Vzajemnost

LETNIK 52

NOVEMBER 2026 / 3,50 €



Ko srce potrebuje podporo

PROF. DR. NIVES LIČEN

Z radovednostjo in učenjem do dobrega staranja

Z radovednostjo in učenjem do dobrega staranja

Prof. dr. Nives Ličen je upokojena raziskovalka na področjih andragogike in antropologije. Vse življenje se ukvarja z izobraževanjem, posebej s skupnostnim izobraževanjem in izobraževanjem starejših, pripravlja pa tudi serijo učbenikov *Skupnostno izobraževanje za začetnike.* V zadnjih letih je s sodelavci opisala novosti na področju izobraževalne gerontologije v treh knjigah. Leta 2022 je izšlo delo *Homo senescens: dolgoživost in izobraževanje starejših,* leta 2023 *Homo senescens II: izbrane teme,* lani pa monografija *Vedno radovedni: izzivi in priložnosti za učenje starejših odraslih na univerzah.* Je tudi idejna pobudnica razvoja Modre fakultete na Univerzi v Ljubljani, ki ponuja drugačen pristop k učenju v tretjem življenjskem obdobju.

Modra fakulteta je program vseživljenjskega učenja, namenjen starejšim od 55 let, ki se želijo tudi v zrelih letih učiti novih stvari, razvijati svoje interese in se družiti z drugimi. Kako se je razvila ideja o tej obliki izobraževanja starejših?

Ideja je nastala ob opazovanju »novih starih«, ljudi, za katere pravimo, da so v »najboljših letih«, »zlati dobi« oziroma »dobi aktivne modrosti« ter so ustvarjalci in ne posnemovalci. Učenje nam pomaga, da ostajamo radovedni, ohranjamo stike z ljudmi in novostmi ter se lažje znajdemo ob spremembah. V obdobju po 50. ali 60. letu pa ima učenje še eno razsežnost: pomaga nam odkriti nove interese in razviti sposobnosti, za katere morda prej nismo imeli časa. Modra fakulteta je nastala na Univerzi v Ljubljani po zgledu gibanj na drugih velikih univerzah (na primer gibanje »starosti prijazna univerza«). Na Univerzi v Mariboru deluje Center za zaslužne profesorje in upokojene visokošolske učitelje, ki ga vodi dr. Lučka Lorber. Poleg tega na Filozofski fakulteti Univerze v Mariboru deluje Zrela univerza, na Univerzi na Primorskem nastaja njihova Modra fakulteta, na Univerzi v Novem mestu pa Srebrna univerza.

Pomembno se nam zdi, da se univerze odpirajo tudi starejšim študentom, saj so bile dolgo namenjene predvsem mladim. V dolgoživi družbi se spreminja tudi razumevanje univerze. Znanje naj bo dostopno, ljudje pa lahko v različnih življenjskih obdobjih vstopajo na univerzo. Starejši se vpisujejo denimo na doktorski študij, ker želijo raziskovati neko področje. Modra fakulteta je nastala kot del programov vseživljenjskega učenja oziroma neformalnega izobraževanja starejših in spodbuja različne vloge starejših. Pomembno je, da starejši na univerzo ne prihajajo le kot poslušalci, temveč tudi kot ljudje z bogatimi izkušnjami, ki lahko prispevajo k učenju drugih, raziskovanju in sodelovanju s skupnostjo. Taka univerza je prostor srečevanja generacij in različnih vrst znanja ter s tem prispeva tudi k odpravljanju predsodkov o starejših in starizmu.

Lani ste na Festivalu za tretje življenjsko obdobje prejeli priznanje za inovativne prakse vseživljenjskega učenja, medgeneracijskega sodelovanja in odpravljanja stereotipov o starosti. O kakšnih oblikah govorimo in kako ste to dosegli?

