

Vzajemnost

LETNIK 52

APRIL 2026 / 3,00 €



Motnje ravnotežja
povzročajo padce

TATJANA MILAVEC

Če ne veste, katere pravice
vam pripadajo, vprašajte



Ljudje v stiski ne morejo čakati na pomoč

Zaposleni na centrih za socialno delo pogosto poslušajo očitke, da pri izdajanju odločb o upravičenosti do storitev dolgotrajne oskrbe zavlačujejo. Vendar na vstopnih točkah ni dovolj kadra, da bi sistem deloval v skladu z načrtovanimi standardi, pri obravnavi vlog pa se zatika tudi zaradi nedelujočega informacijskega sistema ter zahtevnih in dolgotrajnih postopkov, razloži sekretarka Skupnosti centrov za socialno delo **Tatjana Milavec**. »Na centrih za socialno delo se prvi soočamo s potrebami starejših in hudimi stiskami tako posameznikov kot družin, zato si želimo vzdržen, pravičen in dostopen sistem dolgotrajne oskrbe. S tem ko opozarjamo na pomanjkljivosti, to ne pomeni, da smo nasprotniki zakona. Želimo si le izboljšav, ki bodo v prid ljudem.«

Območni centri za socialno delo so hkrati tudi vstopne točke za dolgotrajno oskrbo. Verjetno so strokovni delavci dodatno obremenjeni?

Na centrih za socialno delo so zaposleni socialni delavci, psihologi, sociologi, pravniki in drugi strokovni delavci, ki vsak dan izvajajo različne naloge na področju socialnega varstva ter podpore posameznikom in družinam, od skrbništva, obravnave nasilja v družini, kriznih intervencij do odločanja o materialnih pravicah. Dolgotrajna oskrba seveda vpliva tudi na njihove redne naloge, povezane s podporo vstopnim točkam, informiranjem ljudi, svetovanjem ter reševanjem primerov, ko sistem dolgotrajne oskrbe ne zmore pravočasno zagotoviti storitev, ki jih uporabnik dejansko potrebuje.

Pravite, da imate premalo kadra, da bi sistem deloval v skladu z načrtovanimi standardi.

Na vstopnih točkah za dolgotrajno oskrbo imamo 93 svetovalcev, med temi jih 84 ocenjuje potrebe upravičencev na trenu. Predvidenih je bilo 109 delovnih mest, vendar kljub večkrat ponovljenim razpisom novih sodelavcev nismo dobili. Primernega kadra v Sloveniji žal še vedno primanjkuje.

Svetovalci med drugim izvajajo terensko oceno upravičenosti, pripravljajo strokovno podlago za od-

ločanje, dajejo informacije in podporo vlagateljem ter njihovim sodelavcem, vzpostavijo prvi stik z uporabniki ter pripravijo načrt priporočenih storitev, ki je podlaga za nadaljnjo obravnavo. Pri tem sodelujejo s koordinatorji dolgotrajne oskrbe in izvajalci storitev. Pomagajo jim 21 administrativnih delavcev in informatorji, ki skrbijo za prvi stik z uporabniki ter pojasnijo o pravicah in postopkih. Vsi zaposleni so zelo obremenjeni. Ne pozabimo, v kako kratkem času je le ena vstopna točka dvajset tisoč stanovalcev domov za starejše prevedla v sistem dolgotrajne oskrbe v instituciji.

Postopek se sicer začne z vložitvijo vloge na eni od vstopnih točk. Obrazci so trije, za dolgotrajno oskrbo, za e-oskrbo in za oskrbovalca vzdrževanega družinskega člana. Če je z vlogo vse v redu, pride svetovalka na dom uporabnika, se z njim pogovori in popiše njegove potrebe, pripravi oceno in z njo seznani uporabnika. CSD nato izda odločbo, v kateri piše, v katero kategorijo oskrbe spada uporabnik in koliko ur storitev mu pripada. Čas, v katerem uporabnik dobi odločbo, se razlikuje od centra do centra. Ocenjujemo pa, da je povprečen čas od vložitve vloge do izdaje odločbe v tem trenutku od štirih mesecev do enega leta. Navedem lahko podatke do srede marca, na vstopnih točkah

so prejeli 35.793 vlog, izdali pa 3.768 odločb za storitve dolgotrajne oskrbe, 3.733 za oskrbovalca družinskega člana ter 4.438 za e-oskrbo.

