

Vzajemnost

LETNIK 50

SEPTEMBER 2024 / 3,00 €

50let
z vami



Nad boleče koleno
z matičnimi celicami

ŠTEFANIJA LUKIČ ZLOBEC
Še daleč od demenci
prijazne družbe



Še daleč od demenci prijazne družbe

Starost je največji dejavnik tveganja za demenco, vendar pa bolezen še daleč ne zadeva le starejših ljudi, pač pa je pogosto problem njihovih otrok, vnukov in drugih svojcev, ki skrbijo zanje, pri tem pa dobijo premalo družbene podpore, pravi **Štefanija Lukič Zlobec**, predsednica slovenskega združenja za pomoč pri demenci Spominčica – Alzheimer Slovenija. Že leta si neutrudno prizadeva za boljše razumevanje bolezni, dostojno obravnavo ljudi z demenco ter večjo podporo njihovim družinam.

Spominčici ste se pridružili ob boleznih moža, ki je zbolel za zgodnjo obliko alzheimerjeve bolezni pri 50 letih, kar se sicer redko zgodi. Ali opazate, da se je odnos do demence v teh desetih letih kakor koli spremenil?

Marsikaj se je spremenilo na bolje, zlasti v mnogih domovih za starejše. Je pa seveda treba še veliko postoriti. Čeprav se stanje izboljšuje, je demenca tako pri nas kot v svetu še vedno tabu, ki ga lahko premagamo samo z ozaveščanjem. Spominčica je veliko pripomogla k zmanjševanju stigme, saj smo si zadali nalogo, da se o demenci čim več govori in piše. Izdajamo zloženske, brošure in druga gradiva, med novjšimi je vodnik *Živeti z demenco doma*, namenjen tistim, ki skrbijo za osebo z demenco v domačem okolju. Mnogo koristnih nasvetov je na spletni strani Spominčice, na YouTubu so objavljeni izobraževalni videoposnetki. Izdajamo revijo Spominčica, pravzaprav smo edini v Evropi, ki imamo tak časopis.

Nudimo tudi najrazličnejše oblike svetovanj, in sicer v živo v naši posvetovalnici ter po telefonu oziroma e-pošti, v različnih krajih delujejo skupine za samopomoč v sklopu lokalnih Spominčic, prirejamo različne delavnice in predavanja s strokovnjaki za demenco, s katerimi zelo dobro sodelujemo. Da ljudje res potrebujejo nasvete, potrjujejo pogosti klici na svetovalecni telefon, na sedež Spominčice prihajajo tudi osebno. V času covida smo začeli pogovore na daljavo prek Zooma. Zdaj pogovore kombiniramo malo v živo in malo na daljavo, saj marsikom od svojcev to pride

prav, ker ne more pustiti bolnika samega.

Nenehno odpirate demenci prijazne točke v javnih ustanovah, ki jih označujejo nalepke s simbolom spominčic. Kako delujejo v praksi?

Demenci prijazne točke so odličen način približevanja demence v lokalnih skupnostih, da tisti, ki prihajajo v stik z osebami z demenco, prepoznajo znake, vedo, kako naj se pogovarjajo, kako naj jim pomagajo, če so zmedeni ali ne znajo domov. Zato najprej za vse zaposlene v ustanovi, ki se nam želi pridružiti, izvedemo izobraževanje o značilnostih demence, zgodnjih znakih, razvoju bolezni in virih pomoči, ki jih potrebujejo bolniki in svojci.

Zdaj je že več kot 450 točk ... in res je, odpiramo vedno nove. Med prvimi se je vključila policija, pridružujejo se najrazličnejše organizacije, društva, trgovine, uradne ustanove, domovi za starejše, zdravstveni domovi, lekarne, knjižnice, torej tiste ustanove, v katerih se giblje veliko ljudi. Prav tako spodbujamo sosedbe in znance, naj bodo pozorni na spremenjeno vedenje sosedov, saj vedno več ljudi živi samih.