Leta 2025 je Modra fakulteta prejela dve priznanji: eno v okviru Festivala za tretje življenjsko obdobje, drugo pa od Andragoškega centra Slovenije za»izjemno zgodbo o vseživljenjskem učenju«. Veseli nas, da je strokovna javnost opazila naše inovativno delo. Govorimo o oblikah, ki jih razvijamo skupaj s starejšimi študenti in raziskovalci, da bi ustvarjali nove prakse za nove oblike staranja. Spodbujamo sodelovalno raziskovanje in akcijsko učenje ter sledimo potrebam raznovrstne skupine starejših. Znane pristope, kot so predavanja in tečaji, smo nadgradili z medgeneracijskimi razvojnimi skupinami, v katere vključujemo mlajše in starejše študente; ti skupaj rešujejo konkretne probleme. Primer takega programa je bil izziv oblikovanja inkluzivne tematske poti, pri čemer sta sodelovali upokojeni strokovnjakinji s področja turizma in izobraževanja ter študentki Modre fakultete skupaj z mladimi študenti s področja turizma in izobraževanja. Inovativni pristopi nastajajo tudi pri povezovanju starejših strokovnjakov z lokalnim okoljem. Učitelji in študenti Modre fakultete denimo sodelujejo z Muzejem za oblikovanje in arhitekturo v projektu *Muzej v skupnosti* ter z metodo oblikovalskega razmišljanja ustvarjajo nove ideje in dejavnosti. Če moram na kratko odgovoriti na vprašanje, kako, bi rekla: s sodelovalnim učenjem in raziskovanjem.

Kolikšno pa je zanimanje za vpis v izbirni predmet Izobraževanje starejših odraslih, ki ste ga razvili na Filozofski fakulteti v Ljubljani?

O izobraževanju starejših odraslih smo v okviru študija andragogike



Nikoli nismo (pre)stari za radovednost, smeh in zadovoljstvo

FOTO: ANDREJ KRUŽ

Ko srce potrebuje podporo

Ko človek prvič izve, da bo potreboval srčni spodbujevalnik, ki ga poznamo tudi pod imenom pacemaker, občuti tesnobo in nemir. Pojasnilo, da je naprava majhna in poseg rutinski, ne odžene strahu. Marsikdo si predstavlja odpiranje prsnega koša, mesece strogega počitka ter življenje, polno prepovedi in omejitev. A resnica je drugačna in veliko bolj spodbudna.



FOTO: ARHIV DRUŠTVA ZA SRCE

Človek s srčnim spodbujevalnikom dobi zanesljivega sopotnika.

Preden bolniki dobijo srčni spodbujevalnik, so njihovi dnevi pogosto polni strahu in negotovosti, saj nikoli ne vedo, kdaj bodo občutili nenadno slabost, vrtoglavico, omotico ali doživeli kratkotrajno izgubo zavesti oziroma omedlevico. Zato mnogi začnejo opuščati vsakodnevne zunanje aktivnosti. Ko spodbujevalnik uredi srčni utrip, ti ljudje znova zaživijo s polno energijo.

Srčni spodbujevalnik je majhna elektronska naprava, ki jo zdravnik namesti tik pod kožo v zgornji del prsnega koša. Prek tankih žic oziroma elektrod je nenehno povezan s srcem. Njegova naloga je preprosta, a življenjsko pomembna, saj nadzoruje frekvenco srčnih utripov in električne impulze, ki potujejo po srcu. Srce ima svoj naravni spodbujevalnik, imenovan sinusni vozel. Iz njega se širijo impulzi, ki skrbijo za usklajeno utripanje srčnih votlin. Ko začne ta sistem pešati, se srčni utrip upočasni. Kardiolog se za vstavitev srčnega spodbujevalnika odloči, ko temeljito preuči bolnikove simptome, posnetke EKG in splošno zdravstveno stanje. Vstavitev običajno poteka v lokalni anesteziji, kar pomeni, da človek na operacijski mizi vse sliši, ne čuti pa ničesar. Pomembno je, da se že pred posegom dobro seznani s potekom operacije in ravnanjem po njej. Večina bolnikov lahko odide domov že naslednji dan. Nekaj dni je mesto posega lahko občutljivo na dotik, boleče ali rahlo otečeno. Oskrba rane je pomembna, da ne pride do okužbe. Znaki okužbe so rdeča in topla koža, oteklina, izcedek iz rane ter povišana telesna temperatura. Tudi na novo nastalo in vztrajno kolcanje je smiselno omeniti zdravniku.

