Gorenjski Glas

Upokojenski glas

Najstarejša upokojenka je Rezka

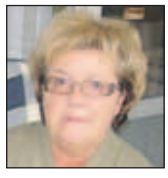
Člani Društva upokojencev Naklo so v Podbrezjah obiskali Terezijo Aljančič, ki je oktobra praznovala 101. rojstni dan.

Buče na jesen in zimo

Kdaj so buče zrele? Kako jih shranjujemo? Zakaj so zdrave? Ali poznate čajoto? Odgovore na vprašanja najdete na straneh 14 in 15.

Prostovoljka že petdeset let

V komendski občini skorajda ni društva, v katerem ne bi sodelovala tudi Marija Špehonja. "Človek mora imeti veselje za delo z ljudmi," pravi.



Gibanje za zdravje - in medalje

Najave

4., 5.

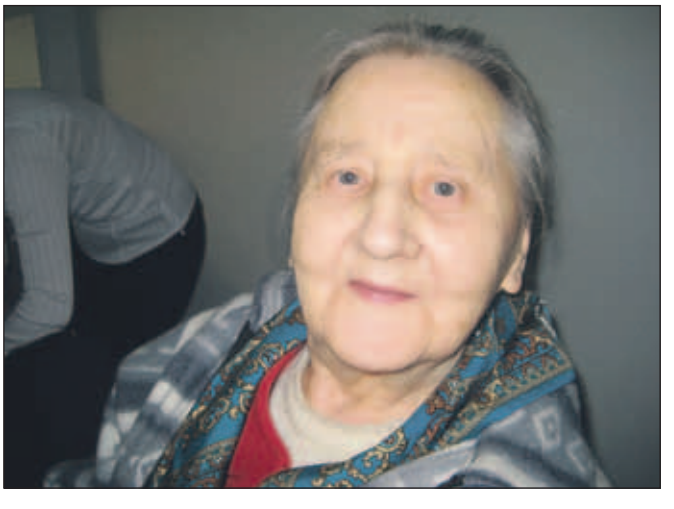
S smrtjo so povezani različni postopki in stroški

Ko se človek rodi, je že obsojen na smrt, a s smrtjo so povezani različni postopki in stroški. Smrt je treba uradno prijaviti, možno je uveljavljati pravico do pogrebnine in posmrtnine, treba je poskrbeti za pogreb in ureditev groba. Pogrebnina znaša nekaj več kot 507 evrov in posmrtnina 237 evrov, stroški pokopa umrlega se gibljejo od 800 do 2.000 evrov, letna najemnina za grob na kranjskem pokopališču je od 20 do 115 evrov.

6.

Sprijaznila se je z usodo

Na srečanju starejših Poljancev smo spoznali usodo danes 82-letne Olge Kržišnik. V družini s štirinajstimi otroki je bila najmlajša, poprijeti je morala za vsa kmečka dela. Zaljubila se je v fanta, ki ga domači niso sprejeli, zato ji tudi poroke niso pustili. Ko je rodila nezakonskega sina, so se ji odrekli ...



8.

Spomnili so se Ježka

V Društvu upokojencev Kranj so ob 20-letnici smrti pesnika in humorista Frana Milčinskega Ježka priredili Ježkov večer. "Bilo je super. Slišali smo kar nekaj njegovih pesmi. Takšen večer bi lahko postal tradicionalen," sta bili nad Ježkovim večerom navdušeni Anica Markovič in Karmen Kokaš.

12.

Vodni motivi v okrasnem vrtu

Voda nas pomirja, blagodejen je tudi zvok žuboreče vode, ki nam daje občutek, da smo nekje v naravi. V družinskem vrtu se voda lahko pojavlja v številnih različicah, ena od možnosti je tudi manjši ribnik, ki je življenjski prostor za ribe, žabe in druge vodne živali ter rastišče za plavajoče vodne rastline, podvodne in močvirske rastline. Ker je z ribnikom zelo veliko dela, se le redki odločijo zanj.

Uvodnik

Upokojenci pomembni pred volitvami, a tudi po njih

Cveto Zaplotnik

novinar

Sto osemindvajset tisoč upokojencev ima dohodke pod pragom revščine. Le 31 odstotkov starejših v domovih za ostarele ima toliko dohodkov, da lahko sami poravnajo bivanje in oskrbo v domu, vsem ostalim morajo razliko doplačati otroci, vnuki, občina ...

V Sloveniji je več kot pol milijona upokojencev, ki predstavljajo približno eno tretjino vseh volilnih upravičencev. In ker na volitvah šteje vsak glas, se vsaka oblast ali oblastna koalicija in vsaka politična stranka puli za upokojenske glasove oz. za naklonjenost upokojencev. Tako je bilo pred letošnjimi državnozborskimi volitvami in tako je bilo tudi po volitvah, pri pogajanju štirih strank o vsebini koalicijske pogodbe, ki bo usmerjala delo vlade v naslednjih štirih letih.

Mnenja o tem, kaj je Janševa vladajoča koalicija (v odhajanju) naredila za položaj upokojencev, so različna, kot so različnega prepričanja in politične pripadnosti tudi upokojenci, a nesporno je vsaj to, da je s spremembo zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju upočasnila padanje pokojnin v primerjavi z rastjo plač. Posluh za upokojence je izkazala tudi tik pred volitvami, takrat je skoraj 253 tisoč upokojencem z najnižjimi pokojninami izplačala draginjski dodatek v višini sto petdeset, sto in osemdeset evrov ali le sorazmerni del tega zneska in za to porabila dobrih 31 milijonov evrov proračunskega denarja. Če sodimo po izidu parlamentarnih volitev, so upokojenci predvolilni priboljšek Janševe koalicije z veseljem porabili (podarjenemu konju se ne gleda v zobe), večinsko pa so volili stranke iz nasprotnega tabora.

Upokojenci tudi po volitvah ostajajo zelo pomembni. Vsaj tako bi lahko sklepali na podlagi pogajanj o vsebini koalicijske pogodbe, pri katerih so se tudi po zaslugi DeSUS-a najdlje usklajevali glede vprašanja ureditve pokojnin v naslednjih štirih letih. Na pogajalski mizi je bilo več rešitev, na koncu so dali podporo predlogu, ki naj bi bil socialno naravnan in tudi finančno vzdržen. Po tem dogovoru naj bi okoli 260 tisoč upokojencev s pokojninami, nižjimi od petsto evrov, prejelo prihodnje leto dodatek. Tisti z najnižjimi pokojninami (teh je okoli sto tisoč) naj bi v dveh obrokih, januarja in septembra, dobili tristo evrov dodatka, ostali upravičenci, razdeljeni v šest ali sedem razredov, pa temu ustrezno nižji dodatek. Če je letni dodatek prvi korak k izboljšanju socialne varnosti upokojencev, ki živijo pod pragom revščine, naj bi bil drugi korak sprememba zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju, s katero naj bi uzakonili cilj nove koalicije, da bi najnižje pokojnine rasle hitreje kot višje. Nekaterim se takšna naklonjenost upokojencem zdi pretirana in že sprašujejo, ali bodo tudi delavci, ki živijo pod pragom revščine, prejeli draginjski dodatek in ali bo država z raznimi dodatki "zakockala" načelo pokojninskega sistema, po katerem je višina pokojnine odvisna od vplačil v pokojninsko blagajno.

