

# Vzajemnost

LETNIK 50

OKTOBER 2024 / 3,00 €



Koristne  
preventivne  
meritve

**DOC. DR. ŽIVA LAVRIŠA**

Navade  
spreminjajmo postopno



# Navade spreminjajmo postopno

Naša prehrana se je v zadnjih desetletjih precej spremenila. Vse manj jedi si pripravimo sami in tudi kuhamo manj iz osnovnih živil. Kaže, da se premalo zavedamo, kako imata prehrana in življenjski slog velik vpliv na naše zdravje. Na Inštitutu za nutricionistiko, ki je neprofitni raziskovalni zavod, se že 15 let z različnimi raziskavami in programi trudijo prispevati k izboljšanju prehranskih navad in krepitvi zdravega življenjskega sloga, podpirajo pa tudi razvoj in proizvodnjo kakovostnejših živil. Pogovarjali smo se z njihovo raziskovalko **doc. dr. Živo Lavriša**, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, ki deluje v skupini Prehrana in javno zdravje, vodila pa je tudi prvo nacionalno raziskavo o prehranski preskrbljenosti stanovalcev domov za starejše, imenovano NutriCare.

### Kako zdravo se prehranjujemo?

V zadnjih letih je na voljo vedno več predelanih živil. Vedno manj hrane pripravljamo doma iz osnovnih živil. V pomanjkanju časa je lažje kupiti že napol pripravljeno jed kot jo v celoti pripraviti doma, tako kot so to počeli naši starši in stari starši. Je pa to še vedno najboljši način priprave hrane, saj se z uporabo osnovnih živil izognemo številnim dodatkom, ki so v predelanih živilih. Le-ta pogosto vsebujejo večje količine sladkorjev in maščob ter soli in aditivov. Doma pripravljena hrana je bolj sveža in v njej je tudi več koristnih snovi. Po predelani hrani pa ne segamo le zaradi pomanjkanja časa, včasih nam je tudi v potuho. Seveda pa vseh predelanih živil ne moremo metati v isti koš.

### Vemo, da je navada železna srajca, ki jo je težko spremeniti. Kje začeti?

Spreminjanje navad je težko, zato je najlažje začeti z majhnimi koraki. Če se vsega lotimo naenkrat, je težje. Za začetek si recimo zadamo, da bomo pri vsakem kosilu naredili zelenjavno prilogo ali pa bomo vsak dan pojedli solato ali pa za zajtrk ne bo več samo kava, ampak bomo pojedli še kos sadja in beli kruh zamenjali s polnozrnatim. Ko nam ta sprememba uspe, gremo na naslednjo. Tako imamo tudi večjo motivacijo in možnost za uspeh.

### Danes je ponudba živil zelo velika, včasih smo na primer poznali le dve vrsti jogurta.

### Kako izbrati pravega?

Naj nas ne zavede lepa slika na embalaži, vedno na označbi živila pogledamo, kaj vsebuje. Ti podatki nam razkrijejo pravo naravo živila in omogočijo, da jih lahko primerjamo med sabo. Med podobnimi živilih lahko opazimo velike razlike v sestavi. Tako se na primer sadni jogurti ne razlikujejo le po ceni, ampak tudi po sestavi, od količine dodanega sadja do sladkorja.

### Večina ljudi pri nakupovanju še vedno gleda predvsem na ceno. Pravite, da velja pogledati predvsem, kaj živilo vsebuje. Kako beremo deklaracije?