Glavni namen teh točk je, da okolica s primernim pristopom podpre ljudi z demenco, da ostanejo čim dlje vključeni v družbo, samostojni, kar pomeni, da lahko dlje živijo doma. Ker ljudje prilagodijo sporazumevanje in sokrajanu lažje pomagajo, če na primer v trgovini, bifeju, banki, na pošti ali kje drugje prepoznajo njegovo vedenje, da gre za demenco, in razumejo, zakaj se tako vede. Če skupnost sprejme človeka z demenco, ta ohrani svo-

jo vlogo v njej, hkrati pa ohrani dostojanstvo in spoštovanje, tako lahko kljub bolezni ostane v svojem okolju.

Trudimo se, da bi točke, ki so povezane v mrežo, v lokalnih okoljih začele prilagajati prostore in storitve potrebam ljudi z demenco. Na ta način ustvarjamo demenci prijazno okolje.

Dobro so obiskani Alzheimer cafeji, kjer se srečujejo svojci, bolniki, prostovoljci in strokovnjaki. Zakaj so pomembna taka neformalna srečanja?

Odlika takih srečanj je, da se odvijajo na javnih krajih, v knjižnicah, knjigarnah, kavarnah in se jih lahko udeležijo vsi, ki jih tema zanima. Odlično recimo sodelujemo z Narodno galerijo v Ljubljani, tam imamo Alzheimer café vsak zadnji torek v mesecu, pred tem za osebe z demenco pripravijo ustvarjalno delavnico. Dobrodošlo je zlasti to, da imajo obiskovalci priložnost dobiti odgovore in nasvete strokovnjakov, hkrati pa se sproščeno pogovarjajo in izmenjujejo izkušnje.

Demenca najbolj usodno udari v družino, ki potrebuje največ pomoči, mar ne?

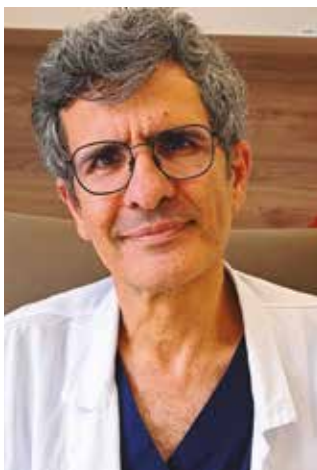
Zagotovo. Demenca je bolezen cele družine, hkrati pa je večji socialni kot zdravstveni problem. Svojci sami bremena bolezni ne zmorejo. Njihov delovnik je dolg 24 ur. Ker se nikoli ne spočije, marsikdo, ki skrbi za takega bolnika, opeša ali zboli. Še posebej pogosto je to pri starejših zakoncih. Ko ima partner še druge zdravstvene težave, je skrb za obolelega zelo veliko breme. Kot vemo, oskrbo prevzamejo najpogo-



**Brez razumevanja in
podpore demenca
hitreje napreduje.**

Nad boleče koleno tudi z matičnimi celicami

Artoza kolen prizadene malo manj kot 15 odstotkov naših prebivalcev, starejših od 60 let. Žensk z bolečimi koleni je za malenkost več kot moških. O artrozi in različnih neoperativnih metodah zdravljenja bolečih kolen smo se pogovarjali s specialistom ortopedije.



Ortoped dr. Mohsen Hussein

Najsodobnejša oblika zdravljenja bolečega kolena (obrade ali artroze) je tudi zdravljenje z matičnimi celicami. Te so namreč nespecializirane in imajo sposobnost postati katera koli celica v človeškem telesu. »Ko jih z injekcijsko iglo vbrizgam v koleno, se lahko pretvorijo v hrustančno tkivo in največkrat obnovijo površino obrabljene sklepa. Gre za manj znano minimalno invazivno regenerativno zdravljenje,« je začel izr. prof.

dr. Mohsen Hussein, dr. med., spec. ortopedije, svetnik z dolgoletnimi izkušnjami na področju zdravljenja poškodb in mišično-skeletnih obolenj. Specializiran je predvsem za diagnostiko in zdravljenje zgodnjih oblik obrabe (degeneracije) kolenskih sklepov.