Prve tedne po posegu se je treba izogibati dvigovanju težkih bremen in sunkovitim gibom z roko v vseh smereh. To obdobje je namenjeno temu, da se elektrode v srcu varno zasidrajo. Kasneje je telesna dejavnost dobrodošla; naj vključuje sprehode, kolesarjenje in lahko vadbo. Izogibati se je treba le kontaktnim športom, pri katerih bi lahko prišlo do neposrednega udarca v prsni koš.

Zanesljivi sopotnik za polnejše življenje

Kuhanje, uporaba mikrovalovne pečice, gledanje televizije in delo z običajnimi gospodinjskimi aparati so popolnoma varni, saj so sodobne naprave odlično zaščitene pred zunanjimi elektromagnetnimi vplivi. Previdnost je potrebna le pri uporabi mobilnih telefonov, ki jih ne smete nositi v žepu srajce. Med pogovorom je treba držati telefon ob tistem ušesu, ki je nasproti vstavljene naprave, še bolje pa je, da poteka prek zvočnika ali slušalk. Priporočena oddaljenost mobilnega telefona je vsaj 15 centimetrov od srčnega spodbujevalnika. Na letališču imejte pri sebi identifikacijsko kartico za vsadek in o njem obvestite varnostno osebje. Skozi var-

Nasveti za uporabnike spodbujevalnika:

- Redno hodite na zdravniške preglede.
- Vedno imejte pri sebi kartico o vstavljenem spodbujevalniku.
- Vsakega zdravstvenega delavca opozorite, da imate vstavljen spodbujevalnik.
- Prvih nekaj tednov po posegu dosledno upoštevajte navodila glede gibanja in obremenjevanja.
- Rano opazujte in ob znakih vnetja čim prej poiščite zdravniški nasvet.
- Mobilnega telefona ne nosite neposredno nad spodbujevalnikom.
- Pri močnih elektromagnetnih virih upoštevajte varnostna navodila.
- Gibajte se in živite čim bolj običajno, skladno s svojim zdravstvenim stanjem.
- Skrbite za zdrav življenjski slog.

Oblačenje kot vadba

Ob pozornem spremljanju vsakega giba med oblačenjem in slačenjem lahko odlično razgibate telo in pridobite na spretnosti. Današnje vaje so namenjene predvsem manj razgibanim, seveda pa tudi vsem drugim.



Obuvanje ene nogavice.

Daljši, temnejši del dneva kar kliče po toploti in nežnejšem pristopu k življenju, tudi pri gibanju. Prav v tem letnem času je pomembno, da ostanemo gibljivi in aktivni. Nekaj intenzivnejših korakov z visokimi dvigi kolen pospeši bitje srca in poglobi dihanje. Če se vam kdaj ne da vstati s kavča ali morda težje hodite, lahko kolena dvigujete tudi sede. S tem naredite veliko dobrega zase in za druge, saj boste tako ostali opravilni. Bolj športnim priporočam, da se lotijo druge vaje in jo nadgradijo po svoje. Gibljivost in ravnotežje sta z leti vse pomembnejša in ju je treba dodatno vaditi.



Sezuvanje obeh nogavic hkrati.



Visok dvig bokov opravite med oblačenjem hlač.

Obuvanje nogavice terja kar nekaj gibljivosti *(fotografija 1),* zelo ugodno vpliva na raztezanje hrbta in razvijanje spretnosti.
Sezuvanje obeh nogavic hkrati na hrbtu *(fotografija 2)* je lahko zelo zabavno, saj navadno kolka nista enako gibljiva in se telo pogosto prevrne na en bok. Če se vam to zgodi, nadaljujte kar bočno, se nasmejte in sezuvanje vztrajno ponavljajte. Vaja dela mojstra.
S čim višjim dvigom bokov *(fotografija 3)* smo včasih vlekli nase prete-



Med slačenjem majice lahko dobro razgibate ramena.



