

PLAŽA PORTOROŽ

Interesni poligon med civilno družbo, lokalno politiko in kapitalom.

Stran 2-4

KORONAVIRUS

Ustrezen izolacijski prostor imamo v bolnici Izola.

Stran 5

KROFI

Bistveni del priprave testa za krofe je mešanje in ne mesenje testa.

Stran 26

DARSEN
SALON
POHIŠTVA



SALON POHIŠTVA DARSEN, Polje 21 (PC Ruda), Izola
05 640 13 33 / darsen@siol.net / www.darsen.si
Del. čas.: pon. - pet. 9.30 - 17, sob. 9.30 - 12.00



30.500 izvodov - Ankaran, Koper, Izola in Piran - www.obalaplus.si

Številka 13 - februar/marec 2020

OBALA plus

*časopis in portal
s pogledom na morje*

ŠTIRJE SLOVENSKI JADRALCI

Stran 7-9



BREDA PEČAN

Stran 10-12



VAS NOSI LUNA?

Stran 25



Stran 22-23



Spoštovani bralci!

Minuli teden je bil za vse, ki jim je še kaj do slovenske politike, zagotovo eden bolj zanimivih v zadnjem času. Tedni pred volitvami (ali v tem primeru morda pred imenovanjem nove vlade) so bili, vsaj zame kot nekdanjega urednika nacionalnih medijev, vedno najbolj zanimivi a tudi najbolj naporni. To je čas, ko je najtežje razločiti resnične novice od izmišljenih ali prikrojjenih, katerih namen je diskreditacija političnega nasprotnika. In to je tudi edina vrednost takšnih informacij. Za medije (še posebej v časih, ko je bila politika popularna in volilna udeležba višja) so bili tovrstni odkriti, neposredni in žaljivi osebni spopadi prikladni vsaj za to, da so nam prinašali višjo gledanost ali branost. V današnjih časih, ko večina Slovencev (volilne udeležbe so okoli 50 %) od politike pričakuje nekaj drugega, pa ni nujno, da so tovrstni spopadi še za kogarkoli dobri. Morda lahko določeni stranki prinesejo prednost na volitvah in prepričajo nekaj že prepričanih volivcev, da je njihova stranka najboljša. Neopredeljenih in predvsem tistih, ki se volitev ne udeležujejo, pa ne prepričajo več. Nekateri tovrstne spopade ne dojemamo kot usodne za demokracijo in za nas, ki si želimo boljše države, pač pa za politike in njihove stranke.

Potrebujemo hitrejšo gradnjo prepotrebne infrastrukture, kjer bo mobilnost prednost in ne prepreka, saj za postavitev nekaj deset kilometrov železniške proge potrebujemo mnoga leta in ustanovitev novega podjetja. Potrebujemo učinkovit odvoz odpadkov namesto groženj s stavkami za 3 % višje plače in boljših pogojev zavarovanja za delavce in tožilce. In potrebujemo policijo, ki za zaplembo nekaj zabojev dokumentov ne bo pošiljala na desetine svojih strokovnjakov. Vse kar vam po takšnem tednu želim, je vsaj še teden dni sonca in spomladanskega vremena sredi zime ter seveda mnogo užitka ob prebiranju nove izdaje mesečnika OBALAp^{plus}.

Tomaž Perovič

PLAŽA KOT INTERESNI POLIGON

Težko bi verjeli, da bi bili kriminalisti prišli v Piran v takem številu zgolj zaradi posla, ki lahko ustvari ob ugodni turistični sezoni kakšnih 80.000 evrov bruto prihodkov na leto in pod črto prej izgubo kot dobiček.

Centralna plaža Portorož in odločitve v zvezi z njo so bile v vsej njeni zgodovini predmet velike pozornosti. Ta pozornost pa se je v zadnjih letih še povečala v skladu z vse večjimi apetiti in interesi posameznikov. Le tako lahko razložimo vihar (kazensko prijavo), ki ga je sprožil (opozicijski) del piranskih političnih strank zaradi odločitve Okolja Piran, da odda 2.165 kvadratnih metrov plaže v najem podjetju Hoteli Palace s pravico, da lahko na tem koščku plaže poleti oddaja 97 senčnikov in predvidoma 194 ležalnikov.

Dokaj obrobna poslovna odločitev je sprožila nesorazmerno pozornost ne samo lokalne, ampak tudi slovenske in strokovne javnosti. Predvsem v trenutku, ko je zaradi kazenske ovadbe s strani dveh svetnikov stranke GZOP zaradi suma storitve zlorabe položaja piransko občino obiskalo 42 kriminalistov Nacionalnega preiskovalnega urada, za katerega smo doslej mislili, da se ukvarja z najzahtevnejšimi in največjimi kriminalnimi dejanji na državni in meddržavni ravni. Motiva tako velike pozornosti najbolj izurjenih kriminalistov v Piranu ne poznamo. Težko bi verjeli, da bi bili prišli zgolj zaradi posla, ki lahko ustvari ob ugodni turistični sezoni, kot je bila lanska, kakšnih 80.000 evrov



bruto prihodkov na leto in pod črto prej izgubo kot dobiček. Zato se je tudi porodila domneva, da so kriminalisti v takem številu prišli iz drugih razlogov. Morda zato, ker zbirajo informacije o kakšnem drugem primeru. Morda o poslovanju direktorja Okolja Piran **Gašparja Gašparja Mišiča**, ki je postal trn v peti piranske opozicije in posameznih poslovnih, predvsem pa je še zmeraj velika bolečina nekdanjega koprškega župana in z njim povezane mreže akterjev, ki jim je Mišič »pomagal« pri sestopu z oblasti.

Nekaj števil o centralni plaži Portorož in najemu

V letu 2019 so v Okolju Piran z oddajanjem vseh senčnikov in ležalnikov ustvarili 272.000 evrov prihodkov.

Samo na peščenem delu so imeli 240 senčnikov in 192.000 evrov prihodkov. Od tega so Hoteli Palace oddali 97 senčnikov in dvakrat toliko ležalnikov, kar pomeni, da so prepustili 41 odstotkov peščenega posla (oziroma 29 odstotkov vseh plažnih prihodkov) in to glede na lanski rezultat znaša 78.785 evrov.

Junija so bili senčniki v povprečju zasedeni 57-odstotno, avgusta pa 71-odstotno. Sredi julija so dnevni najem senčnika in dveh ležalnikov podražili na 19 evrov.

Od 23 lokalov in prodajnih mest ob plaži je Okolje lani prejelo 400.000 evrov.

V Okolju so izračunali, da bodo imeli približno 100.000 evrov manj stroškov, poleg tega še najemnino, dodaten zaslužek v lokalih, senčnike in ležalnike z oddanega dela portoroške plaže pa bodo preselili in tržili na Metropopolovem delu plaže.

Časopis in spletni portal **OBALAp^{plus}** sta vpisana v razvid medijev Ministrstva za kulturo pod zaporedno številko 2216. Izdajatelj MBM MEDIA d.o.o., Lepa cesta 24, 6320 Portorož. ISSN 2670-4609. Datum izida 27. in 28. februar 2020. Število izvodov 30.500. Distribucija preko Pošte Slovenije v gospodinjstva občin Ankaran, Koper, Izola in Piran. Odgovorni urednik **Mauro Belac**, mauro.belac@obalaplus.si, 040 771 000. Urednik **Tomaž Perovič**, tomaz.perovic@obalaplus.si, 040 622 473. Spletni portal in družbena omrežja **Petra Meznaric**, petra.meznarc@obalaplus.si, 040 161 778. Člani uredništva **Boris Šuligoj**, **Bojana Leskovic**, **Klara Beltram**, **Manca Hribovšek**, **Romina Salvi**, **Eva Erpič**, **Rok Decorti**, **Sašo Mejak**. Trženje, oglaševanje in naročene objave marketing@obalaplus.si, 040 600 700. Oblikovanje in prelom tiskane izdaje **Tedy Grbec**, GT-design d.o.o. Oblikovanje spletnega portala **Elvis Dobrilovič**. Stališča avtorjev prispevkov ne izražajo nujno stališč uredništva. Za točnost podatkov in v podpisanih vsebinah odgovarjajo avtorji oz. naročniki objav. Za nepodpisane vsebine je avtor uredništvo. Komercialna sporočila so ločena od vsebin. Naročene objave so označene z oznako .

Boris Šuligoj



Je bil Kostić razlog za kriminaliste v Piranu in Portorožu?

Še precej večja »riba« od Mišiča pa je za slovenske in balkanske razmere srbski podjetnik **Miodrag Kostić**, ki se je v Sloveniji lotil finančno precej težjih poslov od nepomembnega oddajanja senčnikov na portoroški plaži. Njegovo podjetje MK Group je malce nenavadno in sorazmerno poceni prišlo do lastništva hotela Kempinski Palace, do Gorenjske banke, do treh velikih zemljišč v izolski občini, kjer lahko razvija turistične in stanovanjsko-apartmajске projekte, do lastništva portoroškega letališča, drugih portoroških hotelov in hotelov ter golfa na Savudrijskem polotoku. Če bi bilo kaj vredno pozornosti NPU, bi bil seveda veliko prej kateri od naštetih poslov.

Če bi v precep vzeli zgolj plažo, ki skrbi

nadpovprečno glasno piransko opozicijo, bi morali najprej ugotoviti, da je večina plaž v



piranski občini zelo slabo urejenih in da so jih njihovi lastniki ali upravljalci od osamosvojitve dalje zelo slabo upravljali, brez prave strategije ali temeljitega premisleka. Nihče ni doslej dovolj

pretehtal, koliko so urejene plaže pomembne za razvoj turizma in koliko, na kakšen način bi morali vanje vlagati, da bi to prinašalo kraju boljše rezultate. Celotno trenutno najbolj urejena obmorska kopališča bi morali še veliko dodati, da bi dosegli petzvezdičnim portoroškim hotelom primerno ponudbo. Zato se ob računanju donosnosti plaž hitro pojavijo dvomi. Vlaganje v pesek, v reševalce, v prhe in lesene pomole, ki jih je treba vsako leto popravljati, samo po sebi ne polni blagajn.

To so ugotovili tudi lastniki Hotelov Metropol (Remisens hoteli Opatija), ki že od prevzema hotelov niso vložili nič v kopališče, so pa nekoliko obnovili bazen, za katerega lahko zaračunajo vstopnino. Lucijski del iste plaže so zato opatijski lastniki letos preprosto vrnili občini Piran oziroma Okolju, mu prepustili



ELEKTROCENTER

Salon svetil in največja ponudba elektromateriala
Vanganelška c. 6, Koper • www.elektro-center.si

pravico upravljanja za 10 let, za nameček bodo prenovili tri pomole, in dovolili Okolju, da namesto nočnega zabavišča Alaya (ki je ponoči zaradi hrupa motila del Portoroža) uredi lokal za kopališke goste. Okolje bo iz občinskega proračuna prejelo 320.000 evrov, da letos vsaj deloma (najbolj nujno) poskrbi za lucijsko plažo, pa tudi deloma za kopališče v Fiesi in Piranu.

Režim na portoroški plaži ostaja enak ostalim kopališčem v kraju

Hotel Palace, ki je že ob novembrskem podpisu pogodbe plačal dveletno najemnino za del plaže v Portorožu, bi moral letos investirati 350.000 evrov v del centralne plaže in opreme, v naslednjih petih letih pa še vsaj 150.000 evrov in tako izboljšati storitev. Hkrati mora dovoliti prost dostop do plaže tudi tistim, ki ne bodo najeli senčnika in ležalnikov. Betonski priobalni petmetrski pas in pomoli pa sploh niso oddani v podnajem. Ker Hotel Palace prevzema tudi delež stroškov reševalcev in varnostnikov za ta kos plaže, naj bi to Okolju prineslo skupaj z najemnino čez 100.000 evrov pozitivnega finančnega učinka. To po direktorjevih besedah pomeni konec izgube s to plažo, ki se sicer pretežno financira z oddajanjem lokalov in prodajnih mest, od katerih prejme letno okoli 400.000 evrov najemnini.

Portorožani se predvsem bojijo, da bi jim novi najemnik plaže onemogočil dostop na plažo. Ne verjamejo vsem nasprotnim zagotovilom, da bo režim kopanja na tej plaži povsem enak, kot je

bil prej, čeprav je to zapisano tudi v pogodbi. Deloma tudi zato, ker Kempinski včasih zapre tudi park pred hotelom, ki bi moral biti kot javno dobro odprt tudi za javnost. V občinski upravi pa so nam pojasnili, da ima v izrednih in določenih okoliščinah Kempinski Palace po pogodbi možnost tudi zaprtje parka, (denimo ob vzdrževalnih delih, kakršna pri njih običajno potekajo v februarju) vendar le za krajši in omejen čas.

Gašpar Gašpar Mišič tudi razlaga, da so v občini in na Okolju upoštevali vse pripombe, ki jih je pred sklenitvijo pogodbe zahtevala odvetniška družba Mužina, Žvipelj in partnerji. Slednja je Okolje in občino Piran opozorila predvsem na to, kakšen režim obiska je dopusten na javni plaži, da morajo zagotoviti spoštovanje pravil in pravice javnega dobra in v pogodbi dopustiti možnost spremembe trajanja podnajema, če bo občinski odlok, ki ga morajo sprejeti, to zahteval. Zdajšnji najem predvideva 20-letni podnajem z možnostjo podaljšanja, odlok pa bo ta rok očitno skrajšal. Ta možnost spremembe pogodbe je predvidena v pogodbi o podnajemu.

Med zahtevami za dobro ponudbo in proti interesom kapitala

Turistični strokovnjaki sicer vedo, da so vlaganja v infrastrukturo eden od predpogojev dobre turistične ponudbe in da kraji po svetu na različne načine skrbijo zanjo. Največkrat je za infrastrukturo odgovorna država ali občina.

Pogosto gre pri teh vlaganjih za javno - zasebno partnerstvo, ko pa v takšno infrastrukturo vlaga zasebni kapital, pomeni, da gre za določeno stopnjo družbene odgovornosti, predvsem pa razumevanje, da brez sodelovanja s krajem ni mogoče ustvariti kakovostnega turističnega produkta. Dosedanje poteze Miodraga Kostića v Portorožu kažejo, da se podjetnik zaveda te podrobnosti v precej večji meri od večine ostalih turističnih akterjev v kraju. Ureditev dela portoroške plaže za zahtevnejše goste (na nujnost take ureditve ves čas opozarjajo turistični analitiki) bo namenjena predvsem gostom enega najbolj cenjenih slovenskih hotelov, ki bi ob siceršnjih obiskih Portoroža radi dobili tudi boljše storitev na plaži. Takšna ureditev plaže pa je po svoje tudi logičen strošek za hotelirja, ki želi izboljšati svoj hotelski produkt.

Sicer pa se je portoroška plaža turistično uveljavila prav z dograditvijo hotela Palace pred 110 leti in je bila vse do spremembe družbenega sistema ves čas tudi sestavni del hotela Palace. Zgodovinsko gledano ta del plaže (vsaj moralno) pripada Palaceu. Veliko bolj problematično neurejeni (in narobe izkoriščani) so drugi deli portoroške obale. Že stanje bližnjega »ciganskega tabora«, kot domačini pravijo Tivoliju in Figaroli (v lasti Grafista) ter portoroški »komunalni« privesi ob glavnem pomolu, bi zaslužili veliko več pozornosti piranske politike.

KORONAVIRUS

Plavajoči zapor, ladja groze, ladja s koronavirusom je le nekaj imen, ki jih je v zadnjem času dobila križarka Diamond Princess.

Ko se je ladja zasedla v japonskem pristanišču Yokohama, se je zdravstveno stanje potnikov že poslabšalo. Najmanj 634 potnikov od 3.700 je bilo pozitivnih na koronavirus. Šest potnikov na ladji je bilo tudi Slovencev. Štirje so se že vrnil v domovino, dva, pri katerima pa so potrdili, da sta okužena z virusom, pa sta ostala v bolnišnici na Japonskem. Prihod preostalih štirih so tudi potrdili na slovenskem zunanjem ministrstvu in ob tem povedali, da so bili ob prihodu vsi ponovno testirani, rezultati so bili negativni. Kljub temu, so vsi prejeli odločbo o karanteni, ki jih zavezuje, da 14 dni ostanejo doma.

Za prva dva potnika, ki sta se vrnila v Slovenijo, vemo, da sta se vrnila s komercialnim letom. Maja Sočan z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je takrat dejala, da noben od obeh potnikov, ki sta se vrnila v Slovenijo, ne predstavlja nobene nevarnosti za nikogar. Potnika sta se ob prihodu počutila dobro, ves čas potovanja sta si merila vročino in sta bila skrbna glede svojega zdravstvenega stanja, so povedali na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Nismo pa izvedeli s katerim komercialnim letom sta se vrnila, prav tako tega niso vedeli drugi potniki na letalu. Druga dva potnika sta se vrnila na mariborsko letališče, bila ponovno testirana in bosta naslednjih 14 dni v samoizolaciji. Samoizolacija pride v poštev, kadar imajo pogoje za izolirano bivanje od drugih. Hrana in druge potrebnosti, ki jih potrebujejo v samoizolaciji, jim morajo prinašati na način, da ne pridejo z njimi v neposreden stik. Sočanova je dejala, da bodo vse težave reševali sproti, vsekakor pa na način, da se bo zmanjšalo tveganje za kakršenkoli prenos okužbe. Prav tako bodo vse štiri prispele iz križarke še nadalje virološko nadzirali.



Slovenca, ki sta se okužila z virusom in sta še na Japonskem, se po besedah Sočanove dobro počutita. Pristojne službe so namreč v stalnem stiku z njima. Po zadnjih podatkih sta brez povišane temperature, prav tako ne kašljata.

