

Vzajemnost

LETNIK 52

OKTOBER 2026 / 3,50 €



ANKA TOMINŠEK

Pomembna je tudi skrb
za sočloveka in skupnost,
ne le zase

Lažje življenje
z novo kolčno protezo



Pomembna je tudi skrb za sočloveka in skupnost, ne le zase

Med najbolj spoštovane starejše pri nas zagotovo spada upokojena pravnica Anka Tominšek, ki kljub 91. letu starosti še vedno spremlja družbeno dogajanje ter se odziva na težave in izzive, ki zadevajo starejše. Dolenjka, po rodu iz Vrhovske vasi pri Cerkljah ob Krki, je več kot 60 let živela v Ljubljani, po smrti moža in zaradi zdravstvenih razlogov pa že osem let prebiva v stanovanju za starejše v Izoli. Večji del delovne dobe je bila sodnica in predsednica specializiranega sodišča za pokojninsko in invalidsko zavarovanje. Več let je bila zaposlena tudi v Skupščini Republike Slovenije. Po upokojitvi se je pridružila upokojenski organizaciji. Je dolgoletna članica najvišjih organov Zdusa in Zpiza, v katerih je dejavna še danes. Vedno poudarja pomen pravne države, človekovih pravic, medgeneracijskega sodelovanja in solidarnosti. Poleg tega kritično spremlja spreminjanje zakonodaje na področju pokojninskega in invalidskega zavarovanja ter drugih področjih socialne varnosti že od sredine 60. let. Vedno se bojuje za malega človeka.

Kakšen je položaj starejših danes v primerjavi z obdobjem pred nekaj desetletji?

Krivicu bi delala, če bi rekla, da je slabši – brez dvoma je boljši, zlasti iz zornega kota zdravstva in socialne varnosti. Seveda pa vsi starejši nimajo enakega položaja, saj je ta odvisen tudi od tega, kako so svoje življenje preživljali v aktivnem obdobju.

Živate v oskrbovanem stanovanju, ki jih včasih nismo poznali.

Kako se počutite v njem?

Za ta stanovanja se uradno uporablja izraz oskrbovana stanovanja. Tak izraz pa mnoge moti, ker v resnici ne gre za to, da bi kdo skrbel za stanovalce. Predvsem so prilagojena potrebam starejših, ki so drugačne od potreb mlajših. Ena najpomembnejših značilnosti teh stanovanj je, da imajo dvigalo in da so bivalni prostori prilagojeni telesnim zmogljivostim starejših, še posebej kopalnica. V medijih pogosto zasledimo prispevke o težavah, s katerimi se srečujejo starejši, zlasti v Ljubljani, kjer prevladujejo bloki brez dvigal in so zaradi tega starejši ujeti v stanovanjih. Žal vodilni v mestu glede tega niso pravočasno ukrepali in poskrbeli niti za vgradnjo dvigal v te bloke niti za gradnjo posebnih stanovanj za starejše. K sreči

smo že pred skoraj 30 leti po zaslugi Zpiza ustanovili nepremičninski sklad, ki upravlja obstoječa stanovanja, namenjena starejšim, in skrbi za gradnjo novih, prilagojenih stanovanj zanje. Samo v zadnjih letih je sklad zgradil 128 novih najemnih stanovanj za starejše v Kranju, Novem mestu, na Ptuj in v Ribnici.

V stanovanju v Izoli se počutim zelo dobro, saj mi omogoča večjo samostojnost. Zaradi svojega zdravstvenega stanja sem hvaležna, da lahko uživam v primorskem ozračju.

Verjetno na lastni koži doživljate, kako nujno potrebujemo delujočo dolgotrajno oskrbo?

Že več let občutim, da starejši potrebujemo storitve dolgotrajne oskrbe. Še iz sodnega varstva mi je znano, kaj je pomenila pravica do dodatka za pomoč in postrežbo ljudem, ki brez tuje pomoči niso mogli opravljati osnovnih življenjskih funkcij. Dokler človek tega sam ne izkusi, težko razume. Večina si želi, da bi v jeseni življenja čim dlje živela doma. Vedno sem se zavzemala za to, da to željo uresničimo. Žal pa kljub številnim posvetom, ki sem jih na to temo organizirala v zadnjih 20 letih, z današnjim stanjem ne morem biti zadovoljna, kljub sprejetemu zakonu o dolgotrajni oskrbi. Res je, da

potrebujemo tudi institucionalno oskrbo, in danes se nekateri hvalijo, da več kot dvajset tisoč stanovalcev v domovih prejema dolgotrajno oskrbo, jaz pa bom zadovoljna, ko bo zagotovljena tudi vsem, ki jesen življenja preživljajo doma.

Kje je po vašem mnenju težava, da dolgotrajna oskrba ne zaživi tako, kot bi morala?

