

Vzajemnost

LETNIK 50

DECEMBER 2024 / 3,00 €

50let
z vami

DARILO:
SETVENI
KOLENDAR 2025

BOJANA KOŠNIK ČUK
Z vedenjem
kažemo odnos
do drugih

Preiskava trebuha
z ultrazvokom



S svojim vedenjem kažemo odnos do drugih

Sodobna pravila lepega vedenja krepijo medsebojno razumevanje, strpnost, obzirnost, spodbujajo in izkazujejo pripravljenost pomagati, predvsem pa naše sobivanje naredijo prijetnejše, pravi **Bojana Košnik Čuk**, strokovnjakinja za kulturo vedenja, diplomatski in poslovni protokol. Vodila je različne protokolarne službe, zdaj pa znanje in nasvete deli v svoji šoli bontona. Ugotavlja, da kot družba še kako potrebujemo pravila za dostojno komunikacijo in vedenje tako v medsebojnih odnosih kot pri komuniciranju prek zaslonov.

Prebrala sem vašo misel, da bi morali bonton oziroma kulturo vedenja razumeti kot nekaj, s čimer si lahko pomagamo takrat, ko moramo z drugimi ljudmi sklepati kompromise.

Velikokrat slišim, da gre za toga, nepotrebna pravila, ki nas utesnjujejo, obremenjujejo. Vendar so postavljena za lažje sobivanje z drugimi, pa kjer koli že smo in kar koli počnemo. Hkrati so izraz naše kulture, spoštovanja do sebe in drugih. Že zdavnaj bi morali razumeti, da je kultura vedenja nekaj, s čimer si lahko pomagamo, ko se znajdemo pred neotesanimi ali nesramnimi ljudmi ali ko komunikacija ne steče v pravem pomenu besede, ko se mnenja krešejo ali pri sodelovanju zelo različnih ljudi. Predstavljajte si, da sva skupaj v pisarni ali sodelujeva pri nekem projektu. Morda vam ni všeč moj parfum pa topotanje s petami, mene pa recimo motijo napol pojedeni sendviči, ki jih puščate naokoli. Če želiva preživeti v skupnem prostoru dan za dnem, ni nujno, da sva si všeč, a če se drživa vsaj osnov kulture vedenja, ne bo prihajalo do prepиров, žalitev ali celo šikaniranja.

Ali lahko rečemo, da se v skladu z bontonom sporazumevamo z drugimi ljudmi ali vzpostavljamo odnose z njimi?

Da. Pri vzpostavljanju odnosov v nekem okolju, med starejšimi in mlajšimi, med moškimi in ženskami, konec koncev tudi v romantičnem razmerju si lahko pomagamo s pra-

vili kulture vedenja. Je pa seveda pomembno, da pri vsaki komunikaciji določimo odnos do osebe, s katero imamo opravka v nekem trenutku.

Večina med nami verjetno ne razlikuje med kulturo vedenja in bontonom oziroma protokolom. Razložite nam, prosim.

Kultura vedenja ali bonton je trenutno družbeno sprejemljivo vedenje, ki ga določajo moralne in etične norme določenega časa in prostora. Kar pomeni, da bodo čez petdeset let veljala nekatera drugačna pravila. Preprosteje povedano, bonton je niz pravil, ki jih ustvarjamo ljudje, da se lažje znajdemo v vsaki situaciji.

Potem imamo še etiketo, to so pravila, ki si jih izmisli določena skupina ljudi, da se loči od drugih. Na primer pravilo, da se angleške kraljice nihče ne sme dotakniti, si je nekdo izmislil pred stoletji, potem pa je postalo tradicija. Vsi, ki so služili vojaški rok, poznajo vojaško etiketo in podobno.

Če združimo kulturo vedenja z določeno etiketo, dobimo protokol, ki nam daje usmeritve, kako se vesti v določenem okolju. Poznamo kraljevi protokol, diplomatski, državni, vojaški in poslovni protokol, v katerega nas je vpeta večina ljudi. Pravila poslovnega protokola so kristalno jasna in vsako odstopanje od teh pravil nas prej osmeši kot pa proslavi. Sicer pa nam pravila posameznih sredin pomagajo, da se lažje znajdemo v nekem specifičnem okolju, da vemo, kam se po-

staviti, kje hoditi, dogovorjen je sedežni red ipd.

