

Vzajemnost

LETNIK 51

FEBRUAR 2025 / 3,00 €



Hrana za moške

MARIJAN PAPEŽ

Lani je za pokojnine prispevalo rekordno število zavarovancev



Lani je za pokojnine prispevalo rekordno število zavarovancev

Že od leta 2022 vsak mesec vplačuje prispevke okrog milijon zaposlenih. Lani se je bolj kot pred leti povečalo tudi število upokojencev, konec decembra jih je bilo nekaj manj kot 650.000, saj je bilo ugodno leto za upokojitev. Rekordna je bila tudi redna uskladitev pokojnin, in sicer 8,8-odstotna, letos pa je napovedana v višini okrog 4,6 odstotka. Generalnega direktorja Zpiza **Marijana Papeža** smo vprašali, kaj bo letošnje leto prineslo upokojencem ter kaj meni o novi pokojninski reformi.

Lani so se pokojnine redno uskladile za kar 8,8 odstotka. Kako pa kaže letos in kdaj bo opravljena uskladitev?

Redna uskladitev bo ta mesec s poračunom od januarja, načrtovana pa je v višini okrog 4,6 odstotka, vendar se še ne ve, koliko točno bo. Sklep o njeni višini bo sprejel svet zavoda na seji 18. februarja.

Lani je bila uskladitev pokojnin višja kot povečanje neto plač, letos pa bo zaradi novega plačnega sistema v javnem sektorju povečanje plač verjetno višje kot uskladitev pokojnin, ki se izračuna na podlagi podatkov iz preteklega leta.

Sindikati upokojencev trdi, da se upokojencem še vedno dolguje en odstotek neusklajenih pokojnin iz časa Janševe vlade.

To je bilo v času, ko je bila rast plač dejansko večja kot rast pokojnin, BDP je padel, zato se je vlada odločila za nižjo uskladitev, vendar je bilo tudi kar nekaj izrednih uskladitev z namenom, da se ta zaostanek odpravi. Obstajajo različni pogledi na to, seveda pa o tem odloča politika.

Zadnji dve leti ni bilo izrednih uskladitev pokojnin, predlani je bil konec leta izplačan t. i. zimski letni dodatek, lani ga ni bilo, čeprav si ga upokojenci želijo. Ali ga bo morda prinesel novi pokojninski zakon?

Bomo videli. Pri izredni uskladitvi že ime pove, da gre za izredno situacijo, bolj pomembno je, da so redne uskladitve. Pred leti se je z izrednimi uskladitvami kompenziralo za

nazaj, ker se pokojnine v obdobju od 2010 do 2015 niso redno usklajevale po sistemskem zakonu. Za letni zimski dodatek se je vlada odločila konec leta 2023 zaradi visoke inflacije in z njim reševala ekonomski položaj še posebej tistih z najnižjimi pokojninami. Letos je situacija drugačna. Seveda so želje po 13. pokojnini, vendar je odvisno, kaj se bodo dogovorili socialni partnerji. V času covida in predlani zaradi visoke inflacije je bilo kar nekaj solidarnostnih dodatkov, s katerimi je vlada prišla upokojencem naproti v najtežjih časih.

Kdaj pa bodo upokojenci prejeli letni dodatek in v kolikšnih zneskih?

Prejeli ga bodo z junijskimi pokojninami, najnižji bo znašal 155 evrov in najvišji 465 evrov, za pet evrov bo višji kot lani.

Ali se število upokojencev povečuje? Kako pa je s številom zavarovancev, ki prispevajo v blagajno, in kakšno je razmerje?


Število zavarovancev je bilo avgusta rekordno v zgodovini, tj. milijon dvanajst tisoč, blizu milijona zavarovancev je bilo že leta 2022. Število brezposelnih je na najnižjem nivoju, tudi delodajalci, ki iščejo delavce za delo v turizmu, gradbeništvu in še kje drugje, jih ne morejo dobiti, kar pomeni, da bi lahko bilo še več zaposlenih. Okrog 18 odstotkov delovne sile je iz tujine, kar je glede na demografijo pričakovati tudi v prihodnje. Število upokojencev pa se je v preteklem letu povečalo za več kot v preteklih letih, razlog pa

je tudi v tem, da je bilo leto 2024 ugodnejše za upokojitev – v začetku leta v primerjavi s koncem leta 2023 in v primerjavi z letom 2025. Vendar pričakujemo, da bo zaradi tega manj upokojitev v prvi polovici tega leta. Konec leta je bilo nekaj manj kot 650.000 upokojencev iz obveznega zavarovanja. Razmerje med upokojenci in zavarovanci se je zaradi večjega števila upokojencev nekoliko znižalo na približno 1 : 1,5.

