



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

VIRUSNO POLETJE

Kakšen odnos imata sedanja vlada in lokalna oblast do istrske kulture in turizma.

Stran 2-4

ANKARAN

Občina Ankaran ustavlja trajnostno naravnan in ekonomsko utemeljen razvoj Mladinskega zdravilišča.

Stran 6-7

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

Številka 16 - maj/junij 2020

OBALA *plus*

*časopis in portal
s pogledom na morje*

FULVIA ZUDICH

Stran 10-12



EVGENIJ KOMLJANEC

Stran 8-9



REMIGIO

Stran 20-21



BAKALA

Stran 26

PICA S SARO RUTAR

Stran 27

VRT V JUNIJU

Stran 24



Spoštovani bralci!

Pred nami je nekaj veselih mesecev. Upamo. »Forešti«, ki jih nismo marali zadnje tri mesece, so spet dobrodošli in vsi upamo, da nam bodo pomagali pozabiti na nesrečne karantenske mesece. Sprehodi po Portorožu, Piranu, Kopru in Izoli so ponovno prijetni. Srečevanje in pogovarjanje z ljudmi v živo je neprecenljivo. Na Signal in Viber sporočila, Teams ter Zoom sestanke lahko vsaj za nekaj časa pozabimo. Kot narod smo v tem času naredili izjemen preskok v računalniški pismenosti. Vsaj nekaj dobrega. Ni ga več med nami, ki ne bi znal vzpostaviti video povezave na svojem telefonu ali računalniku.

Res pa je, da seveda ni vse v najlepšem redu. Nekaj dni nazaj sem se pogovarjal s gospodom, ki je lastnik prevozniškega podjetja. Od 150 kamionov mu jih že 70 stoji. Ni dela. In jeseni nas bo kriza verjetno pošteno udarila. Državni ukrepi so bolj ali manj znani, kar je seveda izjemno pomembno, saj si vsi želimo stabilno (pa tudi, če je slabo) gospodarsko okolje. In vedenje in zavedanje, v kakšnem okolju bomo živeli, je izjemno pomembno. Država lahko stori določene stvari, ne pa vsega. Skrb za najranljivejše je in vedno bo prepuščena lokalni oblasti. In za lokalne oblastnike nastopa čas, ko se bodo lahko izkazali ali pokazali ali smo na volitvah zaupali pravim ljudem. Jesen ne bo čas samo za pametno, nespametno, domišljeno ali nedomišljeno komuniciranje, ampak čas za akcijo. Samo konkretna dejanja bodo tista, po katerih bomo videli ali lahko zaupamo sedanjim županom ali ne. Jesen bo čas, ko bomo videli ali je v občinskih upravah in v lokalni politiki dovolj znanja in energije, da bomo lahko ostali tako enotni, kot smo bili v času karantenskih ukrepov. To bo tudi čas, ko ne bo samo dovolj razmišljati o strategijah razvoja, ampak jih bomo začeli uresničevati. To bo čas za akcijo in za ljudi iz pravega testa.

Tomaž Perovič

KULTURNO ALI VIRUSNO POLETJE?

Kaj se bo dogajalo v slovenski Istri poleti? Kaj bo s festivali, prireditvami in sproščenostjo, ki so eden od temeljev dobrega turizma?

Slovenski virologi in epidemiologi so zadnje dni optimistični, kulturni delavci pa zmeraj bolj v depresiji. Pred desetimi dnevi so se otroci vrnili v šole, že prej verniki v cerkve, nogometaši lahko igrajo nogomet in kmalu se bodo začele tekme. V kinodvoranah je bilo že prejšnji teden lahko do 50 ljudi, v mariborskem Narodnem domu so imeli Tadeja Toša in stand-up komedijo, na porokah in rojstnih dnevih pa ni več omejitev. Kaj pa kultura? Poletni festivali? So nanje pozabili?

