

VEGANSTVO

Veganska prehrana ne vsebuje živil kot so meso, ribe, školjke, jajca, mleko, med oziroma so izključeni vsi izdelki, ki vsebujejo kakršnekoli sestavine živalskega izvora.

Stran 22-23

SHRAMBA

V shrambi imejmo na zalogi suhe brezajčne testenine, dve vrsti riža, pecilni prašek, suhi kvas, moko, olje (sončnično in olivno), oreščke, razna semena, kakav v prahu, ...

Stran 24

SKUTINE FIT TORTE

Naše trdo delo se ne bo prav nič obrestovalo, če ne bomo tudi sami popazili na prehrano. Več sadja, zelenjave, pustega mesa, manj kruha, hitre hrane in sladice.

Stran 25

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

Številka 14 - marec/april 2020

OBALA plus

*časopis in portal
s pogledom na morje*

ŽIVLJENJE Z VIRUSOM

Stran 2-8



TINA MRAK IN VERONIKA MACAROL

Stran 10-13



DANI RIBA

Stran 18-19



KULTURA NA SPLETU

Stran 15-16



PETEK TRINAJSTI

Stran 21



VRT APRILA

Stran 26



Spoštovani bralci!

Mislím, da bi nam lahko šlo še mnogo, mnogo slabše. Cesta med Koprom in Ljubljano je v nedeljo kar grozljivo prazna. Ne vem, če sem srečal vsega skupaj pet avtomobilov. Portorož, v petek proti večeru, tudi prazen. Na sprehajalni poti, ki je seveda ponujala še en spektakularen pogled na sončni zahod, sva z Darjo srečala mogoče osem ljudi. Vsi smo se drug drugemu ognili v veliki razdalji in prijazno pozdravili. Trgovine Agrarie so se že pred uradnim sprejetjem (in verjetno prve v Sloveniji) odločile za ukrepe, zaradi katerih je človek imel občutek, da je nakupovanje varno, oziroma je vse urejeno tako, da ne bi bilo popolnoma noro. Razkuževali smo si roke, vsi v rokavicah, delavci redno razkužujejo vozičke, v vrstah smo vsi čakali z dvometrsko razdaljo. Prodajalke in vsi ostali zaposleni, navkljub resnični napetosti v zraku in neprijetnem vzdušju, kot vedno prijazni.

Nekateri ljudje v tem času sprejemajo razumne odločitve, nekateri ne. Še najbolj zopni so posamezniki, ki še vedno brez vsaj minute razmisleka delijo in zapisujejo svoje misli, »strokovne« nasvete (skoraj vsak družboslovno osveščen twitteraš, se je spremenil tudi v velikega poznavalca virologije), preračunavajo števila okuženih. V takšnih časih se nekateri posamezniki izkažejo še bolje kot v »mirnih« časih. Ni ga Slovenca, ki ga ne navdušujejo javni nastopi Andreja Štera in precej nas je, ki nas z nemirom navdajajo prepri, obračunavanja med posamezniki, ki mislijo različno. Nemalo je takšnih, ki nas prepričujejo, naj se v čustveno izjemno težkih časih, obnašamo racionalno, a sočasno s tem padajo v drobnjakarske strankarske prepire. Kar zna biti kontraproduktivno. Nekateri so izšli iz zadnje velike krizne situacije pred skoraj 30 leti kot junaki in so v mirnem času pogoreli, nekateri so preživeli obe obdobji. Mislím, da je danes zares prehitro ocenjevati, kako se bo današnjim voditeljem godilo čez pol leta. A zagotovo je eno - ljudje imamo izjemno dober občutek in spomin na to, kdo se bori za vse in kdo za svoje takšne ali drugačne ozke interese. In kdo skuša grozen čas kot je današnji izkoristiti za svoje interese, ki so daleč od splošnih.

Mi vam bomo vsaj enkrat mesečno (navkljub velikem izpadu oglaševalcev, ki so naš edini vir preživetja) poslali naš in vaš časopis. Od drugega tedna naprej pa vam bo, seveda brezplačno, na voljo tudi v trgovinah Agrarie.

Tomaž Perovič

VIRUS HUJŠI KOT VOJNA

»Še vojna ne bi do te mere prizadela turizma, kot ga je koronavirus. V času vojne spijo v hotelih vsaj oficirji in morda še kdo. Zdaj so portoroški hoteli popolnoma prazni in zaprti.« Tako je razdejanje v istrskem turističnem gospodarstvu ponazoril direktor Turističnega združenja Portorož, Igor Novel. Kakšne bodo posledice tokratne virusne ofenzive, koliko bo »mrtvih in ranjenih«, pa bodo šteli še več mesecev potem, ko bo virusna vihra mimo.



Kdaj bo mimo, nihče z gotovostjo ne ve. Nekateri upajo, da bi se po izkušnjah v Vuhanu to lahko zgodilo po približno treh mesecih. Torej konec maja ali v začetku junija. Škoda bo neizmerna. Slovenski turizem je leta 2019 šesto leto zapovrstjo ustvaril rekordni turistični obisk. Lani smo v državi ustvarili 15,77 milijona vseh turističnih prenočitev in 2,75 milijarde evrov tako imenovanega »izvoza potovanja«, torej prihodkov od tujih turistov. Če bo turistični promet upadel samo te tri mesece, potem lahko ugotovimo, da je Slovenija po statističnih podatkih, ki so nam jih posredovali iz Slovenske turistične organizacije, v lanskem marcu, aprilu in maju ustvarila 19,15-odstotni delež vseh prenočitev v lanskem letu. Iz tega podatka lahko sklepamo, da bi Slovenija izgubila za okoli tri milijone prenočitev in vsaj 700 do 800 milijonov evrov prihodkov iz tujkega in domačega turističnega prometa.

Časopis in spletni portal **OBALApplus** 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 26. in 27. marec 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, tomas.perovic@obalaplus.si, 040 622 473. Spletni portal in družbena omrežja Petra Mežnarc, petra.meznarc@obalaplus.si, 040 161 778. Člani uredništva Boris Šuligoj, Bojana Leskova, 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 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 . Strani z nadnaslovom **OBALApplus AKTUALNO** so sofinancirane s strani Ministrstva za kulturo RS. REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA KULTURO



Podatki so za štiri istrske občine podobni. Po podatkih Turističnega združenja Portorož so lani v treh pomladnih mesecih v piranski občini ustvarili 391.500 prenočitev, dobro petino vseh v letu. Če dodamo še tri ostale občine, lahko predvidimo, da bodo istrske občine izgubile vsaj 600.000 prenočitev, torej petino vseh izgubljenih prenočitev v državi (kar se ujema s statistiko, da istrske občine ustvarijo več kot petino slovenskega turističnega prometa) in preračunano za slovensko Istro v finančnih - kakšnih 150 do 160 milijonov evrov.

Kako bodo turistična podjetja preživela?

»Začasno se v podjetjih poslužujejo ukrepa, da so delavci na čakanju doma. Ker bo trenutna situacija še trajala, bo verjetno prišlo do kratkoročnih ukrepov. Če pa se bo stanje, kot vsi upamo, normaliziralo do poletne sezone, bo treba te delavce ponovno zaposliti, saj delavcev v turizmu in gostinstvu primanjkuje,« pravi Igor Novel in dodaja, da tudi istrski turizem uvaža delovno silo pretežno iz držav bivše Jugoslavije, trenutno največ iz Srbije. Večina podjetij stremi k temu, da ima kar največ redno zaposlenih in sezonske delavce zaposli šele junija, julija in avgusta, zato še ni povsem jasno, kako bo z zaposlovanjem.

»Med drugim nas skrbi, kako bo z nekaterimi večjimi kongresnimi ali podobnimi prireditvami. Oglaševalski festival SOF smo že prestavili v jesen, slovenska turistična borza SIW je predvidena v maju, prav tako še ne vemo, kaj z veliko majsko prireditvijo OpenAir am Meer, ko pride 3.000 Avstrijcev. Vse delamo na tem, da ostane vsaj letno srečanje Harley Davidson, ko naj bi med 17. in 21. junijem prišlo kar 10.000 motoristov in več deset tisoč obiskovalcev. Upamo, da bo tedaj pandemija mimo,« pravi Novel.

Poleg ukrepov, s katerimi naj bi država pomagala gospodarstvu, bo tudi Turistično združenje Portorož (TZP) predlagalo občini vrsto ukrepov za pomoč v turizmu. Sama TZP namerava odpisati svojim članicam članarine za letos in omogočiti brezplačno oglaševanje na svojem portalu. »Poletje prav gotovo ne bo povsem normalna sezona, četudi bi virus pregnali, saj

bodo Evropejci težko zahtevali običajno dolge počitnice po dveh ali treh mesecih brez običajnega dela.«

V Turističnem združenju računajo, da si je turizem po vseh dosedanjih krizah zelo hitro opomogel. Zato se pripravljajo na trenutek, ko bo treba v nove akcije s povsem novimi marketinškimi akcijami. Ocenjujejo tudi, da se bodo verjetno najprej vrnili domači gostje, kot je to bilo tudi v času po osamosvojitveni vojni. Sicer pa računajo na goste z bližnjih trgov.

Hotel Kempinski Palace



O popolni ustavitvi poslovanja poročajo tudi po posameznih hotelskih podjetjih. V Hotelu Kempinski Palace si po besedah Petre Zierer prizadevajo zaščititi zaposlene. »Letošnjo veliko noč ne bo tako, kot je bilo prejšnja leta, ko smo bili polno zasedeni. Več rezervacij pričakujemo v maju. Upamo tudi, da si bodo po pandemiji ljudje lahko privoščili potovanja v običajni meri. Konkretnih olajšav nam še niso ponudili, vendar upamo, da bodo pristojni organi našli primerne oblike pomoči. Trudimo si zmanjšati stroške, zato bomo v določene projekte vlagali manj. Za zdaj še zmeraj upamo, da bi hotel lahko odprli v aprilu.«

Eurotas Hoteli

Obalna divizija iz družbe Eurotas Hoteli, ki vključuje hotele Piran, Barbara v Fiesi in hotel Portorose (bivši Marita), naj bi v teh treh mesecih izgubila približno 60.000 prenočitev, kar po besedah namestnika direktorja Aleksandra Pinterja pomeni nekaj več kot 40 odstotkov vseh prenočitev v letu. »Trenutno se ukvarjamo z golim preživetjem. Podjetje zaposluje 170 delavcev (v glavnem za nedoločen čas), vodstvo si na vse načine prizadeva ohraniti vsa delovna mesta. Ostali ukrepi pridejo na vrsto, ko bodo izčrpane vse ostale možnosti, to pa je odvisno od časa trajanja takih razmer. Od države pričakujemo od subvencij, odlogov plačil obveznosti in celo do morebitnih odpisov plačil nekaterih obveznosti. To bi moralo biti odvisno od časa trajanja krize. S podpornimi ukrepi bi morali prej pretiravati kot

skopariti. Ocenjujemo, da je to prelomna točka za turizem. Na globalnem trgu se bodo trajno spremenili trendi, ki so bili uveljavljeni vsaj 20 let. Po krizi se bodo najprej vrnila domača gostje, italijanski trg pa bo potreboval več časa za regeneracijo, » pričakuje Aleksander Pinter.

Hoteli LifeClass Portorož

V portoroških LifeClass hotelih ocenjujejo, da bodo v prvih dveh mesecih beležili 100-odstoten izpad prihodkov. V začetku leta so imeli 437 zaposlenih, večina teh je na koriščenju dopustov ali čakanju na delo, del jih dela od doma, manjši del je na delovnih mestih, zaposlovanje je ustavljeno. »Prve znake oživljanja trga pričakujemo v drugi polovici leta. Od države pričakujemo takojšnji intervencijski zakon ter oprostitev plačevanja dajatev, ki so povezane z delavci na čakanju. Začasno smo zaustavili vse naložbe. Družba ima trenutno dovolj likvidnih sredstev do začetka sezone. Vsi hotelirji na Obali po navadi komaj čakajo na velikonočne in prvomajske praznike, da bi si popravili likvidnostni položaj. Bojimo se, da te rešitve letos ne bo,« je odgovorilo vodstvo iz LifeClassa.

Križark bo vsaj četrtino manj



Kot nam je povedala Jana Tolja, odgovorna z MO Koper za področje potniških ladij, je ta trenutek že povsem jasno, da v Koper ne bo napovedanih dveh potniških ladij v aprilu in devetih v maju, skupaj bi te križarke pripeljale približno 19.000 potnikov, napovedanih pa je bilo 90.000 potnikov z 61 ladij, ali nekaj manj kot lani. Tako število križark prinese v Slovenijo med 8 in 10 milijonov evrov prihodkov, ki jih bo zdaj za vsaj četrtino manj, saj se bo manjši promet verjetno nadaljeval še junija (še devet križark) in v kasnejših mesecih. Toda Jana Tolja poudarja, da je turizem zelo trdoživa panoga in da si bo hitro opomogel. Ladjarji bodo veliko več pozornosti namenili zdravstvenemu varstvu na ladjah. Neuradno v Kopru pričakujejo prihod nekaj nenapovedanih ladij. Lahko pa se zgodi, da bodo res (kot se govori) dodatno omejili vplutja velikih ladij v Benetke, kar bi še dodatno prizadelo načrtovane prihode križark v severni Jadran.

Cimos

V Cimosu so še do prejšnjega tedna skoraj normalno obratovali, vendar so skoraj vsi evropski proizvajalci avtomobilov v prejšnjem tednu napovedali začasno zaustavitev proizvodnje in začasno zaustavitev nakupov avtomobilskih komponent. To so napovedali tako Volkswagen, Renault, Audi, PSA, BMW, Daimler Benz in drugi kupci Cimosovih komponent. Del Cimosovih režijskih delavcev dela od doma, nekaj jih koristi dopuste, nekaj jih je na čakanju. V proizvodnji bodo v kratkem povsem zaustavili delo, saj je vse manj dobave materiala. Medtem, ko lahko neposredno montažo hitro ustavijo in poženejo, pa bodo v livarni nekaj časa delali na zalogo. Računajo, da se bo proizvodnja ustavila za dva do tri mesece. V Cimosu je skupno okoli 2.300 redno zaposlenih, od tega 1.000 v Sloveniji. V minulem letu je Cimos končno dobro posloval, zdaj pa spet tako huda kriza. Seveda

nestrpnost čakajo na državno pomoč. Med drugim bi jim veliko pomenilo, če bi država prispevala 40-odstotne subvencije za 80-odstotne plače, ki naj bi jih prejeli delavci na čakanju.

Luka Koper



Luka Koper deluje normalno, nam je prejšnje dni odgovoril Sebastjan Šik, v smislu, da nemoteno izvajajo vse pristaniške operacije. Prejšnji teden so opažali manjši upad prihoda tovornjakov, kar je posledica zapletov na mejah. Ker gre za zelo kompleksno in hitro spreminjajoče razmere, bodo podatke o vplivu krize na pretovor objavili kasneje, predvidoma šele konec maja, ker so sedanje ocene nezanesljive. Ladjarji prilagajajo svoje prihode razmeram. Vendar se stvari spreminjajo. »V Kopru smo imeli, na primer, odpoved enega prihoda ladje z Daljnega vzhoda, vendar je ladjar kontejnerje v Evropo pripeljal s feeder ladjami iz ene od sredozemskih zbirnih luk. Nemogoče je ta trenutek napovedati kako bo na naše delo vplivala napoved zapiranja avtomobilske proizvodnje. Razmere so kaotične. V Luko smo neprestano v zvezi z ladjarji in ostalimi poslovnimi partnerji in se prilagajamo spremembam. O odpustitvi delavcev v tem trenutku ni govora. Prej se bojimo obratnega, da bi zaradi bolezni ostali brez zadostnega števila delavcev pri pretovoru. Zato smo vse napore usmerili v ozaveščanje zaposlenih in zmanjševanje možnosti okužbe na delovnem mestu. Podjetje je pričakalo krizo v neprimerno boljšem finančnem položaju kot krizo leta 2009, zato ne pričakujemo hujših posledic. Kriza prav tako ne vpliva na izvajanje planiranih investicij, ki potekajo po zastavljenih načrtih. Naložbe, ki so v teku, bodo izvedene,« zatrjuje Sebastjan Šik.

Ribiči



Koprski ribiča Silvano Radin in Renato Bonja pravita, da se je položaj ribištva še poslabšal. Na prvem mestu zato, ker so izgubili največjega kupca - zaprtih je na stotine gostinskih lokalov v treh državah. Delno jim prodajo v druge države ovirajo zaprte meje, zato manj prodajajo na tržaško ribiško borzo. Delno so na slabšem zato, ker so zaprli tisti del koprške ribarnice, kjer manjši ribiči prodajajo na stojnicah. Renato Bonja je tako ostal brez prodajnega mesta na tržnici in njegova žena, ki prodaja ribe, začasno brez dela. Večje ribarnice v Kopru sicer obratujejo, vendar je kupcev manj. Da je nesreča v nesreči še večja, pa je tudi morje te dni bolj skopo. Ribiči težko lovijo, ker je to pomlad v morju zelo veliko različnih morskih klobukov. Zato nemalo krat ulov pustijo zase, da sploh lahko preživijo.



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

ŽIVLJENJE S KORONAVIRUSOM

V Sloveniji je približno 100.000 samostojnih podjetnikov (v nadaljevanju s.p.), ki so zelo ranljiva skupina v času, ko se je naše življenje ustavilo. Zaprle so se trgovine, lokali, restavracije, frizerski in lepotni saloni. Pogovarjali smo se z nekaterimi samostojnimi podjetniki o tem, kako bodo prebrodili to krizo.

Samostojni podjetniki

Seit Demiri, lastnik trgovine The nutrition Koper



»Ukrep umiranja javnega življenja zame pomeni skoraj 100-odstotni upad obiska v specializirani trgovini s športno prehrano s katero se preživljam. In v tem nisem edini. Po uspešno izvedeni anketi, ki smo jo pripravili v iniciativi Tudi mi smo (samo) zaposleni, dobra tretjina samostojnih podjetnikov razmišlja o zaprtju svoje dejavnosti. Zaradi strahu in negotovosti, pa jih več kot 55-odstotkov ne ve, kaj narediti v trenutni situaciji. S tega vidika smo vsi samozaposleni v istem čolnu«, je povedal Seit Demiri. Najnujnejša ukrepa v tem trenutku sta po njegovih besedah vsaj dva, »oprostitve plačila obveznih prispevkov za socialna zavarovanja od začetka do konca trajanja epidemije ter finančna pomoč tistim samostojnim podjetnikom, ki so zaradi epidemije in v obdobju njenega trajanja ostali brez posla«. Prepričan je, da bi vlada morala poleg teh dveh ukrepov podaljšati veljavnost zdravstvenega zavarovanja vsaj za dva meseca oziroma do konca epidemije, tudi če prispevki niso plačani ter prekiniti vse izvršilne postopke s strani FURS-a do konca trajanja epidemije. Zagotoviti bi morala tudi nadomestila po vzoru nadomestil v javnem sektorju in urediti moratorij na kredite s.p.-jev. S tem, da bi se s.p.-jem samo odložilo plačilo prispevkov, se ne strinja. »To je na nek način metanje peska v oči oziroma golo sprenevedanje. Kako naj s.p., ki je za mesec ali celo dva ostal brez vsakršnih prihodkov, po koncu epidemije hkrati plača vse socialne prispevke za nazaj, ponovno zažene posel, plačuje tekoče

prispevke, pri čemer je pred tem svoje prihranke, če jih je sploh imel, mesec ali dva porabljal za to, da preživi sebe in svojo družino ter si zagotovi potrebno zdravstveno zavarovanje? Ponovno samo s kreditom, ki ga bo pač moral najeti po koncu epidemije«. Na tak način država ne pomaga samostojnim podjetnikom, je prepričan Demiri. »Znašli smo se v izrednih razmerah. In, če je država poskrbela za redno zaposlene posameznike, ki so ob delo in prihodke zaradi tega, ker je ob posel zaradi epidemije podjetje, kjer so zaposleni, menimo, da bi morala država v enaki meri poskrbeti za identično prizadete samostojne podjetnike«, je še povedal. Zaradi tega, ker imajo samostojni podjetniki občutek, da za njih vlada nima posluha, so se pričeli organizirati na družbenem omrežju Facebook, v skupini Tudi mi smo (samo)zaposleni.