Koliko za pokojnine prispeva proračun? Ali ta delež raste?

V primerjavi z letom 2023 bo ta delež večji – znašal bo milijardo sedemdeset milijonov za dodatno obveznost, za tekočo obveznost pa okrog 350 milijonov. Za dodatno obveznost je bilo potrebno več zaradi uskladitve pokojnin za 8,8 odstotka, kar je zneslo 600 milijonov evrov, to pa je več, kot se je povečal dotok prispevkov, čeprav je bil tudi v lanskem letu ugoden. V letu 2023 je bil delež prispevkov največji po letu 1996, in sicer 82,7 odstotka, lani pa nekaj več kot 80 odstotkov. Če za primerjavo pogledamo leto 2013, takrat je bil ta delež le 66 odstotkov, zavarovancev pa je bilo le dobrih 833.000.

Največji znesek iz proračuna gre za dodatno obveznost. Pri tekoči obveznosti pa za oprostitve plačila prispevkov za zaposlene v invalidskih podjetjih in centrih – leta 2023 skoraj 64 milijonov, potem za zagotovljene pokojnine, teh je bilo v letu 2023 že 93.000. Iz proračuna gre za razliko med dejansko in zagotovljeno pokojnino, ki znaša že 31 milijonov, potem za zagotovljene invalid-



Tudi brez reforme bi se dejanska upokojitvena starost povečevala.



Telo je namenjeno gibanju

Današnje spogledovanje vaj z morjem bo navdihnilo najbolj tiste, ki že komaj čakate vsakoletno srečanje bralcev Vzajemnosti. Čisto vsem pa je priporočena vadba – po možnosti v naravi, a tudi v toplini doma, če ne gre drugače.

Gibanje ohranja naše sposobnosti telesa. To najbolj vedo tisti, ki so po poškodbi ali bolezni na lastni koži začutili, kaj pomeni po daljšem obdobju mirovanja ponovno aktivirati telo. Sicer pa je znano, da tisti, ki redno vadijo, hitreje okrevajo.



1a



1b

Vdih in vzravna telesa (1a) ter povezava z izdihom v predklonu (1b)

Ogrevanje je tudi tokrat povezano z intenzivnejšimi vdihom in izdihom. Vzravnavo telesa (fotografija 1a) spremljajo globlji vdih, predklon s stiskom prsnega koša (fotografija 1b) in izdih. Vajo ponavljajte do zadihanosti.

Za intenzivnejše raztege v obliki črke X (fotografija 2) je telo vedno izjemno hvaležno. Pomembno je, da ob vzdrževanju položaja in dodatnem iztegovanju dihate nežno in neprekinjeno skozi nos.

Popolna stabilna stoja (fotografija 3) s pokrčenimi in širše postavljenimi kolena že sama po sebi krepi noge. Če ob tem noge še



2

Intenziven razteg

masirate z blagimi udarci po notranji in zunanji strani, spodbudite limfni in venski pretok.

Vsakodnevno pretegotvanje hrbtenice v različnih smerih jo ohranja v prepotrebni kondiciji. Poskusite posnemati položaj (fotografija 4), ki je sicer prikazan na plaži, kjer okrogli kamenčki dajejo občutek dodatne masaže. Ob redni vadbi lahko podobno začutite tudi na drugih podlagah.

Vajo za sprostitev z dvignjenimi nogami (fotografija 5) marsikdo med vami že z veseljem uporablja. Vsaj pet minut počitka v tem položaju telo obnovi veliko bolj, kot bi si sprva mislili.



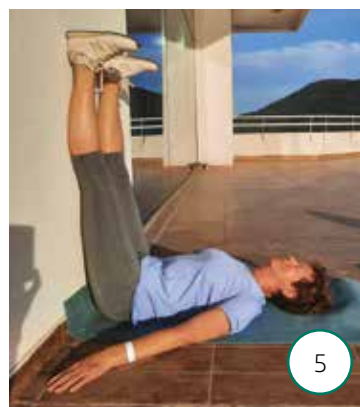
3

Udarjanje po notranji in zunanji strani nog



4

Intenziven razteg hrbtenice je vsakdanja nuja.