Kolena so eden naših najbolj obremenjenih sklepov, saj jih pri gibanju ves čas uporabljamo. Zato ni čudno, da mnogi ljudje, predvsem tisti srednjih in starejših let ter tudi tisti, ki pretiravajo s športom ali si jih poškodujejo, pogosto obiščejo zdravnika zaradi bolečih kolen. »Koleno, ki je največji sklep v človeškem telesu, je hkrati povezava med stegenico, zgornjo površino golenice in pogačico. Zaradi neskladnosti sklepnih površin sta med stegenico in golenico vložena vezivno-hrustančna vložka – meniskusa. Če odpovesta, se odprejo vrata poškodbam hrustančnih ploskev.«

Kaj je hrustanec

Sogovornik pojasni, da je hrustanec spolzko, močno in prožno tkivo, ki nima žil in živcev in pokriva konce kosti, zato omogoča gladko in neboleče premikanje sklepa. »Obraba oziroma izginjanje hrustanca je najpogostejša težava v kolenu. Zaradi tega bolnika spremljajo bolečina, oteklina, toplota in okorelost sklepa.« Poleg kolen so s pomanjkanjem hrustanca pogosto prizadeti tudi sklepi kolkov, gležnji, komolci ter prsti na rokah in nogah. »Eden izmed prvih znakov artroze je bolečina pri večjih obremenitvah. Na primer pri dolgotrajni

hoji. Če se hrustanec še bolj stanjša ali celo popolnoma izgine, pride do neposrednega stika kost ob kost, kar povzroča hude bolečine, otekanje in okorelost sklepa. Takšen kolenski sklep lahko sčasoma popolnoma otrdi.« Pravi, da je artroza kot nekakšen vulkan. Izbruhe in se potem lahko za nekaj časa potuhne. »Potem pa spet useka!«

Prvi znak obrabe hrustanca v kolenu je bolečina ob vsakih večjih obremenitvah pri gibanju, na primer pri daljši hoji ali teku. Če bolečino čutite bolj globoko v notranjosti sklepa že ob krajših razdaljah in če koleno oteče, je obraba že večja. Ko preide v napredovano fazo, pa močno omejuje gibljivost sklepa. Obrabo hrustanca je smiselno začeti zdraviti čim prej.

Če vas bolijo kolena, morate naprej do svojega zdravnika, ki vam bo dal napotnico za specialista. Da torej dobite pravo diagnozo. »Na podlagi vseh pridobljenih informacij vam lahko ortoped ali revmatolog predlaga, da začnete izvajati redno zmerno telesno dejavnost. Še posebej blagodejno je razmigavanje v termalni vodi. Priporočljivo je vzdrževanje zdrave telesne teže, saj tako zmanjšate silo in pritiske na obrabljena kolena. Na sprehodu lahko uporabljate tudi pohodne palice, saj z njimi razbremenjujete (poleg kolkov) tudi kolenske sklepe.«

Zdravljenje z matičnimi celicami predstavlja najnovejše in najučinkovitejše sredstvo pri dolgoročnem zmanjševanju vnetja sklepov in izboljševanju delovanja sklepa. Za zdaj matične celice uporabljajo le pri zdravljenju obrabe in poškodbe sklepnega hrustanca.

Zdravljenje z matičnimi celicami uporabljajo v naslednjih primerih:

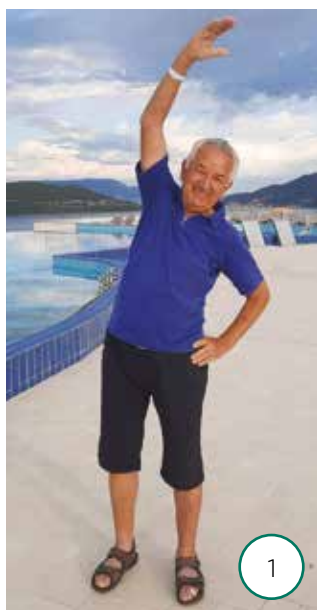
- pri zdravljenju poškodb mlajših pacientov, saj pospešijo naravno regeneracijo;
- pri začetni artrozi kolena, saj ustavijo vnetje in napredovanje artroze ter vzpostavijo ustrezne pogoje za omejeno regeneracijo;
- pri artrozi, a ne le kolena, saj odložijo operativno menjavo sklepa za nekaj let.



