



## V ljudeh se zbuja veliko pozitivnega

Njena letošnja jesen je barvita tudi v življenjskem smislu – veliko napačnih stvari odpada in se postavlja na novo. Čas ji najbolj kradejo telefoni, zato vadi biti prostoročna, torej brez telefona. Najbolj od vsega jo osrečuje kakovosten čas z družino, ko se zvečer nikamor ne mudi in se z najdražjima igrajo družabne igre. Se jezijo, smeji, izgublajo in zmagujejo. Takšno je v tem času življenje **Eve Hren**.

### Tina Jereb

**P**riljubljeno glasbenico, zmagovalko lanskoletne Popevke, bomo lahko prihodnji mesec spremljali v novi zabavni oddaji Moja pesem, tvoj glas, ki bo na TV3 od 14. novembra skrbela za cel kup presenečenj. Znani pevci bodo vsako oddajo prepevali priredbe katerega med njimi. Eva nam je zaupala, da je bilo na snemanju oddaje izredno ganljivo. Z glasbenimi kolegi se je odlično ujela, njihova prijateljstva so se še okrepila, obetajo se celo nova sodelovanja.

**Kako se v tem stresnem obdobju spopadate z negotovostjo zaradi širjenja pandemije?**

Veliko sem razmišljala o tem že v njenem spomladanskem valu. Sicer nisem neka paničarka, vendar želim biti odgo-

vorna do vseh in do sebe. Tudi v kreativnem smislu. Zdaj je čas, da se kaj novega napiše, morda posname v studiu – in v tem duhu tudi delujem. Z **Ireno Yebuah Tiran** bova posneli album španske glasbe, na katerem bom igrala kitaro, z **Rudijem Strnadom** pa bova posnela duet, potem ko sva ravnokar sodelovala na snemanju nove oddaje.

**Jesen je kot naročena tudi za sprostitve v naravi – kako najraje poskrbite za svoje zdravje, dvig energije, razpoloženje?**



**Zdi se mi, da se v času, ko vsem zmanjkuje potrpljenja in moči, v ljudeh vseeno zbuja tudi veliko pozitivnega.**

Najraje hodim ali tečem, oboje me sprošča. Zelo verjamem v zdrav duh v zdravem telesu in za to skrbim z redno vadbo. Če se ne gibam, postanem nervozna, v naravi pa vselej najdem svoj mir.

**Se strinjate, da lepota prihaja od znotraj? kateri so vaši lepotni rituali?**

Ni lepšega kot človek, ki je postavljen znotraj, ki ima lepe misli in – saj veste – nekako dobro vibrira v prostoru. Moji lepotni rituali so običajni: skušam spati vsaj osem ur na dan, piti veliko vode, jesti na vsake tri ure, redno (telo)vaditi in se veliko smejati ... Klasika.

**K zdravju veliko pripomorejo tudi lepe misli – kaj svetujete tistim, ki jim jih v tem času primanjkuje?**

Rekla bi jim, naj se obkrožijo s pozitivnimi ljudmi in berejo dobre knjige. To prežene občutek osamljenosti vsaj za trenutek. In naprej? Zdi se mi, da se v času, ko vsem zmanjkuje potrpljenja in moči, v ljudeh vseeno zbuja tudi veliko pozitivnega. Iščemo nove načine. Ker starega ne bo več nazaj, se bomo morali navaditi na novo realnost in najti nove izzive v njej. x



## Najlepši aranžmaji

Med aranžmaji za na grobove so v zadnjem času zelo aktualni razni venčki, sestavljeni iz trpežnega zelenja, borovca ali bršljana, ki jih dopolni en manjši cvetni pas, katerega zgodba se lahko nadaljuje v nagrobni vazi, poudarja ljubljanski cvetličar **Miha Oblak**.

Foto: Anže Furlan

### Andreja Podlogar

**Č**e se stranka odloči za tradicionalni nagrobni aranžma, sogovornik predlaga, da ga izdelajo obojestransko, kar pomeni, da se okoli osnove naredi pas s cvetjem ali zelenjem: »Take aranžmaje postavimo, kamor želimo, sama oblika pa deluje bolj bogato. V nagrobno vazo lahko damo tudi proteje, hortenzije, šipek ali druge plodove jeseni, ki ne potrebujejo vode in bodo dalj časa ostali odporni proti temperaturnim razlikam. Pri izboru nagrobnega cvetja naj stranka sledi predvsem nasvetu strokovnjaka, saj vsaka roža ni primerna za zunanjo temperaturo. Na primer eksotične rastline na mrazu ali ob slani zakrknajo in počrniijo,« opozarja Miha Oblak, eden najmlajših ljubljanskih cvetličarjev z najdaljšim stažem v stroki.

### Pravil, kaj je za kam, ni

»V trendu so veliki cvetovi, krizanteme v nenavadnih, močno roza ali vijoličnih odtenkih, in bele ali modre hortenzije. Pomembno je, da šopki niso nametani skupaj, ampak da imajo lepo zaokroženo barvno celoto. Z bogato jesensko barvno paleto cvetja se lahko prav lepo poigramo in dosežemo enkratni učinek. In ti šopki niso nujno tudi najdražji. So pa zagotovo eni najlepših. Pri šopkih in aranžmajih je v

zadnjem času tudi veliko svobode, saj nam ime cvetja ne narekuje, kam ta sodi. Lahko se zgodi, da je isti bogat šopek primeren za obdaritev ob obletnici ali za dekoracijo na veliki jedilni mizi ali pa je izraz spoštovanja do pokojnika na pogrebu. Pravil, kaj je za kam, ni več,« pojasni sogovornik.

Je pa zadnje čase vse glasnejše pravilo, da številne plastične sveče ne sodijo več na grobove oziroma da se njihovo uporabo

Foto: Anže Furlan



omeji na minimum. Nadomestimo jih lahko z ličnim temnim podstavkom, na katerega postavimo klasično belo svečo iz čebeljega voska, plastiko pa lahko nadomestimo s stekleno svečo z oljem. Tudi elektronska sveča je dobra alternativa,« svetuje Oblak.

### Za svežino cvetja lahko poskrbimo tudi sami

»Cvetje bo v vazi ostalo dalj časa sveže, če sledimo nekaj zlatim pravilom. Ko iz cvetličarne domov prinesemo rezano cvetje z olesenelim stebлом, vrtnico ali španski bezeg, ga najprej poševno spodrežemo in damo v toplo vodo. Mehkejša stebela, alstromerije ali astre, prav tako spodrežemo, a imajo raje mlačno vodo. Eksotično cvetje, kot so hekonije ali flamingi, po tem, ko ga spodrežemo, damo v hladno vodo. Vodo v vazi menjamo enkrat na teden, vazo ob menjavi vode operemo z detergentom, cvetje takrat tudi še enkrat spodrežemo. Eno starejših pravil je tudi dodajanje dveh kapljic varikine v vodo, saj ta uniči bakterije,« svetuje sogovornik in si želi, da se ljudje v teh časih še bolj povežemo in stopimo skupaj, saj lahko le z dobrimi mislimi in nameni premagamo še tako težko in negotovo situacijo.« x