5

Počitek z dvigom nog izjemno sprosti telo.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Savina Vybihal, prof.
športne vzgoje

Ni vseeno, kaj jedo stanovalci domov starejših

Za **Anico Jelen**, kuharico v Domu starostnikov Slovenj Gradec, pravijo, da je izjemno delavna in pridna kot mravljica. Če ni na vrtu ali v kuhinji, je v jedilnici in streže stanovalcem, pri tem pa z njimi prav prijazno kramlja.

Vdomski kuhinji jih dela devet. »Poleg hrane, strežbe in pomivanja posode urejamo tudi naš zelenjavni vrt, kjer vsako leto pridelamo vsaj tona domače solate, paradižnika, bučk, peteršilja, korenja, fižola, kumar ... Imamo tudi kuharski krožek in skupaj s stanovalci pripravljamo domače jušne rezance, široke rezance, marmelade, paštete, delamo tudi domačo jušno zelenjavno mešanico pa srbsko solato, pripravljamo polivke za omake, pečemo piškote, potice itd. Spomladi pa gremo vsi skupaj, no, s tistimi stanovalci, ki lahko hodijo in se sklanjajo, nabirat regrat, ki ga potem z užitek pojemo v solati. Delamo tudi domače sokove. Pred-

vsem iz bezgovih cvetov, ki jih prej nabereмо,« je začela Anica Jelen.

»Naši stanovalci uživajo hrano v umirjenem in prijetnem vzdušju v urejenih prostorih pri lepo pogrnenih mizah. Hrana, ki jo serviramo, je vedno primerne temperature, saj je najslabše, če je na primer juha mrzla,« je še povedala sogovornica, doma iz vasi Suhi dol. Z možem živita v stari hiši, ki sta jo prenovila. Imata dva odrasla otroka in kar osem vnukov. Četrto stoletja je bila pomočnica kuharice v bolnišnici. Potem se je dodatno izobraževala in je zdaj kuharica v domu starejših. »Dva vikenda sem prosta, rada sem med starejšimi, tudi odnosi med nami zaposlenimi, pa naj se ne sliši kičasto, so res zgledni. Vsi radi hodimo v službo.«

Trudijo se ustreči željam

Razkrije nam, da imajo v kuhinji poimenski seznam stanovalcev, na katerem je zapisano, katere jedi kdo ne mara. In takrat ko je tista jed na jedilniku, mu brezplačno pripravijo drugo. Poleg tega imajo stanovalci slovenjegraškega doma na mizi in v sobah vedno svežo vodo. »Zavedamo se, da marsikateri v starosti ne čutijo žeje, zato jih spodbujamo k pitju.« Če ne morejo sami piti, jim pomagajo. Tudi sadje je ves dan na mizi in ga lahko vzame, kdor želi.

»Naši stanovalci imajo štiri obroke na dan. Samopostrežni zajtrk je med 8. in 9. uro. Stanovalcem še pred zajtrkom ponudijo sveže zmlato sadje, ki ga zmešajo z vodo, mlekom ali probiotičnim jogurtom. Tako z zdravim napitkom začnejo dan in imajo zato boljšo prebavo.« Sicer pa imajo na voljo maslo, jogurt, salamo, marmelade in paštete, poleg pa

tri vrste kruha (belega, črnega in polnozrnatega). »Spečemo jim tudi jajčka ali palačinke, če želijo. Nikoli ne gledamo, koliko kdo poje. Toliko, da je sit.«

Jedilnike kosil, ki jih strežejo med 12. in 13. uro, vedno pripravijo vsaj za teden dni vnaprej skupaj s stanovalci. »Trudimo se, da zadovoljimo vse njihove želje.« Ugotavlja, da imajo njihovi stanovalci najraje jedi na žlico pa ocvrte jedi, segedin ipd. Tudi hrana za tiste, ki težje požirajo, je primerna in okusna. »Ob nedeljah in praznikih postrežemo še s sladico, ki jo pripravimo sami. Pravzaprav največkrat kupujemo samo olje, kis, krompir, moko in meso. Sami pripravimo tudi krompirjeve svaljke, štruklje.« Popoldanska malica med 14. in 15. uro je spet sestavljena iz čaja, sadja, kruha, sladoleda, probiotičnega jogurta ... Za večerjo, ki je med 17. in 18. uro, pa imajo vedno tako imenovano mlečno juho, govejo ali zelenjavno juho in kruh. K njim hodijo na kosilo tudi ljudje iz okolice, otroci iz vrtca in šole, nekaterim pa jo vozijo tudi na dom. Pri tem dietne in vegetarijanske hrane ne zaračunavajo posebej.