Zanimalo nas je, koliko ljudi skrbi kultura, za katero pravijo, da je temelj narodovega obstoja. V turističnih občinah je kultura pomembna sestavina tistega, zaradi česar turisti sploh potujejo po svetu - da spoznajo, občudujejo ustvarjalnost in se učijo od kulturnega bogastva, ki ga premore kreativni duh vseh civilizacij. Letošnje poletje pa bo kultura igrala še najmanj eno pomembno vlogo: pomagala bo turizmu prebijati led in graditi naš vsakdan na novih temeljih. Oživiljanje kulture bo poleg običajnega poslanstva prevzelo vlogo turistične promocije, vlogo ohranjanja vseh kulturnih delavcev in vlogo zdravljenja duha z vračanjem v normalo.

Ko smo minule dni spraševali, kakšno bo letošnje kulturno poletje ob morju, smo dobili precej različne odgovore. Le malo je bilo takih, ki so prepričani, da se bo poleti sploh kaj lahko zgodilo. Tipično zadržan in kulturno zaspan odgovor smo prejeli od ankaranske občine, kjer se priprav na poletje lotevajo »z veliko mero pazljivosti in skrbnosti«. Družabno življenje se v njihovi lokalni skupnosti še naprej omejuje, tradicionalna festivala Poletje v Ankaranu in December v Ankaranu sta odpovedana, čeprav dopuščajo možnost izvedbe na alternativni način in v skromnejšem obsegu. Morda bodo razmislili o izvedbi nekaterih dogodkov na alternativni način, vendar še ne vedo katerih. Za Poletje v Ankaranu pa ima občina (poleg siceršnjega financiranja družtev) predvidenih 21.000 evrov.

Podobno kulturno skromni so v Izoli, kjer bodo v parku Pietro Coppo poleti izvedli 13 butičnih koncertov in osem predstav za otroke, en dan bodo pripravili dogodek Oljke, vino in ribe, namesto tradicionalnega ribiškega praznika, pa bodo imeli sedem ribiških vikendov julija in avgusta. Upajo tudi, da jim bo Primorski poletni festival prinesel tri gledališke predstave. Za to dogajanje bodo iz proračuna namenili 85.000 evrov.

V Kopru ostajajo pri gledališču in mini glasbenih festivalih

Največ, kar bo lahko Koper dal kulture, bo Primorski poletni festival, ki ga je že pripravilo Gledališče Koper. Letos ne bo množičnih zabav v Rumeno-modrih nočeh in Večera opernih arij imenovanem Tespisov voz (pri obojih so pač vabljeni tuji izvajalci, na katere ne morejo računati). Poleg primorskega gledališkega festivala bodo najverjetneje izpeljali glasbene nize dogodkov, kot so Poletje z biseri, Marezijazz,



Folkest, Jeff in Poletni koncerti v Kopru.

Direktorica Gledališča Koper, **Katja Pegan**: »Za izvedbo Primorskega poletnega festivala smo se odločili prejšnji teden. To je bil skrajni rok, če hočemo poskrbeti za primerno izvedbo. Potekal bo od 1. julija do 31. Avgusta, v petih istrskih občinah (tudi v italijanskih Miljah).

Težave imamo, ker NIJZ skoraj dnevno spreminja varnostne ukrepe. Varnostni protokol za zaprte dvorane je jasen, gledalci sedijo poldrugi meter narazen, razen tistih iz skupnega gospodinjstva, ki lahko sedijo skupaj. Problem je, ker na odru med igralci niso dovoljeni fizični stiki. To je seveda absurdno, saj je pri nogometaših tak stik dovoljen.

Festival finančno podpirajo štiri istrske občine in generalni pokrovitelj Luka Koper. Država že dolga leta ne podpira več našega festivala, čeprav smo ga ustanovili prav zaradi izredne podhranjenosti kulturnega in umetniškega, predvsem gledališkega življenja v tem prostoru. Zaradi zahtev in pričakovanj lokalnega prebivalstva in turistov in zaradi razumevanja tedanjih predstavnikov države smo festival lahko ustanovili. Zdaj pa kljubujemo in bomo izpeljali 27. po vrsti. Nekakšen kulturni vavčer, ki bi jih država razdelila med ljudi, se mi zdi nujen, želim pa si, da bi ljudje imeli v tej situaciji tudi možnost donacije za kulturo,« pravi Katja Pegan.

