

Vzajemnost

LETNIK 52

SEPTEMBER 2026 / 3,50 €



DOC. DR. POLONA RUS PRELOG

**Krompir je dober
za možgane**

**Depresijo v starosti
pogosto spregledamo**



Depresijo v starosti pogosto spregledamo

Težave z duševnim zdravjem niso neizogibni del staranja. Žal pa niso redke, saj so starejši tako fizično kot duševno zelo krhki, hkrati pa pogosto podcenjujemo škodljiv vpliv slabe socialne mreže in osamljenosti. Pri neobičajnem vedenju in motnjah razpoloženja večinoma pomislimo na demenco, zato depresijo velikokrat spregledamo. Kako prepoznati znake in kako pomagati bližnjemu v stiski, smo se pogovarjali s psihiatrinjo **doc. dr. Polono Rus Prelog**, vodjo Enote za gerontopsihiatrijo na Univerzitetni psihiatrični kliniki Ljubljana, kjer starejšim pacientom z duševnimi motnjami in demenco zagotavljajo specializirano oskrbo.

Kateri simptomi niso značilni za običajno staranje, pač pa so opozorilo, da bi bilo dobro poiskati strokovno pomoč?

Za nasvet se lahko vedno obrnemo na zdravnika, kadar nas zaskrbi spremenjeno vedenje našega bližnjega in opazimo pomembne spremembe njegovega duševnega stanja. Določenih opozorilnih znakov duševne stiske ne smemo spregledati. Eden od njih je dolgotrajna potrtoost, ko je razpoloženje več tednov izrazito slabo in se pojavljajo občutki praznine ali brezupa, ne le »slab dan« ali običajna utrujenost. Človek opusti aktivnosti, ki so ga prej veselile; pojavijo se lahko spremembe osebnosti in vedenja, ki se kažejo kot nenadna razdražljivost, agresivnost, nenavadna negativnost, apatija, sumničavost ali neprimerno vedenje, ki ga prej ni bilo. Opozorilni znaki so tudi izrazita tesnoba in stalna zaskrbljenost (pretirano, neobvladljivo premlevanje, napetost, strah pred katastrofami, ki močno motijo vsakdanjik, spremembe spanja in dnevno-nočnega ritma), dolgotrajna huda nespečnost ali pretirano dolgo spanje (lahko tudi čez dan), nočno tavanje, menjava dneva za noč oziroma porušen cikel spanja in budnosti. Zanemarjanje osebne higiene in domačega okolja (opustitev umivanja, preoblačenja, urejanja, dom lahko postane izrazito zanemarjen) lahko kaže na depresijo ali kognitivni upad. Vztrajna zmedenost in upad spominskih

zmožnosti (ponavljajoča se dezorientiranost, težave pri razmišljanju, težave pri osnovnih odločitvah, ponavljanje istih vprašanj itd.) so lahko opozorilni znak demence, delirija ali drugih motenj. Pomemben znak so tudi halucinacije in blodnje, ko oseba vidi ali sliši stvari, ki jih drugi ne, ali trdno verjame, da jo kdo preganja, ji krade ali jo zastruplja. Vsekakor pa so izrazit opozorilni znak samomorilne misli in govor o smrti. Izjave, kot so »ne vidim več smisla«, »bolje bi bilo, da me ni«, »sem breme za druge«, zahtevajo takojšen pogovor in pregled pri zdravniku.

Duševne motnje, kot so depresija, anksioznost ali demenca, niso normalen del staranja, čeprav so v resnici bolj pogoste, kot se morda zdi. Denimo se pojavijo – in kar vztrajajo – apatija, brezvoljnost, človek ponavlja ene in iste stvari, vedno znova sprašuje ista vprašanja ali pa močno pozablja; takrat lahko posumimo na demenco. Čeprav imajo starejši manjšo potrebo po spanju, je nespečnost pogosto del in sprožilec poslabšanj nevrodegenerativnih motenj ter demence, depresije in drugih kroničnih duševnih bolezni. To izrazito velja za bipolarno motnjo, shizofrenijo in samomorilno vedenje.

Predvsem moramo biti pozorni na znake depresije; ljudje največkrat ne vedo, da se v začetnih fazah ne kaže nujno kot očitna žalost. Značilna simptoma depresije sta depresivno

razpoloženje in *anhedonija*, se pravi, da človek ne uživa več v hobiju, gledanju najljubše nadaljevanke, pitju kave z družino in podobno. Preprosto ga te dejavnosti ne zanimajo več. Potem so tu še drugi znaki, denimo da človek preveč ali premalo spi. Pri depresiji se človek tipično lahko umika v spanje. Podobno se lahko apetit poveča ali zmanjša. Značilni so še občutki brezizhodnosti, doživljanje krivde, nekoristnosti ali celo občutek, da je drugim v breme, pa tudi motnje koncentracije in pozornosti, občutek, da ne more več učinkovito razmišljati, pesimizem itd.