In misel za konec. Ta dom je dokaz, da lahko tudi v domovih starejših pripravijo okusno in zdravo hrano, če so volja, razumevanje in znanje.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJA:
Neva Železnik



Anica Jelen v domski kuhinji

Oči barve gorskega tolmana

»Babi, poglej, kako lep metuljček!«
Vnučinja Ela je tekala po vrtu in skušala dohiteti metulja, ki je obletaval razcvetele make. Občudovala sem njeno neusahljivo energijo, tako neverjetno znano. »Žejna sem.« Podala sem ji kozarec limonade in opazovala njena zardela lica. Potem se mi je pogled ustavil na njenih očeh. V trenutku spoznanja, na koga me tako zelo spominja, sem dobila nenavaden in zelo živ vpogled v preteklost.

* * * * *

Bil je junij. Vročina je puhtela iz asfalta. Ljudje so bili utrujeni od nje. Verjetno bolj kot od delovnega dne. Stala sem v avtobusu. Globoko zasidrana v množici sem se na vsakem ovinku naslonila na nekoga, malo levo, malo desno. Ko je manjša skupina izstopila, se je gruča za malenkost razrahljala. Na naslednjem ovinku me je zaneslo. Neke roke so me ujele. Najprej sem opazila vitke dlani in dolge prste, potem pa je skozi šinila neznanska toplota, ki ni imela z vročino tistega dne prav nič skupnega. Dvignila sem pogled in se zagledala v njegove čudovite oči, zelene, posute z zlatimi pikicami.

»Oprosti,« sem zajecjlala.
»Nič hudega, pa še kdaj.« Potem je izstopil.

Večkrat razmišljam, ali so srečanja usojena ali pa je naše življenje samo skupek naključij. Kdo bi vedel?

Z Zaliko sva se vozili s kolesi. Bil je dan mladosti. Pridružil se nama je.

»Ti, svetlolaska, ti si mi pa nekaj dolžna.«

Gledala sem ga in nisem mogla verjeti, da se me spomni. Mene, majhne sive miške.

»Le kaj bi ti bila dolžna?«

»Ali se ne spomniš, da sem te na avtobusu ujel na ovinku. Če ne bi bilo mene, bi te verjetno odneslo.«

Od spoznanja, da se me spomni, so se mi zašibila kolena. Sama sem ta trenutek negovala in ga ujčkala kot dragocen in neponovljiv spomin.

»Kaj pa želiš?«

»Nič takega, le majhen poljubček.«

Ujezila sem se nanj in se odpeljala naprej. Pripeljal se je za menoj.

»Ne bodi užaljena, saj nisem neka baraba, imam pa včasih jezik hitrejši od možganov.«

Vozila sva se in se poglabljala v pogovor. Ko se je začelo temniti, me je vprašal, ali bi bila njegovo dekle.

»Da«, sem rekla, »če misliš resno.«

»Nikoli nisem bil bolj resen.«

Poljubila sem ga na lice in se s pogledom potopila v njegove oči.

Ponoči sem sanjala, da se kopam v temno zelenem gorskem tolmanu.

Nisem si upala zaplavati, da ne bi skalila pogleda na zlate zvezde, ki so se zrcalile v njem.

* * * * *

Gledala sem Elo in se spraševala, ali smo na tem svetu res za tako kratek čas. Razmišljala sem o prehojeni poti in zdelo se mi je, da se je vse komaj začelo, da bi rada videla, doživela, dosegla še toliko stvari. Počasi, res počasi sva začela načrtovati zlato poroko. Zdravje ni več najboljšo. Zato sva previdna v željah. Rada bi pravo poroko. Čisto pravo. Morda. Naslednje leto.