Ob smrti

S smrtjo so povezani različni postopki in stroški

Ko se človek rodi, je že obsojen na smrt, a s smrtjo so povezani različni postopki in stroški. Smrt je treba uradno prijaviti, možno je uveljavljati pravico do pogrebnine in posmrtnine, treba je poskrbeti za pogreb in za ureditev groba ...

Cveto Zaplotnik

Za grobove je treba plačevati najemnino, ki na Mestnem pokopališču Kranj znaša od 20 do 115 evrov na leto. / Foto: Tina Dokl

Po zakonu o matičnem registru je smrt treba prijaviti v dveh dneh od dneva smrti oz. od dneva najdbe trupla upravni enoti, na območju katere je umrli živel. Če nekdo umre doma, mora smrt prijaviti mrliški preglednik oz. zdravnik, ki je ugotovil smrt, družinski člani umrlega ali tisti, s katerim je umrli živel. V primeru, da nekdo umre v bolnišnici, domu za ostarele, turistično gostinskem objektu, zaporu ali v drugem nastanitvenem objektu, mora smrt prijaviti zavod ali organizacija. K prijavi smrti je treba priložiti potrdilo o smrti, tega izda zdravnik, ki je umrlega pregledal. Za posameznike, ki v predpisanem roku ne prijavijo smrti, je po zakonu o matičnem registru zagrožena denarna kazen od 83,46 do 208,65 evra, za podjetja, zavode in druge pravne osebe od 835,59 do 4.172,93 evra in za odgovorne osebe v teh organizacijah od 208,65 do 417,29 evra.

Pravica do pogrebnine

Kdor poskrbi za pogreb umrlega, ki je bil zavarovan za pravico do pogrebnine, je po pravilih obveznega zdravstvenega zavarovanja upravičen do pogrebnine. Pogoj je, da je bil umrli pred smrtjo neprekinjeno zavarovan za to pravico najmanj en mesec ali s prekinitvami najmanj dva meseca v zadnjem letu. Ta pogoj ne velja za novorojenčke do starosti enega meseca in za tiste, ki so umrli v tridesetih dneh po prenehanju delovnega razmerja ali opravljanja druge dejavnosti. Višino pogrebnine določi Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije v višini 80 odstotkov povprečne cene nujnih stroškov pogreba v Sloveniji in trenutno znaša nekaj več kot 507 evrov. Vlogo za povračilo pogrebnine je treba vložiti na katerokoli območno enoto ali izpostavo zavoda. V primeru, da pogrebnino izplača oz. obračuna izvajalec pogrebne dejavnosti, ki ima sklenjeno pogodbo z zavodom, zahtevo za povračilo pogrebnine vloži izvajalec. Pogrebnina se izplača v višini, kot velja na dan smrti, vendar ne več, kot znašajo dejanski stroški pogreba. Če je zavarovanec umrl v tujini, je tisti, ki poskrbi za njegov pogreb, pod določenimi pogoji upravičen tudi povračila dejanskih stroškov prevoza umrlega v domovino.

Kdo je upravičen do posmrtnine

Kot navajajo v zavodu za zdravstveno zavarovanje, so družinski člani umrlega zavarovanca, ki jih je ta preživljal do svoje smrti, upravičeni do posmrtnine kot enkratne denarne pomoči, pri tem pa je pogoj, da je bil umrli zdravstveno zavarovan za posmrtnino najmanj en mesec pred smrtjo ali najmanj šest mesecev v zadnjih treh letih. Šteje se, da je umrli preživljal upravičenca, če je bil ta obvezno zdravstveno zavarovan po njem kot družinski član. Če ni bil zavarovan kot družinski član, mora pogoj, da jih je umrli preživljal do svoje smrti, izkazati z ustreznimi dokazili. Upravičenec vloži vlogo za izplačilo posmrtnine pri katerikoli območni enoti oz. izpostavi zavoda ali pri svojem delodajalcu, pisni vlogi pa je treba predložiti dokazilo o smrti, v primeru, da upravičenec ni bil zavarovan po umrlem, pa tudi druge listine, iz katerih bo razvidno, da ga je umrli dejansko preživljal. Upravni odbor zavoda je določil, da je višina posmrtnine enaka zajamčeni plači in trenutno znaša 237 evrov.

Ob smrti

Mestno pokopališče Kranj ob dnevu spomina na mrtve / Foto: Tina Dokl

Svojci lahko za organizacijo in izvedbo pogreba najamejo pogrebno podjetje, eno od teh je tudi Komunala Kranj, kjer v okviru pokopališke in pogrebne dejavnosti opravijo na leto približno tristo pokopov. Ko smo jih povprašali za praktične postopke in nasvete ob smrti, so nam povedali: "V primeru smrti na domu morajo smrt prijaviti družinski člani, predhodno morajo pridobiti potrdilo o opravljenem mrliškem pregledu, tega izda zdravnik, ki je ugotovil smrt. Potem lahko pokličejo ali obiščejo sprejemno pisarno Mestnega pokopališča Kranj, na željo svojcev pridemo tudi na dom, in se dogovorimo za pogreb, upepelitev ali prevoz v drug kraj. Za to potrebujemo več dokumentov - zdravniško poročilo o smrti, zdravstveno kartico pokojnika, osebni dokument s sliko pokojnika in sliko pokojnika za povečavo (ob odločitvi za žarni pokop) ter davčno številko in enotno matično številko (EMŠO) naročnika pogrebne storitve. Če nekdo umre v bolnišnici ali v domu za starejše, svojci dobijo obvestilo o smrti (običajno po telefonu ali s telegramom). V primeru nenadnih smrti, prometnih ali drugih nesreč, lahko obvestijo pogrebno službo tudi policija, sodišče ali ambulanta za nujno medicinsko pomoč. V tem primeru odredi zdravnik (mrliški oglednik) ali preiskovalni sodnik sanitarno ali sodno obdukcijo, svojci pa v času obdukcije izberejo pogrebno službo, ki bo prevzela pokojnika na inštitutu za sodno medicino in ki bo kasneje tudi opravila pogrebno storitev. Če se svojci odločijo za verski pogreb, se morajo sami osebno oglasiti pri duhovniku ustrezne veroizpovedi."

Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije po prejemu obvestila o smrti ustavi izplačevanje pokojnine in drugih dajatev. Pokojnina za mesec, v katerem je upokojenec umrl, v celoti pripada dedičem in jo zavod izplača na podlagi pravnomočnega sklepa o dedovanju. Za razliko od pokojnine pa pripada invalidsko nadomestilo največ do dneva smrti.

Največ žarnih pokopov

Na Mestnem pokopališču Kranj je možen klasični pokop (s krsto), žarni pokop in anonimna raztrositev pepela. Kar 85 odstotkov je žarnih pokopov, od leta 2001 pa imajo na pokopališču tudi prostor za anonimno raztrositev pepela. Tovrstnih pokopov je vsako leto več, lani jih je bilo v vsem letu osem, letos že do konca oktobra šestnajst.

Izjemoma je po zakonu o pokopališki in pogrebni dejavnosti ter o urejanju pokopališč možen pokop oz. raztrositev pepela umrlega tudi zunaj pokopališča, vendar je za to treba pridobiti dovoljenje upravne enote na območju, kjer se tak pokop opravi. Upravna enota mora pred izdajo dovoljenja pridobiti soglasje občinskega organa, ki je pristojen za zdravstveno varstvo. Zakonci oz. svojci pokojnega morajo v postopku plačati upravno takso v znesku 17,73 evra.

