

# Vzajemnost

LETNIK 52

JULIJ - AVGUST 2026 / 7,00 €



**VAŠA ZGODBA:**

**Grajski  
otroci**

**MARJAN SEDMAK**

**Dnevni centri  
aktivnosti preprečujejo  
socialno izoliranost**

**Zelišča pomagajo  
pri prebavi**

# Intimnost in spolnost sta še vedno tabu

Želja po intimnosti s starostjo nujno ne upada in ni obdobja, ko bi bila intimnost, vključno s spolnostjo, neprimerna. Pravzaprav z leti odnosi z drugimi, tudi pri osebah z demenco, (p)ostanejo še posebno pomembni; dobri odnosi so ključni, da se te osebe počutijo cenjene, ljubljene, zaželene.



FOTO: ARHIV D. K.

Darinka Klemenc

Vendar se o pravici do spolnosti pri starejših v družbi premalo ali sploh ne govori oziroma prevladujejo stereotipi, je med drugim povedala diplomirana medicinska sestra **Darinka Klemenc** na majski mednarodni konferenci o demenci Spominčice Alzheimer Slovenija in s svojim predavanjem vzbudila veliko pozornosti udeležencev. Dve desetletji je bila medicinska sestra na urološki kliniki v Ljubljani, kjer se je veliko ukvarjala s pacienti z urinsko inkontinenco, s stomo in drugimi urološkimi obolenji. To je bilo obdobje odpiranja razprav o pacientovih pravicah in varovanju podatkov, zasebnosti, zaupnosti, intimi ... pa tudi obdobje hitrega razvoja stroke, raziskovanja, izobraževanja. Tako da so izhodišče njenega strokovnega delovanja pacientove pravice, tudi pravica do spolnosti. Zatem je 15 let delala kot glavna medicinska sestra – koordinatorica specialističnih ambulant na Polikliniki oziroma na ravni celotnega Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana. Ves čas se ukvarja s poklicno etiko. Kot pravi, se je spolnosti pri starejših, ki je v naši družbi še vedno tabu, lotila na pobudo Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ki je izdal publikacijo *Telesna dejavnost in staranje*, na voljo je brezplačno v elektronski obliki. »Kolegica dr. Martina Horvat, ki je vrsto let delovala v patronažni dejavnosti, me je povabila, da pripravim predavanje o spolnosti in starejših za patronažne medicinske sestre, ki najbolj neposredno vstopajo v pacientovo domače okolje. In se med drugim srečujejo tudi s področjem spolnosti v okolju, ki je drugim skrito. V vzgojnih, kulturnih, verskih in zgodovinskih okoliščinah naše dežele je namreč spolnost, zlasti pri starejših, vezana predvsem na stereotipe, na zakrivanje intimnih delov telesa. Tudi v naši družini so te stvari skrite. Res pa starejši tudi proti spolnemu nasilju za štirimi stenami nismo imuni. Čeprav je naša generacija doživljala bolj svobodne poglede na spolnost, v svetu znane kot t. i.

*flower-power gibanje* – 'otroci cvetja', se danes družba v tem pogledu očitno ponovno zapira. Področje intime ni bilo nikoli zelo razgaljeno, intima in spolnost sta individualna stvar vsakega posameznika in družine. Predvsem je precej živ stereotip, ki nam ga družba 'lepi', da starejši po 65. letu ne živijo več spolnega življenja. Včasih si ga skozi neprimerne šale lepimo tudi sami.«

## Spre gledano spolno življenje

Kaj je v tem pogledu stereotip? »Enačaj za starost je spolna nemoč. Zdaj so tu pripomočki, zdravila, navsezadnje fenomen viagre in tako naprej. Profesionalna združenja, tudi zdravstvenih delavcev, opozarjajo, da je treba starejše, poleg drugih zadev o zdravju, vprašati tudi, kako je z njihovim spolnim življenjem. Ne samo zato, da bi ga izboljšali, tudi zato, ker morda pacient jemlje prevelike količine viagre, česa drugega, kar ni dobro za njegovo zdravje ali kombinacijo terapije. Na tem področju smo v zdravstvu še precej zavrti, saj se vedno, ko detabuiziraš neko delikatno temo, ljudje najprej vprašajo, ali je s tabo kaj narobe,« je iskrena sogovornica.

