. Ker se sprašuje, kaj se je ravno kar zgodilo. Ker želi razumeti, zakaj se mora zdaj on zagovarjati. In ker ne pričakuje, da bo preprosto opozorilo sprožilo tak odziv. Zmeda, ki jo doživi, v njegovem primeru ni znak šibkosti, ampak človeškosti. Pomembno je vedeti, da tako vedenje – torej napad na drugega iz lastne stiske ogroženosti ob postavljeni meji – ni dokaz moči. Je znak notranje krhkosti. Ne gre za to, da bi bil tak človek zloben, ampak da ne zmore bližine, v kateri bi moral priznati lastno napako in še vedno ostati v odnosu z drugim. Zato raje prekine stik, kot da bi tvegala občutek sramu ali ranljivosti, ki ni povezan s trenutno situacijo.

Ob tem pa je ključno zavedanje, da razumevanje napada ob postavljeni meji ne pomeni, da moramo tako vedenje dopuščati. Pomeni le, da prenehamo iskati napako v sebi. Ko vemo, da odziv drugega izvira iz njegove notranje zgodbe, lažje ohranimo svojo resničnost in mir. In to je v takih trenutkih pogosto največ, kar lahko naredimo zase.



FOTO: J. D.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja



# Vitez glasbe in zborovskega petja

Mitja Gobec je za svoje dolgoletno delo kot zborovodja, urednik, mentor in publicist pred kratkim prejel zlato plaketo Javnega sklada RS za kulturne dejavnosti. V utemeljitvi so povedali, da je osrednja osebnost slovenske zborovske kulture in da je več kot sedemdeset let prispeval k razvoju zborovstva, uredil več kot 160 notnih zbirk, vodil deset pevskih zborov ter naročil okrog 40 novih skladb. Njegovo delo vključuje tudi publicistiko, strokovno svetovanje ter pomoč zborovodjem doma in v zamejstvu.



Mitji Gobcu je zlato plaketo za življenjsko delo podelila ministrica Asta Vrečko.

**A**to ni edina njegova nagrada. Prejel je še več priznanj, med drugim Gallusovo listino – priznanje Zveze kulturnih organizacij Slovenije, častno članstvo APZ Tone Tomšič, zlato plaketo Zveze kulturnih društev Slovenije in tudi veliko oljenko – priznanje za kulturo Mestne občine Ptuj, kjer živi. Mnogi so bili začudeni, da se je kot sin uveljavljenega in cenjenega skladatelja Radovana Gobca, ki je napisal več operet, med drugim *Planinsko rožo*, ki je postala izjemno priljubljena, pa kantate, operi in orkestralna dela, tudi agilnega zborovodje in organizatorja ter profesorja na pedagoški akademiji in kasneje na pedagoški fakulteti vpisal na Srednjo tehniško šolo, kjer je obiskoval program šibki tok. »Moja odločitev je povezana s tem, da so se starši ločili, ko sem bil star 14 let, in ker sva z mamo ostala sama, je bilo čim prej treba priti do kruha. Za današnje čase je skoraj nepred-

stavljivo, da so nas takoj po maturi zunaj že čakali direktorji in kadroviki. V trenutku, ko smo stopili ven, smo takrat vsi dobili službe.«

## Glasbi ne more pobegniti

A glasbena pot mu je bila namenjena. Že naslednje leto je začel obiskovati zborovodsko šolo, teoretski oddelek na Srednji glasbeni šoli in Pedagoško akademijo, smer Glasba z zborovodstvom. Izpopolnjeval pa se je tudi na zborovskih seminarjih po Sloveniji. »V mladostnem obdobju z očetom nisva sodelovala. Šele ko sem se začel šolati na zborovodski šoli in pozneje na Pedagoški akademiji, kjer je bil moj profesor, so bili najini glasbeni in siceršnji stiki tesnejši in pogostejši. Naj povem, da so bili izpiti pri očetu zame najtrši oreh. Nisem hotel, da bi sošolci imeli občutek, da imam kakršnokoli protekcijo.« Dvanajst let je nato deloval kot strokovni mojster na Radiu Slovenija.

