

Vzajemnost

LETNIK 50

JULIJ - AVGUST 2024 / 6,00 €



Previdno pri
jemanju zdravil

KARLINA MERMAL

Med starejšimi
je veliko osamljenih

PRILOGA

Gozdne
učne poti



Digitalno ni vedno enostavno

Z digitalizacijo se hočeš nočeš srečujemo tudi starejši, ki nam informacijska tehnologija ni tako blizu, kot je mladim. Vemo, da so se med generacijami današnjih šestdeset-, sedemdesetletnikov in še starejših nekateri z digitalizacijo seznanili že v času zaposlitve. Tako tem novostim bolj ali manj uspešno sledijo tudi po upokojitvi. Še vedno pa je precej starejših, ki nimajo dostopa – tudi zaradi visokih cen – do računalnika, pametnega telefona, tablice in interneta, zato so odrinjeni na družbeno obrobje, kar bi nas moralo resno skrbeti.

Kako pa se starejši z digitalizacijo storitev srečujemo v zdravstvu, socialnem varstvu, sodstvu in bančništvu? Na ta vprašanja je skušala najti odgovore novinarska študijska skupina pri Slovenski univerzi za tretje življenjsko obdobje. Njihova prva ugotovitev se glasi: zelo dobrodošla je potrpežljiva pomoč otrok in še posebej vnukov. Pogosto se zgodi, da nam digitalizacija še dodatno zapleta življenje, namesto da bi nam ga lajšala. Na primer v zdravstvu. Redki obvladajo dostop do portala Zvem ali do portala v lokalnem zdravstvenem domu. Sploh ker ima domala vsak javni ali zasebni zdravstveni zavod svoj program za povezavo, ki je po možnosti še zapleten. Zato ni čudno, da se marsikateri težko ali pa sploh ne zmorejo povezati s svojim osebnim zdravnikom, če ga seveda imajo. Težave jim povzročajo tudi elektronske napotnice in izvidi. To, da bi jim osebje v belem in modrem pomagalo pri digitalizaciji, pa je – razen vse pohvale vrednih izjem – bolj misija nemogoče. Digitalizacijo neredko preklinjajo tudi sami, programi so še zanje nemogoči.

Centri za socialno delo

Izkušnje in izzive digitalizacije na centrih za socialno delo (CSD) je Karolini Jarc posredovala magistra **Klavdija Nagode Celarc**, višja svetovalka na CSD Vrhnika. »Naš center v glavnem deluje v živo, kar pomeni, da imamo neposreden stik s stranko. K temu težimo tudi tedaj, ko se na nas uporabniki obračajo po telefonu ali e-pošti.« Ljudem v stiski ponudijo čimprejšnji termin osebnega razgovora s strokovnim

delavcem. »S seboj lahko pripeljejo osebo, s katero imajo vzpostavljen zaupen odnos in jim je v pomoč pri njihovih stiskah.« Sogovornica nam pove, da so stiki po telefonu ali s pomočjo elektronske pošte bolj poizvedovalne narave: kadar oseba potrebuje kratke in splošne informacije, na primer, kdaj je izplačilo denarnih pomoči, kdaj naj odda vlogo, kje jo prejme, katera dokazila je treba priložiti k vlogi itd. Res pa je, da se v zadnjem desetletju pojavlja tudi digitalna komunikacija. »Opažamo, da je ta način sporazumevanja značilen predvsem za mlajše.« Na ta način lahko uporabniki dobijo kratka zakonska pojasnila, dostop do vlog, termine razgovorov, splošno znane datume izplačil socialnih transferjev, sprejem in potrebne dopolnitve vlog prek digitalnega potrdila. »Vse krizne situacije posameznika in njegove družine pa je treba urejati osebno z razgovorom. Le tako lahko strokovno in ustvarjalno prispevamo k rešitvi.«