Kakšna pa je razlika med intimnostjo in spolnostjo? »To sta po definiciji dva malo različna pojma, ki se pogosto prepletata. Želja in potreba po spolnosti v starosti ne ugasneta, le kažeta se drugače – glede na to, ali se pogovarjamo o intimnosti ali o spolnosti. Spolnost vključuje spolno identiteto, usmerjenost, izražanje in spolna dejanja. Pri spolnosti gre za željo po spolnem odnosu, pri intimnosti gre bolj za čustveno doživetje pripadnosti, prijateljstva ... intime, ko pod skupno dekico gledamo televizijo. Pri vseh aktivnostih od poljubljanja, božanja do nežnega dotikanja bistveni del ni doseganje orgazma, temveč gre za bližino, varnost, naklonjenost – kakršnokoli že potrebujemo.«

Namesto starejših kar družba sklene, da jim ljubezensko življenje ne pripada več. Od 65. leta dalje imamo več obdobji staranja, kje so meje, zakaj imamo pravico, da rečemo, *to pa zdaj več ne pripada starejši gospe ali gospodu*? Sogovornica odgovarja: »Ne vemo, pri kateri starosti bi si dovolili potegniti mejo, če sploh. V Royal College of Nursing (Združenju medicinskih sester Združenega kraljestva) se o potrebah pacientov in stanovalcev v domovih za starejše tudi na področju spolnosti že dolgo odkrito pogovarjajo. Ko sem bila leta 1987 v bolnišnici Royal Marsden Hospital v Lon-

# Srečanje izkušenj in ustvarjalnosti vseh generacij

Zveza društev upokojencev Slovenije je tretjega junija v Ljubljani pripravila Dan medgeneracijskega sožitja, ki je letos potekal v znamenju 80-letnice delovanja zveze. To je bil praznik vseh sodelujočih, ki so lahko svoje delo in ustvarjanje predstavili širši javnosti.

Prireditev je potekala pod častnim pokroviteljstvom predsednice RS dr. Nataše Pirc Musar, ki je v nagovoru prek videopovezave poudarila pomen spoštovanja starejše generacije in družbe, v kateri ima vsaka generacija enakovredno mesto. Tudi kulturni program je bil obarvan medgeneracijsko, saj so poleg pevskega zbora Rožmarin iz društva porabskih slovenskih upokojencev in Folklorne skupine DU Moravče nastopili še otroška folklorna skupina Lilije iz Moravč in pevkva Eva Gosar.

Udeležence sta med drugim pozdravila tudi minister za gospodarstvo, turizem in šport Matjaž Han ter predsednik koalicije MeKoS, Lovro Čeh Brežnik. Predsednica Zdusa Zdenka Jan pa je v nagovoru poudarila, da imajo upokojenci bogastvo spominov, izkušenj in modrosti in so pomemben del sedanosti, kljub temu pa se morajo še vedno boriti za izboljšanje ekonomskih in socialnih pravic ter za sprejetost in spoštovanje v družbi. S posebnim priznanjem se je zahvalila Marjanu Sedmaku za njegovo petindvajsetletno delo predsednika Mestne zveze upokojencev Ljubljana, Osrednjeslovenske pokrajinske zveze društev upokojencev.

## Bogata ustvarjalnost

V prostorih Gospodarskega razstavišča je ves dan potekal bogat program. Številni obiskovalci so tako dobili širši vpogled v delovanje društev in veliko predlogov za pestro preživljanje tretjega življenjskega obdobja. Spremljali so nastope pevskih zborov, folklornih in



FOTO: ARHIV ZDUS

Minister Han s predsednico Zdusa Zdenko Jan in drugimi gosti.

plesnih skupin ali branje poezije; ogledovali so si slikarske in fotografske razstave, predvsem pa občudovali izdelke rokodelk in rokodelcev. Ti so pripravili tudi zanimive medgeneracijske delavnice. Pod mentorstvom izkušenih rokodelk so se mladi preizkušali v pletenju iz ličja in slame, mokrem polstenju, izdelovanju cvetja iz papirja in drugih materialov ter v kaligrafiji.