»Naš namen je, da se bolje in transparentneje organiziramo pri zaščiti in zagovarjanju naših interesov in pravic. Vabimo vse samostojne podjetnike, male d.o.o.- je, samozaposlene v kulturi, prekarce, osebe z dejavnostjo na kmetiji in druge, da se nam pridružijo. Saj je to enkratni trenutek, da si ustvarimo skupaj boljšo prihodnost«, je povedal Demiri.

Simon Podkrižnik, lastnik lokala Cafe d'Isola v Izoli

Tudi pri njih so morali lokal zapreti in negativne posledice so neizogibne. »Bar je zaprt in v kolikor se razmere kratkoročno ne bodo normalizirale, bo potrebno razmisliti o smotrnosti obstoja poslovnega subjekta«, je pojasnil Simon Podkrižnik. Po njegovem mnenju bi morala država poskrbeti za višje kritje plač zaposlenim, napotnim na čakanje, oprostitev plačila najemnin, prispevkov ter ostalih dajatev, stroškov, vezanih na poslovanje. Država bi po njegovih besedah morala ta čas s.p.-jem solidarnostno pomagati vsaj v smislu oprostitve plačil ne pa v smislu odlogov. »Ne razumem, kako boš lahko plačal prispevke za čas, ko ne posluješ in ne ustvarjaš nikakršnega prihodka. Odlog namreč pomeni le to, da boš prispevke moral plačati, vendar s časovnim zamikom«, je še dodal.

Ana Bakotič, lastnica Studia lepote v Portorožu

Tudi lastnica salona v Portorožu je prepričana, da bi morala država več narediti za s.p.-je. »Salon je zaprt, zaposleni na čakanju, najemnine in

Petra Mežnarc



prispevki pa ostajajo«, je povedala Ana Bakotič. Prepričana je, da če bo to trajalo dolgo, je edina rešitev zaprtje s.p.-ja. Ne strinja se z odlogom plačila prispevkov, prav tako bi moralo biti za zaposlene na čakanju višje kritje plač.

Nevija Božič, lastnica podjetja Euro Nobile



Nevija Božič je lastnica podjetja, ki izvaja različne dejavnosti. Ena izmed teh je turistično vodenje, ki pa bo zaradi koronavirusa letos popolnoma izpadlo. »S turističnimi agencijami s katerimi sodelujem tu na Obali sem govorila pred kratkim, tik pred glavnim izbruhom. Odpadajo prijave, kaže, da se stanje verjetno še dolgo ne bo stabiliziralo. Enak problem imajo vse kolegice in kolegi turistični vodniki«, je povedala Božičeva. Ukvarja se tudi z organizacijo angleških igralnih uric za predšolske otroke, ki so zaradi koronavirusa ustavljene. Kot edino majhno možnost preživetja v tem trenutku vidi v poslovnem svetovanju za EU projekte, kjer ima kar 22 let izkušenj. »Pa tudi tukaj so omejitve, saj ne moreš na srečanje

s strankami«, je povedala Božičeva. Prepričana je, da bi morala država s.p.-jem oprostiti plačilo prispevkov. »Oprostitev prispevkov, zamrznitev ali oprostitev računov. Podjetja za Elektriko, vodo ter smeti imajo precejšnje dobičke, naj se jih v teh kriznih časih porabi za pokrivanje stroškov gospodinjstev vsaj tistih, ki so na robu preživetja«, je povedala Božičeva. Prav tako meni, da bi morali na pomoč priskočiti mobilni operaterji, saj imajo velike dobičke. »Smiselno bi bilo razmisliti o uvedbi univerzalnega temeljnega dohodka, saj bi bil rešitev za mnoge ljudi, ki so na robu eksistence«, je dodala in izpostavila: »Poleg tega naj bodo višine dohodkov in olajšav pri plačah v teh kriznih časih za vse enake, javni delavci, ki so sedaj doma, prejmejo 80-odstotkov plače, samozaposleni pa nič, pa moramo kljub temu plačati vse prispevke. Nas je okrog 100.000 (92.600 s.p. jev po podatkih SURSa, avg 2019). Samo zračunajmo koliko denarja je to na mesec za državo: 92.600 x 400,00 EUR = 37.040.000 EUR, če plačamo vsi samo minimalne prispevke. Ni malo denarja. Prav bi bilo, da nam država priskoči na pomoč. Kot je povedala Božičeva, spremlja ukrepe nekaterih drugih držav in meni, da ukrepi, ki jih ponuja naša država niso ustrezni. »Odložitev prispevkov ne bo pomagala. Vsi smo v krču, že kako preživeti sebe, kaj šele, ko razmišljamo, kako plačati prispevke in ostale stroške«, je še dejala.

Ljudje s socialno podporo

Še posebej moramo biti pazljivi na osebe, ki so popolnoma odvisne od socialne pomoči.

V.W., v srednjih tridesetih, ki je sicer po izobrazbi zdravstveni tehnik, ima srečo, da mu je stric na območju občine Piran dal na razpolago manjše stanovanje. Tako ima stroške za najemnino nične. Dobiva polno denarno socialno pomoč, ki znaša približno 402 evra. Sledi akcijam v trgovinah in kupuje izdelke pred iztekom roka. Oplačila dobi od drugih, sam kaj zašije. Proti koncu meseca mu denarja tudi kdaj zmanjka. Če pa je v veliki stiski in na sprehodu vidi ogromno njivo, pravi, da se mu na prste hitro priplepi tudi kakšna ohrovtova glava. Občasno gre tudi na rdeči križ in predvsem izredno pazi na porabo vode in elektrike.

M.C. iz Izole je samostojna kulturna delavka z univerzitetno izobrazbo. Pravi, da je najhuje samozaposlenim na bolniški. Sama je bila zaradi spiralnega zloma noge na vozičku ter 40 dni popolnoma brez nadomestila. Nato so ji na ministrstvu izgubili še bolniške liste. Poškodovana se je v aprilu, izplačilo je dobila šele avgusta. Povedala nam je, da bi brez prijateljev težko shajala in dodaja, da so honorarji samozaposlenih v kulturi zares smešno nizki.

Tjaša Rodman, direktorica Centra za socialno delo južna Primorska, pravi, da so v pričakovanju potrditve interventnega zakona.

V prihodnjih mesecih ne bo potrebno oddajati vlog za podaljšanje prejemanja denarne socialne pomoči. O znižanju zneska denarne socialne pomoči za zdaj še ni informacij. Zaradi izrednih situacij bo zagotovo porast na področju izdajanja odločb za izredne socialne pomoči. Obeta se tudi okrepitev ekip sodelavcev, ki bodo reševali tovrstne odločbe, da bo stiska pomoči potrebnih ljudi čim manjša. Izredne denarne socialne pomoči in tudi občinske denarne socialne pomoči, ki so na voljo, bodo namenjene tudi za položnice in ostale stiske. Obenem še dodaja, da ima stranka, ko izkoristi državne transferje, pravico do občinske denarne socialne pomoči, kjer je to mogoče. Iz ostalih držav namreč poročajo tudi o porastu števila primerov nasilja v družini.

Letos je bilo 20. marca izplačanih 3.374 socialnih transferjev za skupaj 5.096 ljudi. Podatki veljajo za področje Sežane, Kopra, Izole in Pirana. Od tega je bilo izplačanih 2.432 pomoči za samske. Letošnjega januarja je bilo na območni službi Koper brezposelnih 5.386 posameznikov.

Pobeg iz Španije

Robert Brodarič, potnik evakuacijskega leta s Kanarskih otokov



Na otoku Tenerife sem bil od septembra 2019, kjer sem delal kot kolesarski mehanik. Let v domovino sem imel predviden 21. marca, vendar so mi ga odpovedali. Obrnil sem se na zunanje ministrstvo ter slovensko veleposlaništvo v Madridu, od koder so me čez dva dni klicali in povedali, da imam možnost odhoda še isti dan. Predviden odhod letala je bil pozno zvečer, najprej v Varšavo in potem v Slovenijo. Tako hiter odhod mi je predstavljal velik logistični podvig, saj sem moral v tem času prodat avto, spakirat kolo in vso prtljago ter v samo nekaj urah oditi



na letališče. Na srečo mi je vse uspelo in sem srečno prispel nazaj v Slovenijo. Ko smo pristali, so nas čakali novinarji in prvo vprašanje ob moji veliki torbi, v katerem je bilo kolo, je bilo "Ali ste surfali?" V odgovor sem se samo nasmejal in si pri sebi mislil, da nismo vsi turisti, ki smo potrebovali pomoč pri vrnitvi v domovino. Želim se zahvaliti slovenskemu veleposlaništvu v Madridu, ki so resnično dobro organizirali mojo vrnitev nazaj v Slovenijo ter pokazali izjemno skrb za vse nas, ki smo potrebovali pomoč.

Slovenka v Italiji



Petra Gorjup, ki že 20 let živi in dela v Milanu nam piše: "Vse se pričelo 21. februarja, ko po radiju slišim novico o prvi okužbi s koronavirusom v Italiji. Z vsakim dnem je še kakšen zraven. In tako se je pričela apokalipsa. Prvi ukrep, ki je vse presenetil, je bil zaprtje vseh šol. Presenetil zato, ker naj bi bil virus nevaren samo za starejše in bolne posameznike. Milano se je popolnoma izpraznil – starejši so ostali zaprti v svojih stanovanjih, mlajši ter družine so proste dni izkoristili za skok v gore, na izlete, vikende, smučanja. Kmalu se je vse obrnilo, vsa Italija je postala rdeča cona, zaprle so se restavracije, bari, trgovine. Kmalu sem ugotovila, da pa je Milano postal zelo čist, počistili so vlake, avtobuse, ulice, zaradi manj prometa je zrak opazno čistejši. Ko sem prvič slišala, da so virus našli tudi v Sloveniji, sem si le želela, da bi se Slovenci zbudili prej kot Italijani ter resno prisopili k omejevanju širjenja okužbe.

V času pisanja je minilo devet dni od mojega zadnjega »normalnega« dneva. Devet dni smo kot družina vsi doma. Od doma delam, doma telovadim, malo rišemo z otroci, se učimo in sem in tja skočimo na hiter sprehod na svež zrak. Na ulici se drug drugemu prijazno umikamo in držimo varnostno razdaljo. Družimo se preko ekranov – s prijatelji spijemo video kave in video aperitive. Vsak dan se zbudim malo bolj žalostna in psihično utrujena. Vsi samo komaj čakamo trenutek, ko bomo lahko na koronavirus gledali le kot na spomin na čas, ko je bil še stisk roke prepovedan. Komaj čakamo, da pride ta trenutek!"

Šole



16. marca 2020, je vlada sprejela odlok o prepovedi zbiranja ljudi v zavodih s področja vzgoje in izobraževanja ter univerzah in samostojnih zavodih, s katerim vse do preklica zaradi preprečevanja širjenja nalezljive bolezni COVID-19 prepoveduje zbiranje ljudi v vseh izobraževalnih ustanovah.

Ker so šole zaprte, izobraževanje poteka na daljavo. Na ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport so ob tem dejali, da po njihovih informacijah učenje na daljavo poteka dobro. V samem začetku so sicer bile nekatere težave, vendar je že takoj naslednji dan izobraževanje potekalo bolj tekoče. Učenje na daljavo pa ni nič drugega kot to, da sedaj učence in učenci sedijo pred računalnikom in se učijo na daljavo v spletnih učilnicah. Z Arnesa so sporočili, da je v spletnih učilnicah najbolj živahno v jutranjih in večernih urah. V času največjih obremenitev, ob 10. uri dopoldne, je bilo na Arnes Učilnicah po 15.000 aktivnih uporabnikov.

Na slovenskem izobraževalnem omrežju delujejo tudi:

- spletne učilnice, ki so jih odprle šole za svoje učence,
- sodelovalnice, v katerih so na voljo strokovnjaki z Zavoda za šolstvo za podporo učiteljem pri delu na daljavo, veliko je tudi primerov dobrih praks, nastajajo novi video vodiči in spletni seminarji za učitelje.

Najbolj pogosto orodje izobraževanja na daljavo v prvem tednu je bila elektronska pošta.

Na ministrstvu so tudi povedali, da z željo po celoviti podpori učiteljem in učencem sodelujejo tudi z RTV Slovenija, ki pripravlja posebni program, v katerem se prepletajo izobraževalne, informativne in razvedrilne vsebine, povezane z učnim načrtom. Program poteka na prvem programu TV Slovenija med 9:10 in 11:20 ter na drugem programu TV Slovenija med 8:00 in 9:00 ter med 18:30 in 19:30.

Mi smo se pogovarjali z Andrejem Mlinarjem, ravnateljem OŠ Antona Ukmarja v Kopru. Povedal nam je, da delo oziroma učenje na daljavo pri njih poteka zelo dobro. »V nižjih razredih je več tudi na starših, saj je veliko vsebine deljene po mailih, kjer morajo starši pomagati svojim otrokom, predvsem pri nalaganju datotek oziroma vaj. Od petega razreda naprej pa je veliko več spletnih učilnic,« je povedal ravnatelj Mlinar. Po njegovih

besedah dela spletna platforma izjemno dobro, zaenkrat niso imeli nobenih težav, tudi ne v samem začetku. »Težko pa bi opredelil, kakšna bo učinkovitost takšnega učenja. Samo ocenjevanje bo potekalo potem, ko se vrnejo nazaj v šolske klopi,« je še dejal.

Občina Ankaran:

V Občini Ankaran zaenkrat niso zabeležili potreb po nujnem varstvu. »V kolikor bodo zaščitni ukrepi zaradi preprečevanja širjenja okužbe trajali dlje, pa je seveda mogoče pričakovati, da se bodo pojavile tudi take situacije. En klic starša/družine iz Ankarana smo prejeli, vendar je bilo bolj povpraševanje informativne narave, na osnovi katerega je izvedena samo rezervacija termina,« so povedali na ankaranski občini.

»Dejstvo je, da se nujno varstvo zagotavlja samo v izjemnih primerih, saj je sicer vsaka oblika te dejavnosti trenutno prepovedana, in samo za otroke, katerih oba starša delata v poklicih, kjer je njuna prisotnost na delu obvezna in nujna (poklici v zdravstvu, lekarnah, oskrbi starejših in obnemoglih v domovih za starejše in osebe s posebnimi potrebami, policiji, gasilstvu, civilni zaščiti in podobno). Za izvedbo oz. dogovor o nujnem varstvu morata oba starša predložiti potrdila delodajalcev o obvezni prisotnosti. Če je samo eden od staršev zaposlen v eni izmed teh nujnih služb, do nujnega varstva otrok niso upravičeni. Varstvo se izvaja samo v dneh, ko sta oba starša sočasno v službi. Ravno tako velja, da se nujno varstvo zagotavlja za otroke, ki so občani in je hkrati tudi vsaj eden od staršev občan Občine Ankaran,« so še pojasnili na občini. Ob tem poudarjajo, da ker gre za nujen, izreden ukrep, ki ga izvaja krizni štab občine, in ne za redno dejavnost vrtca.

Občina Izola:

Župan izolske občine je sprejel sklep o zagotavljanju varstva na domu za otroke staršev, ki opravljajo urgentne poklice v razmerah epidemije. »Starši, ki so zaposleni v sektorju kritične infrastrukture in potrebujejo varstvo otrok na domu, izpolnijo obrazec – izjavo o potrebi po varovanju otroka na domu. K izjavi morajo starši priložiti potrdilo delodajalca o upravičenosti do varovanja otroka na domu,« so sporočili iz občine.

Varstvo otrok na domu bodo izvajale vzgojiteljice



in pomočnice vzgojiteljic iz vrtca Mavrica Izola in vrtca L'Aquilone. Žal pa nismo uspeli pridobiti podatka, koliko je otrok, ki potrebujejo varstvo v izolski občini.

Občina Koper:

»Ker do tega trenutka nismo prejeli nobene vloge, se nujno varstvo v koprski občini v tem tednu ne bo izvajalo (prejšnji teden). Glede na to, da se število obolelih iz dneva v dan večja, pričakujemo, da bo v prihodnjih dneh povpraševanje po teh storitvah večje. Nujno varstvo je namenjeno predšolskim otrokom in osnovnošolcem do petega razreda,« so povedali na koprski občini. V primeru, če bodo kateri starši le potrebovali nujno varstvo otrok, ga bodo v prvi fazi izvajale vzgojiteljice in pomočnice, ki so zaposlene v vzgojno-izobraževalnih zavodih Mestne občine Koper, v primeru večjega števila otrok, pa bo potrebno aktivirati tudi prostovoljce, saj se varstvo izvaja individualno, na domu posameznika.

Občina Piran:

Kot so povedali na piranski občini, zaenkrat še noben starš ni prosil za pomoč pri varstvu otrok. »Občina Piran je skupaj s piranskimi vrtci in šolami ter mladinskim epicentrom organizirala prostovoljsko mrežo za pomoč pri nujnem varstvu otrok, da bi v času epidemije omogočili nemoteno delo staršem, ki delajo na področjih kritične infrastrukture,« so pojasnili. Na občini pričakujejo, da bi se število potreb po nujnem varstvu v prihodnjih dneh lahko povečalo, še posebej v primeru širjenja virusa.

»Da bi tudi v morebitnih zaostrenih razmerah lahko z nujnim varstvom otrok pripomogli k učinkovitejšemu delovanju najbolj kritičnih sektorjev, pozivamo vse starše, da se dobro samoorganizirajo in najprej preverijo vse možnosti zagotavljanja varstva otrok,« so še dodali.

Pojasnili so, da so prostovoljsko mrežo oblikovali s pomočjo ravnateljev vrtcev in šol, ki so angžirali svoje mlajše učitelje in vzgojitelje ter študente pedagoških smeri, ki ne spadajo v rizično skupino prebivalcev in ki so že sodelovali v pedagoških procesih, tako da bodo nujno varstvo opravljali ljudje, ki tudi sicer skrbijo za otroke in imajo s tega področja tako strokovno znanje, kot izkušnje, ter so ravnateljem osebno poznani.

Naše poslanstvo je zvok popolne zgodbe. Stremimo k mojstrstvu našega dela. Prisotni smo po celem svetu.

<https://www.zascita.si/>



V pravni pisarni s sedežem v Sloveniji visoko usposobljeni strokovnjaki pripravimo vso potrebno dokumentacijo za **zaščito vašega izuma ali modela, vaše blagovne, zvočne ali storitvene znamke** in drugo intelektualno lastnino, tako **doma kot tudi v tujini**. Nudimo **cenitve intelektualne lastnine** v obliki patentov, blagovnih in storitvenih znamk ter modelov. Zaščitimo, uveljavljamo in ohranjamo vaše **pravice intelektualne lastnine**.