Najprej preverimo seznam sestavin in potem tabelo hranilne vrednosti. Sestavine so na označbi živila vedno napisane po padajočem vrstnem redu. Tista, ki je napisana na prvem mestu, pomeni, da je je največ. Navedeni so tudi aditivi in vedno mora biti zapisana tudi njihova funkcija, na primer sredstvo za uravnavanje kislosti – citronska kislina. V tabeli hranilne vrednosti pa preverimo, koliko posameznih hranil vsebuje živilo, torej beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov, soli. V tabeli, katere oblika je zakonsko predpisana, so navedena hranila, ki izvirajo tako iz naravno prisotnih snovi kot tudi iz dodanih sestavin. Sladkor je na primer lahko naravno prisoten ali dodan. Če je dodan, je naveden na seznamu sestavin. Mleko je lep primer, ki mu po zakonu ne smejo dodajati sladkorja, gre za živilo z

eno samo sestavino, zato na označbi tudi nima seznama sestavin, v tabeli hranilne vrednosti pa je naveden naravno prisoten sladkor laktoza.

### Kje pa lahko najdemo verodostojne informacije o zdravem prehranjevanju in gibanju?

Prav zato, ker je danes polno informacij, še posebej na spletu, in ljudje ne vedo, komu zaupati in kateri podatki so pravilni, že nekaj let v sodelovanju z NIJZ pripravljamo portal *Prehrana.si*, ki ga financira ministrstvo za zdravje, letno ga obišče okrog 350.000 ljudi. Spletna stran je nekomercialna in jo pripravljajo številni strokovnjaki s področja prehrane z namenom, da bi bile širši javnosti dostopne informacije, ki jim ljudje lahko zaupajo in so jim v pomoč.

### Kakšne napotke pa lahko najdemo na spletni strani *Prehrana.si*?

Na portalu so različne informacije tako o posameznih živilih, njihovi sestavi kot priporočila za posamezne starostne skupine, tudi za starejše. Prav tako je predstavljeno, na kaj morajo biti bolj pozorni pri svoji prehrani, kako se lotevati priprave vsakdanjih obrokov, najdejo pa lahko še informacije o različnih vitaminih, mineralih, zakaj je vsak od njih pomemben, koliko jih potrebujejo.

### Skrbite pa tudi za razbijanje različnih mitov in resnic o hrani. Kateri so najpogostejši?



**Primarni vir hranil  
morajo biti živila.**





# Tedenska krepitev mišic

Če smo v preteklem mesecu poudarili nujnost vsakodnevnega raztezanja in pretegovanja, se je v nadaljevanju treba posvetiti krepitevi mišic, in to po zmožnostih. Vsako pretiravanje lahko prinese neprijetne občutke. Če boste prikazane vaje delali dva- do trikrat na teden, bo čvrsto celo telo.

**H**itro in kratko ogrevanje naj bo tokrat povezava dvominutnega korakanja z različno visokimi dvigi kolen in pretegovanja. Enominutna pretegovanja po lastni izbiri opravite tudi med posameznimi vajami. Med vajami je nujno, da enakomerno in povezano dihate skozi nos. Ko je dihanje oteženo in čutite, da je vzdrževanje drže težje, prenehajte izvajati vajo.



Opora na rokah pred telesom, po domače *deska*



Težja *deska* z dvigom roke

Celo telo v opori popolnoma otrdite v »desko« in vzdržujte položaj toliko časa, kolikor zmorete (*fotografija 1a*). Na enak način naredite težjo varianto z dvigom roke, kot je prikazano na fotografiji (*fotografija 1b*). Naredite vsaj dve ponovitvi.



Opora na rokah za telesom oziroma *kontra deska*

»Kontra deska« (*fotografija 2*) z dvigom bokov je lahko precej trd oreh, ki ga je vredno streti, sploh če boste vztrajni in izmenoma dvigovali roke.



3a



3b

Vstajanje iz seda do ... ... popolne iztegnitve telesa

Vstajanje s stola (*fotografiji 3a in 3b*) naj bo počasno in s končno popolno izravnavo. Ob pravilni počasni izvedbi s pokrčenimi komolci ter širše postavljenimi stopali in kolena je krepitev nog hitra in ob pretiravanju tudi boleča. Vaja je izjemno pomembna za vzdrževanje drže in vedrega koraka.