Mali Piran skuša rešiti vsaj delček kulturnega poletja

Piranska občina je letos pripravila ambiciozen projekt ob 250-letnici smrti Učitelja narodov Giuseppa Tartinija. Gre za poklon velikemu Pirančanu, z dolgo vrsto večjih in manjših

prireditev, od katerih so jih uspeli izvesti le malo, saj jih je za tri mesece zaustavila epidemija. Toda organizatorji močno upajo, da bodo več dogodkov lahko izpeljali v naslednjih mesecih.

»Možnosti za obisk tujih glasbenikov, ki bi morali nastopiti na nekaterih koncertih, so še vedno omejene in čakamo na naslednja navodila NIJZ. Sproti prerazporejamo in rešujemo zastavljene dogodke v okviru možnega. To so prireditve, ki dvigujejo zavest o tem kdo smo in kam želimo priti kot skupnost. Morda bodo prireditve v butični izvedbi bolj všeč ravno



domači publiki, za katero se pričakuje, da bo letošnje poletje dopustovala predvsem doma,« je odgovorila Erika Čok iz kabineta piranskega župana Denija Zadkovića. Čeprav v občini še niso sprejeli rebalansa proračuna (to se bo zgodilo po izidu tega časopisa), so načrtovali, da bi za poletne prireditve dodatno namenili 125.000 evrov, kar je največ od vseh štirih občin.

V okviru Tartinijevega leta (ki pomeni tudi neke vrste pripravo ob kandidiranju za EPK 2025) je bil za 20. Avgust, v Pastoralnem kulturnem centru Georgius, predviden nastop Venice Baroque Orchestra z violinistom Giulianom Carmagnolo. Morda bodo katerega od nastopov morali premestiti v pozno poletje ali jesen, ali ga bodo nadomestili z drugimi izvajalci. Predstavili bi radi tudi novo zgoščenko Kvarteta Tartini, z naslovom Quattro Sonate a Quattro. S praznovanjem obletnice so v občini napovedali odločenost, da postane Giuseppe Tartini za njihovo mesto tisto, kar je Wolfgang Amadeus Mozart za Salzburg.

Tartini festival daje kulturnejšo noto turizmu

Isti koncert bi moral biti tudi uvod v tradicionalni Tartinijev festival, za katerega njegova umetniška vodja **Jasna Nadles** močno upa, da ga bodo izvedli v celoti, saj bi se do konca avgusta epidemiološke razmere v Evropi lahko pomembno popravile. »Res smo se potrudili in dolgo delali, da bi pripravili vrhunski program za Tartini 250 in 19. Tartini festival. Seveda je do avgusta še nekaj časa in bo verjetno prišlo še do sprememb. Sicer pa bomo vse vladne ukrepe dosledno spoštovali.

Trenutno še ne vemo, s koliko sredstvi



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 28. maj 2020. Število izvodov 30.500. Distribucija preko Pošte Slovenije v gospodinjstva občin Ankaranu, Koper, Izola in Piran. Odgovorni urednik Mauro Belac, mauro.belac@obalaplus.si, 040 771 000. Urednik Tomaž Perovič, tomaz.perovic@obalaplus.si, 040 622 473. Spletni portal in družbena omrežja Petra Meznaric, petra.meznaric@obalaplus.si, 040 161 778. Člani uredništva Boris Šuligoj, Bojana Leskovar, Klara Beltram, Manca Hribovšek, Romina Salvi, Eva Erpič, Rok Decorti, Sašo Mejak. Trženje, oglaševanje in naročene objave marketing@obalaplus.si, 040 600 700. Oblikovanje in prelom tiskane izdaje Tedy Grbec, GT-design d.o.o. Oblikovanje spletnega portala Elvis Dobrilovič. Stališča avtorjev prispevkov ne izražajo nujno stališč uredništva. Za točnost podatkov in 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

razpolagamo. Ministrstvo za kulturo in tuja veleposlaništva so potrdila sodelovanje, nekateri sponzorji so svoje podpore umaknili. Dokončno se bomo odločili sredi junija. Do takrat bo verjetno jasneje, kakšni bodo ukrepi za potovanja in prehodi mej.