KETNER d.o.o., PATENTNI ZASTOPNIK • Evropsko zastopstvo za modele in znamke
Meti Ketner, CEO • 051 344 655 • info@ketner.si



TINA MRAK IN VERONIKA MACAROL

Tina Mrak (1988) in Veronika Macarol (1987) sta jadralki. Pred dvema letoma sta osvojili evropsko prvenstvo v jadraniu razred 470, lani sta bili na Japonskem na svetovnem prvenstvu šesti, drugi na tekmi za svetovni pokal v Miamiu, leta 2018 sta osvojili prvo mesto na evropskem prvenstvu v Bourgesu, in svetovni pokal v Miamiu, pa šesto mesto na OI v Rio de Janeiru, prvo mesto na evropskem prvenstvu v Aarhusu 2015, pa drugo mesto za evropski pokal na Gardskem jezeru, leta 2013...Prvi večji uspeh je bilo tretje mesto na evropskem mladinskem prvenstvu v Zadru leta 2008.

Živita na morju, Veronika v Kopru in Tina v Portorožu.

Pogovarjale smo se po mailu.

Kdaj sta se začeli ukvarjati s športom in zakaj?

Veronika: Starša sta me zelo hitro vključila v šport. Oče je kot športnik vedno govoril, da šport predstavlja zdrav duh v zdravem telesu in trenirali smo v naravi, na svežem zraku.

Ko sem bila stara šest let pa so me že vpisali v šolo jadrnanja.

Tina: Jaz sem začela pri sedmih letih.

Zakaj ravno jadrnanje? Slučajno? Želja? Vzori?

Veronika: Celo otroštvo sem preživela na morju. Imeli smo leseno jadralnico -Črni Gusar, ki jo je moj oče renoviral. Od nekdaj sem povezana z morjem.

Tina: To je bil moj prvi resen šport, ki sem ga obdržala vse do danes. Mama me je naključno vpisala v jadralni tečaj, saj so bili tečaji takratnega Športnega društva Piran v sosednji stavbi, kjer je delala. Všeč mi je bilo in tako sem nadaljevala s treningi v klubu.

V čem je posebnost tega športa?

Veronika: Najlepši del tega športa je, da se dogaja v naravi in da ni monoton šport, predvsem je zelo kompleksen. Pogoji na morju se vedno spreminjajo. Prilagajati se moraš vsem pogojem na različnih morjih po celem svetu. Pomembne so izkušnje, fizična pripravljenost, taktika, oprema in nastavitve jadrnice, ki se nenehno spreminjajo.

Tina: Ja, posebnost jadrnanja je v tem, da treninge lahko opravljamo skoraj vsak dan, če je dovolj vetra in če ga seveda ni spet preveč. Šport je zelo kompleksen, biti moraš odlično fizično pripravljen ter imeti ogromno tehničnega znanja in izkušenj, ki jih lahko pridobivaš leta in leta. Vedno se znajdeš v kakšni novi situaciji in vedno se kaj novega naučiš. Predvsem pa so pogoji in morja po svetu vedno različna in zelo dobro se moraš prilagoditi na vse razmere.

Takole od daleč in brez posebnega znanja o vajinem športu bi rekla, da je pač najpomembnejše čim hitreje priti od ene točke do druge? Od štarta na cilj. Ali je še



kaj drugega?

Tina: Ja, res je najpomembnejše čim hitreje odjadrati celo regatno polje.

Veronika: Ja, tako nekako... (smeh).

Načeloma je "življenjska doba" športnika kratka, pri tridesetih je večina, razen redkih posameznikov, recimo v golfu ali tenisu, že prestara. Velja to za vse športe?

Veronika: Pri vsakem športu je fizična in psihična pripravljenost različna.

Pri jadraniu je več različnih pomembnih faktorjev, ki igrajo odločilno vlogo. Poleg fizične

pripravljenosti so zelo pomembne izkušnje, ki jih pridobivaš z leti ter pravilna tehnika in taktične odločitve, ki se glede na pogoje lahko spreminjajo tudi med regato.

Tina: Ne, pri jadraniu ni omejitve s starostjo. Seveda so tudi tukaj nekakšna najboljša leta, jaz bi rekla med 25-35. Zelo je odvisno od izkušenj posameznika, ki jih pridobivaš s številom tekmovanj. So pa seveda tudi izjeme, ko nekateri pri mladih letih (20), dosežejo že velike rezultate. Midve z Veroniko sva nekako v sredini teh let. Nekatere jadralko v naši kategoriji 470 imajo okoli 40 let in vedno več jih ima tudi otroke s

desetimi leti. Njegova sestra, fizioterapevtka, pa mu je odgovorila, da so to že degenerativne spremembe.

Kaj je pri vajinem jadraniu fizično najtežje?

Veronika: Skozi leta preboliš tudi poškodbe in z leti postane vsak šport fizično bolj naporen, zato pa še vedno veliko delava. Poleg jadrnanja trenirava redno v telovadnici, kolesariva, tečeva,...

Zaradi vrvi postanejo tudi sklepi v prstih boleči in pojavi se napetost v hrbtnih mišicah. Kot flogistka imam v močnem vetru tudi veliko modric po nogah.

Tina: Pri jadraniu se fizični napor stopnjuje z jakostjo vetra. Bolj kot piha, več energije moraš vložiti v obvladovanje jadrnice. V zadnjem obdobju pa se je jadrnanje razvilo tudi v to smer, da pri šibkejšem vetru sodniki dovolijo prosto pumpanje, kar pomeni da lahko z različnimi gibi in vlečenji jader dodajaš energijo jadrnici, da gre hitreje. To je fizično zelo naporno. Fizična utrujenost se stopnjuje tudi vsak naslednji dan tekmovanja, saj vsa prvenstva (svetovno, evropsko, svetovni pokal) trajajo šest dni. Na dan imamo po dva plova, ki trajata vsak po približno 50 minut. Če v enem dnevu ne izpeljemo načrtovanih plovov, jih moramo naslednji dan nadomestiti. Torej, naslednji dan do največ tri plove na dan. Poleg vsega pa naredi svoje še vreme, saj jadrmo v soncu, dežju, mrazu, vlagi in smo na jadrnici tudi do šest ur na dan.

Kaj vama je pri jadraniu najbolj zoprno?

Tina: Jadrnanje v zelo mrzlih krajih in čakanje na morju, ko te že tako zebe. Pa oblačenje mokrih neoprenov, ki se ti na posušijo od prejšnjega dne.

Veronika: Jadrnanje pozimi, v mrazu, preoblačenje v neoprene. Po dolgih urah vožnje v avtu še razpakiranje opreme in priprava. Na regatah predvsem dolge ure čakanja na veter, čakanje na morju, ...

In kaj je najlepši trenutek?

Tina: Priglisirati v cilj kot prve.

Veronika: Glisiranje po valu, odlično jadrnanje in priti skozi cilj prvi.

Kako premagujeta napore?

Veronika: Poleg treninga je zelo pomembna tudi regeneracija po napornih pripravah in regatah



z aktivnim počitkom in pravilno prehrano. Pozitivne misli in želja po uspehu.

Tina: Napore z dneva v dan poskušava premagovati z dobro regeneracijo po tem, ko se vrneva z morja. Hrana in pijača ter raztezanje in tek. Zelo pomembno je tudi dovolj spanja. Na pomembnejših regatah naju spremlja tudi fizioterapevtka Mirjam Ivančič, ki nama pomaga sprostiti mišice in telo pred naslednjim dnevom.

Droge v športu. Občinstvo zahteva vedno boljše rezultate, ki jih, to je več ali manj jasno, ni mogoče doseči brez kemije. Kolesarstvo na primer ali pa atletika. Vsi gledajo stran, dokler nekoga ne odkrijejo in mu vzamejo medaljo. Bivši tekač na smučeh Ivo Čarman pravi, da je odvicno od danarja, ki ga imaš, če te odkrijejo.

Veronika: Na srečo pri jadraniu ni toliko (mislim, da ni) drog, ker dober rezultat ni odvisen le od fizične pripravljenosti, ampak od več faktorjev. Goljufali bi lahko le pri opremi in jadrnici.

Tina: V jadrnanju je doping zelo malo prisoten in poznam samo en primer.

In kakšne so bile posledice?

Tina: Prepoved nastopa na olimpijskih igrah in prepoved tekmovanja za dve leti.

Se ne naveličata urnikov, ki se leta in leta ponavljajo? Kako razbijeta monotonost?

Veronika: Z leti postane res naporno biti toliko odsoten od doma. Vendar je jadrnanje šport, ki nikoli ne bo postal monoton. Je pa dobro, da med daljšimi pripravami prekinemo s kakšno drugo aktivnostjo, npr. s hojs v hribe (tudi v tujini).

Tina: Ja, urniki so podobni in se ponavljajo, na srečo pa se naš šport odvija v naravnem okolju in trening na morju ni nikoli enak. Vremenske razmere in veter so vsak dan drugačni, valovi so tudi drugačni. Vsi ti dejavniki vplivajo na najino jadrnanje in na obvladovanje in vožnjo jadrnice. Prav tako opravi veliko treningov na različnih prizoriščih po celem svetu, kamor ponavadi prispemo pred tekmovanji in združimo v daljše priprave. Tudi kondicijski treningi se spreminjajo, tako res ni preveč monotono. Veliko kondicijskih treningov rada opravi v naravi. Včasih gremo še na kakšen bližnji hrib, letos pozimi sva bili tudi na teku na smučeh, saj je vse dobra priprava za jadrnanje.

Včasih je jadrnanje videti tudi nevarno. A je?

Tina: Ja. Če te ulovi nevihta na morju in se zlomi kakšen del opreme, je nujno, da je v bližini

nekdo z gumenjakom, saj se v takih primerih težko vrneš sam do kluba ali marine. Drugače pa je delo flokista malo bolj nevarno kot vloga krmarja. Flokist je vpet na zaji in visi ven iz jadrnice. Sama nisem imela nekih večjih poškodb kot krmar. Nekaj modric in lažjih udarcev.

Veronika: Če te ujame huda nevihta na morju in si brez spremstva, zna biti nevarno. Lahko se zgodi tudi kakšna poškodba ob trčenju, kakšni udarci ali poškodba mišice, ...

Imeli smo primer hude nevihte v Rio de Janeiru, v Španiji nam je ob močnih sunkih vetra padel dol jambor. Osebo pa imam ob močnejšem vetru le modrice od udarcev.

Kako najdeš motiv, razlog za odrekanje v športu?

Veronika: Gotovo je veliko napornih in težkih trenutkov. A ko uspeš, se zaveš, da je bilo vredno.

Tina: Motiv je zagotovo cilj, ki sva si ga zadali in za katerega se vsak dan znova zbudim. Želim si osvojiti olimpijsko medaljo in vidim motivacijo v temu, da jo osvojim na olimpijskih igrah v Tokiu letos poleti.

Kaj je za vaju vsakdanje življenje? Je kakšen dan brez športa?

Veronika: Šport je postal že del mojega življenja. Tudi ko bom zaključila kariero, se ne bom nehala ukvarjati s športom. Tudi med počitnicami grem rada kajtati, veslati, supati, kolesariti ali hoditi v hribe. Vsekakor imam rada aktivno življenje, predvsem v naravi.

Tina: Brez športa je pri meni navadno nedelja, pa še to samo v času ko smo doma. Če smo v tujini pa dneva brez športa skoraj ni, razen ko potujemo. Kakšen dan premora si vzameva po povratku z daljšega tekmovanja v tujini, pa še to grem rada na sprehod, pohod ali sem kako drugače aktivna zase in za zabavo.

Pred kratkim sta se predčasno vrnila s priprav iz Španije zaradi virusa.

Kaj pomeni za športnike karantena?

Veronika: Najbolj pomembno je, da ostanemo zdravi in da znamo paziti nase in na druge okoli sebe.

Tina: Vrnili sva se s Palma de Mallorce, kjer bi moralo potekati svetovno prvenstvo. En dan pred uradnim začetkom so nam sporočili, da je prvenstvo prestavljeno in vsi smo morali oditi domov. Karantena je za športnike zelo težka preizkušnja. Smo sredi sezone in odpovedane so vse tekme.

Kaj počnete v tem času?

Veronika: Delava jutranjo jogo preko video klica, kasneje pa vsaka opravi svojo vadbo doma. Poskusim skuhati kakšno dobro zdravo hrano, rišem, slikam, ...

Tina: Treninge imamo zelo prirejene. Na morje zaenkrat še ne smemo. Doma delamo vaje na blazinah in z raznimi pripomočki. V naravi, kjer ni ljudi, opravimo tudi teke in kolesarjenje.



Trenerja vidita samo na daljavo?

Veronika: Ja, slišimo se po telefonu.

Tina: Trener je sicer z nama na motornem čolnu in nama na treningih vedno sledi in daje informacije. Med regato pa je njegovo gibanje omejeno in mora biti daleč stran, tako da lahko regato samo spremlja. Ko prideva v cilj, greva lahko do njega in se pogovorimo o napakah.

Glede na to, da sta jadralki in je voda mrzla, najbrž tvegata prehlade, če bi trenirali na vodi?

Veronika: Pozimi treningi na morju res niso prijetni, predvsem z burjo. Takrat opravimo krajši trening na morju in si hitro privoščiva vrel tuš.

Tina: Ja, velikokrat sva na morju tudi v zelo mrzlih dneh, še posebej ko je burja v zimskih mesecih. Takrat so treningi bolj intenzivni in krajši, ampak naju vseeno včasih zelo zebe. Če imava možnost, se takim mesecem izogneva s pripravami v tujini, ampak finančno to ni vedno mogoče. Lani decembra sva jadrali tudi doma, v Portorožu.

Kako sicer zgleda vajin trening na suhem?

Veronika: Ko ne jadra, opravi trening v fitnesu in cardio trening na prostem. Ko pa opravi bolj naporen in daljši trening na morju, narediva tudi lažji trening na suhem in daljše raztezanje.

Tina: Na različnih prizoriščih si ne moremo vedno privoščiti, da imava fitnes, zato znava veliko vaj opraviti tudi doma. Poleg blazine imam doma tudi ogromno športnega orodja, ki ga lahko v tem času uporabim.

Trenirata tudi vsaka zase?

Veronika: Ker imava različne funkcije na jadrnici, imava tudi drugačne treninge na suhem. Ko pa sva skupaj na morju, je zelo pomembna najina usklajenost pri manevrih in med vožnjo jadrnice.

Tina: Treninge na suhem imava ločene, vsaka ima svojega kondicijskega trenerja. Jaz treniram pod vodstvom Andreja Kocjana, Veronika pa z Mitjo Surino. Sama imam na dan, ko ne jadramo, po dva kondicijska treninga, enega za moč, navadno v fitnesu ter enega aerobnega, to je tek ali kolo. Ob nedeljah je ponavadi na vrsti počitek. Takrat, ko jadramo na morju, pa opravi še en trening kondicije, odvisno od tega koliko je bilo vetra na morju.

Za vajino jadrnanje bi težko rekla, da je to skupinski šport, sta pa vseeno odvisni druga od druge. Kako rešujeta odnos takrat, ko ena od vaju zamoči? Sta se kdaj skregali? Bili jezni druga na drugo?

Tina: Pritiski na tekmovanjih so zelo veliki in pride tudi do sporov in nervoze. Takrat se poskušava čimprej resetirati in zbrati misli. Res je tudi to, da imava isti cilj in naju to žene naprej. Zaupanje ene do druge je zelo pomembno.

Veronika: Ja, ja, ja in ja. Vsekakor se zgodi, da katera zamoči, toda to je del skupinskega športa. Odvisni sva ena od druge, delovati morava čim bolj usklajeno, si pomagati, čim več komunicirati, da ne pride do napak. Seveda imava tudi zelo slabe dneve. Vendar morava zaupati ena drugi in verjeti v to, da bo vsaka dala vse od sebe. Glede na to, da sva si karakterni zelo različni, vseeno znava imeti dobre trenutke na morju. Povezuje naju skupni cilj in želja po uspehu, predvsem pa ljubezen do tega športa.

Olimpijske igre v Tokiu sicer še niso odpovedane, je pa zelo malo verjetnosti, da se bodo zgodile. Kaj to pomeni za svetovni šport in še posebej za vaju, saj sta se pripravljali prav za Olimpijado?

Tina: Ja, odpoved Olimpijskih iger bi bila res katastrofa. Štiri leta trdega dela z enim ciljem. Ne vem, o tem sploh še ne razmišljam, trenutno treniramo in smo pozitivni, da igre bodo.

Veronika: Celoten olimpijski cikel sva trdo delali prav za Tokio 2020 in si srčno želim, da jih ne bodo odpovedali ali prestavili.



KAKO DO GOSTOV S POMOČJO TURISTIČNE AGENCIJE

Pogovarjali smo se z lastnikom podjetja Adriabnb Stefanom Božičkom, ki nam je zaupal, na kakšen način lahko pomagajo vsem sobodajalcem, še posebej tistim, ki jim primanjkuje časa, da bi se s tem ukvarjali in seveda vsem tistim, ki bi si želeli več gostov.



S čim se ukvarjate v vašem podjetju Adriabnb?

Smo agencija in smo posredniki med gostom in sobodajalcem. Ena glavnih nalog je, da našim sobodajalcem priskrbimo goste preko različnih prodajnih spletnih agencij, kot so Booking.com, Airbnb, Expedia, Tripadvisor ter preko lastnih prodajnih kanalov. Poleg prodaje skrbimo za administrativna dela.

Kaj pridobijo sobodajalci?

Sobodajalcem pomagamo in svetujemo pri:

- odprtju in vodenju dejavnosti,
- urejanju potrebne dokumentacije za nepremičnino (kategorizacija, RNO,...),
- prodaji preko več spletnih agencij,
- tržni raziskavi, začetni postavitvi cen in kasnejši optimizaciji le-teh,
- komunikaciji z gosti od trenutka, ko rezervirajo do njihovega odhoda,
- sprejemu gostov, tudi kadar so prihodi pozni,
- prijavi gostov preko aplikacije, ki uporablja napredno tehnologijo skeniranja dokumentov (OCR) in omogoča hitro prijavo gostov na AJPES,
- davčnem potrjevanju računov,

- prevzemu ključev ob odhodu gostov,
- čiščenju nastanitve, pranju in likanju perila ter
- mesečnih obračunih in plačilu ostalih obveznostih povezanih s sobodajalstvom.

Prodaja se poveča, saj hkrati prodajamo preko več spletnih agencij. Administrativne težave, kot so prijava gostov, fiskalizacija računov, vodenje knjige gostov postanejo zgodovina, saj vam to urejamo mi. Komunikacija z gosti je včasih lahko težava zaradi tujih jezikov. Mi z gosti komuniciramo v angleškem, nemškem, italijanskem, slovaškem, ruskem in srbskem jeziku. Goste tudi informiramo o zanimivostih naše destinacije in s tem pripomoremo k njihovi boljši izkušnji. Na voljo smo jim ves čas bivanja, sobodajalci pa prihranijo dragocen čas, ki ga lahko izkoristijo v druge namene. Sobodajalci nas lahko kontaktirajo na 040/654-321 ali preko elektronske pošte info@adriabnb.net.

Kakšni pa so stroški za sobodajalce? Se jim poveča prodaja?

