

# Vzajemnost

LETNIK 52

JUNIJ 2026 / 3,00 €



**DR. ZDENKA ČEBAŠEK - TRAVNIK**

**Demenca je še vedno  
družinska skrivnost**

**Jejmo, ko je  
zunaj svetlo**



# Demenca je še vedno družinska skrivnost

Gibanje je pomemben dejavnik za ohranjanje kognitivnih sposobnosti v starosti, hkrati pa krepi mišice, kar vpliva na mobilnost, ravnotežje in varnost. Priporočljive so zlasti različne dejavnosti v naravi, ki koristijo tudi ljudem z znaki demence, pravi zdravnica dr. Zdenka Čebašek - Travnik, specialistka psihiatrije in dejavna prostovoljka v društvu Spominčica – Alzheimer Slovenija. Čeprav je uradno upokojena, je njen koledar zapolnjen z obveznostmi. Med drugim se posveča delu s svojci oseb z demenco, sodeluje pri izobraževanju formalnih in neformalnih oskrbovalcev ter razvija programe dejavnosti v naravi, prilagojene ljudem z različnimi oviranostmi.

**Srečali sva se v Arboretumu Volčji Potok, ki je za vas, kot ste dejali, že od nekdaj priljubljena sprehajalna točka, zdaj pa celo nekakšno neuradno delovno mesto.**

Res je, živim v bližini in z možem sva tukaj skoraj vsak dan. Uživava v sprehodih, fotografiranju in srečevanju z ljudmi. To okolje je zelo primerno za starejše obiskovalce, saj ima narava izjemno moč pri izboljšanju počutja, duševnega zdravlja in kakovosti življenja. Hodiš po urejenih in varnih poteh, opazuješ drevesa, rastline, ptice, pa vedno koga srečaš, da lahko poklepetaš.

**Prav tu je zaživel projekt *Modra palica*, z namenom, da doživljanje parka približate obiskovalcem z različnimi oviranostmi.**

**Kje ste dobili zamisel?**

Pred slabimi tremi leti sva začela razmišljati, kaj bi lahko naredili, da bi bil Arboretum še bolj dostopen in prijazen za vse obiskovalce. Ker delam tudi pri Spominčici, sem najprej pomislila na osebe z demenco. Te namreč potrebujejo krajše, ponovljive in predvidljive aktivnosti, ki jih je mogoče vključiti v vsakdanje življenje. Tak pristop prispeva k večjemu občutku varnosti, saj zmanjšuje zmedenost in občutek ogroženosti.

Oktobra 2024 smo ustanovili študijsko skupino *Modra palica*. Sestavlja jo šest prostovoljcev različnih poklicnih profilov: dva zdravnika, inženir, pedagoginja, socialna delavka in kulturologinja. Dragocene so

izkušnje naše članice Ane Hribar Podkrajšek, certificirane izvajalke gozdne terapije. V skupini redno sodeluje Mateja Račevski, vodja programov v Arboretumu, občasno pa tudi direktor Matjaž Mastnak. Prvo doživljajsko pot smo poimenovali Pot za spomin, saj je namenjena ljudem, ki imajo težave s spominom ali že občutijo znake demence, ter njihovim bližnjim. Izhajamo iz tega, da osebe z demenco naravo najbolje doživljajo prek telesnih občutkov in čustev. V ospredju zato niso spominjanje niti prehojena razdalja, temveč občutenje korakov, zaznavanje vetra, poslušanje zvokov, dotik lubja, opazovanje ptic ter druge dejavnosti, ki omogočajo neposreden stik z naravo.

**Zakaj ravno *Modra palica*?**

Ime skupine *Modra palica* ima tudi simbolni pomen. Z možem vedno hodiva s palico. Ne s pohodnimi palicami, temveč imava vsak svojo leseno palico – kot so jih nekoč imeli pastirji ali romarji. In zanimivo, marsikdo naju vpraša, zakaj imava samo eno, in tako se spontano razvije pogovor.

*Modra* barva pa je prva asociacija na Spominčico. *Modri* sta klopca in hiška v bližini vhoda v Arboretum, kjer je označena demenci prijazna točka. Tu lahko dobite zloženke z informacijami o demenci, poleg tega je to točka srečanja za vse, ki bi želeli na sprehod. Če v parku naletimo na osebo, ki tava naokrog, jo pospremimo do klopce in obvesti-

mo zaposlene pri vhodu, da bodo poskrbeli zanjo.

Če pogledamo še drugače, je beseda *modra* povezana z modrostjo, ustvarjalnostjo, usmerjenostjo k drugim ljudem in podobno.