Po vseh evropskih državah so odpovedali veliko festivalov ali jih prestavili na naslednje leto. Veliko ansamblov in glasbenikov je tako ostalo brez koncertov do konca leta. Razmere so za kreativno industrijo zelo težke, zato se moramo potruditi, da vsaj v Sloveniji, kjer so razmere glede obvladovanja epidemije zelo ugodne, skušamo v teh razmerah izveči maksimalno, kar lahko,« pravi Jasna Nadles.

Jubilejne Melodije morja in sonca bodo avgusta

Podoben niz koncertov komorne glasbe Piranske glasbene večere za vse četrtke v juliju načrtuje Avditorij Portorož in sicer, kot vsa leta, v Križnem hodniku minoritskega samostana Piran. Po besedah direktorice Avditorija Dragice Petrovič, bodo te glasbene večere lahko izpeljali, saj bodo na njih nastopili izključno domači izvajalci. V Križnem hodniku pa so tako in tako imeli v preteklih letih povprečno po 60 poslušalcev.

Za celo vrsto drugih prireditev v Avditoriju niso prepričani, kako jih bodo lahko izvedli. Aprila so morali odpovedati koncert Magnifica, konec junija pa Noč opere, ki jo vsako poletje pripravijo v sodelovanju s SNG Maribor. Verjetno bi lahko ta večer opernih arij prestavili na konec poletja ali jesen. Tako kot bodo (to je že jasno) denimo letošnje jubilejne, 40. Melodije morja in sonca, ki so bile predvidene za 11. julij. Zdaj pa vse kaže, da jih bodo izvedli v zadnjem tednu avgusta. Vendar morajo prej doseči dogovor z RTV Slovenije, saj je ta prireditev produkcijsko tesno povezana z nacionalno TV hišo. Sprašujejo se tudi, kako bi v Avditoriju izpeljali denimo polovično zasedbo poletnega prizorišča, ki lahko sprejme največ 1.800 gledalcev. Dragica Petrovič, ki ji direktorski mandat poteče februarja prihodnje leto, skrbi zadnje leto poslovanja Avditorija, ki je v večinski meri odvisno od trga.

Obalne galerije so aktivne kot v običajnih letih

Direktorica Obalnih galerij Piran, Jelka Pečar: »V naših petih galerijah bomo imeli poleti spominsko razstavo ob 10-letnici smrti Erika Lovka v Mestni galeriji Piran (predstavili bomo bogat opus različnih zvrsti njegovega ustvarjanja), razstavo Zunaj kroga, delo Zore Stančič v Monfortu Portorož, kjer bo tudi razstava del vrste slovenskih avtorjev Nezaslišan svet po izboru kustosa Marka Košana, Černobilčke Roka Moharja in slike Koprčanke Mojce Lenardič v Meduzi Koper, dela Miklavža Komelja in mlade hrvaške umetnice Tihane Karlovič (lanske nagrajenke z Ex Tempora) pa v Galeriji Hermana Pečariča v Piranu. Nekatere razstave (na primer tisto v sodelovanju z Neapljem), smo preselili v naslednje leto. Prav tako nimamo uradnih otvoritev razstav, ki so običajno privabila številne obiskovalce. Zanimanje za ogled je precejšnje. Od države ali občin pa dodatnih pomoči nismo prejeli. Že nekaj let se na občini dogovarjajo o uvedbi skupnih vstopnic za vse kulturne ustanove, vendar jih doslej še niso uspeli uresničiti. Pozdravljamo pobudo o uvedbi kulturnih vavčerjev, ki bi lahko bile ena od oblik skupnih vstopnic za kulturne dogodke,« je povedala Jelka Pečar.