Največji problem vidim v pomanjkanju primerne kadra, ne le v institucionalnem varstvu, temveč tudi pri negi na domu. Težava pa ni le v pomanjkanju delavcev, temveč tudi v njihovem neustreznem plačilu. Že pred leti sem v okviru ljubljanskega upokojenskega društva opozarjala, da je treba to delo bolje plačati, saj je tako telesno kot duševno izredno zahtevno. Danes v domovih večino živijo starejši od 85 let, ki potrebujejo vsestransko pomoč. Za to delo ni primeren vsak; imeti mora empatijo in sočutje do starejšega človeka, saj tako rekoč vsak dan gleda smrti v obraz.

Podpiram prizadevanja, da bi v prostovoljno delo vključili tudi osebe, ki prejemajo denarno socialno pomoč, če so za to delo zmožne. Stanovalcem domov bi lahko brali, jim pripovedovali zgodbe ali jih peljali na kratek sprehod. Dokler sem lah-



**Dokler človek
sam ne izkusi,
težko razume.**

FOTO: J. D.

ko, sem večkrat šla v bližnji dom, se pogovarjala s stanovalci in jim brala. Pomembno je, da so starejši vključeni v socialno okolje tudi s pomočjo prostovoljstva, pa četudi le enkrat na teden.

Sicer pa prostovoljstvo izvajajo tudi v društvih upokojencev, kajne?

Res je. Program Starejši za starejše poteka v društvih upokojencev po vsej Sloveniji, v njem pa prostovoljci obiskujejo pomoči potrebne vrstnike. Pri Zdusu sem se aktivno vključila v ta program in vesela sem, da živi naprej in se razvija. Mnogim starejšim, ki živijo doma, je v veliko pomoč.

Naša družba se stara, vse več je starejših, ki pa so premalo vključeni v družbo. Preveč je starizma in predsodkov do starejših, ki se jih prepogosto prikazuje zgolj kot strošek. Kako to preseči?

Včasih je to kar fraza, izrečena na počez. Ne vem, ali res drži, da večina misli, da smo starejši le strošek. Strinjam se, da se naša družba stara, v Evropi smo celo med tistimi, ki se najhitreje starajo. Pri tem pa premalo razmišljamo o tem, da je to dosežek družbe, predvsem zaradi razvoja medicine in zdravstva ter boljših življenjskih razmer. Menim, da bi si morali ljudje v ožji in širši

skupnosti prizadevati, da bi upokojence vključili v različne oblike delovanja in tako uspešno unovčili njihovo znanje, izkušnje in prizadevanja za boljše življenje vseh nas. Prizadevati bi si morali, da bi bili ljudje aktivnejši državljani, ki ne bi imeli v mislih le skrbi zase in za svojo družino, temveč tudi za sočloveka ter za ožjo in širšo skupnost. Žal pa se v sedanjem času preveč srečujemo predvsem z individualizmom, kot da bomo živeli večno. Sreča ni v tem in nikoli ne bo.

Lani je bil sprejet novi pokojninski zakon, ki upokojitveno starost postopoma dviga s 65 na 67 let. Kako gledate na te spremembe?

Lažje življenje z novo kolčno protezo

Bolečina v kolku se navadno ne pojavi čez noč. Sprva jo občutimo le ob večjih obremenitvah ali daljši hoji, nato postaja vse pogostejša. Težje si obujemo čevlje, stopnice terjajo od nas vse večji napor, hoja pa ni več tako sproščena kot nekoč. Ko začne bolečina motiti spanec in vsakodnevne dejavnosti, je čas za pregled pri zdravniku.



Nejc Kurinčič, ortoped iz
Ortopedske bolnišnice Valdoltra

Ena najpogostejših degenerativnih bolezni sklepov je artroza kolka. »Pri njej postopoma prihaja do propadanja sklepne hrustanca in sprememb drugih struktur sklepa, zaradi česar se zmanjšuje gibljivost, pojavijo se bolečine, v napredovali fazi pa je lahko močno omejena tudi hoja,« pojasnjuje **Nejc Kurinčič, dr. med.**, specialist ortopedske kirurgije iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra. Na vprašanje, kdaj pomisliti na artrozo kolka, odgovarja: »Najznačilnejši znak artroze je bolečina v dimljah, ki se lahko širi po stegnu proti kolenu ali v predel zadnjice. Sprva se pojavlja predvsem med hojo ali pri drugih obremenitvah, z napredovanjem bolezni pa tudi v mirovanju in ponoči. Bolniki pogosto opazijo jutranjo okorelost, zmanjšano gibljivost ter težave pri vsakodnevni opravi, kot so obuvanje nogavic, sklanjanje ali vstopanje v avtomobil.