Koristi pretegovanja

Vsakdanja raztegovanja so nuja, pa če je to prijetno slišati ali ne. Z nežno-intenzivnim raztegovanjem najhitreje dosežemo laagodnejši občutek in prijetnejše gibanje sploh. Veselje do življenja se ob tem aktivira samo po sebi. Začeti je najbolje že zjutraj v postelji, nadaljevati takoj zatem in z nasmeškom ob vsaki zakrčenosti tudi večkrat dnevno. Starejši ko smo, več pretegovanja potrebujemo.

Glede na intenzivnejše vremenske obremenitve, ki smo jim izpostavljeni, je nujna povečana skrb za gibljivost in sprostitev. Še posebej želim poudariti potrebo telesa in duha ter skrb za zadosten počitek v pravem času (mirni in tihi večeri ter noči), ki nam zagotavljajo zdravje. Verjetno se premnogi strinjate, da je brez zdravja življenje mnogo mnogo težje in je zanj vredno nekaj malega narediti.



Iztegovanje visoko lahko izzove zehanje.



Odklon je možno narediti tudi sproščeno.

Iztegovanje rok visoko (fotografija 1) z dodatnim pretegovanjem in dvigom na prste sprosti napetost v telesu in tako poveča tudi njegovo gibljivost. Tovrstnega raztegovanja ni nikdar preveč.

Odkloni telesa v desno in levo stran (fotografija 2) naj bodo malce intenzivnejši. Če boste telo ob tem še malo zašraufali in ob tem spontano jamrali, boste naredili najboljšo možno lastno varianto vaje, ki jo boste zaradi učinka hoteli kar naprej ponavljati.

Viseči predklon (fotografija 3) je vaja, ki naj jo zelo počasi in previdneje naredijo (ali celo izpustijo) tisti z motnjami ravnotežja in glavoboli. Širši razkorak in visenje rok s spuščeno glavo dodatno pomagata raztegniti hrbtenico in sprostiti celoten hrbet. Dvig z rahlo pokrčenimi nogami in enakomernim dihanjem naj bo vedno počasen. Zadoštujejo tri ponovitve.

Pri iztegu sprednjega dela telesa (fotografija 4) si lahko pomagata z dobro fiksirano mizo, klopjo ali pručko. Pomembno je, da so roke močne in čim bolj



Razteg celega hrbta

iztegnjene. Temu sledi razteg zgornjega dela hrbta in spontana uleknjenost hrbtenice. Položaj zadržite, dokler se v njem dobro počutite.

Blagodejni počitek večina ljudi lahko doseže pri ležanju na trebuhu na trši podlagi (fotografija 5). Zelo prija, če si boke podložite, poiščete najugodnejši položaj in po-



Razteg sprednjega dela telesa s poravnavo zgornjega dela hrbta



Počitek v sproščnem ležanju

čivate do občutka popolne razbremenitve. Dobro si je poiskati najprijetnejši položaj s pomočjo podlaganja tanjših blazin.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Savina Vybihal, prof. športne vzgoje

O ljubezni, spoštovanju, potovanju in tudi trpljenju

Med rokodelci, ki so spomladi na Dnevih medgeneracijskega sožitja v Ljubljani predstavljali svoje izdelke, so bile tudi članice Društva upokoencev Beltinci. Z **Regino Vučko** sva se – obe pač zelo zgovorni – kaj hitro zaklepetali.



FOTO: J. D.

Regina Vučko

Takoj je povedala, da so doma naročeni na Vzajemnost. »Saj revija je *fajn*, je dosti zanimivega v njej, samo jaz nimam časa brati. Ah, doma je vedno veliko dela, pa saj sem že od otroštva vajena delati, že šestletna sem šla služiti,« je dodala. In ko je omenila, da je živela v Združenih državah Amerike, je bilo iztočnic za pogovor več kot dovolj.

V družini Kavaš v Odrancih se je rodilo enajst otrok (ena deklica je umrla kot dojenčica). Regina je bila deveta po vrsti. Komaj šestletno so poslali k stricu v Malo Nedeljo, kjer je pasla krave, pobirala jajčka in nosila drva. Tam je naredila prvi razred in se potem vrnila domov, saj je zelo pogrešala svojo družino. Časa za igranje ni bilo veliko, saj so vsi otroci pomagali v hiši, hlevu, na njivah, kakor hitro in kolikor so le lahko. Še posebej po očetovi kapi, ki mu je ohromila levo stran telesa, so morali še bolj poprijeti za delo. Regina se je najraje vrtela po kuhinji in že majhno jo je mama učila kuhati in peči. Zdaj pa kuharsko znanje prenaša na vnuke.