Do zamud pri izvajanju postopkov pa ne prihaja samo zaradi kadrovske preobremenjenosti, mar ne?

Res je. Že na začetku smo se zavedali, da je sistem nov in zahteven, vendar nekatere sistemske pomanjkljivosti ključno vplivajo na potek dela.

Brez enotnega informacijskega sistema centri nimajo dostopa do vseh podatkov, ki so nujni za odločanje. Številne postopke, od zbiranja ključnih podatkov do oddajanja teden-skih poročil je treba opravljati ročno, to pomeni izpolnjevanje številnih tabel, kar postopke bistveno upočasni. Enako velja za izmenjavo podatkov z zavodom za zdravstveno zavarovanje in izvajalci dolgotrajne oskrbe, ki po našem mnenju poteka nepregledno in brez avtomatiziranega nadzora, zato se poveča tveganje za pomote, kar je strokovno in pravno problematično. Postopki so poleg tega dolgi. Vse vloge moramo obravnavati izključno po vrstnem redu, kot to določa Zakon o upravnem postopku. Zakon o dolgotrajni oskrbi namreč ne omogoča prednostne obravnave. Ljudje, ki so v stiski, ne morejo čakati – zdaj pa morajo čez tako zapleten,



FOTO: KRISTJAN STEPANČIČ

Če ne veste,
katere pravice vam
pripadajo, vprašajte.

predvsem pa dolgotrajen postopek. V zadnjem obdobju opažamo porast zelo zahtevnih primerov, ko se zdravstveno stanje starejšega ali osebe z omejitvami nenadoma spremeni in družina potrebuje pomoč takoj. Žal takih primerov brez spremembe zakonodaje ne moremo reševati prednostno. Na to vztrajno opozarjamo pristojno ministrstvo.

Kaj bi morali spremeniti, da bi bil postopki enostavnejši in hitrejši?

Že maja 2023, ko je bil zakon v javni obravnavi, smo na ministrstvo za solidarno prihodnost podali obširne pripombe. Zdi se, kot da smo takrat gledali v kristalno kroglo – vse naše ugotovitve so se izkazale za pravilne. Škoda, da naših priporočil niso upoštevali. Zato si zelo želim,

da bi zdaj natančno pregledali vse, kar je bilo doslej storjeno, in ugotovili, kaj bi lahko izboljšali.

Za vzdržen in ljudem prijazen sistem dolgotrajne oskrbe nujno potrebujemo polno vzpostavljen enotni informacijski sistem, ki bo omogočal hitro, varno in zakonito obravnavo vlog. Postopke je treba poenostaviti. Hkrati je potrebna kad-

Motnje ravnotežja povzročajo padce

Motnje ravnotežja se občasno začnejo pojavljati pri približno desetih odstotkih prebivalstva že v srednjih letih, veliko pogosteje pa pri starosti 65 let in več. Lahko rečemo, da so ena najpogostejših zdravstvenih težav, o katerih posamezniki poročajo družinskemu zdravniku. Drugače povedano: motenj ravnotežja je približno toliko kot bolečin v križu ali glavobolov. Veliko torej.



Profesorica športne vzgoje
dr. Katja Tomažin

O tem smo se pogovarjali s **prof. dr. Katjo Tomažin**, profesorico na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani. Njeno strokovno in raziskovalno delo je usmerjeno tudi v proučevanje vadbe za razvoj ravnotežja, zlasti na področju preventive pred padci in ohranjanja gibalne učinkovitosti starejših. »Navadno se te motnje pokažejo z enim ali več padci, ko človek nenadoma izgubi ravnotežje in pade. To se lahko zgodi, ko je utrujen, nepazljiv, v temi itd.,« je povedala prof. dr. Katja Tomažin. Motnje ravnotežja (vestibularne motnje) so pogosto nevarne same po sebi, predvsem pa znatno zmanjšajo kakovost življenja in lahko privedejo do izgube samostojnosti. To včasih pomeni tudi odhod v dom za starejše. »Zato je zgodnje prepoznavanje motenj ravnotežja in povečanega tveganja za padce zelo pomembno, saj se z

ustrezno obravnavo pri večini starejših odraslih simptomi znatno izboljšajo in se zato lahko vrnejo k polnovrednemu življenju. Redna in ustrezna vadba ravnotežja lahko prepreči tudi hude padce in izboljša kakovost življenja,« je dodala.