Minister Vasko pa nič

Ministrstvo za kulturo smo vprašali, kako namerava konkretno in finančno podpreti vsaj najpomembnejše kulturne dogodke v slovenski Istri oziroma zakaj jih ne bi. Vprašali smo tudi, kako komentirajo pobudo o uvedbi kulturnih vavčerjev. Vendar nam na naša vprašanja do zaključka redakcije niso odgovorili, čeprav smo jim vprašanja poslali že 19. maja.

Kakšen odnos ima sedanja vlada (konkretno v primeru Solinarskega muzeja, ministrstvo za okolje in prostor) do istrske kulture in turizma, pa vse pove odločitev, da je moral Pomorski muzej Piran letos zapreti Solinarski muzej sredi solin, za katerega je omenjeno ministrstvo povsem ustavilo financiranje. Za zdaj so proti takemu zaprtju protestirali domačini in predstavniki javnih zavodov za kulturo in znanost koprške občine in seveda v Pomorskem muzeju Piran.

KAKO PO NOVEM PIJEMO KAVO?

Od ponedeljka, 18. maja je dovoljeno posedati tudi v notranjosti lokalov, ne le na terasah.

Odločitev je prinesla veliko preglavic predvsem lastnikom lokalov in restavracij, glede navodil, da morajo gostje vstopati v prostor z masko, ko pa se vsedejo za mizo, jih lahko snamejo. Prav tako morajo masko ponovno dati na obraz, ko zapuščajo prostor in ob uporabi toaletnih prostorov. In kaj narediti, ko gostje ne pridejo z masko?

O tem smo se pogovarjali z lastnico kavarne Zvon v Izoli, Niko Štok. Pojasnila je, da je do sedaj v notranjosti kavarne postregla le štiri goste. Čeprav je bilo vmes nekaj deževnih dni z vetrom. Očitno se več gostov vseeno odloča, da bodo sedeli na terasi kavarne. Po njenih besedah gostje ne gredo v notranji prostor, ker jih veliko s seboj sploh ne nosi mask in se bojijo inšpekcije. Drugi se bojijo virusa. »NIJZ priporoča, da gost vstopi v lokal z masko, ko se vsede za mizo, jo lahko sname. Ko vstane in odide iz lokala ali ko uporabi toaletne prostore, jo mora ponovno uporabiti. Mize moramo skrbno razkuževati in med njimi mora biti vsaj 1,5 m prostora. To so le glavna navodila,« nam je pojasnila Nika Štok. Ob tem je poudarila, da so kazni zelo visoke, v kolikor se priporočil NIJZ ne držijo.

»Glede na trenutno situacijo s številom okuženih, še posebej na obali, mislim, da so navodila preveč stroga. Ampak se jih ni tako zelo težko držati. Razkuževanje rok so gostje sprejeli, zdi se mi, da jim je celo zabavno. Nošenje mask pa je vsem popolnoma odveč,« je prepričana lastnica kavarne Zvon. Pojasnila je, da ima občutek, da se ljudem zdijo vsa ta navodila malenkost neumna, predvsem zaradi malega števila aktivno okuženih. In zaradi tega jih gostje ne jemljejo resno. »In tega je, po mojem mnenju, vse gostince najbolj strah«.



»Saj grem samo na wc«, »grem samo pogledat tortice«, »grem samo izbrat sladoled«, ... Tako nekako zgledajo vsaj 50-krat dnevno slišana opravičila za vstop v lokal,« je razložila Štokova. Ko jim vstop brez maske prepove, so nekateri užaljeni ali se kregajo. Meni, da je to res naporno za vse gostince, saj se trudijo, da ponovno pridobijo stranke, veliko teh pa nošenje mask moti.