Bila pa je to tudi priložnost za resne razprave in nova spoznanja. Vodstvo Zdusa si je denimo s predstavniki upokojenskih združenj iz Avstrije, Italije, Madžarske, Hrvaške in Severne Makedonije izmenjalo poglede na položaj starejših v različnih državah. Rokodelci, ki želijo nadgraditi svoje znanje, pa so se udeležili izobraže-



Dan medgeneracijskega sožitja je priložnost za nabiranje znanja



Na Gospodarskem razstavišču je potekal raznolik program.



# Starejši morajo sodelovati v socialnem dialogu

Medgeneracijska solidarnost je v naši družbi še kako živa, je prepričan **Marjan Sedmak**, dolgoletni predsednik Mestne zveze upokojencev Ljubljana, Osrednjeslovenske pokrajinske zveze društev upokojencev (MZU- OPZDU). Tako v domačih kot v mednarodnih upokojenskih organizacijah je spodbujal prakse, ki pripomorejo k zdravemu staranju in omogočajo ljudem, da ostajajo kar se da dolgo samostojni in sposobni odločati o načinu svojega življenja. Bil je pobudnik ustanavljanja dnevnih centrov aktivnosti za starejše, ki so postali v mednarodnem merilu edinstvena oblika njihovega ustvarjalnega življenja. Na začetku pomladi je po dobrega četrto stoletja prepustil vodenje ene od najštevilčnejših pokrajinskih zvez društev upokojencev – štirinajst jih je v Sloveniji – naslednici, vendar ostaja promotor aktivnega staranja, vseživljenjskega učenja in prostovoljstva.

**Marca letos ste se po 25 letih poslovili z mesta predsednika Mestne zveze upokojencev Ljubljana. Boste znali biti »običajen« upokojenec?**

Prihodnosti si še nisem v celoti strukturiral. Sicer pa, dokler je človek pri polni pameti, in upam, da bo še dolgo trajalo, si vedno najde kakšno delo. Ostajam mestni svetnik in podpredsednik programskega sveta Festivala za tretje življenjsko obdobje, saj je MZU soorganizator tega največjega dogodka za starejše pri nas. Sem tudi predsednik Komisije za kadrovske, organizacijske in statutarne zadeve pri Zvezi društev upokojencev Slovenije (ZDUS). Z MZU pa me kot častnega predsednika sem in tja še pokličejo za kakšno pojasnilo.

**Lahko primerjate položaj starejših v družbi pred petindvajsetimi leti in danes?**

Četrto stoletja, o čemer se pogovarjava, je čas ozaveščanja o tem, kaj starejši v sodobnem svetu pomenijo. Nekoč smo generacije »popredalčkali« in v starejših videli tisti sloj, ki je svoje »oddelal« in se skrnil v zapeček. Zdaj prevladuje spoznanje, da so starejši še kako aktiven del družbe, okolja. O tem govorijo tudi podatki, zlasti o prostovoljstvu, kjer so upokojenke in upokojenci zastopani v velikem številu in tudi veliko ustvarijo. Ali kot je pred ča-

som slikovito izjavila nizozemska kolegica – če bi prispevek starejših k blaginji družbe ocenili z denarjem, bi prišli do presenetljivo velikih števil. Država čisto za vse pač ne more poskrbeti, država naj skrbi za arterije, za kapilarno delo pa mora v veliki meri poskrbeti družba in neposredno okolje. V tem kontekstu lahko prostovoljci veliko naredijo, vendar je treba ta sektor pametno strukturirati in ustvariti ustrezne razmere.