Depresija se lahko izraža tudi kot nižja toleranca za frustracije ali kot *disforija*, globoko nezadovoljstvo, nemir ali tesnoba. Pri moških ni redka tudi *agitirana depresija*, ki se ne kaže z običajno žalostjo, temveč z izrazitim telesnim in duševnim nemirom, ki ga spremljajo jeza, razdražljivost, impulzivnost, lahko celo zloraba substanc in umik v tvegano vedenje. Pogosto jo zmotno pripisujejo zgolj utrujenosti ali stresu.

Gre za najpogostejšo duševno motnjo na splošno in tudi med starejšimi. Pri slednjih je izrazit dejavnik tveganja osamljenost. V naših ambulantah starejši pogosto povedo, kako zelo se čutijo osamljene. Izgubijo vrstnike, težje poiščejo družbo, ker na primer ne morejo več voziti avta ali težko hodijo, morda nimajo dobrih družinskih odnosov. Tudi v domovih za starejše opažajo, da je

osamljenost res tako negativen dejavnik, saj pri njih marsikateri stanovalec na novo zaživi in kar naenkrat postane bistveno bolj vitalen.

Kako depresijo ločimo od demence?

Gre za dve povsem različni motnji, čeprav se simptomi v zgodnjih fazah pogosto prekrivajo. Včasih je težko opredeliti, za katero motnjo gre, ker tisti, pri katerih se kaže depresivna slika, slabše opravijo testiranje kognitivnih sposobnosti; imajo manj volje, motivacije in koncentracije ter težje razmišljajo.

Depresija je pogosto uvod oziroma eden prvih znakov demence, zlasti kadar se določeni simptomi pojavijo brez očitnega sprožilca. Denimo če pri posamezniku ne najdemo stresnega dogodka ali obremenjujočih okoliščin, pojavijo pa se brezvoljnost, apatija oziroma umikanje vase, posumimo tudi na depresijo, ki lahko vodi v demenco ali kakšno drugo nevrodegenerativno ali telesno motnjo. Če se simptomi po antidepressivnem zdravljenju izboljšajo, lažje ocenimo, kako je z miselnimi procesi.

Na psihiatrični kliniki zato kmalu načrtujemo odprtje posebne ambulante za depresijo v starosti, ki terja specifično specialistično obravnavo. Bolj pozorni bomo na kognitivne simptome, opravili bomo slikanje glave in morda še kakšne druge, bolj specifične preiskave, da bi našli vzrok ter razmejili, ali morda ne gre za začetek kognitivnih težav oziroma druge bolezni. Pri tem nimam v mislih le Alzheimerjeve demence; depresija se v več kot tretjini primerov pojavi tudi ob Parkinsonovi bolezni ali pred njenim začetkom, bolezni pa sta tesno povezani. Študije kažejo, da imajo ljudje, ki so imeli v življenju več depresivnih epizod, nekateri že v mladosti, povečano tveganje za demenco. Zanimivo je, da je tudi pri ljudeh, ki so imeli le eno depresivno epizodo, čeprav pred leti, tveganje statistično nekoliko višje. Poudariti želim, da je depresija zelo dobro obvladljiva z zdravili in drugimi ukrepi ter da lahko ljudje z njo živijo kakovostno.

FOTO: OSEBNI ARHIV



Vendar pa imajo mnogi predsodke do antidepressivov ...

To drži, vendar ni razloga, da bi odlašali z obiskom zdravnika. Medicina je zelo napredovala, novejši antidepressivi imajo razmeroma malo neželenih učinkov. Poleg tega lahko iz širokega izbora zelo natančno določimo pravo zdravilo za posameznika, pri čemer upoštevamo simptome, pridružene bolezni, redna zdravila, telesno stanje in druge posebnosti. Ključni so tudi podporni ukrepi, saj je pri depresiji v starosti nujna celostna obravnavo: redni podporni pogovori in psihoedukacija bolnika ter svojcev, po možnosti prilagojena psihoterapija (na primer vedenjska aktivacija,

kognitivno-vedenjska terapija ali reševanje problemov), spodbujanje dnevne strukturiranosti, telesne dejavnosti in socialnih stikov. Pomembno je tudi urejanje spanja, bolečin, pridruženih telesnih bolezni, prehrane, funkcionalnih ovir ter socialnih stisk in osamljenosti. Klinično redno ocenjujemo samomorilno ogroženost, sodelovanje pri zdravljenju in kognitivno stanje ter izdelamo načrt ukrepanja ob poslabšanju.