Zaradi bolečine se lahko razvije tudi šepanje. Ker se težave pojavljajo postopoma, jih marsikdo dlje časa pripisuje starosti. Vendar staranje samo po sebi ni razlog, da bi morali kronično bolečino sprejeti kot nekaj neizogibnega.«

Telesna dejavnost ohranja sklepe

»K razvoju bolezni prispevajo številni dejavniki, med njimi starost, genetska nagnjenost, čezmerna telesna teža, pretekle poškodbe ter nepravilnosti v obliki in razvoju kolčnega sklepa. Na težave pomembno vplivata tudi telesna pripravljenost in življenjski slog.« Poudarja, da je za zdravje sklepov zelo pomembno, da ostanemo telesno dejavni. »Redna vadba pomaga ohranjati mišično moč, gibljivost in stabilnost sklepa. Prav tako je pomembno vzdrževanje primerne telesne teže, saj vsak odvečen kilogram dodatno obremenjuje kolke in kolena.« Dr. Kurinčič pravi, da diagnoza artroze temelji predvsem na pogovoru z bolnikom, kliničnem pregledu in rentgenskem slikanju kolka. »Rentgenske slike

običajno jasno pokažejo zoženje sklepne špranje, kostne izrastke in druge značilne spremembe.« Dodatne preiskave, kot so magnetna resonanca ali CT, so včasih potrebne pri začetnih spremembah, kompleksnejših primerih, ali kadar želimo izključiti druge vzroke bolečine. »Pomembno je poudariti, da rentgenska slika sama po sebi še ni razlog za operacijo. Nekateri ljudje imajo namreč izrazito artrozo brez večjih težav, pri drugih pa so bolečine lahko izrazite že v zgodnejših fazah bolezni. Odločitev o zdravljenju je zato vedno prilagojena posamezniku.«

In kaj lahko naredimo sami? »V zgodnejših fazah bolezni lahko težave obvladujemo brez operacije. Osnova je zdrav življenjski slog – zmerno gibanje, zdrava prehrana in kakovosten spanec. Priporočljive so vaje za gibljivost in krepitev mišic, hoja, kolesarjenje, plavanje in druge aktivnosti, ki sklepa pretirano ne obremenjujejo, hkrati pa pomagajo ohranjati telesno pripravljenost. Koristna je tudi fizioterapija,

Uroš Šoštarič, nekdanji novinar in urednik časopisa Delo, je bil pri dr. Kurinčiču operiran pred poletjem. »Sem pretežek, vso delovno dobo sem v glavnem sedel. Naj povem, da so mi približno 15-centimetrski operativni rez na koži namesto s klasičnimi šivi ali sponkami zaprli s posebno mrežico. Zato mi po operaciji ni bilo treba odstranjevati kožnih šivov ali tako imenovanih klamf. Tudi brazgotina je zato lepa in malo vidna. Čez nekaj mesecev mi bo dr. Kurinčič operiral še drug kolka, ženi Marjeti, tudi upokojeni novinarki Dela, pa je pred kratkim zamenjal kolenski sklep. Tako lahko rečem, da smo v tem času postali dobri znanci. Midva mu zelo zaupava.«



Ogljikovi hidrati – brez njih ne gre

Ste se kdaj vprašali, zakaj ljudje ogljikove hidrate krivijo za vse svoje tegobe, od debelosti do bolezni? Nasprotno pa beljakovine in vitamine dojemajo kot gradnike zdravja ter njihovo pomanjkanje povezujejo z boleznijo in izgubo mišic. K veliki zmoti glede ogljikovih hidratov veliko prispevajo najrazličnejše diete samooklicanih mojstrov hitrega hujšanja.

Res je, da ob izločanju ogljikovih hidratov že v prvih dneh hitro izgubimo nekaj kilogramov. A to ni maščoba, temveč voda. Ogljikovi hidrati se v telesu shranjujejo kot glikogen, vsak gram glikogena pa nase veže od 3 do 4 grame vode. Ko iz prehrane črtate ogljikove hidrate, telo porabi glikogen in izloči vodo. Ljudje to vidijo na tehnicah in sklepajo: »Ogljikovi hidrati so krivi za mojo težo.« Toda ogljikovi hidrati imajo zelo pomembno vlogo, ki je ne smemo zanemariti. Preprosto bi jih lahko primerjali s suhimi drvami, ki gorijo v peči in grejejo sobo. Telo ogljikove hidrate najlažje in najhitreje pretvori v energijo. Iz enega grama ogljikovih hidratov telo pridobi 17 kJ oziroma 4 kilokalorije.

Nujni za možgane, živčni sistem in mišice

Ogljikovim hidratom pogovorno pravimo tudi sladkorji. V hrani uživamo **enostavne ogljikove hidrate** (monosaharide) in **sestavljene ogljikove hidrate** (disaharide, oligosaharide in polisaharide). Med enostavnimi je najbolj znana glukoza, med sestavljenimi pa saharoza, navadni sladkor, ter škrob, ki ga je zlasti veliko v beli moki. Živila, ki vsebujejo večinoma ogljikove hidrate, so vsi žitni izdelki (moka, testenine, riž itd.), semena in krompir. Če uporabimo kemijski besednjak, so ogljikovi hidrati spojine ogljika, vodika in kisika. Osnovne molekule so zgrajene iz različnega števila povezanih ogljikovih atomov. Glukoza je tako sestavljena iz šestih ogljikovih atomov. Osnovne molekule se lahko poljubno povezujejo: tako dobimo disaharid saharozo, kjer sta povezani glukoza in fruk-



toza, škrob, pri katerem je lahko povezanih celo sedem tisoč in več glukoznih enot, ali glikogen, pri katerem je lahko povezanih tudi prek 90 tisoč glukoznih enot.