Njegovi posnetki so na približno stotih nosilcih zvoka. »To je bilo obdobje, v katerem sem spoznal veliko ljudi s področja instrumentalne glasbe, vse pevce zabavne glasbe tiste generacije, instrumentaliste komorne glasbe in pianiste. Z reportažnim avtom smo se veliko vozili po Sloveniji.« Na radijske čase ima lepe spomine. »Doživel sem obdobje zlate slovenske popevke, ki je bila zlata v vseh pogledih. Danes je popevka le še bled odsev tega, kar je bila nekoč,« je prepričan. »Včasih so besedila pisali res dobri pesniki, od Gregorja Strniše do Frana Milčinskega - Ježka, Miroslava Košute, Dušana Velkavrha in Svetlane Makarovič. Te pesmi so potem uglasbili mojstri skladatelji: Bojan Adamič, Jože Privšek, Mojmir Sepe, Jure Robežnik, Ati Soss in



Kot dirigent v Grižah leta 1986

# Da nam bodo potaknjenci res v veselje

Mnogi radi sami razmnožujejo rastline, da vzgojijo tiste, ki so jim všeč, ali morda take, ki jih na trgu ne dobijo oziroma so predrage. Zato še z večjim veseljem spremljajo razvoj doma vzgojenih rastlin.

A za uspešno rast samo veselje ni dovolj.

**Z**a uspešno razmnoževanje moramo imeti ustrezno temperaturo in svetlobo, pravi substrat ter poskrbeti tudi za ustrezna hranila, vlago in dovolj kisika. Velikokrat se je zgodi, da ravnamo ustrezno, pa potaknjenci takoj segnijo ali odženejo, nastavijo listke in celo nove zelene vejice, potem pa kar naenkrat padejo skupaj, se posušijo ali segnijo. Kje delamo napake?

Malo se poglobimo v biologijo. Potaknjenec je v naravi v bistvu odlomljena veja ali upognjena veja do

tal. Ta veja se bojuje za obstoj in življenje tako, da išče hrano, dobi pa jo prek korenin, ki jih nima. Gre za poškodovano rastlino. Odlomljena veja je podvržena stresnim razmeram pomanjkanja vlage in hranil. Zračnosti je v naravi po navadi dovolj. Iz tega lahko potegnemo nauk: rastlina nima hrane, ker nima korenin, ki bi jo črpala, zato tudi ne dobi vlage. Da poustvarimo te naravne razmere, moramo torej potaknjencu dati skromno gojišče, ne pa gojišče, bogato s hranili in vodo. Zemlja z vrta za potaknjence ni ugodna, ker ne dopušča dostopa do zraka oziroma kisika.

Torej vzemimo pesek ne preveč fine zrnatosti (na primer cca 1–4 mm) ali perlit. Dobra zamenjava je tudi vermikulit ali zeolit. Dodajmo od 30 do 40 odstotkov šote kislosti od 4,5 do 5,5. Posode naj omogočajo odcejanje, da v njih ne zastaja voda, ki izpodriva kisik. Tako preprečimo gnitje. Zemljo nasujemo v lončke velikosti približno devet centimetrov, ki jih zložimo v kakšno večje korito, visoko na primer 30 centimetrov. Prek njega bomo napeli tanko folijo, ki bo prepuščala svetlobo, ohranjala temperaturo in tudi vlažnost. Ob straneh korita napravimo dve luknjici na vsakem koncu, od 15 do 20 centimetrov od tal. Ti dve luknjici bosta na vsakem koncu omogočili zračenje in ohranjali temperaturo ter odmerjanje vlage vsak dan s pršilko. Luknjici lahko zapremo s čepkom ali zamaškom. Tako ne bo prepilha. V lončke nasujemo substrat za potaknjence, ki ga je mogoče kupiti. Substrat naj bo vlažen, ne pa moker.

Tako smo pripravili vse potrebno

za potikanje. Potaknjence najprej ločimo po dozorelosti lesa. Imamo olesenele, pololesenele in mehke. Olesenelost je običajno odvisna od časa nabiranja potaknjencev in rastline. Na primer potaknjenci sibirskih borovnic, nabrani februarja, bodo oleseneli, nabrani poleti pa pololeseneli. To je pomembno, ker zeleni ali pololeseneli potaknjenci hitreje segnijo in jim obilna vlažnost še bolj škoduje. Njihova dolžina je odvisna od razmaka kolenc in brstov. Lahko je deset centimetrov ali manj ali tudi dvajset centimetrov. Potaknjenec na vrhu ravno odrežemo, da je čim manjša površina, ki omogoča izhlapevanje vlage. To ranico lahko premažemo s kapljico barve, parafina ali neagresivnega lepila, ni sicer nujno, bomo pa tako preprečili izgubo vlage. Vsa vlaga bo tako šla v prirezane liste. Spodnji del potaknjenca odrežemo postrani, kožo na dolžini enega centimetra poškodujemo s strgalom ali nožem. Seveda s tem ne smemo pretiravati. Nekateri rastline celo rahlo razkoljejo.