Poudarila je, da ravnotežje ni sposobnost, ki bi bila vsakomur lastna, temveč je rezultat natančnega sodelovanja več telesnih sistemov.

To so:

- 1.) notranje uho, ki zaznava gibanje glave;
- 2.) oči (vid), ki možganom sporočajo, kje se nahajamo v prostoru in kako naj se gibljemo glede na okolico;
- 3.) občutek za položaj telesa, za kar so odgovorni senzorni receptorji v mišicah, sklepnih ovojnicah, koži in kitah, ki možganom sporočajo, v kakšnem položaju so udi;
- 4.) osrednji oziroma centralni živčni sistem, to so možgani in hrbtenjača, ki vse informacije obdelajo, združijo in dajo ukaz mišicam, kaj naj storijo.

»Motnje ravnotežja se pojavijo, ko pride do okvare ali neskladja v katerem koli od teh sistemov ali v sporazumevanju med njimi. So simptom različnih stanj. Vzrok je lahko tudi mišična oslabelost ali slaba gibljivost.« Sogovornica pojasni, kakšni so najpogostejši znaki motenj ravnotežja. »To so: vrtoglavica oziroma nestabilnost, pri kateri ima-

jo ljudje občutek, kot da sedijo na vrtiljaku ali se svet vrti okoli njih. Pri omotici imajo prazno glavo in občutek blage nestabilnosti ali mislijo, da bodo omedleli. Pri hoji se počutijo nestabilno, zlasti če hodijo v temi ali po neravnih površinah. Večkrat tudi brez pravega razloga padejo kot sveča na tla, ker ne dvigajo dovolj visoko nog, ampak z njimi drsajo po tleh ali pa se jim zvrsti v glavi. Drugi znaki motenj ravnotežja so še slab vid, šumenje ali piskanje v ušesih (tinitus), izguba sluha, glavobol s spremljajočo slabostjo in bruhanjem ter težave s koncentracijo.«

Kolikšno je tveganje za padec?

Obstajajo tri vprašanja, ki posamezniku povedo, ali pri njem obstaja povečano tveganje za padec. To so: Ali ste padli v zadnjem letu?; Ali se počutite nestabilno, ko stojite ali hodite? in Ali vas skrbi, da bi padli? Če na katero od teh vprašanj odgovorite pritrdilno, se posvetujte z zdravnikom, fizioterapevtom ali kineziologom. Vsi ti lahko skupaj ocenijo posameznikove razloge za motnje. Vzroki za motnje ravnotežja so lahko centralni ali periferni. Najpogosteje so povezani z motnjami v ravnotežnem organu v ušesih. Če se v njem premaknejo majhni kristali, lahko povzročijo kratke, močne napade vrtoglavice ob določenih gibih glave. Sogovornica je dodala, da lahko do motenj pride tudi zaradi virusnih okužb ušesa, povečanja tlaka tekočine v notranjem ušesu, migrenskih glavobolov, nizkega krvnega tlaka, srčne aritmije, diabetesa, nevroloških bolezn-



Stol, palica in žoga

Pregovorno velja, da je april vremensko pester, in prav taka bo današnja vadba. Namesto žoge lahko uporabite večjo plastenko ali zloženo brisačo. Preden začnete, si privoščite kratek sprehod ali naredite nekaj intenzivnih visokih korakov na mestu, lahko pa tudi sedate in vstajate s stola do zadihanosti.

Prav je, da vas spomnim, kako pravilno sedamo in vstajamo. Gležnji in kolena so v širini ramen, roke pa v komolcih pokrčene. Med vstajanjem se s telesom rahlo nagnemo naprej in vdihnemo, med izdihom pa sedemo na stol. Če potrebujete oporo z rokami na naslon stola, si jo privoščite.