Družba se je od časov, ko je nastal pokojninski sistem, kar je bilo pred približno 150 leti, drugače razslojila. Nimamo več samo razreda delavcev kot takšnih, dobili smo vmesne sloje, in ko se ti ljudje enkrat upokojijo, imajo tudi zelo različne sposobnosti. Od industrijskega delavca v jeklarni ni pričakovati, da bo pri močeh kot nekdo, ki je življenje presedel v pisarni – čeprav tudi se denje ni najbolj zdravo in pisarniško delo zna biti stresno. Tako kot je treba upoštevati razlike med generacijami, moramo upoštevati še različne znotraj generacij – ter jih razumno izkoristiti. Razen tega pa se pričakovana življenjska doba podaljšuje, podaljšujejo pa se tudi (relativno) zdrava leta življenja – imamo bistre in priskebne ljudi, ki so stari 80 let in več.

**A tudi na dolgoživost vpliva več dejavnikov, kajne?**


Naj povem anekdotično. Pol stoletja od tega, kar sem bil kot dopisnik Dela v Moskvi. Tujci smo imeli posebno ambulanto in ne vem, kaj je bil povod za pogovor z zdravnico o tem, zakaj je bila takrat v Sovjetski zvezi in še zlasti v Rusiji pričakovana življenjska doba žensk bistveno višja kot življenjska doba moških. Povedala pa je tako: ko gredo ženske v pokoj, ostanejo še vedno zaposlene, z družino, vnuki, vedno najdejo obveznosti, tako da imajo ženske tudi po upokojitvi strukturiran dan.

Drugače naj bi bilo z moškimi, ki se znajdejo v praznini, in če temu dodamo še slabe navade, po navadi je bila to vodka, so jim dnevi kmalu šteti. Zdravnici iz Moskve je očitno kmalu sledila tudi gerontologija, ki ugotavlja, da se v starosti telesne celice skupaj z možganskimi obnavljajo, vendar žal počasneje, zato pa jih je treba toliko bolj uporabljati.

Treba je živeti v prepričanju, da nikoli nismo prestari za kaj novega, za nova spoznanja, nova znanja in nova poznanstva, tudi pri devetdesetih ne. Temu se učeno reče aktivno staranje. To je bilo vodilo pri snovanju dnevnih centrov aktivnosti.

**Naj spomniva bralce, da ste prvi dnevni center aktivnosti (DCA) v Ljubljani odprli oktobra 2005. Zdaj jih je že osem. Nastali so na vašo pobudo.**

Pobuda je bila res moja, vendar pa



Dnevni centri aktivnosti  
preprečujejo socialno  
izoliranost.

# Poletni jedilniki

Želim si poletje, polno smeha, druženj in norčavih dogodivščin. Želim si ležernost poletne vročine in hlad pod krošnjami dreves. Želim si obilje zelenjave in sadja z vrtov ter veselje ob pripravljanju shrankov za spomin. Naj bo poletje takšno ali kakršnokoli že pač, naj bo vseeno okusno, to vam srčno privoščim.

**Z**a ta čas sem vam pripravila nekaj jedilnikov in receptov, da bo kuhanje tudi poletni lažje, enostavneje in poletje pravo pravcato kulinarično doživetje.

**Dober tek.**

## Nedeljsko kosilo (za 4 osebe)

- **BUČKINA GOSTA JUHA**
- **RIBA V SOLI**
- **POLETNA SOLATA S PARADIŽNIKOM IN FREGOLO (drobne testenine)**
- **BOROVNIČEVA KREMA**

**Priprava:** Najprej se lotimo ribe – potrebujemo večjo ribo, vsaj en kilogram težko orado ali brancina, ki ji očistimo trebušno votlino, lusk pa ne odstranimo, saj bodo delovale kot prepreka, da pečena riba ne bo preslana. V primeren pekač natresemo 1,5 kg grobe morske soli, v nanjo previdno položimo ribo, v trebušno votlino zatakneimo vejico rožmarina, prekrijemo votlino z vsako stranjo ribe, da jo s tem ne-

koliko zaščitimo, nato po ribi potresemo še 1,5 kg grobe soli, da je povsem prekrita. Pekač postavimo v segreto pečico in pri 200 stopinjah pečemo 35–40 minut, ko iz pečice že prijetno zadiši.