Vloga za sprejem v DSO

Jasna Zupančič opisuje, kako je 85-letni mami pomagala pripraviti in oddati vlogo za sprejem v dom starejših občanov (DSO). »Najprej sem odprla spletno stran DSO, kjer sem našla vse napotke in obrazce za sprejem v dom. Treba je bilo izpolniti in oddati prošnjo za sprejem, mnenje o zdravstvenem stanju prosilca, ki ga izpolni izbrani osebni zdravnik, ter izjavo o (do)plačilu.« Prošnjo je nato osebno odnesla v dom, lahko pa bi jo oddala tudi po e-pošti ali navadni pošti. »Prošnjo je v nekaj dneh obravnavala komisija za sprejeme, premestitve in od-



Digitalizaciji se skoraj ne moremo izogniti.

puste in me obvestila, da je prošnja popolna.« Mamo so uvrstili v čakalno vrsto. »Z mojim znanjem računalništva sta bila izpolnjevanje in oddaja vloge za sprejem v dom dokaj enostavna,« pove Jasna. Zaveda pa se, da mnogi starejši – podobno kot njena mama – tega ne bi zmogli sami. »Tisti, ki nimajo pomoči, so v veliko slabšem položaju. In to ni prav!«

Mobilno bančno poslovanje

O tem, kaj se dogaja s starejšimi generacijami ob čedalje bolj digitaliziranem bančnem poslovanju, se je Janja Pavlin Dvoršak pogovarjala z **Mojco Strojano** z oddelka NLB Komuniciranje v Ljubljani. »V banki opažamo, da so starejši uporabniki sprejeli sodobne načine poslovanja, kot je mobilna banka. V zadnjem letu se je število starejših uporabnikov Kliko povečalo za petino. Uporablja-

Uspešna vrnitev divjih konj



PRZEWALSKI KONJI, znani tudi kot mongolski divji konji, so azijski predstavniki stepskih konj, ki so v naravi že skoraj izumrli. Ime so dobili po ruskem raziskovalcu Nikolaju Mihajloviču Przewalskem, ki jih je odkril in natančno popisal na svojih odpravah v drugi polovici 19. stoletja. Veljajo za prve konje, ki jih je človek pred 5500 leti udomačil v prostornih travnatih stepah srednje Azije. V severnem Kazahstanu so jih vzrejali in jahali vsaj 2000 let prej, kot se pojavijo prvi zapisi o udomačenih konjih v Evropi. Zaradi človekovega vpliva, zlasti zaradi lova (meso in kože) in gradnje cest, so v šestdesetih letih prejšnjega stoletja v divjini praktično izginili. Pred kratkim pa so na pobudo kazahstanske vlade v sodelovanju s praškim in berlinskim živalskim vrtom v stepe pripeljali sedem divjih konj iz obeh živalskih vrtov, enega žrebca in šest kobil. Transport iz Evrope v Kazahstan je bil zahteven, saj morajo biti konji zaradi pravilnega krvnega obtoka ves čas na nogah. V prihodnjih letih nameravajo prepeljati v njihovo naravno okolje še 40 konj, da bi zagotovili obstanek te redke živalske vrste v kazahstanskih stepah. »Naloga živalskih vrtov je ohranjanje ogroženih vrst v ujetništvu in tudi njihovo vračanje v divjino, kamor spada jo,« je ob tem dejal Filip Mašek iz praškega živalskega vrta.

Povzeto po theguardian.com

Optimisti zares živijo dlje



OPTIMIZEM je neposredno povezan z bolj zdravim staranjem in daljšo življenjsko dobo, ugotavljajo ameriški raziskovalci. Bolj optimistični ljudje so manj izpostavljeni stresu, ki je eden od pomembnih razlogov za slabše zdravje in krajše življenje. Negativna čustva, značilna za pesimistične posameznike, so velik dejavnik tveganja za zdravje in kakovost življenja. V raziskavi so vedenje preverjali z vprašalnikom, t. i. testom optimizma, s katerim so ugotavljali tudi zdrave ali nezdrave navade in življenjski slog, telesno težo, morebitne diete, kajenje in pitje alkohola. Že prejšnje študije so