Kot ste dejali, se največ ljudi seveda srečuje s poslovnim protokolom.

Da, saj čas, ki ga preživimo na delovnem mestu, zajema kar precejšen del našega življenja. Najbolj bistveno, kar moramo upoštevati, je dejstvo, da v poslovnem svetu štejeta vsak posameznik in njegova delovna obveznost. Ne šteje to, ali ste moški ali ženska, mlajši ali starejši, šteje samo naš položaj v podjetju oziroma hierarhija. Enako velja za državniške funkcije.

V vsakem podjetju ali instituciji so ljudje, ki so nam po položaju višje ali nižje, kar moramo upoštevati. Pri rokovanju prvi ponudi roko nadrejeni, medtem ko tisti, ki je na nižjem položaju, prvi pozdravi in je predstavljen hierarhično višjim sodelavcem. Z morebitnimi strankami in poslovnimi partnerji pa naredimo hierarhijo v smislu odnosa med gostom in gostiteljem. Pomembno je, ali greste vi v neko podjetje, institucijo ali nekdo prihaja k vam.

Če se bontona še držimo v poslovnem svetu, pa nanj večkrat pozabljamo pri zasebnih družinjah. Se strinjate?

V zasebnem okolju, govorim o odnosu med moškim in žensko, se vračajo stvari, ki so imele nekoč morda pridih malomeščanstva. Pri tem ima ženska vodilno vlogo, če smem tako reči, saj ona prva ponudi roko



Prijazna beseda
ne bo nikoli iz mode.

FOTO: OSEBNI ARHIV

Kako poteka ultrazvok trebuha

Znancu, ki je prišel na pregled prostate, je zdravnica pri ultrazvočnem pregledu trebuha odkrila anevrizmo trebušne aorte, to je vrečasto razširjeno glavno žilo – aorto, ki poteka skozi trebuh. Anevризme običajno ne povzročajo nobenih bolečin ali drugih težav in jih zdravniki največkrat odkrijejo naključno, ko z ultrazvokom trebuha iščejo druge bolezni, na primer ledvic, jeter, sečnega mehurja, prostate itd.



Mag. Dubravka Bračička Vidmar, specialistka radiologije

Vendar pozor, sčasoma se žilna stena anevrizme vse bolj tanjša. Ko ni več sposobna prenašati visokih pritiskov znotraj žile, lahko nenadoma počni in zaradi obilne krvavitve povzroči nenadno smrt. Ko počni, je največkrat že prepozno. Če bi jo odkrili prej, bi jo lahko uspešno pozdravili. »Največkrat torej čisto naključno diagnosticiramo anevrizmo trebušne aorte z ultrazvočno preiskavo trebuha, saj se pri starejših ljudeh kar pogosto pojavlja. Zato bi bilo smiselno, da bi vsi zdravi starejši ljudje na primer vsaj po sedemdesetem letu enkrat ali še boljše nekajkrat na več let zapored opravili ultrazvok trebuha. Tako bi se izognili smrti zaradi anevrizme, prav tako pa bi lahko pravočasno odkrili tudi nekatere druge bolezenske spremembe, kot so različne vrste raka, na primer ledvic, jeter itd., ki prav tako ne bolijo. Vsi pa vemo, da tumorji pogosto niso ozdravljivi, če so prepozno odkriti,« je začela **mag. Dubravka Bračička Vidmar, dr. med., specialistka radiologije**, ki trenutno opravlja ultrazvočne preglede v Železničarskem zdravstvenem domu Ljubljana.

Zdravniškemu poklicu je zvesta že več kot štirideset let in ji kolegice ter kolegi rečejo kar primadona ultrazvoka, saj o njem v naši državi pravzaprav največ ve. Zaupa nam, da se je s to aparaturo, ki zna pogledati v našo notranjost, prvič srečala že davnega leta 1988. Vso svojo delovno dobo je preživela ob ultrazvočnem aparatu. Veliko let tudi v dežurni službi, urgentnem bloku in intenzivni enoti.