Med tem v Italiji že poročajo o dveh smrtnih žrtvah zaradi koronavirusa. V bolnišnici na območju Padove je umrl 78-letni Italijan, prav tako je umrla ženska v Lombardiji. Italijan je sicer prvi Evropejec, ki je umrl zaradi koronavirusa. V Lombardiji so sicer potrdili 27 okužb, v regiji Veneto pa dve. Vse nove okužbe naj bi izvirale od 38-letnega moškega iz kraja Codogno pri Milanu, ki se je okužil med druženjem s prijateljem, ki se je vrnil iz Kitajske. V bolnišnici v Codogno je okuženih z virusom pet zdravnikov in medicinskih sester ter nekaj pacientov. V stiku z 38-letnim moškim, ki je prav tako hospitaliziran v tej bolnišnici je bilo več sto ljudi, ki so v karanteni. Več kot 50.000 prebivalcem na tem območju pa so svetovali, naj ostanejo doma.



Za sprejem urgentnega pacienta, ki potrebuje prehodno izolacijo pred premestitvijo v Kliniko za infektivne bolezni in vročinska stanja po predhodnem obvestilu, lahko zagotovimo ustrezen izolacijski prostor v urgentnem centru- izolacijska soba, varovalna oprema je v bolnišnici.



Ekonomske, finančne in investitorske inženiring
Elmarkt d.o.o.

30 let

Vaš strateški partner za
investicijske projekte in EU sredstva.
www.elmarkt.si

PS PAKETOMAT

Ko prevzem in dostava
postaneta zabava!

www.posta.si

DOSTOPNO, HITRO IN ENOSTAVNO.

Z našo mrežo samopostrežnih avtomatov lahko brez čakanja v vrsti prevzimate in oddajate svoje pošiljke: enostavno, kadarkoli, 24/7!

www.posta.si/paketomat

Pošta Slovenije
Zanesljivo z vami!

OBALAplus
časopis in portal
s pogledom na morje

Oglaš v OBALApplus
e: marketing@obalaplus.si
t: 040 600 700

Marko Pavlin

TEŽAVE V MARJETICI KOPER

Da so se težave v komunalnem podjetju Marjetica Koper začele že pred napovedjo stavke delavcev, je več kot očitno.



sicer v predlogu letnega načrta dela 2020.

Koprski župan **Aleš Bržan** je ob razrešitvi direktorja povedal, da stavka ni v interesu niti občanov niti podjetja, tudi zaposleni so povedali, da bi raje delali. Ker je bil Draščič razrešen iz nekrivdnih razlogov, bo prejel tudi odpravnino v višini šestih plač. Na naše vprašanje o tem, ali si Marjetica lahko privoščiti dvig plač je župan povedal: »Marjetica Koper mora biti v takšnem stanju, da lahko svojim delavcem zagotovi usklajevanje plač na način, ki ga predvideva panožna kolektivna pogodba« ter dodal: »Od vršilca dolžnosti direktorja podjetja pričakujem uspešen dogovor s sindikatom, od nadzornega sveta pa čimprejšnji razpis za novega direktorja«.

Po komentar smo se obrnili tudi na direktorja



Okolja Piran Gašparja Gašparja Mišiča, saj kot nekdanji direktor Marjetice dobro pozna podjetje. Povedal je, da zakonska uskladitev plač z rastjo cen življenjskih potrebščin in s panožno kolektivno pogodbo ne more in ne sme biti izgovor za poslabšanje poslovanja družbe in ob tem poudaril: »V Javnem podjetju Okolje Piran smo kljub bistveno slabši finančni situaciji to spoštovali. Rezerve je treba iskati pri odhodkih z zmanjševanjem stroškov, racionalizacijo poslovanja ter optimizacijo delovnih in poslovnih procesov«. Po njegovem mnenju je Marjetica Koper je za razliko od Okolja Piran v dobri finančni kondiciji. »Ima stabilen denarni tok, ni prezadolženo in ima celo presežek denarnih sredstev na depozitih. Kratkoročni koeficient likvidnosti Marjetice Koper je v letu 2018 znašal 1,40, Okolja Piran v istem obdobju pa 0,56. Marjetica Koper ima platinasto bonitetno odličnost, pridobljeno na podlagi večletnih dobrih poslovnih rezultatov do vključno 2018, kar se ne sklada z izjavo odstavljenega direktorja Alfreda Draščiča, da je družbo prejel v slabi finančni kondiciji, ki naj bi jo moral sanirati«. Pojasnil je, da je nenazadnje Marjetica Koper v letu 2019 izplačala tudi božičnico, česar si v ostalih komunalnih podjetjih niso mogli privoščiti. »Vse navedeno nakazuje, da ni bilo ekonomsko opravičljivih razlogov za zaostrovanje odnosa med poslovođstvom in delavci družbe, ki se je stopnjevalo celo do napovedi stavke«, je zaključil Mišič.

ŠTIRJE JADRALCI, KI SO ZAZNAMOVALI SLOVENSKO JADRANJE

Štirje slovenski jadralci, ki so nekdaj izjemno uspešno zastopali slovensko zastavo, so še vedno radi na morju. Ohranili so svojo ljubezen do jadrnanja. Nekaterim je jadrnanje tudi po profesionalni karieri ostal način življenja.

Petra Mežnarc



Mitja Margon je že eden takšnih, ki mu jadrnanje in vse kar je povezano z jadrnanjem, pomeni veliko. Skupaj s Tomažem Čopijem je lastnik specializirane trgovine za jadralce Sailing Point v Luciji. Profesionalno jadralsko kariero je zaključil leta 2001, saj je sam pri sebi presodil, da sta s sojadralcem, v tistih pogojih, v tisti zasedbi in tistem okolju dosegla največ, kar je bilo mogoče. »Zato sem se odločil, da je čas da zaključim jadralno kariero. Takrat se je pokazala še ena poslovna priložnost in sicer trenerska priložnost. Na naslednjih Olimpijskih igrah sem bil kot trener ženske posadke v razredu 470. Imel sem pa že tudi svoje podjetje. Trgovina je prišla kasneje, odprli smo jo leta 2004«, je razložil Margon. Lani so obeležili 15 let od odprtja prve trgovine, danes pa imajo dve trgovini v Sloveniji (v Luciji in Izoli), eno na Hrvaškem, četrto trgovino pa spomladi odpirajo v Ljubljani. »Zelo smo vpeti v jadralno sfero. Tomaž je kot solastnik še vedno trener Tine in Veronike, občasno še vedno jadrava za lastno veselje. Sem pa tudi vodja jadrnalne odprave na Olimpijskih igrah na Japonskem. Od lani sem predsednik jadralnega kluba Pirat, ki je najstarejši klub na obali. Moje življenje je še vedno prepleteno z jadrnanjem«, je še dodal.

Vprašanje o najlepših spominih mu prikljuje v misli veliko dogodkov. »Izpostavil bi dva. Eden je prvo svetovno prvenstvo, na katerem sva s Tomažem dosegla olimpijsko normo v Braziliji, leta 1996.

Tam se je zgodil en velik preboj. Najprej že v najinih glavah in kasneje se je to pokazalo tudi na rezultatu. Osebnost sem bil zelo zadovoljen in oba sva bila presrečna, ko sva presešla te okvirje. Še na nivoju rezultatov jugoslovanskega jadrnanja so bile te najine medalje izjemno pomembne«, se spominja Margon. Drugi dogodek pa predstavlja povsem druge dimenzije emocij, ko je pred dvema letoma skupaj s hčerama zmagal na evropskem

Mitja Margon



prvenstvu v Portorožu, rekreativnega razreda. Njegovo življenje je povsem vpeto v morje in jadrnanje, zato je bilo vprašanje o tem, ali se udeležuje regat popolnoma odveč. »Seveda se jih udeležujem. S Tomažem sva se želela pridružiti svetovni eliti in z nakupom barke se nam je eno sezono celo uspelo pridružiti. Kasneje je bil to prevelik finančni zalogaj, okolje ni dojelo pomena vsega skupaj in barko smo morali prodati. Še danes jadrmo in sicer pod rusko zastavo, z ruskim lastnikom. Gre za pet regat letno na najvišjem nivoju. To je še nekaj, kar me v svetu profesionalnega jadrnanja drži zraven. Sicer bolj kot hobi, pa tudi kot trgovina, saj smo dobavitelj opreme«, je razložil Margon.

»Kdo vas je navdušil za jadrnanje?«, me je zanimalo. »To vprašanje sem že velikokrat slišal in vedno si rečem, da bom malo bolj raziskal. V

osemdesetih letih je bila izbira bistveno ožja kot je danes za mladino. Jadrnanje v Kopru je bilo kar popularno in vpisal sem se na tečaj«. Poudaril je, da je bil v tistih časih ta šport dostopen, danes pa temu ni več tako. Po njegovem mnenju je težje dostopen zaradi opreme in cene. »Za mladino je bila v mojih časih to dobra opcija, saj ni bilo potrebno biti bogat, da si lahko jadral, danes je to drugače«, je še dodal. Odkar je postal predsednik Jadralnega kluba Pirat si prizadeva, da naredi jadrnanje bolj dostopno. »Morje in veter sta zastonj in dostopna vsakomur, kar je prednost pred drugimi športi«, je prepričan Margon.

Jadralci imajo privilegij, da vidijo mesta z morja. Sicer Margon priznava, da med tekmovalni občutiš zelo malo okolice, pa vendar po drugi strani vidiš nekaj, kar celo velika večina domačinov ne vidi. »Ni nujno, da je vsak, ki živi ob morju že



GEODETSKE STORITVE d.o.o. PORTOROŽ

VBS d.o.o. Portorož
Obala 125, 6320 Portorož
tel.: 05/677-85-80
GSM: 031/637-176
e-mail: bogdan@vbs.si

videl mesto z morja. Sem prepričan, da je veliko domačinov, ki še niso videli Pirana z morja», je izpostavil Margon. Na tekmovanjih jadralec ne vidi veliko. Takrat se vsak tekmovalec osredotoča na tisto mikro področje, kjer poteka tekma. »To je pa tudi vse. Vse drugo je omejeno na prostor med marino in klubom ali med prostorom, kjer spiš«, je še dodal. Po njegovih besedah tekmovalec najprej spozna morje in okolje, večinoma dobi veliko informacij že prej. Razlike med morji so, »recimo pri nas imamo zelo zaprt zaliv, zelo malo tokov, ni pretirano valovito, po drugi strani pa imamo zelo raznolike pogoje, ker imamo tudi vetrove, imamo zelo razvejane pogoje. Mislim, da imamo enega lepših zalivov na svetu za organizacijo jadrlnih tekmovanj«.

Spominja se tudi najtežjega obdobja in sicer prehoda iz »udobja« športnika v normalno življenje. »Meni je bilo kot športniku kristalno jasno, kaj moram narediti. Vsako jutro sem imel le en cilj pred očmi. V vsakdanjem življenju pa ni tako. Ampak tega ne doživljam takrat, ko si športnik, tega se zaveš šele, ko se ti odprejo neke druge poti in vidiš, kako je bilo prej enostavno«, je povedal Margon. Meni, da je izjemno pomembno, da športnik že veliko prej začne razmišljati, kaj bo počel, ko bo prenehal s profesionalno kariero. Njemu je uspelo, da je ostal vpet v jadrnanje, saj je to tisto, kar najraje počne.

Malenkost drugače je profesionalno jadralsko kariero opisal **Gašper Vinčec**. Jadralec, ki je s profesionalnim jadrnanjem pričel leta 1993 in skoraj čez noč sprejel odločitev, da z njim preneha (leta 2011), je povedal, da je njega bolj potegnili tekmovalnost kot pa samo jadrnanje. »Odločitev, da končam s profesionalnim jadrnanjem je bila prava, saj sem bil že precej vpet v družinsko življenje, pa tudi zdelo se mi je, glede na moja leta, da je pravi trenutek«, je pojasnil Vinčec.



Gašper Vinčec

Sicer pa je Gašper zastopal slovensko zastavo v razredu Finn. Nastopil je na olimpijskih igrah 2004 v Atenah in v Pekingu. Težav pri iskanju službe ni imel, saj je že vnaprej vedel, da bo ostal v družinskem poslu. »Danes sem še vedno v tem podjetju, ukvarjamo se z investicijami v nepremičnine in z gradbeništvom«, je pojasnil.

Njegovi najlepši spomini so nedvomo olimpijade ter prva zmaga na svetovnem pokalu. Na večino dogodkov ima lepe spomine, tudi na kakšne poraze, saj se je iz tega veliko naučil. »V športu je pač tako, da dostikrat izgubiš in malokrat zmagáš in jaz sem se naučil sprejemati tudi poraze«, je še povedal. »Osvojil sem 12 svetovnih pokalov, 30 medalj, svetovno prvenstvo, sedmi sem bil na olimpijadi«, je opisal svoje dosežke. Medalje je sicer zložil v škatlo, trenutno ima na polički samo pokal od Barcolane, »pa še to zaradi tega, saj ga moramo vrniti, ker ga predajo novemu zmagovalcu«. Gašper, ki je potoval po celem svetu pravi, da je v bistvu zelo malo videl, saj si takrat vedno omejen na relacijo marina - morje - hotel. »Je pa res, da je seveda drugače jadrati v oceanu, mi smo bolj mediteranski ljudje. Pred velikimi tekmami je vedno čas, da se navadiš na novo okolje, na morje, na tiste pogoje. Ponavadi sem na tekme potoval mesec in pol prej in raziskoval področje. Vseposod se navadiš, je pa kje res kakšna posebnost«, je opisal svoje izkušnje.

Navdušenje za jadrnanje je prišlo bolj zaradi tega, ker je mu je bila všeč tekmovalnost in ker je videl, da je dober v tem. Sicer pa so imeli jadrnanje v šoli, veliko njegovih prijateljev je jadrlo in tudi Gašperju je bilo zanimivo. V najstniških letih je štiri leta prenehal jadrati in igral rokomet, potem pa se je vrnil nazaj k jadrnanju. Jadrnanje še vedno ostaja način njegovega življenja in z velikim veseljem se udeležuje regat. Je pa zajadral v razred maxi.

»Jadrnanje na veliki jadrnici je bolj managiranje kot jadrnanje in uspeh, ki ga dosežemo, je del vseh na barki, ne samo enega«, je pojasnil. »Imamo projekt EWOL Sailing (Way of Life), zmagali smo Barcolano, Venezio. Sem vodja tega projekta z ostalimi štirimi fanti in tako smo se pred leti vrnili v jadrnanje. Odločili smo se, da se družimo in kakovostno preživljamo prosti čas, predvsem pa nas druži jadrnanje. Jadramo z Morning glory. Na najprestižnejši regati v razredu maxijec na »Maxi Rolex Cup« smo dosegli tretje mesto, kar nam je dalo veliko motivacije za naprej. Tudi zmaga na Barcolani je bila pomembna, predvsem iz tega vidika, ker prinese tudi sponzorje«, je raložil Gašper. Njihove želje so, da se letos udeležijo vseh petih regat »Maxi Rolex Cup«, želja pa ostaja Volvo Ocean Race.

Dušan Puh, najstarejši jadralec med mojimi sogovorniki, morski volk, ki jadra že skoraj celo življenje. Nedvomno gre za enega najbolj izkušenih slovenskih jadrancev. Je zmagovalec številnih regat na jadrnicah vseh tipov in velikosti in večkratni zmagovalec Barcolane.



Profesionalno kariero je nekako zaključil z olimpijskim nastopom leta 2004 v Atenah. Ob tem je pripomnil, da so še v Jugoslaviji imeli dvakrat pogoje za nastop na olimpijskih igrah, pa so jih pustili doma.

Za jadrnanje se je navdušil že v zgodnjem otroštvu. »Leta 1954 smo se preselili v Portorož in oče je kupil eno pasaro. Velikokrat sem bil z očetom na barki. Kasneje sem se priključil jadrlnemu klubu Pirat in od takrat sem navdušen jadralec«, je povedal Dušan. Ko je študiral, se je sicer ukvarjal s karatejem, po koncu študija pa se je spet lotil jadrnanja na letočem holandcu. V tistem času je prišlo do razcveta kazinoja, ki jim je na njihovo srečo finančno pomagal. »Leta 1974 sem se pričel resno ukvarjati s tem. Po študiju sem bil zaposlen kot sekretar na Zvezi športnih društev Občine Piran, kasneje je prišlo do razcveta jadrnanja na deski in sem naredil surf, ki ga je kasneje neko podjetje tudi izdelovalo. Pri njih sem bil zaposlen pet let, skrbel sem za razvoj«, je opisal Dušan. Kasneje je bil zaposlen v Elanu, kjer je sodeloval z Jakopini, ki so pripeljali nov veter v proizvodnjo jadrnic. Danes je že upokojenec, ima hčerko in sina, ki še študirata.

Še vedno se udeležuje regat. Sedaj jadra z

Adriatic Europo, skrbi za posadko in je del tega projekta. Kot je povedal, so to barko kupili, ker so se poslovili od Velikega Viharnika in da bi ohranili pri življenju posadko in družino, jih je potem Gašpar Gašpar Mišič presenetil in rekel, da bo kupil eno barko. In tako so jo dobili. Posadko nove jadrnice Adriatic Europa sestavlja večina članov posadke iz uspešnega Mobitelovega jadralskega projekta Veliki Viharnik, ki je pod njegovim vodstvom v preteklih 15 letih zmagala na več kot 90 % vseh regat doma in v tujini. Tudi na novi jadrnici dosega lepe uspehe, na Barcolani so dosegli četrto mesto, kar je za takšno jadrnico odlično.