ugotovile, da imajo optimistični ljudje praviloma tudi bolj zdrav življenjski slog in so bolj vključeni v dejavnosti, ki prispevajo k zdravju in dobremu počutju. S statističnimi metodami pa so prišli do zaključka, da je življenjski optimizem za daljše življenje vsaj toliko pomemben kot zdrave navade, čeprav se oba dejavnika pogosto prekrivata. Raziskava je pokazala, da je med najbolj optimističnimi in najbolj pesimističnimi razlika v pričakovani življenjski dobi povprečno lahko kar 4,4 leta. Optimističen pogled na svet je spremenljiva, na katero je mogoče vplivati na različne načine, tudi z vajami in terapijami, zato je lahko del strategije za kakovostnejše zdravje in staranje ter podaljšanje življenjske dobe.

Povzeto po nia.nih.gov

Fosili naše prihodnosti



ČE BODO NAŠI nasledniki na Zemlji v daljni prihodnosti odkrivali ostanke 21. stoletja, kaj si bodo mislili o našem življenju? Umetnik Tomás João nam s svojimi deli ponuja nekaj namigov. Kot vneti zbiralec katalogizira in hrani predmete, ki jih najde v gozdovih in na obali v bližini svojega doma na Portugalskem. Zdi se, da bi bili predmeti na ustreznem stojalu in opremljeni s ploščicami z opisom zlahka eksponati v kakšnem naravoslovnem muzeju – dokler jih ne pogledamo podrobneje. Kar se na prvi pogled zdi kot žuželke, ujete v jantaru, se izkaže za cigaretne ogorke. In v hrbtnici nenavadne živali, zakopane v pesek in ilovico, na drugi pogled prepoznamo ročko za točenje goriva. Njegova umetniška dela z naslovom Fosili niso toliko humoren komentar o arheoloških ostankih, kot so predvsem nadvse resen razmislek o naših potrošniških navadah. »Moja umetniška dela na strnjen način predstavljajo naš vpliv na svet. So izraz naše človeške vrste, katere posamezniki bivamo približno 80 let na Zemlji, ki obstaja že več kot štiri milijarde let. V tem kratkem času, ki ga imamo, pa spreminjamo vse okrog sebe, na žalost ne vedno na bolje. Fosili, ki jih je ustvarila narava, stvari postavijo v drugačno perspektivo,« razloži Tomás João.

Povzeto po imagine5.com



Poletni ringaraja

Srečanje bralcev in prijateljev Vzajemnosti v Neumu je minilo v izjemnem medsebojnem sodelovanju tako na jutranji kot večerni vadbi in po njej, ko smo opravljali vaše osebne izboljšave. Vprašanja in posveti z vami so pomagali drugim udeležencem vadbe, pomagali pa bodo tudi meni in tistim, ki bodo vadili z nami do prihodnjega srečanja. Hvala vsem.

Poletni ringaraja je sklop vaj, ki jih lahko delate posamično, če pa se jih boste naučili in delali v paketu, boste z njihovimi učinki razveseljevali sebe in druge. Pomembno je le, da vsako vajo naredite pravilno in toliko, kolikor zmorete, brez nasilja nad sabo. In da ste ob izvajanju veseli in predani.



1

Sproščeno izmenično stopanje naprej ob razširitvi rok in vdihu (*fotografija 1*) naj traja do blage zadihanosti. Hitrost korakov si prilagodite, prav tako tudi spuščanje rok ob izdihu in zamenjavi nog. Koraki so lahko tudi plesni in se ob njih še malce pozabavate. Intenziven vdih v trebuh (*fotografija 2*) trenirajte v sproščeni drži in z vzravnano hrbtenico. Začutite razširitev trebuha in tudi medenice s križem vred. Izdihnite naravno. Do jeseni imate dovolj časa za trening dihanja, takrat pa bomo to vajo nadgradili.

Ob vdihu stopite z nogo naprej in razširite roke.



2

Razširitev trebuha in medenice ob vdihu

V predklon (*fotografija 3*) se spustite nežno. Kolena so lahko pokrčena, pomembno pa je, da sprostite hrbtenico in začutite njen blagi razteg in razteg zadnjega dela nog. Ob vdihu se počasi dvignite s sklonjeno glavo, ki jo dvignete, ko je telo že vzravnano.