Izpostavila je tudi, da se ji ne zdi prav, da so rizičnim skupinam odsvetovali obisk lokalov, saj se morajo vsi držati visokih higienskih in varnostnih standardov. »Pri nas velik delež rednih strank predstavljajo prav upokojnici in ker je njih manj med gosti, se nam zelo pozna,« je še povedala. Po njenih besedah so se ljudje med

karanteno odvadili obiskovati lokale, meni, da bo potrebno najmanj nekaj tednov, da se bodo ljudje ponovno navadili na novo rutino.

Obrnili pa smo se tudi na zdravstveni inšpektorat RS, ki od razglasitve epidemije izvaja nadzor nad vsemi odloki vlade in odredbami ministra za zdravje, ki so bili izdani zaradi zajezi in obvladovanja epidemije COVID-19, ter navodil NIJZ. Kot so nam pojasnili, nadzore izvajajo tudi v gostinstvu, prvenstveno na podlagi prijav.

»Po spremembi predpisov, ki so omogočili strežbo v gostinstvu (od 4. maja dalje), so inšpektorji Območne enote Koper pri gostincih opravili osem inšpekcijskih pregledov, večino na podlagi prijav,« so pojasnili.

Za kršenje Odloka o začasni prepovedi ponujanja in prodajanja blaga in storitev potrošnikom v Republiki Sloveniji, lahko zdravstveni inšpektor izreče globe, ki so predpisane v Zakonu o nalezljivih boleznih, in sicer:

- Od 4.000 do 100.000 evrov za pravno osebo,
- od 2.000 do 50.000 evrov za samostojnega podjetnika posameznika ali posameznika, ki samostojno opravlja dejavnost ter
- od 400 do 4.000 evrov za posameznika, odgovorno osebo pravne osebe in odgovorno osebo samostojnega podjetnika posameznika ali posameznika, ki samostojno opravlja dejavnost.

Poudarili so še, da je za goste, v skladu z navodili NIJZ, v zaprtih prostorih obvezna uporaba maske ali druge oblike zaščite ustnega in nosnega predela (šal, ruta ali podobne oblike zaščite). »Izpolnjevanje te zahteve je obveznost gosta, gostinci pa naj jih na to dosledno opozarjajo,« so zaključili.



I FEEL
SLOVENIA

ZDAJ JE ČAS.
QUESTO È IL MOMENTO.
Da raziščemo Koper in njegovo zeleno podeželje. Per esplorare Capodistria e il suo verde entroterra.
Moja Slovenija
La mia Slovenia.

#ifeelsLOVEEnia #mojaslovenija #visitkoper
www.slovenia.info www.visitkoper.si

Foto: Jaka Ivancić

ANKARAN IN SPREJEMANJE OPN

Sprejemanje občinskih prostorskih načrtov je vedno občutljiva zadeva. Predvsem zaradi tega, ker je izjemno težko upoštevati vse želje in se hkrati držati trajnostnih smernic občine. Tudi Občina Ankaran se je lotila tega podviga.



24. 4. 2020 je Občina Ankaran pripravljen predlog OPN posredoval Ministrstvu za okolje in prostor (MOP). Po objavi OPN na spletni strani ministrstva pa je Občina podala vlogo še 22 nosilcem urejanja prostora za izdajo drugega mnenja in vlogo MOP, da presodi o sprejemljivosti OPN na okolje.

Največje jabolko spora so zemljišča, ki so bila stavbna, po novem OPN-ju pa bi postala zelene površine. Veliko je oškodovancev, ki so zemljišče plačali po ceni, ki velja za gradbene parcele, sedaj pa se jim po njihovim besedah to razvrednoti. Poznamo primer, kjer je nekdo plačal 90.000 evrov za gradbeno parcelo, sedaj pa bi jo občina želela spremeniti v zeleno površino. Mermolja je na to odgovoril, da je za vse tovrstne spremembe občina pripravila strokovne podlage, ki utemeljujejo, zakaj je ta sprememba predlagana. »Potrebno je vedeti, da na teh stavbnih zemljiščih še ni pravice graditi. Res so opredeljene kot stavbna zemljišča, ampak za večino njih velja, da je potrebno sprejeti še prostorski izvedbeni akt, ki šele določa neko gradnjo,« je izpostavil in dodal, da je Občina Ankaran imela nesorazmerno veliko stavbnih zemljišč.