Za pokop od 800 do 2.000 evrov

Kot navajajo v Komunali Kranj, se okvirni stroški pokopa gibljejo od 800 do 2.000 evrov, višina je odvisna od obsega storitev in izbranih pogrebnih artiklov. Okvirna cena klasičnega pokopa je 1.500 evrov, za žarni pokop je 1.200 evrov, cena anonimne raztrositve pepela je 800 evrov, od teh zneskov pa je treba odšteti 507 evrov pogrebnine, ki jo plača zavod za zdravstveno zavarovanje. Če umrli nima svojcev, nujne stroške pogreba (običajno za raztrositev pepela na kareju za anonimne pokope na pokopališču) plača občina, kjer je umrli nazadnje stalno prebival.

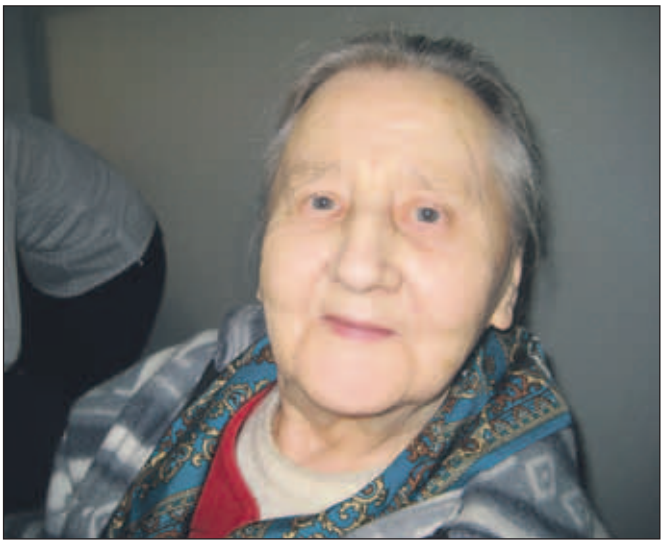
Po pokopu je treba urediti grob, postaviti spomenik, plačevati najemnino za grob ... Cena za postavitev žarnega spomenika se po podatkih Komunale Kranj giblje od 1.500 do 2.500 evrov, cena spomenika na klasičnih grobovih pa od 2.500 do 6.000 evrov. In kolikšna je letna najemnina za grobove? Na kranjskem pokopališču je za enojni grob 21 evrov, za dvojnega 42, za trojnega 62 in za četvernega 83 evrov, za otroškega in žarnega 20 evrov, za enojni grob ob zidu 30 evrov, za dvojnega ob zidu 60 evrov, za trojnega 89 in za četverni grob ob zidu 115 evrov, za grobnico pa 90 evrov. V primeru anonimne raztrositve pepela plača naročnik enkratni znesek v višini 40 evrov.

Zgodbe

Sprijaznila se je z usodo

Ob srečanju starejših Poljancev smo spoznali usodo Olge Kržišnik. Zaradi izbire partnerja in nezakonskega sina, ki ni bil po volji njene družine, se ji je ta odrekla.

Boštjan Bogataj



"Sprijaznila sem se s svojo usodo, čeprav veliko sreče nisem izkusila," pravi Olga Kržišnik.

V časih sem morala opravljati vsa kmečka dela, še največkrat sem skrbela za živino. Ni bilo težko, danes, na stara leta pa bi bilo dela preveč," nam na začetku o svoji življenjski zgodbi pove **Olga Kržišnik**, ki je bila desetletje zaposlena tudi v škofjeloškem LTH-ju. Danes stanuje v Centru slepih, slabovidnih in starejših v Škofji Loki, sicer pa izhaja iz Gorenje Ravni v Poljanski dolini. V družini s štirinajstimi otroki je bila najmlajša, dela nikoli ni zmanjkalo, niti spominja se ne, kdaj je že morala začeti s skrbjo za 22 glav govedi in z delom na veliki kmetiji Pr' Slavc.

Mlada je spoznala fanta, se zaljubila, kmalu se jima je rodil sin. Domača družina njenega izbora (zaradi bolezni fanta) ni sprejela, zato poroke ni dopustila, še manj jim je bil všeč nezakonski sin. Starši so se uprli, enako tudi sama. "Ko tega nisem več prenašala, sem se preselila v hišo v Jazbene in odšla na delo drugam. Rada sem delala v tovarni, še raje bi na kmetiji," se spominja Olga. 'Vardevat' je morala za veliko glav živine, počistiti za njimi in pomolsti, vendar se dela ni nikoli branila, le dela v gozdu ni marala. "Najtežje je bilo, ko sem ostala sama. Najprej mi je umrl življenjski sopotnik, oče mojega sina, nato pa še sin. Oba sta bila bolna," pravi.

V domu, kjer je dobro leto, se odlično počuti. Pravi, da je dovolj hrane in počitka, še vedno pa občasno pomaga v kuhinji. Vse do odhoda v dom je pomagala na bratovi kmetiji, potem so ji opešale noge in ni šlo več. Zdravje ji sicer dobro služi, zato še v teh dneh rada priskoči na pomoč v kuhinji doma. Težko bi ji bilo brez dela, vendar za desetletno delo v tovarni in pomoč na kmetiji ne dobiva niti evra pokojnine, nekaj jih zasluži z delom v kuhinji, čeprav bi najraje še vedno skrbela za živino. A tega, kot rečeno, ne zmore več.

Danes se je sprijaznila s svojo usodo in priznava, da veliko sreče v življenju ni izkusila, vendar je zadovoljna. "Lahko bi mi bilo lepše. Ne mislim, da bi mi moralo biti z rožicami postlano, ampak vsega, kar sem pretrpela, mi pa ne bi bilo treba," pravi danes 82-letna Olga Kržišnik. Nekdaj morda pogost pojav, se je, upamo, do danes povsem izkoreninil in so tudi nezakonske matere v družbi nekaj povsem običajnega.

Kranj

Okrepiti želijo pokrajinske zveze

Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS) je pripravila na Gorenjskem posveta s predsedniki 46 društev upokojencev in dveh upokojenskih zvez. Za društva s spodnje Gorenjske je bil posvet v Kranju in za društva z zgornje Gorenjske v Radovljici. Na posvetih so pregledali doslej opravljeno delo in se dogovorili za naloge v prihodnjem obdobju, ko naj bi med drugim povečali skrb za socialno varnost in kakovost življenja starejših. Kot je povedal Janez Šolar, predsednik Pokrajinske zveze društev upokojencev Gorenjske, želi ZDUS okrepiti delo s pokrajinskimi zvezami, ki predstavljajo vez med društvi in osrednjo zvezo. Ker je to povezano z denarjem, zveza predlaga, da bi člani društev upokojencev en evro letne članarine namenjali za delo pokrajinske in državne zveze. V zvezi se zavzemajo tudi za ustanovitev ekspertne skupine, ki bo zagovarjala stališča upokojencev pri spremembi zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju. C. Z.

Del udeležencev kranjskega posveta I Foto: Tina Dokl

Stoletniki

Recepti za dolgo življenje

Skupnost socialnih zavodov Slovenije je izdala Knjižico receptov za dolgo življenje.

Cveto Zaplotnik

Leta 2007 smo imeli v Sloveniji 326.847 prebivalcev, ki so bili starejši od 65 let. Med njimi je bilo 6.822 ljudi starih več kot 90 let. Poiskali smo tiste sto in več letnike, ki so varovanci domov za ostarele, združeni v Skupnost socialnih zavodov Slovenije. Povprašali smo jih o receptu za dolgo življenje. Ga je mogoče zapisati na list papirja in se po njem ravnati?"