Zavezovanje čevljev je lahko zahtevna vaja.

sne kavbojke, se ob tem zvijali in nevede krepili zadnje in druge mišice celega telesa. Tudi zdaj predlagam, da vse vrste hlač tako navlečete nase in preverite svojo moč predvsem v srednjem in spodnjem delu telesa.
Vsem, ki želite razgibati ramena in se res pretegniti, priporočam, da vzamete že zdelano majico in jo čim večkrat potegnete visoko nad glavo ter nato spet oblečete *(fotografija 4)*.
Za enakomerno razgibanost ramen roki spredaj izmenoma prekrižajte in večkrat ponovite slačenje s slabšo prekrižano kombinacijo rok.
Čevlje lahko v predklonu zavezujemo na lažji ali težji način *(fotografija 5)*. V lažjem načinu obe nogi malo bolj pokrčite in eno nogo postavite malce naprej. V težjem načinu pa naj bosta nogi druga ob drugi, kolena pa čim bolj iztegnjena. Če ob tem še malce pomigate z boki in rameni, se boste počutili veliko bolje. Dvigujte se vedno zbrano in počasi.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Savina Vybihal, prof. športne vzgoje

Največ šteje prijateljstvo

Viktor Munda, rojen leta 1933 v Vodrancih v Jeruzalemskih goricah, je klen, razgledan, zgovoren mož in zaprisežen kolesar. Doživel je toliko sprememb, da bi lahko napisal roman. Tega se ne bo lotil, želi pa napisati knjigo o svoji bogati zbirki kmečkega in rokodelskega orodja, za katerega večina ljudi ne ve, kako se imenuje in čemu je namenjeno.



Viktor Munda

Njegovo življenje so močno zaznamovali 2. svetovna vojna in povojna leta. Skupaj z 200 sošolci je od leta 1940 obiskoval tri različne osnovne šole. Končali so jih v sedmih letih in ostali tako rekoč polpismeni, pravi. »Na Kogu smo po vojni imeli izredno srečo, učil nas je profesor Stane Horvat, dober učitelj, moral si ga poslušati. Leta 1948 sem na željo staršev šel na Kmetijsko šolo Rakičan. Za tiste čase je bila moderna, imela je centralno kurjavo, tuše v kopalnici, veliko dvorano, s klavirjem za poučevanje. Obiskovali smo jo fantje in dekleta različnih starosti. Nekaj časa sem bil na praksi v Mariboru, kjer je bilo bolj špartansko.«

Med vojno je bilo hudo, pove, že decembra 1941 so Nemci pobili veliko domačinov. Tako 27. decembra praznujejo krajevni praznik v spomin na dvajset Kogovčanov, ki so jih ustrelili v Mariboru. Med njimi narodnega heroja Jožeta Kerenčiča. »Moj oča je že leta 1928 postal radioamater. Kerenčič je hodil k nam radio poslušat. Oča ga je sam izdelal, potem pa nabavil radio, ki je imel kratke valove, da je poslušal London. Tu so se možje zbirali in debatirali, otroci pa smo se tega nalezli. Mama je pravila: tvoj Kerenčič pa tvoj radio, to je krivo, kar te je potem doletelo. Med vojno je Kerenčič ženo učiteljico poslal v Ljubljano, sam pa ostal in organiziral ljudi. Bil je lep človek, visok, urejen, profesor je bil. Organiziral je trojke, odporniško gibanje, pa so ga jeseni 1941 aretirali ...« Viktorjevega očeta so leta 1942 zaprli v ptujski zapor, kjer so ga mučili, a ni nikogar izdal. Odpeljali so ga na streljanje v mariborske zapore, vendar so zamudili, kar ga je rešilo, a so ga nato poslali v Dachau. Za družino je bil to velik udarec. »Vsak večer smo molili, čeprav nisem imel rad molitev, babica je bila bolj pobožna. Oča nam je vsak mesec pisal. Imel je srečo, da je ostal živ, vrnil se je junija 1945. Spomnim se, da je ob prihodu pobožal nas, otroke, potem mamo in rekel – hvala bogu, da sem ostal živ.«