Rada ga opazujem, ko on tega ne ve. Trudi se hoditi vzravnano. Postava je polnejša, vendar so njegove dlani še vedno ozke, mehke in tople. Lasje so gosti, a že čisto sivi. Oči pa so še vedno enake – barve gorskega tolmana, v katerem se zrcalijo zlate zvezde.

Ksenija Šešerko

ZAZNAVA

*Vem, da vse, kar sega vame,
ni resnica prava,
ni pomoč mi v stiski hudi,
je le klic po tisti pravi
prepoznavni sreči,
ki noče ven iz večne teme.*

*Kdo lahko pomaga
znanemu neznancu,
če ta še svojega ne ve imena,
kot kotalila kepa bi po klancu
se sama, ne vedoč,
da vse je brez pomena.*

*In vendar vsaka stvar je
nekaj vredna,
pa tudi če je še tako neznatna,
nekoč lahko bo prepoznavna,
četudi za nekoga bedna.*

*Ne sodi dneva pred večerom,
je reklo staro, preizkušeno, je sveto
vsem tistim, ki želijo
končati zjutraj že začeto.*

Franc Gombač



FOTO: JELKA ČELIGOJ

IZBRSKANO IZ SPOMINA

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.

Fotografija je nastala leta 1983, ko je koroška pesnica Milka Hartman (druga z desne) obiskala družino skladatelja Sama Vremšaka v Kamniku. Fotografijo je v objavo poslala **Rozalija Vremšak**.



Takole brezskrbno so 12. maja 1935 fotografu pozirali fantje z Ločice pri Polzeli pred odhodom k vojakom. Prvi z leve je Ivan Palir, oče **Marije Srebočan**, ki hrani fotografijo.

Na fotografiji članov Marijine družbe v Metliki, ki je bila verjetno posneta leta 1938, sta tudi Anton Nemanič, mož **Karoline Nemanič**, ki hrani fotografijo, in njena dva brata.





Pisane znanilke pomladi

Bolj ko se bliža pomlad, bolj se razveselimo vsakega toplega sončnega žarka. Narava se začne prebujati iz zimskega spanja, barve pa postopoma vračajo energijo in optimizem v naš vsakdan. Ni lepšega kot opazovati cvetoče rastline, polne živahnih odtenkov, ki preobrazijo okolico. Prav pri rastlinah lahko najdemo neizmeren vir navdiha, ki nas opominja na moč življenja in neprestano lepoto narave.

Rastline, ki jih lahko prve posadimo ali uporabimo za zasaditev cvetličnih nasadov, imajo skupno lastnost, da dobro uspevajo tudi pri nižjih temperaturah.

Rastline potrebujejo vodo tudi pozimi

Včasih se jezimo, ker nekatere rastline zime ne preživijo in propadejo. Pogost razlog za to je, da jeseni skrbno posajene rastline doživijo pomanjkanje vode. Ali ste se kdaj vprašali, kolikokrat ste jih v letošnji zimi zalili, še posebej tiste, ki so umaknjene v zavetje in niso izpostavljene naravnim padavinam? Če je zimsko sonce odtalilo substrat, rastlina nujno potrebuje vodo za ohranjanje zelenih delov, čeprav je v fazi mirovanja. Skozi te dele namreč poteka izhlapevanje vlage (transpiracija) tudi pozimi. Kadar rastlina dalj časa nima dostopa do zadostne vlage, začne propadati. Zato je zalivanje pozimi, čeprav se zdi nenavadno, v določenih okoliščinah nujno. Pomembno pa je, da to storimo premišljeno in rastline zalivamo v manjših količinah, da



Ranunkale lahko uporabimo tudi v šopkih.

preprečimo zastajanje vode, in le takrat, ko je substrat odmrznjen. Zdaj je še pravi čas, da preverite, kaj se dogaja z rastlinami, in jih pravočasno zalijete ali pa osvežite z novimi zgodaj cvetočimi pomladnimi rastlinami.

Pomlad v loncih

S prvimi cvetličnimi zasaditvami popestrimo vhod v stanovanje ali pa prostor na balkonu, kjer radi posedamo in lovimo prve sončne žarke. Uporabimo lahko kakšno neobičajno posodo, kot so odslužene pletene košare, kuhinjski lonci, votla debla. Če posoda nima podstavka, dno posode obložimo s polivinilno folijo, da odvečna voda ne odteka po tleh, hkrati pa zadržimo vlogo, zaradi česar bo potrebno manj zalivanja.