Zadnja vaja zahteva ves čas izjemno kontrolo dihanja, kot je opisano v uvodu. Na ta način preprečujete vse vrste vrtočlave. Med enakomernim dihanjem in sklanjanjem naprej v čep počasi stiskajte vse mišice telesa, kolikor zmorete (*fotografija 4*). Takoj zatem začnite počasi popuščati napetost in se dvigovati. Zadržuje le ena pravilna ponovitev.



4

Stisk vseh mišic; pred izvedbo dobro preberite navodilo.

Vesela bom vaših odzivov na ta enostavni in izjemno učinkoviti pristop krepitev telesa.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:  
**Savina Vybihal, prof.**  
športne vzgoje





# Jabolka in hruške za dobro voljo in zdravje

V šoli so nas pri matematiki učili, da ni dobro mešati jabolk in hrušk, saj ne moremo primerjati dveh neprimerljivih zadev ali stvari. Podoben rek poznajo tudi drugi narodi. Toda to ni *zveličavna resnica*. Z vidika zdravja je oboje skupaj še učinkovitejše.



Jabolko (lat. *Malus domestica*) je kultiviran sadež jablan, ki spadajo v družino rožnic in skupino *pečkarjev*. Kultivirana jabolka so vzgojili iz divjih vrst dreves in grmov. Najbližje tem divjim vrstam je lesnika, ki jo še danes najdemo v mešanih gozdovih. Pradomovina jabolka je Mezopotamija; več kot 6500 let stare ostanke jabolka so našli v dolini reke Jordan. Egipčani so že poznali zdravilno moč jabolka in sadili jablane ob reki Nil. Že stari Grki in Rimljani so rekli, da jabolko na dan odžene zdravnika stran. Rimljani, Germani in Slovani so jabolka širili po Evropi. Prvi načrtni sadovnjaki se pojavijo v srednjem veku

znotraj samostanskih in grajskih zidov. Vendar je že v tretjem stoletju pred našim štetjem grški botanik Teofras odkril cepljenje in križanje dobrih lastnosti, kar je omogočilo nastanek različnih sort. Valvazor piše, da so na prelomu v novi vek poznali že več sto sort jabolka. V času razsvetljenstva in cesarice Marije Terezije je osrednja oblast na Dunaju začela spodbujati ustanavljanje deželnih kmetijskih družb, ki so načrtno širile drevesnice in sadovnjake ter šolale sadjarje.

## Blagodejno delovanje jabolka

Jabolka imajo do 91 odstotkov vode, do 14,8 odstotka sladkorjev, med njimi do polovice fruktoze, slabo pektino saharoze in šestino glukoze, pa malo beljakovin in maščob. Zraven je do 1,5 odstotka sadnih kislin: jabolčne, citronske, jantarne, mlečne, taninske, tartarinske in oksalne. Nekaj je topnih in netopnih vlaknin (do 3,3 odstotka) in zelo malo skupnih taninov ali čreslovin. V sto gramih jabolka je energijska vrednost od 51 do 64 kcal.

Jabolka so odlično skladišče koristnih snovi. V njih so **vitamini skupine B (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> in B<sub>6</sub>)** ter A in C. V kožici tik pod površjem lu-

pine je kar šestkrat več vitamina C kot v mesu jabolka. Med minerali je največ **kalija**, sledijo **natrij**, **kalcij**, **magnezij**, **železo**, **baker**, **mangan**, **fosfor**, **bor**, **silicij** in **jod**. V kožici so skoraj vsi antioksidanti in tudi več kot dve tretjini vlaknin. Jabolka so bogat vir različnih **antioksidantov**, zlasti fenolnih spojin (klorogenska kislina in katehina), karotenoidov in flavonoidov (florizin in kvercetin).