V jadralski karieri je nabral veliko spominov na pomembne dogodke. »Najbolj si zapomniš seveda najbolj vrhunske dosežke. Šport je pač takšen, da je potrebno vložiti veliko dela, da potem mogoče prideš do kakšne medalje. Po koncu tekmovanj pa si tako utrujen, da sploh ne dojemaš, ponavadi ni neke euforije«, je pojasnil Dušan. Povedal je, da se več spominov ohrani na velikih barkah, kjer so velike posadke in kjer se dogaja vse mogoče. »Smo dobri prijatelji in tam so lepši spomini. Na olimpijadi sem bil sam, takrat še edini Jugoslovčan. Na svetovnem prvenstvu pa sva bila dva. Lepi spomini, veliko nepozabnih trenutkov in dogodivščin, vendar je drugače«, se spominja Dušan.

Po njegovih besedah se morja po svetu niti ne razlikujejo tako zelo, je pa veliko spreminjajočih se naravnih elementov. Dušan se je spomnil na težave, s katerimi so se soočili na Kitajskem, kjer je bil kot trener in kjer se zaradi alg sploh ni dalo jadrati. »Za jadrnanje so potem "zagradili" prostor, recimo, kot da bi zagradili cel tržaški zaliv, tako da alge niso prešle skozi in da so lahko jadrli«, je še povedal in nadaljeval: »To so bile plavajoče alge. V San Diegu pa sem videl alge, skoraj drevesa, ki rastejo iz dna in kjer je plitko so štrlele ven. Nekaterne barke so imele spredaj na kobilici nož, da so jih rezali, drugače je bilo nemogoče jadrati. Takšne stvari te lahko zelo upočasnijo«, je še dejal. »Vsekakor pa morajo biti posadke vrhunske pripravljene, vsaka napaka na tekmah te drago stane«, je zaključil Dušan.

Mitja Kosmina, nekdanji profesionalni jadralec, danes uspešen podjetnik, je pričel jadrati že pri rosnih šestih letih. Kasneje je bil prvi Slovenec, ki je v Jugoslaviji takrat z devetimi leti zmagal izborne regate za jugoslovansko reprezentanco. Z jadrnanjem se je ukvarjal vse do svojega 25. leta. »Za razliko od ostalih jadrancev, sem tekmoval v vseh disciplinah (optimista, 420, 470, letočega holandca, laserja). Zadnjo dirko na



Mitja Kosmina

olimpijadi sem zmagal, mojo disciplino so potem vrgli ven iz olimpijske discipline. Zame je bil to velik šok, saj sem bil takrat na višku svoje moči. Imel sem dovolj znanja, izkušenj, mlad sem bil, poznal sem vsa svetovna morja«, je razložil Mitja. Od leta 1992 do leta 2000 je profesionalno tekmoval v jadrlnih dvobojih, kjer je bil najvišje rangiran Slovenec. Med leti 2000 in 2006 je jadrjal predvsem v Italiji v raznih disciplinah. Profesionalno jadralsko kariero je zaključil leta 1992, po olimpijadi v Barceloni. »Rad bi poudaril to, da nihče v profesionalnem jadrnanju ni vedel, da sem jaz celo življenje delal. Nekako me je bilo sram povedat, da delam, ker bi mogoče izpadlo čudno. Vsi bi se spraševali, kakšen je to profesionallec, ki dela? Na delu pa se nisem tudi nikdar hvalil, da tekmujem. To je bilo mogoče takšno čudno obdobje«, je še zaupal Mitja.

Najlepši spomini? »Spominov je veliko. Mogoče prvič takrat, ko sem kot Slovenec zmagal v Jugoslaviji, to je bilo takrat nekaj nepojemljivega«, je povedal. Drugi takšen dogodek, ki se mu je vtisnil v spomin je, ko je na svetovnem prvenstvu posamezno zmagal v olimpijski disciplini. »Zame je bil to velik preskok samozavesti. Preskok je bila tudi zmaga na olimpijadi. Spominim se, da so se mi na štartu tresla kolena. Ko premagáš te psihološke elemente, lahko tudi zmagáš dirko. Pa tudi veliko ostalih dogodkov s posameznih dirk mi je ostalo v spominu«, je še povedal. Največji dosežek zame je bila zmaga dirke na olimpijadi, v tistem trenutku je zmagala moja samozavest. Ko sem prišel v Slovenijo, sem bil skoraj nepremagljiv«, je še dodal.

O razlikah med morji pove, da so velike. »Jaz sem zelo slab v severnih morjih, tam nisem dosegel nobenega pomembnega rezultata. Mediteran, Španijo in Francijo pa resnično

obožujem. V tistem morju sem se počutil čisto drugače. Meni se zdi mediteranska barva morja bolj privlačna od ledeno hladnega severnega morja. Na severu mi sploh ni šlo, vedno me je zeblo. Nisem prenašal ledene vode in mrzlega vetra. Bolj motiviranega in zagnanega sem se počutil na toplem, tudi če je zelo pihalo.«

Povedal je, da si je z morja zapomnil vse poglede na mesta, kjer so bili. »Mest samih ne poznam, z morja pa poznam vse. Točno vem, kje je kaj. Ko gledaš mesto z morja imaš čisto drug pogled, drugače si moraš nastaviti koordinate, da razumeš, kje si v prostoru«, je pojasnil Mitja. Si je pa vsako mesto zapomnil skozi vremenske razmere. Priznal je, da časa za razne sprehode in ogleda takrat ni bilo, jadranci so se morali osredotočati na druge stvari.

Jadrnanje je del njegovega življenja in še vedno jadra. Kot je dejal, sicer ne na takšnem nivoju, »ampak imam veliko izkušenj in znanja in se znam pripraviti na razne izzive«. Po njegovem jadrnanje na velikih jadrnicah omogoča določene pozicije ljudi, ki imajo izkušnje in občutek ter znanje. »Tukaj sem seveda izjemno koristen, ne morem pa biti več na neki fizični poziciji, saj so me že dobila leta«, je v napol šali povedal Mitja. Vrhunski jadralec se še danes udeležuje regat, Mitja je prav tako večkratni zmagovalec Barcolane.

Danes je lastnik podjetja, ki je razvilo lastno blagovno znamko kave Bar 2000 in je danes sinonim vrhunske kakovosti. Svoje kavne mešanice pripravljajo v lastni pražarni kave, ki je opremljena z najsodobnejšo opremo. Mitja je ob tem povedal, da želijo svojim strankam ponuditi najvišjo kakovost, zato nenehno vlagajo v razvoj.

GSM: 041/ 860 761 • Tel: 05/ 677 31 25
Šolska ulica 5, Lucija • 6320 Portorož
e-mail: info@avto-bozic.si



BOŽIČ
AVTOKLEPARSTVO in LIČARSTVO
VULKANIZERSTVO • SERVIS IZPUŠNIH SISTEMOV • AVTOOPTIKA 3D

BREDA PEČAN

Tri mandate je bila poslanka v državnem zboru in devet let tudi županja v Izoli. Od leta 2018 ni več v aktivni politiki. A je natančna in občutljiva opazovalka vsega, kar se v občini dogaja. Ima tri odrasle otroke, hči je zdravnica in živi v Brightonu, sinova se ukvarjata z računalništvom in živita v Berlinu. Ko voda ni premrzla, vsak dan preplava kilometer in osemsto metrov.

Ko sva se dogovarjali za pogovor, ste rekli, da se dobiva po 12 uri, ker greste prej v trgovino. Četrtek je namreč dan, ko imamo upokojenci 10 odstotni popust. To pa je obenem tudi priložnost, da se srečate s prijatelji. Zanimivo, da je to ravno trgovina?!

Enkrat je pač treba v trgovino in zakaj ne bi bil to dan, ko imamo popust. In potem nam rečejo, kako pa to, da hodite v Koper v trgovino? Zato, ker smo si Izolani izborili to, da nimamo velikih trgovskih centrov. Ko sem bila županja, je prišel k meni predstavnik Tuša, ker so hoteli v Izoli graditi kino kompleks s trgovinami. Vedno sem zagovarjala, da tako velikih centrov v Izoli ne maramo. V Istri jih je že dovolj, bistveno prijetnejše pa so manjše trgovine, kjer se poznaš s kupci in prodajalci. Par tednov nazaj sem bila pri hčeri v Brightonu, ki je poln majhnih trgovin. Najbrž imajo tudi kakšen trgovski center, a je mesto z majhnimi trgovinami in tudi majhnimi lokali zelo prijetno. Zakaj oni lahko, mi pa ne?!

Kako vam je v pokoju?

Meni je dobro. Mož je predsednik društva upokojencev, jaz se ukvarjam z reševanjem križank. Imamo skupino, ki se vsak teden dobiva in trenira. Obnovila bom znanje v taroku s pomočjo ene vrhunske igralka. Najprej bova osvežili znanje o igri, saj sem ga nazadnje igrala pred tridesetimi leti z otroki, prej pa bistveno več. V študentskem naselju na primer.

Štejete taroke in barve?

Seveda, brez tega ne gre. Tarok je zelo dober za trening možganov in še družaben. Malo se bojim tega, da mi spomin peša. Imen si tako nikoli nisem prav dobro zapomnila, obrazi so druga zgodba. Zdaj je to še slabše, saj pozabljam tudi besede. Takrat si dam tri minute in se potem spomnim.

Pa saj to ni samo problem starosti, tudi števila informacij, ki jih dnevno sprejememo?!

Ja, tudi. In tudi problem vseh nas, ki smo večkrat spreminjali delovno okolje. Dobrih 11 let sem bila poslanka v parlamentu in delala sem v povsem drugem okolju in z drugimi ljudmi kot doma.

Kako pa je sicer poskrbljeno za upokojence na obali? V intervjuju za Obalo plus je dr. Dorjan Marušič povedal, da se veliko upokojencev iz cele Slovenije seli na obalo, zaradi klime, načina življenja, prehrane. Tudi srčnožilnih obolenj je manj kot drugje po Sloveniji.



To je zagotovo povezano tudi s prehrano. Celo življenje jemo veliko zelenjave, manj mesa, oljčno olje, veliko ljudi pridelujejo sami svojo zelenjavo in jo imamo svežo skoraj celo zimo. Tudi veliko rib pojemo. Tako kot na grških otokih in na Siciliji.

Tatjana Butul, s turistične kmetije na Manžanu, je v prejšnji številki Obale plus, povedala, da je pod Unescovo zaščito t.i. sredozemska dieta, ki temelji na zelenjavi, ki jo pridelamo doma, ribah in olivnem olju. Le da tisti, ki so jo zaščitili, ne vedo, da v Sredozemlje spada tudi Slovenija.

Če bi bili zdaj županja, kakšna bi bila vaša politika do upokojencev?

No, zagotovo bi sprožila aktivnosti za nadgradnjo projekta "Starejši za starejše". Ta (vseslovenski) projekt je namenjen najprej zbiranju informacij o vseh pokazateljih socialnega, zdravstvenega in bivalnega statusa upokojencev ter njihovih aktivnosti in splošnega počutja. V nadaljevanju oz. z nadgradnjo zbiranja podatkov



pa se prostovoljke in prostovoljci, seveda ob soglasju posameznih anketirancev, dogovorijo za njihovo redno obiskovanje in spremljanje. V Izoli je sorazmerno veliko upokojencev/upokojenk, ki so osamljeni, ne zahajajo med ljudi in potrebujejo družbo. Treba jih je pritegniti v aktivnosti Medgeneracijskega centra v Livadah, v različna kulturna in športna društva, ki so organizirana pri društvi upokojencev ali pa sicer primerne za te starostne skupine.

Kar me vedno žuli je, da ljudi nič ne zanima. Razen če ne vpije do neba. Nič ne berejo in nič ne poslušajo. Ne pridejo na zборе krajanov, se ne odzivajo na vabila društev, ki delujejo za starejše občane. To me res žalosti, od nekdaj. Tudi v mojem času...

To pa je?

Leta 1997 sem bila prvič izvoljena, malo več kot devet let sem bila županja. Moja napaka je bila, da sem leta 2004, ko sem bila izvoljena v parlament, in sem bila tudi neprofesionalna županja, sprejela obe funkciji. S podžupani, ki so takrat opravljali te funkcije, si nisem mogla kaj dosti pomagati, pa še iz drugih strank so bili. Bili so nezanesljivi. Če bi nadaljevala profesionalni županski mandat, bi me moj naslednik težko premagal. Tako ali tako me je premagal za izmišljenih sedem glasov, ampak pustimo to. Kar se je zgodilo, mi ne pušča nobene grenkobe. Hudo mi je bilo le takrat, ko sem videla, da me najbolj kritizirajo tisti, ki sem jim osebno pomagala, kar ni bilo niti najbolj prav. Ker župan je župan za vse, za vse enako.

Potem se je začelo kot domine rušiti skoraj vse, kar smo v mojih mandatih ustvarili. Kar moram poudariti je, da ničesar nisem delala sama. Delali smo kot ekipa. V Izolo smo pripeljali Kino otok, mednarodni plesni turnir, rokometni turnir in mednarodni festival mladih v rokometu, na katerem je vsako leto sodelovalo več kot deset držav. Spraznili smo parkirišče in tam se je igral rokomet.

Tega ni več?

Festivala ni več, vse se je končalo pri denarju. Pri tako velikem dogodku vendar ne moreš pričakovati, da boš stroške pokril s kotizacijo. In zato je zdaj v Kopru.

Kino otok je pa še?

Ja, še.

Ostali sva pri upokojencih...

V Izoli imamo upokojenci veliko aktivnosti. Vsako leto imamo konec oktobra teden starejših občanov s športnimi igrami in kulturnim programom. Bi pa podvojila medgeneracijski center. Tja namreč že po dveh letih obstoja redno hodi okoli 800 občanov (ne samo upokojencev, tudi otroci in srednja generacija). Vsi, ki tam delajo, so prostovoljci in vse dejavnosti so brezplačne. Za vse, ne samo za starejše, pa bi bilo nadvse dobrodošlo, da se rešimo te množice avtomobilov. Uvesti bi morali zelo pogoste avtobusne mestne linije. Kot slišim, bodo zdaj s pomočjo evropskih sredstev uvedli električne avtobuse. Teh bo premalo in ne bodo mogli v Jagodje, na Korte ali v bolnišnico, ker gredo poti tja v hrib. Imamo nenavadno situacijo, da se Koprčani lahko z avtobusom peljejo v bolnico nekajkrat na dan, Izolani pa imamo avtobus vsake pol ure ali pa sploh ne. Primestna linija bi bila Belvedere – Jagodje - bolnišnica in nazaj. Tako omogočiti ljudem, da se manj časa vozijo in če je avtobus vsakih 15 min se res ne boš vozil s svojim avtom. Smo pa uvedli tudi prostofer, avto, ki ga je kupila občina in če moraš kam kot starejši človek ali invalid, ga pokličeš, poveš kam moraš in te odpeljejo. Ampak kaj se dogaja? Nekateri hočejo, da jih na terapijo vozijo vsak dan. Prostofer ni namenjen rednim vsakdanjim vožnjam na terapije. Predvsem pa ne tistim, ki imajo dovolj denarja, da plačajo taksi ali gredo lahko z avtobusom. Ko sem bila županja, smo imeli pripravljen odlok o koncesiji za javni mestni promet, a so mi jo občinski svetniki zavrnil.

Zakaj?

Ker sem to jaz predlagala. Morda se ni ujemal z interesi enega od podjetij v Izoli, ki je imelo



Izolo za svojo molzno kravo. Včasih sem imela kar težke čase kot županja. Pred vsako sejo občinskega sveta, ki sem jo vodila, sem vzela kakšen persen. Da nisem eksplodirala vsakokrat, ko so se spravili name.

Kdo pa?

Različno, odvisno od predlogov, ki so jih svetniki dobili na mizo: enkrat opozicija, drugič koalicija, včasih celo moji strankarski tovariši.

No, ta navada se je zgleda udomačila pri nas.

Zrušili so kar nekaj pomembnih projektov, pripravljen smo imeli zazidalni načrt, že razgrnjen za avtobusno postajo pri ladjedelnici.

Kako pa je bilo z gospodarstvom?

Izola je bila vedno delavska občina. V najboljših časih, v sedemdesetih letih smo imeli firme, ki niso zelo dobro poslovale, ni pa bilo stečajev. Zanimivo, da je prehrabena industrija preživela do danes. Droga še vedno služi dobro.

Od česa danes živi Izola?

Imamo Drogo, veliko je storitvenih dejavnosti, prodaj avtomobilov, servisov, tudi sicer avstrijski Diners je tukaj. Mehanotehnike ni več, saj je na Kitajskem, tudi ribolova je zelo malo. So pa zelo močni obrtniki, oziroma podjetniki. Med njimi je tudi podjetje, ki dela plezalne vrvi in jih prodaja po celem svetu. V Izoli je zdaj bistveno manj delovnih mest, kot jih je bilo v sedemdesetih letih. Samo v Delamarisu je bilo takrat več kot tisoč zaposlenih, isto v Mehanotehniki. Oprema je delala stilno pohištvo za hotele s skupaj več kot 5.000 zaposlenih.

Tole moje vprašanje bo najbrž za koga bogokletno, ampak zakaj ni obala enotna občina? A ne bi bilo bolj enostavno, bolj uravnotežen razvoj, lažje odločanje?

Ojoj, to pa nikar ne recite mojemu možu, pa še komu – vam bo razložil, kako je prav v sedemdesetih letih skupaj z drugimi predsedniki SZDL postal persona non grata, ker so prav to

predlagali republiškim funkcionarjem. Ker si je upal javno povedati, da je treba vse tri občine združiti in od tega ni odstopal. In je bil odžagan.