## Ne bodimo nestrpni

Potaknjenec vtaknemo od tri do pet centimetrov v sadilni substrat. Kalus se tvori teden ali dva, nato pa se razvijejo koreninice v treh do šestih tednih. Za boljši uspeh uporabimo sredstvo za potaknjence, kot je na primer Korex. Ta preparat je najbolj enostaven za uporabo, univerzalen in samo z načinom pomakanja v prah določamo količino. Mehke zelene potaknjence suhe namočimo v prah in takoj za tem v lonček s substratom. Pololesenele namočimo dvakrat v preparat, ole-







# Za plesen niso vedno **kriva okna**

Odvečna vlaga v stanovanju je zelo neprijetna, zlasti kadar jo spremlja plesen. Največkrat jo opazimo po kotih, pri tleh ali pod stropom v kopalnici, kuhinji, tudi v hladni spalnici in povsod tam, kjer zrak zastaja in ne kroži. Plesen ni le grda na pogled, pač pa tudi škodljiva zdravju.



FOTO: SHUTTERSTOCK

Dotrajana okna je seveda treba zamenjati.

**P**ogosto zmotno mislimo, da so vzrok za plesen stara okna, ki ne tesnijo, in hitimo z menjavo, ne da bi se seznanili z dejanskim vzrokom in se pozanimali, kaj je treba storiti, da se rešimo težav. A vzrokov za pojav plesni je več. Vlaga, ki nastaja v prostoru, na hladnih stenah in oknih kondenzira, torej se spremeni v vodne kapljice. Stalna vlaga na površini pa je idealna za rast plesni. Vlage je največ v kuhinji zaradi kuhanja, v kopalnici zaradi tuširanja, vroče sopare, v spalnici zaradi toplega izdihanega zraka. Še zlasti, če radi spimo na mrzlem. Zrak v prostoru se nasiči z vlago, in da bi se je znebili, bi morali prostore redno in temeljito zračiti. To ne pomeni za nekaj ur rahlo odpreti okna, ampak odpiranje na stežaj ali prepih za nekaj minut –



FOTO: SHUTTERSTOCK

Pomembna je pravilna vgradnja oken, da ne nastanejo toplotni mostovi.

tudi pozimi. Kako to, da včasih ni bilo toliko plesni, pa zračili tudi nismo toliko, marsikdo vpraša. Tako se sprašujejo tudi tisti, ki so zamenjali stara okna z novimi, močno izolativnimi, ki dobro tesnijo.

Stara okna so bila s stališča prihranka energije slaba, z vidika izmenjave zraka v prostoru pa dobra. Sprva so dobro tesnila, vendar so imela tesnila, ki so malo popustila, okvir se je malo zvil in povsod je po malem pihalo. Tudi škatlasta okna, tista, ki imajo prostor med okenskimi krili, so bila sicer polna kondenzacijske vlage na površini, vendar je povsod malo pihalo. Okenske površine pa so ljudje obrisali s krpo.

## Osnovno pravilo: redno prezračevanje

Menjava oken ob kakovostni izvajalski ekipi za lastnika ni posebno stresen zalogaj. Izvajalci poberejo izmere, z lastnikom se dogovorijo o željah in možnostih; o vrsti žaluzij, morebitnih komarnikih, menjavi polic, okovju. Kakovosten proizvajalec ima tudi certifikat o pravilni vgradnji oken. Neustrezna vgradnja pomeni, da nam bo uhajala toplota in se bo ustvaril toplotni most, torej prostor, kjer se ovoj stavbe ohlaja in vlaga kondenzira. Kakšna okna bomo izbrali, plastična, lesena, kovinska ali kombinirana, glede vlage načeloma ni pomembno. Sodobna okna imajo sicer v ohišju vdelano prezračevalno režo, vendar to ni dovolj, da bi brez prave izmenjave zraka preprečevali nastanek vlage v prostoru.