Tako je nastala Knjižica receptov za dolgo življenje, v kateri skupnost predstavlja dvanajstih varovancev, dvanajst življenjskih zgodb, dvanajst receptov za dolgo življenje, med njimi štiri iz gorenjskih domov za starejše.

Marija Škofic (Dom starejših občanov Kamnik), letnik 1909, je v življenju veliko skusila. Ko je bila stara osem let, ji je umrla mama. Hrane ni bilo dosti, pri jedi je veljala zmernost. Po cele dneve je garala. "Pošteno delati, biti pravičen in živeti skromno," je njen recept za dolgo življenje, pomembno pa je tudi, da je človek vedno odprt za življenje in da zna poskrbeti za telo in duha.

Frančiška Petročnik (Dom počitka Mengeš), letnik 1908, ena od devetih otrok v družini, je vse življenje trdo delala, vedno jedla bolj malo in jedla predvsem zdravo, enostavno hrano. "Mislim, da so za življenje zelo pomembni dobri medsebojni odnosi in razumevanje. V moji družini smo se vedno dobro razumeli. Bili smo mirna družina. V življenju se tudi ni dobro razburjati. Vse se nekako sčasoma uredi," je njena življenjska izkušnja.

Lucija Antonin (Dom starejših občanov Kamnik), letnik 1905, izhaja iz družine s sedmimi otroki, že kot otrok je veliko delala in jedla le tisto, kar so pridelali doma - zelje, kašo, žgance, mleko ... "Nikoli se nisem prepirala, ne v službi ne doma. Tudi ko sem že imela svojo družino, smo vedno živeli v slogi," je dejala in poudarila, da so popotnica za dolgo življenje razumevanje v družini, molitev in trdna vera v Boga.

Viktorija Švab (Dom upokojencev Kranj), letnik 1910, je kot recept za dolgo življenje poudarila trdo delo že od zgodnje mladosti. Nikoli ni marala lenuhov in ljudi, ki izkoriščajo druge. Vedno se je tudi držala načela, da lahko porabi le toliko, kot ima.

Center slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka

"Saj tukaj je pa kot v hotelu"

V Škofji Loki je edini javni socialno varstveni zavod za starejše v Sloveniji, ki je poleg starejšim osebam namenjen tudi invalidnim - senzorno oviranim osebam, nekaj mest pa zasedajo tudi mlajše invalidne osebe.

Škofja Loka - Center slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka (CSS Škofja Loka) je poseben socialno varstveni zavod, ki deluje od leta 1935, njegovo osnovno poslanstvo pa je skrb za slepe in slabovidne starejše. V njem preživlja svojo jesen življenja 216 stanovalcev, največ jih je iz območja štirih občin na škofjeloškem območju (okoli 180), nekaj pa tudi od drugod. Tretjina mest pa je predvidena za slepe in slabovidne, ki imajo prednost ob sprejemu v center.

Poseben program za slepe in slabovidne

"Slepim in slabovidnim ob prihodu v center nudimo poseben program učenja orientacije, pomoč za izboljšanje kvalitete življenja, pomoč pri aktiviranju tipa, pomoč pri zagotavljanju osebne higiene, jedilniki in obvestila so napisani v braillovi pisavi, pisanje pošte, plačevanje položnic, plačevanje z gotovino, branje navodil za uporabo, branje časopisov, skrb za zvočno knjižnico, rehabilitacijski treningi, treningi orientacije in mobilnosti, pomoč pri izvedbi volitev, referendumov, zvočno dvigalo, prilagajanje prostorov za slepe in slabovidne, ustno - individualno obveščanje, serviranje kavic na recepciji doma, sodelovanje z Zvezo in društvi slepih in slabovidnih in še kaj, odvisno od potreb posameznikov," pravi direktorica centra Silva Košnjek. "Poleg socialno varstvenih storitev v centru izvajamo še družabne, kreativne in druge dejavnosti, kot so medgeneracijska srečanja in tabori, delovanje skupin za samopomoč, praznovanja verskih in državnih praznikov, praznovanja rojstnih dnevov, izleti, pikniki, organiziranje raznih predavanj, prirejamo razne nastope glasbenih in kulturnih skupin."

" Da so stanovalci pri nas zadovoljni, pa priča stavek, ki ga je večkrat slišati od njih: Saj tukaj je pa kot v hotelu. In na to smo ponosni!" pravi direktorica Silva Košnjek. / Foto: Tina Dokl

Prijazen in svetel dom

Z dograditvijo dveh nadstropij maja letos so pridobili nove prostore in s tem izboljšali kakovost življenja stanovalcev. Za dobro počutje v domu skrbi 105 strokovno usposobljenih zaposlenih in nekaj javnih delavk ter dijaki in študentje v času šolske prakse. CSS je pridobil tudi status učne baze za dijake in študente srednje in visoke zdravstvene šole.

"Našim stanovalcem krajšamo čas z različnimi aktivnostmi in če posamezni želi, zagotovo najde kaj zase. Imajo možnost izbirati med: pevskim zborom, skupinami za samopomoč, delavnicami kreativnih tehnik, telovadbo, vajami za spomin, ... Vsak mesec praznujemo rojstne dni vseh, ki so v dotičnem mesecu slavili. Organiziramo razne izlete, večdnevni medgeneracijski tabor na Vodiški planini, obiske drugih ustanov, vsako leto imamo piknik stanovalcev, njihovih svojcev in zaposlenih, pa še vrsto drugih prireditev. Stanovalcem sedaj lahko zagotavljamo tudi obisk verskih obredov v primernih prostorih v kapeli doma. "

Silva Košnjek / Foto: Tina Dokl

CSS ŠKOFJA LOKA, STARA LOKA 31, ŠKOFJA LOKA

Zanimivost

Spomnili so se Ježka

Ob 20-letnici smrti Franeta Milčinskega Ježka so v Društvu upokojencev Kranj priredili Ježkov večer.

Ana Hartman

Ježkov večer je bil super. Slišali smo kar nekaj njegovih pesmi in rečeva lahko, da je bil izjemen pesnik. Takšen večer bi lahko postal tradicionalen," sta bili **Anica Markovič** in **Karmen Kokaš** navdušeni nad Ježkovim večerom, ki so ga sredi oktobra priredili v točilnici Društva upokojencev Kranj. Letos namreč mineva dvajset let od smrti Franeta Milčinskega Ježka, ob obletnici pa so na ta način želeli počastiti spomin na pesnika, pisatelja, igralca, humorista ...

Program se je začel in končal z zelo znanima Ježkovima pesmima: *Cinca marinca* in *Kekčeva pesem,* ki ju je zaigral in zapel **Rado Pirnat.** Izvedel je še vrsto drugih Ježkovih uglasbenih pesmi, kot so *Ko boš prišla na Bled, Ne čakaj na maj, Marička, Gusarska, Mamica ne zameri, Šofer* ... Program so poleg tega obogatili z recitacijami Ježkovih pesmi, ki so jim obiskovalci prisluhnili z veliko pozornostjo in se jim tudi nasmejali. *Telefon mame sreče, O, pokojnina, Duhovna pesem, Rekvijem za klovnom, Darwin nima prav, Liter brez dna, Pesem zaljubljenega študenta, Branjevka, Glažek vinčka, Spomini ljubljanskega fijakarja* je le nekaj pesmi, ki so jih izvirno recitirali **Zdravko Kaltnekar, Justi Rakar, Edo Erzetič** in **Miloš Pelko.**

Miloš Pelko med recitiranjem pesmi Rekvijem za klovnom, Justi Rakar pa se je vživela v branjevko med recitiranjem istoimenske Ježkove pesmi.