Obala je v resnici somestje, ki dejansko deluje kot ena občina. Če to primerjate s podobnimi mesti Strasbourgom, Brightonom, ki jih bolje poznam, so to mesta, ki so sestavljena iz cele vrste krajev, ki so se zlili v eno. Če pogledate obalo, se bosta Koper in Izola na slemenu kmalu stikala. Torej? Isto velja za Strunjan in Izolo. Imamo tudi zelo mobilno zaposlitveno situacijo. Ljudje se iz krajev, kjer stanujejo vozijo v službo drugam. Izolani v Koper in Piran in obratno. Ko se je Droga preselila k nam, sem bila tega zelo vesela, ker vsak delodajalec skrbi za to, da so zaposleni domačini, ker sicer plačuje prevelike stroške prevoza na delo. Tudi za tiste, ki delajo v javnem sektorju, je bolje, da so iz domačega kraja. Ker jih ljudje poznajo, opravljajo svoje delo bolj odgovorno. Recimo redarji.

Ko sva se dogovarjali za pogovor ste omenili parkirno hišo.

Ja, to je pa moja, no naša skupna, srčna bolečina. Ureditveni načrt Pošta namreč predvideva 750 podzemnih parkirnih mest na ozemlju od ribiškega bloka do parkirnega prostora ob pošti. Globoka bi bila 12 metrov. Problem ni sama globina, ampak podlaga – gre za bivši apnenčast otok, za kompaktno trdno skalo kot Triglav. Ko so v bivšem kamnolomu, ki ni daleč od tukaj, minirali, se je tresla cela Izola. Zdaj pa si predstavljajte, da to počnejo še bližje Izoli. Mladi gradbenik mi nekoč razložil, da se da tonarediti z vodnim curkom, a je zelo drago in bi vsaj trikrat podražilo gradnjo. Parkirno mesto je torej več kot trikrat dražje kot v nadzemni garaži. Mi pa imamo naprej od načrtovane podzemne garaže prostor za nadzemno garažo za od 800 do 1.500 avtomobilov. Tako bi spraznili staro mestno jedro in uvedli električne minibusse za prebivalce. Ampak v zazidalnem načrtu je tam kjer je zdaj parkirišče, narisana zelenica. Pa kaj smo normalni?

Ampak zakaj?

To je bila ideja takratnega župana, ki je prišla z Mabro takratnega ministra za zdravje in direktorice zdravstvenega doma. Pogovori pa so potekali, ko je bilo na Ajpesu že objavljeno, da ima Mabro blokirane račune in ni zanesljiv partner. Hoteli so že začeti kopati...

Tako daleč je že bilo?

Sprejet je bil nov ureditveni načrt, ki so ga imenovali spremembe in dopolnitve, čeprav je bil popolnoma nov. Tako se ne dela.

Bojana Leskovar





In potem?

Ljudje so bili proti, zbrali so podpise in protestirali, kar pa ni nikogar zanimalo. Mabra je že vrtala. Pri nas na vrtu je vrtal geološki zavod in pokazali so nam kakšna kamnina je to. Ko so začeli, je sveder požrlo. Zamenjali so ga z diamantnim svedrom in zvrtili 12,5 m globoko. Tla so kompaktna, steklotrda, 8. kategorija terena. Pomeni, da bi bilo potrebno navrtati 168.000 kubikov materiala. Kar pomeni tudi odpeljati 40.000 kamionov. Tresla bi se cela Izola, hiše pa so grajene brez temeljev. Si predstavljate?!

Kaj pričakujete, da se bo zgodilo?

Sprememba je zelo enostavna. Po javni obravnavi lahko občinski svet sprejme to spremembo. Če pa je ne bo, bomo predlagali referendum. V Izoli podzemne garaže ne potrebujemo, ker so že tiste, ki jih imamo zdaj prazne. Ljudje preprosto nočejo parkirati pod zemljo, jaz ne razumem zakaj. A je referendum bistveno večji zalogaj, zbrati je treba več podpisov, overovljeni morajo biti na upravnih enoti itd.

Zelo ste aktivni za upokojenko.

No, z ljudmi se veliko pogovarjam. Če me teden dni ne vidijo na isti poti se že sprašujejo kje sem bila. Hodim na Mefove prireditve, na otvoritve razstav, na koncerte, srečujem ljudi.

Živite aktivno?

Do zadnjih volitev sem bila svetnica in tudi članica sveta lokalnih in regionalnih oblasti v Strasbourgu, dvakrat na leto sem šla na plenarno sejo in še na dve seji odbora, pa na konference... Kot opazovalka sem bila na volitvah v Srbiji, pa v Romuniji in Bosni. Veliko sem potovala.

To pogrešate?

Ja. Mislim, da je poslanstvo Sveta Evrope in kongresa lokalnih in regionalnih oblasti bolj pravo kot Evropska unija. Ta temelji na ekonomiji, na gospodarskih interesih, in marsikdaj pogleda mimo, ko gre za kršitve človekovih pravic in človekovo varnost. Enako je tudi s sodiščem Sveta Evrope v primerjavi z Evropskim sodiščem.

Imam tudi izkušnje z Evropsko unijo. Kot županja sem bila članica Odbora regij, ko smo bili še opazovalci in verjemite, vem o čem govorim.

Veliko ste hodili naokoli. Kaj pa je vaš mož rekel na to?

Šel je z menoj.

Vaš pogled na danes?

Ta kapitalizem je živa žalost. Vsaj po tem, kar berem in kar mi ljudje pripovedujejo. Tudi moji otroci. Nobenega spoštovanja dela, nobene iskrenosti.

Kaj pa politična situacija?

Malo gledam parlament, ker nimam potrpljenja za to. Grem pa večkrat na obisk. Vsi zaposleni, ki jih poznam, se pritožujejo nad kvaiteto državnega zbora. Če se spomnite Majde Potrč ali Mirana Potrča, vedeli smo o čem govorimo, zakaj se zavzemamo in o čem odločamo. Zdaj pa je iz mandata v mandat slabše.

OBALA^{plus} časopis in portal
s pogledom na morje

Oglasi v **OBALAp^{plus}**
e: marketing@obalaplus.si
t: 040 600 700

30-LETNICA KRAJINSKEGA PARKA STRUNJAN

Te dni Krajinski park Strunjan obeležuje 30-letnico svoje ustanovitve. Ob tej priložnosti smo se pogovorili z direktorjem Javnega zavoda Krajinski park Strunjan, Robertom Smrekarjem.



Kontaktne podatki:

Javni zavod Krajinski park Strunjan
Strunjan 152
6320 Portorož

tel. 08 205 18 80
e-mail: info@parkstrunjan.si
www.parkstrunjan.si

poslovna priložnost, vendar pa žal s trajnostnim, zelenim turizmom nima nič skupnega. Človek je največja grožnja naravi, zato pri upravljanju parka največ energije usmerjamo prav v osveščanje, usmerjanje obiska ter nadzor.

To nekoliko preseneča. Mar se obiskovalci ne zavedajo, da se nahajajo v parku in da se je temu primerno potrebno obnašati?

Ne gre posploševati. Seveda je velika večina obiskovalcev zelo pazljiva. Zadošča pa, da se nekaj odstotkov ljudi (pri ocenjenem obisku pol milijona letno) vede neprimerno in škoda postane zaskrbljujoča. Velja sicer, da se določen del obiskovalcev, zlasti iz tujine, ne zaveda, da so v parku in da so zato pravila obnašanja strožja. Nekateri pa se tega zavedajo, a se na omejitve enostavno ne ozirajo.

Katere pa so najpogostejše kršitve?

Največ težav povzroča mirujoči promet. Navajeni smo potovati z osebnimi avtomobili in želimo priti kar najbližje cilju. In ko so razporežljiva parkirišča polna, obiskovalci svoja vozila puščajo povsod, kar je seveda prepovedano. Zanimivo je to, da imajo vozniki za izgovor polna označena parkirišča, kar je seveda nesmisel: ali bi si kdo v Portorožu upal parkirati na zelenici, ko ni več prostih parkirnih mest ob promenadi? Nekateri očitno ocenjujejo, da je v krajinskem parku to dopustno.

Veliko težav imamo tudi s sidranjem, ki razen v ožjem delu morskega zavarovanega območja ni prepovedano, z leti pa povzroča vse večjo škodo na morskem dnu. Poleti naštejemo do 400 plovil dnevno na območju Belih skal, učinek tako množičnega sidranja na morsko dno pa je naravnost uničujoč. Načrtujemo določene ukrepe za obvladovanje teh težav.

Javni zavod Krajinski park Strunjan je bil ustanovljen pred dobrimi 10 leti zaradi učinkovitejšega upravljanja parka. Kateri



so največji dosežki, kaj pa največji izzivi za prihodnost?

Že ustanovitev zavoda je velik uspeh, saj bi park brez upravitelja zelo težko ohranili. Urejen je bil center za obiskovalce s prostori uprave zavoda, saniran ribiški mandrač, postavili smo krožno učno pot ter lani sprejeli še desetletni Načrt upravljanja. S tem so nekako postavljeni temelji za učinkovito realizacijo naših nalog. Od te točke dalje pa nas čaka veliko bolj filigransko delo: tesnejše sodelovanje z lokalno samoupravo (obe občini ter krajevni skupnosti), prebivalci parka, obiskovalci, ribiči, kmetovalci, hotelirji, nevladnimi organizacijami, šolami, univerzami in raziskovalnimi ustanovami, tudi aktivnejša vključitev v mednarodne projekte...

Kako lahko obiskovalci pomagamo pri varstvu parka? Kaj lahko storimo, da bo ta biser ostal neokrnjen tudi za bodočo generacijo?

V veliko pomoč nam je, če nas obiskovalci obveščajo o svoji opažanjih, nam posredujejo kakšen predlog, se konstruktivno udeležijo naših aktivnosti, skratka da se vključijo v varstvo parka. Na splošno pa je zlato pravilo obiskovanja zavarovanih območij sila preprosto: nič ne puščajte za sabo in nič ne odnašajte. V parku ima prednost narava, zato naj bodo obiskovalci obzirni, kakor bi hodili po prstih v spalnici, v kateri drema dete. Dopustimo naravi naj počiva.



BI SI TUDI VI ŽELELI BITI DEL USPEŠNEGA TIMA? PRIJAVITE SE NA RAZPIS!

Pridružite se nam z svojim znanjem, energijo in motivacijo. Omogočamo dodatno usposabljanje in možnost napredovanja. Razpisujemo sledeča delovna mesta (Ž/M):

VODJA MARKETINGA
RECEPTOR
NATAKAR
POMOŽNI NATAKAR

CROUPIER (organiziramo tečaj za zainteresirane kandidate)

Kandidati morajo izpolnjevati sledeče pogoje:

- VISOKA ALI SREDNJA IZOBRAZBA
- UREJENOST
- PODPIRANJE TIMSKEGA DELA
- PRIPRAVLJENOST NA DODATNA USPOSABLJANJA IN NAPREDEK
- TEŽNJA K VRHUNSKEMU DELU I VISOKIM STANDARDOM KVALITETE
- POZNAVANJE DELA NA OSEBNEM RAČUNALNIKU
- OBVEZNO ZNANJE ITALJANSKEGA JEZIKA, ZAŽELJENO ZNANJE VSAJ ŠE ENEGA TUJEGA JEZIKA
- PREDNOSTNO BOMO OBRAVNAVALI KANDIDATE Z IZKUŠNjami

Pošljite nam svojo prošnjo z življenjepisom, fotografijo i potrdilom o zaključeni izobrazbi na:

Mulino d.o.o., Škrile 75a - 52460 Buje - Hrvaška • mulino@mulino.hr

Za dodatne informacije lahko od ponedeljka do petka med 11.00 in 16.00 uro pokličete na telefonsko številko: +385 52 725 300
KO NAM POŠLJETE SVOJ ŽIVLJENJEPIS S PROŠNJO ZA ZAPOSLOITEV SOGLAŠATE, DA BO MULINO d.o.o. UPORABIL VAŠE OSEBNE PODATKE ZA NAMEN ZAPOSLOITVE IN HKRATI POTRBUJETE, DA STE SEZNANJENI Z NAŠO POLITIKO PRIVATNOSTI.

MULINO
LUX CASINO HOTEL
★★★★★



OBALAPLUS

40.000-KRAT HVALA OBALA!

Medij OBALApplus se lahko po letu dni izhajanja pohvali z novimi pisci, novimi vsebinami, prenovljeno spletno stranjo, novo podobo na družbenih omrežjih ter zavidljivimi rezultati. Seveda se moramo za vse to zahvaliti vam, našim zvestim bralcem, sledilcem in podpornikom.

Vsak mesec nas spremlja 40.000 bralcev v štirih Obalnih občinah, kjer preko Pošte Slovenije dosežemo 30.000 gospodinjstev. Ker se zavedamo, da lahko v tiskani različici časopisa izpostavimo le najbolj udarne in zanimive zgodbe, smo za vas prenovili spletno stran www.obalaplus.si, kjer urednica **Petra Mežnarc** skrbi, da ne boste ničesar zamudili. Spletna stran vam vsak dan prinaša veliko novih vsebin, od novic, reportaž z dogodkov, horoskopa, intervjujev in uporabnih nasvetov. Vsi, ki si želite še dodatnih vsebin, pa nas lahko poiščite na Facebooku, kjer vam bo zagotovo vsak dan narisala nasmeh na obraz kakšna pozitivna zgodba z Obale.

Za poglobljene intervjuje z bolj ali manj znanimi ampak vedno zelo zanimivimi prebivalci Obale bo še naprej skrbela **Bojana Leskovar**, naš **Boris Šuligoj** pa bo vsak mesec brez dlake na jeziku pisal o dogodkih, ki so najpogostejša tema pogovorov domačinov in praviloma odmevajo tudi po celi Sloveniji. Vsem poznani direktorici koprškega gledališča **Katji Pegan**

sta se s kolumnami pridružila **Andrej Mrevlje** iz Amerike in **Nina Ločniškar** z Danske. Tako strani v časopisu kot na spletni strani pa bosta še naprej s simpatičnimi portreti domačinov, zanimivimi zgodbami in urbanimi miti polnili **Klara Beltram** in **Manca Hribovšek**. Nismo pa pozabili tudi na vse ljubitelje kuhanja in vrtnarjenja, saj bosta z vami redno delila nasvete **Rok Dekorti** in **Sašo Mejak**. Nepogrešljivi soustvarjalci vsebin sta **Romina Salvi** in **Eva Erpič**, ki z empatičnimi nasveti prispevata k vašemu telesnemu in duhovnemu zdravju. Izvirna ustvarjalca in akterja "iz ozadja" sta **Tedy Grbec** iz podjetja GT-design, ki skrbi za grafično podobo tiskane izdaje in **Elvis Dobrilovič**, ki je funkcionalnost in preglednost našega spletnega portala vzel kot osebni izziv. Direktor podjetja izdajatelja in odgovorni Urednik **Mauro Belac** pa je zadožen za to, da vse deluje kot dobro naoljen stroj. Da je v vsaki izdaji dovolj komercialnih objav, ki nam omogočajo redno izhajanje in uspešno ustvarjanje zanimivih vsebin. Predvsem pa to, da nas lahko berete brezplačno.

Naše glavno pogonsko gorivo je navdušenje, strast in poslanstvo v soustvarjanju neodvisnega medija brez prišepetovalcev iz ozadja.

Kar 38% naših bralcev si želi, da bi lahko časopis OBALApplus brali več kot enkrat mesečno. Raziskava, ki jo je izvedla **agencija Valicon**, je namreč pokazala, da smo medij z najbolj zvestimi bralci na Obali. OBALApplus sodi med časopise z najbolj ugodnim razmerjem med poznavanjem in spremljanjem – stik s časopisom ima kar 70% tistih, ki so že slišali zanj, kar ga uvršča med časopise z najboljšim rezultatom v občinah Ankanan, Koper Izola in Piran. Čeprav je raziskava pokazala, da kar 66% bralcev nima nobenih pripomb glede vsebin v mesečniku, pa si želi urednik **Tomaž Perovič** čedalje boljši časopis, z več vsebine, več pozitivnimi zgodbami in s še več zadovoljnimi bralci.

Ekipa OBALApplus se vam zahvaljuje za izkazano zaupanje, za vse kritike in nasvete ter komentarje. Mi gremo naprej, se vidimo vsak zadnji četrtek v mesecu, na spletu pa s svežimi novicami vsak dan!

Nina Ločniškar

O nas Kontakt

OBALApplus

OBALNE ZGODBE INTERVJUJI ČAKOLA HOROSKOP VRT RECEPTI

Ali se v plastenke res ne sme naliti vroče tekočine?

Hotel bomo povezali z mestnim življenjem

V Izoli uspešno rešujemo stanovanjsko problematiko

Soba z najlepšim razgledom
Uporaba naravnih materialov gostu prinaša prestiž, domačnost in toplino.

NOVICE

Policijska zadnjih 24 ur

10 brezplačnih vodenj po najlepših kotičkih Istre

Direktor Marjetice Koper razrešen

Piran: varuh človekovih pravic

NA SPLETU

Koper Su, 23. feb. 13° Mo, 24. feb.

Pišete za nas

Petra Mežnarc

Katja Pegan

Nina Ločniškar

NEPREMIČNINE

VPIS STAVBE V KATASTER STAVB

Vpis stavbe v kataster stavb – zakaj ga je potrebno narediti in kakšen je postopek?

Ljudje pogosto ne vedo, da je že po zakonu obvezno, da ima vsak lastnik nepremičnine urejen vpis stavbe v katastru stavb. Vpis je potreben:

- ko si lastite novogradnjo in želite pridobiti hišno številko ter električno energijo,
- če želite urediti lastništvo v zemljiški knjigi,
- ko želite stavbo razdeliti na več delov in
- če želite nepremičnino prodati, kupiti ali vzeti hipotekarni kredit.