Če upoštevamo, da se bodo z našo pomočjo povečali prihodki, je strošek naših storitev za sobodajalca zanemarljiv. Na končno ceno se naš neto zaslužek giblje v povprečju okoli 6%. Naše izkušnje kažejo, da z nami dobijo več gostov, saj poskrbimo za učinkovito oglaševanje in se potrudimo, da gostje namestitve rezervirajo še pred glavno sezono.

Menite, da bo koronavirus vplival na prihajajočo poletno sezono?

Adriabnb ima ekipo, ki je usposobljena za delo tudi v takšnih razmerah. Zagotavljamo profesionalen, priazen in hkrati varen sprejem gostov, predajo ključev, pospravljanje, čiščenje ter razkuževanje apartmajev. Poleg tega smo gostu ves čas njegovega bivanja na razpolago, tako da ni prepuščen samemu sebi in nas lahko kadarkoli kontaktira.

Kaj je potrebno narediti, če želite oddajati sobo ali apartmaje?

- Registracija sobodajalca na AJPES-u,
- priporočljivo je, da se manjši sobodajalci prijavijo kot normiranci na FURS-u v roku 8 dni od prijave dejavnosti na AJPES-U,
- po prijavi na AJPES-u je potrebno narediti kategorizacijo objekta na spletni strani kategorizacija.si.

Pri vsem vam lahko priskoči na pomoč ekipa Adriabnb.

Kdo lahko oddaja?

Fizična oseba je lahko sobodajalec, če:

- je lastnik ali najemnik nepremičnine,
- opravlja dejavnost le občasno, skupno ne več kot 150 dni v letu,
- nudi gostom do 15 ležišč in
- je vpisana v Poslovni register Slovenije.

Nasveti za sobodajalce:

- oddajajte tudi za krajša obdobja, saj gredo svetovni trendi v to smer,
- spremljajte cene konkurence in jih prilagajajte,
- bodite prijazni do gostov ter jim ponudite nekaj za dobrodošlico,
- zagotovite gostu vse tisto, kar oglašujete,
- sobe in apartmaji morajo biti brezhibno čisti,
- sodobno opremljeni apartmaji in sobe dosegajo višje cene in po njih je povpraševanje večje,
- namestite kvalitetna ležišča, saj je udobje spanca izjemno pomembno,
- goste vedno vi pričakajte in si ne dovolite, da gost čaka na vas.

Vse naštetu vpliva na gostovo dobro počutje in izkušnjo ter prispeva k dobri oceni in nadaljnemu priporočilu.

KULTURA IN KORONA

Matej Sukič pove, da od 9. do 26. marca odpade praktično vse. Ocenjujemo, da bodo imeli samo v mesecu marcu 35.000 do 40.000 evrov manj prihodkov. Čas, ko v gledališču ne bo predstav, bodo namenili osvežitvi gledališča s tehničnega vidika ter opravili redna vzdrževalna dela, za katera imajo sicer čas le poleti.



Vsi upamo, da bodo vsaj vaje kmalu spet potekale po ustaljenem urniku, s poudarkom na vajah za naš novi muzikal. Igralci gledališča Koper nastopajo v več kot sto predstavah letno. Prisilno obdobje miru in ustavljenega javnega življenja je tako kot nalašč, da se vsi malo umirimo in razmislimo o preteklem delu in prihodnosti.

10. aprila bi morali premierno predstaviti novo igro Jugoslavija, moja dežela. Zaradi izrednih razmer pa bomo verjetno letošnjo sezono primorani podaljšati globlje v mesec junij, saj bo gledališče gelde na prve direktive pristojnih zaprt vsaj do 26. marca.

Sezona naj bi se nadaljevala s pomladnimi pogovori v sodelovanju z znanstveno raziskovalnim središčem. Odpovedati bomo morali več kot 30 dogodkov. Zaposleni gledališča Koper morajo vsako leto vsaj šest plač v letu zaslužiti na trgu, s prodajo kart. Gledališče pa mora poskrbeti tudi za stroške izjemno drage gledališke produkcije ter najem prostorov. Poslednji dogodek pred izrednimi razmerami sta bili predstavi Jašek in Služkinje, ki si ju je ogledalo le do približno 20 ljudi.

Jugoslavija, moja dežela se bo vseeno odvila v sklopu podaljšane sezone meseca junija. Predstava poteka v koprodukciji z NARODNIM

Igor Štamulak, igralec koprškega gledališča je roman Jugoslavija, moja dežela prebral že zgodaj. "Sem velik ljubitelj Vojnovičevih romanov – tudi romana Čefurji raus. Tudi dramatizacija je odlično napisana. Opisuje namreč življenje mladega fanta, ki išče svoje korenine – išče svojega očeta. Zdi se, da je Vojnovič, na ta način našel smisel družinske sage. Gledamo človeka, ki ima problem, ker išče svojo identiteto."

Kulturni delavci bodo v tem času preko družbenih omrežij gledalce nekako informirali in animirali, bili v kontaktu z režiserji in nadrejenimi, veliko brali, vadili ter pisali dnevnike.

16. marca so začeli z domiselno idejo prijateljskega Facebook druženja, kjer dnevno postavljajo vprašanja in se za pravilne odgovore zahvalijo s prispevki igralcev, pevcev, režiserjev, glasbenikov, pisateljev, plesalcev, prevajalcev in še koga. Ti s svojimi video prispevki nagradijo vse, ki so pravilno odgovorili. Na Facebook strani so zapisali tudi modrost starih rimljanov, ki pravi: duh je življenja obet, drugo odnesla bo smrt. Ostanimo zdravi! Ko se bo vzpostavila normalna situacija, bodo v Gledališču Koper pripravljeni, da vstopijo v nadaljne procese oblikovanja predstav.

Direktorica javnega zavoda **Avditorij Portorož**, Dragica Petrovič pravi, da so že



ADRIABNB, splet in turizem, d.o.o.,
Obala 16,
6320 Portorož – Portorose
Tel.: 040 654 321
Email: info@adriabnb.net





preteklo soboto obiskovalce obvestili preko družbenih omrežij in navadne pošte, da program do nadaljnjega odpade. Materialna škoda ostaja, a pove, da je to višja sila. Odpovedali so Neco Falk, Modrijane in otroške predstave. Zaprti bodo vse dokler državne institucije ne izdajo navodil za ponovno odprtje. Nekako bodo poskusili nadomestiti termine. Vse informacije pa lahko najdete na njihovi spletni strani. Delo v portoroškem Avditoriju trenutno stoji, zaposleni pa za zdaj koristijo dopust v izogib nižjemu plačilu. Nekateri ta čas opravljajo arhivska in birokratska dela. **Drama Ljubljana** je odpovedala 14 gostovanj. V poletnih mesecih upajo, da bodo izpeljali 40. melodije morja in sonca, Portoroško noč in morda celo že koncert Magnifica v mesecu aprilu.

Iz Zveze kulturnih društev, ki upravlja Kulturno središče in multimedijški muzej **Mediadom Pyrhani** v Piranu se nam je oglasila Zora Muženič, ki pravi da so sicer želeli izpeljati filmski festival evropskega in mediteranskega filma (FEMF), ki pa je zaradi znanih okoliščin odpadel. V stiku z obiskovalci ostajajo preko spletne in Facebook strani, kjer si je mogoče pogledati napovednik, ki predstavlja kratek izsek iz 3d filma. Zaposleni trenutno ne počno ničesar, so doma na čakanju. Zaprti ostajajo do nadaljnjega.

Art Kino Izola je prav tako pretekli teden

profilu zapisala: "Tudi sicer te razstave ni, če ni gledalcev. Kot bi rekel Duchamp: "Gledalci so tisti, ki naredijo sliko. Umetnina nikoli ni dokončna, zaključena, ampak je oblika aktivnosti, ki jo ustvari projekcija, pogled gledalca. V petek, 13. marca, ko je bil še zadnji dan možen vstop v galerijo Monfort, smo s sodelavci odigrali obisk razstave, ki sem jo z njimi pripravljala več kot leto dni. V naslednjih dneh bom objavila še kakšen odlomek, a verjemite, da je edino pravo doživetje obisk razstave v živo – ko bo to mogoče," je zapisala. Zaenkrat je mogoče razstavo videti le virtualno.

Pri razstavi so sodelovali Predrag Finci (tekst), Andrej Kamnik (animacija), Mateja Starič (glasba), kustosinja razstave Nives Marvin, producent pa so Obalne galerije Piran.



prekinil z delom in ustavil dejavnosti. Zaposleni koristijo dopust še iz preteklega leta. Nadalje se bodo ravnali po izdanih ukrepih. Vsak dan imajo dežurnega tehničnega delavca, ki skrbi za objekte. Administrativna delavka pa ta čas skrbi za birokracijo.

Predvidena je bila otvoritev razstave Zore Stančič, z naslovom Zunaj kroga/Out Of The Loop/Fuori dal cerchio v galeriji Monfort v Portorožu, ki pa je zaradi znanih razlogov ne bo. Zora Stančič je na svojem facebook

Spoštovani bralci, ostanite zdravi, vzemite si čas za družino in nastalo situacijo jemljite, kot priložnost, da malce zadihate od prej napornega vsakdana.

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



ŠPARTA IN ATENE

Danes, ko se verjetno vsi sprašujemo, kaj smo zagrešili, da smo se popolnoma nemočni pred katastrofo umaknili v svoje dnevne sobe in iščemo krivce od Amerike in Kitajske do neresnih sosedov Italijanov in naše prejšnje vlade, je morda čas, da se spomnimo, da se življenje ni začelo z nami. Zibelka naše evropske sodobnosti se je zibala v grškem soncu.

Šparta, v 7. st. pr. n. št. najpomembnejša država, si je svoj sloves priborila zaradi svojih vrhunskih vojakov, discipliniranih in večjih vojskovanja. Da bi bilo urjenje učinkovitejše, so pragmatični Špartanci začeli kar v zibki. Vse šibke in invalidne dojenčke so pometali v prepad, zdrave pa že od malega urili za vojne uspehe. Zaradi svoje usmerjenosti izključno v vojskovanje je bila Šparta zaprta država. Predvsem za ideje, ki so se rojevale v drugih državah, za umetnost, znanost in politiko. Zato ni minilo dolgo, ko so jo na zemljevidu najmočnejših zamenjale Atene. Atene, ki so gojile popolnoma drugačno vizijo sveta kot Šparta, svojih šibkih dojenčkov niso metale čez obzidje, raje so jih izobraževale in urile v disciplinah, ki so razvijale duha, um in telo. Morda danes razumemo klasične Atene kot zibelko zahodne civilizacije in rojstni kraj demokracije prav zaradi teh šibkih in invalidnih dojenčkov, ki so rasli v slepe Homerje ter nam s svojim znanjem in umetnostjo približali čas, ki nas navdihuje. Čas, ki je vedel, da je življenje kratko, umetnost dolga (Hipokrat).

In danes, ko se svet ustavlja in ko nezadržno polzimo proti trenutku, ko bo skoraj obstal, moramo predvsem vedeti, kako bomo spet začeli. Kot skupnost, kot svet. Mogoče bi poskusili z ljudmi, ki svet razlagajo in si ga ne podrejšajo. Mogoče bi poskusili z ljudmi, ki ljudi razumejo, s filozofi, umetniki in humanisti; predvsem pa z ljudmi, ki so si svoje vrline pridelali, saj (kot pravi Cicero): »Vrlina je bogovom dana že po naravi, ljudje si jo pridobijo z delom.« Mogoče potem svojih najboljših ne bomo metali »v prepad« in bomo tudi mi, vsaj do naslednje vojne, živeli v Periklejevih Atenah.



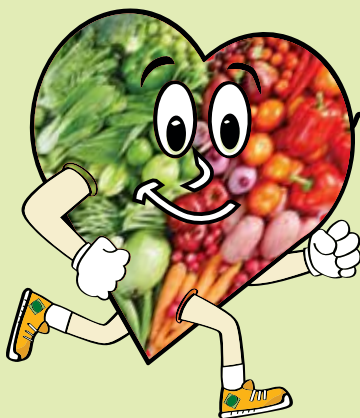
STRIC IZ AMERIKE

"Prosim za kolumne enkrat do jutri zvečer. Hvala." Sporočilo me je zbudilo kot igla. Pozabil, prespal, potlačil? Na hitro se odločim, skočim v čevlje, se počesem, vržem nase jakno, nato pa šit, vidim, da je avto umazan. Pol ure kasneje sem ponovno pripravljen. Oborožen z razkužilom se vsedem v avtomobil, namenjen, da si ogledam kako bije srce glavnega mesta Združenih držav, v starih časih najmočnejše sile na svetu. D.C. je imel 18.marca 31 okuženih. Mrtvih še nimamo. Ni grozno, a za nekatere je neznosno. Zaprte telovadnice so na ulice izbruhale ljudi, ki tekajo kot obsedeni. Zagrizeno, z ihto, kot da kam bežijo. Seveda stran od korone, misleč da jih bo fizična pripravljenost ubranila pred virusom, so pozabili na mentalno zdravje. Tečejo povsod, po velikem Rock Creek parku, po mestu, ob reki, povsod kjer jaz kolesarim. Zakaj je med njimi več žensk in zakaj jih je bolj zanimivo opazovati, kot pa dolgočasne, vojakom podobne moške? Zato, ker si bolj prizadevajo. Ker jim je do teka, tokrat tečejo same, s seboj nimajo prijateljic s katerimi običajno bolj klepetajo kot pa tečejo. Odpeljem se do najbolj petičnega dela mesta, Georgetowna, kjer zato to bi poudarili svojo vzvišenost, nočejo imeti podzemne železnice. Čeprav so v izložbah prižgane luči, preverim tiste z mojimi znamkami. Apple, Kiehl's, Patagonia, Camper, vse več ali manj na kupu, a zaprte. Apple ima celo stražnike v trgovini. Vozim počasi, poslušam mehko glasbo s predirnim, bolečine polnim glasom Antonija. Scena je filmska, kot špica italijanske HBO serije, The New Pope. Vse je v počasnem posnetku. Vozim po prazni Pennsylvania aveniji, skoraj se zaletim v Belo Hišo, okoli katere je praznina, kot da je tam žarišče korone. Toda ne, v njej sedi predsednik, ki je tedne zanikal nevarnost, zdaj pa grozi, da bo na cesto poslal vojake. Njegove oprode širijo glasove, da bo karantena trajala 18 mesecev. Trump je Američanom že obljubil 1.000 dolarjev po glavi. Vse dela za to, da bi se obržal na oblasti. Japonske češnje so že skoraj v cvetju, vendar mesto tokrat ne vabi k obisku. Kljub temu se ob bregovih plimskega jezera zbira na stotine ljudi, ki želijo umreti med cvetovi. Le dve milj naprej, na letališču Ronalda Reagana, v vrsti čaka približno 200 taksijev na mnogo manj letal. Ko končno, po eni uri vožnje, med katero ne odprem okna, ustavim v Whole Foods, brez težav nakupim hrano za večerjo. Nato še enkrat preverim telefon. Moje tveganje, da napišem tole kolumno kot Uber voznik ni obrodilo sadov. Kot občasni Uber voznik – vse za dobro štorijo – vam lahko zagotovim, da korona klesti tudi po gig ekonomiji. V eni uri vožnje po mestu mojega prevoza ni želel nihče. Nezaslišano! Korona virus je bolezen prvega, petičnega sveta.



PISMA Z DANSKE

V Sloveniji, na Danskem ali pa na drugem koncu sveta, vse se vrti okoli koronavirusa. Od sicer popolnoma stabilnih in zdravih prijateljev vse pogostejše slišim, da čutijo paniko, strah in tesnobo. Sama vsak trenutek poskušam misli preusmeriti drugam. Kar postaja vsak dan, saj imam kot zaposlena v turizmu iz ure v uro manj dela, čim se priklopim na telefon, tablico ali računalnik pa so povsod samo novice o virusu in koncu sveta, kot ga poznamo. Zato ko le lahko ugasnem naprave in pogledam mojega psa, ki uživa življenje kot še nikoli prej. Ko sem se preselila na Dansko, sem morala pustiti psa za nekaj tednov v Sloveniji. Iskanje stanovanja v tuji državi je za mlad par brez rednih prihodkov in brez znanja jezika že samo po sebi velik izziv. Če prišteješ še domačo žival, so možnosti najema praktično ničelne. Velika večina oglasov za oddajo že v prvem stavku vsebuje pojasnilo, da domače živali NIKAKOR niso dovoljene. A po dveh mesecih seljenja iz enega Airbnb stanovanja v drugega, se nama je končno nasmehnila sreča in sva se lahko vselila v del družinske hiše (35 m2) v zaselek, 25 km oddaljen od Kopenhagna, kjer so nama dovolili družbo najinega psa. Tudi druga (in upam da zadnja) selitev je potekala v znamenju najinega Neota. Spet plačujeva višjo najemnino, kot bi jo, če bi bila brez domače živali in lokacijo sva izbrala predvsem zaradi psa. Obisk kavarn, restavracij ali trgovin s psom je nekaj, na kar Danci niti pomislijo ne, kaj šele, da bi to dovolili. Tudi »psom prijazne pisarne« je koncept, ki ga verjetno na severu ne bodo kaj kmalu osvojili. Na javnem prevozu sicer dovolijo pse v določenih delih vlakov, metrojev in avtobusov, a moraš poleg karte za psa v zakup vzeti tudi »zanimive« poglede drugih potnikov. A vse tegobe s prevozi (tudi pot v Slovenijo je z dodatnimi štirimi tacami vedno bolj naporna in dražja), prilagojeno preživljanje prostega časa ter težave pri iskanju stanovanja so se sedaj nešteto krat poplačale s tem, da imava z možem v času, ko smo vsi živčni in pod stresom, vedno optimistično živo bitje, ki se vsako jutro zbudi dobre volje, kot da je vse v najlepšem redu. Brez psa bi verjetno v teh dneh postala prava tečnoba, pridobila nekaj kilogramov ter izgubila nekaj volje do življenja. A zaradi njega moram vsak dan vsaj trikrat na svež zrak, na sprehod do bližnjega parka in imam možnost spregovoriti besedo ali dve z ostalimi lastniki psov o naših kosmatincih in za trenutek pozabiti na virus in zadihati svež zrak.



I
love
ISTRA
*Bližnjica do zdravja.
Una scorciatoia per la salute.*

DANI RIBA

Vечно življenjsko vprašanje, na katerega ne bomo nikoli odgovorili, je: »Kaj je bilo prej, kokoš ali jajce?« Na vprašanje: »Kaj je bilo prej, pisava ali risba?« pa lahko brez dvomov odgovorimo risba oziroma grafit, kot bi mu rekel Danijel Gregorič.



Sprehod po naših večjih obalnih mestih je dokaz, da je tudi pri nas veliko umetnikov, ki se izražajo z grafiti. Eden izmed »starih mačkov«, ki obvlada umetnost risanja po zidovih, je nedvomno Danijel Gregorič. Že kot otrok se je hitro navdušil nad risanjem in svoje prve grafite naslikal kar na domačih zidovih. Pri enajstih letih je svoje risarske sposobnosti dokazal na piranskem Ex tempore, nato pa svoj talent še naprej pilil, nadgrajeval, oblikoval in pri 27 letih naslikal risbo, ki se je pojavila celo v ameriškem New York Timesu.