"Predstavili smo le majhen delček Ježkovega obširnega opusa. Bil je zelo dober pesnik. Morda ga preveč poznamo kot komedijanta, velikokrat smo ga videli in slišali, ko je po radiu ali na televiziji znal zbosti, a ne strupeno, v žlahten humor je zavil svoje bodice, s katerimi je bičal napake. Od njega smo pričakovali šale, zabavo, smeh - in tega nam je dal veliko. Ni pripovedoval oguljenih in zabeljenih vicev, njegova šaljivost je segla v srce. Njegove pesmi so včasih vedre, polne življenjskega optimizma, a še pogosteje otožne, polne človeške bridkosti in bede," je prisotnim spregovoril Zdravko Kaltnekar, vodja literarno-recitacijske skupine DU Kranj.

Obiskovalci so se na Ježkovem večeru tudi zavrteli.

Ježkove uglasbene pesmi je zapel in zaigral Rado Pirnat.

Zanimivosti

Marija je prostovoljka že petdeset let

V komendski občini skorajda ni društva in organizacije, v kateri ne bi aktivno sodelovala tudi Marija Špehonja.

Jasna Paladin

Najlažje, da pogledava kar na letošnje občinsko priznanje, kjer vse piše," na vprašanje, kje vse je aktivna in za kakšno dejavnost so jo s priznanjem letos nagradili občani Komende, v smehu odgovori **Marija Špehonja** iz Žej pri Komendi.
Na dolgem seznamu njenih aktivnosti posebno mesto zasedajo gasilci PGD Most, ki jim je zvesta že 49 let. Vrsto let je bila aktivna v izvršnem odboru Kulturnega društva Jurij Robič Moste, bila je tudi predsednica folklorne skupine. Konec sedemdesetih in v osemdesetih letih minulega stoletja je delala v odboru Socialistične zveze v Mostah, bila je porotnica na sodišču, vrsto let je bila aktivna v civilni zaščiti, do nedavnega je bila članica sveta staršev šole 27. julija v Kamniku. Še vedno sodeluje v Združenju borcev za vrednote NOB, dvanajsto leto že vodi izlete v Društvu upokojencev Komenda, je članica uredniškega odbora občinskega glasila, predsednica krajevne organizacije Rdečega križa Moste, aktivno sodeluje pri različnih kulturnih prireditvah, dela pa tudi v Medgeneracijskem društvu Komenda.

Marija Špehonja energijo za svojo aktivnost dobiva od moža Toneta in zadovoljnih ljudi.

"Človek mora za takšno prostovoljno delo preprosto imeti veliko veselja za ljudi in ne sme mu biti škoda lastnega časa. Mene ta pot že toliko let preprosto vodi kar sama in šele v zadnjem času se mi zdi, da bi obseg aktivnosti lahko malce zmanjšala, da bi z možem ob tej najini starosti le imela več prostega časa zase," pravi Marija, ki se je po delu administratorke v kamniškem Stolu upokojila pred šestnajstimi leti. "V teh upokojenskih letih so se moje aktivnosti le še povečale. Resda za kakšno stvar, predvsem za upokojenske izlete, ki jih organiziram, porabim veliko časa, energije in tudi živcev, a zadovoljstvo in odzivi udeležencev vedno odtehtajo in me napolnijo z energijo za vnaprej," pravi in doda, da bi bile vse aktivnosti nemogoče ali vsaj precej težje, če ji vsa ta leta ob strani ne bi stal mož Tone.
Skorajda ne mine teden, da ne bi v društvih imela kakšnih prireditev in obveznosti, a če le najdeta kaj časa zase, rada kolesarita in planinarita ter se posvečata svojim petim vnukom. "Zagotovo bi šla še enkrat po isti poti," je s svojim življenjem zadovoljna Marija Špehonja, ki si pri svojih letih želi le dobrega zdravja, ki bi ji še dolgo služilo za vse aktivnosti, ki se jim tako rada posveča.

"Človek mora za takšno prostovoljno delo preprosto imeti veliko veselja za ljudi in ne sme mu biti škoda lastnega časa. Mene ta pot že toliko let preprosto vodi kar sama in šele v zadnjem času se mi zdi, da bi obseg aktivnosti lahko malce zmanjšala."

Športnik leta

Gibanje za zdravje - in medalje

V kranjskem društvu upokojencev so osemnajstič podelili priznanja najboljšim v akciji Upokojenec - športnik leta.

Cveto Zaplotnik

Na zaključni prireditvi akcije Upokojenec - športnik leta / Foto: Tina Dokl

V Društvu upokojencev Kranj deluje enajst športno rekreativnih sekcij, novost je sekcija za dvoransko vadbo. Vsi, ki se v okviru teh sekcij udeležujejo treningov, pohodov in tekmovanj, dobivajo za to po kriterijih društvenega pravilnika točke, najboljšim pa ob koncu vsake sezone podelijo medalje. V letošnji akciji je točke osvojilo 360 upokojenk in upokojencev, dvainšestdesetim, ki so jih zbrali največ, so 9. oktobra na prireditvi v Domu krajanov na Primskovem podelili priznanja. Zlato medaljo je dobil **Marjan Mihelčič**, sicer tudi predsednik komisije za šport in rekreacijo v društvu, srebne medalje je prejelo enajst upokojencev, bronaste pa petdeset. Dobitnikom medalj je čestital predsednik društva **Franc Šmajd** in ob tem izpostavil tudi uspehe, ki jih njihovi člani dosegajo na državnih, pokrajinskih in drugih tekmovanjih. Prireditev so popestrili s srečelovom, družabnim srečanjem in kulturnim programom, v katerem so se predstavili pevski zbor Petra Liparja DU Kranj, folklorna skupina Strmol DU Cerklje, citrar Rado Kokalj ter pevca Jožica in Tine ob spremljavi kitarista Braneta.

Kot je povedal **Marjan Mihelčič**, se upokojenci radi udeležujejo športno rekreativnih aktivnosti, vendar pa opaža, da so med udeleženci predvsem eni in isti. Najbolj so obiskani pohodi, planinski izleti in plavanje. Najstarejši udeleženec akcije in dobitnik medalje je bil 85-letni **Silvo Mravlje**, oče znanega ultramaratonca

Marjan Mihelčič

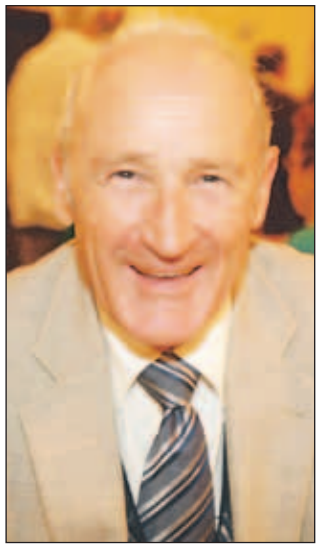
Silvo Mravlje

Marija Golob Preisinger

Športnik leta

Štefka Kalan

Dušana Mravljeta, ki najraje kolesari in hodi v hribe, tudi do 1.500 metrov visoko. "Gibanje je za starejše zelo koristno," je dejal in dodal, da mu zdravje pri teh letih še kar dobro služi. **Jože Štefe** se je z rekreacijo začel bolj ukvarjati šele po upokojitvi. "Plavam, hodim v hribe, pozimi tudi smučam. Najraje plavam, na bazenu se dobimo vsak ponedeljek, preplavam od 1.200 do 1.500 metrov." In kaj je povedala **Štefka Kalan?** "Ko so bili otroci še majhni in sem hodila v službo, se nisem ukvarjala z rekreacijo. Zdaj je četrtek moj dan, takrat grem s kranjskimi upokojenci na pohod ali v hribe. Vedno je prijetno pa še drago ni." **Marija Golob Preisinger** se je že v službi kot profesorica športne vzgoje veliko ukvarjala z rekreacijo, s tem po upokojitvi samo nadaljuje. "Plavam, smučam, kolesarim, telovadim, hodim na pohode in v hribe ... Zadnji dve leti malo več kolesarim, tri upokojenke smo bile tudi v Španiji, kjer smo v devetih dneh prekolesarile skoraj devetsto kilometrov," je dejala in poudarila, da se upokojenci premalo gibljejo. Priporočila bi jim zlasti več hoje, saj ta ni povezana s stroški in je vsem dostopna.