Novo kolo pri devetdesetih

Nekoč so Mundovi imeli veliko kmetijo, skozi desetletja se je precej spremenilo. »Pri nas je bilo okoli devet hektarjev zemlje, vinograd, nekaj časa celo dva, imeli smo govedo, pa konje ... Bili smo 'kulaki'. Leta 1948 se je začelo z zadrugami, oča pa ni hotel v zadrugo. In mu je bilo treba vzeti. O tem so odločali komaj pismeni ljudje, oča je prišel v nemilost, no, leta 1953 pa je spet postal občinski funkcionar. Zame je bila to velika šola. Danes je vse drugače. Ne morem reči, da sem zadovoljen, ampak razmere so takšne. V najem je danih okoli šest hektarov polj. Sin se je odločil za vinogradništvo in vinarstvo. Ima znanje, veselje do tega in izkušnje. Poslovno je sodeloval s firmo Slovenijavino, pa je propadla, prav tako skupno podjetje z Avstrijci. Zdaj je sam, težko je, vina so odlična, ampak zahteven posel je to danes.«

Z ženo Minko sta še vedno zelo vitalna, zato me zanima, kako živita. »Zelo rada rešujeva križanke, moje najbolj pomembno opravilo pa so zdaj *bicikl* in sprehodi. Za 90. rojstni dan mi je Minka kupila kolo. Električno, tako da zdaj malo goljufam,« se smeji. »Prvo je obnemoglo, na novem sem naredil 24.000 kilometrov v treh letih. Najlepše je biti sam globoko v naravi, da ne slišiš nobenega avtomobila, nobenega človeka, morda ptiča, posebej spomladi. Včasih sem rad popolnoma sam. Poiščem kakšen štor, sedem nanj in razmišljam o različnih stvareh ... malo meditacije. Z ženo zadnje čase veliko bereva in o tem razmišljam. Navajen sem bil zelo trdega življenja, se mi pa zdi, da sem vendarle mehek človek. Letos sem v zdravilišču bral Majo Haderlap, Angel pozabe. Knjiga me je tako pritegnila, da sem zamudil terapijo. Mlada deklina je bila tam, sem rekel, da si moram solze obrisat, ker tako knjigo berem. Vprašal sem jo, če kaj bere. Odgovorila je, da ljubezenske romane. Mladi premalo berejo. Spomnim se, kako so med vojno nemški vojaki po hišah iskali slovenske knjige. Nekaj zabojev knjig svojega brata, učitelja, je mama skrila v drvarnico in tako so ostale. Nam je rekla, da moramo brati. Če dete ne začne brati, mu bo kasneje branje velika muka. Ženin oče je bil kapetan na solunski fronti, pravi rusofil. Nemci so ga leta 1941 ubili v Auschwit-

Drage bralke in bralci, mar ni škoda, da bi spomini na pretekle čase utonili v pozabo? Delite jih z nami in drugimi bralci, pobrskajte 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 je bila posneta 30. aprila 1933, na njej pa so učenci pleskarske obrtne šole v Komenskega ulici v Ljubljani ob zaključku prvega letnika. To je na zadnjo stran napisal Jernej Rovšek iz Kleč pri Dolu (stoji peti z leve). Star je bil že 17 let, saj je željo po nadaljnjem šolanju lahko uresničil šele, ko je dobil vajeniško mesto pri pleskarskem obrtniku. Fotografijo hrani njegov sin **Jernej Rovšek.**



Na fotografiji iz leta 1952 so učenke in učenci Osnovne šole Janko Glazer Ruše, ki so bili rojeni v letih 1941 in 1942. Z njimi je tudi učitelj Šeško, je zapisala **Elvira Lamut,** poročena **Žvikart,** ki je fotografijo poslala v objavo.



Trgatev je bila od nekdaj vesel dogodek, kar kaže tudi fotografija trgačev iz Gornje Težke Vode blizu Novega mesta. Ti so se leta 1957 udeležili trgatve v podgorjanskih goricah. Fotografijo je v objavo poslala **Ivanka Kralj.**

Sobne rastline s pridihom džungle

V hladnejšem delu leta si želimo v dom vnesti več zelenja, ki prostor napolni s prijetnim občutkom narave. Pogosto se v našem zelenem kotičku znajde še kakšna lončnica več. Bogato listje in eksotični cvetovi nas v mislih popeljejo v tople kraje, ki smo jih že obiskali ali jih še načrtujemo.