Medtem za juho narežemo 2 ali 3 bučke, skupaj s česnom jih na hitro popražimo, nato zalijemo z vodo ali jušno osnovo. Zavremo in kuhamo 10 minut, dokler se bučke lepo ne zmeščajo.

Zdaj je čas za solato – skuhamo 200 g fregole, kot vsako drugo testenino, kuhano takoj odcedimo in pod tekočo hladno vodo ohladimo ter stresemo v skledo. Dodamo še narezan paradižnik, veliko peteršilja in solato dobro okisamo. (Namesto fregole lahko uporabimo druge testenine, ki naj bodo čim manjše.)

Bučke so se zmeščale, pretlačimo jih s paličnim mešalnikom, po potrebi juho razredčimo, čeprav so zadnje čase modne precej goste juhe. Vsekakor pa jo začini po okusu in ohladimo do mlačnega.

Za sladico v skledo mešalnika damo 2 dl sladke smetane, jo stepemo, sladkamo, vmešamo 2 žlici skute, nazadnje pa še skodelico svežih borovnic. Naložimo v kozarce in prihranimo v hladilniku.

**Ponudimo:** Najprej ponudimo juho, nato na mizo prinesemo pekač s pečeno ribo. Previdno odstranimo zgornjo plast soli skupaj s kožo, pod njo pa je slastno, zelo sočno in ravno prav slano ribje meso. Zgolj pokapamo ga z oljčnim oljem in malo soka limone ter postrežemo s solato. Na koncu se posladkamo z borovničevo kremo.

## Za vsak dan

- **ŠAKŠUKA PO MOJE**
- **MANDLJEVO PECIVO S SLIVAMI**

**Priprava:** Za testo približno 100 g masla in 125 g sladkorja penasto in gladko zmešamo ter postopno vmešamo 2 jajci. Dodamo 50 g moke, 150 g mletih mandljev in žličko pecilnega praška, lepo premešamo in to testo naložimo v pekač. Povrh razporedimo polovičke okoli 500 g sliv, pest lističev mandljev in pekač postavimo v pečico. Pečemo pri 180 stopinjah 25 minut.

Medtem narežemo različno poletno zelenjavo (bučke, paprike, paradižnik, lahko tudi jajčevce in podobno zelenjavo), narežemo tudi čebulo. Vse stresemo v globoko ponev in sprva pražimo, nato pokrito dušimo okoli 15 minut. Začini po okusu, z začimbami, ki so nam ljube, tudi izbira zelenjave je zelo poljubna – kar pač moramo porabiti.



Poletna solata



Šakšuka

# Upokojenci iz različnih držav se selijo v Španijo

Španija je ena od najbolj priljubljenih evropskih držav med upokojenci, ki želijo tretje življenjsko obdobje preživeti v krajih s toplim podnebjem, zmernimi življenjskimi stroški, solidnim zdravstvenim varstvom. Med njimi je največ Britancev, Nemcev in Francozov, ki tako niso preveč oddaljeni od matične dežele.



Benidorm je zelo priljubljeno mesto med upokojenci.

**U**pokojenci predstavljajo največji delež med približno desetimi milijoni tujcev, ki živijo v Španiji, dobrih dvajset odstotkov prebivalcev. »Več let sem živel v Madridu in Barceloni, potem pa sem se preselil v kraj Fatarella, sredi katalonskih gričev,« pove Britanec Alan Warren, ki me je nekaj dni gostil. »Tu so življenjski stroški bistveno nižji, hkrati pa živim na območju, ki je osrednji del mojega poklicnega delovanja. Do upokojitve mi manjka še kakšno leto, a sem se že

zdavnaj odločil, da ostanim v Španiji. Postala je moja druga domovina.« Alan je zgodovinar, ki se ukvarja s proučevanjem mednarodnih brigad v španski državljanski vojni (1936–1939). V brigadah, ki so v boju proti fašistom priskočile na pomoč republikanski vojski, je namreč delovalo nekaj tisoč Britancev. In usoda mnogih še danes ni čisto pojasnjena. V boj proti nacionalistom pod vodstvom generala Francisca Franca, ki je po zmagi vladal vse do svoje smrti leta 1975, so prihajali prostovoljci z



Alan rad proučuje špansko državljansko vojno.

vsega sveta. Po porazu so večinoma postali begunci, a pridobili so vojaške izkušnje, ki so jim koristile pri organiziranju boja proti fašističnim silam v drugi svetovni vojni, tudi na območju nekdanje Jugoslavije. Od tam je prišlo okoli tisoč petsto prostovoljcev, dobra četrtina iz Slovenije.