Razgibavanje gležnjev (*fotografija 4*) je priporočljivo delati kadar koli. Še posebej zjutraj, preden stopite na noge, in po vsakem daljšem sedenju. Iztegovanje in krčenje gležnjev ter kroženja naj vedno trajajo do občutka utrujenosti.

Čepenje (*fotografija 5*) je še kako pomembna vaja za ohranjanje vitalnosti telesa. Globino čepa prilagodite svojim sposobnostim in ga počasi poglobljajte. Pete potisnite ob tla. Ob redni vadbi boste presenečeni nad učinki. Tisti s poškodbami sklepov na nogah upoštevajte navodila zdravstvenih strokovnjakov.

Posnemajte položaj na hrbtu s pokrčenimi nogami, na-



3

Predklon – kolikor zmorete.



4

Razgibavanje gležnjev

Trpotec – zdravilni plevel

V poletnih mesecih je pravi čas za nabiranje trpotca, ki ga lahko uporabimo za krepitev ali čiščenje organizma in tudi za druge zdravstvene tegobe, saj ima izredno zdravilno moč.

Ali ste vedeli, da trpotec uvrščajo med najbolj zdravilni plevel, ki so ga uporabljali že pred tisočletji. Z njim so si popotniki negovali stopala, zdravili zvine in manjše poškodbe. O tem star ljudski nasvet pravi, *zakaj bi nas pri dolgi hoji bolele noge, če raste trpotec ob poti*. Ni čudno, da je latinsko ime *Plantago* nastalo iz besede *planta*, ki pomeni podplat, na katerega spominja oblika širokolistnega velikega trpotca.

V trpotcu so našli naravne antibiotike oziroma učinkovine, ki zavirajo rast in življenje mikroorganizmov. Zaradi svoje zdravilne moči velja v ljudskem zdravilstvu za protistrup, saj zbija tudi vročino in izloči strup iz telesa. Izredno učinkovit je pri zdravljenju vročinskih stanj, okužb, vnetij, tudi pri odpravljanju gnojnih turov, zastrupitvah in različnih kožnih boleznih.

Mazilo, poparek ali kar zmečkani listi

Med drugim je trpotec poznan kot sredstvo za zdravljenje različnih zunanjih težav, od srbeža, razpokane kože, urezov, brazgotin do pikov žuželk, vnetih oči, bolečih utrujenih nog, ter za zdravljenje ran in pomoč pri hemoroidih. Za vse tovrstne težave je trpotčevo mazilo izredno dobrodejno. Pomaga pri kroničnem bronhitisu, astmi, kašlju, vnetju grla, žrela ter različnih alergijah in razstrupljanju organizma. Po izkušnjah sibirskega ljudskega zdravilstva uvrščajo trpotec med trave z najmočnejšim delovanjem proti raku. Trpotec je odlično zdravilo za zdravljenje povečane prostate, ker vsebuje

cink, ki vpliva na delovanje te žleze. Sluzi, ki jih vsebuje trpotec, blažilno učinkujejo na vse telo, varujejo sluznice, sproščajo krče in zdravijo. Adstrigentni tanini zmanjšujejo krvavitve in vnetja, zato je trpotec tradicionalno zdravilo proti driski, bljuvanju krvi in zoper močno menstruacijo. Trpotčeva semena so odlično odvajalno sredstvo proti zapeki. V vodi namočena semena se napihnejo in iz njih nastane žele z blagim učinkom, ki je idealen pri kronični zapeki in sindromu vzdruženega črevesja. Trpotčev poparek pa je med drugim



Trpotec je široko uporabna rastlina.

odličen za izpiranje vnetih oči in očesnih vek.

Če nimate pri sebi trpotčevega mazila, si zmečkane trpotčeve liste položite na mesto, kjer ste se opekli s koprivo, odlično pomirja pike in ugrize žuželk (pomiri srbečico, oteklino, bolečino), ureznine, opekline, zvine, podplutbe, razjede in hemoroide.