Jabolka so zdrava **presna**, **kuhana**, **pečena**, **vložena** in kot **sok**. Pektini v jabolkih vežejo strupene kovine, živo srebro in svinec, da jih črevesje lahko odstrani iz telesa. Čreslovina in tartarinska kislina zavirata razvoj patogenih mikroorganizmov in ustavljata driske ter pospešujeta zdravljenje bolezní. Rahlo ogreta jabolčna kaša ali rahlo pečeno jabolko sta tudi eni izmed najbolj lahkó prebavljivih jedí. Delujeta blažilno na želodec in črevesje, odpravljata vnetja želodčne sluznice in spodbujata k normalnemu delovanju želodca. Jabolka znižujejo holesterol in maščobe v krvi. Pri rednem uživanju jabolka se že v dveh mesecih zniža škodljiv holesterol. V ta namen je tudi dobro ob mastnem svinjskem mesu ali mastni gosi speči še jabolko. Raziskave kažejo, da z uživanjem dveh jabolka skupaj z lupino na dan kar za 14 odstotkov zmanjšamo tveganja za srčna obolenja in da flavonoidi v jabolkih preprečujejo razvoj rakavih celic. Antioksidanti preprečujejo oksidacijske poškodbe možganov, izgubo spomina in pešanje možganskih sposobnosti. Jabolka so primerna za sladkorne bolnike, saj njihove vlaknine zavirajo nihanje sladkorja v krvi.

*Jabolka močno vplivajo na prebavo in presnovo. Dobro bi bilo vsaj enkrat na mesec za zdravo črevesje narediti razkuževalno kuro z jabolki. Zjutraj popijemo mlačen jabolčni sok, dopoldne zaužijemo eno ali dve neolupljeni jabolki, opoldne spijemo čaj iz jabolčnih lupin z dodatkom meda, popoldne pojemo tri do štiri jabolka, čez dve uri spijemo kozarec svežega jabolčnega soka in pred spanjem pojemo krožnik tople jabolčne kaše z medom.*

# Od sabljanja, šaha in starin do rodoslovja

Ob poletnih olimpijskih igrah so v medijih obujali spomine na nekdanje slovenske športne uspehe. Med drugim so omenjali Rudolfa Cvetka, saj je bil prvi Slovenec, ki je osvojil srebrno olimpijsko medaljo v Stockholmu leta 1912, seveda kot član avstrijske sabljaške reprezentance.



FOTO: A. Ž.

Milan Slemnik ob mozaiku Jožeta Spacala, s katerim sta bila prijatelja.

**N**aš dolgoletni naročnik **Milan Slemnik** iz Ljubljane je Cvetka osebno poznal in hrani skupno fotografijo izpred skoraj sedemdesetih let. »Stare fotografije me zanimajo. Preden preletim drugo vsebino v Vzajemnosti, vedno najprej poiščem stran s šahovskim izzivom in rešim sudoku, nato pa preberem rubriko Izbrskano iz spomina. Vzajemnosti sem se zelo navadil, čeprav z ženo bereva še druge časnike in revije.«

Ob fotografiji s sabljaškega tabora pa pripoveduje. »V mladosti sem bil član Sabljaškega kluba Branik v Mariboru, kjer sem treniral in nekajkrat tudi tekmoval. Skupaj s še nekaterimi člani slovenskih sabljaških klubov sem se leta 1955 udeležil športnega tabora v Rovinju. Taborili smo v nekem borovem gozdičku, Rudolf Cvetko pa je vodil tečaj. Takrat je deloval v Športnem klubu Tabor v Ljubljani in sodeloval v Sabljaški zvezi Slovenije. Spomnim se, da je bil precej strog, če nismo pravilno izvedli kakega giba, zelo pozoren je bil na držo rok. Seveda, bil je oficir, in smo se ga kar malo bali.«