**Popeljite naše bralce po Poti spomina.**

Pot je dolga približno tisoč metrov, sprehod traja dobro uro. Pomembno je, da ni ovir, da ves čas poteka po ravnem, zato je dostopna tudi za tiste, ki imajo težave pri hoji ali uporabljajo pripomočke za hojo.

Vse točke na poti, kjer se ustavljamo, so označene in urejene z določenim namenom. V dišečem vrtu prvič prebudimo čutila. Obiskovalci se lahko dotaknejo platane, katere lubje je prijetno na otip, a je zelo drugačno od bambusa, ki se ga prav tako dotaknejo. Pogovarjamo se o zasajenih cvetlicah, njihovih imenih in barvah. Nekateri jih še prepoznajo, drugi ne, lahko pa povedo, ali so jim všeč. Ustavimo se ob posebni zasaditvi tako imenovanih dreves prihodnosti, s katerimi Arboretum preizkuša, kako prenašajo vročino in druge vremenske razmere. Nato pridemo do papeških vrtov, posebej ograjenega dela, ki ga imajo obiskovalci zelo radi. Tloris posnema trg sv. Petra v Vatikanu, vse naokrog pa so vrtnice, katerih sadike oziroma cepiči izvirajo iz vatikanskih vrtov. V juniju iščemo prve cvetove, kasneje občudujemo bujen razcvet in jih vonjamo. Pot nadaljujemo do son-



Osebe z demenco  
potrebujejo  
invalidski status.



# Hrana za dobre kosti, mišice in kite

Gibalni ali motorični sistem vključuje kosti kot ogrodje ter mišice in kite, ki delujejo skupaj, prepleteno in usklajeno. Le zaradi takega sodelovanja med kostmi, hrustancem, mišicami in kitami se lahko premikamo, upogibamo, plešemo in skačemo. Z gibanjem se posamezni deli telesnega ogrodja nenehno podmazujejo, podobno kot mehanski stroji.

Elementi gibalnega sistema imajo tudi dodatne naloge: kosti so na primer zaloga kalcija, fosforja in drugih mineralnih snovi, ki se po potrebi sproščajo v kri in druge dele telesa. V krvi mora biti stalna količina kalcija, sicer bi življenjski procesi zastali. Kostni so nekakšno vmesno skladišče. Mišice pa s krčenjem in raztezanjem proizvajajo toploto in grejejo telo. Če redno obremenjujemo telo, povečujemo maso kosti in mišic, ki se krepijo. Kostni dobijo večjo gostoto, so bolj trdne in zmanjša se nevarnost za zlome. Sklepi so bolj prekrvljeni, kar zmanjša njihovo obrabo. Pri neaktivnosti ali pomanjkanju obremenitve začneta kostna in mišična masa upadati. Spodbujanje telesne dejavnosti pozitivno vpliva tudi na naše duševno počutje.

Pri človeku kosti zavzemajo približno 20 odstotkov telesne mase. Čeprav mnogi razumejo kosti le kot trdne mehanske opornike (mimogrede, človeška kost je kar štirikrat trdnjša od betona), so živo tkivo. V času rasti se nenehno spreminjajo in dograjujejo. Tedaj nastaja več nove kostnine, kot je propade. V srednji in starejši dobi pa razgradnja presega obnovo in nastajanje nove kostnine. A tudi takrat se kosti prilagajajo obremenitvam, so izdatno prekrvljene in se ob zlomu razmeroma hitro obnovijo. Več kot hodimo in jih obremenjujemo, bolj trdne so. Zdravje okostja je odvisno od dveh vrst celic – osteoklastov in osteoblastov. Prve celice razgrajujejo kosti, saj vanje vrtajo mikroskopsko majhne luknjice. Osteoblasti pa so gradbene celice iz beljakovin, saj te luknjice zapolnjujejo s kalcijem. Oboje je naraven proces, ki poteka nenehno in sočasno, tudi med cel-



Pisana zelenjava je polna karotenoidov.

jenjem zlomov, rastjo in obnovo kosti. Za krepitev osteoblastov je dovolj že redna dejavnost ob primeri prehrani: zmerna hoja, ples, sproščujoče plavanje in kolesarjenje, dvigovanje majhnih ročnih uteži, zmereno sončenje – brez skrajnosti.