Za prvo pomoč pri utrujenih in bolečih nogah ali pri daljši hoji si natrgamo trpotčeve liste in jih damo v čevlje. Hoja bo postala prijetnejša in utrujenost v nogah bo izginila. To vam potrdim iz prve roke. Na deželi so si ljudje, kadar so se ranili, poiskali liste trpotca, jih med prsti pomečkali in dali neposredno na svežo rano. To je hiter in najboljši ukrep, saj se rana pod trpotcem zelo hitro zaceli. Kot bi šival z zlato nitjo, trpotčev sok učinkovito zapre vsako rano, in kot na zlato nikoli ni rje, tako pri zdravljenju s trpotcem ni gnitja.

Trpotec raste na slabih travnikih, puščah, ob stezah, poteh in vlažnih jarkih. Uporabni so vsi deli rastline in obe vrsti trpotca, tako ozkolistni kot širokolistni. Nabiramo ga od maja do oktobra. Posušimo ga hitro, saj listi zaradi avkubina radi počrniijo.



Ozkolisti trpotec



Veliki trpotec

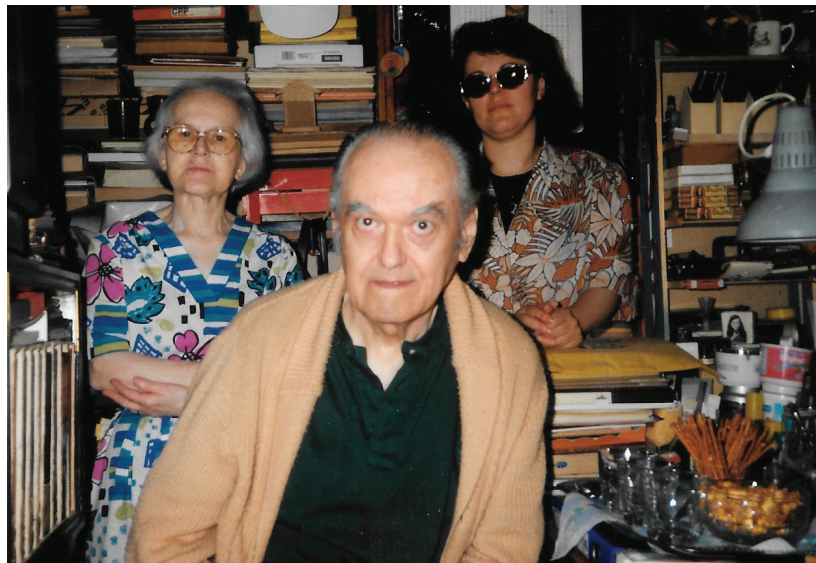
BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Metka Cesar



Izbris ga je uničil, ni pa uničil njegovega domoljubja

Zgodba družine Ivana Razborška je kljub pretresu, ki so ga doživeli z očetovim izbrisom, predvsem zgodba o ljubezni – o ljubeči medsebojni povezanosti, ljubezni do umetnosti in ljubezni do domovine. Vse to je zaznamovalo življenje Ivana in Marije Razboršek ter njihovih hčera Eve in Maje.