Sogovornik bo sicer novembra dopolnil 89 let, ukvarja se z rodoslovjem, piše družinsko kroniko in namerava izdati knjigo. Že zdaj ima natisnjenih nekaj lično urejenih fotoknjig, ki kronološko sledijo njegovim življenjskim prelomnicam. Kot še pove, je s selitvijo v srednjo šolo v Ljubljani sabljanje opustil, saj ga je življenje vodilo v druge vode. »Po rodu sem iz Koroške, mama je bila iz Črneč pri Dravogradu, oče pa s Prevalj. Ker je bil železničar, smo stanovali na železniški postaji Otiški

Vrh pri Dravogradu. Do mojega 14. leta smo bili tam, bilo nas je šest otrok, štirje fantje in dve dekleti. Jaz sem bil najmlajši. Ostala sva le še midva z bratom, so pa vsi moji bratje in sestre dočakali vsaj 90 let.« Takrat je bilo za družine železničarjev dobro poskrbljeno. »Oče nas je vse štiri fante vpisal v železniško industrijsko šolo v Mariboru, ŽIŠ. To je bila neke vrste vajeniška šola, dobra, veliko smo se naučili, kar mi je še kasneje prišlo prav. Kot kovinostrugar sem se zaposlil v Industriji kovinskih izdelkov Maribor. Potem sem se leta 1955 vpisal v srednjo tehnično šolo v Ljubljani, ker sem dobil štipendijo. Ravno septembra smo se s sošolci srečali ob 65. obletnici zaključka. Od 22 nas je osem še živih, prišlo nas je šest.«

Ob vrnitvi v Maribor mu je Montažno podjetje Cevovod, kjer se je zaposlil, odkupilo štipendijo. Po nekaj letih so ga imenovali za vodjo poslovne enote v Ljubljani, kar mu je ustrezalo, saj je bila žena, takrat sicer še dekle, Ljubljančanka. »Kot dijak sem v Ljubljani stanoval v dijaškem domu na Vidovdanski, bil sem predsednik mladine tako v domu kot šoli. Zraven je bil Dom Anice Černejeve, kjer so stanovala dekleta, večinoma vzgojiteljice in učiteljice. Prihajale so na naše plese in na enem od teh sem spoznal Magdo.« Poročena sta že 61 let.

## Bogata karierna pot

Ob delu je nato zaključil ekonomsko fakulteto in se kot diplomirani ekonomist zaposlil v ljubljanski tovarni baterij Zmaj. V njej je ostal 13 let, zadnja leta kot generalni direktor. »Imeli smo svojo konstrukcijo, delali smo stroje, tudi orodjarno smo imeli. Na vse sem se vsaj ne-



V šahu se je pomeril z velemojstrom Botvnikom.



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.



Leta 1953 so se uslužbenci PTT iz vse Slovenije udeležili enoletnega tečaja v Ljubljani. Pouk je potekal zelo intenzivno, ves dan, pravila so bila zelo stroga, je zapisala danes 93-letna **Danica Grdešič**, ki je bila zaposlena na pošti v Črnomlju in se še dobro spominja vseh tečajnikov.



Fotografija treh generacij družine Štamberger iz Obreža v Središču ob Dravi je še iz avstro-ogrskih časov. Najstarejša je prababica Uršula, rojena leta 1836, najmlajša pa Amalija, rojena 1905. Manjkata starejša otroka – Franc, študent prava, in Ivana, ki je bila redovnica. Sliko pošilja Amalijin najmlajši sin **Marjan Munda** s Ptuja.



Na fotografiji, ki je stara skoraj sedemdeset let, je Marija Plohl s kolegicama, ki ju je srečala na zdravljenju v Zdravilišču Dobrna (stoji na desni). Z eno od njiju, gospo Pavlo, je ohranila stike še dolga leta. Fotografijo je v objavo poslala njena hčerka **Majda Kološa** iz Celja.

# Naravno odporne sorte sliv

Preverite, ali je vaša sliva okužena z zelo nevarno boleznijo, in hitro ukrepajte. Predstavljamo pet sort sliv, ki so odporne proti šarki, so manj dovzetne za monilijo, rjo ter druge težave in jih lahko sadimo povsod v Sloveniji.