Jože Štefe

Dobitniki medalj

Zlata medalja: Marjan Mihelčič; **srebrna medalja:** Marija Golob Preisinger, Matija Retelj, Helena Benedik, Kristina Feher, Zdravko Kaltnekar, Marija Friškovec, Silvo Mravlje, Marjana Skinder, Cirila Retelj, Vida Jermančič in Milica Maretič; **bronasta medalja:** Mitja Kozina, Marjan Mravlje, Jože Štefe, Marija Zadnik, Vinko Dolžan, Elza Ovsenar, Anica Cundrič, Olga Vidic, Nada Bitenc, Marjan Prinčič, Cirila Meglič, Anton Plut, Silva Mojstrovič, Marija Jurgele, Štefan Šneberger, Jože Šturm, Franc Skvarča, Stanislava Štirn, Ivan Tresket, Mara Pavlič, Ciril Globočnik, Alojzij Štirn, Jana Mihelčič, Viljem Horvat, Marija Demšar, Janja Jocić, Stanislav Betz, Alojz Švigelj, Marinka Krisper, Miloš Pelko, Jožefa Pervanje, Marija Kunstelj, Metka Sosič, Vladimir Žigon, Milan Rus, Štefka Kalan, Lucija Čož, Doroteja Stres, Helena Nada Lampret, Darinka Šmid, Alojz Zelnik, Lojzka Aleš, Karmen Petkovšek, Alojzija Obradović, Janko Brovč, Danijela Narat, Marija Dolžan, Nada Vasič, Štefka Švarc in Peter Krapež.

Setveni koledar

NOVEMBER - LISTOPAD

1	sob.	Dan spomina na mrtve	začetek časa za obiranje
2	ned.	Dušanka	
3	pon.	Silva	
4	tor.	Drago	
5	sre.	Zahar	
6	čet.	Lenart	
7	pet.	Engelbert	
8	sob.	Bogomir	
9	ned.	Teodor	
10	pon.	Andrej	
11	tor.	Martin	
12	sre.	Emil	
13	čet.	Stanislav	mlaj
14	pet.	Nikolaj	
15	sob.	Polde	začetek časa za presajanje
16	ned.	Jerica	
17	pon.	Gregor	
18	tor.	Roman	
19	sre.	Elizabeta	
20	čet.	Srečko	
21	pet.	Marija	
22	sob.	Cilka	
23	ned.	Klemen	
24	pon.	Janez	
25	tor.	Katarina	
26	sre.	Konrad	
27	čet.	Vigil	ščip
28	pet.	Jakob	
29	sob.	Radivoj	
30	ned.	Andrej, Prva adventna nedelja	

Legenda: korenina, cvet, list, plod, neugodno, presajanje

V vrtu

Vodni motivi v okrasnem vrtu

Večina velikih in pomembnih vrtnih zasnov v zgodovini je vključevala vodni element.

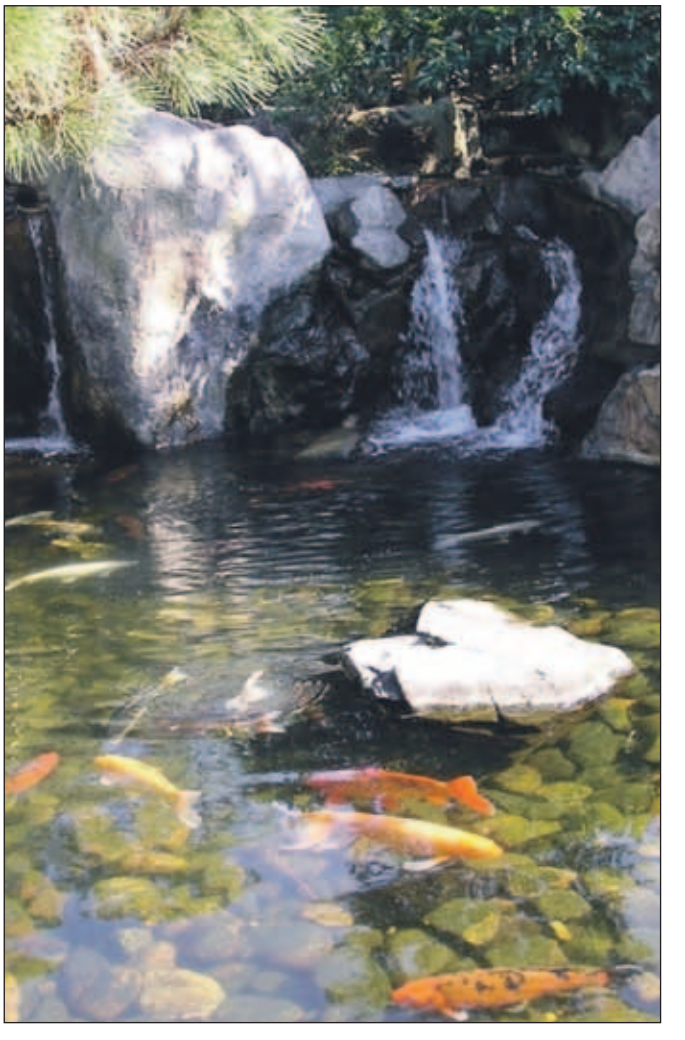
Valentina Schmitzer*

Zrcalna jezera, vodnjaki in naravno oblikovani potočki so bili poudarki v italijanskih renesančnih, francoskih baročnih in angleških krajinskih parkih. Voda nas pomirja, ustvarja posebne pomene in mikroklimatske točke. Nadvse blagodejen pa je tudi zvok žuborečе vode, ki nam daje občutek, da smo nekje v naravi.

Ribniki

Krajinske ureditve, ki v svojih zasnovah predvidevajo ribnike in večje površine mirujoče vode, so še posebej privlačne. Žal potrebujejo veliko prostora, da pridejo do polnega sijaja in večina izmed nas jih lahko občuduje le v večjih parkih in javnih prostorih. Manjši ribniki so primerni tudi za družinske vrtove, vendar pa tovrstni vodni motivi zahtevajo veliko vzdrževanja, čiščenja in dela, tako da se za tak vodni motiv odločijo le redki. Predvsem je pomembno v ribnike naseliti tudi ribe, ki uspešno poskrbijo za zmanjšanje populacije komarjev in drugih žuželk. Življenjski prostor pa bo privabil različne živali (žabe, vodne živali), celo ptiči se v toplejših dneh radi ohladijo v bližini vode. Ribniki predstavljajo tudi posebno rastišče, primerno tako za plavajoče vodne rastline (vodne hijacinte, plavajoče praproti, vodno klasje, lokvanji), podvodne rastline (račja zel, navadna smrečica) kot tudi za močvirske rastline (šaši, kolmež, preslice, vodne perunike, močvirski mleček), ki uspevajo na bregovih ribnika. Večje vodne površine spremenijo tudi mikroklimatske razmere v vrtu - poleti se z izhlapevanjem prostor v okolici prijetno ohladi.