Ajta, kot v tistih koncih rečejo očetu, je kljub delni ohromljenosti delal, kolikor je mogel. »Z eno roko je pometal, zajemal vodo iz studenca, vozil kravjo vprego in podobno. Vedno je moral biti kateri od nas v bližini, da smo mu pomagali pri oblačenju in drugih opravilih, pa novice smo mu prinašali,« se spominja. Kakor hitro je bilo mogoče, večina že po osnovni šoli, so se zaposlili in mami pomagali z denarjem. »Le dva brata sta ostala doma, ena sestra je šla v Mengeš, drugi pa v tujino, v Nemčijo, Avstrijo in ZDA,« našteva, kot da bi se preselili

le v sosednje vasi. A tako je bilo v tistih časih. Že od začetka 20. stoletja so namreč Prekmurci odhajali v tujino s trebuhom za kruhom, tradicija se je nadaljevala iz generacije v generacijo. »Štiri sestre smo živele v Ameriki. Američani so vedno cenili Slovence, saj so bili zanesljivi in pridni. Največ jih je bilo v Clevelandu, kjer se je rodila moja mama in kjer je imela veliko *zlahte*. Ko je enkrat prišla na obisk njena sestra in povedala, da bi potrebovala pomoč v svojem šiviljskem podjetju, je mama kar določila naju s sestro Elizabeto. Jaz sem imela 17 let, sestra 16. Mama je šla z nama, peljali smo se z letalom. Nikoli ne bom pozabila: ko smo sredi noči prišli k teti v stanovanje, mi je pokazala šivalni stroj, češ, tu boš delala. Še nikoli prej nisem šivala. Sem pa rada kuhala, želela sem v kuharsko šolo, pa žal ni bilo denarja. No, pa sem potem vseeno delala v kuhinji, šest tisoč malic smo pripravljali. Ampak začela sem pa za šivalnim strojem, najprej pri teti, potem v tovarni.«

Trdna vez med sestrami in brati

Regina se je nato zaposlila v tovarni železa, kjer je bilo delo težje, a plačilo boljše. To je bilo pomembno, saj so sestre - čez nekaj let sta se jima pridružili še sestri Majda in Veronika - del zaslužka vestno pošiljale domov. V slovenijo so hodile na obiske, pisale so pisma in



S sestrami so julija letos prehodile angleški del Camina.

Dediščina fotografa Lovšeta

V Suhi krajini leži vas Podgozd, naselje z nekaj hišami, nad reko Krko vrezana v strugi med Dvorom in roškimi gozdovi. Tu je nekoč živel fotograf Janez Lovše. Podatkov o njem skorajda ni, starejši prebivalci pa se spominjajo le tega, kar so o njem govorili njihovi starši ali stari starši.



FOTO: SLAVKO MIRTIČ

Vnuk Janez Lovše z uro deda fotografa

V vasi še živi njegov vnuk, soimenjak Janez Lovše, ki je že upokojen. Ponosen je na prednika, vendar o njem zelo malo ve. Živel je v skromni hišici z ženo in sedmimi otroki na robu vasi Podgozd. Pri Lovševih imajo nekaj starejših fotografij, ki jih je izdelal njegov stari oče, vendar njegove osebne fotografije nimajo. »Imamo pa njegovo lepo stensko uro, na katero sem zelo ponosen, je prelep spomin nanj,« pove Janez in doda, da so se Lovševci iz nekdanje Muhčeve hiše pre-

silili, ob tem pa so se izgubili predmeti, žal tudi fotoaparati in negativi na ploščah. Potem so v vas prišli zbiralci starin in odnesli še tisto, kar je ostalo.