Ko se odločite vpisati stavbo v kataster stavb, morate v zemljiški kataster najprej evidentirati določitev zemljišča pod stavbo, kar pomeni, da je potrebno vrisati stavbo v zemljiški kataster. Iz tega razloga se oba postopka opravita hkrati. Pri postopku vpisa stavbe v kataster stavb, se evidentira trenutno stanje objekta v naravi. Določi se dimenzija objekta, število nadstropij, višina terena, vhoda in slemen, število ter uporabnost prostorov in kvadratura notranjih prostorov. Na kratko - evidentirajo se vsi podatki o stavbah in delih stavb. Elaborat za vpis

stavbe v kataster ter v primeru, ko zemljišče še ni evidentirano v zemljiškem katastru še elaborat določitve zemljišča pod stavbo, sta dokumenta, ki ju je potrebno predložiti ob vlogi za vpis stavbe v kataster stavb. Elabotara vam izdelajo pooblaščen geodetska podjetja.

Koliko boste za to odšteli je odvisno od tega, ali morate določiti tudi zemljišče pod stavbo ter od same površine stavbe in števila prostorov. Dodatno plačilo je potrebno tudi za določitev hišne številke. Cene za izdelavo elaborata za vpis stavbe v kataster stavb se gibljejo med 300 in 700 evri. Zahtevo za uvedbo postopka pa vložite na Geodetski upravi RS.

V postopku prodaje tudi sami strankam z veseljem svetujemo in organiziramo vpis v kataster, kar zagotovo omogoča bolj pregledno, lažjo in uspešno prodajo nepremičnine.

Branko Lončar

Obala nepremičnine d.o.o.

Obala 16, 6320 Portorož

Tel 05 674 10 30, Mob 041 35 22 00

info@obala-nepremicnine.si



Načrtujete prodajo svoje nepremičnine?
HITRO, STROKOVNO IN ZANESLJIVO.

Obala nepremičnine

Obala 16, 6320 Portorož
T: 041 35 22 00

info@obala-nepremicnine.si
www.obala-nepremicnine.si

SALON KERAMIKE

GRADBENA OSKRBA

Največja izbira keramike na primorskem.
Svetovanje, projektiranje in brezplačna dostava.

www.gradbena.com
FB: Gradbena oskrba d.o.o.

Obiščite nas:
SALON KOPER – Ul. 15 maja 2b, 6000 Koper, Tel.: 05/731-05-56
SALON SEŽANA – Cesta na Lenivec 30, 6210 Sežana, Tel.: 05/731-05-42

PRI NAS SI ZA VAS VZAMEMO ČAS!

GLEDALIŠČE

GLASBENA KOMEDIJA

Po več kot letu dni se na oder gledališča Koper vrača glasbena komedija Trio. Besedilo in glasbo je napisal Gašper Tič, predstavo je režiral Jaka Ivanc.



Donatella, Fiorella in Marija so sestre, ki jih v življenju poleg skupnega očeta (materi sta dve sestri) družijo še ljubezen do popevk iz petdesetih let prejšnjega stoletja in nastopanje pod skupnim imenom Trio Pupe. Za tokratni koncert se zdi, da bi lahko bil njihov zadnji skupni nastop, saj ta mineva v pričakovanju »izida« oporoke po očetovi smrti, od katere si (četudi obstaja možnost, da je oče del premoženja zapustil tudi materama in številnim ljubicam) atraktivna in dominantna Primorka Donatella obeta največji delež ter z njim možnost za »osamosvojitve« in solistično kariero. Čakanje na oporoko med ne več prav mlade sestre vnese nemir, znova vzniknejo stare zamere in zdi se, da med seboj kar tekmujejo v »strupenosti« in v tem, katera bo drugo bolj prizadela; Donatella neusmiljeno in žaljivo strelja z vsemi topovi, simpatična in obilna Fiorella, ki jo z Donatello družijo tudi skupna mati, ostaja ravnodušna in šaljiva, a je sposobna nasprotnico »zabit« v trenutku, konzervativna (in zato še vedno deviška) Korošica Marija pa se panično trudi miriti strasti ... Vse, dokler vseh znova ne premaga sestrška ljubezen.

Glasbena komedija za tri igralce (prav ste prebrali, za igralce: Uroš Smolej, Daniel Malalan in Marija Rok Matek), zabavna v rimanih in narečno obarvanih dialogih, predvsem pa všečna s priredbami znanih napevov in popevk od petdesetih let dalje, nadaljuje niz uprizoritev, s katerimi se Gledališče Koper v slovenskem gledališkem prostoru vse bolj uveljavlja kot glasbeno gledališče.

Predstava bo na sporedu 29. marca, ob 18. uri.

Uredništvo

Alan Ayckbourn Norčije v spalnicah

Režiserka Katja Pegan

Igralci Aleš Valič, Mojca Partljič, Igor Štumulak, Anja Drnovšek, Luka Cimprič, Lara Komar, Matic Valič, Tjaša Hrovat



V ponedeljek, 9. marca 2020, ob 20. uri v Gledališču Koper



ROJSTNA HIŠA

Vsi se neke rodimo. Če imamo srečo, to ni sredi vojne vihrje ali na ladji sredi oceana (čeprav je tudi to prav posebno znamenje, ki bo verjetno močno določilo naše življenje). V preteklosti so se ljudje največkrat rodili doma, potem so se ljudje v mestih rojevali v porodnišnicah, in prav nihče ni več napisal pesmi o svoji rojstni hiši. Rojstna hiša je naša najpomembnejša hiša v življenju; tu smo prvič začutili človeški dotik, dotik mame ali drugih ljudi, ki so nas objeli, oblekli, nahranili, tu smo začutili varno naročje. Bolj je bilo naročje varno, bolj zdravo in samozavestno smo rasli. Bili smo ljubljani in bili smo ves svet. Vse, prav vse, kar smo občutili, je bil takrat za nas ves svet. Najpomembnejši čas našega življenja in najpomembnejša hiša našega življenja, ki se je za večino nas, ki danes beremo ta časopis, imenovala porodnišnica v Kopru. Mnogi smo se večkrat vračali vanjo. Rodili so se nam otroci, nekaterim tudi vnuki, tu so se rodili naši nečaki, bratje in sestre. Potem so porodnišnico zaprli. Prečudovit servitski samostan iz 16. stoletja se je počasi, vendar zanesljivo pogrezal v tišino in osamo. Nevihte, burje in sončna pripeka so skoraj popolnoma uničile polkna, okna, vrata, poškodovale streho, pročelje, park. Podgane in golobi so gospodariji tega kulturnozgodovinskega spomenika. Mi, ki živimo ob njem, vsako jutro vidimo, kako nekoč ponosna hiša naših rojstev z zadnjimi močmi kljubuje času; sama, ker mi, ki smo svet zagledali v njenem naročju, ne vemo, kje bi začeli zapolnjevati praznino naših življenj. Vse smo poskusili; šopke za 8. marec, v svetleče rdeče papirje zavite čokoladne bombone za Valentino, termalne vode za vikend, plastične smeti in enormno svetlobno onesnaževanje za novoletno žalovanje. Pa še vedno ne vemo, zakaj nas pritiska teža, za želodec grabi strah, ne dihamo dobro in spimo še manj. Vsako človeško bitje veruje v kaj, v Boga ali resnico, način življenja s transcendentno vrednoto naj bi bil v naših genih, piše Sullivan v New York Magazin. Drugače povedano, naše življenje določa naš konec, rojstvo mu daje le možnost. In če odrasli ljudje ne vidimo, da je naša brezbriznost do najpomembnejše hiše našega življenja dokaz, da smo infantilni in neprebujeni, potem moramo vedeti, da nimamo prihodnosti.



STRIC IZ AMERIKE

Od Manhattan do Washingtona je 234 milj ali 376 kilometrov. Interstate 95 je najkrajša povezava med mestoma in ena najbolj natlačenih cestnih arterij v ZDA: v celoti je dolga 1.900 milj ali 3.057 kilometrov, teče pa od kanadske meje na severu vse do špice Floride na jugu, kjer pade v vodo. Zgolj na območju New Yorka se po I-95 na dan prekotajo 325.000 avtomobilov, katerim se enkrat na mesec pridružim tudi jaz. Ker sem vozniki izpit opravil v Rimu, kjer je vožnja vratolomna in prevozil polovico Kitajske, kjer so traktorje preko noči zamenjali za športne avtomobile, me vožnja po mega avtocestah ne vznemirja. Če že, me dolgočas. Tudi zaradi omejitev hitrosti na 104 km/h. Pomagam si s podcasti in glasbo. Tisto, kar je najlepše na avtocestah, so mostovi. V povprečju stari sto let izgledajo kot da so jih gradili v imperialnih časih. Na I-95 do New Yorka poznam vsa postajališča, kvaliteto kave, vseh mi je, da so postajališčem v New Jersey dali imena Thomas Edison, Walt Whitman itn. Kljub domačnosti logov, pa si še vedno ne morem kaj, da se ne bi čudil, kako je možno, da so ameriške avtoceste tako polne. Ob katerikoli uri dneva in na katerikoli dan v tednu. Le kam Američani hitijo? Vtis je, da je cel narod na begu. Pred dvema leti sem moral na pot na dan velikega eksodus, ko Američani praznujejo zahvalni dan. Do New Yorka sem se pretokel po devetih urah vožnje! Devet ur za 376 kilometrov, je nekaj več kot 25 km/h. Kje so časi, ko sem za 740 km med Rimom in Ljubljano porabil šest do sedem ur? Za pot do New Yorka Waze, navigacijska aplikacija, nameri približno štiri ure. Toda potovanje traja dlje zaradi prometnih zamaškov ob vstopu na Manhattan. New York, je z ZDA povezan zgolj z dvema predoroma (Lincoln in Holland) pod reko Hudson ter z mostom Washington nad njo. Življenje srca Amerike, ki v deželo črpa morje denarja, podatkov, kulture, visi na nitki. Dobesedno. Njegove stalno zamašene arterije bodo nekega dne popustile in vprašanje je, kako bodo takrat v mesto na dan pretovorili 1,6 milijona zaposlenih, ki so mestu kisik. Zakaj se tudi sam vozim po najprometnejši avtocesti in čakam v vrsti, da vstopim v tunel, se spojim z množicami v trebuhu umazanega, hrupnega mesta, ki se je nekoč imenovalo veliko jabolko? Preprosto zato, ker je Amtrak, domnevni hitri vlak do New Yorka, le eno uro hitrejši, stane pa tudi 300 dolarjev v eno smer. Ker nisem zvezni uradnik s popusti, bi me letalska vozovnica stala približno 700 dolarjev za pol ure v zraku. Strošek celotne vožnje z avtomobilom me stane približno 40 dolarjev, z bencinom in cestnino vred. Tako, morda zdaj vem, zakaj so tukajšnje avtoceste natrpane z avtomobili.



PISMA Z DANSKE

Fastelavn je danska različica našega pusta. Praznuje se zadnji nedeljo ali ponedeljek pred pepelnico sredo. Tako kot pri nas se našimjo predvsem otroci in za dan postanejo princeske, levi, vesoljci, gasilci in ostali bolj ali manj strašni junaki. Praznovanje fastelavn praznika se nekoliko razlikuje med nordijskimi državami in tudi med samimi regijami v državah. Vsem pa so skupni našemljeni otroci, ki hodijo od vrat do vrat, prepevajo tradicionalno Fastelavn pesem ter nabirajo domače dobrote in sladkarije (podobno kot Američani praznujejo noč čarovnic). Je dan, ko ga družine preživijo skupaj, vse se vrti okrog otrok ter zabavnih iger. Včasih so se šemili vsi Danci, ne glede na starost, danes pa le redko vidimo odrasle maskare. Tudi razne procesije so postale stvar preteklosti. Zdi se, da Danci prerastejo pust veliko prej kot Slovenci. Najbolj nenavadna tradicija povezana s festelavnom pa je igra mačke v sodu. Dobesedni prevod igre je »udari mačko iz sode«, ki še najbolj spominja na igre s pinjato. Danci uporabijo lesene sode, ki jih napolnijo s sladkarijami in včasih pomarančami. Na sodih mora biti narisana mačka. Otroci tolčejo z lesenimi kijami po sodu, dokler ga ne razbijejo in se prebijejo do sladkarij. Tisti, ki sodu prvi razbije dno, postane kraljica mačk, kdor pa razbije zadnji del sode, postane kralj mačk. Razbijanje sode je tradicija, ki na Danskem sega več stoletij v preteklost. Na Danskem so jo prinesli nizozemci, ki so se naselili v Kopenhagnu v zgodnjem 16. stoletju. V originalni različici igre je bila v sodu namesto sladkarij živa mačka. In tolčenje po sodu, v katerem je bila zaprta mačka naj bi ljudi varovalo pred vsem slabim. Mačke so imeli v sodih vse do 19. stoletja. Načeloma naj mačke ne bi bile ubite med razbijanjem sode. Pustili so jim pobegniti, ko se je sod razbil (če so prestrašene živali seveda preživele do tega trenutka). Seveda pa pust ne bi bil pust brez danske različice krofov. Imenujejo se fastelavnsboller. Gre za sladko okroglo pecivo, polnjeno s sladko smetano in prelito s sladkorjem ali čokolado. Tu ni dvoma, da so slovenski krofi veliki zmagovalci. Fastelavnsris pa je del praznika, ki je verjetno bolj po godu otrokom kot staršem. Otroci napravijo iz vej šopek, ki ga okrasijo z risbicami in raznimi papirnati okraski, perjem, jajčnimi lupinami, ... S tem šopkom na fastelavns nedeljo z (rahljimi) bičanjem zbujajo starše. Za nagrado pa starši svojim malim nagajivcem podarijo danski krof. Namesto da se otroci bojijo kurentov, ki na ves glas preganjajo zimo, se v februarju na danskem starši »bojijo« svojih otrok.

ERIK VELIKI

Ko sem staršem povedala, da bom v tokratni izdaji pisala o Eriku, sta bila ponosna in vesela. Ampak ne toliko zame, kot za Erika. Oba ga namreč poznata še iz mladostniških let, ko so skupaj delali v Mehanotehniki. Oče mi je takoj rekel: »Klara, naslov tvojega članka mora biti Erik Veliki.« Naslov ki se mi je na začetku zdel kar »velik«, a ko sem Erika spoznala, enostavno nisem našla boljšega.

Dogovorjena sva bila v nedeljo, na dela prosti dan, v domu ostarelih na Markovcu. Točno ob 13.30 se mi je Erik prikazal pred vrati, skočil v avto in skupaj sva odvihrala v Koper.

Erika poznamo vsi. Ne samo mi Koprčani, ampak vsa Obala. Z edinstvenim stilom oblačenja nam krade poglede, obenem pa s svojo energijo riše nasmeh. In čeprav ga mnogi vidimo prav vsak dan na ulici ali na svojem delovnem mestu, kjer nas obišče, o njem vemo bolj malo. Prav zato sem ga želela spoznati.

Rodil se je jeseni, 28. oktobra, v nekdanji stari porodnišnici v Kopru. Mama je bila iz kobariškega konca, oče Tržačan. Oba sta bila zelo razgledana, mati je delala kot novinarka na koprski italijanski mladinski redakciji, oče pa kot biomehanik v Mehanotehniki.

Večina se vas bo Erika spomnila prav iz Mehana, kjer je dobrih 15 let delal kot vrtnar. Njegove otroške sanje pa so bile nekoliko drugačne: »Kot otrok sem hotel postati inženir, potem pa se mi ni dobro izšlo. Vpisal sem se na vrtnarsko poklicno šolo v Celje in postal vrtnar. To niso bile moje sanje, sem pa od vedno ljubil naravo. Ena plus ena je dve. Po končanem šolanju sem pol leta pavziral in se nato zaposlil v Mehanotehniki, kjer sem skrbel za vrt.«

Nekaj časa je sam živel na Beblerjevi ulici, ko pa se je upokojil, so se okoliščine spremenile in je svoj dom našel v domu ostarelih na Markovcu: »Ko sem moral iz stanovanja v dom, me je kar pretreslo. Ni mi bilo lahko. Potem pa sem se počasi privadil. Zdaj je super! Vse je tako, kot mora biti in zdaj vem, da je bil strah odveč.« mi iskreno zaupa in z veseljem doda: »Že preden sem šel v dom, sem bil na pol njihov, ker sem pri njih bil na kosilu in večerji. Zdaj sem pa zares njihov.«

Povej mi, kako preživljaš dneve? Opiši mi svoj dan. »Med 10.00 in 10.30 vstanem, se raztegnem, naredim nekaj tibetanskih vaj, se priklonim božanstvu in uredim. Potem poslušam radio in opoldne grem na kosilo, po njem pa na pot v Koper. Običajno grem vsak dan drugam. So določeni kraji, določeni ljudje, ki imajo svoje dneve. Kdaj zaidem tudi v Olmo in Šalaro, kdaj na Barko, nazadnje sem šel do Debelega rtiča. Letos sem bil že povsod, razen v Strunjanu. V glavi imam načrtano pot, ki me pelje do mojih prijateljev.«

Mnogi Erika ne znajo ceniti, predvsem pa ga ne



razumejo. Erik pa se kljub vsemu ne da, prehodi svojo pot in pride do cilja. »To počnem, ker mi je všeč. Všeč mi je videti ljudi, jih pozdraviti in izvedeti, kako so. Še ko sem živel doma, sem to počel. Nato sem se zaradi preselitve v dom, kar je bila zame velika sprememba, slabo počutil. Prvi dve leti je bilo težko, ko sem prišel k sebi, pa sem ponovno nadaljeval s potjo in kar naenkrat se je krog razširil in vsi smo postali prijatelji.«

Erik je na poti vsak dan, med tednom, za vikende, za praznike, ko piha, dežuje in tudi ko sneži. »Moja pot ni samo dnevna ampak tudi nočna. Ob 18.00 je večerja in ko pojem, grem spet ven. Ker toliko hodim, sem utrujen. Vendar mi to prinaša posebno zadovoljstvo. Se počutim

poln adrenalina. Spat grem šele okoli 2.00 zjutraj.« Ob tem mu v smehu rečem: »Erik, pa ti si prava nočna ptica!« Hudomušno se mi je nasmejal in zmajal z glavo. »Ne, Klara, Erik je škorpiljon.«

Pravi, da nad nami ni samo enega boga in zato verjame v božanstvo in v hindujsko vero: »Že prej sem rad prebiral o njej, kar hitro mi je postala všeč, saj ne more biti en sam bog tam gor za vse. Ko sem izvedel, da je v hinduizmu vsak bog specializiran za nekaj, me je pritegnila.«

Nekajkrat je obiskal tudi tuje duhovne centre po Evropi. »Rad potujem. Sploh z mamom sem veliko potoval. Enkrat celo silvestroval na vlaku, ki me je peljal v Dubrovnik.«

Obožuje umetnost, zgodovino, barok, gledališke predstave, literarne večere in razstave. Je zelo razgledan in kot pravi, ima to srečo, da je zelo radoveden. Veliko stvari ga zanima in zato tudi veliko ve. V življenju pa ima še dve neizpolnjeni želji. »Vsako poletje zavidam ljudem, ki so na križarkah. Zelo rad bi šel na eno in z njo do tja, kjer je moje ime doma. Vsi vedo, od kod je raziskovalec Erik Rdeči. Iz Skandinavije. In potem bi pot nadaljeval do duhovne matice Indije, kjer bi še bolj doživel in intenzivno proslavljal vse praznike.«

Erikova velika strast je tudi glasba. Velikokrat sem ga srečala na koncertih, festivalih in tudi v diskotekah. »Imam tri stebre. Prvi je klasika, drugi jazz in tretji elektronska glasba.«

Na vprašanje, ali ima najboljšega prijatelja, mi je podal pikanten odgovor: »Težko bi ga imel. Veš, prijatelj je bolj malo. Več je prijateljic. (smeh) Kar 90 odstotkov jih je in določenim se res odprem.« Svojo sorodno dušo pa še išče: »Rad bi



šel v Indijo in tam tudi ostal. Rad bi, da bi me tam pričakalo dekle na slonu, s katero bi se poročil. Prav sanjsko bi bilo, prav indijsko.«

Najin klepet me kar omami. Njegov pristen govor, poln upanja, želja in sanj je tako navdihujoč. Takšnih pogovorov nismo več vajeni,

nismo jih sposobni imeti. To so pogovori še iz časa otroštva, ko smo verjeli v dobro in v boljši jutri. Ko smo bili iskreni, si upali sanjati in hoditi proti ciljem, zmagovati!