Predklon na stol

varno. Razteg stranskih delov telesa je zelo pomemben, saj pripomore k boljši koordinaciji gibanja, ob tem pa, kot smo zapisali v prejšnji številki, oži tudi pas. V varnem sedu se s telesom in žogo v vzročenju nagnite najprej na desno, nato še na levo stran (fotografija 2).

Pomembno je, da ves čas enakomerno dihate. Nato žogo spustite. Vajo ponovite vsaj petkrat na vsako stran.

Palica, ki jo uporabljate pri vadbi, je lahko navađen metlin držaj, ki ga za nekaj evrov kupite skoraj v vsaki trgovini in je dober športni pripomoček. Osnovni položaj s palico za hrbtom dobro popravlja telesno držo (fotografija 3). Iz tega položaja zasučite telo v desno. Ob tem palico potegnite visoko navzgor, tako da se rahlo dvignejo tudi ramena. Glavo obrnite v smeri giba in izdihnite (fotografija 3a).

Za prvo današnjo vajo stopite za stol z nogami razkoračno ter nekajkrat globoko vdihnite in izdihnite. Med počasnim izdihom se sklonite daleč naprej in naslonite roke na sedalo čim bolj spredaj (fotografija 1). Med naslednjim vdihom se počasi, s preprijemanjem rok, dvigujte nazaj v osnovni položaj. Ponovite vsaj petkrat in ob tem občutite, kako se hrbet razteza. Pomembno je, da se med izvajanjem vaje počutite



Odklon sede z žogo v vzročenju

fija 3a). Med vdihom se vrnite v začetni položaj in vajo ponovite še na levo. Ponovite petkrat.

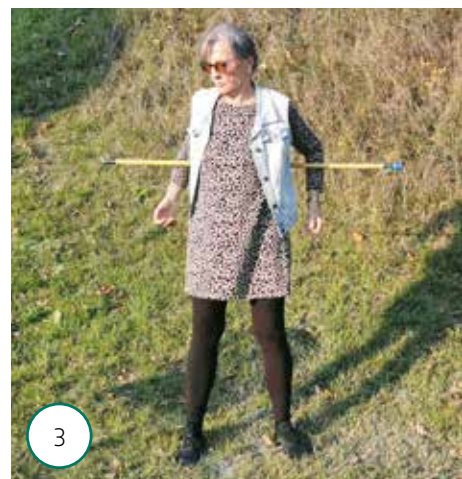
Sedite na stol (fotografija 4). Stopala in kolena naj bodo rahlo narazen. Med kolena potisnite žogo, ki jo počasi stiskate. Med izvajanjem vaje bodite zbrani, čutiti morate vse mišice, ki se napenjajo – od notranjega dela stegen in spodnjega dela trebuha do medeničnih in zadnjičnih mišic. Ramena naj bodo



Zasuk telesa s palico

dite premor vsaj za dva vdih in izdih. Naredite pet ali več ponovitev vaje. Po končani vadbi stojte dobro pretresite vse telo.

Savina Vybihal,
prof. športne vzgoje
FOTOGRAFIJE: MARJAN ŠMERC,
JASNA RODE NIKOLČIČ



Osnovna drža palice za telesom

sproščena, roke pa naj počivajo na stegnih. Med počasnim izdihom (štejte do pet) počasi stiskajte vse mišice s končnim poudarkom na stisku zadnjičnih mišic. Med vdihom sprostite vse mišice in nare-



Stisk žoge med kolena.

Izredna uskladitev pokojnin

V prejšnji številki smo pisali o redni uskladitvi pokojnin, za katero so članice in člani Sveta Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije na podlagi nove formule po ZPIZ-20 ugotovili in objavili uskladitve pokojnin, ki za letos znaša 4,2 odstotka.

V prispevku je bilo na kratko tudi omenjeno, da je novela ZPIZ-20 prinesla tudi vsebinske določbe zakona, in sicer podlago za izredno uskladitev pokojnin (pred tem je bila podlaga ponesrečeno zapisana v prehodnih določbah). Po noveli ZPIZ-20 se na predlog Sveta zavoda in ob soglasju Vlade RS lahko opravi izredna uskladitev pokojnin. Navedena zakonska določba je zapisana zelo široko, tako da članicam in članom Sveta zavoda nalaga posebno odgovornost spremljanja gmotnega položaja upokojencev in delovnih invalidov. Zakonska določba izredno uskladitev ponuja kot možnost, ne pa obveznost, saj je njena izvedba mogoča le ob soglasju Vlade RS.