Pogled na drevesno grčo

Fotograf je bil popoln samouk, fotografiral je s fotoaparatom na stojalu, sam pa se je prekril z zeleno rjuho. Po zapisu Jožice Legan v glasilu Fužina je vaščan Albin Tomažin iz Podgozda povedal, da Janez ni imel zemlje, zato se je moral preživljati drugače. »Poleg fotografiranja je popravil ure in dežnike ter lotal lonce. Vaščanke, ki so mu nosile v popravilo lonce in dežnike, so mu plačevale z moko ali s čim drugim, saj denarja tako ni imel nihče,« piše Jožica Legan in nadaljuje, da je bilo pri Lovšetu na stenah polno stenskih ur in fotografij. »Pred hišo je rastlej kostanj, na njem pa je bila grča. Vsakega, ki ga je Lovše slikal, je opomnil, naj pogleda na grčo na drevesu,« je še zapisala in tako ohranila edinstven spomin na delo fotografa, ki je delal v improviziranem studiu pred hišo. Zadaj je razpel platno z drevesom na levi strani in vejo, ki je prepoznavna na številnih fotografijah. Po tleh je razprostrl platno ali preprogo, ki se je sčasoma obrabila in so ostale gole deske. Za dekoracijo je imel baročni stol ali leseno struženo ograjo z vazo rož. Moški so po večini imeli v roki cigareto ali cigaretnico, ženske pa rožo ali ročno torbico. Večji del zapuščine predstavljajo portretne fotografije posameznikov in družin, malo pa je dogodkov v naravi (*ohcet* na prostem in delo v gozdu). Ljudem je njegova fotogra-



FOTO: ARHIV JANEZA LOVŠETA

Družina Franca Lovšeta, fotografovega brata, in mati Ivane

fija približevala zgodbe in tudi neprecenljivo bližino svojih ljubljenih, ko so jih na primer kot vojaki imeli noč in dan na prsih v žepu vojaške suknje. K njemu so se hodili fotografirati ljudje iz celotne doline reke Krke, njegove fotografije, izdelane v črno-beli tehniki, pa še najdemo v številnih domovih po vsej Suhi krajini. Prvi v vasi je imel kolo, da pa je bilo vse uradno, je imel celo štopiljko v nemščini.

Lovše je fotografiral v času od začetka do sredine 20. stoletja. Kronološko po zbranem fotografskem gradivu je delal že v času Avstro-Ogrske, nato ves čas v Kraljevini SHS in vse do druge svetovne vojne, zadnja njegova fotografija v mojem arhivu je za datumom 11. april 1943. Izdeloval je več velikosti fotografij: 105 mm krat 65 mm, v velikosti razglednic in tudi večje. Fotografije je razvijal in izdeloval sam ter jih lepil na tršo podlago (karton). Prve podlage za njegove fotografije so tiskali na Dunaju, pozneje tudi v tiskarni v Ljubljani. Imel je vsekakor zahtevno delo, saj je moral plošče razviti in obdelati pri dnevni svetlobi. Večina fotografij na trši podlagi ima na sprednji strani napis *Ivan Lavše Podgojzd*. Na zadnji strani pa *Fotograf Ivan Lavše Podgojzd št. 12. p. Dvor Kranjsko*. Čisto spodaj pa je z majhnimi črkami zapisano: *Ploča ostane shranjena za poznejša naročila*. V času Avstro-Ogrske pa so nosile napis v nemščini *Johann Lavše Unterwald Krain*.

Slavko Mirtič

Kjer uspeva največ riža v Evropi

Septembra in oktobra v Italiji žanjejo riž. Da, prav ste prebrali. Riž namreč ne uspeva le v Aziji, ampak tudi v Evropi. Največja pridelovalka tega žita na stari celini je prav Italija, ki ga na 220.000 hektarjih pridelava kar 1,4 milijona ton. V delti najdaljše italijanske reke Pad je riž glavna kmetijska rastlina. V preteklosti seveda ni bilo tako: na območju številnih vodnih kanalov, s katerimi so nekoč regulirali poplavna območja ter omogočali plovbo v notranjost, so nekaj živeli redki naseljenci, med katerimi je kosila malarija.