Raje kot pust ima noč čarovnic. Raje kot meso je ribe in zelenjavo. Če ga želite kdaj presenetiti, ga v nedeljo peljite na kavo in saher tortico. Ta kombinacija mu predstavlja pravi praznični dan.

Ničesar ga ni strah, zaveda se, da vse izvira iz naših misli, iz naše glave. Obožuje življenje. Za svet pa pravi, da je v kaosu. »Open your mind! Primanjkuje nam povezanosti. Preveč je sovražstva. Vsak bi moral vsakemu dati, kar mu gre. Določene ljudi bi bilo treba kaznovati in bolj paziti na naravo.«

Erik je globok, močan in pravičen. Točno tak, kakršen se sam vidi in točno tak, kakršnega ga (sedaj) mi vidimo.

Erik, hvala! Ostani še naprej tako dober, topel in zvest (predvsem) sebi!



Klara Beltram



Nege • Masaže • Bazeni z morsko vodo •
Svet savn s teraso na prostem



Talaso Strunjan

SAVNE

Sedem savn v mediteranskem stilu.

Edinstveni rituali vsak ponedeljek, torek, sredo, petek, sobota in nedeljo.

BAZENI Z MORSKO VODO

Ugodno: večerno 2-urno plavanje med 18. in 21. uro, le 6,00 EUR.

TALASO & WELLNESS CENTER SALIA

- Antistresna masaža glave, vratu in obraza
- Program »Sprostitev hrbta«: masažna kopel, topla fango obloga hrbta in terapevtska masaža
- Razstrupljanje telesa z morskimi algami in DETOX masažo
- Magnezijeva masaža
- Refleksoterapija
- Kozmetične nege obraza z morsko kozmetiko
- Pomlajevanje obraza in telesa z neinvazivno TECAR terapijo

Talaso Strunjan | 05 67 64 472 | salia@terme-krka.si | www.terme-krka.si

TERME KRKA

Mineralni wellness na toplem blizu doma



Skoraj stoletje in pol zdraviliške tradicije, 8 termalnih bazenov, v katerih se lahko pogrežete pozimi, edinstveni mineralni wellness in prijazno osebje, ki se vam bo posvetilo z vsem srcem – to je le nekaj dobrih razlogov za obisk Zdravilišča Radenci. Prištetje še dvesto petdeset sončnih dni v letu in že je pred vami oddih, ob katerem vam bo zaigralo srce!

Odkrijte svoj vrelec mladosti z mineralnim wellnessom

V Zdravilišču Radenci pa vas ne čaka le idealna termalna oaza, ampak tudi mineralni wellness v najboljšem pomenu besede. Mineralna voda iz Radencev se po vsebnosti ogljikovega dioksida namreč uvršča med najbogatejše mineralne vode v Evropi, zato med obiskom zdravilišča nikakor ne izpustite obiska mineralne kopeli. Glavna blagodejna učinkovina skednje so mehurčki CO₂, ki med kopanjem skozi kožo pronica v telo. Ti širijo žile, jih naredijo bolj prožne in obenem izboljšajo prekrvavitev. Boljši pretok krvi pomeni boljšo dostavo kisika, gradbenih in energetskih snovi, odplakovanje odpadnih snovi in s tem hitrejšo razstrupljanje in regeneracijo organizma. Po novem lahko dobrodejnost mehurčkov preizkusite tudi v mineralni kopeli za roke, za tiste, ki ste željni posebnih izkušenj, pa priporočamo tudi savnanje z ledom iz mineralne vode Ledeno srce, ki poteka dvakrat tedensko.

Natočite si mineralno vodo naravnost iz izvira

Mineralna voda bogata s CO₂ z Radencev pa nima blagodejnih učinkov le, če se v njej kopamo. V Zdravilišču Radenci si mineralno vodo v prenovljenem Salonu zdravja lahko

natočite in jo popijete kar naravnost iz izvira! Pitne kure so najstarejša balneološka metoda zdravljenja, pitje z minerali bogate vode iz Radencev pa v telo ne vnaša samo tekočino, ki zagotavlja ustrezno hidracijo, temveč tudi življenjsko pomembne mineralne snovi, ki se neposredno absorbirajo v kri. »Za zdravo srce, uravnotežen



Prepustite se objemu mehurčkov v mineralni kopeli

krvni tlak in ureditev prebavnih motenj priporočam uživanje zdravilne mineralne vode 3-krat na dan, eno uro pred obrokom. Za najboljši učinek se pitna kura izvaja vsaj pet zaporednih dni,« svetuje Dr. Andrej Vugrinec, specialist kardiologije, vaskularne in interne medicine v Zdravilišču Radenci. Oddih v čisto pravi termalni oazi, kjer poskrbite za svojo zabavo, in z mineralnim wellnessom, ki vam bo pomagal odkriti vaš lasten vrelec mladosti, je tako čisto blizu doma.



Vrelec mladosti

do 30. 6. 2020

Hotel Izvir ****

243 € 194,40 €

na osebo za 3 noči

Cena že vključuje popust.

Paket vključuje standardne storitve in mineralni wellness:

- nočitev s polpenzionom,
- neomejeno kopanje v termalni oazi,
- delna masaža (20 minut),
- pitna kura z mineralno vodo,
- Henrov kozarec za pitje mineralne vode,
- 1x dnevno brezplačna uporaba savne,
- kopel z mineralno vodo iz Radencev (1x na osebo).

ZDRAVILIŠČE RADENCI
Sava Hotels & Resorts

02 512 50 00 | rezervacije@shr.si
www.sava-hotels-resorts.com

20 %
popusta
z geslom
OBALA

KAČE NA PRIMORSKEM

Nobena skupina vretenčarjev ni tako osovražena in narobe razumljena, kot so plazilci. In če kuščarji, kot so pozidna kuščarica ali martinček, marsikoga ne motijo, se kač večina ljudi boji in na njih gleda kot zlo.



O nobeni živali ni bilo razširjenih toliko napačnih informacij, kot prav o teh breznogih plazilcih. Od tega, da pijejo mleko, do tega, da se med begom ugriznejo v rep, naredijo iz telesa kolo in se na tak način kotalijo po hribu. Te stare šege so sicer neresnične, a neškodljive. Večjo težavo predstavlja poseganje po raznih domačih mažah v primeru kačjega ugriza, kot je na primer rezanje na mestu ugriza, izsesavanje strupa ter razna prevezovanja. V takem slučaju je edino ustrezno ravnanje klic na 112 oziroma odhod v urgentni center najbližje bolnišnice.

S prihodom pomladi se tudi kače na obali začenejo prebujati iz zimskega spanca. Zaradi tega se bomo v prihajajočih mesecih med sprehodi, opravili na vrtu in nabiranju špargljev verjetno srečali s tem plazilcem.

V slovenskem primorju najdemo predvsem navadnega goža [Elaphe Longissima]. Hrbtni del je rjave, skoraj črne barve, posut z belimi pikicami, za glavo ima rumeno liso, njegov trebuh pa je prav tako rumen.



Najbolj prepoznavna breznoga primorka, je najverjetneje črnica [Hierophis Viridiflavus]. Ta je popolnoma črne barve in velja za najhitrejšo kačo v Sloveniji.

Belouška [Natrix Natrix] je najbolj pogosta kača v naši prekrasni državi. Prepoznamo jo po dveh oranžnih, rumenih ali belih lisah, ki se nahajajo za njeno glavo. Telo ima temno zeleno oziroma rjavkasto, njeno najmočnejše orožje pa je smrdljiv izloček, s katerim nas preseneti, če je ne pustimo pri miru.

S strupenimi kobrami ima kobranka [Natrix Tessellata] skupno zgolj ime. Je rjavo zelene barve z vzorcem šahovnice na hrbtni strani. V primeru nevarnosti ne ugrizne, ampak se pretvarja, da je mrtva.

Na srečo so najbolj pogoste kače na obali nestrupene in nenevarne, a vseeno tu in tam, predvsem v bližini kraškega roba in v zaledju Šavriških hribov, včasih zaide ena izmed treh strupenih kač, ki prebivajo v Sloveniji. Modras [Vipera Ammodytes] ima značilen cik-cak vzorec



in privzdignjen nos, ki je videti, kot bi žival imela rog.

Kače so izjemno koristne živali, saj skrbijo, da populacija glodalcev ne naraste in povzroči katastrofe, kot je bila črna smrt v 14. stoletju, ki jo je prenašala podganja bolha. Prekomerna populacija škodi tudi kmetom in človeškimi domovom.

Po zakonu so vse kače v Sloveniji zaščitene, zato so lov, ubijanje ali kakršnokoli motenje kaznivo dejanje. Če opazite ali naletite na tega plazilca, se zavedajte, da se vas boji bolj kot vi njega in da je najboljši način preprečevanja ugriza to, da se enostavno umaknete in v žival ne drezate.

Če se po kakšnem slučaju kača pojavi v vašem domu, pa pokličite na Kačofon - organizacijo, ki se po vsej državi ukvarja z varno odstranitvijo in preselitvijo, oziroma koristnimi informacijami o avtohtonih plazilcih.

KAČOFON 040/322-449

Rok Dekort

JEŽKI NA PRIMORSKEM

Ker letos nimamo prave zime in so že v mesecu februarju zelo spomladanske temperature, so že tudi ježki prišli na plano. Na facebook strani so v skupini »Jež naš vrtni prijatelj« opozorili, da bi ježki morali v tem času še globoko spati. Žal pa temu ni tako in veliko posameznikov je že opazilo ježke na svojem vrtu ali zunaj na travnatih površinah.



V skupini so zapisali, da zaradi pretople zime, ježki sploh niso globoko zaspali. »So le dremali, kar pa pomeni, da so porabili znatno več energije, kot bi jo smeli. To velja tudi za ježke, ki so še v svojih bivališčih in se še niso pokazali na plano«, še opozarjajo.



Zaradi tega so ježki podhranjeni, zelo shujšani in lačni. Težko si najdejo hrano, ker naravne hrane ni. Zato pozivajo vse, ki imajo možnost, da jim pomagajo in jim nastavijo hrano in vodo. Ob tem opozarjajo, da jim nikakor ne smemo nastavljati mleka, ker je zanje škodljivo in lahko dehidrirajo.



Kot hrano pa priporočajo, da jim nastavite hrano za mačke – mačke brikete; lahko tudi pasje, če so manjši. V skupini »Jež naš vrtni prijatelj« so prepričani, da marsikateremu ježku ne bo uspelo preživeti, zato pomagajte po svojih močeh.

Marko Pavlin

PUSTNE POVORKE



KOPER: 1. mesto Los Pisianos iz Dekanov



OSP: Oktoberfest



KOPER: 2. mesto Bogastvo morja DU Olmo-Prisoje



KOPER: 3. mesto Kdor ne skače ni Šavrin, Šmarje



KOPER: 2. mesto mali pustni voz, Pinocchio, Buje



PIRAN: Veliki pustni ples



PIRAN: 1. mesto NOTE



PIRAN: Adrijano Roj in Fulvija Zudič

Suzy

Špek

USAK DAN MED 06.00 IN 10.00

DOBRO JUTRO,

OBALA!

radio capris

OBALA
JE ZAKON

SMREKOVI PELETI

- IZDELANI IZ ČISTEGA SMREKOVEGA LESA
- ZELO MAJHNA KOLIČINA PEPELA IN PRAHU
- VRHUNSKA KAKOVOST
- 15 KG PAKIRANJA, NETO TEŽA PALETE: 1050 KG

CENA ZA TONO 250 EUR

V NAŠI DRUŽBI VAS NE BO ZEBLO

Excelza lesarstvo d.o.o.
Kolodvorska cesta 28
6230 Postojna
excelza@siol.net
www.excelza.si

05/720-12-12
051/349-473

Klara Beltram

STE ŽE SLIŠALI ZA ČUDEŽNE TESTENINE?

Testenine brez ogljikovih hidratov, glutena, soje, maščob in sladkorja? A to sploh obstaja?

No, pojdimo lepo po vrsti. Vsi obožujemo pašto. Lahko jo jemo za kosilo, večerjo in tudi za malico. Z zelenjavo, z ribami, z mesom ali pa z nonino domačo šalšo. Kaj se pa zgodi, ko pridobimo nekaj odvečnih kilogramov? Takrat je potrebno ogljikove hidrati skorajda povsem črtati z jedilnika. Ali pa ne?

Rezanci širataki oz. čudežne testenine so testenine, ki prihajajo iz japonske kuhinje. Narejene so iz gomolja azijske rastline *Amorphophallus konjac*, ki je bogat z vlakninami in zato tudi zdrav za naš organizem.

Gomolj ima visoko vsebnost prehranske vlaknine glukomana, ki dokazano zavira apetit, izboljšuje prebavo in normalizira holesterol v krvi.

Gre za rastlino, ki jo je s študijami podprla tudi Evropska agencija za varnost prehrane.

Testenine so brez ogljikovih hidratov, glutena, maščob, soje, sladkorja in vsebujejo prbl. 5 kcal/100g. Uživamo jih lahko kljub boleznim srca in ožilja, če imamo previsoko vrednost holesterola, sladkorno bolezen, težave s kandido ali pa smo alergični na gluten.

O slednjih se že veliko piše po spletu, sama sem o njih prvič brala na družbenem omrežju, kjer je o njihovi pripravi pisala **Maja Čančar**, osebna trenerka in prehranska svetovalka.

Maja je čudežne testenine prvič zasledila v trgovini Špar, kot pravi sama, pa se jih da naročiti tudi preko spleta. Najdemo jih v različnih oblikah, kot npr. špageti, rezanci, riž, lahko jih kupimo mokre v tekočini ali suhe v embalaži.

»Rada si jih pripravim za kosilo in za večerjo, saj so naravne, zdrave in vsebujejo visoko vrednost vlaknin, ki pomagajo pri izgubljanju telesne teže. Ne vsebujejo ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin, zato ne redijo. Pojemo lahko poljubno količino in smo siti dlje časa.«

Z veseljem jih priporočam strankam, saj se zaveda, da se v današnjem času diet težko držimo. »Rada delim dobre stvari z ljudmi, ki me obkrožajo, in nič drugače ni z mojimi strankami. S čudežnimi testeninami zmanjšajo dnevni vnos kalorij in posledično hitreje dosegajo želene cilje. Dnevni vnos kalorij je seveda za vsako stranko prilagojen, prehrana mora biti iz vseh virov, raznolika in uravnotežena. Kot prehranska svetovalka skušam vsaki osebi najti način, ki ji bo ustrezal, saj se zavedam, da se raznih diet težko držimo.«



Na kakšen način pa jih lahko vse uživamo? Kaj priporočam? »Testenine preprosto vzamemo iz embalaže, jih speremo pod vodo ter vmešamo v katerokoli omako. Sama po navadi popražim čebulo, česen, dodam sveže šampinjone, jajčka in jih vmešam vanje. Lahko jih seveda pripravimo na več načinov, ne smemo pa pozabiti, da imajo ključno vlogo omake in začimbe, saj so testenine povsem brez okusa. Dobro so z ragujem, avokadom, tartufi, tuno, lososom, golažem, skratka z jedmi, ki imajo poln okus. Moj nasvet je, da se igrate! Z baziliko, raznimi začimbami, pelati, papriko in raznoliko hrano. Poskusite, pa dober tek!«



Čudežne testenine so v Aziji poznane že več kot 2000 let in Azijcem predstavljajo tradicionalno jed. Vsebujejo vpojno vlaknino, ki nam daje občutek sitosti in je zato priporočljivo, da jih zaužijemo z veliko vode. Pa ne pozabite, da pri njih velja obratno pravilo: več omake in manj testenin.