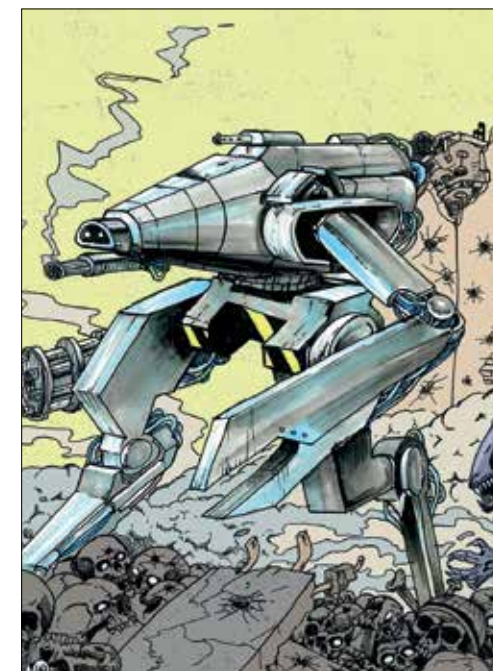
Dani (skrajšano od Danijel) iz Parecaga doma ni poznan le po Obali, poznajo ga ljudje po vsej Sloveniji in bližnji Hrvaški. V zadnjih letih je že mnogim približal svojo strast: »Rad rišem stripe, grafite, morje, ribe, obalo in tudi prispodobe heavy metala, kjer so v glavni vlogi lobanje, okostnjaki in zombiji. Rad delim znanje z ljudmi, se učim od njih in jih tudi sam kaj naučim.«

Na vprašanje od kod strast do risanja in grafitov me popelje v čas šole in izobraževanja. »Že kot majhen sem se zanimal za naravo in živali, kaj kmalu me je prevzel svet medicine in zato sem se tudi vpisal na medicinsko fakulteto. Nikoli pa nisem obiskal umetniške šole, šel sem le na tečaj,



kjer sem se naučil različne tehnike risanja, vse ostalo pa sam na ulici. Ne vem točno, od kod izhaja moj talent, priznam pa, da sem zelo vesel, da ga imam.«

Kdaj pa so postali grafiti del tvojega življenja? Kdaj si doumel, da je to to, kar želiš početi? »Ko sem bil še majhen, sem veliko hodil po Zagrebu, kjer se je tudi pričela ta kultura (če razmišljamo na čas bivše Jugoslavije), stene so bile polne grafitov, ki so izražali vse – od človeških čustev do politične usmerjenosti. Ena izmed prvih oseb na Obali, ki se je pričela s tem ukvarjati, je bil moj tedanji sosed, ki mi je tudi prvič v roke dal sprej. Priznam, da sem ga gledal kot »tele v nova vrata«, saj sem bil še majhen. Mislim, da sem imel 13 let. In prav ta sosed mi je odprl vrata pekla.« Mi v smehu pove Dani, ki nato doda: »Kdaj pa kdaj moram dati tudi kakšen metalski odgovor. (smeh) No, moj prvi grafit sem narisal v zaklonišču v Luciji, narisal pa sem karikaturu svojega soseda.«



Od kod pa nadimek Dani Riba? »Kot majhen sem se veliko zanimal za medicino in biologijo, zelo rad sem seciral ribe in ker obožujem morje, se je vse skupaj nekako povežalo in nastal je Dani Riba.«

V tem svetu ga mnogi imenujejo tudi King, saj še zmeraj ostaja zvest sebi, ustvarja in ne opušča svoje kreativne žilice, svojega daru. Je naravni talent, ki je svoj grafitarski pečat pustil že v Los Angelesu, Zagrebu, Reki, Ljubljani, Mariboru, Velenju, Celju in seveda na naši Obali. »Kdaj se kar sam odpravim na lokacijo in nekaj narišem, kdaj me povabijo ljudje iz okolice, ki želijo prav nekaj konkretnega. Ogromno naročil pa prejmem na posameznih festivalih, dogodkih in tekmovanjih, ki jih obiščem. Na takih dogodkih spoznam največ ljudi, s katerimi se povežem in skupaj spletemo unikatno zgodbo. Rišem po stenah, vratih, avtomobilih. Zelo pri srcu pa so mi tudi stripi.«

Danijeve risbe in grafite lahko pogledate na Facebooku, kjer ga najdete pod imenom Danijel

Klara Beltram



Gregorič, na Instagramu pa pod nadimkom Ribaone666. »Če želite kaj unikatnega, mi kar pišite. Vesel sem vsakega novega izziva. Bolj kot je kompleksen in težak, bolj mi je všeč.«

Ciljev je še veliko, ravno tako tudi sanj, velika želja pa mu je obiskati Berlin. »Upam, da bom v kratkem lahko zbral dovolj denarja, da se odpravim v Berlin. Zelo rad bi ga videl, se zil z berlinsko kulturo in ustvaril kaj povsem odbitega. Potem pa naprej. Amerika, New York, Rusija, kamorkoli me bodo ponesle noge. Trenutno sem, kot vsi ostali, doma, v karanteni na prisiljeni pavzi. Moral bi v Reko narisati avto, ampak žal se je vse ustavilo.«

Ne za dolgo! Verjamem, da se bo situacija kmalu umirila in da bo Dani Riba kaj kmalu s spreji v rokah risal nove grafite. Take unikatne in nore, kot je tudi sam. Njegov talent je res dih jemajoč, sploh zato, ker se zanj ni šolal. Obvezno si poglejte njegove grafite na socialnih omrežjih ali pa še boljše, sprehodite se po Obali. Po Piranu, Smedeli, Izoli ...

KORONAVIRUS IN OKO

Koronavirus se lahko širi tudi preko oči



Novi koronavirus SARS-CoV-2 povzroča bolezen dihal, imenovano COVID-19. Ker se lahko novi koronavirus prenaša tudi preko oči, smo se za razlago in nasvete pogovarjali z oftalmologoma iz OKULISTIČNEGA CENTRA HAWLINA & SCHOLLMAYER: profesorjem dr. Markom Hawlino in dr. Petro Schollmayer.

Kakšne so možnosti prenosa okužbe?

Bolezen se širi s kapljicami, ki nastanejo, ko bolni kašljajo ali govorijo in lahko "letijo" po zraku do vsaj dveh metrov. Te kapljice vdihnate skozi usta ali nos, lahko pa vstopijo tudi skozi sluznico vaših oči.

Okužite se lahko tudi tako, da se dotaknete nečesa, kar ima kapljice z virusom na sebi - na primer mize, telefona ali kljuke - in se nato dotaknete vaših sluznic, bodisi ust, nosu ali oči.

Poleg tega se lahko bolezen širi tudi preko solz z rok ali na površine, kjer so solze pristale.

Kakšni so vaši napotki za preprečitev okužbe?

Kot slišimo dandanes vsak dan, je zelo pomembno, da vedno kašljate v rokav ali robec in držite "varnostno razdaljo" med ljudmi vsaj 2 metra. Ker si kapljice z virusom lahko prenesete na sluznice tudi z rokami, svetujemo, da se čim manj dotikate obraza. Dotikanju oči in nasploh obraza se je težko povsem izogniti. Vsi to počnemo povsem nezavedno. Zato je potrebno

na to nezavedno dotikanje oči usmeriti svojo pozornost in se zavedno ustaviti vsakokrat, ko nas zamika, da bi si pomencali oči. Če začutite srbenje ali draženje oči, uporabite čist papirnat robček, ki ga po uporabi varno zavržete. Če se morate iz kakršnegakoli razloga dotakniti oči - tudi za uporabo očesnih zdravil - si roke pred in po uporabi dobro umijte z milom in vodo.

Kakšni so vaši nasveti za tiste, ki nosijo očala ali kontaktne leče?

Ugotovili so, da se uporabniki kontaktnih leč pogosteje nezavedno dotikajo oči zato je pomembno zavestno preprečevati dotikanje oči. Svetujemo še bolj temeljito higieno rok pred in po vsakem rokovanju z lečami. Če kontaktne leče uporabljate le občasno, je bolj varno uporabljati enodnevne kontaktne leče, ki jih po vsaki uporabi zavržete, kot mesečne ali 14 dnevne kontaktne leče. V kolikor je mogoče, svetujemo, da v tem času namesto kontaktnih leč raje nosite očala. Očala tudi do neke mere ščitijo oči pred okužbo, vsekakor pa ne popolnoma. Če si morate popraviti očala, je bolje, da namesto prstov uporabite papirnat robec ali blago, ali pa si pred tem temeljito umijete roke. Priporočljivo je tudi redno čiščenje očal z milom in vodo. Če ste v stiku z okuženimi pa so potrebna posebna zaščitna očala.

Lahko koronavirus prizadane tudi oči?

Koronavirus lahko povzroči rdeče oko

(strokovno konjunktivitis), vendar le redko - pri približno 1% do 3% obolelih. Če vidite nekoga z rdečimi očmi, to torej še ne pomeni, da je okužen s koronavirusom. Svetujemo, da se v primeru rdečega očesa o tem posvetujete po telefonu z vašim osebnim zdravnikom, ki vam bo v nekaterih primerih svetoval še telefonski posvet z očesnim zdravnikom. Nikakor pa družinskega ali očesnega zdravnika ne obiskujte brez vnaprejšnjega telefonskega posveta. K sreči koronavirus ne povzroča hujših vnetij oči in konjunktivitis pri okuženih bolnikih ne potrebuje posebnega zdravljenja.

Kakšna so navodila glede očesnih pregledov ter posegov/operacij?

Na podlagi navodil NIJZ in Vlade RS, so bile odpovedane vse nenujne operacije in pregledi, tudi na področju oftalmologije. Vendar pa se očesna poškodba ali bolezen, ki zahteva takojšnjo obdelavo, lahko pripeti tako zdravim kot tudi okuženim.

Na podlagi navodil Razširjenega strokovnega kolegija za oftalmologijo je vsak javni zavod ali zasebni oftalmolog dolžan na svoji spletni strani objaviti kontaktno telefonsko številko za posvet s svojimi pacienti. Tudi za nujne primere in posege je potrebna najprej telefonska konzultacija s svojim oftalmologom, ki vas najbolje pozna in bo presodil nujnost napotitve v vstopni urgentni center. V kolikor svojega oftalmologa nimate, za konzultacijo pokličite najprej svojega družinskega zdravnika, ki vam bo dal ustrezne informacije in vas v primeru nujnega stanja napotil v najbližji vstopni urgentni center. Nato obvezno najprej telefonsko kontaktirajte ta center, kjer vam bodo dali natančna navodila. Pri tem je zelo pomembno, da jih obvestite o eventualnih prehladnih znakih ali nedavnih potovanjih oz. stikih z osebami iz ogroženih področij.

Upamo, da vam bodo ti napotki pomagali ter vam želimo, da ostanete zdravi.



Marko Hawlina in Petra Schollmayer
OKULISTIČNI CENTER HAWLINA & SCHOLLMAYER,
Ljubljana/Portorož, www.hawlina.eu

(NE)SREČNI PETEK TRINAJSTI ALI KAJ JE PARASKAVEDEKATRIAFOBIJA

Manca Hribovšek



Priznam. Tudi sama sem ena izmed tistih, ki na začetku vsakega novega leta preveri tri stvari: na kateri dan v tednu bodo prazniki (predvsem me zanimajo tisti, ki so med tednom in so dela prosti dnevi), kdaj bo polna luna in pa seveda koliko petkov bo padlo ravno na trinajstega v mesecu. Letos se bo to zgodilo dvakrat. Enega smo že doživeli in tudi preživeli v tem mesecu (mnogi že v karanteni), naslednji pa nas čaka novembra. Sicer pa strah pred petkom trinajstim nima znanstvene podlage. Kljub temu pa je to vraževerje močno zasidrano v zavesti ljudi in se, prek različnih zgodb, prenaša iz generacije v generacijo. Vraževerje, da petek 13. prinaša nesrečo, se je pojavilo šele v 20. stoletju, medtem ko je prepričanje, da je številka 13 zlovešča, bistveno starejše. V numerologiji je številka 12 znana kot številka popolnosti, kar se vidi po tem, da je na gori Olimp bivalo 12 bogov, da ima leto 12 mesecev, Jezusu je sledilo 12 apostolov itd.. Številko 13 na drugi strani izraža nepravilnost, nepopolnost. Iz zadnje večerje izhaja vraževerje, da trinajsti gost, ki je bil v tem primeru Juda Iškarijot, prinaša smrt enemu izmed udeležencev. Petek je za nesrečen dan obveljal že nekje v 14. stoletju. Na petek se je zgodilo Jezusovo križanje, petek je znan tudi kot slab dan za nove projekte, poroke, selitve ali potovanja, iz Amerike pa se je uveljavil tudi izraz »črni petek«, ki označuje negativne spremembe na finančnem trgu. Vsak petek 13. poslovni svet utrpi kar za 900 milijonov dolarjev škode, ker ljudje ne želijo leteti z letalom ali opravljati običajnih stvari, zgolj zaradi strahu.

Strah pred petkom trinajstim je tako razširjen, da je v psihologiji dobil celo svoje strokovno ime - paraskavedekatriafofija. Za tem strahom naj bi trpelo več kot 60 milijonov ljudi. Obstaja namreč vrsta različnih raziskav Phobia Instituta, ki na osnovi statistik razkrivajo, da je na petek trinajstega več prometnih nesreč. Veliko hotelov nima sobe s številko 13 in trinajstega nadstropja, številna letališča nimajo trinajstega terminala. Psihologi so odkrili, da ravno na petek 13. veliko ljudi zboli ali pade. Morda tudi zato, ker je precej oseb ravno zaradi strahu zaskrbljenih in pod stresom. Podobno sklepajo britanski znanstveniki, ki so izračunali, da je verjetnost prometnih nesreč na petek 13. kar za 52 odstotkov večja kot na običajen dan. Dodali so še, da k temu močno pripomore psihologija ljudi, ki so na ta dan bolj prestrašeni, pod stresom in

imajo zato zmanjšano koncentracijo.

Ljudske vraže o petku trinajstem

Na petek 13. si naj ne bi bilo priporočljivo striči las ali nohtov. Slabo znamenje za ta dan je tudi črna mačka, ki prečka cesto, in pes, ki pred hišo bolnika zalaja brez razloga. Strah pred potovanji na petek trinajsti pa izvira iz 18. stoletja, ko je ladja HMS Friday izplula iz Anglije na petek 13. Ladja je izginila in nihče ni nikdar več slišal zanjo. Po tem ladje na ta dan niso več izplule, nekatere zavarovalnice pa niso hotele zavarovati ladij, ki bi plovbo začele na petek trinajstega. V bližnji preteklosti je Apollo 13, ki se mu skoraj ne bi uspelo vrniti z odprave na Luno, še utrdil strah pred potovanji na ta datum. Če ste zaljubljeni, ne izpovejte svoje liubezni na petek trinaistega. sai

takšna zveza nima prave prihodnosti.

Če se želite zaščititi pred nesrečo, ki jo prinaša petek trinajsti, se morate trinajstkrat sprehoditi okrog svoje hiše, pred negativno energijo pa naj bi vas obvarovalo tudi ogledalo, obešeno na zunanjo stran vhodnih vrat.

Med slavnimi, ki so se rodili na petek 13., so ameriški predsednik Thomas Jefferson, slavni dvojčici Mary-Kate in Ashley Olsen, Fidel Castro, Samuel Beckett in Alfred Hitchcock.

Psihološke raziskave so dokazale, da je strah pred petkom trinajstim neupravičen. Nekaterim to predstavlja nesrečen dan, drugim srečen, spet tretjim pa je za ta datum popolnoma vseeno. V katero skupino boste spadali vi, pa je v vaših rokah (in glavah). Saj veste, usodo si krojimo sami.



VEGANSTVO

Način prehranjevanja je odločitev vsakega posameznika

Imate tudi vi prijatelje, družinske člane, znance, ki so vegani in si ob njihovem obisku vedno belite glavo, kaj lahko skuhate, pripravite in česa ne? Za veganski način življenja se v današnjem času odloča vedno več ljudi. Vsak ima za to svoje razloge. Glavni razlog je želja po zaščiti živali in planeta ter potreba po izboljšanju počutja in zdravja, kar marsikdo povezuje z veganskim načinom prehranjevanja. V končni fazi je način prehranjevanja odločitev vsakega posameznika. Kot pri vsaki spremembi, pa je tudi pri odločitvi za veganstvo potrebna velika mera previdnosti in znanja. O tem sem se pogovarjala z **doc. dr. Mojco Stubelj** s Katedre za prehransko svetovanje – dietetiko, ki deluje v okviru Fakultete za vede o zdravju Univerze na Primorske.

Kaj sploh je veganstvo?

Veganstvo je način življenja, ki izključuje vse oblike izkoriščanja živali pri proizvodnji hrane, oblačil ali drugem. Veganska prehrana ne vsebuje živil kot so meso, ribe, školjke, jajca, mleko, med oziroma so izključeni vsi izdelki, ki vsebujejo kakršnoli sestavine živalskega izvora.

Kakšne vplive ima veganska prehrana na zdravje (pozitivne in negativne)?

Veganska prehrana je bogata s prehranskimi vlakninami, vitamini, minerali, nenasičenimi maščobnimi kislinami in raznimi zaščitnimi snovmi, s čimer pozitivno vpliva na številna bolezenska stanja. Raziskave kažejo, da imajo vegani boljši življenjski slog (so več v naravi, ne kadijo ...) ter v povprečju nižjo telesno maso, nižjo vrednost serumskega holesterola in nižji krvni tlak. Torej tudi manj »sodobnih« bolezni. Vendar pa je pregled dobro načrtovanih raziskav, kjer so imele osebe podoben življenjski slog, a različno prehrano (veganska vs. mešana prehrana z nizko vsebnostjo mesa in mesnih izdelkov) pokazal, da ni razlik glede umrljivosti in obolevnosti.



Negativni izidi veganstva se pokažejo v raziskavah, ki trajajo daljši čas, saj popolna opustitev živil živalskega izvora privede do nekaterih zdravstvenih težav. Najpogostejše se pojavi pomanjkanje vitamina B12, kar lahko v telesu povzroči makrocitno anemijo in nepopravljive poškodbe živcev. Prav tako lahko napačna izbira rastlinske prehrane privede do primanjkljaja kalcija, kar poveča tveganje za zlome kosti in okvaro mineralizacije kosti.

Komu ne priporočate veganske prehrane in v katerih primerih jo priporočate?

Dejstva kažejo na to, da je človek vsejed. Sama zgradba človekovih prebavil je bolj podobna mesojedim kot rastlinojedim bitjem. Zbogov je prilagojeno mešani prehrani. Tudi potrebe po hranilih nakazujejo, da smo vsejeda bitja. Človek v naravi ne bi preživel brez živalske in hkrati rastlinske hrane. V izključno živalski hrani ni vseh hranil in tudi v izključno rastlinski hrani ni vseh hranil. Danes so vegani lahko zdravi in imajo vsa hranila le ob pomoči farmacevtske in živilske industrije (prehranska dopolnila, z vitamini obogatena živila). Torej veganske prehrane ne priporočam. Kdor pa se prehranjuje vegansko, mora trajno uživati prehransko dopolnilo vitamina B12. To velja za vse starostne skupine.

Kaj priporočate nosečnicam in staršem, ki so vegani? Ali je vegansko prehranjevanje za otroka zdravo?

Vsem, ki se prehranjujejo vegansko, se priporoča trajno uživanje prehranskih dopolnil vitamina B12. Poleg tega redna kontrola pri zdravniku

in upoštevanje navodil glede jemanja ostalih prehranskih dopolnil. Pri otrocih, ki rastejo, pa toliko več previdnosti. Z neustrezno načrtovano vegansko prehrano lahko naredimo otroku škodo. Mnenja sem, da raje kot prehranska dopolnila, damo otroku jajca, ribe, mlečne izdelke in občasno meso ter mu dovolimo, da se sam opredeli glede veganstva.