Riž so v Italiji začeli gojiti že okrog leta 1400. Prva večja proizvodnja je stekla pod vladavino slavne rodbine Medičejcev v okolici Pise in Firenc leta 1468, medtem ko je nad to dejavnostjo v Lombardiji po letu 1475 bdela družina Sforza. Menda je bil milanski vojvoda Galeazzo Maria Sforza tisti, ki se je odločil obrniti v prid nadležno lastnost najdaljše italijanske reke Pad, da je poplavljala velike ravnice. Resda je z ustvarjanjem stoječih vodnih polj povzročil tudi epidemije malarije, a območje je agrarno zacvetelo. Da je do ureditve namakalnega sistema z gradnjo tisočih kilometrov namakalnih sistemov, ki še danes dostavljajo vodo kmetijam, dejansko prišlo, pa je zaslužen Camillo Benso di Cavour, sardinško-piemontski ministrski predsednik, ki je konec 19. stoletja združil Italijo in hkrati ukazal gradnjo namakalnih sistemov. Italija ima še danes primat v proizvodnji riža v Evropi, največ pa ga pridelajo v t. i. riževem trikotniku, ki ga sestavljajo province Pavia, Novara in Vercelli.



Oluščen (na levi) in neoluščen riž



V Italiji riž žanjejo v začetku jeseni.

Kar 50 različnih sort

Kot vam bodo povedali tukajšnji pridelovalci riža, je približno polovica pridelanega riža namenjena rižotam, saj je italijanski riž zelo kremast. Drugo polovico predstavlja dolgozrnati riž, ki ga izvažajo. Kot zanimivost naj dodamo, da je v Italiji vsak riž poimenovan po vrsti. In poznajo kar 50 različnih vrst riža. Najbolj znane (in menda najboljše) so *arborio*, *carnaroli*, *vialone nano* in *balilla*. So pa pravila glede predelave riža zelo stroga. Če je bil na primer v strojih za predelavo najprej riž *arborio*, morajo pred predelavo druge vrste vse stroje ustaviti in jih temeljito očistiti. Mešanice namreč niso dovoljene, ne sme jih biti niti za pičel odstotek, v nasprotnem primeru lahko sledi kazen ali celo zaprtje tovarne. Tudi zlomljena zrna po luščenju niso najbolj zaželena, saj jih je po italijanskem zakonu za riž najboljše

kakovosti lahko največ pet odstotkov. Zlomljeni riž se namreč razkuha in zato ne more biti *al dente*. »In zato je z njim treba delati v rokavicah,« se je malce pošalil naš gostitelj Luigi Moretto, ki nas je pričakal v kraju **Cassella**, kjer domuje sedež Kmetijske družbe Moretto, ustanovljene leta 2017. Zgodba družinske kmetije, ki danes obdeluje približno



Na voljo so številne vrste riža.

Posebne motike za lažje delo na vrtu

Ali vas zanima, katera motika za odstranjevanje plevela na vrtu je najbolj uporabna? Dobra motika olajša okopavanje in omogoča delo brez bolečin in v pokončni drži. Vse več vrtničkarjev uporablja posebno ročno frezo za okopavanje medvrstnega prostora med rastlinami in nihajno ter rezalno motiko za kirurško natančno okopavanje.

Motika za plevel je najučinkovitejša, če jo uporabljamo redno in po močnejšem dežju ali globokem namakanju. Najbolje je, da okopavamo na vsakih deset dni, da se znebimo plevela že v začetku rasti. Vrtničkarji obožujejo motiko, ki omogoča delo brez bolečin in v pokončni drži. Ali ste vedeli, da **nihajna motika** okopava sedem- do desetkrat hitreje kot navadna motika? **Rezalna motika** pa omogoča kirurško natančno okopavanje. Nihajna motika Pepa ima zelo kakovostno in robustno rezilo, ki omogoča hitro in učinkovito delo. Delo poteka v pokončni drži in veliko hitreje kot z navadno motiko. Rezalna motika Anka pa je zelo uporabna za kirurško natančno okopavanje okrog sadik in pripravo tal na težavnih površinah. Nihajna motika je zelo primerna za odstranjevanje plevela med vrstami paprike, paradižnika in drugih vrtnin. Uporabimo jo takrat, ko je med vrtninami in drugimi rastlinami več kot 20 cm prostora. Če med sadikami solate, fižola in drugih rastlin ni dovolj prostora, uporabimo rezalno motiko. Na težkih tleh je treba okopavati zelo pogosto, najbolje po vsakem močnejšem naliwu, da tla niso zbita. Najprej uporabimo nihajno motiko za odstranjevanje plevela in okopavanje med vrstami, za natančno okopavanje okrog mladih sadik, setev v vrsti, pa je najbolj priročna rezalna motika.