Velik del svoje poklicne poti je bila zaposlena na Kliničnem inštitutu za radiologijo UKC Ljubljana. Ker je to tudi največja učna ustanova prihodnjih specialistov radiologov, pri katerih med specializacijo spada tudi ultrazvočna diagnostika, je ob rednem delu ves čas svoje znanje prenašala na mlajše kolegice in kolege. Sogovornica je nadaljevala: »V svoji dolgi delovni dobi sem vsako leto pregledala vsaj štiri tisoč pacientov, torej se je vseh skupaj nabralo blizu dvesto tisoč.« Med njimi je bilo veliko takih, ki jim je s pravočasno postavljeno ultrazvočno diagnozo zagotovo rešila življenje.

Varna preiskovalna metoda

Preiskava z ultrazvokom je nenevarna preiskovalna metoda, s katero lahko dobimo vpogled v številne mehko tkivne in votle organe; uporabljajo ga tudi za preglede ploda med nosečnostjo. S to metodo lahko ugotovimo številna bolezenska stanja, kot so povečanje organov, različni tumorji, ciste, vnetja, žolčni in ledvični kamni, črevesne zapore, prirojene anomalije, stanje ožilja. Zaradi številnih prednosti, ki jih ima ultrazvok, je ta pomembna tehnologija uporabna skoraj v vseh medicinskih strokah. Na vprašanje, kako deluje, odgovarja: »Ultrazvok je zvok s frekvenco, ki je višja od tiste, ki jo človeško uho lahko zaznava, to je nad 20 kilohercov (kHz). Pri ultrazvočni medicinski diagnostiki uporabljamo

Prednosti ultrazvoka

- je povsem varna, neboleča in hitra preiskovalna metoda
- omogoča neposreden stik z zdravnikom
- pacient ni izpostavljen ionizirajočemu sevanju
- običajno se izvaja v ambulantni, a prenosne ultrazvočne aparate lahko pripeljejo kamorkoli k bolniku (v intenzivne enote, reanimacijski prostor)
- lahko ga uporabijo kot pomoč pri biopsijah (odvzem vzorca tkiva za mikroskopsko preiskavo) in aspiracijah oziroma drenažah (odstranjevanje ognjoka, drugih nakopičenj tekočine)



Nadgrajujemo veselo

Vesela bi bila, če bi bil vsak dan našega življenja dan največjega dobrega dejanja in pričakovanja in hkrati obogaten z gibanjem po meri vsakega posebej. Morda vam pomagam rekreativno mero vsaj malo oblikovati in vam bo spodbuda iz te številke pomagala olajšati korake skozi zadnji mesec tega leta. Tokrat le enostavno nadgrajujemo do višje stopnje zahtevnosti izvedbe novembrskih vaj, ki so vse prej kot zelo enostavne.

Vsem, ki vaj iz prejšnje številke še ne obvladate, priporočam, da jih po ogrevanju, po vaši izbiri, naredite skupaj z današnjimi. Na ta način bo vadba daljša in zahtevnejša. Ta način priporočam treniranim, netreniranim pa ponovno polagam na srce, naj vaje začene izvajati nežno in postopoma.



1a

Polčep z odročenjem in dlanmi, obrnjenimi navzdol (1a) in z dlanmi, obrnjenimi navzgor (1b)



1b

Polčep z nogami v širini bokov in odročenjem z dlanmi, obrnjenimi navzdol (fotografija 1a) in navzgor (fotografija 1b), je še malce težji od prikazanih v novembrski številki. Vsa pravila vzdrževanja položaja, dokler zmorete, in enominutnega počitka s tresenjem celega telesa med



2a



2b

Iz vzročnja (2a) spust roke nazaj in navzdol za hrbtom (2b)

vzdrževanjem položaja telesa ostajajo ista kot novembra. Velja upoštevati priporočilo, da takoj ko začutite napetost v ramenih, vajo zaključite.