## Nujni minerali, vitamini in beljakovine

Osteoblaste in osteoklaste spodbujajo hormoni, ti so torej odgovorni za dobro in slabo. Za oskrbo z rudninami poskrbita predvsem kalcij in fosfor, v razmerju dvakrat več kalcija kot fosforja. **Kalcij** je nepogrešljiv tudi za življenjsko pomembne procese, na primer za krčenje mišic, srce in prenos informacij po telesu. Zato mora biti v krvi stalna količina, en odstotek kalcija. Za to skrbijo občutljivi hormoni. Če kalcija primanjkuje, ga organizem črpa iz kosti in ga preusmeri v krvni obtok. Kostni postajajo vse bolj luknjičave,

porozne in lomljive. Drastičen primer tega je osteoporozna.

Kalcija potrebujemo največ, a pomembni so še: **magnezij, fosfor, cink, kalij, silicij, železo, baker, mangan, fluor in bor**. Za rast in obnovo kosti so odločilni še vitamini **D, A, C, B<sub>12</sub> in K**. Za spodbujanje vgradnje kalcija v kosti in zobe je zelo pomemben vitamin C. Ker je kostnina živo tkivo, nujno potrebujemo tudi kakovostne beljakovine in esencialni maščobni kislini. Beljakovine iz živalskih in rastlinskih virov so življenjsko pomembne, še zlasti za čvrste mišice in kite, ki so poleg kosti odgovorne za dober gibalni sistem. Zdrav odrasel človek ima v telesu kar 1400 gramov fosforja, od tega ga je 85 odstotkov v kosteh. Drugo je v obliki fosfolipidov, ki so nujna sestavina celične membrane. Fosfor je potreben za vzdrževanje ravnotežja kalcija v telesu. Če ga je preveč, se v čre-

# Življenje je škoda zapravljati za jamranje

**Tone Kerin je misijonar, župnik, humanist, svetovljan in boem, predvsem pa častilec Boga in življenja. Pri 26 letih, po študiju teologije, je odšel na Madagaskar opravljat misijonarsko delo. Afrika ga je očarala in namesto predvidenih petih let jih je tam preživel kar štirideset! Pustil je velik pečat. Pred slabimi tremi leti se je zaradi bolezni vrnil v Slovenijo in zdaj vodi župnijo v Brusnicah pri Novem mestu.**



Tone Kerin

**N**avzven in po nastopu je precej neznačilen duhovnik; kljub temu ali pa prav zato navdušuje, kamor koli pride. Iz nje ga vejejo optimizem, prijaznost, dostopnost in iskrena vera. Govori glasno in jasno, na trenutke tudi zelo sočno in neposredno, vendar je vse izrečeno dobronamerno. »Kajti življenje je lepo in veselo, zato ga je škoda zapravljati za jamranje in iskanje slabosti,« pove ob našem snidenju. »Bog nam je dal svobodno izbiro, v upanju, da bomo znali v življenju uživati. Nikjer ne piše, da nam je kaj prepovedal, kaj šele, da bi nas strašil! Dal nam je svobodno

voljo in ljubezen; kaj bomo s tem storili, pa je naša odgovornost – sami nosimo posledice napačnih odločitev in na drugi strani smo deležni sreče ob pravilni izbiri.« Ne čudi, da njegove maše obiskuje toliko ljudi – vernih in tudi nevernih, saj širi vero, ki osvobaja. Enako je deloval na Madagaskarju, kjer je bil – zaradi odločnih in jasnih stališč, v središču katerih je dostojanstvo slehernega človeka – svetovalec tamkajšnjega škofa.

## Šole žanjejo odlične uspehe

Na Madagaskarju so slovenski misijonarji že 55 let. On je živel na najbolj revnem, južnem delu in spoznal življenje v vseh skrajnostih revščine, bolezni, pozabe, pa vendar se ljudje veselijo življenja, ki je samo po sebi dar in radost. Tako kot Pedro Opeka, za katerega pravi, da je živi svetnik, je delal z mladimi ter z drugimi generacijami ljudi na robu izključenosti. Vsa ta leta je preživel na podeželju, kjer so hiše zgrajene iz blata, kjer so še vedno bolni, ki so v drugem svetu že davno premagane, in kjer otroci niso hodili v šole – kar 70 odstotkov prebivalstva je bilo nepismenih. »Še riževa polja so tam slabše obrodila. Tudi zato, ker jih niso pravilno in dovolj obdelovali. Vsega jih je bilo treba naučiti, jim ponuditi roko, jim pokazati z lastnim zgledom. Jaz sem preživel na svoji riževi njivi ure in ure. Najprej so se spraševali, kaj tam tako dolgo počnem, potem pa so se teh navad našli in pridelek je bil boljši ...« Zavedal se je, da se vse začne pri otrocih – in znanju. Zgradil je 30 državnih šol in dve zasebni, veliko