Kako ravnamo, če pri svojcu ali prijatelju zaznamo znake duševne stiske?

Vsekakor je na mestu iskren pogovor, v katerem smo sočutni in iz-



Krompir premalo cenimo

Krompir je v primerni količini zelo zdravo živilo, polno različnih hranilnih snovi – pravo bogastvo vitaminov, mineralov in vlaknin. Zaradi visoke vsebnosti škroba je eden temeljnih virov telesne energije. Ta je potrebna pri vseh telesnih dejavnostih, ne le pri premikanju mišic, temveč tudi pri razmišljanju, govorjenju, prebavi in posredno pri obnovi celic.



Po svetu poznamo več kot tri tisoč sort krompirja različnih lastnosti in barv – od bele, rumene, rdeče, rožnate, modre do krompirjev z bolj vodeno ali bolj moknato strukturo, takih, ki se močno razkuhajo, in drugih, ki tudi kuhani bolje ohranijo svojo obliko. Strogo medicinsko gledano pravzaprav ni zdrave diete, ki bi ga prepovedovala. Ustrezno toplotno obdelan krompir je lahko samostojna jed, pogosteje pa ga uživamo kot prilogo k mesu, ribam in drugim jedem, saj povsod lepo dopolnjuje in bogati obrok. Lahko ga oplemenitimo z zelišči, ocvirki, maslom, skuto in drugimi mlečnimi izdelki ali omakami. Uporabimo ga lahko kot osnovo za slane in sladke njoke, žlikrofe in žlinkrofe, krapce in štruklje, ga kuhamo, pražimo, pečemo, gratiniramo. Krompir je sestavina mnogoterih receptov, od golažev do obar in gostih juh, potic, štrukljev in še česa.

Pot krompirja do evropskih in slovenskih krožnikov ni bila lahka. Po prihodu v Evropo s Kolumbom je potreboval več kot dvesto let, da se je zares uveljavil. V habsburški monarhiji, kamor smo spadali tudi Slovenci, sta razsvetljena cesarica Marija Terezija in njen sin Jožef II. leta 1767 od kmetov zahtevala sajenje krompirja, duhovščini pa za-

grozila, naj temu ne nasprotuje. Krompir je nato pomembno prispeval k zmanjšanju lakote in pomanjkanja. Kot nasitna in zanesljiva hrana je izboljšal zdravje ljudi ter omogočil hitrejši razvoj družbe, znanosti in tehnologije. Mnogi zgodovinarji zato poudarjajo, da je imel krompir pomembno vlogo pri razvoju sodobne Evrope.

Doma smo ga na naši skromni hribovski kmetiji radi sadili, vendar ga nikoli nismo poimenovali po sortah – šele veliko pozneje sem slišala za igorja in vesno –, temveč smo ga ločili po barvi: ta rdeči, ta rumeni, ta beli, poznali smo tudi plavega. Danes bi najbrž rekli, da je to vijoličasti krompir. Toda naši niso bili izvorni južnoameriški indijanski krompirji različnih barv. Te so pred leti iz Južne Amerike v Evropo prenesli nemški ljubitelji krompirja, danes pa ga poznamo tudi pri nas. A barve ne spreminjajo osnovnih lastnosti krompirja, mu pa dodajajo vrednost z barvitimi antioksidanti. Bolj kot barva je pomembno, da je tak krompir pridelan ekološko, da ga lahko jemo z olupkom vred, kajti pod njim je največ zaščitnih snovi.

Nekaj priporočil za pripravo

- Krompir skuhajte z olupkom, šele potem ga olupite, če jed tako zahteva. Pod olupkom je največ vitaminov in mineralov, tu so še flavonoidi, fenolne kisline in v rumenih vrstah krompirja tudi še karotenoidi.
- Bel krompir je primernejši za kuhanje, ker ohranimo vse snovi v tekočini, medtem ko so rumene in rdeče sorte ustrezne tudi za praženje in cvrenje, saj se z maščobo karotenoidi še bolj sprostijo.
- Krompirja zaradi vodotopnih snovi nikakor ne namakamo in hranimo v vodi, ker se minerali izlužijo, marveč ga pripravimo sproti.