Ko pojemo kruh, krompir, žita, sadje, stročnice ali med, se ogljikovi hidrati med prebavo razgradijo predvsem v glukozo. Ta preide v kri, celice pa jo uporabijo za pridobivanje energije. V vsaki celici so drobne »elektrarne« – mitohondriji. Tam se glukoza ob kisiku pretvori v energijsko molekulo ATP (adenozin trifosfat), ki je pravzaprav energijska valuta našega telesa. Ko srce utripa, ko hodimo, delamo, mislimo, dihamo ali prebavljamo hrano,

porabljamo ATP. Brez teh energijskih molekul ni življenja. Odrasel človek vsak dan izdelava in porabi toliko molekul ATP, kolikor sam tehta, le da se iste molekule vedno znova reciklirajo. Telo lahko energijo pridobiva tudi iz maščob in beljakovin. Zato pri hudem pomanjkanju ogljikovih hidratov začne iz maščob tvoriti ketonska telesa, ki lahko delno nadomestijo glukozo za možgane. Vendar rdeče krvničke v krvi glukozo še vedno nujno potrebujejo.

Največji porabniki ogljikovih hidratov oziroma glukoze so možgani in živčni sistem. Mišice so šele na tretjem mestu, pred njimi so tudi

Dobro prebavo, učinkovito presnovo in s tem dobro psihofizično počutje bomo dosegli samo z uravnoteženo, raznovrstno prehrano iz vseh skupin živalskih in rastlinskih živil, bogatih z beljakovinami, ogljikovimi hidrati in maščobami ter vitamini in minerali.



Na premoženjska in druga pravna vprašanja odgovarja
mag. Janez Tekavc

OPOROKA ALI DARILNA POGODBA?

Bralka nima svojih otrok, temveč nekaj nečakov. Posebej ljuba ji je nečakinja, ki ji pogosto pomaga pri opravilih, zato razmišlja, da bi ji podarila svoje stanovanje. V dilemi je, ali naj to stori z darilno pogodbo, napiše oporoko ali kaj drugega. Drugi nečaki pričakujejo, da bodo tudi oni dobili kakšen del njenega premoženja.

Ker bralka nima niti otrok niti moža, nima nujnih dedičev. To pomeni, da lahko premoženje zapusti ali izroči, komur koli želi. Nečaki nimajo pravice do nujnega dednega deleža, zato se bralka ni dolžna ozirati na njihova pričakovanja. Pomembno pa je, da se najprej sama odloči, ali želi, da nečakinja postane lastnica že zdaj ali šele po njeni smrti. Če bralka napiše oporoko, bo nečakinja postala lastnica stanovanja z dnem bralkine smrti. Če sklene darilno pogodbo, bo nečakinja postala lastnica stanovanja z dnem podpisa pogodbe. Mogoče je tudi skleniti tako imenovano darilno pogodbo za primer smrti, kar pomeni, da obdarjenka postane lastnica šele po darovalčevi smrti. Ta posebna vrsta darilne pogodbe mora biti sklenjena v obliki notarskega zapisa, darovalka pa jo nato izroči obdarjenki, v tem primeru nečakinji. Če bralka sklene običajno darilno pogodbo, s katero bo nečakinja postala lastnica že z dnem sklenitve pogodbe, je smiselno, da se v isti pogodbi dogovori tudi pravica preužitka v korist bralke. Ta se vpiše v zemljiško knjigo, sicer bralka nima več pravnega naslova za prebivanje v stanovanju. Ker nečakinja z darilno pogodbo postane lastnica stanovanja, ga lahko kadar koli proda ali kako drugače prenese na naslednjega lastnika. To lahko stori celo v primeru, ko je dogovorjen preužitek. Če je preužitek vpisan v zemljiško knjigo, ga je dolžan zagotavljati tudi naslednji lastnik stanovanja, v nasprotnem primeru ga praviloma ni mogoče uveljaviti zoper novega lastnika.

Možnosti, da bi nečakinja podarjeno stanovanje zastavila ali prodala naprej, se je mogoče delno izogniti tako, da se dogovori prepoved obremenitve in prepoved odtujitve. Ti dve prepovedi veljata tudi navzven, torej zavezujeta tudi potencialnega kupca ali upnika, če sta vpisani v zemljiško knjigo, če pa nista, je položaj precej bolj zapleten. Vendar pa tudi v zemljiško knjigo vpisana prepoved obremenitve in odtujitve ne preprečuje

prodaje v vsakem primeru. Če bi se nečakinja zadolžila, bi lahko njeni upniki predlagali rubež in prodajo stanovanja, ki bi ga bralka podarila nečakinji.