Alan aktivno sodeluje z različnimi društvi in nevladnimi organizacijami, ki si prizadevajo za ohranjanje zgodovinskega spomina in razumevanje tragičnih dogodkov. Med drugim izdaja knjige, sodeluje pri dokumentarnih filmih in dela kot vodič v spominskem centru ter po krajih, povezanih s spopadi ob reki Ebro, kjer so potekali najbolj srditi boji. Glavni spominski center je postavljen v vasi Corbera d'Ebre. Poimenovan je *115 dni*, toliko je namreč trajal vojaški spopad ob reki Ebro leta 1938. Del vasi vključno s cerkvijo je še vedno v ruševinah, v spomin in opomin. Na širšem območju je mogoče videti številne jarke in ostanke bunkerjev, med delom na svojih posestvih pa domačini redno izkopavajo ostanke orožja. Zadnja desetletja sistematično odkopavajo množična grobišča in skušajo identificirati žrtve. Mnogi šele po že davno končani vojni spoznava-jo usodo svojih sorodnikov, znancev. »To so zelo čustvena in ganljiva soočenja,« pravi Alan, ki pogosto vodi sorodnike nekdanjih borcev po teh krajih. Med njimi je tudi Jama svete Lucije pri vasi Bisbal de Falset, v kateri je delovala bolnišnica, varna pred bombnimi napadi. V njej je bilo okoli sto postelj, v težkih razmerah pa so zdravili pripadnike republikancev in civiliste iz okoliških krajev.

## Hiša za le 30 tisoč evrov

Fatarella ima okoli tisoč prebivalcev. Kraj je nekoč ležal na križišču pomembnih trgovskih poti in tu so imeli svojo srednjeveško postojanko tudi vitezi templjarji. Ostanke njihovega utrjenega mesta je mogoče videti še danes, v obliki kamnitih obokov, ulic in zidov v starem jedru. V preteklosti so imeli podobni kraji v notranjosti precej več prebivalcev. Toda zaradi težkih življenjskih razmer so se mnogi odselili. Šele zadnja leta se življenje počasi vrača. Tudi zaradi nizkih cen nepremičnin, saj je vseljivo hišo mogoče kupiti že za okoli 30 tisoč evrov. Podobno vsoto je za svojo odštel Alan pred nekaj leti. Stoji v strnjenem delu naselja, v treh nadstropjih pa ima na voljo kar šest sob. A mu vse pridejo prav, saj je v njih našlo prostor na stotine knjig in celo manjši



# Bogastvo barvitih cvetov

Hibiskus je ena tistih rastlin, ki v trenutku prikličejo sliko Havajev in čednih lepotic z barvitimi cvetovi v laseh, posebitev sproščenosti in živahnosti tropskih krajev. A čeprav ga povezujemo z eksotičnimi otoki, lahko njegov čar doživimo tudi pri nas.

V stanovanju ga gojimo kot razkošno lončnico, v okrasnem vrtu kot mogočni močvirski hibiskus z velikanskimi cvetovi ali pa kot zanesljiv vrtni grm, ki poletje podaljša dolgo v jesen. Vsi trije ustvarijo čudovito vzajemnost treh svetov v domačem okolju, od tropskega prek močvirnatega do vrtnega.