mostov, cest, 26 cerkva; poskrbel je za zdravila, za osnovno zdravstveno oskrbo in še bi lahko naštevali. Pomagal je s svojimi rokami in z nabiranjem denarja in uspelo mu je. »V največje veselje mi je, da so šole zelo uspešne, saj so v državnem merilu med najboljšimi. Iz naših šol prihaja veliko intelektualcev vseh poklicev, tudi politikov. Že na začetku smo plačali šolanje 25 učiteljem na vseh stopnjah in jih tako zadržali doma; z uspehom pa je bilo tudi učiteljev vse več. Glede na uspehe, ki jih dosegajo naši učenci in dijaki, lahko rečem, da imamo odličnega pedagoški kader. Izobrazba je temelj, od tod dalje lahko narod napreduje.« Seveda ni šlo vse gladko, z marsičim se je moral bojevati, da so se začeli večji premiki na bolje. Ob evangeliju je širil še kulturo življenja. To mu je uspelo tudi zato, ker se je najprej sam naučil jezika domačinov in v intervjujih doma vedno predstavi tudi kakšen stavek ali celo molitev v tem jeziku.

## Zaradi ciklona zamujal na operacijo

Še vedno ga vleče nazaj, saj ga je Afrika očarala. Ko je v Ljubljani čakal na operacijo zaradi raka na mehuru, je dobil informacije o bližajoči se lakoti zaradi suše na eni strani in poplav na drugi; kljub bolezni je odhitel na Madagaskar in začel iskati rešitve. Ko pa se je hotel vrniti, je ostal ujet v avtu, ker je naliv odnesel cesto, ki je peljala iz vasi. Z bolečinami je nekaj časa pešočil, a mu je ob tem počil mehur. Njegovo življenje je viselo na nitki. »Po čudežu sem teden kasneje, kot

# Najslabše je, ko se zasediš

Jesenice so hokejsko mesto. Nekoč so bile tudi »mesto rdečega prahu«, a to že dolgo ne več, saj je železarna zdaj bolj čista. Drago Mlinarec, bolj znan pod vzdevkom Đuro, je bil hokejist, ki je na hokejske Jesenice, v Podmežaklo, pomagal »pridrsati« številne zvezdice državnih prvakov. Danes je aktiven upokojenec in športni veteran.

**L**etos mineva trideset let od njegove zadnje uradne hokejske tekme. »Seveda sem še drsal, bil sem vpet v šport, vendar še zdaleč ne aktivno. Prišel je čas, ko resnično nisem počel nič. Kaki dve leti je trajalo to brezdelje. Potem mi je zdravnik dejal, naj se brcnem v zadnjo plat, saj bom sicer končal nekje, kamor še zdaleč nisem spadal,« se spominja Mlinarec, prvi kapetan slovenske izbrane vrste po osamosvojitvi, tudi ob zgodovinskem šampionskem naslovu Jesenic v prvem slovenskem prvenstvu spomladi 1992. Veljal je za vsestranskega hokejista; preizkusil je vse igralne položaje in nekoč izjavil, da samo za vratarja ni bil dovolj nor. Njegova statistika, ki jo ima skrbno zapisano tako na papirju kot v glavi, je bogata: z Jesenicami je osvojil osem naslovov državnih prvakov, bil je kapetan domačega moštva, kapetanski trak je nosil tudi v reprezentanci. Udeležil se je enajstih svetovnih prvenstev in olimpijskih iger v Sarajevu leta 1984. Za jugoslovansko reprezentanco je odigral 140 tekem, za slovensko 19.

»Poškodb ni bilo malo, imel sem zlomljena rebra, čeljust, komolec; še zdaj imam v roki osem vijakov. Sem pa ponosen, da imam pri 66 letih v primerjavi z marsikaterim svojim vrstnikom še vse svoje zobe,« hudomušno pripomni sogovornik, sicer po izobrazbi metalurški tehnik.