V nadaljevanju sem se želela pogovoriti tudi z nekom, ki je sam vegan, da lahko na takšen način prikažem različna mnenja o veganstvu. zato sem se obrnila na veterinarico in predsednico Slovenskega veganskega društva Majo Hrovat. Tudi njej sem postavila podobna vprašanja in ji dala možnost, da predstavi svoj pogled na veganstvo.

Vemo, da pri veganstvu ne gre samo za način prehranjevanja. Kakšna je razlika med veganstvom in vegetarijanstvom?

Veganstvo je etično prepričanje, da po nepotrebnem ne povzročamo trpljenja drugim. Če to prenesemo v vsakdanje življenje, se največja sprememba zgodi na področju prehrane, saj se zaradi nje živalim povzroča največ hudega. Vegani ne jemo mesa (vključno z ribami in morskoro hrano), mleka, jajc, želatine, medu in drugih izdelkov živalskega izvora. Naša odločitev poseže tudi na področje oblačil in obutve (ne kupujemo usnja, krzna, svile, volne in puha), kozmetike in čistil (uporabljamo izdelke, ki niso testirani na živalih) ter zabave (ne podpiramo živalskih vrtov, cirkusov, tekmovanj z živalmi). Vegetarijanstvo je prav tako etična odločitev, ki so jo ljudje sprejemali predvsem v preteklosti, ker niso želeli, da se v njihovem imenu ubija druga živa bitja. Takrat še ni bilo znanih dovolj informacij glede razmer, v katerih živijo živali v mlečni in jajčni industriji, ki so sedaj v dobi interneta vsekakor povsod na voljo. Za nekatere je to vmesni korak do veganstva, za katerega se številni odločijo tudi zaradi zdravstvenih in okoljevarstvenih prednosti.

Kakšni so pozitivni/negativni vplivi veganstva na zdravje?

Veganska prehrana zmanjšuje možnosti za nastanek številnih kroničnih bolezni (sladkorne bolezni, srčno-žilnih bolezni, debelosti, raka ...) in je primerna za ljudi v vseh življenjskih obdobjih, tudi za dojenčke, otroke, najstnike, nosečnice, doječe matere in športnike. To s številnimi neodvisnimi znanstvenimi raziskavami dokazujejo ugledne mednarodne prehranske organizacije: AND (Academy of Nutrition and Dietetics), DC (Dietitians of Canada), NHMRC (Australian National Health and Medical Research Council), BDA (British Dietetic Association), BNF (British Nutrition Foundation).

Kako bi ocenili sprejemanje veganstva v Sloveniji? Česa bi si kot vegani želeli več? Imamo dovolj veganskih restavracij, veganske ponudbe?

Veganstvo je v Sloveniji vsako leto boljše sprejeto. Povečuje se zanimanje zanj, število udeležencev na našem brezplačnem Veganskem izzivu (www.izziv.si), številni veganski izdelki izginjajo s polic trgovcev hitreje, kot jih uspejo dobavljati, vse več klasičnih restavracij dodaja veganske jedi na svoje menije, medtem ko se veganske restavracije vse bolj polne. Kot primer, Vegafest je imel lansko leto kar 12.000 obiskovalcev, na Veganskem izzivu pa smo imeli do sedaj že 10.000 udeležencev. Vegani si vedno želimo le eno – čim prejšnji zaključek s krutimi praksami, ki jih človeštvo že predolgo izvaja na živalih. Želimo si, da bi bili ljudje zdravi in aktivni, naš planet pa dovolj zelen, da bodo na njem lahko živele tudi naše prihodnje generacije. Z odnosom, ki ga imamo trenutno do vsega naštetega, na žalost to še dolgo ne bo mogoče. Več o etiki, prehrani, nutricionistiki, športu, zdravju in okoljevarstvu si lahko preberete na www.vegan.si.

Jagodni 'cheesecake' (skutina torta)

Krhko testo (moka, maščoba in sladkor v razmerju 3:2:1):

- 120 g pirine in/ali pšenične moke,
- 60 g kokosovega olja in
- 40 g sladkorja v prahu.

Skutin nadev:

- 450-500 g mandljeve skute (lahko tudi sojina skuta),
- ena Soyatoo smetana ali strjeni del

- pločevinke kokosovega mleka,
- 4-8 žlic sladkorja v prahu ali agavinega sirupa,
- vaniljev puding v prahu,
- 4-6 žlic limoninega soka,
- naribana lupinica limone in
- nekaj ščepov burbonske vanilije.

Jagodni preliv:

- 500 g svežih jagod ali jagodni kompot ali paket zamrznjenih jagod,
- agar v prahu,
- žlica limoninega soka in
- sladkor v prahu ali agavin sirup (lahko tudi izpustimo).

Priprava:

Krhko testo:

Iz vseh sestavin zamesimo krhko testo. Pustimo ga počivati okoli 30 min, nato ga razvaljamo in preložimo v namaščen pekač. Prebodemo ga z vilicami in postavimo v segreto pečico. Testo pečemo 12-15 minut pri 180 °C.

Skutin nadev:

Idealno torto pripravljamo iz sestavin sobne temperature. Vse sestavine zmešamo v gladko zmes in prelijemo na delno pečeno tortno osnovo. Torto pečemo 35-45 minut pri 180 °C. Pečeno torto pustimo okoli 30 minut v ugasnjeni zaprti pečici. Nato jo popolnoma ohladimo - najprej na kuhinjskem pultu, čez noč pa v hladilniku.

Jagodni preliv:

Agar dodamo v 200 ml tekočine in zmes zavremo. Kuhamo 2 minuti in nato odstavimo. Vmešamo v jagodno kašo, ki smo jo pripravili s paličnim mešalnikom. Dodamo limonin sok in sladkor po okusu

SMREKOVI PELETI



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

OBALApplus



12. MEDNARODNI FESTIVAL SLADIC IN SLADKIH IZDELKOV
12° FESTIVAL INTERNAZIONALE DEI DOLCIUMI E DI PRODOTTI DOLCI

26.-27. 9. 2020
KOPER – CAPODISTRIA

WWW.SLADKA-ISTRA.SI

Rok Dekorti

HRANA V ČASU MANJ DOSTOPNIH TRGOVIN

Redni bralci veste, da v tej rubriki pišem o tipični istrski kuhinji, katere recepte mi zaupajo predvsem izkušenejši prebivalci Obale. Žal razmere v katerih se nahajamo, niso primerne za moje siceršnje obiske na domu, zato bom tokrat z vami delil nekaj napotkov, ki nam bodo v prihodnje pomagali prebroditi težke trenutke – pa da ne bomo tako črnogledi – prav bodo prišli tudi naprimer ob poletnih zastojih na cestah, ko se nam ne bo ljubilo za pot do trgovine porabiti uro ali več našega dragocenega / sicer skrbno odmerjenega časa.

Preko socialnih omrežij in v dnevno-infomativnih oddajah spremljam napad na trgovine ter kopičenje hrane v strahu pred lakoto, a sam se takega načina nakupovanja ne poslužujem, saj imam, poleg navade nakupovanja preko spleta, veliko stvari predpripravljenih in shranjenih doma. Tako načrtovanje priporočam vsakemu, saj na ta način ne le ogromno prihranimo, ampak tudi jemo



kvalitetnejšo hrano.

V času, ko praviloma naj ne bi hodili v trgovino vsak dan, je zaloga suhih stročnic tista, ki bi morala na nakupovalnem seznamu biti na prvem mestu. Te so lahko glavni vir beljakovin in ob toliko različnih vrstah ter razmeroma nizki ceni, omogočajo pripravo številnih okusnih, hranljivih in cenovno ugodnih jedi. Mineštra, pašta fižol, ričet, pasulj so tiste razširjene pri nas, manj tradicionalnim kuharjem pa na misel pridejo tudi kari, falafli in humus. Suhe stročnice je potrebno pred kuhanjem namakati več ur, najbolje čez noč. Za hitrejšo razpolaganje z njimi je dobro bodisi hraniti namočene v zamrzovalniku, bodisi jih namočene in osoljene skuhati do mehkega ter pasterizirati. To storimo tako, da še vrele nalijemo v sterilizirane kozarce za shranjevanje, jih obrnemo na glavo ter pokrijemo z več krpami ali odejo, dokler se ne ohladijo. Take nas v shrambi počakajo vsaj leto dni.

Naslednje živilo, ki je v moji shrambi zmeraj prisotno, je paradižnikova mezga. Vsako poletje nakupim kar nekaj zabojčkov paradižnika, od volovskega srca, pelatov in češnjevca. Vse skupaj narežem in v velikem kotlu zavrem, ko se nekaj časa kuha, nato prepiram in vrelo natočim v kozarce, ki jih potem pol ure v vreli vodi pasteriziram. Tudi tako pripravljena mezga lahko stoji v naši kleti ali temni omari vsaj eno leto. Sam ponavadi pripravim 2 vrsti šalše, eno samo z paradižnikom, v drugo pa dodam še na olivnem olju prepražen česen, goro bazilike, malo svežega rožmarina in še manj svežega žajblja, osolim ter kuham, dokler se rahlo ne zgosti. Tudi to prepiram, vrelo zaprem



v kozarce ter pasteriziram. Slednja je dobrodošla predvsem, ko za pripravo hrane primanjkuje časa ali volje.

Ker vsi nimajo pečice oziroma se kvas ne ohrani dolgo v shrambi, si kruh naredimo lahko tudi zelo hitro in enostavno na štedilniku, žaru ali ognjišču.

Preprosto iz dveh žlic moke, dveh vode, ene olja in ščepcem pecilnega zamesimo testo, razvaljamo na 2 milimetra debelo in na malo olja hitro opečemo na obeh straneh.

Poleg omenjenega imam v shrambi zmeraj na zalogi suhe brezjajčne testenine, dve vrsti riža, pecilni prašek, suhi kvas, moko, olje (sončnično in olivno), oreščke, razna semena, kakav v prahu ter steklenico ali dve žganja. Prav pride tudi suho sadje, le to lahko pripravimo tudi doma, najlažje s pomočjo namenskega sušilnika. Če tega nimamo, pa ostanke sezonskega sadja posušimo v pečici na približno 50 stopinjah. Suho sadje shranimo v vrečkah iz povoščenega papirja. Če menite, da je slednje zamudno, pa sadje preprosto skuhamo v marmelado.

Nenazadnje na okenskih policah odlično uspevajo bazilika, timijan, žajbelj, rožmarin in druge začimbe, s katerimi popestrimo prenekatero jed.

Vse opisano je, poleg dolgega roka trajanja, izjemno zdravo in hranljivo.

Zgornji napotki niso primerni le za trenutno neprijetno stanje, ampak jih je smotno uporabljati skozi celo leto, saj na ta način prihranimo kar nekaj denarja, predvsem pa jemo zdravo in domače.

POKROVITELJI RUBRIKE O ISTRSKI KULINARIKI



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, takoj ko bomo spet odprti!



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 OBALAp^{plus}.

POKUKAJMO V KUHINJO ZNANIH OBRAZOV

Pomlad je tu! Dnevi so vse daljši, temperature vse višje, ptički se ženijo, rože cvetijo in mi smo pripravljeni na vse lepše in toplejše dni, ki že trkajo na vrata.



SESTAVINE ZA TESTO:

- 1,5 dcl mleka (lahko rastlinskega)
- 1 šalčka (2dcl) drobljenih ali mletih ovsenih kosmičev
- 1 jajce

PRIPRAVA TESTA:

Najprej pokuhamo ovsene kosmiče in mleko, nato v zmes dodamo jajce in pomešamo. Pustimo stati prbl. 5 minut in z zmesjo napolnimo 6 modelčkov za muffine.

SESTAVINE ZA SKUTIN NADEV:

- 200 g grškega jogurta (z manj ali brez maščob)
- 200 g skute (z manj ali brez maščob)
- sladilo (eritritol, stevia ali Sweet dropsi)
- sadje (v tem primeru maline)

PRIPRAVA SKUTINEGA NADEVA:

Skupaj zmešamo grški jogurt, skuto in malce sladila. Z nadevom zapolnimo modelčke za muffine, dodamo maline ali drugo poljubno sadje. Po želji lahko po vrhu zdrobimo še malo koruznih kosmičev in pečemo 15 minut na 180 stopinj.

In fit sladica je pripravljena!



Čas je, da zamenjamo zimsko garderobo s pomladno-poletno, pokažemo nekaj več kože, se zbudimo iz zimskega spanca, zavijamo rokave in pričnemo migati - telovaditi.

Naše trdo delo pa se ne bo prav nič obrestovalo, če ne bomo tudi sami popazili na prehrano. Več sadja, zelenjave, pustega mesa, manj kruha, hitre hrane in sladici.

Ja, prav ste prebrali. Sladic. Na žalost se jih moramo izogibati, ampak spet ne vseh, kajti obstajajo tudi zdrave sladice.

Le koga drugega bi lahko vprašala za za fit recept, če ne simpatično **Petro Ugrin Parovel**. Diplomirano kineziologinjo, AFP prehransko svetovalko, osebno trenerko, veliko ljubiteljico fitnesa in zdravega načina življenja, ki nas dnevno polni s pozitivno energijo, koristnimi vajami, mamljivimi recepti in vsakodnevnimi življenjskimi

nasveti.

Petro poznamo vse punce, ampak ne le na Obali temveč širom Slovenije. Je novopečena mamica, ki prek družbenih omrežij (FB: Petra Ugrin Parovel / IG: petra.ugparovel) skrbi za naše dobro počutje, zdravo življenje in fit postavo.

Svojo pot je začela pred osmimi leti s številnimi padci in vzponi in kot sama pravi: »Najpomembnejše je, da si ustvarimo realen cilj, ki nas spodbuja in spominja, zakaj smo začeli in kam smo namenjeni.«

Petra obožuje hrano in se dobro zaveda, da so prav sladkarije tisti najtežji del prehrane, ki se ga (žal) moramo izogibati, če želimo shujšati. Na našo srečo pa obstajajo recepti, ki so zdravi, fit in sladki.

Petra mi je z velikim navdušenjem zaupala svoj recept skutinih fit tortic. Pa začnimo.

Sašo Mejak

VRT V APRILU

Mesec marec z razlogom imenujemo Sušec. Zemlja izčrpa zimsko vlago in se začne počasi sušiti. Padavine v Sušcu niso obilne, zato v upanju da bo april bolj moker, opravimo dosti saditvenih del v že v začetku meseca. V mnogih vrtovih precej zelenjave že lepo raste, ker letos ni bilo prave zime in posajene rastline niso trpele. Naberemo si lahko lepo solato, radič, koromač, ... **V SEMENARNI VANJA** v Luciji lahko kupimo kvalitetne sadike zelenjave, s katerimi lahko obogatimo vrtno gredice. Izbiramo lahko med različnimi vrstami solate, peteršiljem, zeleno, blitvo, špinačo, rdečo peso, čebulo, in še bi lahko naštevali. Konec meseca lahko na prosto posadimo tudi plodovke. Odločimo se med različnimi vrstami paradižnikov, paprikami, melancani ali feferoni. Gredice morajo biti nujno pognojene, za kar poskrbimo pred sajenjem.

V **zeliščnem vrtu** je mesec april velikega pomena. Pregledamo, kateri deli rastlin so bili pozimi prizadeti in kateri so odmrli. Vse nezdrave dele rastlin odstranimo in tiste, ki niso pognale, zamenjamo z novimi. Kdor zeliščnega vrta še ni pognojil, lahko vedno doda kakšno organsko gnojilo. V SEMENARNI VANJA v Luciji vam lahko ponudijo zelo širok izbor zelišč in dišavnic, vse od žajblja, sivke, rožmarina, majarona, origana, timijana, bazilike, do melise in pehtrana luštreka.

V **sadnem vrtu** je obrezovanje pri koncu. Tu in tam še najdemo koga, ki še zadnji hip obrezuje oljke. Če imamo pod drevesi travno rušo, v aprilu opravimo tudi prvo košnjo. Vedno smo pozorni na razvoj sadnih dreves in če opazimo kaj nenavadnega, nam lahko v specializiranih trgovinah svetujejo o rešitvah in s predložitvijo izkaznice o opravljenem preverjanju iz FFS bomo lahko kupili primerno fito farmacevtsko sredstvo. Pri uporabi FFS je zelo pomembno da se držimo priloženih navodil.

Tudi **okrasni vrtovi** so v razcvetu. Zdaj je pravi čas za urejanje cvetličnih korit in gredic. **V VRTNARIJI MOŠKON** na Parecagu, vam lahko ponudijo širok izbor visoko kvalitetno vzgojenih in pravilno prehranjenih ter vzdrževanih sadik pelargonij, mezabrantemuma, fukcije, tagetesa, ageratum, zajčkov, surfinij, ...

Travne površine moramo zdaj ustrezno pripraviti, da bomo lahko v poletnih mesecih brezskrbno uživali v vsej njeni lepoti. Opravimo prezračevanje, odstranimo mah in pognojimo s specialnimi gnojili za travnate površine. Po opravljenem gnojenju je pomembno, da površino izdatno namočimo.

Očistimo tudi vodne objekte. Po potrebi zamenjamo vodo, razsadimo rastline in obsadimo s primernimi rastlinami. Po želji dodamo še kakšno novo ribico.



OBALA
plus

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

**SEMENARNA
VANJA**



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

**VRTNARSTVO
MOŠKON**
vrtnarstvo s tradicijo

VELIKA IZBIRA OKRASNIH RASTLIN:
za balkone, vrtove, cvetlična korita...
ODPRTO VSAK DAN, RAZEN NEDELJE.
Parecag 31, gsm: 041 607 594

UREDITEV PARCELNIH MEJ V KATASTRU

Kdaj je potrebno urediti parcelno mejo?

Kadar ne veste, kje v naravi poteka meja vaše parcele, kadar se s sosedom ne morete sporazumeti o poteku meje, kadar želite parcelo razdeliti na več parcel in kadar želite izravnati meje parcele.

Urejene meje parcel se evidentirajo v zemljiškem katastru. Postopek za ureditev mej parcele, ki v zemljiškem katastru niso evidentirane kot urejene, lahko naročite pri pooblaščenih geodetskih podjetjih, če ste lastnik, solastnik ali skupni lastnik parcele. Meje, ki so urejene in niso sporne, lahko prav tako po vašem naročilu uredi geodetsko podjetje in o tem izdela elaborat.

S tem, ko uredite mejo, lahko dokazujete svoje lastništvo, natančno poznate površino vaše parcele, hitreje rešujete upravne postopke, imate boljše odnose s sosedmi in nenazadnje sklepate pravne posle, kot so prodaja, nakup, najem ali zastavitev za pridobivanje posojila.

Postavitev mejnikov ni nujna, je pa priporočljiva. Predvsem v primeru, kadar ni kakšnega naravnega mejnika (ceste, zidovi,

žive meje,...), ki bi v naravi jasno nakazoval mejo. Na zahtevo lastnika se mejniki tudi postavijo.