Najpomembnejše je dobro opravljeno delo

Družino Prevc iz Dolenje vasi v Selški dolini smo si zaradi športnih uspehov Slovenci kar prisvojili; veselimo se njihovih dosežkov, ob razočaranjih pa z njimi jokamo. Mnogim se zdi, da morajo vedeti vse o njih. Pred pogosto motečo zvedavostjo se Prevčevi umikajo, zato smo hvaležni, da se je našemu povabilu odzval najbolj zgovoren med njimi – Cene. Tudi on je ob kakšnem vprašanju na sebi lasten, prijazen način dal vedeti, da »so to stvari, za katere ni potrebe, da bi jih poznal ves svet«.

Nekoliko nam je vendarle priprl vrata v svojo družino, za katero pravi, da je bila čisto običajna: poleti so hodili na morje, pozimi smučali, vmes pa planinarili. Oče Božidar, ki mu pravijo Dare, izhaja iz družine s petimi otroki. Po prezgodnji smrti očeta je najstarejši brat prevzel vlogo odraslega moškega na kmetiji, pomagali pa so mu sestre in bratje. Ženo Julijano je spoznal v hribih, po poroki pa sta nekaj let žive-la na Prevčevi domačiji. »Ko sva bila samo Peter in jaz, smo živeli v sobici, nato pa sta zgradila hišo v Dolenji vasi,« razlaga Cene. Julijana izhaja iz družine s štirimi otroki in z veliko kmetijo. Prav pomenljivo je, da se je njihovi domačiji po domače reklo Pr' Or! Diplomirala je iz zgodovine, zdaj dela kot knjižničarka na srednji šoli, oče pa že vrsto let vodi uspešno podjetje Salon pohištva Prevc. »Opremljajo vse razen kopalnic,« doda Cene, ki se spominja obiskov pri starih starših in drugih sorod-nikih. »Najbolj zabavno je bilo, ko smo se z bratranci in sestričnami podili po dvorišču.« Sicer pa je vseh pet Prevčevih otrok od malega vajenih dela in cenijo vrednote, kot so odgovornost, spoštovanje in hvaležnost. »Starša se zavedata, da če želiš v življenju kaj premakniti, moraš za to tudi kaj narediti. Z vključevanjem v različna dela sta na nas spontano prenašala delovne navade in nas navajala, da drug drugemu pomagamo. Pomembno je bilo, da smo doma in v šoli opravili obveznosti. V pro-stem času pa smo počeli, kar smo hoteli. Nihče nas ni silil v to ali ono dejavnost. Kjer smo izkazali močan in-teresa, tam sta nas starša poskusila podpreti.« In tako sta jih leta in leta vozila na treninge smučarskih skokov, saj so se našli prav v tem športu.

Dejanja namesto besed

Cene citira očetove besede iz nekega intervjuja, da je Julijana, odkar jo pozna, sebe vedno postavljala na dru-go mesto. »Ko prevrtim spomine nazaj, to še kako drži,« ganjeno doda. »Odveč pa je trditev, da smo se mi kot vrhunski športniki morali žrtvovati zaradi športa. Sami smo se tako odločili, in ko se za nekaj odločiš, se po-trudiš, da to opraviš čim bolje. Odpoveš se določenim stvarim, a zato dobiš marsikaj drugega,« je jasen. Uspe-hov niso posebej proslavljali. »Peter je pri sedmih letih osvojil prvi pokal, sicer pa smo vsi dobivali medalje še



FOTO: GORAZD KAVČIČ

Družina Prevc leta 2010, ko se je Peter vrnil z olimpijskih iger v Kanadi.

na drugih tekmovanjih, kot vsi šolarji. Ampak bolj kot priznanja, medalje ali pokali sta bila za vse nas pomemb-na zadovoljstvo in potrditev, da si dobro opravil svoje delo. Tudi starša sta veliko bolj kot medalje cenila otro-kovo zadovoljstvo.« Kajti, kot Julijana in Dare Prevc večkrat poudarita, njun cilj ni bil vzgojiti otroke v vrhunske športnike, ampak predvsem v dobre in srečne ljudi, ki bodo v življenju znali poskrbeti zase in za bližnje. Cene to ilustrira s primerom: »Upal bi si reči, da je bila mami, ko sem prvič pripeljal domov Julijo, tega vsaj tako ali celo bolj vesela kot najvišjih športnih odličij. Dejstvo, da sem našel osebo, ki bo pripravlje-na biti podporna rama vsem mojim traparijam (in jaz njej), ji je zagotovo pomembnejše kot kateri koli športni dosežek.« Kljub tesni povezanosti družinsko ljubezen bolj kot z besedami izražajo z dejanji. To velja še danes, ko so si Peter, Cene in Domen že ustvarili svoje domove: »Vemo, da se lahko zanesemo drug na drugega, kar pa ne pomeni, da se moramo vsak dan slišati ali se neneh-no obiskovati. Pomembno je zaupanje ter občutek var-nosti in zanesljivosti.« Njihovo povezanost smo lahko čutili ob spremljanju Petrovega konca kariere, ko se je zahvalil vsem po vrsti, tudi babici in dedku. Pa ob oče-tovi izmeri Domnovega svetovnega rekorda ali ob Ni-kinih solzah v maminem objemu ter Eminem ponosu ob sestričnih in bratovih uspehih. Cene ocenjuje, da je z