Izredno uskladitev predlagala Vlada

Že na prvi seji Sveta zavoda, ki je potekala 17. februarja 2026, so med ugotavljanjem odstotka za redno uskladitev pokojnin upokojenske organizacije poudarile nezadovoljstvo, saj so bila pričakovanja na podlagi

jesenskih makroekonomskih napovedi višja.

Za drugo februarsko sejo Sveta zavoda 26. februarja 2026 so predstavniki Vlade RS podali predlog, da se na dnevni red seje Sveta zavoda uvrsti točka Predlog Vladi RS za izredno uskladitev s 1. marcem 2026 v višini enega odstotka.

Pobudniki predloga so utemeljili, da je bila rast povprečne plače v letu 2025 za več kot 20 odstotkov nižja od jesenske napovedi Umarja (5,9 odstotka namesto 7,5 odstotka), posledično pa je bila nižja tudi redna uskladitev pokojnin. Hkrati naj bi Vlada RS že večkrat izrazila razumevanje glede zahteve po dodatni izredni uskladitvi v višini enega odstotka, ki jo utemeljujejo predstavnice upokojencev v Svetu zavoda, s čimer bi se tudi pokrila razlika nižje uskladitve pokojnin v letu 2021, ko je Vlada RS zaradi nerealnih rasti plač iz obdobja pandemije covid-19 posegla v usklajevanje in pokojnine uskladila za 2,5 odstotka (namesto za 3,5 odstotka). Izplačilo uskladitve, ki velja od 1. marca

2026, naj bi bilo izvedeno najkasneje v maju.

Na drugi februarski seji so članice in člani Sveta zavoda obravnavali tudi točko glede izredne uskladitve pokojnin in podani predlog podprli ter poslali v soglasje Vladi RS.

Izredna uskladitev z majsko pokojnino

Vlada RS je 12. marca 2026 obravnavala in podala soglasje k predlogu Sveta zavoda za izredno uskladitev pokojnin, s čimer so izpolnjeni zakonski pogoji, da se lahko izredna uskladitev izvede. Podano soglasje je utemeljila s tem, da se pri svojem delu ves čas zavzema za zagotavljanje socialne in materialne varnosti vseh kategorij upokojencev ter da je usklajevanje pokojnin temeljni instrument, s katerim se ohranja realna vrednost pokojnin v daljšem časovnem obdobju. Upokojenecem se tako zagotavlja socialna in materialna varnost, s čimer se spoštuje načelo pravne države, ter tudi pravna varnost posameznikov in njihovo zaupanje v sistem, ki je bilo pred nekaj leti zaradi večkratnih posegov v sistem pokojninskega zavarovanja z drugimi zakoni omajano. Ob zavedanju, da izredna uskladitev pokojnin ureja izboljšanje socialnega položaja upokojencev, ki so ranljivejši del družbe, podpira predlog izredne uskladitve, kot predlaga Svet zavoda.

V letošnjem letu je tako predvidena **enoodstotna izredna uskladitev** z učinkom od 1. marca 2026.

Po izredni uskladitvi bo **zagotovljena pokojnina znašala 826,15 evra** (trenutno znaša 817,97 evra), kolikor bo znašala tudi najvišja zagotovljena vdovska pokojnina.

Enako kot pri redni uskladitvi se tudi pri izredni še ne določi znesek najnižje pokojnine in najnižji zne-



FOTO: J. D.

Drage bralke in bralci, mar ni škoda, da bi spomini na pretekle čase utonili v pozabo? Delite jih z nami in drugimi bralci, pobrsajte po starih albumih ali predalih, v katerih hranite stare fotografije, in nam jih pošljite na naslov: Vzajemnost, p. p. 134, 1001 Ljubljana. V zahvalo vam bomo poslali darilce.