Če predlagani meji eden od sosedov nasprotuje ali je bila prikazana vsaj še ena pokazana meja, si mora geodetsko podjetje najprej prizadevati, da poišče sporazumno rešitev za vse udeležene stranke, sicer mora geodetska uprava opraviti ustno obravnavo za določitev meje. Če se tisti, ki nasprotuje meji ne udeleži obravnave, se šteje, da predlagani meji ne nasprotuje. V kolikor se kljub ustni obravnavi, še vedno ne strinja s predlagano mejo, preostane žal le sodni postopek za ureditev meje. Če tega ne stori, se šteje, da meji ne nasprotuje. Ureditev meje je zaključena z dokončno upravno odločbo o evidentiranju urejene meje, ki jo izda geodetska uprava in vpiše mejo v zemljiški kataster kot urejeno mejo.

V naši posredniški družbi vedno priporočamo ureditev mej. Na željo stranke organiziramo celotni postopek za ureditev parcelnih mej v katastru, kar zagotovo omogoča preglednejšo in uspešnejšo prodajo vaše nepremičnine.



**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

Elmarkt d.o.o.
Ekonomski, finančni in investitorski inženiring

30 let

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



ELEKTROCENTER

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

Ana Bergant

OPTIMIZMA SE LAHKO NAUČIMO

Kaj, če je sreča le izbira? Ali je možno postati oz. ostati srečen ne glede na to kaj se dogaja?

Včasih, ko se je življenje podredilo skrbi za to, da se ustavi širjenje virusa, je še posebej pomembno ohraniti trezno glavo in notranji mir. Ta čas je priložnost, da se poglobimo vase, še enkrat prevetrimo naše prioritete v življenju in razmislimo o tem ali je potrebno kaj korenito spremeniti. Zdaj je čas, da se vprašamo ali živimo v skladu s samim seboj in ali sploh živimo življenje, ki smo si ga zase želeli v mladosti. Takrat, ko smo si še upali sanjati izven okvirov, ko nam je bilo še vse dosegljivo.

Lahko uresničimo pozabljene sanje z mladosti?

Globoko sem prepričana, da vsaka situacija prinaša za nas darilo. Moja izkušnja je celo, da so mi najtežje situacije odkrile največje bisere. Kaj, če je sedaj resnično prišel čas, ko lahko odvržemo vse maske in se pokažemo pred sabo in svetom takšni, kakršni smo v resnici? Kaj, če je zdaj čas, da resnično začnemo živeti sebe? In ne, z vašo drugačnostjo ni nič narobe. Vaša drugačnost je darilo temu svetu. Naučeni smo bili, da moramo ustrezati družbi, da se moramo

prilagajati. Kaj pa, če je sedaj čas za nekaj drugega, za drugačnega vas? Kaj, če so podnebne spremembe, okoljski in zdravstveni problemi le klic k temu, da se dokončno prebudimo in sprevidimo, da je potrebna globalna sprememba? Globalna sprememba pa se začne pri vsakem posamezniku posebej.

Zato predlagam, da se vsi skupaj začnemo spraševati vsak dan, kaj lahko danes prispevamo k temu, da bomo srečnejši in da bo svet lepši.

Želim vam predstaviti tehniko Access Bars®, ki je lahko v veliko pomoč pri osvobajanju od načinov delovanja, ki preprečujejo, da bi živeli v skladu s seboj. Obenem pa zelo pozitivno deluje pri brezvoljnosti, depresiji, tesnobi in zelo povečuje občutek sreče. Pri tretmaju z nežnim dotikom 32 točk (barsov) na glavi, možgani preidejo v theta stanje - stanje globoke relaksacije, kar je tudi znanstveno potrjeno. Takrat se aktivira samozdravljenje telesa, saj v tem stanju dostopamo do podzavestnih vzorcev.



Z Access Bars® zberemo mesta na trdem disku naših možganov, ki nam preprečujejo, da bi bili resnično svobodni in resnično srečni.

Na vas je, ali boste podlegli mnenju drugih ali pa se boste vsak dan posebej odločili, da ne boste več nasedali paniki in strahu, temveč boste življenje vzeli v svoje roke, ne glede na vse.

Vi ste najmočnejša sila v vesolju in nič vas ne more ustaviti.

Zato se vprašajte vsak dan znova, kaj lahko sami prispevate k temu, da bosta vaše življenje in svet lepša?

Sledite sebi, svojemu vedenju, naredite si dneve lepše za vas, za vse nas in za naš planet!

Kontakt :

Ana Bergant, holistična in energijska terapija

Društvo za celostni razvoj človeka Alma

041 619 035, anabergant15@gmail.com

Več informacij : www.anabergant.com

Vse življenje prihaja k meni lahko, radostno in veličastno!

Rok Dekort

KUNEC

V času velike noči je poleg ljubkega rumenega piščančka in jagenčka, najbolj reprezentativna žival zajec. Zadnja leta tako okoli velike noči te kosmatinčke v trgovinah z živalmi ponujajo po akcijskih cenah. Ker je majhen zajček prikupen in poceni, se je marsikdo odločil za nakup. A v resnici to nikakor ni preprosta in poceni žival, in ob pravilni oskrbi je lahko naš najboljši prijatelj več kot deset let. Uvodoma je treba poudariti, da dolgouhi, ki živijo v naših domovi niso zajci ampak kunci. Kunec izvira iz divjega kunca, ki so ga ljudje udomačili pred približno 1000 leti. Skotijo se goli in slepi, radi spijo, se družijo in kopljejo rove. Kljub temu, da zelo radi glodajo, ne spadajo med glodalce ampak v rod lagomorfov. Ostale zanimivosti so to da njihovih 28 zob neprestano raste in je to razlog zaradi katerega radi glodajo, potijo se samo preko blazinic na tačkah in spiyejo ogromno količino vode. Poleg tega nas ne sme presenetiti, ko bomo videli, da mehka kepica občasno poje svoj iztrebek. In kaj moramo vedeti preden se odločimo postati skrbnik te prikupne živalice? Ker so družabne živali je izjemnega pomena, da se odločimo vsaj za par. Če sta nasprotnega spola morata biti kastrirana oziroma sterilizirana. Nekastrirani samci so zelo teritorialni in radi markirajo, kar, če to počnejo med skakljanjem po stanovanju, za skrbnike ni ravno prijetno. Predvsem

pa je težava neželena brejost oziroma več njih – kunci se namreč razmnožujejo večkrat letno. Vedeti je potrebno tudi, da kunec ni žival za v kletko. Imeti mora prostor za tekanje, igranje in druženje z ostalimi kunci. Predvsem pa mora biti ta prostor kar se da varen in topel (sobna temperatura). Od dosega je tako potrebno odmakniti vse električne in še pomembneje optične kable ter za voljo naših mirnih živcev tudi drago pohištvo, na katerem bi si sicer brusili zobke. V takem primeru pa kunca ne smemo potegniti za ušesa – ta so pri njih namreč zelo občutljiva in edino upravičeno dotikanje je za namen nežnega božanja. Ključna skrb pri kuncu je prehrana, katere 80-90 odstotkov mora predstavljati kvalitetno seno. Dnevno ga mora pojesti toliko, kot je velik sam. Manjši del prehrane, približno 5 odstotkov, predstavljajo kvalitetni peleti na osnovi sena, trave in zelišč, ki ne vsebujejo žitaric. Preostali del prehrane pa je sveža zelenjava kot so rukola, listje korenja, endivija, ohrovt, berivka, cikorijski, radič, regrat, meta, melisa, timijan, rožmarin, koromač, koper in janež. Korenje, jagode in jabolka (brez pečk – te so zanje strupene), jim ponudimo zgolj občasno kot priboljšek. Dnevno sveže seno in voda morata biti venomer na voljo, saj mora kunec, za razliko od človeka, neprestano jesti, saj v nasprotnem primeru lahko pogine. Upam, da

je iz napisanega jasno, da kunec ni preprosta žival za skrb in predvsem, da ni primeren nakup v času velike noči le zato, ker vam ga ponujajo za nekaj evrov. V Sloveniji imamo veliko takih velikonočnih 'nakupov', ki iščejo nov dom, ker so se jih skrbniki naveličali. Zatorej, če po prebrnem menite, da imate čas, prostor in dovolj prihrankov za dostojno skrb za dolgouhega ljubljencega, ga poskusite posvojiti. Z malo potrpljenja bo postal vaš najboljši prijatelj, ki se bo rad božal in užival v vaši družbi.



VODA ZA VAŠE ZDRAVJE

Voda - petkrat na dan po tri minute za vaše zdravje

Naša fizična in psihična zmogljivost je odvisna zgolj od vode. Je naš osnovni element, ki predstavlja tri četrtine telesa. Hidracija je naša zavestna odločitev. Najbolje je pitje vode razdeliti na 5 dnevnih terminov. Prvič jo spijemo ko vstanemo, nato vsaj pred tremi glavnimi obroki in uro pred spanjem. Najučinkovitejši način pitja je naslednji: zavestno se odločimo za tri minute svojega časa in si natočimo vodo v 3dl kozarec do roba. Umirimo se in vsak požirek tri sekunde »požvrkljamo« po ustih in jo šele nato pogoltnemo. To delamo vsak požirek, dokler kozarec ni prazen. Šele takrat ga odložimo. Vsakič, ko vodo »požvrkljamo«, čutnice v ustni votlini zaznajo tekočino in prenesejo informacijo, da je voda v ustih, naš center v istem

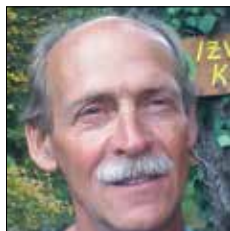


trenutku pripravi naše celice na ta požirek vode. Celice so srečne, vesele in takrat voda v največji možni meri začne svoje poslanstvo, to je, da živimo. Voda veže nase odpadke zaradi delovanja organov in strupe, ki jih vnašamo v svoje telo, kot so barvila in konzervansi. Ko pa začutimo žejo, smo že nekaj časa v stanju dehidracije. Celice so kot v močvirju, vse funkcije pa potekajo oteženo. In takrat vodo običajno popijemo na dušek, kar je najslabši način pitja. Petkrat na dan po tri minute je kratkih 15 minut v dolgih 24 urah dneva in takrat smo tukaj in zdaj s svojim življenjem. Umirjeni smo, premislimo, kaj bomo počeli, ko odložimo kozarec. Bolje bomo osredotočeni na delo, ki sledi. Manj bo napak, manj ponovitev in hidrirani bomo delo brez naglice lažje opravili. Na zdravje!

V Istri delujem kot terapevt tradicionalne kitajske Tuina terapevtske masaže že več kot desetletje. Ko bo epidemija za nami, bom ponovno pričel s terapevtskim delom in takrat bo tudi znana nova lokacija mojega delovanja. Do takrat pa sem vam na voljo za vsa vprašanja o boleznih hrbtenice, kot so bolečine v vratu, v ramenih, v križu, o išiasu, zdrsu medvretenčne ploščice, glavobolih, migrenah, vrtoglavici, zaprtju, težavah z mišicami, vezmi, tetivami, kostmi, ...

Tuina terapija je neboleča in blagodejno vpliva na vse štiri nivoje: fizični, čustveni, umski in mentalni nivo. Le človek v ravnovesju je zdrav človek. Za resno izboljšanje stanja je potrebnih do 12 terapij, ki vam bodo znižale bolečine na najnižjo možno raven ali pa jih popolnoma odpravile. Ostanite zdravi!

Robert Slapar



robert.slapar@gmail.com
mobi:+386 40 360 788

ZAUŠNICA ZA ČLOVEŠTVO?

Naturopatija se ukvarja z zdravjem, zato ne moremo mimo aktualne tematike pandemije koronavirusa, ki se je tako ali drugače dotaknila vseh naših življenj. Naturopatska definicija zdravja je "globalno dobro počutje". To je telesno, umsko, duševno in duhovno dobro počutje ter harmonija človeka z družbo in okoljem. Če tako gledamo na zdravje, je v tem trenutku malokdo zdrav, saj je pandemija močno posegla v naša življenja in ohromila ustaljene navade.

Glede na zgornjo definicijo zdravja smo tudi tisti, ki z virusom nismo okuženi, del te bolezni, saj nas širjenje koronavirusa sili v izolacijo in povzroča strah pred medosebnimi odnosi. Naš odnos z družbo in okolico torej ni harmoničen. Kaj takega in v takšni meri še nismo doživeli. Objem, stisk roke, poljub – kar je za človekov razvoj in za dobro počutje pomembno, prijetno in koristno, sedaj nenadoma predstavljajo grožnjo. Medosebni stiki in družabno življenje se še bolj selijo na virtualno raven. Širi se strah pred bližino ljudi, občutek ogroženosti in celo paničen strah pred smrtjo. Vemo, da je naša najboljša obramba močan imunski sistem, vendar ga prav strah ruši in obenem ovira ozdravitev.

Toda nič se ne zgodi brez razloga. Materializem vlada svetu na vseh področjih, znanost deluje v interesu kapitala in moči, tehnologija zamenjuje človeka na vseh področjih, svet se duši v lastnih odpadkih. Mediji nam zelo hitro servirajo nove, večinoma negativne novice, tako da sproti pozabljamo

na včerajšnje dogodke. Še pred kratkim smo z grozo gledali uničujoče požare v Avstraliji, pred tem v Sibiriji, se ukvarjali s potencialno škodljivostjo omrežja 5G, sedaj pa...

Kaj bi lahko našli dobrega v tej situaciji? Mnogo ljudi to krizo dojema kot prelomnico v svetovnem sistemu vrednot, ekonomije in dosedanjega načina življenja nasploh, pa tudi kot priložnost za osebno rast in dvig kolektivne zavesti oz. "prisilni postanek" za temeljit razmislek o vrednotah. Marsikdo bo ugotovil, da je človeški dotik neprecenljiv, da se virtualni stiki ne morejo kosati s kvalitetnim osebnim druženjem. Morda se bomo naučili ceniti to kar imamo. Iskreno upam, da bo tako. Vemo, da se običajno, ko posameznik zboli za hudo boleznijo, vrednote močno spremenijo. Morda se to lahko zgodi tudi s celotno družbo, glede na to, da virus tokrat ogroža vse nas oz. "elitni del sveta". Ne pozabimo, da obstaja tudi drugi del sveta, kjer zaradi malarije vsako leto umre več kot milijon ljudi, da zaradi lakote na svetu vsak dan umre 24.000 ljudi in še bi lahko naštevali...

Torej, ali je možna globalna sprememba, ki je potrebna za povratak človeštva na "pravo pot" globalnega zdravja? Čedalje več je ljudi, ki prav v težkih časih s svojo nesebično pomočjo šibkim in ogroženim predstavljajo zgled in upanje. Ko bodo tudi dejanja tistih, ki vodijo svet narekovali plemeniti vzgibi za dobro ljudi, živali in narave, se lahko dejansko zgodi prepoved. Je to ta priložnost? Odgovoril nam bo čas.

Romina Salvi



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 oseba, 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.

ŠTIRJE KORAKI ZA DOBRO JUTRO



“Beep...beep... Budilka! Uff, ne bi še vstala, počutim se utrujeno in spala bi še nekaj ur!” Zveni znano? Na hitro spijete kavo, se umijete in že hitite v dan. In tisti občutek, da bi potrebovali še nekaj ur spanca in eno dobro masažo vas spremlja skozi ves dan. To, da si v današnjem tempu življenja ne vzamemo dovolj časa zase, je že znana težava. Morda pa še ne vemo, da lahko dosežemo pomembne spremembe že z malimi vsakdanjimi vajami:

I. Že v postelji ali takoj zatem prebudimo telo. Nežno se razgibamo in raztezamo, da se medkostni prostori razširijo in “podmažejo” z medsklepno tekočino. Tekom dneva in v starosti bomo zato imeli manj težav z neprijetnimi

občutki. Med tem globoko in umirjeno dihamo. Pomagajmo kisiku priti do celic. Zbistriamo misli in se med raztezanjem miselno sprehodimo skozi obveznosti dneva, da se tudi umsko pripravimo na dan.

2. Spijemo mlačno vodo. Tako pripravimo želodec, prebudimo prebavni sistem in se rehidriramo. Kri se bo zato lažje pretakala po naših venah, arterijah in kapilarah ter bolj učinkovito dovajala kisik in druga hranila v vse celice našega organizma. Zadostna količina vode poskrbi tudi za bolj napeto, manj suho in zgubano kožo.

3. Pospešimo srčni utrip. Katerakoli telesna aktivnost, ki dvigne srčni utrip, bo prebudila naš metabolizem, ki bo zato ostal bolj aktiven tekom dneva. Pospešili bomo srčno-žilni sistem, kar pomeni, da bodo naše celice hitreje oskrbovane z vsem, kar potrebujejo.

4. Telo že zjutraj potrebuje vitamine, ki nas poleg tega zbujajo kot kava. Posebno močan učinek bujenja ima C vitamin. Jutra so odličen čas za uživanje sadja, sokov in smutijev. Poleg tega z njimi dobimo tudi fruktozo, naravni sladkor, ki nam daje energijo za delo.

Od tu naprej se podajmo v svoje ustaljene ritme. Vendar ne pozabimo jesti, piti in se večkrat razgibati in smejeti. Pa kakšno občasno masažo si lahko zares privoščimo. Saj veste, da izredno blagodejno vpliva na telo in počutje, kajne?

Sabrina Simonovich (prof. športne vzgoje, osebni trener FZS, inštruktor Pilatesa, aerobike, funkcionalne vadbe, učitelj Joge RJU 300, učitelj smučanja 3, kandidira za naziv doktor znanosti iz strateškega komunikacijskega managementa)

Za nasvet ali info sem vam na voljo na mrst.sabrina@gmail.com

Sabrina Simonovich



Eva Erpič



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

TESNOBA IN VIRUS

Ne samo Slovenijo, skoraj cel svet je zajela pandemija, ki je na glavo postavila naše vsakdanje življenje. Težko, da kaj tako velikega ne bi zamajalo našega občutka varnosti. Spoznamo, da smo kot človek ranljivi, nemočni, majhni in začnemo se spraševati o smislu življenja. To se namreč vedno vprašamo, kadar imamo občutek nemoči in se nam zdi, da rezultat ni odvisen od našega truda. Je sploh smiselno vztrajati, če veste, da ne boste zmagali? Je smiselno vztrajati, če se že vnaprej ve, kdo bo izbran (za službo, na EMI, za povišico,...)? Pa vendar še vedno vsi vztrajamo!

Življenje je nepredvidljivo in na nekatere stvari pač nismo in ne moremo biti pripravljeni. Zaradi koronavirusa je marsikdo doživel šok. Povsem razumljivo in normalno je čutiti tesnobo, strah pred smrtjo, nespečnost, zaskrbljenost. Vse to je odziv telesa na stresne situacije, tako nas telo zaščiti.

Pomembno je, da znamo ta občutja tudi pomiriti, saj je predolga izpostavljenost stresu za naše telo izredno škodljiva. Prav z mirnostjo v sebi bomo našemu organizmu pomagali k hitrejšemu okrevanju in boljšemu imunskemu sistemu. V takšnem času je navkljub izolaciji zelo pomembno, da čutimo, da nismo sami. Želimo si varnosti, bližine, želimo si občutka, da bo še vse v redu. Razmere nam ponujajo odlično priložnost, da spoznamo sami sebe in si postavimo čisto nove vrednote. Ja, včasih je tema strašljiva in grozna, pa vendar se ravno v temi svetloba najboljše sveti. Upam, da nas bo v tem času povežalo prav sočutje in bližina sočloveka.

Za vse, ki bi v tem času potrebovali pomoč, sem za terapije na voljo preko skypa. Prijavite se preko emaila ali na moji telefonski številki.