Pisane kalateje

Barvitosti **kalatej** se je težko upreti, saj je ena lepša od druge. Veliki listi različnih oblik, vzorcev in odtenkov zelene, rožnate ter bordo barve v dom vnesejo pridih tropske džungle. Večinoma rastejo pokončno in se razraščajo v goste šope. Najlepše uspevajo na svetlem mestu brez neposrednega sonca. Ustrezata jim enakomerno vlažen substrat in nekoliko višja zračna vlaga. Kalateje danes botanično uvrščamo v rod *Goeppertia,* vendar opažam, da je v vrtnarski praksi in med ljubitelji rastlin še vedno precej bolj uveljavljeno ime *Calathea,* zato ga bom uporabljala tudi v nadaljevanju članka.
Calatheo zebrina prepoznamo po žametnih listih s temnozelenimi prečnimi progami, ki spominjajo na zebrin vzorec. V sobnih razmerah običajno zraste od približno 30 do 90 centimetrov, odvisno od razmer in starosti rastline. *Calathea makoyana* je zelo priljubljena zaradi nežnega vzorca na listih, ki je videti, kot bi ga narisal slikarski čopič. Običajno zraste od 30 do 60 centimetrov. *Calathea warscewiczii,* znana tudi kot žametna kalateja, ima velike, izrazito žametne liste. V ugodnih razmerah doseže od 90 do 120 centimetrov višine in podobno širino. *Calathea roseopicta* Crimson ali rdečelistna kalateja ima jajčasto oblikovane liste, temno obrobljene z intenzivno rožnato sredino. Običajno zraste od 30 do 40 centimetrov, v idealnih razmerah tudi višje. *Stromanthe sanguinea* Triostar ali ozkolistna stromanta, ki jo vidimo v ospredju na zgornji fotografiji, je njihova bližnja sorodnica. Zaradi podobnega videza, načina rasti in zahtev glede oskrbe jo v vrtnih centrih še vedno uvrščajo v skupino kalatej, čeprav spada v drug rod. Te rastline nam hitro pokažejo, kadar jim razmere ne ustrezajo. Listi se lahko zvijejo ali povesijo ob pomanjkanju vode, vendar to ni zanesljiv znak žeje, saj se podobno odzovejo tudi na presuh zrak ali druge obremenitve.

Ptičja oziroma gnezdnata praprot. *Asplenium nidus,* praprot ptičje gnezdo oziroma gnezdnata praprot, po videzu prav nič ne spominja na praprot. Njena domovina so tropski predeli Avstralije, Azije in Vzhodne Afrike. Lončnica, na kateri se zaradi intenzivne zelene barve spočijejo oči, je kot nalašč za pisarniško ali domače okolje. Za uspešno rast potrebuje toploto, višjo zračno vlago in enakomerno vlažen substrat. Pri zalivanju pazimo, da voda ne zastaja v rozeti listov, saj lahko povzroči gnitje.



Ptičja praprot

Veličastna medinila. *Medinilla magnifica* se ponaša z velikimi, povešajočimi se rožnatimi socvetji, ki skupaj z bleščečimi listi ustvarjajo izrazito tropski videz. V naravi raste kot epifit, torej na drevesih, vendar jim praviloma ne jemlje hranil in ni zajedavka. Kot sobna lončnica potrebuje veliko posredne svetlobe, medtem ko lahko močno, neposredno sonce njene liste ožge. Njeni veličastni cvetovi ostanejo na rastlini zelo dolgo, tudi po več tednov, včasih celo dlje.



Medinila

Sobna aralija. Japonska aralija *(Fatsia japonica)* je stara znanka med sobnimi lončnicami, saj so jo vrtnarji vzgajali že pred nekaj desetletji. Spada v družino Araliaceae, po kateri je dobila slovensko ime. Ime *fatsia* naj bi iz-

Iz dveh puloverjev – topla tunika

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

V angleškem muzeju pletenin so najstarejši razstavljeni izdelki iz 17. stoletja. Nekoč nedoumljivo trpežna živalska dlaka postrižena in predelana v volno, kajne? Še zlasti, ko človek potegne vzporednico z današnjimi novimi pleteninami, ki razpadejo prej kot ovčka zraste v ovco. Ali so krive ovce ali človek, je kajpada kompleksno vprašanje, primerno za kakšen drug kontekst.