Preden začnete izvajati najtežjo vajo v klečanju, si nujno preberite izhodiščni opis novembrske. In zdaj nadaljujemo s počasnim spuščanjem vzročene iztegnjene roke nazaj (fotografija 2a) in natančnim spuščanjem nižje in pogle-



2c

Dotik stopala



3

Hrbtenica je hvaležna za vsako razbremenitev.

dom nazaj (fotografija 2b) vse do zasuka telesa in pogleda nazaj ter s poskusom dotika pete in stopala (fotografija 2c). Večja ko je zbranost ob izvajanju vaje, lažja je njena izvedba. In prav ta pravilni zasuk telesa z nagibom nazaj in dotikom stopala je smetana na torti, ki bo v januarju še dodatno zasijala v končni izvedbi. Dnevno zadostujeta dve pravilni ponovitvi na vsako stran.

Vsako vadbo, resnejšo rekreacijo, pravi trening in tudi težja dela bi bilo primerno zaključiti v ležanju na hrbtu na trši podlagi z razširjenimi pokrčenimi nogami ter podloženim vratom (fotografija 3). Če ob tem med izdihom pritisnete križ ob tla, ob vdihu pa privzdignete križ in trebuh, se spontano zgodi premik hrbtenice gor in dol in je opravljena že prava sprostitvena terapija. Takšno hrbtenica naravnost obožuje.

PA SREČNO!

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Savina Vybihal, prof. športne vzgoje

Zagovornik aktivnega življenja

Vincenc Butala je sodeloval na številnih veteranskih košarkarskih turnirjih, zdaj je v vrhu svetovne veteranske košarke.



Vincenc Butala na lanskem prvenstvu v Argentini

Trma in volja, tako značilni za športnike, sta ohranili ekipe, ki so se preimenovala v veteranske. To je mogoče slišati iz ust marsikaterega veteranskega športnika. »Neodvisno smo se organizirali in se začeli z drugimi klubi, ki jih je doletela enaka usoda, dogovarjati za prijateljske tekme in turnirje. Turnirji so postajali pogostejši, tradicionalni, kmalu tudi mednarodni,« pravi legenda veteranske košarke v Sloveniji in nekdanji odlični košarkar Vincenc Butala. »Prvič smo sodelovali na veteranskem turnirju v Nemčiji, tj. leta 1979 v Germeringu pri Münchnu. Od tedaj ni bilo leta, ko veteranski košarkarski klub, kot so Prule, ni sodeloval na vsaj nekaj turnirjih doma in/ali v tujini, sprva predvsem v sosednjih državah, pozneje po vsej Evropi. Igrali in hkrati promovirali smo slovensko veteransko košarko od Aten prek Beograda, Zagreba, Trsta, Benetk, Alassia, Dunaja, Brna, Píerova, Esztergoma, Münchna, Hamburga, Berlina, Rige ... do Montevidea in Helsinkov.« Pa sogovornik ni bil le košarkar, je tudi profesor z doktoratom in je predaval na strojni fakulteti, vodil je strokovni svet za sodno izvedenstvo, cenilstvo in tolmačenje, ureja strokovno revijo za strojnike ... »Kdor se bori, lahko izgubi, kdor se ne bori, je že izgubil,« rad povzame pisatelja Franza Kafko sogovornik in ocenjuje, da trenutno slovenska veteranska košarka stagnira, kar pa ni dobro. Zato ji bo treba dati novo energijo za vnovični zagon. Mnoge veteranske ekipe, tako ženske kot moške, so se reaktivirale po pandemiji. Vendar so na žalost številni nehali igrati. Potreben bo določen čas, morda več let,

da bo veteranska košarka spet dosegla množičnost in odličnost. Pred pandemijo je bila Slovenija po številu veteranskih košarkarskih igralcev na število prebivalcev v svetovnem vrhu, kar se je odražalo v številnem sodelovanju na svetovnih in evropskih prvenstvih ter mednarodnih turnirjih.« Danes deluje med 40 do 60 organiziranih ženskih in moških veteranskih košarkarskih ekip, morda tudi klubov. Seveda vse ekipe nimajo tekmovalnih ambicij, so le rekreativne, kar tudi ni slabo.