Dominantna vodna skulptura bo pritegnila veliko pogledov.



Manjši ribnik s slapom

Manjši vodni motivi

V družinskem vrtu se voda pojavlja v številnih različicah, vendar pa tudi vključitev manjšega vodnega motiva v vrt zahteva tehten premislek. Lahko postane osrednja točka vrta, ki pritegne pogled vsakega obiskovalca, prelivna krogla ob terasi ali pa zgolj nevpadljiv bazenček za ptice v odmaknjenem delu vrta. Kakorkoli že, možnosti so praktično neomejene in skoraj ni razloga, da se ne bi odločili za popestritev vrta tudi s tem osnovnim elementom. Izbira in umestitev naj bosta tako odsev želja in okusa vsakega posameznika, nekaj primerov pa naj bo za zgled in predvsem v prijeten užitek.

*Valentina Schmitzer,
uni. dipl. ing. kraj. arh.,
dipl. ing agr.

V sadnem vrtu

Manj poznani sadni rastlini

Valentina Schmitzer*

Asimina (Asimina triloba)

Pri nas še dokaj neznana eksotična sadna vrsta, ki ima raje toplejša rastišča, v času zimskega mirovanja pa naj bi po nekaterih podatkih prenesla tudi nižje temperature od minus 20 stopinj Celzija. Domovina asimine je severna Amerika, sinonimi, kot so indijanska banana, paw-paw, jabolko jajčne kreme pa dobro povzamejo njen tropski okus, ki rahlo spominja tudi na gozdne jagode. Asimina je listopaden grm ali nižje drevo in doseže v višino do štiri metre. Ima dokaj velike podolgovato jajčaste liste, ki se jeseni čudovito rumeno obarvajo. Cveti v aprilu in ima zelo lep, privlačen, temno vijolični cvet. Iz grozdastega socvetja se razvije od dva do osem plodov, dolgih od sedem do petnajst centimetrov. Po obliki so podolgovato ovalni, podobni mangu, dozorijo pa postopoma septembra in oktobra, ko porumenijo. Meso plodov je rumeno, kožica pa trda in neužitna. Asimina je bogata z ogljikovimi hidrati, vitamini in minerali, zlasti s kalcijem in železom.

Na bolezni in škodljivce je dokaj odporna, saj vsebuje naravni pesticid asimicin in je ni potrebno škropiti. Liste in vejice lahko uporabimo tudi kot naravni pesticid za zatiranje koloradskega hrošča, kapusovega belina, fižolarja, bombaževe uši, ogorčic in nekaterih drugih škodljivcev. Ustrezajo ji rahlo kisla tla in dovolj visoka zračna vlaga. V Sloveniji se pojavljata predvsem sorti 'overleese' in 'sunflower', ki sta samooplodni.

Vijoličasti cvet asimine aprila

Skorš (Sorbus domestica)

Skorš dobro uspeva na območjih z blagimi temperaturami, čeprav dobro prenese zimski mraz do minus 30 stopinj Celzija, spomladi pa odžene že zgodaj in je zato nekoliko bolj občutljiv na spomladansko pozebo. Skorš je listopadno drevo, ki zraste lahko tudi do 20 metrov, vendar pa ga je moč s pravilno rezjo gojiti tudi v domačem vrtu. Posamezni lističi so dolgi okoli pet centimetrov, v zgornjem delu grobo nazobčani, v spodnjem delu gladki, list je sestavljen iz neparnega števila lističev. Skorš cveti maja in junija, beli dlakavi cvetovi so združeni v velika latasta socvetja. Plodovi so mesnati, kroglasti in sprva zelenkasti, septembra pa pordečijo. Okus je trpek, zato je uporaben predvsem za predelavo. Cenjen je pri izdelavi mošta (skupaj z jabolki in hruškami), saj zaradi visoke vsebnosti taninov podaljšuje uporabnost. Lahko pa iz plodov skorša naredimo tudi rahlo trpko marmelado, ki se dobro poda k mesnim jedem.

*Valentina Schmitzer, uni. dipl. ing. kraj. arh., dipl. ing agr.

Plodova asimine pred užitno zrelostjo

Rdeče obarvani plodovi skorša

Buče

Buče na jesen in zimo

Ruth Podgornik Reš

Spomladi smo jih posejali, negovali in redno obirali poletne plodove. Le kdo ne pozna cukinov in patišonov? Vložili smo jih na kislo ali sladko in bomo ob njih uživali tudi v zimskih mesecih. Včasih smo jih tudi zamrzovali, odkar pa smo okusili jesenske in zimske buče, tega več ne počnemo.

Če smo jih pridelali prvič ali kupili na zalogo, morda še ne vemo, kaj se skriva pod njihovo barvito lupino. Vredno si je zapomniti imena sort buč, sicer smo v tem raznovrstnem svetu lahko precej izgubljeni.

Jesensko zimske buče po tipu mesa lahko razdelimo v tri skupine. V skupino buč z vlaknastim mesom sodijo muškatne buče: early butternut, musque de provence, lunga di napoli ter izvrstna sucrine du berry. Vse pri kuhanju oddajo več vode. Za skupino buč z mokastim mesom je značilno, da so zelo trde, težko jih prerežemo in olupimo. Njihov pire je gost, kocke med kuhanjem razpadejo. Najbolj znana in tipična sorta je hokaido, sledijo blue oz. green hubbard, blue ballet, sweet mama, buttercup, butternut, marina di chioggia, lakota ter queensland blue. Za skupino buč, ki imajo mešano, vlaknasto mokasto meso, je značilen gost pire, ki ni preveč mokast. Kocke buč med kuhanjem ne razpadejo ali le malo. V to skupino sodijo pink jumbo banana, atlantic giant, sweet dumpling, harlequin, delicata, futsu kurokawa in turški turban.

Zakaj so buče zdrave?

Bučno meso vsebuje okoli 90 odstotkov vode, beljakovine, ogljikove hidrate, številne minerale in mikroelemente, vitamine ter bioaktivne snovi. Sto gramov bučnega mesa vsebuje povprečno 25 kcal, zato jih kot dietno hrano priporočajo pri shujševalnih kurah, želodčnih in sladkorni bolezni, revmi in protinu. Ker so buče, podobno jagode in špargelj, diuretik, pomagajo pri izločanju seča ter tudi pri kroničnem zaprtju, hemoroidih in vnetju črevesa. Ne pozabite! Užitne so vse buče, z izjemo okrasnih in tistih, ki so se z njimi skrižale. Zato jih pred pripravo jedi vedno pokusimo. Grenke buče, ki vsebujejo kukurbitacin, zavržemo.

Buče marsikje sodijo med osnovno hrano in so na tržnicah na voljo vse dni v letu.

Kdaj so buče zrele?

Buče se bodo v skladišču dobro držale, če jih pravočasno in pravilno pospravimo ter izberemo ustrezno mesto za hranjenje. Razpoznavni znak za pravočasno spravilo je barva in čvrstost lupine. Le-ta se, odvisno od sorte, ustrezno močno obarva in otrdi. Zrelo bučo prepoznamo tudi po tem, da zveni votlo, če potrkamo po njej. Ko jo dvignemo, mora biti lažja, kot bi sicer glede na velikost lahko pričakovali. Pecelj naj bo suh in olesenel.