## Poln urnik obveznosti

Urnik ima zapolnjen. »Držim se načela: če se zasediš, če dovoliš, da se telo zakrči, bo hitro prišlo do težav. Gibanje je pomemben del mojega dnevnega urnika. Kmalu po zajtrku naredim od pet do šest kilometrov, ves čas sva s kolesom dobra prijatelja, igral sem tudi tenis. Alkohola ne pijem, tudi ne kadim,« pravi Đuro, ko v enem od jeseniških lokalov sediva v kotu, kjer visi tabla z napisom »modrovalci.« »Sam še nisem njihov del, gre za starejše kolege, hokejiste in športne prijatelje, a se v njihovo družbo počasi vključujem,« pove. Pri hrani je vseeno nekoliko pozoren. Pravi, da poje veliko zelenjave, skoraj nič maščob, vse je pripravljeno na oljčnem olju, tudi sladkega ne mara preveč. »Res se počutim odlično. Športno življenje mi je veliko dalo in od njega sem se veliko naučil. Zato mi je vseč, da se s športom ukvarjajo tudi moji vnuki; eden je nogometaš, drugi hokejist, tretja igra odbojko, eden igra florbal, dvoransko različico hokeja na ledu,« ponosno pove Đuro, ki rad spremlja šport. Je tudi redar na hokejskih tekmah, voznik mladih šolarjev na eni od jeseniških osnovnih šol, do dvakrat na teden odigra partijo taroka (celo državnega prvenstva se udeležil), rešuje križanke, ki so njegova in ženina hrana za

možgane. In še kaj bi se našlo.

»Na Jesenicah smo vsi igrali hokej, in to vse leto, poleti z žogico, pozimi je imela vsaka hiša svojo ledeno ploskev. Vaški dvoboji so prerasli v mala prvenstva. Danes ukvarjanje s športom ni več dostopno vsem, včasih je bilo to povsem drugače,« se Mlinarec spominja mladosti. »Hokej me je naučil ogromno.

Dvanajstletni mulec sem bil, ko smo z vlakom potovali na tekmo v Köln. Takrat je bila to za nas velika zgodba. Bili smo tudi na Češkem, Madžarskem, v Italiji, Avstriji, pozneje sem videl ves svet. Šport širi obzorja in ponudi tisto, česar ne more dobiti vsak,« razmišlja. Vprašam ga, ali se še kaj sliši s takratnimi hokejskimi kolegi iz drugih ekip.

»Seveda, od vsepovsod in še vedno si imamo veliko povedati.« Kot iz topa odgovori, da bo – razumljivo – spremljal hokejsko svetovno prvenstvo elitne skupine, na katerem bodo tudi naši. »Res je fajn, da so v skupini A in res jim želim vse najboljše,« pravi, a napovedi se izogiba.

Nikakor pa ne pozabi podati svojega recepta za ohranjanje telesne pripravljenosti, zdravja in dobre volje. »Čim več dejavnosti je treba imeti. Najslabše je za telo, če se zasediš. In da ne pozabim, čim več druženja; še posebej z mlajšimi. To je nekaj najkoristnejšega za obe strani; tako za nas, veterane, kot za mlade, ki se morda iz naših besed in izkušenj lahko kaj naučijo,« še pove Drago Mlinarec.



Drago Mlinarec - Đuro

BESEDILO IN FOTOGRAFIJA:  
Dejan Vodovnik



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.



Na fotografiji iz leta 1958 so udeleženci kuharskega tečaja na Remšniku. Med njimi sta tudi Tončka in njena mama Ljudmila Hafner. Fotografijo je v objavo poslala Ljudmilina vnukinja **Dragica Koziker** iz Radelj ob Dravi.

Fotografija je nastala verjetno okoli leta 1937 ob birmi Janka (Janeza) Macuha iz zaselka Sojek pri Frankolovem. To je fantič s »pušeljcem« na ovratniku. Ob njem poleg treh neznanih ljudi stojijo še njegova mlajša sestra in starša. Fotografijo hrani njegova sestra **Olga Beškovnik** iz Kamne Gore nad Frankolovim.



Fotografija je iz leta 1908, na njej pa so predniki Milana Vehovca, kot nam je napisala njegova žena **Valentina Vehovec** iz Grosuplja. Ob vozu sta stara mama Ana in stari oče Alojz, na njem pa otroci Slavko, Josip in najmlajši, štiriletni Milan, njen kasnejši tast.

# Obnovljeni mlin v paradižu

Za skoraj polovico Slovenije velika pokrajina Perigord leži v notranjosti jugozahodne Francije. Obdarjena je z gozdnatimi griči, pod katerimi se vijejo reke, zaznamujejo jo vinogradi, pašniki in obdelana polja ter nekako spominja na Goričko. Podnebje je zaradi vpliva dobrih sto kilometrov oddaljene obale Atlantskega oceana dokaj milo. K temu prispevajo tudi številne reke, med katerimi je največja Dordonja (Dordogne).



Mlin, preurejen v apartmaje

**P**okrajina je vse bolj podvržena ekološkemu kmetovanju. Za sonaravno življenje si prizadevajo tako domačini kot tudi mnogi tujci, ki so v tem delu Francije našli svojo drugo domovino, predvsem Angleži. Tudi zakonca Anita in Simon Black sta pred dobrimi dvajsetimi leti kupila opuščen vodni mlin z osmimi hektarji zemljišča in ga v nekaj letih preuredila za oddajanje apartmajev. Danes bi že lahko razmišljala o upokojitvi, a uživata v delu z gosti.