Trdoživ kot hrast

Človek, ki ga je življenje po možganski kapi postavilo pred veliko preizkušnjo, a ga ni ustavilo. Soočiti se je moral z novo realnostjo, drugačnim vsakdanjikom in izzivi, ki jih življenje nepričakovano prinese. Tonetova zgodba je zgodba o pogumu, prilagajanju, vztrajnosti in iskanju moči, ko je najtežje, so zapisali v kampanji Zmorem Festivala za tretje življenjsko obdobje.



Anton Donko z ženo Miro

Zresničnimi zgodbami ljudi, ki znajo kljub oviram znova najti moč za vsak nov dan, opogumljajo vse, ki se jim je življenje obrnilo na glavo. Prvi, ki ga lahko vzamejo za zgled, je **Anton Donko**, za prijatelje **Tone** iz Ljubljane, Prekmurec po rodu, upokojeni častnik Slovenske vojske, nekdanji podpredsednik in predsednik Zveze društev upokojencev Slovenije. Svojo zgodbo predstavlja s kratkimi posnetki in knjigo, ki bo izšla septembra. »Knjigo sem se odločil napisati kmalu po uspešni začetni terapiji po možganski kapi kot posledici ozdravljene anevrizme. Zato je pobuda za sodelovanje v projektu prišla kot nalašč. Želim namreč deliti svoje izkušnje z rehabilitacijo, opisujem učinke terapij in navajam vse, kar mi je koristilo, v upanju, da bo še komu. Med okrevanjem sem

velikokrat videl, kako so ljudje po hudi bolezni ali poškodbi obupali, se vdali malodušju in samopomilovanju. Nisem želel vključevati strokovnjakov, bralce nagovarjam kot preprost človek, ki je šel skozi to težko obdobje,« pravi sogovornik, ki je za naslovnico izbral fotografijo hrasta. »Hrast je trdoživo drevo, tisti v bližini Benedikta pa še zlasti. Star je nekaj prek štiristo let in simbolno spominja name – pred dvajsetimi leti ga je zadela strela, zato veje izraščajo le na enem delu. Tudi pri meni je podobno: polovica telesa je zdrava in močna, druga pa bistveno šibkejša,« še doda.

Trdoživost in neomajno voljo do življenja je Anton pokazal že ob rojstvu. Rodil se je zgodaj spomladi 1952 v domači hiši v Srednji Bistrici, prekmurski vasi, približno 15 kilometrov oddaljeni od Lendave in 22 kilometrov od Murske Sobote. »Odraščal sem med rokavi in mrtvicami Mure, ki ste jih videli v filmu *Povest o dobrih ljudeh* in ki so nam otrokom ponujali nešteto priložnosti za igro.« Ker je babica imela še en porod v sosednji vasi – deklica je bila pozneje njegova sošolka –, ga je porodil oče. Novorojenček jim je delal velike skrbi, saj je odklanjal materino mleko in vse bolj hiral. »Rešilo me je to, da je mama upoštevala nasvet redovnice, naj mi daje sok kuhanega korenja, pomešanega z malo kravjega mleka. Ob tem sem zrasel.«

Sedemčlanska družina je živela skromno. Imel je pet let starejšega brata, z njimi pa so živeli še mamini starši in slabovidna teta, mamina sestra. »Zime so bile tako hude, da je pokalo drevje. Na srečo je bil oče dober in iznajdljiv čevljar, zato smo bili vsaj dobro obuti. Kasneje

ni mogel več preživljati družine s čevljarstvom, zato je odšel na delo v Avstrijo.« Takrat je bil Tone že srednješolec in je mami pomagal obdelovati kmetijo. Obiskoval je Gimnazijo Juša Kramarja v Murski Soboti. »Tja sem se vozil s kolesom, 24 kilometrov v eno smer in prav toliko nazaj. Učil sem se pozno zvečer, ob petih sem vstajal, nakrmil živino in se odpeljal v šolo.« Želel je študirati medicino, zato se je dve leti dodatno učil latinščino in opravil izpit. Ko pa je s sošolci nekoč pomagal moškemu, ki mu je v nesreči odrezalo nogo, je ugotovil, da pogleda na kri ne prenese, in načrt opustil.