**V**irus šarke je najbolj nevarna karantenska bolezen. S sajenjem odpornih sort sliv preprečujemo širjenje te bolezni na breskve, nektarine, marelice, mandlje in neodporne sorte sliv in češpelj. Okuženo drevo dokaj hitro propade. Če je okuženo, ga je treba čim prej odstraniti z vrta ali nasada in posaditi novo, zdravo in odporno rastlino. Predlagamo, da posadite več različnih sort in si tako zagotovite zdrav pridelek sliv od septembra do oktobra. Vse sorte, ki jih priporočamo, gredo od koščic in jih uvrščamo med češplje.

## Pet odpornih sort

Prava zvezda med odpornimi sortami sliv je sorta **topend plus**, ki je naravno odporna proti šarki. Te dobre lastnosti ji omogočajo, da ohrani zdrave liste, plod in les. V času cvetenja je manj dovzetna tudi za monilijo, ki najbolj ogroža slive v deževnih letih. Odlikuje jo tudi nizka občutljivost za češpljevo rjo. To zelo pozno sorto obiramo zelo dolgo in se dobro skladišči. Njeni veliki plodovi so še posebej primerni za svežo porabo. Zaradi čudovitega okusa je vsestransko uporabna v kuhinjariki.

Prav tako je proti šarki odporna tudi sliva **tophit**, ki jo pogosto uporabljajo kot nadomestek za sorto *president*. Vrtničkarje navdušuje z nenavadno velikimi čvrstimi plodovi ter privlačnim mesom. Spada med pozne sorte. Priporočamo, da jo sadite skupaj z drugimi odpornimi sortami sliv, ker tako izboljšate oploditev (delno samooplodna). Izbirate lahko med podlago WAVIT, ki doseže višino treh metrov, in podlago MIRABOLANA, ki doseže višino štiri do petih metrov. Cvet je neobčutljiv za dež in tako manj dovzetan za cvetno monilijo. Meso je sočno,



FOTO: PEXELS/ZORICA

Proti šarki so naravno odporne sorte **topend plus**, **tophit**, **jofela**, **joganta** in **presenta**.

čvrsto, rumeno in zelo dobrega okusa, rodnost je visoka in redna. Zaradi velikega števila nastavljenih plodov je priporočljivo redčenje na manjše število plodov. Barva ploda je temno modra.

Sliva sorte **jofela** je tudi odporna proti šarki in ima nizko občutljivost za monilijo. Njeni plodovi, ki jih obiramo cel september, so izjemnega okusa. Idealna je za svežo porabo in predelavo. Odporna je tudi proti poletni vročini. Plodovi so ovalni, temno vijoličaste do temno modre barve. Okus je aromatičen, pridelek pa zelo visok in reden. Njena vzgoja je enostavna.

Sliva sorte **joganta** je zelo zdravo drevo in dobro obrodi. Zaradi svoje odpornosti jo lahko gojimo tudi na območjih, ki jih je prizadela šarka. Odlikuje jo tudi zelo nizka občutljivost za monilijo. Zaradi velikega ploda in dobrega okusa je še posebej primerna za svežo porabo ali prodajo. Tudi ta sorta je neobčutljiva za visoke temperature. Pride-

lek je velik in reden. Plod je temno moder in ima močen vonj.

Sliva **presenta** je s svojim nizkorastočim zdravim drevesom dobra izbira predvsem za domači vrt. Ta sorta je tolerantna za šarko in ni posebej občutljiva za druge bolezni. Zaradi poznega zorenja in dolgega skladiščenja podaljšuje sezono sliv. Njen plod je srednje velik, svetlo moder in močno dišeč. Njeni cvetovi so neobčutljivi za dež in zmrzal. Rodnost je visoka in redna. Zaradi velikega nastavka plodov je priporočljivo redčenje. Njen srednje velik plod je trpežen pri transportu.