Tu je še ročna freza

Za odstranjevanje trdovratnega plevela na prazni vrtni gredi je najbolj uporabna velika ročna freza Mici, ki rahlja tla in odstrani plevel. Uporabimo jo neposredno



Med vrstami najhitreje okopavamo z nihajno motiko Pepa.



Okrog rastlin okopavamo z rezalno motiko Anka.

pred setvijo, sajenjem in se tako znebimo plevela, ki bi tekmoval z rastlinami v začetku rasti. Zelo je primerna za pripravo grede, okopavanje krompirja, koruze ..., sadovnjaka in vinograda. Če sadimo dovolj narazen, je mala ročna freza Mici zelo priročna za hitro okopavanje med vrtninami, saj se vozi po tleh in je ni treba dvigati. Zelo hitro spodreže in odstrani plevel na manjših površinah. Primerna je za odstranjevanje plevela na vrtni gredi, manjšem vrtu in vrtni poti. Tam, kjer je manj prostora, je bolje uporabiti nihajno motiko, saj jo lažje obračamo in se premikamo med rastlinami.

Okopavanje tal je najhitrejše in najlažje, če najprej uporabimo nihajno motiko in potem še rezalno motiko, ki je kirurško natančna. Na večjih površinah z dovolj medvrstnega prostora uporabimo ročno frezo. Moški raje uporabljajo večjo ročno frezo, ženske pa manjšo, saj je za delo potrebno manj moči. Z večjo ročno frezo za vrt je treba delati takrat, ko je zemlja primerno vlažna, se ne oprijema orodja in se lepo drobi. Največkrat jo uporabimo za okopavanje nasada krompirja, koruze, sadovnjaka in vinograda. Zelo uspešni in hitri smo tudi v nasadu malin, ki jim preprečimo razraščanje iz vrste, hkrati pa travi onemogočimo razraščanje v maline. Podobno delamo tudi v vinogradu in sadovnjaku.



Za nasvet pokličite:
Davor 040 669 449

Davor Špehar, Zeleni svet

Na večnih modrih džins valovih

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.

V majski številki revije Vzajemnost sem že predstavila fenomen legendarnega, neuničljivega, vselej in povsod prisotnega džinsa, ki je tudi za tekstilne preнове kot rudnik idej brez dna. Ob takratnem preoblikovanju kavbojk v zabaven taburet z žepki za daljince ter ljubke okrogle okrasne blazine, sestavljene iz trikotnikov v več različnih modrih odtenkih, smo napovedali tudi drugi del idej. Obljuba dela dolg in tokrat sem se iz odrezanega zgornjega dela črnih kavbojk ter hlačnic treh kavbojk v različno intenzivnih modrih odtenkih lotila še krila in dveh vreč oziroma torb.

Za krilo sem najprej hlačnice razrezala na ravne in različno debele trakove ter jih razporedila od najtemnejšega do najsvetlejšega odtenka s tem, da je vsak naslednji



Torbi iz svetlo modrega in temnega džinsa

všitek nekoliko širši od prejšnjega. Z drobnimi naborki je tako ustvarjena A-linija krila, ki spominja na nianse valovitega morja.

Iz preostalih kosov džinsa sem ukrojila preprosti nakupovalni vreči oziroma torbi, žepi na njih so originalni in odrezani s prvotnih kavbojk in prišiti nanjo. Za droben nagajiv utrinek pa sem iz tekstilnega srebrnega usnja izrezala silhueto mucka ter ga prišila na enega izmed njih.

BESEDILO, IZDELAVA IN FOTOGRAFIJE:
Vlasta Cah Žerovnik



Odrezan zgornji del kavbojk in hlačnic



Krilo, sestavljeno iz štirih različnih odtenkov džinsa