Darilna pogodba je praviloma sklenjena za vedno, saj se lahko razveljavi le, če bi se bralka in nečakinja o tem sporazumeli in sklenili ustrezen dogovor o razveljavitvi darilne pogodbe ali pa če bi sodišče darilno pogodbo razveljavilo. Sodišče jo razveljavi na podlagi tožbe, če se v postopku ugotovi, da je bralka kot darovalka po sklenitvi pogodbe prišla v položaj, ko je ogroženo njeno preživljanje, vendar preklic ni mogoč, če bi zaradi nje (odvzema darila) nečakinja kot obdarjenka prišla v položaj, da bi bilo ogroženo njeno preživljanje. Sodišče nadalje razveljavi darilno pogodbo, če bi bralka dokazala hudo nevhvaležnost nečakinje; to pomeni takšno ravnanje, da bi bilo po temeljnih moralnih načelih nepravično, da bi nečakinja darilo obdržala. Kot huda nevhvaležnost pa se ne šteje premajhna pozornost obdarjenke do darovalke ali na primer prekinitve stikov, opuščanje obiskov in podobno, čeprav darovalci običajno želijo darilo prav zaradi takih ravnanj preklicati. V primeru darilne pogodbe za primer smrti teh tveganj praktično ni, saj je prenos lastninske pravice odložen do smrti naše bralke kot darovalke.

Če bralka zapusti nečakinji stanovanje z oporoko, bo nečakinja postala lastnica šele po njeni smrti, kar pomeni, da bo bralka vse do smrti lastnica stanovanja in bo z njim lahko sama gospodarila, kakor bo želela. Stanovanje lahko celo proda, saj je predmet dedovanja le tisto, kar bo imela v lasti na dan svoje smrti. Bralka lahko oporoko kadar koli sama spremeni. Za spremembo ne potrebuje soglasja tistih, ki bi jim v tej oporoki kaj namenila, temveč lahko preprosto napiše novo oporoko ali prekliče obstoječo oporoko in s tem povzroči, da bo po njeni smrti prišlo do dedovanja na podlagi zakona. Če se bralka odloči za oporoko, bo glede morebitnih kasnejših sprememb precej bolj svobodna, kot če se odloči za darilno pogodbo.

Ker se v življenju stvari včasih spremenijo, bi bilo za bralko najvarneje, da sklene darilno pogodbo za primer smrti ali napiše oporoko.

Odvetnik **Janez Tekavc** odgovarja na premoženjska in druga pravna vprašanja (razen pokojninsko-invalidskih) bralcev Vzajemnosti tudi po telefonu. Pokličite ga **v torek, 6. in 13. oktobra, med 14. in 16. uro** na telefonsko številko **01 530 78 53**.

Razumeta se brez besed

Idilična hišica, obdana z lesenimi zajčki, škrti, majhnim kozolcem in polna cvetja, leži sredi Glinca, naselja pri Ljubljani. In kdo v njej živi? Umetnik, iskalec vsega lepega, rezbar, človek, povezan z zemljo? Vse to in še več – le pomnoženo z dve. Po potki od hiše prihajata dva povsem enaka nasmejana moža, Niko in Silvo.

Nikakor ju ne moreš ločiti. Edina, skoraj neopazna razlika je, da ima Niko na nosu majhno piko. Te skoraj nihče ne opazi, zato ju vse življenje zamenjujejo. Onadva pa se od nekdaj odzivata na obe imeni.

Enojajčna dvojčka **Nikolaj** in **Silvester Novak**, kot je njuno uradno ime, sta se rodila decembra 1954 v Ljubljani. »Bila sva tako drobcena, da so naju krstili že čez nekaj dni, saj se je zdravnik bal, da ne bova preživela.« Pa sta! Postala sta močna in žilava fanta. Ata Franc in mama Frančiška sta imela doma že tri otroke, Toneta, Francija in Mari. V hiši je bila revščina, zato je bila skrb za preživetje na prvem mestu. Ata je bil pečar, mati pa je doma skrbela za hišo in otroke. Ti niso imeli zibelke ali otroške posteljice, spali so v predalih komode. Imeli so le hiško z majhnim vrtom, zato so otroci že od malega pomagali pri sosedih na polju in v hlevu, da so dobili malico. »Doma smo jedli domačo, preprosto hrano: zaroštan sok (štrukeljci iz moke in jajc) z zeljem, mlečni riž s češpljevo kašo, makarone in kompot.« Ob nedeljah je bil zraven še košček mesa, če so imeli srečo. Ko so morali sosedovi prodati zemljo, je bila to za Novakove sreča. Dobili so sadovnjak s sadnimi drevesi, nekaj zemlje za večji vrt in dvorišče za igranje. Življenje je postalo malo lažje. Pridelovali so mošt, sušili jabolka, delali kis, imeli so kokoši in koze. Kadar sta se lahko igrala, sta dvojčka z veliko domišljije v vojake spreminjala polena, se igrala s kamni, risala v pesek in pestovala kokoš. Tudi koza je bila včasih konj ali strašni zmaj. Z bratoma in Mari so se igrali zemljo krast, skrivalnice, ravbarje in žan-