Ob menjavi oken bi morali toplotno izolirati tudi zunanje stene, sočasno pa se držati pravilnega prezračevanja prostorov. V sodobni stanovanjski gradnji se načrtujejo tudi sistemi za prezračevanje z rekuperacijo, ki skrbijo za odvajanje vlažnega zraka. Prezračevalni sistem bo z rekuperacijo zadržal toploto, nasičen zrak odvedel, svež ogret zrak pa vrnil v prostor. To so zračniki v zidu pod stropom. Zrak gre ven skozi posebne sloje zračnika, izpusti vlago in nazaj se vrne svež. Poznamo lokalno (običajno ob naknadni vgradnji) in central-



VIR: A.M. SI

Seznamimo se z vrstami in lastnostmi novih oken.



# Chanelova jopica

Pomlad je pred vrati. Zakaj si ne bi nakvačkale šik Chanelove jopice?  
Zlasti v svetlih barvah se zelo lepo poda k jeansu ali krilu.

**Velikost:** 40–42

**Potrebujemo:** 650 g preje mešanice volne in poliakrila in kvačko št. 4

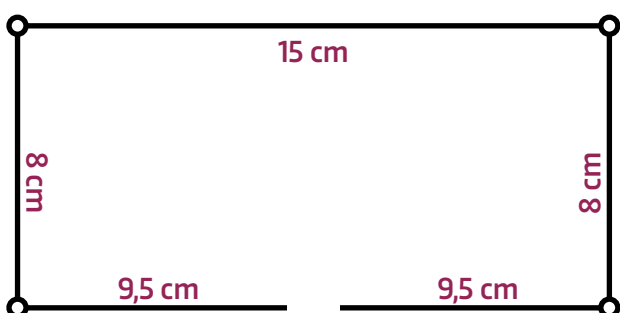
**Izdelava:** Jopo kvačkamo v enem delu in je ne šivamo. Začnemo pri vratu. Naredimo toliko verižnih petelj, da ustreza centimetrom, napisanih na shemi.

Če želimo narediti jopico večje ali manjše velikosti, število določimo z enim centimetrom več ali manj verižnih petelj. S šibičnimi petljami na označenih mestih naredimo vogale, kar pomeni, da v petljo narediš 1 šibično, 1 verižno petljo in še eno šibično petljo in tako do konca vrste.

V naslednji vrsti prav tako kvačkamo šibične petlje le, da se spremeni vogal, in sicer med prejšnjo šibično, verižno in šibično petljo naredimo 2 šibični, 1 verižno in še 2 šibični petlje. Vogale delamo izmenično. Tako kvačkamo do pod pazduhe (20–25 cm), odvisno od velikosti. Nakvačkani del nato upognemo in ga pod pazduho združimo v vogalih tako, da ga zavežemo s koncem volne. Kvačkati začnemo na sprednji strani in kvačkamo z ene na drugo stran v vzorcu šibičnih petelj in zmeraj naredimo 3 verižne petlje za novo vrsto oziroma višino. Ko je jopica dovolj dolga, prenehamo kvačkati in začnemo kvačkati rokave.

Na rokavno odprtino naredimo spet šibične petlje in vrsto končamo pod pazduho, kjer rokav tudi po potrebi ožimo. To naredimo tako, da skupaj skvačkamo prvi dve in zadnji dve petlji. Vrsto, v kateri rokav ožimo, označimo, kar nam pride prav pri drugem rokavu, da nam ni treba šteti vrst, kje smo rokav ožili. Ko dosežemo pravo dolžino rokavov, je jopica narejena. Naredimo še obrobo in prišijemo gumbe, za katere ni treba delati lukenj, ker je vzorec obrobe rahlo luknjičav.

## Začetek izdelave ...



**Obrobe:** Okrog cele jopice naredimo vrsto polšibičnih petelj tako, da lepo zravnamo vrsto. V drugi vrsti obrobe delamo reliefne petlje, da dobimo na licu rahel vzorec, podoben kiti. Reliefne petlje delamo tako, da s kvačko objamemo prejšnjo polšibično petljo. Sledi vrsta šopastih petelj. V vsako drugo petljo dvakrat ovijemo in potegnemo prejo ven, da na kvački ostane pet zank. Potem kvačko potegnemo skozi vse in končamo z verižno petljo. Nastanejo bunkice. Spet naredimo vrsto polšibičnih petelj, med vsako luknjico dve. In še zadnja vrsta obrobe, ki je spet reliefna polšibična petlja. Obroba je narejena. Prišijemo še gumbe in jopa je končana.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:  
**Jana Šuligoj**