**Tropski hibiskusi.** *Hibiscus rosa-sinensis* ali kitajski oslez so v Evropo prinesli leta 1731 iz njegove domovine Azije. Mene je prvič očaral v podobi visokega grma z rumenimi cvetovi, ki sem ga opazila med počitnikovanjem na otoku Tenerife. Pred tem sem rastlino poznala kot sobno lončnico, ki je k nam prihajala iz Nizozemske. V tropskem okolju je to vednozeleni grm, ki lah-



Močvirski hibiskus



Tropski hibiskus ali kitajski oslez

ko zraste tudi več kot pet metrov visoko. Liste ima jajčasto koničaste in močno nazobčane. Tropski hibiskus je ena redkih lončnic, ki cveti tudi pri zelo visokih temperaturah, ko večina sobnih rastlin počiva. Posamezen cvet običajno traja le en dan, pri nekaterih sortah pa lahko ostane odprt tudi nekoliko dlje. V Aziji ga sadijo ob vhodih v hiše kot simbol sreče in zaščite, zato ga pogosto vidimo ob templjih in vrtnih vratih.

Kot sobna lončnica je priljubljen že vrsto let in je eden od diamanтов v cvetličarski ponudbi po vsem svetu. Na začetku so imeli hibiskusi preproste cvetove, danes pa nas prepričujejo s sijočim, gostim listjem ter dolgim in bogatim cvetenjem. Cvetovi so intenzivnih barv, dvobarvni, pogosto tudi večplastni, z izrazitim dolgim prašnikom, ki izstopa iz venčnih listov. Zaradi vse večje odpornosti na podnebne razmere bi te sobne lončnice lahko go-

jili na terasi ali balkonu toliko časa, dokler so za njega sprejemljive tudi nočne temperature, ki naj se ne spustijo pod 15 stopinj. V stanovanju pa ne pozabimo, da potrebuje svetlo mesto in redno zalivanje. V času cvetenja pa tudi redno dognojevanje. Presajamo ga, ko ni v fazi cvetenja, najbolje v pomladnem času, pred začetkom intenzivne rasti. Nezadovoljstvo največkrat pokaže z odpadanjem popkov, kar je posledica sušnega stresa ali prestavljanja.

**Močvirski hibiskus.** Ko avgust vrtove obarva v najtoplejše odtenke poletja, se med trajnicami pojavi rastlina, ki je preprosto ne moremo spregledati. Močvirski hibiskus (*Hibiscus moscheutos*) vsako leto znova vabi poglede z velikanskimi cvetovi, ki lahko dosežejo tudi do 20 centimetrov v premeru. Njegova tropska podoba je skoraj pravljica, barvna paleta pa sega od škrlatno rdeče prek nežno rožnate do snežno

# Iz dveh obešank – počitniški cekar

*Star pregovor pravi, da ni pomembno le imeti, pomembno je tudi znati. Znati preoblikovati staro ali oblikovati novo je med drugim tudi odlična sprostitev za dušo, ki nam in našemu okolju pričara sveže optimistične zgodbe. Občutek, da smo za malo ali skoraj nič denarja ustvarili všečen izdelek, pa je seveda neprecenljiv.*

**S**e spomnite starega slovenskega pregovora – *čez sedem let vse prav pride?* V mojem otroštvu ga je pogosto izrekla že priletna prednica, ki bi raje prebrodila deročo reko – čeprav ni znala plavati – kot pa zavrgla kakšno odsluženo reč. Takrat sem se smehljala njenemu čudaštvu, z leti pa sem to obžalovala, saj se je med njeno navlako skrivalo marsikaj vrednega, večnega, še kako uporabnega.

Priložnost za preobrazbo sta pred kratkim dobili dve obešanki, ki sta nekoč verjetno služili kot okrasni pregradi za vizualno ločevanje prostora, ki pa vseeno ohranja zračnost. Morda se nista uporabljali le za pregrajevanje, ampak sta bili tudi uporabni, saj so se lahko nanju obesili različni lahki predmeti – kot estetska nadgradnja. Izdelale so ju neznane pridne roke, ki so lesene kroge premera deset centimetrov s kvačko in močnim bombažnim kvačkancem preoblekle in posamezne kroge s kvačkanjem tudi sproti sestavljale.