Davor Špehar, Zeleni svet

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



# Otrok mora biti vedno pravilno pripet

Otrok naj v avtomobilu sedi na najbolj varnem sedežu in naj ima pred seboj dovolj prostora. Le sistem isofix za pritrnitev otroškega sedeža ni dovolj. Otroški sedež je treba izbrati glede na starost in velikost otroka ter tudi glede načina vpetja v vozilu.

Še pred štiridesetimi leti je bilo povsem samoumevno, da potniki v avtomobilu niso bili pripeti z varnostnimi pasovi. Takrat je otrok, ki je lahko že samostojno stal, običajno imel svoje mesto zadaj med obema sprednjima sedežema, od koder je lepo videl na cesto, ni mu bilo slabo in ni sitnaril. Bolj zavedni so manjšega otroka potisnili v sedež, ki je bil s hrbtom zataknjen na naslonjalo zadnje klopi, ki pa ga seveda ni varoval.

Razmeroma pozno, natančneje pred petindvajsetimi, morda tridesetimi leti, so v Slovenijo začela prihajati spoznanja, da so otroci v avtomobilu izpostavljeni precejšnjim nevarnostim. *Crash testi*, kot so poimenovana testiranja, na katerih se avtomobil sistemsko zaleti in

pri tem merijo deformacije, so pokazali, kako brutalne sile delujejo na potnike v vozilu. Neprijet ali napačno pripet otrok v primeru nesreče poleti in trešči v sedeže pred seboj. Vzporedno s spoznanji testov je avtomobilska industrija začela masovno opremljati avtomobile s točkami *isofix*, ki niso nič drugega kot dve kovinski zanki, privarjeni na konstrukcijo avtomobilskega sedeža in skriti v stiku med sedežno površino in naslonjalom. V te zanke se (pogojno) preprosto priklene namensko oblikovan otroški sedež. Zato je treba navodila skrbno prebrati!

Industrija dodatne opreme poglobljeno razvija dokaj zanesljive otroške sedeže, ki so podvrženi uradnim testom in homologaciji, torej odobritvi, da so varni za prodajo. Za vsako homologacijo pa velja, da je le dokaz minimalne tehnične in zakonske ustreznosti. To še zdaleč ne pomeni, da je predmet, v našem primeru otroški sedež, optimalen.

## Preizkusite, preden kupite

Najprej in kot najbolj pomembno je treba upoštevati, kako zanesljivo se sedež vpne v vozilu! Samo isofix vpenjalni točki nista dovolj, saj se sedež v primeru trka pomakne naprej za toliko, kolikor dovoli varnostni pas. Nujna je še tretja oporna točka. Še najbolje se je posvetovati s specialisti za otroške sedeže, na primer v poslovalnici Recaro v Ljubljani, kjer prodajajo samo otroške sedeže in imajo obširna znanja, saj so aktivno sodelovali pri testiranju in homologaciji otroških sedežev. Preizkus vpenjanja v lastnem vozilu je zagotovo najboljši način za pravilno izbiro. Pogosto se zgodi, da so naklon zadnje sedežne klopi, morda tudi vzglavnik in celo vpenjalne točke varnostnih pasov v napoto. Neredko so odprtina avtomobilskih vrat, odpiranje vrat in rob strehe neergonomični, zato močno otežijo posedanje manjšega otroka v sedež. Le zamislite si živahnega otroka, ki še slabo hodi, zimske razmere ali dež, slabo dostopno zadnjo klop ... in vaše bolečine v križu. Če pa je pripenjanje slabo opravljeno, otrok ni varen!