OVEN

(21.3. do 20.4.)



Sanje so ugasnile in prišel je nov dan, za nekatere noč. Rojeni 13.4. boste morali premisliti o nadaljnjih potezah, ki bodo pomembno vplivale na vašo prihodnost. Po 6. aprilu se bo stanje bistveno obrnilo na bolje. Sonce tvori vitamin D3, ki vpliva na imunski sistem, ki se bo bistveno okrepi. Med polno luno 8. aprila, se morate vsi postaviti v položaj, ki vam bo v prihodnje korenito obrnil poslovno pot. Pri naložbah se držite zlate poti. Bodite pozorni na svoje bližnje in na vašo psihično trdnost. V izogib konfliktom predlagam pol urno meditacijo dvakrat na dan, ob ob desetih dopoldne (na soncu) in zvečer ob 22. uri. Po polni luni se bo energija ohlajala in do mlaja, 23. aprila, počasi umirila negativna drhtenja. Vsi naši medsebojni odnosi bodo poslej še trdnješi. Kdor bo delal na sebi in skupnosti, bo rešen iz ujetosti. Za svoje zdravje in zdravje bližnjih lahko naredimo največ sami. Vse bolezní so psihosomatske, kar pomeni, da naprej zbolí psiha in šele potem soma (telo) in tako tudi poteka zdravljenje. Naredite nekaj za dušo, veliko pa za telo. Če ste vpeti v delovni proces, vas to drži pokonci. Ostali pa se potrudite, da vzdržujete duhovno in telesno čilost. Poletje trka na vrata in sonce bo ponovno vzšlo, če ne prej, zagotovo po 24. aprilu.

BIK

(21.4 do 21.5)



Sprva se boste premikali počasi, saj enostavno niste kos novo nastali situaciji. Prvi trije dnevi so vam naklonjeni, zato skušajte ujeti pravi ritem, še posebej rojenim tretji dekadi. Za ostale pa pride čas zagona polne lune v sredo, 8. aprila, kovas bo premaknilo iz »spanja« v budnost. Urdite svoje obrambni sistem, utrdite svoje telo, utrdite svojega duha. Zelo hitro boste dobili občutek, da ste trden člen svoje skupnosti. Sredina meseca vam bo spet pognala »kri po žilah«, lotili se boste dela, prenovili svoj prostor in uredili vse, kar vam je ostalo na kupu ter pregledali svoj »arhiv«. Odstranili boste vse nepotrebno. Spet boste postavili vse na svoje mesto. Po 20. v mesecu, ko Sonce prestopi v Bika, boste spet v svojih tirnicah, obvladovali boste v prvi vrsti svoj del življenja in se uglasili v Shumannovo frekvenco. Poslušajte klasično glasbo, ki umirja. Svoje poslovne smeri boste spremenili, podali se boste na zlato pot. Temeljito boste preresetali svoje namene glede nakupa in pretehtali smisel glede vložitve. Morda si naredite sedaj finančno zalogo, ki vam bo dosegljiva in razpršena. Zadnji del meseca se bo vašemu soncu pridružil Merkur, ki vas podpira pri dolgoročnih odločitvah. Ostali boste v odlični fizični formi.

DVOJČKA

(22.5 do 21.6.)



Popričakovano nepričakovanom obratu, ki vam je na glavo obrnil vse življenjske načrte, boste ponovno ujeli svoj ritem. Po 12. aprilu se boste iz ubijalskega mirovanja premaknili v malo bolj aktivno življenje. Naredite načrt, kako naprej. Odpisite vse, kar je nepotrebno in uredite odnose doma. Načrtujte nov življenjski slog. Morda vsaj enkrat dnevno meditirajte, saj pogled vase marsikaj spremeni, v prvi vrsti pa uredi prioritete. Doma vam je ostalo veliko nekončanih projektov, zato v času mirovanja usmerite vse sile, da uredite vse neurejeno. Poiščite pravi način, da najdete sebe v tem prostoru in času. Po Sončevem prehodu v Bikovo energijo 20. aprila, se boste pomirili in ujeli malo bolj umirjeno življenje. Uredite svoje misli, uredite svoje načrte za naprej. Ločite zрно od plevla in opustite vse, kar v vašem poslu ni nujno. Več časa usmerite v sebe in bližnje. Po lunini meni, 8. aprila, boste stvari obrnili v drugo smer in se odločili, kaj je in kaj ni pomembno. Uporabite svojo iznajdljivost in domiselnost v iskanju pravih poti, ki lahko obrodijo odlične rezultate. Pri iskanju pravih ljudi, s katerimi boste načrtovali prihodnost v poslu, si pomagajte z intuicijo. Poglejte, kaj vam kažejo vodniki od zgoraj in se tega držite. Vaša naloga je samo, da naredite prve korake in preusmerite vodo na svoj mlin. Vsi pomembni odnosi za vas se bodo poglobljali, nujno pa je, da niste impulzivni, zamerljivi in zajedljivi. Vsak neprejšnji korak je lahko za vas škodljiv. Dobri časi se začnejo 20. aprila, zato vse nujne aktivnosti prelagajte iz začetka meseca na konec. Dober dan je 23. april, ko bodo sile neba delale tudi v vaše dobro. Takrat načrtujte vse pomembne poteze, ki jih morate neizogibno narediti.

RAK

(22.6 do 22.7.)



Vse je spremenilo in vaše življenje postavilo na glavo. Rojenim na začetku znamenja, življenje usodno obrača severni lunin voz. Zaradi boljšega počutja in zdravja vam zvezde svetujejo umirjenost in meditacijo ob glasbi s frekvenco 7,83 Hz, ki je frekvenca Zemlje. Umirjenostvam bo v pomoč pri premagovanju sil, ki so več časa krojile vaše življenje. Uredite svoje misli, uredite svoje načrte za naprej. Ločite zрно od plevla in opustite vse, kar v vašem poslu ni nujno. Več časa usmerite v sebe in bližnje. Po lunini meni, 8. aprila, boste stvari obrnili v drugo smer in se odločili, kaj je in kaj ni pomembno. Uporabite svojo iznajdljivost in domiselnost v iskanju pravih poti, ki lahko obrodijo odlične rezultate. Pri iskanju pravih ljudi, s katerimi boste načrtovali prihodnost v poslu, si pomagajte z intuicijo. Poglejte, kaj vam kažejo vodniki od zgoraj in se tega držite. Vaša naloga je samo, da naredite prve korake in preusmerite vodo na svoj mlin. Vsi pomembni odnosi za vas se bodo poglobljali, nujno pa je, da niste impulzivni, zamerljivi in zajedljivi. Vsak neprejšnji korak je lahko za vas škodljiv. Dobri časi se začnejo 20. aprila, zato vse nujne aktivnosti prelagajte iz začetka meseca na konec. Dober dan je 23. april, ko bodo sile neba delale tudi v vaše dobro. Takrat načrtujte vse pomembne poteze, ki jih morate neizogibno narediti.

LEV

(23.7. do 23.8.)



Kljub lepemu vremenu in zgodnji pomladi, vam ta čas ni pisan na kožo. Toda 3. in 4. v mesecu, se boste nanišali in kljub koncu tedna zadihali na svoj način. Res so se prioritete spremenile, a vseeno boste našli nekaj dobrega v zmešanju. Optimizem vam bo vtila Venera, ki bo po 4. aprilu vstopila v vam naklonjeno pozicijo. V prvi vrsti se bo izboljšala finančna krvna slika iz slabe na boljšo. Tudi stanje na bančnem računu se bo izboljšalo. Vaši medosebni odnosi se bodo omejevali in morda boste čez čas ugotovili, da je nekaj stvari vseeno boljših, kot so bile v preteklosti. Polna luna bo sprožila poslovni premik. Temeljito pretehtajte vse argumente za in proti vlaganju denarja v različne sklade in za nakup kriptovalut, ki so zelo sumljivega porekla. V tem trenutku ne bo dobila od takšnih projektov. Po 12. aprilu vas bo na poslovni poti spremljal Merkur, kar se bo pokazalo kot boljše poslovno obdobje. Dela na zemlji in z zemljo so ves mesec priložnost za napredovanje v vseh smereh. V soglasju z Marsom pa vam bo uspelo izpeljati nekaj novih idej. Do 20. aprila si vzemite čas za pogled vase, za boljšo kondicijo pa vam bo koristila meditacija ob pravih frekvencah. Pomemben bo lunin umik v mlaj. V primeru, da želite investirati svoja prosta sredstva, jih vložite v zlate rezerve. Pomemben je 27. april, ki bo za trenutek ustavil zastoj ob obratuninega vozla. Novo nihanje pa prihaja spet 30. aprila.

DEVICA

(24.8. do 23.9.)



Vse poslovne akcije zaženite takoj v prvih dneh aprila. Merkur, ki bedi nad delom vašega poslovnega življenja, bo zelo htel preko nebesnega svoda. Zato bo zastoj, ki je bil umetno sprožen popustil in dela se boste lahko lotili z vso vnemo. Ob polni luni, 8. aprila, boste zaživel. Počutje bo odvisno od tega, kaj boste vlagali vase. Meditacija vsaj zvečer ob 22. uri ob glasbi, ki pomirja dušo, bo naredila čudeže. Polni energije se boste lahko lotili najbolj zahtevnih nalog. V podporo vam bo Velika Trojka iz Kozoroga (Jupiter, Saturn, Pluton), ki bo ponastavila vaše prej kritično finančno stanje v novo, pozitivnosmer. Posledično bo vaše boljše počutje vplivalo na medosebne odnose. Tisti, ki ste se zaradi varnosti popolnoma osamili, boste spoznali, da je družjenje s pravimi ljudmi lahko zelo zdravilo. Posebej boste do tega spoznanja prišli 20. aprila in dokaze boste imeli na mizi tri dni kasneje. Način komunikacije se bo dvignil na višji, kvaliteten nivo. Spremembam v pravo smer bo botroval tudi dober namenski aspekt Venera in Merkurja. Oba sodelujeta v vseh poslovno finančnih projektih. Venera sama pa v povezavi z Jupitrom tvori aspekt velike sreče. Oba planeta sreče skupaj poskrbita za ljubezen. Vaše počutje je odvisno od vsega, kar se dogaja v vaši okolici. Resnično vas osrečuje sreča drugih, zato boste v drugi polovici meseca dobili trdne dokaze, da ste na pravi poti.

TEHTNICA

(23.9 do 23.10)



Obetajo se vam spremembe. Morali boste spremeniti vse. Dan nič bo 4. april in potem le pogumno naprej. Zaspanost se bo še nekoliko poznala, toda s premikom Venera v Dvojčka boste dobili dovolj energije za naslednji dober pomemben korak. Omega v mesecu se vam odpira nov dan. Nedokončane projekte iz preteklosti boste opustili in naredili nov seznam. Na sredini meseca boste še enkrat temeljito preiščevali vse svoje projekte in naredili nov vrstni red. Opustili boste neizvedljive in aktivirali rešitve. Ves čas vam bo v oporo in podporo Mars, kivas spremlja na vaši novi poti. Ta je lahko v prispodobni pokazan kot oseba, na katero se lahko zanesete in ji verjamete, da vam bo stala ob strani v vsakem trenutku. Po prehodu sonca v Bika boste uspeli doreči nekaj pomembnih prej dogovorjenih zadev, ki so zaradi situacije obitale v predalnih tistih, ki se jim nikamor ne mudi. Pomemben bo 23., ko bo luna »uglasnila« in se bodo zadeve postavile spet v pravo ravnovesje. Zadnji del meseca boste lahko uporabili »dobre zvezek tam zgoraj in si pripraviš teren za vse, kar vam ta trenutek največ pomeni. Na osebnem nivoju bodo stvari potekale bistveno boljše, prej skrhani odnosi bodo postajali iz dneva v dan močnejši.

ŠKORPIJON

(24.10 do 23.11)



Spadate med redke posameznike, ki jim prisila in nasilje ne pride do živega in se v vsaki situaciji dobro znajdete. Tisti, ki mislijo, da so vas zaustavili, spoznajo, da ste večni in neuničljivi. To velja za vse tri panoge. Naj gre za sončno znamenje, Luno, ali ascendent. Danes bi si marsikdo želel, da bi spadal v vašo skupino. Tudi dogodke, ki so mnoge strli, ste preživeli skoraj brez posledic. Sedaj je spet vaš čas. Bojevanje za prostor pod poslovnim soncem boste dobro izpeljali, čakajo vas priložnosti o katerih nekateri samo sanjajo. Preresetali ste življenje v času umika iz javnega in ste ta čas uporabili za delovanje na osebnem področju. Iz te zgodbe ste vstali kot feniks. Vstopili boste neposredno na trg, ki se je na hitro izpraznil, saj je to nastal je prostor za drzne in močne. Vi ste eden izmed njih. Vse sile boste usmerili v ključne točke in imeli pred seboj strogo en sam cilj, uspeh. Vaš račun bo vsak dan bolj poln. Lahko računate, da vam bodo uspeli veliki poslovni meti. S podporo bližnjih pa boste nepremagljivi. Premislite, kam usmeriti kapital. Ena smer je nepremičnine, druga zlate kovine. Razpršite svoja sredstva tako, da so varna ter so vam v vsakem trenutku dosegljiva. Uporabite odlične pogoje, ki se vam ponujajo med 8. in 23. aprilom.

STRELEC

(24.11 do 22.12)



Začetek novega meseca bo tudi za vas predstavljal nov izziv. Postaviti svoje življenje na čisto novih temeljih ni enostavno. V turbulentnem času je potrebno uporabiti vse svoje moči in ideje, kako se premikati po pravi in najmanj nevtrni poti. Vsi, ki ste večni optimisti, boste premagali ovire in omejitve. Zato pot pod noge in pohitite k novim zmagam. Posli, ki ste menili, da so pravi, so sedaj odpadli. Zato usmerite vse sile v tisto, kar vam je ostalo. Najti morate pot, ki vas vodi k rešitvi in odrešitvi. Okoli polne lune se bodo pokazale zadeve pravi luči. Uspešno boste rešili kar nekaj zapletenih zadev. Vstop sonca v Bika boste zaznali tako, da bodo vaši poslovni sodelavci premišljevali, ali bi vstopili v projekt z vami. Največji uspeh v tem času je, da ste v odlični kondiciji in se lahko lotite vseh zahtevnih operacij, ki so vam ostale v ožjem izboru. Po 20. aprilu, s premikom sonca v bika, bo vaš polet nekoliko ugasnil. Tudi mirovanje je lahko včasih koristno bolj kot nepremišljene akcije. Zato počakajte na 23., ko se vam ponudi nova priložnost. Ves pretekli čas ste veliko energije vlagali v sebe in vaše najbližje in to se vam bo sedaj obrestovalo.

KOZOROG

(23.12. do 20.1.)



Novi časi so prinesli nove izzive in za mnoge med vami bodo to nove priložnosti. Vse neizpeljane projekte boste lahko ponovno aktivirali v drugem delu meseca. V tem mesecu se boste veliko ukvarjali z zadevami, ki bi morale biti že zdavnaj zaključene, a so še vedno na vašem seznamu odprtih postavk. V danem trenutku je za novonastalo situacijo odgovorna oseba, s katero ste poslovno povezani. Na koncu boste ponovno vi reševali zadeve, spet boste popravljali tuje napake. Vsemu navkljub pa boste zmogli, saj imate odlično oporo, kajti v vašem znamenju je Jupiter, kivas bo varno takoval pot do rešitve in uspeha. V času prisilnega mirovanja ste uredili v svojem katalogu nalog zapuščinsko zadevo in razčistilizadeve tako, da jih lahko končno predate naprej. Ko bodo zadeve ponovno na sodišču, bodite ves čas diplomatski do nasprotnih strani. To se vam bo obrestovalo. V delovnem procesu bodite previdni, predvsem dan pred 8. in 23. aprilom. Takrat je boljše, da ne zaostrite situacije. Glede na to, da ste sami pri sebi uredili zadeve ki zadevajo vaše zasebno življenje, se bo to poznalo na dolgi rok. Vlaganje večjih zneskov denarja pa predstavite v prihodnost. Izogibajte se negotovim poslom, ki obljubljajo velike dobičke vsaj v tem mesecu. Na vseh nivojih bodite strpni in modri, ne izpostavljajte se, pustite drugim v ospredje.

VODNAR

(21.1. do 19.2.)



Sredi preteklega meseca se je svet ustavil, kot da bi bil rojen v vašem znamenju. Dejstvo je, da vas to ni ustavilo. Prav nasprotno. V aprilu boste imeli kar nekaj posebnih izzivov. Na začetku težave, kasneje občutek, da se vse razvija v pravo smer. Protisredini meseca boste dobili občutek, da je nevhita mimo in da spet obvladujete situacijo. Ta občutek boste imeli v času pred prazniki, ki jih ne bo, pa vseeno na nek način bodo. V turbulentnem obdobjuboste svoje življenje dobesedno obrnili na glavo, s čimer Vodnarji nimate težav. Vse boste podrli in takoj zgradili nazaj. Druge bo motila vaša naglica, kajti svet okoli vas se je skoraj ustavil, vi pa še kar norite. Vsekakor se boste v izbranem trenutku zatekli v varno zavetje doma in s pomočjo domačih rešili zaplet. Vaši dnevi so med polno Luno 8. aprila in med mlajem 23. Takrat boste najbolj aktivni in uspešni. Morda boste naredili kakšno napako, ki pa vam ne bo naredila velike škode. V obsevu osebe, ki vam vsemu navkljub veliko pomeni, se boste malce umirili, si napolnili baterije in spoznali, da je imeti nekoga ob sebi, če ne koristno, vsaj uporabno.

RIBI

(20.2. do 20.3.)



Svet je ustvaril nove algoritme. Mnogim se zdijo prijazni. Vam še posebej. Ne najдете se, kot bi ne bili s tega sveta. Čas, ko je bil vsak sam s seboj vam je ustrezal. Toda vzporedni dogodki pač ne. V tem mesecu še niste pripravljeni na akcijo. Počasi se postavljate na noge in iščete sebe, kot bi bili izgubljeni v vesolju. Nič ni več enako, kot je bilo. V novem načinu življenja se še iščete. Ljudje okoli vas so postali drugačni in tega se morate privaditi. Vsaj do 8. aprila morate zagnati življenje naprej. Med 8. in 23., posebej pa 20. aprila, boste imeli prvi pričakovani uspešen poslovni del. Vsi, ki se bodo vračali v delovni proces, bodo potrebovali vas in vaše znanje. Tega trenutka ne smete prespati. Ni pomembno koliko in kako boste delovali. Važno je, da ste aktivni in vidni. V domačem okolju je prav, da se posvetite tistim, ki jih imate radi in ki vas potrebujejo. Meditacija bo imela čaroben učinek na vas in to bo odsevala na druge. Kljub temu, da je iz vašega znamenja odšel Merkur, bo njegov premik v Ovna 12. aprila, napovedal dogodek, ki vam bodo kot obliž na poslovnih rani. Verjemite in si v svoj svet, ker imate ob sebi planet sreče Jupiterin planet ljubezni Venero.

astro.roza@gmail.com
041 696 809



Spoštovani kupci!

Zaradi trenutnih razmer do nadaljnega
spremenjen delavni čas

ponedeljek - petek

10:00 - 18:00

sobota

10:00 - 18:00

nedelja

9:00 - 15:00

INTERSPAR



KOPER

SPAR SLOVENIJA d.o.o., Ljubljana, Letališka cesta 26

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. Oglijikov 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.