V vojaški službi

Znanec ga je navdušil za delo letalskega inženirja, češ da bo imel »stalno in dobro službo«. Vpisal se je na Letalsko tehnično akademijo v Sarajevu in kot edini od petih Slovencev končal študij. Opravil je še peti letnik, saj se je iz letalske



Loti se marsikatega opravila, tudi v kuhinji se znajde.

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 družine Lapajnar iz Šentvida pri Ljubljani je nastala leta 1943. Na njej so mami Jožica, očka Dušan, hči Jotka (Jožica) in sin Andrej, med staršema pa stoji najstarejša hči, danes 85-letna **Alena Marija Govekar**, ki v družinski hiši v Šentvidu hrani mnogo spominov.



Morda ste v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja kdaj zaplesali ob nastopu ansambla Veseli Gorenjci? Igrali so zlasti v Selški dolini, člani pa so bili brata Stane in Jože Bertoncej, Matija Megušar in **Ciril Debeljak** iz Medvod, ki nam je poslal fotografijo v objavo.



Na fotografiji iz leta 1953 so maturanti nižje gimnazije na Bledu. Med njimi je tudi Franc Podjed, avtor popevke *Pojdi spet na Bled*, ki je v izvedbi Majde Sepe in Nina Robiča na prvem festivalu Slovenska popevka leta 1962 prejela tretjo nagrado občinstva in nagrado strokovne žirije za najboljšo glasbeno stvaritev. Fotografijo hrani **Karlo Pavletič** iz Nove Gorice.

Po poti Belokranjcev, ki so rudarili v Elyju

Pred 18 leti je na taščin naslov v Belo krajino prispelo pismo iz Amerike. V angleščini je bilo napisano sporočilo, da je umrla njena sestrična Katica Peshel iz Elyja. Pismo je poslal vnuk njene sestre Mary, Peter Kelley, ki je taščin naslov in pisma našel v tetinem arhivu. Začelo ga je zanimati, od kod izhaja njegov rod. Tako je poleti 2009 z družino prvič prišel na obisk v Slovenijo, nato pa še dvakrat.



Bratje Pešelj: od leve Janez, Jože, zadaj je Jakob.

Lani sva z možem končno sprejela njegovo vabilo v Minnesoto in obiskala tudi kraj, kamor je odšel njegov dedek, tako kot številni mladi Belokranjci, ki so se pred več kot 120 leti podali s trebuhom za kruhom. Doma zaposlitve ni bilo, otrok je bilo veliko in vsi niso mogli ostati na borni kmečki zemlji, zato so sledili potrebam po delovni sili v Ameriki. Veliko jih je odšlo na območje rudnikov v gorovju Vermilion Range, kjer je zraslo mesto Ely 26 kilometrov južno od kanadske meje v okrožju St. Louis v zvezni državi Minnesota. Najprej so na to gozdnato območje, kjer so živeli staro-

selci – indijansko pleme Očipva –, prihajali trgovci s krznom, okoli leta 1865 pa je k jezeru Vermilion mnoge pripeljala zlata mrzlica. Zlata sicer niso našli, odkrili pa so velika nahajališča železove rude. In začel se je ameriški razcvet jeklarstva. Za delo v rudnikih so potrebovali veliko poceni delovne sile, zato so se tja priseljevali številni Evropejci. V Ely je odšlo tudi veliko Slovencev, predvsem Belokranjcev in Dolenjcev; okoli leta 1910 jih je bilo kar tretjina tamkajšnjih prebivalcev. V mestu je še danes mogoče zaslediti njihove priimke, še veliko več jih je na pokopališču, kjer je predel s slovenskimi nagrobniki eden največjih. Poleg njih so tja prihajali tudi Hrvati, Finci in Švedi.

V rudnikih umrli številni rudarji

V okolici Elyja, do koder so leta 1888 iz bližnjega pristaniškega mesta Duluth zgradili železnico, je delovalo več rudnikov železa; med največjimi je bil Pioneer, ki ga je leta 1889 odprla istoimenska železarna. Še danes stojijo tri stavbe rudnika: kovinski vodni stolp, kapitano-

va hiša z dimnikom in rudarska hiša z jaškom, kjer so se rudarji preoblačili. V 30. letih 20. stoletja je veljal za enega največjih podzemnih rudnikov na svetu. Pri delu jim je pogosto nagajal vdor vode; proti koncu rudarskih del so morali izčrpati približno 7,5 milijona litrov vode na dan, kar je bil tudi velik strošek. Rudnik, ki je bil še zadnji od delujočih, so zaprli 1. aprila 1967, čeprav je bilo v notranjosti še veliko železove rude.