Tokratna ustvarjalna tema je zgolj poklon dvema volnenima puloverjema, ki sta domala čudežno preživela dve do tri desetletja. Nista bila moja, zato o njuni starosti sklepam le po krojih in odlični sestavi materiala. Ker se pletenini, ne glede na nošenje ali zgolj bivanje v kakšni omari, nista »posvaljkali«, razvlekli oziroma kako drugače deformirali. Na prvi pogled ju ni družilo nič, na drugi pa prijetna barvna kontrasta – petrolej in ciklama, sorodno vzorčasta pletenina in enaka debelina materialov.

Prvi pulover v barvi petroleja je imel rokave, ki niso bili niti tričetrtinske dolžine niti dolgi. Torej, prekratki. Glede na širino puloverja v pasu je bil spodnji rebrasti del preozek čez boke. Drugi pulover, v barvi ciklame in z rokavi v slogu osemdesetih let prejšnjega stoletja, pa je bil očitno namenjen damam s precej veliko konfekcijsko številko. Torej občutno preširok. Skratka, oba neuporabna za povprečno žensko velikost. Zgodba se nadaljuje v smislu starega reka, da je z dobro idejo in domiselno izvedbo pomanjkljivosti mogoče spremeniti v prednosti. Razrezala sem torej oba puloverja, prvemu odrezala spodnji rebrasti del, vključno z vstavljenim sivim pasom, drugemu pa zgornji del, tik pod spodnjo rokavno linijo. Prišila sem ga na odrezani del prvega puloverja in nastala je prikupna dvobarvna tunika. Z njo sta v barvnem objemu usklajena tudi kontrastna podaljška rokavov.



S predelavo se je rodila všečna tunika za hladne dni.



Trak za lase in broška v obliki cveta sta praktična in modna dodatka.

Ne, še nismo pri zaključku prenove! Iz spodnjega rebrastega dela prvega puloverja sem ustvarila še topel širok trak za lase, ki bo v hladnih jesenskih in zimskih dneh prijazno grel ušesa. Iz ostankov obeh pletenin pa sem zašila v letošnji modi znova priljubljeno broško – cvet, ki je v osemdesetih letih pogosto dominiral na reverjih obleke oziroma suknjiča. Lahko jo pritrdimo bodisi na tuniko bodisi na trak za lase.



Dva puloverja, ki ju na prvi pogled nič ne druži.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Vlasta Cah Žerovnik

Odejica in copatki za novorojenčka

Oba izdelka sta primerna kot darilo ob obisku pri novorojenčku. Če gre za poletni čas, je za izdelavo primernejša bombažna preja, sicer izberemo mešanico bombažne preje in akrila. Mogoče je kupiti tudi tako imenovane preje *baby*, ki so zaradi mehkobe posebej namenjene otrokom in so praviloma iz stoodstotnega akrila.

Odejica na fotografiji je narejena iz melirane preje (mešanica akrila in bombaža), zato črte niso posebej oblikovane, temveč se ponavljajo v naključnem zaporedju. To se najbolje vidi pri copatkih, ki so različnih barv zgolj zato, ker je preja tako barvana. Pri tovrstni preji je širina črt odvisna od dolžine našega dela: več zank imamo, tanjše so črte.

Odejica meri 60 × 60 cm in je kvačkana, copatki pa so pleteni. Primerni so za otroke od 0 do 3 mesecev starosti, za oba spola. Povprečna dolžina stopala novorojenčka je 9 cm. Gre za model, ki ga ljubiteljice ročnega dela poznamo v več različicah: lahko ga spletemo v rebrastem vzorcu (kot je na fotografiji), v gladkem ali patentnem vzorcu. Tudi z menjavanjem barv lahko ustvarimo posebne učinke.

Potrebujemo: 300 g melirane preje ali preje različnih barv, kvačko in 2 pletilki št. 2,5–3,0.

ODEJICA

Število ŠP lahko poljubno spreminjamo, cikcakasti kraki se z dodajanjem podaljšajo. Prav tako lahko število VP med stebrički povečamo na tri ali štiri (več je preveč, ker se pri vrhovih krakov pojavijo prevelike luknje), pri čemer se spremenita najvišji in najnižji vrh cikcakastega vzorca.