Ivan se je rodil 26. februarja 1924 v Skopju, kamor je službena pot zanesla njegove starše. Oče je izhajal iz Zasavja, mama pa je bila iz okolice Sevnice. Kot otrok je imel stik z domovino in našim jezikom le prek staršev. Ko mu je oče prinesel slovensko čitanko, ki jo je ilustriral Maksim Gaspari, se je nad ilustracijami tako navdušil, da je začel zbirati vse, kar je bilo slovensko, in to je ostalo njegovo vodilo vse življenje. Družina se je nato preselila v Slavonsko Požego in nazadnje v Zagreb, kjer je Ivan sanjal, da bo po srednji šoli študiral slikarstvo. Toda oče si je želel, da bi imel varnejši poklic, zato ga je vpisal v srednjo elektro šolo. Na služenju vojaškega roka se je spoprijateljil z bratom bodoče žene Marije. Spoznal jo je, ko jo je obiskal v Ljubljani, kjer sta po poroki leta 1954 tudi živela. Zaposlen je bil v Iskri, vzporedno pa je »hranil« še svoj umetniški talent. Pri konkretnem ustvarjanju in tudi pisanju se je vse bolj posvečal motivom krasilne umetnosti (slovenske in drugih narodov). »Mama je bila njegova prva kritičarka in tudi lektorica, saj sam nikoli ni hodil v slovensko šolo, zato je pri prapripisu in slovnici potreboval njeno pomoč,« pripovedujeta Eva in Maja. Bil je tudi aktiven planinec z izjemnim poslušom za naravo, odlikoval pa se je tudi kot organizator. Na srečanjih z osnovnošolsko mladino in starej-



Ivan Razboršek v svoji delovni sobi z ženo Marijo in hčerko Evo

šimi ljudmi v domovih je rad delil svoje znanje o krasilni umetnosti. Med prvimi je imel tudi študijski krožek na takrat ustanovljeni Univerzi za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani. Čez leta je to nadaljevala hčerka Eva.

Očetovo delo mora živeti

Njegovo delo na področju krasilne umetnosti je pomemben del v slovenski kulturni dediščini: »Razmišljala sem, kako počastiti očetovo stoletnico in obenem njegovo življenjsko delo, njegovo krasilno zapuščino: bogato zbirko prvin in motivov ljudske krasilne umetnosti in še bogatejšo zbirko izvirnih motivov in kompozicij, ki jih je ustvaril sam. Nekaj gradiva je zbrano v njegovi knjigi *Slovenska krasilna umetnost* in na stalni razstavi na gradu Sevnica,« pove Eva in doda, da mora krasilna umetnost, kot jo je zabeležil in tudi avtorsko ustvarjal njen oče, živeti. »Njegovi zbrani in ustvarjeni motivi bodo živeli, če jih bodo naslednje generacije na novo poustvarjale, jih dopolnjevale, nadgrajevale z novimi idejami,« je prepričana. Zato je umetnike in ustvarjalce s področja umetne obrti z odprtim pismom povabila k sodelovanju pri projektu *Slovenska krasilna umetnost živi*. Odzvali so se v lepem številu. Delo Ivana Razborška tako dobiva nove razsežnosti, zanimive rešitve pa bodo v začetku naslednjega leta razstavljene na sevniskem gradu. Hčeri pa na Krasu, ki je že sam po sebi



Krasilni razbor lesenih magnetkov in okraskov družine Razboršek

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.

Marca leta 1928 je neznan fotograf tako dobro ujel nastopajoče v gledališki igri Pri kapelici. Med njimi sta tudi Franc in Martin Blatnik iz Artič, sorodnika mame **Branka Brečka**, ki hrani fotografijo.



Zlata Škufca Vidovič iz Ljubljane nam je poslala poročno fotografijo svojih staršev, ki je nastala pred 85 leti. Oče Alojz Škufca je bil iz Ponove vasi pri Grosuplju, mama Karolina, z dekliskim priimkom Novak, pa z Loga pri Brezovici.



Na fotografiji iz leta 1937 sta Veronika in Ferenc Tivadar z Velike Polane. Mama Veronika v naročju pestuje mojega brata Joška, je zapisal **Franjo Tivadar** iz Ljubljane, ki je letos dopolnil 81 let.

Gozdne učne poti



FOTO: VIMKO KUKMAN



FOTO: MATJAŽ MARKIČ



FOTO: VIMKO KUKMAN

Gozdovi pokrivajo več kot polovico celotnega ozemlja Slovenije, to nas uvršča v sam vrh med evropskimi državami, kajti večji delež gozdov imata samo še Finska in Švedska. Toda gozd ni le vsota dreves in živali, je nekaj globljega in vsestransko pomembnega. Je sklenjen sestoj gozdnega drevja, ki pa ne raste sámo, ampak skupaj z drugimi prizemnimi rastlinami. Tvori torej življenjsko skupnost rastlin, kjer najdejo domovanje tudi številne živali. Med rastlinami in živalmi je vzpostavljeno dinamično ravnovesje. Gozdarji, ki gospodarijo z našimi gozdovi, se tega že dolgo zavedajo, v zadnjem času pa tudi vse več ljudi spoznava, da je gozd pribežališče pred industrijskim svetom, prostor za rekreacijo in spoznavanje narave.