Rudo so po železnici odvažali v pristaniško mesto Duluth (rojstni kraj pevca Boba Dylana), od tam pa z ladjami naprej v bližnje železarne po Gornjem jezeru (Lake Superior), ki je po površini največje sladkovodno jezero na svetu. Danes Ely nima več železniške povezave; ukinili so jo leta 1982, ko so odstranili tudi tirnice. Število prebivalcev še vedno upada, večina se ukvarja s turizmom (vožnja s kajaki, ribolov, pohodništvo in uživanje v neokrnjeni naravi).

V bližini rudnika Pioneer je zaradi rudarjenja nastalo rudniško jezero, sicer pa je Minnesota znana kot dežela desettisočev jezer. Tudi v okolici Elyja jih je kar nekaj;



Skupinska fotografija s srečanja sorodnikov v Elyju



Že zdaj sadimo čebulnice za cvetočo pomlad

Če želimo, da nas vrt ali balkon že zgodaj spomladi razveselita z barvami, moramo čebulnice posaditi jeseni. V vrtnarski ponudbi jih pogosto najdemo med jesenskim sadilnim materialom, čeprav med njimi niso le prave čebulnice, temveč tudi gomoljnice in korenike.



okrasne luke in kamasije. Vsaka skupina prinaša svoj značaj, barvno paletu in čas cvetenja, zato lahko z dobro izbiro ustvarimo zasaditev, ki bo cvetela od februarja pa vse do junija.

Ranunkula ali perzijska zlatica (*Ranunculus asiaticus*) (fotografija 1) je ena najbolj fotogeničnih pomladnih cvetlic, ki navdušuje z močnimi toplimi in žarečimi odtenki rumene, vijoličaste, bele in oranžne. Cvetovi so med cvetličarji zelo cenjeni in marsikatera nevesta je imela iz njih narejen poročni šopek baročnega videza. Številni tanki, nežni cvetni lističi so simetrično razporejeni v gosto kroglo, zaradi česar cvetovi spominjajo na vrtnico oziroma pogačico, kakor jo pogosto poimenujemo. Sadimo jo v cvetlične lonce, na gredice ter med trajnice, ki spomladi odženejo pozno. Gomolje sadimo plitvo, le pet centimetrov pod površje, razdalja med gomolji naj bo 15 centimetrov. Rastlina v našem podnebju že lahko prezimi, vendar je to odvisno tudi od zimskih in rastnih razmer. Ko popolnoma odmre, lahko gomolje izkopljemo in shranimo za prihodnje leto. Dobro jih posušimo in zavite v časopisni papir hranimo v temnem, suhem in zračnem prostoru.

Vrtna anemona ali makaste veternice (*Anemone coronaria*) (fotografija 2) so hvaležne gomoljnice, ki jih sadimo jeseni in spomladi kot lončnice ali jeseni gomolje posadimo v zemljo. Nad narezljanimi temnozelenimi listi se dvigajo vitka stebila, visoka do 40 centimetrov, ki nosijo vijoličaste, rdeče ali bele cvetove. Večina sort ima temno obarvano sredino in izrazite prašnike, med-

tem ko imajo svetlejše sorte blede zeleno sredico. Novejše sorte imajo zelo velike cvetove. V zasaditvah so videti lepše, če jih sadimo v skupinah po več skupaj v isti barvi ali mešano. Priporočena globina sajenja je od 6 do 8 centimetrov z razmikom 10 centimetrov. Pred sajenjem gomolje za nekaj ur namočimo v vodi, da se hitreje prebudijo.

Navadna jarica (*Eranthis hyemalis*) (fotografija 3) je ena najzgodnejših spomladanskih okrasnih rastlin. Pogosto zacveti že februarja, ko nabiramo prve zvončke in občudujemo barvite žafrane. Nad nizkim igličastim listjem na kratkih steblih se pojavijo živahni zlato rumeni cvetovi, ki jih takoj prepoznamo. Jarica ima v zemlji gomolj, vendar se sadi kot tipična jesenska čebulnica. Najlepše uspeva pod listavci v vlažnih, dobro odcednih tleh ter z dovolj spomladanske svetlobe, poleti pa v prijetni senci, ki jo varuje pred vročino. Odporna je na srnjad in glodavce ter popolnoma prezimna. Podobno kot v naravi jo je tudi v okrasnem vrtu mogoče lepo kombinirati z žafrani, zvončki in narcisami. Sadimo jo na globino 5 centimetrov na razdalji od 5 do 8 centimetrov. V ponudbi čebulic bomo našli tudi navadni zvonček *Galanthus*,





Kvačkani prt malo drugače

Imate radi prtičke? Lahko si ga naredite sami in si polepšate mizo.