Dvojčka sta srečna na svoji domačiji.

darje. »Najraje pa sva skrbela za živali. Seveda smo kokoši sčasoma pojedli, prav tako koze, a dokler so bile žive, so bile srečne in jim je bilo lepo. Na kmetijah na Glincah, kakršne so bile takrat, je bilo to povsem naravno in otroci smo s tem odraščali.«

Vedno v dvojce

Povedala sta mi, da sta se vedno držala skupaj, kadar so se otroci sprli, zato sta bila močan tandem. »Razumeva se skoraj brez besed, veva, kaj kdo misli in kaj želi. Niko je sicer dvajset minut starejši, a med nama vlada demokracija, vse se dogovori va,« pove Silvo. Tudi sošolci ju niso ločevali. Učiteljica je pred tablo vedno poklicala oba skupaj, vedno sta dobila enako oceno. »Navadno ni bila ravno najboljša,« se nasmejeta. Po osnovni šoli so jima starši preprosto povedali, kaj bosta po poklicu. Poslali so ju v šolo za elek-

tričarja, pozneje sta se zaposlila v tovarni Tiki v proizvodnji. Silvo je nekaj časa delal kot vzdrževalec, Niko je šel v Bayer Pharmo. Ko so proizvodnjo ukinili, je do upokojitve delal kot mizar. »Najina velika ljubezen so hribi,« skromno pove sta. Ne sredogorje, dvojčka sta bila odlična alpinista. Njun največji podvig so bili perujski Andi. Osvojila sta Salcantay, visok 6271 metrov. »Bazni tabor smo imeli na višini 4800 metrov, približno tako visoko, kot je Mont Blanc. V dveh navezah smo šli na vrh, vsak po svoji smeri. V navezi sva bila sama. Dve noči smo spali v snegu na ledeniku le v spalni vreči,« se spominjata mraza. Še vedno veliko planinarita, največkrat se v hribe odpravita z upokojenskim društvom.

Živita v simbiozi, mirno in lepo življenje imata. Njuna hiša stoji pod Toškim Čelom, zato gre vsak dan eden od njiju v hrib, drugi medtem



Okrasne trave so posebno lepe jeseni

Okrasne trave so v zadnjih letih postale nepogrešljiv del balkonov in okrasnih vrtov. Njihovo nežno gibanje ob opazovanju prinaša občutek sproščenosti. Jeseni dobijo marsikatero med njimi posebno lep videz, saj se zelena barva prelije v čudovite zlate, bakrene, rdečkaste in slamnate odtenke.



Nežna bodalica 'Pony Tails'

Cvetoči klasi, ki se na travah navadno pojavijo proti jeseni, so videti zlasti idilično, ko jih prekrije prva slana ali sneg. Trave puščamo suhe in jih ne režemo, saj narava poskrbi, da jim posušeni deli služijo kot zaščita pred mrazom.

Nežna bodalica ali *Stipa tenuissima* 'Pony Tails' je ena najbolj priljubljenih trav za mešane balkonske zasaditve, saj s svojo prevešajočo, rahlo strukturo ustvari gibanje in mehko, kot ju druge trave le redko dosežejo. Dolgo smo jo sadili kot enoletno travo, ki smo jo jeseni zavrgli, vendar so izkušnje z vrtov in parkov pokazale, da je presenetljivo nezahtevna in trpežna tudi v trajnih nasadih. Jeseni njeni klaski dobijo značilno slamnato barvo, ki se lepo ujema z odtenki trajnic in grmovnic. Najlepše uspeva na sončnem mestu v dobro odcednih tleh. Ko je dobro ukoreninjena, prenese tudi krajša sušna obdobja, zato je primerna za suhe, sončne zasaditve in večje okrasne posode. Nadzemni deli se pozimi posušijo, stebela pa ostanejo kot zanimiv zimski okras. Spomladi jih preprosto odrežemo nekaj centimetrov nad tlemi, da lahko znova odženejo sveži, svetli laski, ki se poleti elegantno prevešajo in valovijo kot konjski rep, po katerem je sorta dobila ime.