Zanimalo nas je tudi, ali bodo tisti, ki so pri novem OPN-ju oškodovani, dobili odškodnino.

Petra Mežnarc



Kot na primer oseba, ki je za 90.000 evrov kupila gradbeno parcelo, ki jo občina spreminja v zelene površine. »Mi smo že na javni obravnavi povedali, da so v zvezi s tem naša vrata odprta. Občina se je seveda pripravljena s lastniki pogovarjati, kako problem rešiti,« je povedal Iztok Mermolja. Ob tem je dodal, da bo potrebno pogledati zgodovino, ali je lastnik kupil kmetijsko zemljišče in mu je potem prostorski akt spremenil namensko rabo v stavbno in je s tem pridobil vrednost ali je nekdo res kupil zemljišče kot stavbno in je sedaj oškodovan. Občani in tudi večji investitorji, ki so lastniki parcel, se obračajo na njih in se z njimi dogovarjajo o rešitvi. Z nekaterimi so se že dogovorili, ali jim bodo zagotovili primerno nadomestno zemljišče, ali bo občina postala lastnik obstoječe nepremičnine ali tretji izhod, mogoče primerno odškodnino ali kakšno drugo možnost.

Zanimalo nas je tudi, na kakšen način se bo povečalo število prebivalcev v občini, kot je to napovedal sedanji župan Gregor Strmčnik. Mermolja je ob tem pojasnil, da prostorski razvojni scenarij predvideva, da se bo število prebivalcev dvignilo na 5.000 (iz 3.200). Prepričan je, da je to še vedno možno: »Prostorski razvoj je načrtovan tako, da se območja za poselitev organsko širijo okoli samega naselja, da ni gradnja razpršena. Nova zemljišča za stanovanjsko gradnjo so pripojena k naselju, večini gre za enostanovanjske hiše.«

Rdeči križ Slovenije kot oškodovanec v novem OPN

Pogovarjali smo se tudi z Vesno Mikuž, predsednico Rdečega križa Slovenije, ki je lastnik Mladinskega zdravilišča Ankaran in območja



okoli njega. »Predlagane spremembe vplivajo na vrednost naših zemljišč, ki so v našem letnem načrtu predvidena za prodajo. Ta se znižuje. Obžalujemo, da so bile prezrte naše utemeljitve za dozidavo v Mladinskem zdravilišču in letovišču RKS Debeli rtič. Na ta način Občina Ankaran ustavlja trajnostno naravnan in ekonomsko utemeljen razvoj Mladinskega zdravilišča in letovišča RKS Debeli rtič in s tem slabo vpliva na možnosti odzivanja na rastoče potrebe otrok iz vse Slovenije za zdraviliško zdravljenje.«

Na Rdečem križu so prepričani, da so ob javnih razgrnitvah podali argumentirane pripombe. »Ker se je občina nanje odzvala tako kot se je, bo potrebno počakati, da se postopek sprejemanja OPN zaključi. Med tem časom bodo organi RK presodili, ali je zahteva za odškodnino smiselna,« je še dodala predsednica RKS Mikuževa.

Mermolja je ob tem pojasnil, da so parcele v lasti Rdečega križa na več različnih delih Ankarana in na občini so prepričani, da Rdeči križ za opravljanje njihove dejavnosti vseh teh zemljišč ne potrebuje. »Kot rečeno, jih na področju Debelega rtiča ne omejujemo. Rdeči križ je dodal

željo, da želi na tem delu zgraditi garažno hišo. Mi smo mnenja, da tega ne potrebujejo, saj otroci ne vozijo avtomobilov. Uporabniki tega območja so večini otroci, zanje ni potrebe za parkiranje. Za zaposlene je parkirišč dovolj,« je poudaril direktor občinske uprave Občine Ankaran.