Preden se lotimo dela, izdelamo 20 VP + 2 VP (1 začetno in 1 končno), 10 vrst ŠP, z metrom izmerimo narejeno in preračunamo, koliko VP moramo nasnuti, da dobimo želeno širino, ter koliko vrst ŠP, da je odejica dovolj velika. Ko jo končamo, jo le še obrobimo. Na voljo imamo več različic obrob, opisani sta dve.

Rozeta je obroba, ki jo izdelamo tako, da v tretjo spodnjo zanko izdelamo 5 × ŠP in »pripnemo« v tretjo spodnjo zanko z GP (gosto petljo), nato ponavljamo od … do … Rozete imajo obliko pahljače, rob je valovit.

Rakov šiv je izdelan tudi na odejici s fotografije. Ime je dobil po tem, da ga kvačkamo »vzvratno«, torej od leve proti desni. Posebej je primeren, kadar želimo preprečiti raztezanje roba. Izdelamo ga tako, da s kvačko naredimo ovoj, zabodemo v naslednjo spodnjo zanko na desni strani in povlečemo nit skozi oba ovoja z navzgor obrnjenim kaveljčkom kvačke (če je kaveljček obrnjen navzdol, se nam ovoj sname). Na začetku je njegova izdelava nekoliko težavna, a je z malo vaje preprost in zelo lep.

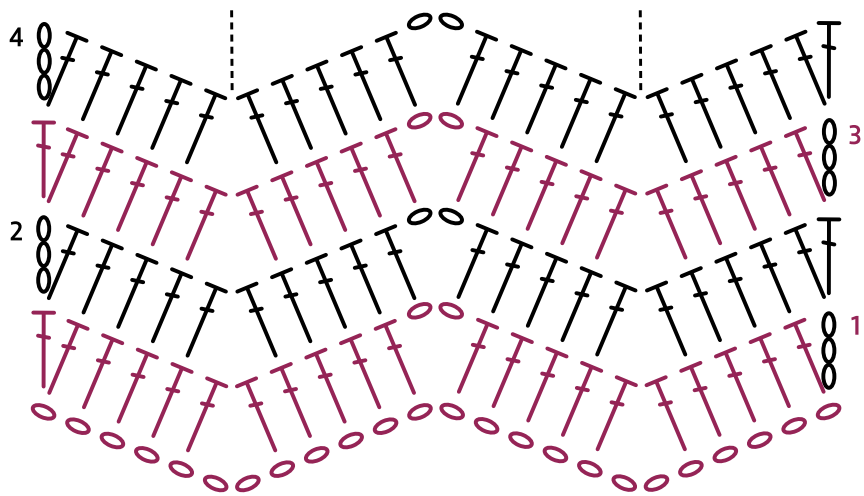


COPATKI

Na iglo nasnujemo 30 + 2 zanki (1 začetno in 1 končno). Nato pletemo: 1. vrsto desne, 2. vrsto leve, 3. vrsto desne, 4. vrsto leve, 5. vrsto leve, 6. vrsto desne, 7. vrsto leve, 8. vrsto desne. Zaporedje od 1. do 8. vrste ponavljamo. Spletenih imamo 16 vrst (nasnutek ni vštet). Ta del copatka objema gleženj.

Nato spletemo del, ki bo pokrival nart. 17. vrsta: 1 začetna zanka, nato 18 zank popletemo desno in 1 zanko prenesemo; na levi pletilki ostane 10 zank in 1 zaključna. 18. vrsta: pletenje obrnemo, popletemo začetno zanko, nato 8 zank levo + 1 zaključna; v nadaljevanju pletemo samo 8 + 2 zanki (1 začetno in 1 zaključno), na obeh straneh pletenja ostane po 10 + 1 zanka. 19. vrsta: pletenje obrnemo in pletemo 8 + 2 desno. 20. vrsta: pletenje obrnemo in pletemo 8 + 2 levo. 21. vrsta: pletenje obrnemo in pletemo 8 + 2 levo. 22. vrsta: pletenje obrnemo in pletemo 8 + 2 desno. 23. vrsta: pletenje obrnemo in

Shema izdelave



Delovni znaki:

- = VP verižne petlje
- = ŠP 1 x ovita šibična petlja