Ranunkule ali zlatičnice. Botanični rod *Ranunculus asiaticus* je zelo obsežen. Tiste z enostavnimi cvetovi pogosto občudujemo kot trajnice v naravnem okolju. Hibride ranunkule ali zlatičnice, nekateri jih poznate tudi pod imenom poggačice, pa vrtnarji gojimo kot dvoletnice. Bogati baročni cvetovi, nanizani na dolgih pecljih, dajejo videz vrtnice in so cenjeni pri izdelavi nežnih šopkov, ki krasijo številne neveste na poročni dan. Gomolje kompaktnih ranunkul bi lahko posadili v zemljo že jeseni in spomladi pričakovali mlade rastline. Ker pa smo jesensko sajenje že zamudili, jo bomo že cvetočo in kot lončnico našli v vrtnarski ponudbi. Negujemo jo v notranjih prostorih ali posadimo na cvetlično gredico, ki jo zgodaj spomladi najprej urejamo. Izjemno so uporabne v zasaditvah, saj s svojo barvitostjo dopolnjujejo druge pomladne rastline, kot so tu-

lipani, hijacinte, muskariji in narcise. Posajene v skupinah ustvarjajo razkošne cvetlične preproge, ki pritegnejo pogled. Kljub videzu nežnih cvetov perzijska ranunkula cveti skoraj vse do poletja. Ljubek cvet si lahko odrežemo za šopek in z njim okrasimo delovni pult ali kuhinjsko mizo.



Marjetice in mačehe lepo sobivajo skupaj.

Marjetice in mačehe. Cvetlične gredice in grobovi v tem času že kažejo, katere rastline so dobro prezimile in katere so se popolnoma posušile in bi jih bilo zato najbolje čim prej odstraniti. Prve pomladno-zimske zasaditve so kar zahtevne, saj je zelo malo rastlin, ki prenašajo nizke temperature. S kolegi vrtnarji se velikokrat zapletemo v zanimiv pogovor, kdaj bi bilo primernejše saditi mačehe. Je to jesen ali zgodnja pomlad? Namreč zaradi predolgega sušnega obdobja tudi mačeha zelo slabo prezimi. Vsekakor so spomladanske saditve mačeh bolj prilagodljive in uspešne, še posebej zato, ker zelo hitro zapolnijo prazna mesta na gredici ali v posodi. Številni drobni cvetovi ve-

Pustno oblačilo, ustvarjeno iz vsebine domače omare

Praznik, ki se poslavlja od zime, kliče pomlad in skupaj s prebujajočo se naravo prebuja tudi želje in motivacijo za nove, vesele začetke. Pust sicer ni več tako slastno masten okrog ust, kot je bil njega dni, saj skrb za zdravje pogosto premaga željo po hedonizmu. No, odreči se vsemu mamljivemu pa tudi ni vselej nujno. Tako hrani kot zabavi.

Ali vas mika, da bi se tudi letos ali po dolgih letih ponovno zamaskirali, pa to misel zatrete že v kali, češ da nimate nobene primerne maske? Več nas je takšnih. Pa ne zaradi denarja, ki bi ga potrošili za nov pustni kostum, temveč zato, ker nas množice *kavbojev, indijancev, kuharjev, klovnov, medicinskih sester, čarovnic ...* puščajo ravnodušne. Ali bi raje pustno preobleko, ki sem jo ustvarila iz oblačil iz domače omare oziroma le z nekaj dokupljenimi detajli? Ideje imajo svojo zgodbo s sporočilnostjo, niso strašljive, posmehljive ali žaljive, saj je žal naš svet že prevečkrat takšen. Postanite šavrinka, zeliščarica ali disko kraljica!

Šavrinka

Jo poznate? Če ne, jo spoznajte tako, da za kakšen dan postanete ena izmed njih. Ena izmed tistih izjemno pogumnih žensk, ki so pred prvo svetovno vojno, med obema vojnoma in po drugi svetovni vojni iz predelov Istre oziroma koprskega zaledja hodile peš v Trst prodajati domače izdelke, največkrat jajca, mleko in olivno olje. Tovor so prenašale v rokah, na oslihi ali na glavi v košu z okroglim mehkim nosilcem. V času gospodarske krize so pogosto zagotavljale celo edini vir preživetja njihovih družin.