Zavod za gozdove Slovenije je pred 50 leti zasnoval prve gozdne učne tematske poti, zato bodo v ljubljanskem parku Tivoli novembra postavili fotografsko razstavo z naslovom. Poti je danes že 93, lani so razglasili 14 najboljših. Poleg petih, ki jih predstavljamo v tej prilogi, so to še Naravoslovna učna pot ob Hublju, Gozdna učna pot Visoko, Poučna okoljska pot Blata–Mlake, Mašunska gozdna učna pot, Zmajčkova gozdna učna pot, Kulturno-naravoslovna učna pot Samostanski hrib, Gozdna učna pot Stari grad, Gozdna učna pot Ruta in Gozdna učna pot Polanski log.

Le sprehodite se po kateri od njih!

Kako zavarujemo vrt pred točo in srnami

To najlažje naredimo z mrežo proti toči, ki jo napnemo čez loke za vrt. Tako ščitimo rastline tudi pred poškodbami in srnami, ki na vrtovih v Sloveniji povzročajo vse več škode. Čez loke in mrežo lahko napnemo belo vrtno tkanino in dodatno zaščitimo rastline pred mrazom ali močnim soncem.

Loki za vrt in mreža proti toči ščitijo rastline pred točo in srnami. Ker mreža prestreže del dežja, so v času poletnih nalivov tla manj zbita. V zgodnjem spomladanskem času s pomočjo bele vrtno tkanine vrt narimo hitreje, saj gojimo rastline v zavarovanih tunelih. Tako so občutljive vrtnine tudi bolj varne pred pozebo. V poletnem času pa z belo vrtno tkanino senčimo poletne setve in sadike. Na ta način bomo porabili manj vode za zalivanje. Podaljšujemo lahko tudi sezono vrt narjenja v jesenskem času.

Na vrtu smo najprej razporedili loke za vrt po celotni gredi, in to na razdalji 1,3 do 1,5 m. Greda je široka 1,4 m. Sledita enostavno sidranje v tla in upogibanje lokov, ki so iz posebnega materiala (fiberglassa). Prav material omogoča lahkotno upogibanje, loki pa prenašajo velike obremenitve. Povežemo z vrvico, in sicer najprej po sredini, da jim izboljšamo stabilnost v primeru močnega neurja, toče ali vetra. Tako z lokov ne bo odneslo mreže proti toči ali bele vrtno tkanine. Vrvico najprej privežemo na začetku vrste in po sredini (sleme) ter sproti zategujemo. Mrežo pritrdimo na loke s ščipalkami. Vrvico najprej zategujemo na vrhu loka. Pri delu naj sodelujeta vsaj dve osebi, da je vrvica v slemenu ves čas enakomerno napeta. Prav tako jo napnemo ob straneh, in to na višini 60 cm. Tako mreže proti toči, ki ščiti pridelek, ne odnese veter ali hudo neurje. V primeru

toče je pridelek povsem varen, saj se toča raztrese na pohodne poti. Celotna konstrukcija je tako stabilna in ni nevarnosti poškodbe pridelka. Čez loke najlažje razprostore mrežo proti toči, ki je v kolutu. Na začetku in koncu vrste odrežemo primerno dolžino in jo napnemo. Mreža proti toči, ki je široka 3 m, v celoti prekrije loke, ki so dolžine 3,3 m. To je tudi najbolj priporočljiva dolžina.