Imperata ali japonska krvava trava (*Imperata cylindrica* 'Red Baron') ima malce ostro slovensko ime, a prav ta izraz najbolje opiše dramatičnost njenih pokon-

čnih, obarvanih sulicastih listov. Raste v gostih šopih do približno 50 centimetrov, odvisno od rastišča. V ponudbi vrtnarjev jo boste našli prav v tem času, ko je njena barva najlepša. Mlade sadike so sprva skromnejše, vendar se kmalu razrastejo po površini ali zapolnijo lonec. V kombinaciji z drugačno strukturo listov, kot so na primer iskrivke (*Heuchera* *hyb.*), ustvarja čudovit kontrast, ki cvetličnemu loncu da toplo jesensko podobo. Čez poletje so listi svetlo zeleni, proti jeseni pa se obarvajo v temno rdeče odtenke, zaradi katerih je imperata ena najbolj prepoznavnih trav. Za najlepšo obarvanost potrebuje dovolj svetlobe, zato ji namenimo sončno ali polsenčno lego. Najbolje uspeva v zmerno vlažnih, dobro odcednih tleh, medtem ko ji težka, stalno mokra tla ne ustrezajo. Čez zimo nadzemni deli poležejo, rastlina pa preide v mirovanje.



Japonska krvava trava

Šaši. Šaša *Carex oshimensis* 'Everest' in 'Evergold' sta kompaktni, pisanolistni, pritlikavi sorti z urejenim, blazinastim habitusom. 'Everest' prepoznamo po značilnih belo-zelenih progah, medtem ko ima 'Evergold' zlate linije po sredini, ki ustvarjajo toplejši kontrast. Obe sorti sta primerni za sončna ali delno senčna rastišča, vendar upoštevajte, da suše ne prenašata najbolje, zato ju je v vročih obdobjih smiselno občasno zalivati. Ker rasteta počasi, ju pogosto sadimo v skupine po več rastlin skupaj na rob cvetlične grede, v sredino ali na rob zasaditve na pokopališču. Lepo ju je videti tudi kot samostojni rastlini v loncu, kjer bosta videti kot bogati, lepo oblikovani lasulji in bosta zrasli do 40 centimetrov. Bakreni šaš *Carex comans* 'Bronco' je zaradi tankih, bakrenih do rdečkasto rjavih listov izjemno uporabna dekorativna trajnica. Njegov topli barvni ton ustvarja naraven, pristen kontrast s temno zelenimi in cvetočimi rastlinami. Svojo značilno rjavkasto barvo ohranja skozi vse leto, zato je dragocen dodatek v poletnih in

Tik-tak s težo

Star pregovor pravi, da ni pomembno le imeti, pomembno je tudi znati. Znati preoblikovati staro ali novo je 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, je neprecenljiv.

Kurt Vonnegut je v svoji knjigi *Časotresk* zapisal: »Sčasoma čas pridobi na teži.« Če njegov citat parafraziram, bi dodala: s časom prave vrednote pridobijo na vrednosti. Misel ima seveda nešteto različnih in večplastnih pomenov, tokrat pa so me za prenovo 85 centimetrov dolge in 42 centimetrov visoke omarice z dvojnimi vratci navdušili stari merilci časa. Ure iz časov, ko smo ljudje še doživljali tisto, kar danes v hitrem življenjskem ritmu in ob nenehnih digitalnih motnjah zmoremo vse redkeje: ozavestiti trenutek časa, ki ga živimo. Slišati tisti tik-tak, ko v nas trešči spoznanje lastne minljivosti, o čemer govori zgodba *Časotreska*. Od nekdaj so me navduševali zbiratelji starih ur s strastjo do zgodovine, mehanike in estetike – ljudje,



Prej črna, malce turobna omarica je bila po živahni prenovi komaj še prepoznavna.



Podlago za lepljenje polprosojnega materiala sem pobarvala v svetlejšo barvo od preostale omarice.

ki imajo do njihovega nostalgичnega tiktakanja in ročnega navijanja ljubeč, spoštljiv odnos.

Ob pogledu na papir z motivom starinskih ur za tehniko ustvarjanja dekupaž me je navdušila njegova svilnata, vlaknasta struktura, ki izdelku daje edinstven trirazsežni videz. Ker je bil polprosojni material velikosti 49,5 x 76,2 centimetra prevelik za vratca omarice, sem ga odrezala in zalepila z lepilom, ki je hkrati tudi zaščitni lak. Pred lepljenjem sem vratca pobar-

vala z barvo, za nekaj odtenkov svetlejšo od sicer opečnato oranžne, uporabljene za preostalo omarico. Prav ta 1,5 centimetra široka svetlejša obroba daje videz, kot da bi bil retro motiv ur vpet v okvir.

Stara, vendar še vedno trdna omarica je tako pridobila veselo barvitost in unikatnost s preprosto in nezahtevno prenovo. Žlahtno patino pa ji kot pomenljivo okrasno vrednost podarja nanjo postavljena moja stara ura, ujeta med dva dirjajoča konja.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Vlasta Cah Žerovnik



Vlaknasta struktura papirja za dekoracijo pohištva v tehniki dekupaž



Prej črna omarica z dvojnimi vratci in polkrožno zgornjo ploščo



Brezrokavnik s kitami

Brezrokavnik pletemo po klasičnem kroju, lahko pa ga uporabimo tudi za druge izdelke – spreminjamo le vzorec ali dodamo rokave.