Spravila se lotimo ob sončnem vremenu. Bučni poganjki in listi so takrat že

V Belgiji je zrasla buča z rekordno težo 610,5 kg.

Buče vsako jesen občudujemo na razstavah.

Buče

večinoma posušeni. Vsekakor pa moramo buče pobrati pred slano.
Ob spravilu z vrtnimi škarjami odrežemo približno štiri centimetre dolg pecelj ali ga odtrgamo ob vitici. Buč z njive ne prenašamo držeč za pecelj, saj se ob tem lahko poškodujejo. Skladiščenje bodo dobro prenesle le popolnoma zdrave, nepoškodovane buče. Pri pranju jih lahko sicer neopazno ranimo, zato tiste, ki jih želimo dolgo hraniti, ne peremo, temveč jih le malo očistimo. Če je le mogoče, pustimo buče nekaj dni pod nadstreškom, da jih sonce dodobra osuši in otrdi. Pri muškatnih bučah voščena prevleka predstavlja še dodatno zaščito.

Kako jih shranjujemo?

Buč ne shranjujemo v skladiščih skupaj s krompirjem in jabolki, temveč v stanovanju pri temperaturi nad 10 stopinj Celzija. Idealna temperatura zraka je 14 do 16 stopinj Celzija, a tudi sobna temperatura 21 stopinj Celzija ob shranjevanju za določen čas ne predstavlja težav. Ustrezno razmaknjene buče hranimo na okenskih policah ali pa na lesenih rešetkah. Lahko jih položimo tudi na karton, seno, slamo ali posušeno praprot. Koristno je poznati tudi čas skladiščenja posamezne sorte buč, saj se lahko zelo razlikuje. Nekatere sorte moramo porabiti že po treh mesecih, druge po enem letu, figovolistna buča pa nespremenjena doživi starost treh let. Buče redno kontroliramo in gnile odstranjujemo.

Poznate čajoto?

Morda smo bodečo bučo lansko jesen dobili v dar. Med shranjevanjem smo ugotovili, da je v plodu seme, ki začne kaliti kar v bučki. Ob koncu zime smo nakaljeni plod položili na zemljo in ga malce zasuli. V lončku, ki smo ga postavili na svetlo okensko polico, se je hitro ukoreninil. Po ledenih možeh smo čajoto posadili v dobro pognojeno zemljo ob večje drevo ali pergolo. Vse poletje smo se čudili njeni bliskoviti rasti. Na jesen smo dočakali tudi plodove.
Sledi osebna izkaznica bodeče buče. Izvira iz Južne Amerike, danes pa je razširjena po vsem svetu. Indijanci so ji nadeli ime "chayotl", zato jo v tujini imenujejo čajota. To je izredno hitro rastoča trajnica, saj posamezni poganjki dosežejo več kot 30 metrov dolžine. Po šestih mesecih toplega vremena rastlina obrodi na stotine bodičastih plodov. Čajota ali kristofina je najbolj priljubljena v Srednji Ameriki, Indiji in na Japonskem. V kulinariki mlade plodove pripravljamo kot cukine, starejše pa uporabljamo na enak način kot krompir. Čajoto priporočajo tudi v prehrani dojenčkov. V Južni Ameriki poleg plodov uživajo tudi do 10 kilogramov težko koreniko, mlade liste kot špinačo in poganjke kot šparglje. Vse dele rastline lahko uporabljamo za krmljenje živine. Iz poganjkov pa z malo spretnosti spletemo klobuke, vreče ali košare.

Buče so povezane tudi z nočjo čarovnic.

Bodeča buča ali čajota

Žlahtnitelji so vzgojili več kot 600 sort buč, pri nas jih poznamo le peščico.

Zanimivost

Najstarejša upokojenka je Rezka

Člani Društva upokojencev Naklo so obiskali v Podbrezjah Terezijo Aljančič, ki je oktobra praznovala 101. rojstni dan. Pred nekaj leti je bila z njimi še na izletu.

Stojan Saje

Slavljenka je bila vesela, da so ji upokojenci voščili za rojstni dan.

Veni od hiš pod cerkvijo na Taboru prebiva najstarejša vaščanka Podbrezij, ki je hkrati najstarejša članica Društva upokojencev Naklo in prebivalka občine Naklo. Že dolgo je tudi članica Društva slepih in slabovidnih Gorenjske. Slab vid je glavni razlog, da se od svojega stotega rojstnega dne povečini zadržuje v hiši. Ko smo jo 21. oktobra obiskali na domu, je potožila, da ji zdravje ne služi najbolje. Vseeno je spregovorila o svojem dolgem življenju.

Rezka Aljančič

"Neka ciganka mi je napovedala, da bom živela 116 let. Tudi sto jih nisem pričakovala, saj sem že mlada zbolela. Bolj malo sem jedla, pa sem opešala zaradi dela. Zgodaj sem morala vstajati, čeprav bi še spala. Ponoči se namreč redno zbujam ob tretji uri. Menda zato, ker sem bila takrat rojena. Sedaj me delo ne priganja več, a ne morem dolgo ležati. Kakšen je moj recept za visoko starost? Človek se ne sme jeziti. Znati mora odpuščati in nikomur zameriti. Pa radi bi se morali imeti in složno živeti. Tako, kot jaz že vrsto let živim z nečakom Stanetom, njegovo ženo Veroniko in hčerko Špelo. Lepo skrbijo zame. Vesela sem tudi, da je Stane prevzel hišo in jo obnovil. Ko so delali na strehi, sem vsak dan molila na Taboru za srečen konec," se je **Terezija Aljančič** vrnila s spomini v preteklost.

Bila je predzadnja od osmih Aljančičevih otrok. Oče Andrej in mama Terezija sta imela po štiri fante in dekleta. Rezka je po končani šoli odšla v Tržič, kjer je delala pri župniku in v gostilni. Nekaj časa je vodila gostilno pri sosedu Peharcu v domači vasi, pri sedemindvajsetih letih pa je zbolela za davico. Po okrevanju se je zaposlila v kranjski gostilni Beksl. Od tam je odšla domov, da je skrbela za bolno mamo do njene smrti leta 1942. Čez dvanajst let je umrl še oče, zato je Rezka z bratom Janezom vodila kmetijo in skrbela za invalidnega brata Lojzka. Pred 34 leti je ostala sama, a ni bila nikoli osamljena. Rada je kuhala in pekla za razna slavja ter varovala otroke drugih ljudi.

"Otroci so mi bili vedno pri srcu, posebno naša Špela. Tudi z upokojenci sem rada hodila na izlete, kamorkoli po Sloveniji. Že nekaj časa ne grem nikamor, a pridejo oni k meni. Veliko mi pomeni, da smo prijatelji, da se spomnijo na moj rojstni dan. Tudi župan je vedno zraven. Enkrat sva govorila, da se bova pomerila v teku. Dejal je, da sem prehitra zanj. Ujel bi me le, če bi padla. No, pa nisva tekla. Mogoče bova kdaj pozneje v sanjah," se je pošalila vedra stoletnica.

Potem je pozvonilo. Res so prišli njeni zvesti obiskovalci župan **Janez Štular** z ženo **Slavko**, podpredsednik Društva upokojencev Naklo **Marjan Gradišar** ter članici **Mari Markič** in **Barbara Pogačnik** iz domače vasi. Vsi so zaželeli, da bi Rezki še dolgo služilo zdravje in bi še praznovali skupaj.