Potrebujemo: 150 g bombažne preje za kvačko št. 1,5 in kvačko št. 1,5.

Izdelava:

1. **vrsta:** 20 VP sklenemo v krog,
2. **vrsta:** v krog izdelamo 40 ŠP (prvi stebriček na začetku nove vrstice je v vseh vrstah vedno iz 3 VP),
3. **vrsta:** nad vsakim stebričkom kvačkamo 2ŠP, skupaj torej 40,
4. **vrsta:** za vsakim stebričkom 2ŠP naredimo eno VP (skupaj je 40 stebričkov, med njimi po ena VP),
5. **vrsta:** za vsakim stebričkom 2ŠP naredimo dve VP,
6. **vrsta:** enako kot 5. vrsta,
7. **vrsta:** za vsakim stebričkom 2ŠP naredimo tri VP,
8. **vrsta:** enako kot 7. vrsta,
9. **vrsta:** za vsakim stebričkom 2ŠP naredimo štiri VP,
10. **vrsta:** enako kot 9. vrsta,
11. **vrsta:** za vsakim stebričkom 2ŠP naredimo pet VP,
12. **vrsta:** *na začetku 3VP, nato 1 x 2ŠP, spet 3VP, ki jih pripnemo z GP v spodnji lok*, nato ponavljamo od* do* do konca vrste.

Po 12. vrsti kvačkamo vsako polovico posebej. Sicer pa imata obe polovici enak vzorec (kot je videti na priloženih fotografijah).

13. **vrsta:** nad spodnji stebriček naredimo najprej 3 VP, nato 1ŠP, nato 5 VP* (predstavlja lok), *nad naslednji stebriček 2ŠP nato 5VP* in v nadaljevanju ponavljamo od* do*, skupaj 20; potem delo obrnemo.

Legenda kratic:

VP = verižna petlja

ŠP = 1 x ovita šibična petlja

2ŠP = 2 x ovita šibična petlja

GP = gosta petlja

14. **vrsta:** Na začetku 3 VP (predstavlja prvi stebriček), nakar v isto spodnjo vrsto še en 2ŠP, v naslednje kvačkamo po en 2ŠP, skupaj ima kvadrater štiri stebričke 2ŠP;* nadaljujemo s 3 VP, ki jih z eno GP pritrdimo v lok med spodnjimi stebrički, naredimo spet 3 VP, nato 4 x 2ŠP tako, da v vsak spodnji stebriček naredimo 2 stebrička 2ŠP*, ponavljamo od* do* do konca; kvačkanje obrnemo.

15. **vrsta:** Na začetku 3 VP (prvi stebriček), nato v vsako spodnjo zanko eno 2ŠP, *potem 4 VP, spet kvadrater s štirimi stebrički 2ŠP*, ponavljamo od* do*.

16. **vrsta:** Na začetku 3 VP, v isto spodnjo vrsto še eno 2ŠP (dobimo kvadrater s petimi stebrički, za tem 3 VP, ki jih z GP pritrdimo v spodnji lok, spet 3 VP, nato 5 stebričkov 2PŠ, ponavljamo do predzadnjega kvadratka, ko delo obrnemo, naprej kvačkamo tako, da med kvadratke delamo loke iz 3 VP.

Vzorec ponavljamo tako, da v vsaki drugi vrsti končamo vrsto pred zadnjo skupino stebričkov, delo obrnemo in končamo vrsto. Število stebričkov se spreminja tako, da njihovo število povečujemo, in sicer:

- 2 vrsti po 4 stebričke
- 4 vrste po 5 stebričkov
- 2 vrsti 6 stebričkov
- 2 vrsti 7 stebričkov
- 2 vrsti 8 stebričkov
- 2 vrsti 9 stebričkov

Nato vsaki dve vrsti kvačkamo po en stebriček več, dokler nam ne ostane samo še ena skupina 24 stebričkov.

Drugo polovico začnemo kvačkati pri najnižjem delu, tako bomo lahko vsaki dve vrsti krajšali vrstice v nasprotni smeri od prve polovice. Če želimo, lahko celoten prt obrobimo z obrobo, vendar je oblika dovolj dekorativna in zanimiva.



BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Tatjana Pichler