V našem primeru smo na prednji strani brezrokavnika izbrali enojne kite. Pletemo dve kiti na desni strani in dve kiti na levi strani izreza; dve sta zasukani v desno, dve v levo.

Velikost: moška številka 50–52. Mere izdelka: dolžina 61 cm brez vratne obrobe, obseg čez boke 100 cm, prsni obseg 104 cm in ramenska širina 49 cm, vključno z rokavnimi obrobami.

Potrebujemo: 400 g preje, primerne za debelino pletilk št. 3,5, okrogli pletilki št. 3 in 3,5, pomožno iglo za izdelavo kit, markerje in števec vrst – po želji.

Izdelava: nasnujemo 200 petelj, jih sklenemo v krog in postavimo marker za začetek kroga. S pletilko št. 3 pletemo patent, menjaje dve desni in dve levi petlji. V trinajsti vrsti patenta (približno 6 cm) enakomerno dodamo 20 petelj; skupaj imamo 220 petelj.

Zamenjamo pletilko št. 3,5 in razporedimo petlje za vzorec:

10 desnih petelj, **3 leve petlje, 6 desnih petelj, 3 leve petlje, 6 desnih petelj, 3 leve petlje, 6 desnih petelj, 3 leve petlje, 30 desnih petelj, 3 leve petlje, 6**

desnih petelj, 3 leve petlje, 6 desnih petelj, 3 leve petlje, 120 desnih petelj do markerja za začetek kroga. Pri tem za deseto desno petljo od 120 postavimo marker in s tem označimo sprednji in zadnji del pletiva; vsak ima po 110 petelj. Krepko označeno besedilo ponazarja vzorec, kjer bodo potekale kite. Nadaljujemo s pletenjem kot v prvi vrsti.

V četrti vrsti začnemo tako: 10 desnih petelj, 3 leve petlje, 3 desne na pomožno pletilko za pletivo, 3 desne, nato spletemo 3 desne s pomožne pletilke, 3 leve petlje, 6 desnih petelj, 3 leve petlje, 3 desne na pomožno pletilko za pletivo, 3 desne, nato spletemo 3 desne s pomožne pletilke, 3 leve petlje, 30 desnih petelj, 3 leve petlje, 3 desne na pomožno pletilko pred pletivo, 3 desne, nato spletemo 3 desne s pomožne pletilke, 3 leve petlje, 6 desnih petelj, 3 leve petlje, 3 desne na pomožno pletilko pred pletivo, 3 desne, nato spletemo 3 desne s pomožne pletilke, 3 leve petlje, desne do markerja.

Nadaljujemo. V vsaki osmi ali deseti vrsti kite prepletamo, odvisno od tega, kako dolge razmake med prepletanjem želimo. Pletemo do pod pazduhe. Najprej spletemo zadnji del – na licu desne, na narobni strani pa leve petlje. Za rokavni izrez začnemo snemati. V vsaki vrsti na obeh straneh snemamo 1-krat 3, 2-krat 2 in 4-krat 1 petljo. Na pletilki imamo 88 petelj. Nadaljujemo do vratnega izreza. Po 22 cm od začetka rokavnega izreza od sredine snemamo 1-krat 10 petelj, nato še 1-krat 6, 1-krat 3 in 2-krat po 1 petljo za vratni izrez.

Hkrati po 25 cm od rokavnega izreza začnemo oblikovati ramena, in sicer zazankamo 1-krat 11 in 1-krat 12 petelj. Enako oblikujemo drugi del vratnega izreza in ramo.

Prednji del: za koničasti vratni izrez začnemo snemati sočasno kot za ro-



kavni izrez, in sicer vsako četrto vrsto eno petljo skupaj; za rokavni izrez snemamo 1-krat 3, 3-krat 2 in 1-krat 1 petljo. Ramena pletemo kot pri hrbtnem delu. Spletemo najprej desno, nato še levo stran prednjega dela.

Ko imamo spletene vse dele brezrokavnika, sešijemo ramenska šiva. Nato pletemo obrobe.

Vratni izrez: naberemo 127 petelj okrog vratnega izreza in pletemo dve levi in dve desni petlji. V konici vratnega izreza je desna sredinska petlja. Snemamo v konici: petljo, ki leži pred srednjo petljo, prenesemo na desno pletilko, srednjo petljo damo na pomožno pletilko, preneseno petljo spet prenesemo na levo pletilko ter obe petlji spletemo desno ali levo skupaj (glede na vzorec); dobljeno petljo potegnemo skozi srednjo, torej petljo na pomožni pletilki. Pletemo 8 vrst in zaključimo.

Rokavni izrez: za rokavni izrez naberemo 76 petelj ter dodamo štiri petlje. Ponavljajoče pletemo dve levi in dve desni petlji, osem vrst in zaključimo. Enako spletemo še drugi rokavni izrez.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJI:
Jana Šuligoj