Zanimiva novost je sedež za mlajše otroke, vrtljiv po vertikalni osi. Vpet je v isofix ušesi in na nogo, ki se opira na avtomobilski pod. Pri uporabi to pomeni, da sedež najprej obrnemo proti sebi, vanj posedimo otroka, mu uredimo obleko (da mu ne bo vroče), ga dovolj tesno s pasovi pripnemo na sedež, ki ga na koncu zavrtimo v po-



Otroški sedež mora biti vedno zanesljivo spojen z avtomobilskim sedežem (točke isofix, podporna noga, pas za pripenjanje na hrbet naslonjala). Ko je otrok že dovolj velik, ga vanj pripenjamo z avtomobilskim varnostnim pasom, ki pa NE sme teči prek trebuha!



# Kvačkana želvica

Ljubke plišaste igrače lahko skvačkamo tudi sami, tako kot jih je naredila 12-letna Meta.

**Potrebujemo:** 2 klobki mehke plišaste preje različnih barv, skupaj približno 100 g, kvačko št. 6, polnilo za igrače, debelejšo šivanko za volno, par oči za igrače premera 10 mm, označevalce petelj.

**Izdelava. Glava.** Prvi krog: v slepo petljo naredimo 6 gostih petelj (v nadaljevanju GP), oznako postavimo na prvo GP. Kvačkali bomo v spirali brez zaključevanja krogov. Drugi krog: v vsako petljo iz prvega kroga naredimo po 2 GP = 12 petelj. Oznako si v vsakem krogu prestavimo na prvo petljo. Tretji krog: v prvo petljo naredimo eno GP, v naslednje dve GP. To ponavljamo do konca kroga = 18 petelj. Četrty krog: 2 x eno GP, 1 x 2 GP, ponavljamo do konca kroga = 24 petelj. Peti, šesti in sedmi krog kvačkamo po eno GP v vsako petljo. Zdaj vstavimo oči med četrto in peto vrsto, vsako oko na eni strani kroga, tako da sta po obeh straneh kroga enako oddaljeni. Če so oči z varnostno zaporo, priporočamo, da jih podložite s koščkom tršega blaga, ki prepreči, da bi izpadle pri igranju. Osmi krog: začnemo ožiti, 2 x po eno GP, 2 skupaj. Dve petlji skupaj naredimo tako, da zajamemo sprednjo polovico dveh

sosednjih petelj, zajamemo nit in jo potegnemo skozi obe petlji = 18 petelj. Deveti krog: 1 x eno GP, 2 GP skupaj = 12 petelj. Zdaj napolnimo glavo s polnilom, dokler je še dovolj velika odprtina. Deseti krog: 1 x ena petlja, 2 skupaj = 8 petelj. Glava je končana in čaka na druge dele, ki jih bomo skvačkali skupaj. Lahko jo spnemo s štirimi označevalci, po eno petljo z vsake strani kroga. Na teh mestih jo bomo kasneje prikvačkali na oklep.

**Nogica.** Prvi krog: v slepo petljo naredimo 8 GP. Drugi krog: v vsako petljo po 2 GP = 16 petelj. Tretji krog: 1 x eno GP, 1 x 2 GP v eno = 24 petelj. Četrty krog: v vsako petljo naredimo po eno GP. Krog prepognemo na pol, vbodemo kvačko v prvo naslednjo petljo, naredimo eno polgosto in eno verižno petljo. Potem vbodemo še enkrat v isto petljo in v eno petljo zadaj, naredimo GP. Tako povezujemo petlje do konca polkroga, ki ga na ta način zapremo, skupaj naredimo 12 GP, ki povezujejo sprednji in zadnji del kroga. Na enak način naredimo še tri nogice.



**Oklep.** Vzamemo drugo barvo. Prvi krog: v slepo petljo naredimo 6 GP. Drugi krog: po 2 GP v vsako iz prejšnjega kroga = 12 petelj. Tretji krog: 1 x eno GP, 1 x 2 GP v eno = 18 petelj. Četrty krog: 2 x eno GP v vsako, 1 x 2 GP v eno = 24 petelj. Peti krog: 3 x eno GP v vsako, 1 x 2 GP v vsako = 30. Šesti krog: spet 3 x po eno GP in 1 x 2 GP, samo malo zamak-