Takole sem jo oblekla, vse je iz domače omare. Podkrilo s čipkasto obrobo in belo bluzo so nosile zato, ker se je domače platno s prekuhanjem lepo vzdrževalo. Krilo, predpasnik in pozimi tudi volnen plet pa so bili v temnih, pretežno črnih barvah.

Zeliščarica

Vse bolj priljubljen konjček ali že kar nuja: vsakdanji sprehodi po naravi koristijo za več reči hkra-

ti. Tudi za nabiranje zelišč in zdravljenje z njimi, kar ni bila le domena kulture tete Pehte iz filma *Srečno, Kekec*, ki je trdila, *da za vsako bolezen rožca raste*. Kot poklon njej in vsem zeliščaricam sem tudi to pustno preobleko sestavila iz vsakdanjih oblačil in priročnih dodatkov.

Disko kraljica

Saj poznate hita *Dancing queen* skupine Abba in *Disco queen* skupine Hot Chocolate ... Obe legendarni glasbeni uspešnici sta v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja celo нареkovali modne trende. S poudarkom na eksperi-



mentiranju z bleščicami v družbi z ... bleščicami. Retro disko moda iz tega obdobja se v milejših verzijah tudi sicer vrača na ulice, za pustni dan pa si lahko daste duška. Če ne za babico ali njeno mamico, je kostum prav gotovo mičen za vnukinjo. Bleščeča oblekica, majčka z barvitimi bleščicami, fluorescentna lasulja, in kot se za disko kraljico spodobi, tudi naglavni obroč z dvema mini disko kroglama.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Vlasta Cah Žerovnik

Namizni prtiček z zvončki

Zvončki že kukajo na plano in naznanjajo prihajajočo pomlad. Šopek zvončkov prinese pomlad v naše domove, vendar je le kratkotrajen. Zakaj jih ne bi prenesli v obliki vezenine na prtiček in jih tako spremenili v trajen okras našega doma?

Zvončki so poleg trobentic in teloha eden prvih znanilcev pomladnih dni. Te rastlinice so simbol novega začetka, rojstva in upanja. Švedski botanik Carl Linnaeus ga je uradno poimenoval *Galanthus nivalis*, kar v prevodu pomeni *mlečna roža snega*.

Pri izdelavi bomo tokrat uporabili tri različne vbode, ki jih seveda lahko zamenjate tudi z drugimi. Dodajam še angleška poimenovanja za lažje iskanje po literaturi ali na svetovnem spletu.

Čas izdelave: štiri ure za posamezen šopek zvončkov.

Potrebujemo: Lesen obroč za vezenje premera približno 19 cm, platno v poljubni velikosti (sama sem izbrala velikost 80 x 80 cm), prejice za vezenje poljubne znamke (dva odtenka zelene, belo, svetlo sivo), iglo za vezenje, škarje, pisalo za prenašanje vzorcev na tkanino, prosojen papir (lahko papir za peko), likalnik.

Izdelava:

- Pripravite platnen prtiček poljubne velikosti, ki ga predhodno operete in zarobite s šivalnim strojem.
- Izberite motiv zvončkov, ki vam ustreza. Povečajte ga na želeno velikost. S pisalom za prenos motiva ga narišite na prosojen papir, nato pa ga po navodilu proizvajalca pisala prenesite na blago.



- Del prtička z motivom vpnite v okvir tako, da blago dobro napnete. Pri tem pazite, da je narisani motiv na sredini.
- Začnite z vezenjem listov, pri čemer uporabite niti temno zelene barve (tri niti). Uporabite klasičen ploščati vbod (*satin stitch*) ali podoben vbod, ki ga šivate kot *opečnati zid* (*brick stitch*).
- Nato izberite svetlejši odtenek zelene niti, s katero boste izvezli stebela. Najprej vezite stični vbod (*back stitch*), nato pa skozi šive ponovno povlecite nit v obliki valov. Za zgornji del stebela nad cvetom ponovno uporabite ploščati vbod.
- Nazadnje s pomočjo ploščatega vboda izvezite še cvetne lističe, ki jih na koncu z eno nitjo svetlo sive barve obrobite in tako poudarite posamezni listič. Pri tem uporabite klasični stični vbod.
- Dokončano vezenino operite in tako odstranite tudi morebitne vidne dele prenesenega motiva.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE:
Petra Peunik Okorn