Posest *Moulin de Larcy* leži ob manjši reki, nekaj kilometrov stran od prijetnega kraja *Ribérac*, ki je po velikosti in s starim mestnim središčem primerljiv z Radovljico. Znan je predvsem po dobro založeni tržnici, ki vsak petek v mesto privabi številne obiskovalce. Na stojnicah je mogoče najti številne pridelke, od lokalnega sadja in zelenjave do orehovega olja, gosje paštete, mesnin, sirov, vina in izdelkov rokodelcev. Za lačne poskrbijo s premičnimi kuhinjami, v katerih ponujajo tako francoske kot tudi bolj eksotične azijske specialitete. »V mestu je mogoče najti skoraj vse, kar potrebujeva,« pravi Anita. »Tu je nekaj specializiranih trgovin, banka, pošta, bolnišnica, športna in prireditvena dvorana, v toplejših mesecih je na voljo celo zunanji bazen. Sled-



Simon se zadnja leta posveča tudi slikanju.

nji pride včasih prav, kljub temu da je reka Dronne ob našem mlinu zelo čista in primerna za plavanje.«

## V sožitju z naravo

Anita prihaja iz Južnoafriške republike, kjer sta z možem angleškega porekla dolgo živela. Ob prelomu tisočletja sta se odločila za selitev v Evropo. Po dolgotrajnem iskanju sta našla veliko posest s propadajočim mlinom, v katerem sta želela gostom ponuditi prijetno zatočišče v objemu neokrnjene narave, vključno z domačo hrano, masažo, meditacijo in delavnicami za dobro počutje. Simon vas z veseljem popelje tudi na ribolov. Po poklicu je arhitekt in strokovnjak za notranjo opremo, zato mu ob pomoči žene, ki ima smisel za urejanje, ni bilo težko urediti treh luksuznih apartmajev. Ti so različno veliki in opremljeni s stilnim pohištvo ter umetninami, med katerimi so tudi Simonove slike. Kljub prostornosti je vsak namenjen le dvema gostoma. Mlin stoji nad reko, tako da lahko gostje skozi odprta okna ali s terase poslušajo glasove ptic, žab in drugih prebivalcev naravnega paradiža. Kljub bližini vode ni veliko komarjev – tudi po zaslugi naravnega ravnovesja z obilico netopirjev in drugih živali, ki se z njimi in njihovimi ličinkami prehranjujejo. V občasno poplavljeni pokrajini so svoj dom našle še veeverice, vidre, srne in manj zaželeni divji prašiči, ki se radi lotijo domačih pridelkov z bližnjega vrta.

Anita in Simon sta zagovornika trajnostnega bivanja, kar se kaže na vsakem koraku. Okolica mlina je premišljeno urejena, s čim manj posegov v naravo, a z opazno osebno noto v obliki grmov vrtnic, sivke in različnih medonosnih cvetlic. Poskusila sta se tudi v čebelarjenju,



Skrbno opremljene sobe – Moulin de Larcy

# Pavlovnija – drevo prihodnosti

Zaradi rekordne hitre rasti in kakovostnega lesa je pavlovnija ena najboljših naložb, če imate neobdelan kos zemlje. V slovenskih razmerah doseže sečno zrelost že v desetih letih, kar je bistveno hitreje kot domači listavci. Les je lahek, trpežen in dosega visoko odkupno ceno. Okrasne sorte so odlične, če v nekaj letih potrebujete senco.

**J**e hitro rastoče drevo, ki v naših podnebnih razmerah zraste od 1,5 do 3 metre na leto. Za komercialno gojenje so trenutno najbolj primerni sterilni hibridi, ki ne ogrožajo lokalnega ekosistema in zagotavljajo vrhunski tehnični les. Na trgu je najbolj cenjena pavlovnija *Energy*, ki raste do 25 odstotkov hitreje od drugih hibridov in je primerna za večino Slovenije, saj prenese mraz do  $-27\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Za hladnejša območja Gorenjske in Notranjske je nujna izbira sorte *Pao Tong Zo7*, ki prenese ekstremnih  $-33\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Na sušnih območjih Prekmurja, Krasa, Suhe krajine in Primorske se najbolje obnese sorta *Shan Tong*, saj je odporna na pomanjkanje vode in sunke burje. Sorta *Elongata* je idealna za Primorsko, Istro in zavetne lege Goriških brd, kjer v celoti izkoristi dolgo rastno sezono za razvoj vrhunskega tehničnega lesa. Za tiste, ki si želijo predvsem hitro senco na vrtu, je najboljša izbira *Tomentosa*, ki nav-

dušuje z vijoličastimi cvetovi in široko krošnjo.