Sej veste, poskusiti ni greh!



ALI TUDI VAS NOSI POLNA LUNA?

Manca Hribovšek



Kolikokrat se nam zgodi, da nemirno pogledujemo na koledar in preverjamo, kdaj v mesecu bo nastopila polna luna, da se lahko psihično pripravimo na to, da bomo bolj razdražljivi, nemirni in bomo ponoči slabše spali. Velikokrat slišimo in beremo tudi o tem, da se takrat pogosteje dogajajo prometne nesreče, nasilje, umori, da imajo ženske takrat močnejše mesečno perilo ter da se ob polni luni rodi več otrok. Pa ste se kdaj vprašali, če ima luna res tako močan vpliv na naše življenje ali je vse to samo v naših glavah? Nič ne bomo ugibali. Urbani mit, da ob polni luni slabše spimo, smo preverili pri strokovnjakih, ki pa so glede tega razdvojeni.



Poklicali smo somnologinjo **dr. Lejo Grošelj Dolenc**, ki v UKC Ljubljana vodi Center za motnje spanja na Kliničnem inštitutu za klinično nevrofiziologijo: »Polna luna sama po sebi nima vpliva na spanje. Če spimo v spalnici, ki ni zatemnjena, pa seveda spanje lahko moti njena svetloba. Zato je nasvet ob dnevih, ko nastopi polna luna zelo enostaven – spalnica mora biti zatemnjena. Tudi na druge motnje spanja, kot je npr. hoja v spanju, polna luna nima vpliva.«

Z vplivom lune na različna področja našega življenja pa se ukvarjajo tudi astrologi. Za mnenje smo vprašali znano astrologinjo **Rožo Karan**: »Srečanja Sonca in Lune na

nebu imajo različne posledice na odvijanje dogodkov v našem življenju. To sta svetili, ki nam razmejujeta dan in noč. Luna se hitro giblje prek nebesnega svoda in v 28 dneh naredi svoj obhod. Ko se sreča s Soncem, ostane nam nevidna in temu pojavu pravimo mlada luna. Ta dogodek je pravišnji za nove začetke. Nasproti Soncu se Luna postavi v polno luno (takrat je Zemlja med Soncem in Luno), ko jo lahko opazujemo v njenem polnem sijaju. Zanimivo je, da nam ves čas kaže isti obraz. V vsakdanjem življenju vidimo, da pred nastopom polne lune nastaja nemir, ljudje in živali se bolj burno odzivajo. Reakcije posameznikov so nepričakovane in včasih celo dramatične. Moteno pa je tudi spanje. Vzrok za to naj bi se skrival v tem, da smo ljudje v 75 odstotkih sestavljeni iz vode, luna pa posledično na nas dvakrat na mesec deluje enako kot na oceane.«

Strokovnjaki so povedali znanstvene razlage, sedaj pa je na vas, komu in koliko boste verjeli. Vedno pa pravijo, da je najboljša verjeti samo sebi in lastnim občutkom. Sicer pa, če se malo pošalimo, je polna luna dober izgovor, da so lahko tudi moški enkrat na mesec nekoliko bolj tečni. Zaradi lune, seveda.

Nasveti za boljši spanec:

1. Vsako noč pojdite v posteljo ob enaki uri (če je le možno, naj bo to pred polnočjo).
2. Pred spanjem ne kadite, ne pijte alkohola in



pijač, ki vsebujejo kofein.

3. Zvečer jejte lahko hrano in majhne obroke. Zadnji obrok naj bo vsaj tri ure pred spanjem.
4. V spalnici imejte nižjo temperaturo (prezračite jo), popolno temo in umaknite vse moteče elemente (predvsem mobilni telefon!).
5. Redno telovadite, vendar se izogibajte telesni aktivnosti vsaj dve uri pred spanjem.
6. Izberite udoben vzglavnik in ležišče.
7. Odpravite stres. Pred spanjem se sprostite z branjem knjig, meditacijo in drugimi sprostitvenimi tehnikami.
8. Poskušajte spati samo ponoči in ne čez dan.

ROK DEKORTI

KROFI

Pred natanko enim letom sem napisal prvi članek v tej rubriki. Pisal sem o mastni pustni hrani in glede na to, da se ponovno približujemo najbolj norčavemu delu leta, sem se tokrat povabil na pripravo slastnih pustnih krofov. Žal jo je tokrat hudo zagodla gripa - gospa Ana iz Kozine ji je podlegla ravno nekaj dni pred najinim srečanjem in kljub upanju, da bo hitro okrevala, se do datuma izdaje februarске številke časopisa ni izšlo. Ker si za ta čas primernejšega recepta preprosto nisem uspel zamisliti, vam tokrat ponujam recept s prve roke, a pripravljen pod taktirko gospe Ane. Ta mi je s pomočjo svoje vnukinje preko telefona prijazno sporočila sestavine ter bila pri pripravi na voljo za vsa moja (ne)umestna vprašanja. Ker se sam v kuhinji precej dobro znajdem, upam, da le-teh ni bilo preveč. Za začetek presejemo moko in jo postavimo v pečico na približno 50 stopinj. Medtem, ko se moka greje, pripravimo kvasec: žličko sladkorja zmešamo s tremi žlicami vode ter dvema zvrhanima žlicama moke. Ko se kvas napne, ga dodamo v ogreto moko. Mlačnem mleku dodamo jajca, stopljeno maslo, kislo smetano, ščepec soli in preostali sladkor ter temeljito premešamo. Vse skupaj dodamo v moko s kvascem in začnemo mešati z leseno kuhalnico. Bistven del priprave testa za krofe je, kakor mi je zabičala gospa Ana, mešanje in ne mesenje testa. Tudi če nas bo po desetih minutah začela boleti roka in nas bo zamikal električni mešalec, raje zamenjajmo roko oziroma se priprave lotimo v dobri družbi, saj v nasprotnem primeru testo ne bo rahlo. Pri mešanju pazimo, da kuhalnico ne dvigujemo preveč od posode, saj bi to povzročilo prevelike luknje zraka v naših krofih. Po približno petnajstih minutah mešanja se bo testo sicer začelo ločevati od posode in kuhavnice,

a bo še zmeraj precej lepljivo na otip. Takrat ga pokrijemo in pustimo kako uro na toplem, da vzhaja. Ko se testo podvoji, ga stresemo na rahlo pomokano desko in razvaljamo na približno centimeter in pol debeline. Z obodom za krofe nato izrežemo iz testa čim večje število krofov, da ne bomo imeli preveč odpadnega testa. Krofe nato ponovno pustimo vzhajati, a le za krajši čas - sam sem jih pustil dobrih 15 minut. Medtem pristavimo na ogenj večjo kozico in vanjo nalijemo vsaj 3 centimetre olja za cvrtje. Ko se segreje, vanj počasi in previdno polagamo krofe. Posode ne napolnimo preveč, da bomo lahko kasneje krofe lažje obračali. Posodo pokrijemo in tako cvremo približno dve minuti, nato krofe obrnemo in v odkriti kozici cvremo še kako minuto. Ko so na obeh straneh zlato rjavi, na sredini pa se vidi lep rumen venček, krofe odcedimo. Še tople s kuhinjsko brizgo napolnimo s kvalitetno marelično marmelado in posujemo s sladkorjem v prahu.

Za pripravo približno 20 krofov potrebujemo:

- kilogram namenske moke za krofe,
- 40 gramov svežega kvasa,
- 3 velika ali 4 manjša jajca,
- 100 gramov masla,
- 6 žlic kisle smetane,
- 50 gramov sladkorja,
- pol litra polnomastnega mleka,
- ščepec soli,
- marelično marmelado,
- olje za cvrtje in
- sladkor v prahu za posipanje.

Krofe je najbolje pojesti tople, a če boste kot spodaj podpisani pretiravali, priporočam, da namesto vina, zraven popijete kozarec mineralne vode z magnezijem. Za vse, ki se boste uspeli nekoliko zadržati, pa priporočam kozarec sladkega muškata.

Žal gospa Ana zaradi bolezni mojih krofov ni poskusila, a upam, da bom lahko v kratkem sam poskusil njene.



POKROVITELJI RUBRIKE O ISTRSKI KULINARIKI

Restaurant
PAVEL & PAVEL 2



Nahajamo se v krasnem, obzidnem, mediteranskem mestecu Piran, ki ga krasi bogata kulturna dediščina. Leta 1692 se je tu rodil znani violinist in skladatelj Giuseppe Tartini. Njegova rojstna hiša in osrednji trg, na katerem se ta nahaja, nosita njegovo ime. Na samem obrežju Pirana, v enkratni bližini morja Vas ena poleg druge pričakujeta družinski restavraciji PAVEL in PAVEL 2. Naj omenimo nekaj jedi pripravljenih na več načinov: ribe, jastogi, rarogi, škampi, školjke, ribji karpacho, tartufi, jedi iz prvovrstnega mesa in še mnogo drugih poslastic. Pregovor pravi, da se pri Pavlu vedno dobro jé. Veselimo se Vašega obiska!



Restavracija Capra
Pristaniška ulica 3, 6000 Koper
Spletna stran: www.capra.si
E-mail: info@capra.si
Facebook naslov: **CapraKoper**
Instagram naslov: **capra_restaurant**

Od decembra 2014 se v restavraciji Capra posvečamo ustvarjanju nepozabnih doživetij. Ne zadovoljimo se zgolj s tem, da se naša restavracija nahaja le nekaj korakov od morja, mi pa vam ob toplih dneh strežemo vrhunske jedi ob izbrani pijači na sončni terasi - zasledujemo popolnost. Naše poslanstvo je nuditi strankam celostno doživetje. Na prvem mestu s kombinacijo lokalno-mediteranske kuhinje izpod taktirke Marje Černe ter z dosledno postrežbo, ki jo krasita kulinarčno in enološko svetovanje. Z veseljem smo pokrovitelji rubrike o starih istrskih receptih v novem časopisu OBALApplus.

POKUKAJMO V KUHINJO
ZNANIH OBRAZOV

Obala, morje, sonce in Tulio Furlanič! To so sestavine za prekrasen dan, ki ga le redki doživijo. Če vsemu dodamo še ščepec soli, pa to postane zgodba za naslovnico.



Tokrat bomo z velikim veseljem pokukali v kuhinjo znanega primorskega glasbenika Tulia Furlaniča, ki nas s petjem razvaja že dobrih pet desetletij. Kaj hitro smo ga spoznali kot odličnega bobnarja in pevca, ki je svojo umetniško žilico pilil v skupinah Kameleoni, Faraoni in Halo.

Kljub predanosti glasbi, je skozi leta našel čas še za eno ljubezen – hrano. Njegova največja strast so istrske jedi, s katerimi razvaja svoje najbližje. Leta 2016 je zavihal rokave in se podal v oddajo MasterChef Slovenija, novim izzivom naproti, kjer smo občutili njegovo preprosto kuharijo.

Kot pravi sam, mu je v prvi vrsti pomemben okus, šele nato izgled. Ko pa se krožnik vrne nazaj povsem prazen, ve, da je zadel v srce pokuševalca.

Z menoj je z veseljem delil recept pašte z daterini. Gre za fantastično jed, ki je lahka, poletna, predvsem pa nasitna. Jed, ki jo bomo vsi zlahka prebavili. Ne bo nam padla na želodec, sploh pa nam bo pustila še veliko energije, ki jo bomo porabili za naše ostale dejavnosti.

SESTAVINE:

- Pločevinka daterinov (vrsta paradižnikov),
- rdeča čebula,
- 4-5 strokov česna,
- malo bazilike, soli, popra ai peperončina,
- malvazija,
- olivno olje,
- maslo in
- testenine.

POSTOPEK:

Najprej zavremo vodo, ji dodamo ščepec soli in vanjo stresemo testenine. Kuhamo jih na zmernem ognju toliko časa, kot piše na embalaži, oziroma toliko časa, da postanejo »al dente«.

Tako čebulo kot česen nasekljamo na drobno, ju stresemo v ponev in dušimo na olju, dokler čebula ne zastekleni. Nato dodamo daterine, baziliko, sol, poper ali peperončino (za tiste, ki

imate radi pekočo hrano). Dušimo še toliko časa, da se daterini omehčajo in spustijo svoj sok. V pločevinko, v kateri so bili daterini, vlijemo nekaj vode, jo pretresemo in dodamo v omako. Tulio priporoča, da namesto omenjene vode, v omako zlijemo malce malvazije in pokuhamo par minut. Na koncu zmečkamo daterine, dodamo košček masla in omako zlijemo v pašto, ki smo jo prej precedili. Pa dober tek!



SAŠO MEJAK

VRT V MARCU

V mesecu marcu pričnejo z delom na vrtu tudi tisti bolj leni vrtničarji. Letos nam zimsko obdobje ni postreglo s hladnim vremenom, zato so rastline že dobro razvite in pričakujejo, da bodo imele dobre pogoje za razvoj. Zamudniki pripravimo gredice, zadelamo gnojila in preverimo namakalni sistem. Poberemo radiče, por in motovilec, ki so ostali iz zimskega obdobja, da prepustijo prostor novim rastlinam. Nekatere rastline lahko posejemo ali pa kupimo kvalitetno vzgojene sadike. Raznovrstna semena, kakovostne sadike zelenjave in čebulčke za pripravo vašega zelenjavnega vrta dobite v **SEMENARNI VANJA** v Luciji. Posadimo lahko različne vrste solat, na prosto posejemo špinačo, peteršilj ali rukolo. Če bo vreme zdržalo, lahko posadimo tudi krompir, ki smo ga dali nakalit.

Prebuja se tudi **zeliščni vrt**. Veliko zelišč je začelo poganjat, zato lahko odstranimo vse poškodovane in odmrle dele na rastlinah. Pripravimo si sadilni načrt za zeliščni del. Pripravimo si seznam zelišč, ki jih bomo zamenjali ali na novo zasadili. Sadike

žajblja, rožmarina, majarona, timijana in veliko drugih lahko kupimo tudi v lucijski **SEMENARNI VANJA**. Preverimo tudi, kako je s prehranjenostjo naših zelišč. V zemljo vdelamo malo bio naravnega gnojila, ki bo pozitivno vplival na razvoj naših zelišč in jih bomo lahko brez strahu pred težkimi kovinami uporabljali tudi v kuhinjski.

Sadni vrt je glede na vremenske razmere v končni fazi obrezovanja. Kivi, kakiji in vinska trta so že porezani. Posvetimo se hruškam, slivam, jablanam in breskvam. Zadnji čas je, da kupimo kvalitetni sadilni material, pognojimo obstoječe sadno drevje in opravimo še škropljenje na bazi oljne ogrščice. Kvalitetne sadike sadnega drevja, jagodičevja in škropivo na bazi olja oljne ogrščice prav tako lahko nabavite v **SEMENARNI VANJA**. Zelo pomembno je tudi gnojenje citrusov, na kar velikokrat pozabimo. Zato so rastline podhranjene ter zelo dovzetne za napade škodljivcev in različnih bolezni. V specializiranih prodajalnah lahko kupimo posebna gnojila za citruse v granulatu ali v tekočem stanju.



VELIKA IZBIRA OKRASNIH RASTLIN:
za balkone, vrtove, cvetlična korita...
ODPRTO VSAK DAN, RAZEN NEDELJE.

Parecag 31, gsm: 041 607 594

Prebujeni so tudi že **okrasni vrtovi**. Počistimo kar je poškodovala zima. Okrasne gredice prekoplamo, dodamo gnojilo in posadimo mačhehe, belis ali spominčice, ki nam bodo polepšale poletne dni. Tudi okenska korita in večje lonce lahko v marcu zasadimo s ciklamami raznih velikosti in barv, pisanimi ranunkulami, modrimi ali belimi spominčicami. Vse omenjene rastline lahko nabavite v

VRTNARIJI MOŠKON na Parecagu. Pri gnojenju ne pozabimo niti na žive meje in ostale grmovnice, zasajene na našem vrtu. Če so grmovnice odmrle, je sedaj čas, da jih zamenjamo z novimi rastlinami v dobri kondiciji.

Travne površine lahko prezračimo, pognojimo in na mestih, kjer je trava odmrla, dosejemo. Zelo dober rezultat bomo dosegli z uporabo oplášenih semen boljše kaljivosti.



SEMENARNA VANJA



Liminjanska 78
6320 Portorož
tel.: 05 6777 335
m.tel.: 051 646-515



I
love
ISTRA

Bližnjica do zdravja.
Una scorciatoia per la salute.

Naturen BIO
izboljševalec tal

100%
naravne
sestavine

Naturen BIO konjski
gnoj v pletih,
7 kg ali 20 kg

- Za uporabo že pripravljeno gnojilo iz konjskih fig v obliki peletov
- Sestavine prihajajo iz ekološke reje
- Ne vsebuje semen plevelov
- Visok delež organskih snovi
- Praktično brez vonja
- Pospeši nastajanje humusa

Zadošča
za površino
do 200 m²

Humus
deževnikov,
kompost, alge

Izboljša strukturo
in rodovitnost
tal

Naturen BIO zemlja
za visoke grede in vrt

- Z nizko vsebnostjo šote, rahlo ter stabilno strukturo za dobro ukoreninjenje
- Iz povsem naravnih sestavin

rastline potrebujejo
ljubezen in

SUBSTRAL
Naturen

Silk d.o.o., Brodišče 15, 1236 Trzin

ROMINA SALVI

ODVRZIMO KAKŠNO BREME

Nāše telo ima različne načine, s katerimi nam pokaže, da delujemo proti naravnim zakonom in tudi proti našim fiziološkim potrebam. Če signalom telesa predolgo ne prisluhnemo, lahko pride do poškodb ali obolenj.

