

za zimo. Pomembno je, da imamo zadostno hranilo, vitaminizirano in posušeno srebro. Sproti jo izkopljamo in pobere samo toliko, kolikor je bomo tudi lahko spravili.

Korenne pese, korenja, kolerebe najprej izkopljemo, listje porežemo tako, da ostane na njih še centimeter pecljev, nato posušimo v zraku, prostoru in šele suhe shranimo v kleti. Najbolje se hranijo v pesku ali žagovini, zelo uporabno je tudi listje. Česen, čebulo in šalotko skladiščimo v suhem prostoru (60–70 % vlažne vlage), pri tem peraturji približno 5 stopinj.

Na vrtni ostajajo še radiči, kapusnice in tudi por. Pospravljamo predvsem poletno solato, za njo

Nadaljujemo z obiranjem sadja. V klet pospravimo za pozni popoldneva zdravja, srednje debele plodove. Niti debeli niti drobni plodovi namreč ne prezimijo dobro. Najboljša temperatura kleti je od 4 do 6 stopinj, relativna vlažna pa od 85- do 90-odstotka.

Sadje je najbolje shranjevati v plitvih lesah, ki jih damo eno na drugo. Ne smemo jih naložiti do roba ali celo čez rob, ker se potem sadje mečka in ne drži dobro. Še boljše je, če imamo trdno ogrado iz letev in v njej vsako lesno posebej. Tako shranjeno sadje lažje pregledujemo in odstranjujemo nagnite sadeže.

Kotiček za zdravje

MATEJA FERJAN HVALC, dr. med., specialista družinske medicine

Zdravnici lahko pošljete vprašanja na naslov: ČZD Kmečki glas, KOTIČEK ZA ZDRAVJE, Vurnikova ul. 2, 1000 Ljubljana

Izgorelost med kmečkim prebivalstvom

Kmetovanje je poklic, ki ga pogosto povezuje mo z mirnim življenjem v naravi. Vendar pa vsakodnevne obremenitve, negotovost prihodkov in dolge delovne ure lahko povzročijo velike pritiske in stres. Razumevanje stresa na kmetije je ključno za izboljšanje duševnega zdravja kmečkega prebivalstva.

Kmetje so izpostavljeni številnim izzivom, od vremenskih ujm do nihanja cen pridelkov, boleznih živali in neživiljenjskih uradniških postopkov ter nejasne zakonodaje. Eden največjih virov stresa je nepredvidljivost. Suša, poplave ali pozna zmrzal lahko v hipu uničijo mesece ali celo leto dela. Prav tako so kmetje pogosto pod pritiskom dolgov, saj za sodobno kmetovanje potrebujejo drage stroje in opremo. Izčrpanost so tudi dolgi delovniki in težke telesne obremenitve, pogosto brez prostih dni, pomanjkanje dopusta in oddiha, telesna izčrpanost in poškodbe ter nezgode pri delu. Družinske kmetije se soočajo tudi s pritiski glede nasledstva. Težava je tudi pomanjkanje dostopa do strokovne pomoči, pomanjkanje možnosti pogovorov o težavah v duševnem zdravju, slaba dostopnost do psihološke podpore na podeželju, dojemane utrujenosti kot nečesa družbeno nesprejemljivega. Najmanj je meja med domom in delom včasih zabrisana, nastanejo so lahko nesoglasja med pogledi različnih

rodov na načine dela in vodenja kmetije, ni časa za skrb in negovanje odnosov.

IZGORELOST – RESNA IN POGOSTO PREZRTA TEŽAVA

Stres lahko vpliva na telesno in duševno zdravje. Mnogi kmetje se zaradi obilice dela odpovedo počitku in prostemu času. Dolgotrajna izčrpanost pa lahko vodi do izgorelosti, depresije ali celo hujših zdravstvenih težav, kot so bolezn srca in ožila. Kmetovanje je pogosto samotno delo, saj kmetje večinoma časa preživijo na poljih, v hlevih ali delavnicah. Pomanjkanje družbenih stikov lahko okrepi občutek osamljenosti in osamlitve.

Kmetje velikokrat delajo pod velikimi pritiski, zaradi spremenjajočih se podnebnih razmer, denarne negotovosti, dolgih delovnikov, telesno napornega dela in osamljenosti, kar vse lahko vodi v delovno izčrpanost in izgorelost. Najpogostejši znaki izgorelosti so glavobol, slabost, omotičnost, bolečine v mišicah, utrujenost, ki tudi po počitku ne izveni, prebavne težave, srčno-žilne težave, težave s spanjem in obliki nespečnosti ali preveč spanja, pogosta obolenja zaradi oslabiljenega imunskega sistema. Na čustvenem področju opazimo hitro, nepremišljeno odzivanje, tesnobo, razdražljivost, jezo, občutke nemoci in obur-

vrtnarskih knjig s sodobnimi spoznanji na vseh področjih vrtnarjenja.



368 strani, integralna vezava, 21 x 26 cm, redna cena 34,90 EUR, **znižana cena 23,80 EUR**

Naročanje: ☎ 01 473 53 81 ✉ zalozba@cd-kmeckiglas.si 🌐 zalozba.kmeckiglas.com Poštnina 3,90 EUR.



pa. Posameznikovo razmišljanje je omejeno na vedno ista pre-mišljevanja o težavah, ne znore pogledati širše, je pozabljiv, raztresen, ima težave z osredotočanjem in spominom. Ne verjame več v prihodnost, v to, da se bo kaj izboljšalo. Lahko raz-mišlja o tem, da bi vse skupaj pustil, ali celo o samomoru. V posameznikovem vedenju opazimo, da lahko neprestano dela brez pravega počitka, se umika iz družbe in osami tudi od družine, za pomiritev in/ali spanje lahko poseže po psihokativ-nih snoveh, najpogostejše alkoholu ali zdravilnih, prej skrben kmet zanemara živino, posesti, stroje. Izgorelosti ni vedno lah-ko prepoznati, saj opozorilne znake, ki se pojavljajo postopno, pogosto zanikamo ali karšeda zmanjšamo ali pa jih zamenjamo za znake kakšne druge težave v duševnem zdravju ali boleznih. Če morda pri sebi prepoznate znake izgorelosti, se pogovori-te s človekom, ki mu zaupate. Že iskren pogovor je lahko zdravilen in posameznika opolnomoči za iskanje ustreznih strokovne pomoči, na primer pri psihiatru, psihologu, psihote-ra-pevtu. Obstaja tudi več načinov za obvladovanje stresa. Še po-sebno pomembna je podpora družine in skupnosti ter skrb za lastno zdravje in navsezadnje pogovor s tistimi, ki razumejo posebnosti dela na kmetiji.

PROJEKT PoljaMoči

Projekt PoljaMoči se osredotoča na kmečko prebivalstvo, ki se sooča z različnimi izzivi na področju duševnega zdravja zaradi posebnih okoliščin, v katerih živi in dela. Prizadevajo si za izboljšanje duševnega zdravja kmečkega prebivalstva v Sloveniji in vzpostavitev opornega okolja pri soočanju s stresom in skrbmi za duševno zdravje. Cilji projekta so usmerjeni v vpejavo izobraževalnega gradiva in dejavnosti, ki bodo kmetom pomagali, da bodo lahko učinkoviteje obvladovali stresne okoliščine dela in življenja na kmetijah ter lažje po-skrbeli za dobro počutje.