Fotografija številčnega razreda je nastala v petdesetih letih prejšnjega stoletja na Osnovni šoli Polzela. Med razigranimi otroki je **Slavica Pavšek** iz Rečice ob Paki (peta z desne v drugi vrsti), na levi pa stoji razredničarka Marija Gerželj.



Znamenito slatino iz Radencev, bogato s CO₂, sta pila celo papež v Vatikanu in cesar na dunajskem dvoru. V steklenici mineralne vode z zaščitnim znakom treh src sta se konec leta 1945 dala fotografirati Vincenc Holc in sestra Marica. Fotografijo hrani Vincenčeva snaha **Nada Holc** iz Maribora.



Med dekletki, ki so obiskovala Osnovno šolo Jarše v Ljubljani pred drugo svetovno vojno, je bila tudi Jelka Granda (letnik 1926). Fotografijo hrani njena hči **Sonja Lah** iz Ljubljane.



Balkonske zasaditve: cvetoče ali zelene?

Balkoni in terase postajajo vse bolj podaljšek dneвне sobe, kjer lahko najdemo svoj kotiček za sprostitev. Udobje si na njem povečamo tudi tako, da prostor premišljeno obogatimo z rastlinami. Tako lahko dobimo majhen dragocen vrt in kotiček za lepši začetek dneva ali pa prostor, kjer se družimo s prijatelji.

O dločitev, ali ga bomo zasadili pretežno zeleno ali razkošno cvetočo, ni le estetska. Odvisna je tudi od lege, našega načina življenja in predvsem razporeditve, ki ga želimo v prostoru ustvariti.

Cvetoča energija barv. Razgibana barvna kombinacija (fotografija 1) je razporejena v premišljenih barvnih plasteh, ki se začnejo z rožnatimi cvetovi suhe rože (*Bracteantha bracteata* 'Madeira Pink') in nadaljuje z rožnatimi cvetovi hibridne dalije. V ozadju se dviguje rdeča kadulja (*Salvia x hybrida*), ki s pokončnimi socvetji daje zasaditvi stabilnost. Vijoličasta verbena ter svetlejši odtenek modre lobelije (*Lobelia erinus* 'Blue') s svojo rahlo povešavo rastjo poskrbita, da bo cvetlično korito v ospredju popolnoma prekrito s cvetjem. Tudi če bi te lepote zaradi poletne vročine prekinile cvetenje, bo zelena listna podlaga ohranila strukturo zasaditve in poudarila rožnate odtenke cvetov. Izbrane barve so kontrastne, vendar uravnotežene. Takšne zasaditve so primerne za lege z veliko sonca,

kjer si želimo živahnost in dolgotrajnost cvetenja. Zahtevajo redno dognovanje in odstranjevanje odcvetelih cvetov dalije, suhe rože in verbene. Cvetovi lobelije in salvi je so samočistilni, zato jih odstrani že veter. Zasaditev temelji na večni vojskosti: zadaj pokončne rastline, v sredini kompaktne, spredaj nizke ali prevešajoče. Tako ustvarimo občutek bujnosti tudi na manjšem prostoru.

Podobno energijo ustvarja kombinacija rdečih sončnih vodenk (*Impatiens hawkeri* 'SunPatience') in belih križancev petunije z milijonzvončki (*Petunia x Calibrachoa* 'Pettocha'®). Nad njima (fotografija 2) se s pokončnimi strukturami kot miniaturne žoge dvigajo bele gomfrene (*Gomphrena globosa* 'Ping Pong'). Te so novost v zasaditvah, saj smo jih do zdaj videvali predvsem v vijoličastih odtenkih na cvetličnih gredicah. Za dodatno višino in dramatično ozadje poskrbijo plamenčki (*Celosia argentea* var. *plumosa* 'Bright Sparks'). Nastane skoraj popolna rdeče-bela eleganca, kakršno pričakujemo na vrhuncu sezone.



Zasaditev se lepo obnese na polsončnih legah, kjer barve ostanejo intenzivne, a ne pregorijo.