Kako vedeti kdaj ravnamo narobe? Enostavno. Merilo je kvaliteta našega življenja. Ne v ekonomskem smislu, temveč v duševnem. Če duševno trpimo in se počutimo nelagodno, počnemo nekaj kar je v nasprotju z našimi pristnimi potrebami, pa naj bo to zavedno ali ne. Tudi naše telo je ogledalo naših čustev, zato se naša duševna stanja s časom pokažejo tudi na telesu, kjer se naše nepredelane čustvene vsebine “nalagajo” v različnih oblikah.

V našem telesu so shranjeni vsi naši zavedni in nezavedni spomini, kar poznamo kot celični ali tkivni spomin. Nepredelana čustva se včasih v telesu odražajo celo v zgostitvah tkiva. To lahko običajno otipamo tudi pri sebi, saj se takšne “blokade čustev” pogosto pojavijo v trebuhu, kot nekoliko bolj trdi in občutljivi deli. Če s terapevtsko obravnavo takšne tvorbe sproščamo, se poleg sproščanja tkiva pogosto pojavijo tudi razni spomini, na dan pa lahko pridejo tudi čustva, ki so bila nekako zablokirana v tkivu. Zakaj je dobro obravnavati stvari, ki jih je telo “varno spravilo”? Zato, da bi v življenju lahko odvrgli kakšno čustveno breme.

EVA ERPIČ

DETOX ODNOSA

Kdor skrbi redno za svoje zdravje, se je verjetno že srečal z izrazom detox, kar pomeni razstrupljanje. Na ta način poskrbimo, da razbremenimo naša jetra, srce, črevesje in druge organe. Šport, zdrava prehrana in pozitivne misli niso dovolj za naše zdravje. Ste že slišali, da so lahko potlačena čustva razlog, da zbolimo za rakom, depresijo? In če dobro pomislimo, so tudi zasvojenosti posledica naše nesproščene notranjosti. Zakaj torej nikoli ne govorimo o čustvenem detoxu in o detoxu naših odnosov? Vsa naša čustva imajo svojo pozitivno plat. Nikoli pa se nismo naučili, kako je čustvo začutiti in pravilno izraziti. Izbruhamo, ko se ne moremo več zadržati. Kričimo, ko ne moremo več molčati. Za svoje telo lahko poskrbimo samo z zavedanjem svojih čustev. Šele ko se jih zavedamo, lahko najdemo tudi primeren način, da jih izrazimo in potolažimo. To oplemeniti naše življenje. Z žalostjo sprostimo napetost v telesu, očistimo se! Ste se že kdaj po joku počutili lažje? To je zato, ker tudi dejansko ste lažji. Jeza nas ščiti pred krivicami in nam pomaga

Nepredelana čustva ovirajo naše delovanje in vseh ravneh bivanja. Na drugi strani pa čustveno-telesne sprostitve osvobajajo nezavednih bremen in hkrati osvobajajo nov potencial, novo energijo, kreativnost in lahkotnost. Predvsem pa nam dajejo nove moči za aktivno kreiranje svoje nove realnosti, namesto pasivnega odzivanja na dogodke in okolico. Večinoma smo bili vzgojeni na način, da je treba pretirana čustva brzdati. Če vidimo otroka jokati, se v nas takoj porodi potreba po tem, da ga potolažimo, ga razveselimo in s tem zatremo žalost. To pa je v nasprotju z njegovim nevroemocionalnim razvojem. Če si dovolimo resnično občutiti kaj se v nas dogaja, se bo s časom to (običajno boleče) čustvo samodejno razblinilo.

Če se s čustvenim dogodkom ali travmo, ki je v preteklosti ali v otroštvu nismo zmogli predelati ali razumeti, ponovno soočimo v zrelejšem obdobju, lahko ob podpori empatičnega in nevtralnega terapevta ta čustva ponovno doživimo ter jih uspemo ozavestiti, razumeti, sprejeti, predelati in končno izpustiti. To se lahko zgodi le pod pogojem, da si dovolimo občutiti pristna čustva, ki spremljajo ta dogodek. Namen tega seveda ni podoživljanje starih travm, temveč odrešitev.

Tisto, zaradi česar trpimo namreč niso čustva, temveč zatiranje tistega kar čutimo.



Romina Salvi
naturopatinja
Naturopatski center Aureus
Hotel Laguna Strunjan
www.naturopatija.si
naturopatski.center@gmail.com
gsm: 040 371190

Vse informacije v besedilu so zgolj informativnega značaja in niso namenjene kot nadomestilo za nasvete osebnega zdravnika ali drugega zdravstvenega osebjā, prav tako ne morejo biti nadomestilo za ustrezno zdravstveno pomoč, zdravniško diagnozo ali zdravniški nasvet, saj niso izrecno potrjene s strani zdravstvenih organov in zato zanje ne moremo prevzemati odgovornosti.



Eva Erpič
zakonska in družinska terapevтка
Uni. Dipl. soc. delavka
info@evaerpic.si
041/410-843

OVEN

(21.3. do 20.4.)

Nov mesec prinaša nove zgodbe, ki se rojevajo z luno v Biku. Ta je tokrat povezana z izzivi, ki jih prinese življenje Ovnom, rojenim v tretji dekadi. Trmasto vztrajanje na načrtani poti se vam bo v tem mesecu obrestovalo. V veliko pomoč vam bo Mars, ki vam bo pomagal pri delovnem procesu, iskanju prave službe nezaposlenim in novih projektov zagnanim za delo. Merkur pa vam bo prinesel nekaj zapletov in ustavljal naprejek, zaradi drugačnega gibanja. Navkljub temu boste zmogli s svojo vztrajnostjo preseči zaplete. Čutili boste polno luno 9. marca. Ta dan se izogibajte sporom, zapletom ter posegom v predelu trebušne votline. Ljubezenske zaplete lahko urejate 17. marca, ko vam bo naklonjena zvezdna zgodba. Sonce se bo premaknilo v vaše znamenje in uradno napovedalo pomlad 20. v mesecu, po osmi uri zjutraj. Ugoden premik Merkurja na ravno pot boste zaznali s sproščeno zaporjo, ki vas je do sedaj ovirala pri napredku. Zaznali boste tudi mlado luno, ki bo zatemnila nebo 24. marca in bo napovedala nove začetke v vašem pomladnem projektu.

BIK

(21.4 do 21.5.)

Nov mesec boste zaživel z luno v svojem znamenju, ki vam kljub sitnemu Merkurju odpira nova vrata. Bodite le dovolj vztrajni in odločni. Med sostanovci Zodiaka slovite po svoji spretnosti, poznajo vas po vaši vztrajnosti in zaljubljenosti v zemljo. Veljate za iznajdljive, delovne in sposobne. V tem mesecu uporabite vsa svoja znanja o zemlji za nakup ali menjavo nepremičnine, ki vas že dolgo zanima. Posebej velja napotek v tistem delu, ki ima korenine vaših želja v času pred vstopom v novo leto. V siju polne lune boste samski 9. marca tlakovali pot nove ljubezni. Ta mesec je tudi v znamenju menjav in sprememb na delovnem mestu. Vrenje na življenjskem portalu, premeščanje na ene in druge strani bo nehotelo delovalo tudi na vas. Vnesen nemir se bo poznal ob lunini menjavi po 17. marca in še bolj po nastopu prave pomladi. Nič časa ne boste imeli za lenarjenje in počitek. Vsi blizu vas bodo na svoji koži čutili vaš nemir. Strah in previdnost pustite ob strani in si dovolite vse, kar zmorete.

DVOJČKA

(22.5 do 21.6.)

V nov mesec boste vstopili bolj ležerno, kar je ya vas precej neobičajno. Drugi dan meseca boste začeli svoj pohod v neznano in družbeni nemir bo vplival na vaše načrte. V mladi luni boste 9. marca sprejeli končno odločitev glede spremembe, ki bo z manjšim zamikom pretresla vaš vsakdanjik. V luči Merkurjeve dinamike boste po 10. V mesecu sprejeli pomembno odločitev, ki bo pomenila zasuk v vašem vsakdanu. V luči Uranovega snidenja z Venero se bo dogajalo marsikaj. Kratkoročne poteze bodo imele dolgotrajne vplive. Samski iskalce življenjskega sopotnika selahko močno zaljubite, saj prihaja čas sprememb. Sprva boste mislili, da je nova ljubezen nedolžna, a čas bo pokazal drugače. Zato bodite zelo premišljeni, če ste že prej vstopili v resno zvezo. Najbolj dinamični dnevi v mesecu vas čakajo po 24. marca ob mladi luni, ki bo vplivala na pojav nepričakovanih dogodkov.

RAK

(22.6 do 22.7.)

Dober občutek boste imeli o sebi in svojem delu, ki ga opravljate. To vam bo dalo dodatne moči za napredovanje in urejanje področij življenja, s katerimi še niste popolnoma zadovoljni. Po 10. marca se vam bo priklonil Merkur in vam odprl nove priložnosti za napredovanje. Lunin premik v Tehnico 11. marca, vam prinaša zelo ugodno obdobje glede pravednosti, ki ste ga do sedaj puščali ob strani. Vse sodne spore lahko uestimate v osrednji del meseca. Z večjimi projekti počakajte na 20. v mesecu, ko se bo sonce preselilo v Ovna in napovedalo prihod pomladi. Če boste izbrali mirno pot sodelovanja, ne boste podlegli vplivu in pritisku okolja, ki bo poganjalo sile nemira in nepremišljenih odločitev. Ne dovolite, da pretekli dogodki vplivajo na vaše trenutne odločitve, ki bi lahko imele negativen vpliv na prihodnost. Pretehtajte vse govorice in se ne pustite zavesti od tistih, ki širijo neresnice o vam bližnjih ljudeh.

LEV

(23.7. do 23.8.)

Sedaj je nastopil čas, da naredite korak naprej. Uporabite Merkurjev obrat in po 9. marca naredite tisto, kar menite, da vam bo koristilo. V spremembe vas bo prisililo srečanje z osebo, ki vam bo prinesla pomembne podatke. V mesecu, ko je dan že bistveno daljši, bodo yelo aktivni tudi hormoni. Mladim in mladim po srcu, se lahko zgodijo metuljčki v trebuhu. V primeru, da ste že oddani, bodite previdni in se ne izpostavljajte v izogib resnejšim težavam. Sebe ste do sedaj v igri življenja pogosto postavljali na drugi tir in ustregli drugim, po 20. marca pa boste obrnili ploščo in vpeljali nova pravila. V poslovnem segmentu pa vam ta mesec zvezde napovedujejo napredovanje, nove izzive in večje spremembe v vaši karieri. Končno boste dobili občutek, da živite svoje sanje. Vaš dan bo 24. marec - uporabite vse nebeške kočije, da vam pripeljejo srečo.

DEVICA

(24.8. do 23.9.)

Dobili boste priložnost, da v tem mesecu s svojimi idejami uspete prepričati mnogo ljudi, da vam bodo sledili. V službi in na družbenem področju, kjer že dlje časa želite vpeljati novosti, boste izjemno uspešni. Napredovanje in odlični položaj vam lahko zasenci samo neprevidnost in morda preveč »diktiranje«. Več diplomacije vam bo na dolgi rok prineslo večji dobiček. V tem mesecu je pomembno, da svoje mnenje zadržite zase in ne poveste na glas, kaj si mislite o drugih. Od sredine meseca naprej bo sledilo napredovanje ter boljše plačilo. Imeli boste priložnost postaviti na novo temelje, tudi na zasebnem področju, izbrati morate le pravi trenutek - 24.marca.

TEHTNICA

(23.9 do 23.10.)

V tem mesecu boste vse sile usmerili v prenovu svojega življenja, od temeljev do strehe. Najprej boste naredili velike popravke pri sebi in na sebi. Zasebno imate čas, da uredite vājin odnos, ki je zadnje mesece šepal. Izkoristite dober vpliv lune od 9. marca naprej in ne bo vam žal. V primeru, da ste samski in v zadnjem času niste imeli sreče, bo slika kmalu popolnoma drugačna. Za vse, ki imate v mislih nakup nepremičnine ali urejanje doma, je zdaj popoln čas za akcijo. Edino, kar morate paziti je, da se ne pustite voditi in da ujamete pravi veter v poslovna jadra. Po 9. marca se vam bo nasmehnila sreča in ujeli jo lahko brez večjega truda. Samo verjamite vase in po 20. v mesecu bo nastopilo vaših pet minut.

ŠKORPIJON

(24.10 do 23.11.)

V tem mesecu se boste izkazal z močnim vplivom na okolico. Posebej bo to opazno na delovnem področju, ko boste z lahkoto izbrabili pozitiven obrat Merkurja za izpeljavo načrtovanega premika. Počutili se boste kot kapitan na ladji, ki ima vse vzvode v svojih rokah. Zastoji, ki so vam jemali pogum v preteklosti, bodo pozabljeni. Napredovanje se bo poznalo tudi na bančnem računu. Zasebno boste morali urediti zadevo, ki vas spravlja v slabo voljo. Glede na to, da imate močan notranji kompas, vam bo ob upoštevanju zvezdnih nasvetov med 10. in 24. uspevalo prav vse, poslovno in zasebno. Po 20. se vam obeta potovanje, ki napoveduje večje obrate.

STRELEC

(24.11 do 22.12.)

Vse se vam je postavilo na glavo in sedaj morate ohraniti ravnovesje. Pri delu ohranite rutino, optimizem vam bo pomagal prebroditi zastoj. Notranji vodnik vas bo vodil mimo poslovnih čeri in vam prinesel nove priložnosti. V primeru, da vam bo zmanjkalo podpore, poiščite pomoč pri tistih, ki jim zaupate. Potrebujete samo kratek pogovor in vse bo v redu. Doma vam nudijo najboljšo možno podporo in zaupanje in zvestoba bo v tem trenutku zelo pomembna. Merkur vam ne bo več delal težav po 10. marca in tudi sončev premik 20. boste doživeli kot veliko olajšanje. Več ugodnosti boste deležni po 24. marca, ko si lahko privoščite večje vložke in bolj drzne poteze.

KOZOROG

(23.12. do 20.1.)

Spadate med bolj zadovoljne in srečne posameznike. Jupiter vam uspešno tlakuje privatno in službeno pot. Zasebno sta v igri tudi Venera in Uran, ki vam bosta pričarala najbolj čarobno zgodbo ljubezni, ki jo podpira tudi Mars v vašem znamenju. Življenje je ljubezen in delo. Torej prvi del boste uredili po svojem okusu in se zaljubili, če že niste v zvezi. Utrdili boste že osvojeno in potrdili s trdnimi dokazi. V drugem delu, ki zajema poslovnost, pa boste enako drzni in uspešni, kar je v nasprotju z vašim sicer zadržanim načinom delovanja. Gibanje Merkurja in potovanje lune od postaje do postaje, vam bo pričaralo veliko resnično idealnih priložnosti. Posel, zemlja, imetje, nepremičnina, pogodbe, vse bo teklo kot po maslu. Ud od 9. marca naprij naprej boste nizali zmago po zmagi.

VODNAR

(21.1. do 19.2.)

Želeli boste postaviti zadeve na novo, a vas bo preteklost še vedno dohitela. Pomembno v tem mesecu je, da boste v službi in doma naredili spremembe, ki vas bodo pospremile v nov način življenja. Vedno imejte pred očmi to, da se vse vrtil in da nikoli ne stopite v isto reko. Edina stalnica so same spremembe. To vam je blizu, saj ves čas preizkušate novosti. Vaši srečni dnevi prihajajo in ves mesec bo po premiku Merkurja naklonjen improvizacijam. To velja tako za poslovni del, ki bo napolnjen s priložnostmi, ki vam bodo odprle nove možnosti, kot tudi za ljubezensko življenje, ki vam bo polepšal čas.

RIBI

(20.2. do 20.3.)

Nenadne spremembe, ki ste se jih bali, se bodo izkazale za najboljšo možnost in priložnost. Kar naenkrat se bo po polni luni pokazalo, da vam ostaja veliko kvalitetnega časa. Morate ga modro uporabiti. Skrbijo vas neurejene ljubezenske zadeve, ki jih lahko sedaj postavite na pravo mesto. Odprite se ljubezni, za vse ostale projekte pa prisluhnite svojemu »vodniku« in napravite, kar je prav za vas in vaše najdražje. V veliko pomoč v tem mesecu vam bo najprej Merkurjev obrat 9. marca, nato vstop sonca v Ovna ter mlada luna. Poskusiti jih izkoristiti za svoje projekte. V marcu bo zavel nov veter in vam v življenje prinesel nove priložnosti.

astro.roza@gmail.com
041 696 809



REKORDO MANIA

8. del
Garfieldovih
dogodivščin

Zbiraj sličice in
napolni album.

Od 22. 1. do 31. 3. 2020 oz. do razprodaje zalog.

SPAR



INTERSPAR



© PAWS. All Rights Reserved.

Več na www.spar.si

NOVA COROLLA



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY



Zapelji v novo dobo. Izberi hibridno moč.

Nova Corolla je na voljo v karoserijskih izvedbah kombilimuzina, karavan in limuzina. Ponaša se s hibridno tehnologijo naslednje generacije, ki jo odlikuje edinstvena kombinacija zmogljivosti, učinkovitosti in nizke ravni izpustov.

TOYOTA-JEREB.SI



CENTER JEREB

Polje 9b, Izola
(05) 616 80 01

Povprečna poraba goriva za vozila Corolla: od 3,2 do 6,0l/100km in emisije CO₂: od 76 do 138 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6 AG. Emisije NO_x: od 3,0 do 30,8 mg/km. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Slika je simbolična.