Kategorija tudi nad 80 let

»Veteranska košarka vključuje tudi starostni kategoriji M80+ (moški) in F65+ (ženske). Ni mi zanimiv finale kategorije M35+ ali F30+, pač pa me navduši igranje ekip v starosti nad 80 let. To je igra poezije možnega in elegance, ko najstarejši 87-letni igralec ne samo da hodi, ampak tudi teče po igrišču in pod košem skoči, da ujame žogo. Tako so življenje svojim letom dali finalisti (ekipi ZDA in Rusije), starejši od 80 let, 15. svetovnega veteranskega košarkarskega prvenstva v finskem mestu Espoo. Dva tisoč gledalcev je nagradilo igralce obeh ekip z bučnim desetminutnim ploskanjem in ovacijami,« se spominja Butala, ki je aktiven tudi pri Mednarodni veteranski košarkarski zvezi (FIMBA) s sedežem v argentinskem Buenos Airesu. Do lani je bil petnajst let predsednik FIMBA Evropa in član mednarodnega odbora. Ustanovljena je bila FIMBA Academy kot svetovalno telo vodstvu in zdaj je njen predsednik, ostal pa je tudi član mednarodnega odbora.

Sogovornik opozarja na še en vidik: »Veteranski šport doživlja v svetu pravi razcvet, to pa posledično pomeni tudi doseganje preventivnih ciljev za ohranjanje zdravja in dobrega počutja ljudi ter preprečevanje ali izogibanje tveganju slabega zdravja, bolezni, poškodb in zgodnje smrti. Namen preventive je povečati verjetnost, da bodo ljudje čim dlje ostali zdravi. In aktivna udeležba v športu v tretjem življenjskem obdobju je izjemno pomembna tako za človeka kot tudi za državo, ki mora to prepoznati in spodbujati. Dobiček imata tako športnik kot država.«

Kot zavzet zagovornik aktivnega življenja v tretjem življenjskem obdobju, košarkar in tudi kot predstavnik mednarodnega veteranskega košarkarskega združenja poudari slogan omenjenega združenja: »Ne daj leta svojemu življenju, daj življenje svojim letom ter igray košarko nepretrgoma.«

Dejan Vodovnik

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.



Na fotografiji so sosedje iz Zasipa pri Bledu. Prvi z leve je Janez Pečar, ki bi letos dopolnil 124 let. Fotografijo je v objavo poslala njegova hči **Majda Pogačnik** iz Kranja.

Nekoč so bili pismonoše med priljubljenimi obiskovalci, saj so poleg pošte in pokojnine prinašali zanimive novice. Na fotografiji je **Norbert Mernik**, poštar v Rušah.

Leta 1956 je okoli 120 vajencev zaključilo šolanje na trgovski šoli na Strossmayerjevi ulici v Mariboru. Obiskovali so jo trgovski vajenci iz Maribora in okolice, iz Koroške ter celjskega in ptujskega območja. Med njimi je bil tudi **Branko Vasa** iz Zgornje Polskave, ki hrani fotografijo.



Topli dodatki za zimski hlad

Prihajajoči hladni dnevi kar kličejo po uporabnih toplih modnih dodatkih, ki nam ogrejejo glavo, vrat ali roke. Le-ti pa niso samo zato, da nas zavarujejo pred vremenskimi nevšečnostmi, temveč tudi zato, da popestrimo vrhnja oblačila in jim tako dodamo nov, svež modni pridih.

Letos so še posebno modni veliki in široki šali, ki pa jih včasih ne znamo prav dobro oviti okrog vratu ali ramen. Naj vam predstavim nekaj idej.



A.) Širok barvit šal je iz fine volne (velikokrat tudi kašmirske), tkan v zanimivem barvnem žakarskem vzorcu.

• Običajno so taki šali res zelo veliki in največji učinek dosežete, če jih čim manj gubate in ovijate, pravzaprav jih zaradi njihove velikosti težko ovijete okrog vratu. Lahko pa s pomočjo pasa ali okrasne broške dosežete, da ostane tak šal na svojem mestu.