Sončna harmonija. Rumena in bela sta barvi svetlobe, ki optično povečata prostor, zato zasaditev deluje zračno in hkrati nežno ter lahko. Kombinacija z rumenimi marjeticami (*Argyranthemum frutescens*), dišečo nemesijo (*Nemesia x hybrida* 'SunSatia'), rumeno surfinijo in belim pisanolistnim grobeljnikom (*Lobularia maritima* 'Primavera Princess') ustvarja optimistično, skoraj sredozemsko razporeditve (fotografija 3). To je primer, kako lahko s sorodnimi barvami (ton v tonu) ustvarimo harmoničen, a nikakor dolgočasen balkon. Takšna zasaditev je posebej primerna za vzhodne lege, kjer si želimo več svetlobe.

Balkoni brez cvetja. Na bolj zahtevnih severnih legah, kjer sonce redko doseže balkon, pa bi vseeno radi uživali v zelenju, poiščimo rastline z barvitimi listi. Na fotografiji 4 je zanimiva novost preteklih let (*Plectranthus scutellarioides* 'Skeletal'), v sredini pa trije živahni odtenki hipoestov iz serije 'Hippo' (*Hypoestes phyllostachya*). Izbiramo lahko med raznovrstnimi kopriva-



Tri naravno odporne maline

Predstavljamo izbor profesionalnih sort malin za vrtničarje in najzahtevnejše pridelovalce ter ljubitelje sladkih, aromatičnih plodov. Te posebne sorte se ponašajo z izjemnim pridelkom, vrhunskim okusom in naravno odpornostjo.

V svetu profesionalnega jagodičja je malina **enrosadira** absolutna zmagovalka. Gre za najboljšo sorto maline, ki je zgodnja, dvakrat rodna in je prejela številne mednarodne nagrade. Njena ključna prednost je, da je naravno odporna na večino bolezni koreninskega sistema, kar močno olajša vzgojo tudi začetnikom in zmanjša potrebo po škropljenju. Plodovi so svetlo rdeči, veliki in stožčaste oblike, kar jim daje estetsko popolnost. Kmetijske svetovalne službe po Evropi posebej poudarjajo njeno izjemno skladiščno sposobnost. To pomeni, da plodovi po obiranju ne potemnijo in ohranijo svojo čvrstost ter svežino dlje kot katerakoli druga sorta. **Dolomita** in **dorotea** sta sorti malin, primerni za različne podnebne razmere, saj odlično prenašata nihanja temperatur, kar potrjujejo tudi uradni preizkusi v evropskih kmetijskih centrih.

- **Malina dolomita** je bila razvita z mislijo na tiste, ki iščejo tradicionalen, poln okus maline v kombinaciji z modernimi pridelovalnimi standardi. Plodovi so srednje veliki, svetlo rdeči in imajo izrazito aromo, ki spominja na gozdne maline.



Posadite odlične maline in se veselite pridelka.

- **Malina dorotea** izstopa po sladkosti in enostavnosti obiranja. Profesionalni pridelovalci jo cenijo, ker se plodovi z lahkoto ločijo od peclja, kar zmanjšuje poškodbe pri delu.

Evropski kmetijski inštituti v poročilih jasno navajajo: genetika je ključ do uspeha. Sorte, kot so enrosadira, dolomita in dorotea, niso le bolj produktivne, temveč terjajo manj fitofarmaceutskih sredstev zaradi na-

ravne odpornosti. Vrhunska genetika, ki jo uporabljajo profesionalci, ni več le domena velikih nasadov, ampak je zdaj dostopna vsakemu vrtnarju, ki želi uspeh brez nepotrebnih zapletov.

Veliki pridelovalci v Italiji, Nemčiji in na Nizozemskem sadijo odporne maline enrosadira, dolomita in dorotea zaradi njihove standardizirane kakovosti. Pri teh sortah lahko pričakujete čvrste plodove, ki ne razpadejo ob prvem dežju, in okus, ki bo navdušil vsakega vrtničarja. Vložek se povrne že v prvi sezoni z bogatim in zdravim pridelkom.