Ko sta se znašli pri meni, se jima še sanjalo ni, da bo sta deležni drastične preobrazbe, ki jima bo spremenila ne le videz, temveč tudi namembnost. Prvi poseg je bila odstranitev kaveljčka/obešalnika na železni palici, ki je služila kot opora obešanki iz krogov. Dolžina novega izdelka je bila že določena – štirje krogi vodoravno, vsak po 10 x 2 centimetra. Odvečne kroge sem odreza-



Z modro tekstilno barvo pobarvani krogi, iz treh različnih odtenkov sešita podloga in kot všečna družba cekarju še moder slamniki.



Dve obešanki, sestavljeni iz lesenih, z belo bombažno nitko preoblečenih krogov ...

... iz katerih je z nekaj posegi nastalo stabilno ogrodje za poletni cekar.

la ter iz njih sestavila deset centimetrov široko dno in dve stranici. Kaj je nastalo? Stabilno ogrodje prostornega poletnega cekarja za na plažo! Bombažne kroge sem nato pobarvala v modre odtenke, sešila podlogo iz blaga v treh različnih odtenkih modre, pritrdila ročaje in – le kdo bi v modrem cekarju prepoznal prejšnjo podobo? Da je zgodba še bolj morsko počitniška, sem že kupljenemu slamniku odstranila cvetlično okrasje, ki je bilo drugačne barve, in ga zamenjala s pentljo, v katero je zataknil cvet, kajpada moder.

BESEDILLO IN FOTOGRAFIJE:  
**Vlasta Cah Žerovnik**



# Mrežasta jopa

Za poletni večer ob morju, jezeru ali na kakšni prireditvi je dobrodošla jopica z luknjastim vzorcem.

Lepo se poda na obleko, hlače in tudi čez kopalke za na plažo.

**Velikost:** 42–44

**Potrebujemo:** 60 dag bombažne preje in kvačko št. 3,5 do 4

**Izdelava:** Kvačkati začnemo pri vratu. Naredimo 106 verižnih petelj in ozna-

čimo 20. petljo, 18. petljo, sledi 30. in zopet 20. petlja, na koncu pa še 18. petlja. Tako dobimo štiri vogale in kvačkamo mrežasti vzorec.

Naredimo štiri verižne petlje poleg 106 petelj in v 6. šibično petljo zopet eno šibično in eno verižno spustimo in v drugo petljo zopet šibično petljo. Tako dobimo mrežast vzorec. V 12. petljo nakvačkamo dve šibični petlji, eno verižno in še enkrat dve šibični petlji vse v eno petljo, potem spet spustimo eno verižno petljo v naslednjo.

Tako kvačkamo do konca vrste in v vsaki označeni petlji naredimo vogal – dve šibični petlji, ena verižna in še dve šibični.

V novi vrsti naredimo štiri verižne petlje in v naslednjo verižno naredimo šibično petljo. V vogalu pod eno verižno petljo med šibičnimi petljami naredimo nov vogal, in sicer ena šibična, ena verižna in spet ena šibična petlja. Vogale ponavljamo v vsaki vrsti drugače, enkrat dve šibični petlji in ena verižna,



v naslednji vrsti pa ena šibična, ena verižna in še ena šibična petlja.

Za to velikost nakvačkamo do pod pazduhe približno 20 vrst. Za ostale velikosti pa več ali manj. Velikost okrog vratu prilagodimo tako, da naredimo med vogali dve petlji več ali manj. Sprednji in zadnji del združimo tako, da dobimo rokavno odprtino. Potem kvačkamo v istem vzorcu od prednje strani okrog do naslednje polovice in nazaj do dolžine, ki si jo želimo.

Ko dosežemo željeno dolžino, začnemo na odprtini za rokav kvačkati rokave v istem mrežastem vzorcu, vsako vrsto zaključimo. Rokava ne ožimo, naj ostane malce širši, po želji ga lahko zožimo na koncu. Osrednji del in rokave zaključimo s polšibičnimi petljami, da dobimo gostejši rob, širino pa po želji z dvema ali več vrstami.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJI:  
**Jana Šuligoj**

## Mrežasti vzorec