B.) Po kakovosti in velikosti je med najuporabnejšimi šal iz mešanice volne in viskoze, saj je tanek in ga brez težav lahko ovijate, kot želite in glede na obliko ovrtnika vrhnjega oblačila.

• Lahko ga tudi samo vržete čez rame. Ostal bo na mestu, saj ni gladek in ne drsi.

• Če se vam zdi preširok, ga po dolžini zložite v bolj ozek trak in lažje ga boste obvladali.



C.) Šal in kapa v enem je odlična rešitev, ki jo verjetno poznate že iz poletne ponudbe. Je iz cevastega tankega bombažnega pletiva, ki ga lahko nosite kot trak okrog vratu ali na glavi.



• Če ste spretni v pletenju, ga lahko hitro izdelate tudi sami. Kakšnemu starejšemu puloverju v širini obsega svoje glave odrežete spodnji del s patentnim vzorcem in oba konca sešijete skupaj, spodnji rob pa obrobite z dekorativnim trakom.

• Lahko pa z debelejšimi krožnimi pletilkami in efektivno prejo spletete trapezasto obliko večjega šala, ki ga boste poljubno nosili čez glavo, prek ramen ali samo okrog vratu. Namenjen ni samo nošenju čez bundo ali plašč, v hladnih dneh vam bo tudi v stanovanju ogrel hrbet in rame.

D.) Modne so kape različnih barv in pletenih vzorcev. Delujejo športno in jih lahko skupaj s pletenimi šali v sorodni ali enaki barvi kombiniramo z bundo, parko ali prešitim plaščem.

Čudovite vezenine

Sedmi mednarodni festival vezenja, ki je konec oktobra potekal v Velenju, je na ogled postavil unikatne vezenine v različnih tehnikah vezenja mojstric iz Slovenije, Srbije, Bosne in Hercegovine, Hrvaške, Italije, Francije ter Litve. Tema bienalnega festivala so bili tokrat vezeni namizni prtvi in prtlički.



Vezilje, ki so izdelale najlepše prte in prtličke.

Dvodnevni festival so skupaj pripravili Muzej Velenje, Mestna občina Velenje, Univerza za III. življenjsko obdobje Velenje ter drugi zavodi. Popestrili pa so ga tudi številni nastopajoči. V posebnem razstavnem kotičku so bile na ogled narodne noše Šaleškega folklornega društva Koleda ter zbirka vezelih prtov iz litovske regije Šakiai, keramični izdelki dru-

štva Gambatte ter izdelki dijakov velenjske srednje storitvene šole in umetniške gimnazije. V prikazih ustvarjanja v različnih tehnikah vezenja je bilo videti tudi keramične izdelke društva Gambatte. Obiskovalci so lahko prisluhnili predavanju domačinke Jožice Grobelnik z naslovom *Vezenine od zibeli do groba* ter predavanju Mateje Krašovec Pogorelčnik *Veziljstvo v izzivu časa med tradicionalnim in sodobnim*.

Vezilje so se izkazale s posebnimi ter izvirnimi kreacijami, ki so kot velike mojstrovine in celo umetnine. Najboljšim je strokovna žirija pod vodstvom etnologa dr. Bojana Knifca podelila nagrade. V kategoriji (veliki) prtvi je slavila **Vida Kralj** iz Radomelj pred **Marjo Jalen** s Koroske Bele ter **Dušanko Korica** iz Vrnjačke Banje. V kategoriji prtlički pa je z mojstrovino, prelepo na pogled ter otip, dosegla prvo mesto **Margareta Atelšek** iz DPŽ Toplica iz Okonine pred **Tončko Dvojmoč** iz Črnomlja in **Sonjo Porenta** iz Medvod. Vida Praprotnik Kralj iz Radomelj, upokojena profesorica lingvistike in cenjena umetnica, je ob tem na spletni strani zapisala:



Vezeni prtvi so bili prave mojstrovine.