Pavlovnijo za les sadite le na njivi (trajni nasad) in pazite, da ne pride do zaraščanja ali degradacije sosednjih zemljišč. Na vrtu jo lahko sadite kot okrasno rastlino. Nikoli je ne sadite v gozd, saj je v slovenske gozdove dovoljeno saditi le domorodne drevesne vrste. Po nakupu je treba hraniti račun. Priskrbite si tudi certifikat o sterilnosti, ki je obvezen. Inšpekcijske službe namreč lahko od vas terjajo dokazilo, da posajeni hibridi niso invazivni. Za vrhunski les pavlovnije v Sloveniji priporočamo sadilno razdaljo  $5 \times 6$  metrov (208 dreves/ha), kar omogoča izjemno debelitev hlodovine in nemoten prehod s kmetijsko mehanizacijo.

Za dragocen les brez grč je treba v prvih letih rasti sproti odstranjevati stranske in spodnje poganjke ter mlade veje do višine štiri ali šest metrov. Pavlovnija ni le vir lesa, je nadvse medovita rastlina, njena li-



Navadna pavlovnija *Tomentosa*

stna masa je dobra krma za živino, saj jeseni listje hitro odpade. Hkrati je odlična surovina za domači kompost. Investicija se povrne zelo hitro, saj je sečnja mogoča že deset let po sajenju. Drevo takrat doseže višino 20 metrov in premer debla od 0,6 do 1 metra. Drevo prihodnosti najbolje uspeva na sončnih legah z globokimi, odcednimi tlemi. Ne mara stoječe vode in težkih, zbitih ilovnatih tal. Večina sodobnih hibridov (na primer *Energy*, *Shan Tong*, *Pao Tong Zo7*) je sterilnih ali pa se zelo redko nenadzorovano širijo v naravo. Sadite le preverjene sorte, ki so varne za sajenje na vrtovih in v namenskih nasadih.

Davor Špehar, Zeleni svet

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

PRIMERJAVA SORT PAVLOVNJE V SLOVENIJI			
Sorta pavlovnije	Ključna lastnost	Glavni namen uporabe	Odpornost in drugo
<b>Energy</b>	Najhitrejša rast in rekorden pridelek. Odlična izbira.	Komercialni les in krma	Od $-27\text{ }^{\circ}\text{C}$ do $+45\text{ }^{\circ}\text{C}$ , veliko listne mase za krmo, kompost
<b>Pao Tong Z07</b>	Najbolj odporna na mraz. Odlična za višje lege, hladna območja.	Tehnološki les v zahtevnih razmerah	Do $-33\text{ }^{\circ}\text{C}$ , hitra rast v kratki sezoni
<b>Shan Tong</b>	Odlična za sušna, vetrovna območja, mraz. Dobra sorta.	Zelo dober, raven les	Suša in veter, do $-28\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Ozka krošnja.
<b>Elongata</b>	Najlepša, dolga in ravna debla za pohištvo, glasbila in deske za deskanje.	Vrhunski tehnični les	Topla podnebja, od $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$ do $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$
<b>Tomentosa</b>	Hitra poletna senca in bujni vijoličasti cvetovi, stoletna življenjska doba.	Vrt in okras	Bujno spomladansko cvetenje, do $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$



# Kvačkana torba iz rafije

Imate radi različne torbice? Če kvačkate, si jo lahko izdelate iz rafije.

**Potrebujete:** 100 g rafije svetlo rjave barve, 50 g rafije smetanaste barve, 2 lesena obročka (za ročaj), 1 magnetek ali večji gumb (svetlo rjave ali smetanaste barve) ter kvačko št. 3,5.

Torba je izdelana iz dveh šesterokotnikov. Velikost lahko prilagodite z dodajanjem ali odvzemanjem vrstic. Namesto rafije lahko uporabite bombažni trak, kar prav tako vpliva na velikost torbe.

**Izdelava:** *Prva vrstica:* naredite 6 verižnih petelj (VP) in jih sklenite v krog. *Druga vrstica:* 4 VP (prvi stebriček), nato v krog kvačkajte ovito šibično petljo (ŠP) + VP, ŠP + VP; ponavljajte, dokler ne dobite 12 stebričkov (med njimi po 1 VP), ki jih sklenete v krog.