Pozimi loke pospravimo

Na začetku vrste jo sidramo z vrtnarskimi klini, ki jih zelo enostavno pritrdimo v tla. Na razpolago so v vseh boljše založenih trgovinah. Na slemenu in ob bokih pa jo pritrdimo s ščipalkami. Višina loka je odvisna od širine grede. Običajno naj bo greda široka med 1,3 in 1,4 m. Na takih gredah največ uporabljamo loke, ki so dolžine 3,3 m in ustrezajo skoraj vsem vrtninam. Najvišje zahteva paradižnik. Za paradižnik in druge višje rastline priporočamo loke, ki merijo 4,4 m. Za jagode in ozke grede uporabimo 2,2-metrške loke. To višino uporabljamo tudi na visokih gredah ali v rastlinjaku, kjer lahko dodatno zaščitimo vrtnine v zimskem času.

V primeru snega je loke priporočljivo pospraviti z vrta, da jih sneg ne polomi. Običajno zdržijo nekaj snega, ki jih povsem zvije in niso poškodovani. Če pa je snega preveč, se lahko zgodi, da kakšen lok počí. Zložimo jih tako, kot so med sabo povezani, in ponovno postavimo v naslednjem letu. Pod mrežo najlažje zalivamo s pomočjo namakalnega sistema. Brez težav lahko zalivamo tudi z vrtno zalivalko.

Mrežo proti toči lahko ob straneh dvignemo, da sejemo, sadimo ali rahljamo tla. V primeru spomladanskega ali jesenskega globokega rahljanja eno stran lokov izvlečemo iz tal in jih upognemo na drugo gredo ter brez težav obdelamo tla. Po končanem delu jih ponovno pritrdimo v tla.

BESEDILLO IN FOTOGRAFIJA:
Davor Špehar, Zeleni svet



Pri delu naj sodelujeta najmanj dve osebi.


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

Ruta velikanka in trije šali za počitniški obleki

Star pregovor pravi, da ni pomembno le imeti, pomembno je tudi znati. Znati odsluženim ali nerabljenim rečem nadeti novo podobo postaja v svetu vse bolj priljubljen trend. Recikliranje oziroma preoblikovanje je odlična sprostitev za dušo, ki nam in našemu okolju pričara sveže optimistične zgodbe. Občutek, da smo za skoraj nič denarja ustvarili všečen izdelek, pa je seveda neprecenljiv.

O srednje vloge na temo, kako ustvariti domala brez šiviljskega znanja prijazno oblačilo za na plažo, tokrat igrajo rute in šali.

Obleka za na plažo

Ruta je res velikanka, saj meri 140 x 140 centimetrov. Enake dolžine, le da so ožji, so trije šali, iz katerih sem z nekaj preprostimi rezi in šivi

ustvarila asimetrično daljšo tuniko, ki se odlično obnese kot oblačilo, ki ga oblečemo čez kopalke. Ker je njeno bistvo udobje in ker je pod njo dobrodošlo zakriti tudi kakšen odvečen kilogram, sem dvema šaloma različnih barv, zašitima po dolžini, na zadnji strani dodala tretjega, iz odrezanih prvih dveh pa ukrojila preprosta rokava in poglobila vratni izrez.

Krilo in še kaj

Ruto sem na eni strani odrezala za 70 centimetrov in oba nastala kosa zarobila. Večji je postal pareo z robovi, ki ustvarjajo mehko padajočo



Ruta velikanka in trije šali

PREJ



Tunika med izdelavo



Asimetrična tunika iz različno barvitih šalov

POTEM



Iz velike rute pareo in top, ki je lahko tudi turban.

asimetrično linijo. Oba dela sta speta na eni strani z okrasno sponko. Manjši kos se bo izkazal kot turban, ki bo ovit okrog glave na različne načine varoval lase pred močnim soncem. Ali pa ga uporabite kot top oziroma majčko, zadaj zavezano v vozel. Lahko pa na srednji del prišijete obroček, skozi katerega napeljete trak, ki ga zavežete okrog vratu, ter tako preprečite, da bi vam oblačilce po nerodnosti zdrsnilo s pravega mesta.

BESEDILO, IZDELAVA IN FOTOGRAFIJE:
Vlasta Cah Žerovnik