»Vezenje je skorajda izginilo iz spomina mlajših generacij, čeprav se tovrstno znanje ročnega dela podaja tudi na nekaterih slovenskih šolah. Vezenje kot nekdaj izredno cenjena hišna obrt naših prednikov v začetku 20. stoletja ter kasnejša zgledna meščanska ustvarjalnost, je danes le še hobi in zabava v prostem času, kar je po svoje velika škoda.«

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Jože Miklavc



Prt, izvezen v tehniki rešilje, je pokazal Dr. Bojan Knific.



Pričarajmo si prazničen videz doma

Že pozno jeseni v trgovinah dobimo občutek, kot da smo od praznika vseh svetih kar takoj skočili v božično vzdušje. Učinek tako zgodnjega in pretiranega krašenja marsikaterim vzbuja občutek odpora, vsaj tistim, ki jim je božič miren družinski praznik. In na trgovskih policah se pojavlja tudi vedno več kiča, okraskov in podob, ki skoraj nimajo več povezave z božičem ali decembrskimi prazniki.

Kako sebi in otrokom pričarati praznike in jih odvrniti od hitenja, množice vseh mogočih bleščav, ki ničesar ne sporočajo? Praznike želimo preživeti bolj domače, v družinskem krogu, morda za krašenje uporabiti okraske, ki so v družini že več generacij. Še poseben čar pa ima izdelava okraskov in venčka ter dekoracije doma z lastno domišljijo.

Da praznični mesec vseeno ne bo čisto tak kot vsako leto, poskrbimo za kakšno spremembo. Naj bodo to zelene okrasje in laterna pred vhodnimi vrati, dodatki v dnevni sobi, pri jedilni mizi ali drugje. Spremembe nam bodo dale veselje, ko jih bomo načrtovali, in tudi potem, ko bomo opazovali, kako nam je stvaritev uspela. Tudi tisti, ki so veliko doma, bolehn ali ovirani, si zmorejo praznično okolje popestriti z nekaj domišljije in nekaj spretnosti. Ustvarjanje prinaša veselje. Vsak dela po svojih zmožnostih: lahko plete venček iz zelenja, izreže iz papirja okrasje, skupaj z družinskimi člani peče piškote ali pa ustvarjanje le opazuje.



VIR: SPLETNA STRAN JYSK.SI

Nevsiljivo svetlobno dekoracijo in nekaj dodatkov uporabimo zunaj.

Že ko premestimo nekaj lončnic v drugo sobo in naredimo prostor v dnevnem prostoru za tiste nove, ki spominjajo na praznike, smo nekaj spremenili. Kupimo dve ali tri božične zvezde, božični kaktus, amarilis ali kaj podobnega. Te lončnice so za praznike res poceni in nič ne de, če po enem mesecu ovenejo. Postavimo jih v take okrasne lončke, ki dopolnjujejo prazničen videz. Po možnosti naj bodo posode vse enake, lahko so bele ali zlate ali pa pletene. Poskusimo ustvariti enotnost in jih postavimo skupaj na vidno mesto, da bodo rastline zasijale že od daleč. Če namreč razpostavimo lončnice narazen, na več koncev, *razdelimo* tudi našo pozornost in učinek je manjši. In ne pustimo jih na mrzlem hodniku iz varčnosti, da bi obstale dlje, saj potem ne bomo uživali v njih.

Mehke blazine in polno lučk

Prazničen videz dopolnimo z okrasnimi blazinami v dnevni sobi. Pripravimo zimske prevleke zanje. Lahko jih spletemo iz debele volne, sešijemo in izvezemo ali kupimo. Zamenjamo jih v decembru, bolj nevtralne krasijo prostor vso zimo in nadomestijo poletne cvetlične motive in pisane barve za nekaj mesecev. Da bi opremili ves prostor s pisanimi božičnimi vzorci na zavesah, blazinah, prtih in še s čim, bo preprosto preveč in prostor bo videti nasičen. Pisani božični vzorci so primernejši za praznično pogrnjeno mizo ali prtčke ipd.

Bolj pridejo do izraza posamezni živahni okraski na enobarvni podlagi kot



VIR: SPLETNA STRAN JYSK.SI

V košaro skrijemo odejo, pletenje ali storže.



VIR: B. Ž. B.

Kako malo je treba, da je miza videti praznično.