Davor Špehar, Zeleni svet

NAJBOLJŠE MALINE ZA VRT IN OSNOVNE ZNAČILNOSTI SORT				
Sorta/ rodnost	Odpornost	Glavna odlika	Okus	Čvrstost
Enrosadira – dvakrat rodna	Izjemna (korenine, rja)	Najboljša zgodnja sorta, visok donos	Uravnotežen, aromatičen	Vrhunska (dolga svežina)
Dolomita – dvakrat rodna	Visoka (plesen, mraz)	Prilagodljivost na mraz in obiranje	Tradicionalen, gozdni	Zelo dobra (strukturna)
Dorotea – dvakrat rodna	Visoka (listje, suša)	Izjemen pridelek in sladkost	Zelo sladka	Dobra (ohranja sijaj)


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

Senčni šiv vezenino popestri

Uporaba različnih vrst šivov lahko vezenino zelo popestri. Med njimi je zlasti zanimiv senčni šiv, katerega ime v prispodobi nakazuje, da je nekje v senci, neopažen, v ozadju.

Bistvo tega načina vezenja je, da je viden skozi prosojno blago zelo nežno in nevsiljivo, kot meglica, ki nas vabi, da vezenino obrnemo in pokukamo na narobno stran izdelka, da bi videli, kaj se tam skriva.

Kdaj se odločimo zanj

Najbolj uporaben je za izdelavo vezenih zaves, saj svetloba, ki skozi steklo pronica tudi skozi vezenino, lepo poudari vzorec. Pri tem uporabimo tanko, prosojno blago, najbolje mešanico lana in sintetike, ki jo uporabljamo tudi za klekljane izdelke. Tudi na prtičkih iz tankega in prosojnega blaga lahko uporabimo ta način vezenja. Pri zavesah, ki jih navadno izdelujemo v tehniki rešilje (zančni šiv), senčni šiv popestri vezenino ob uporabi nežnih barv prejice.

Pri prtičkih, ki so položeni na podlago (mizo, komodo, polico ...), je smiselno senčni šiv izdelati v temnejši in živahnejši barvi, če je podlaga svetla. Če je prtiček položen na temno podlago, je primernejše vezenje v svetlejših tonih.

Tehnika vezenja

Ta vrsta vezenja se na sprednji strani vezenine kaže kot okrasni šiv. Razlika je v tem, da šivi večinoma niso vsi enako dolgi, odvisno od vzorca.

Če je vzorec simetričen, so šivi enako dolgi, če pa vzorec ni simetričen, so na daljši strani šivi daljši, na krajši pa krajši, saj mora biti na obeh straneh enako število šivov. Na spodnji strani vezenine so šivi enaki eni od tehnik polnega šiva. Za šivanje uporabimo obroč, šivanko z ostro konico, krajšo, tanjšo in z dolgim ušesom. Najprimernejša je uporaba dveh niti pri prejicah s šestimi nitmi (Ljubica, DMC, Anchor ...) ali ene nitke prejice DMC ali Anchor debeline 12 ali 8, ki jo uporabljamo tudi za rešilje.

Šivamo tako, da držimo vezenino pokončno na vzorec. Začnemo na narobni strani, en šiv pod vrhom, prenesemo nitko



na sprednjo stran in v vrhu spet noter. Na spodnji strani preidemo na nasprotno stran, en šiv pod vrhom ven, pri vrhu navznoter in spet na prvo stran.

Na sliki se na sprednji in zadnji strani vidi dolžina šivov, s katerimi se prilagajamo vzorcu. Če bi delali enako dolge šive in jih na eni strani izpuščali, polna vezenina na spodnji strani ne bi bila enakomerna, zaradi česar senčna podoba vzorca ne bi bila pravilna in enakomerna; vmes bi bili prazni prostori.



Na ta način lahko vezemo vzorce, ki so namenjeni polnemu ali rešilje vezenju.



Spodnji del vezenine



Sprednji del vezenine

Kje dobiti vzorce za senčni šiv? Za to vrsto vezenine ni posebnih vzorcev. Če imamo na voljo vzorec za rešilje ali barvno vezenino, lahko vsak list ali del cveta vezemo na tak način. Pomembno je le, da imamo primerno prosojno blago. Različna izvedba istega vzorca pomeni, da je tudi vezenje lahko zanimivo, bogato pa toliko, kolikor ustvarjalna, inovativna in včasih drzna je vezilja.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Margareta Atelšek