*Tretja vrstica:* 3 VP so stebriček + 2 VP, dodajte še 4 ŠP, nato 2 VP, nadaljujte s 4 ŠP, ki jih kvačkate v prostor med tretjim in četrtem stebričkom, nato spet 4 ŠP in 2 VP v prostor med petim in šestim stebričkom; ponavljajte, dokler ne dobite 6 x 4 stebričke, med njimi po 2 VP.

*Četrta vrstica:* 3 VP so stebriček, dodaj-

te še 2 ŠP v isti spodnji stebriček, nato 2 ŠP v vsakega posameznega spodnjega, v zadnji spodnji stebriček spet dva skupaj, tako dobite šest stebričkov v enem kraku, med njimi 2 VP.

Od *pete vrstice naprej* kvačkajte v vsak prvi in vsak zadnji stebriček po 2 ŠP, dokler ne dosežete zelene širine torbe. Torba na fotografiji ima v vsakem od šestih krakov v najširšem delu 12 stebričkov (kvačkani sta 2 vrstici po 12 stebričkov, nato se krak začne ožiti).

Ko se krak začne ožiti, nad vsak prvi in vsak zadnji stebriček kvačkajte 3 VP in nadaljujte po vzorcu.

V *vsaki naslednji vrstici* sta dva stebrička manj, med njimi pa čedalje več VP (v obliki lokov), ki so v spodnji lok pritrjene z GP (gosto petljo).

Ko ostaneta dva stebrička, so stranice šesterokotnika končane. Nadaljujete lahko z GP na stranicah, vogale pa s 3 VP.

Torba na fotografiji ima 3 ŠP, nato 1 VP, spet 3 ŠP ...

Število vrstic je odvisno od zelene velikosti. Tudi vrstico s smetanasto barvo kvačkajte po lastni presoji.



**Ročaj** izdelate iz 4 vrstic GP ali 3 vrstic ŠP. Prikvačkajte ga k štirim stranicam šesterokotnika (ki predstavlja »globino« in dno torbe), nato posebej nakvačkajte še ročaj, ki je k torbi pritrjen z lesenima obročkoma. Obkvačkanih je torej pet vogalov šesterokotnika, na zadnji vogal pa prišijete magnetek ali gumb (v tem primeru pritrdite na nasprotnem vogalu zanko).

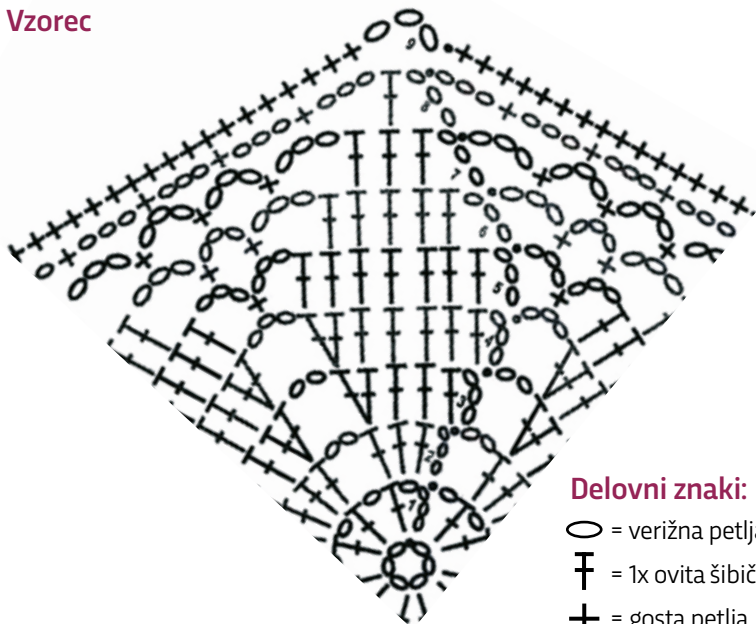
Trak za robove in dno torbe lahko kvačkate tako, da nasnujete petlje na štiri stranice torbe, lahko pa ga nakvačkate posebej in nato prišijete. Šiv naj bo na zunanji strani torbe (in ne skrit, kot je običajno), kar deluje bolj dekorativno.

**Naramnico** sem namenoma izdelala daljšo in jo na eni strani pritrdila z vrvico iz rafije ter na konca dodala dve leseni kroglici. Tako lahko ročaj podaljšate ali skrajšate.

Torbo je priporočljivo tudi podložiti.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJA:  
**Tatjana Pichler**

## Vzorec



### Delovni znaki:

- = verižna petlja
- ⊥ = 1x ovita šibična petlja
- ⊕ = gosta petlja