»Na območju Bolnišnice Valdoltra je predviden prostor za širitev bolnišnice in tudi tukaj ne jemljemo stavbnih zemljišč,« je še dodal.

Mermolja o parcelah Rdečega križa nadalje pojasnjuje: »Pred Casinojem Andor, ob Jadranski cesti, kjer je območje v lasti Rdečega križa, območje spreminjamo v zelene površine, za katere smo prepričani, da jih je mogoče urediti na kakovosten način. Rdeči križ ima v Ankaranu še parcelo, ki je danes dejansko gozd. Menimo, da ni strokovne podlage, ki bi na tem območju dopuščala gradnjo. Delno je sicer stavbnega značaja, vendar menimo, da ni osnove za to in da ni možno, da se to območje nameni poselitvi. Še eno območje, ki je v lasti Rdečega križa je zraven naselja. Danes je to kmetijsko zemljišče, ampak smo mi glede na cilj 5.000 prebivalcev, za to, da se tam vzpostavi četrto lokalno središče ob obali. Urejene so prometnice, glavna komunalna oprema, oskrba občanov je pri roki. Ta naša poteza je v prid Rdečemu križu. Še vedno



smo mnenja, da za opravljanje svoje osnovne dejavnosti te parcele ne potrebujejo. Želijo jo odprodati, kar so objavili že javno, vendar še ni prišlo do sklenitve kupoprodajnega posla. Tudi na ta način, da ta prostor namenjamo za poselitev, se vrednost teh nepremičnin dviguje in je ta ekonomski učinek OPN-ja v korist Rdečega križa.

Sprejem OPN je bil prvotno načrtovan za junij 2020. V luči trenutnih razmer je, skladno z Zakonom o začasnih ukrepih v zvezi s sodnimi, upravnimi in drugimi javnopravnimi zadevami za obvladovanje širjenja nalezljive bolezni SARS-CoV-2, realno pričakovati nekajmesečni zamik.

Aktivnosti, ki so že v načrtih Občine Ankaran in jih bodo občani najprej pridobili, so:

- ureditev območja tržnice,
- ureditev dodatnih parkirnih mest v centru naselja,
- pokopališče in s tem povezana obnova Oljčne poti, ureditev mirujočega prometa tako za potrebe pokopališča kot tudi župnije, peš povezave med centrom naselja in območjem pokopališča, ureditev zelenih površin z urbano opremo in otroškimi igrali (projekt je že v teku),
- prizidek šole in vrtca, izgradnja nove telovadnice in zunanjih športnih ter otroških igrišč, ureditev hudo urnika, zelenih in urbanih površin ob bloku Regentova 6-10,
- omogočanje nove stanovanjske gradnje na območju Sončnega parka brez priprave OPN,
- preprečitev nezaželene gradnje v priobalnem pasu in zavarovanih območjih kulturne dediščine in naravnih vrednot in KP Debeli rtič ter
- možnost razvoja na območjih predvidenih za turistično dejavnost.

NOVA COROLLA



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 6,01/100km in emisije CO₂: od 76 do 138 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6 AG. Emisije NO_x: od 3,0 do 30,8 mg/km. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega 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.

HYBRID



EVGENIJ KOMLJANEC

Kako človek uspešno preživi v Sloveniji kar 16 let kot direktor javnega zavoda? Prav toliko let je Evgenij Komljanec direktor Zdravstvenega doma Izola in prejšnji teden je nastopil njegov peti mandat.

Sam pravi, da zato, ker je pragmatičen, nekonflikten, nezamerljiv in konstruktiven. Beži od negativnosti in se raje ukvarja s svojim delom direktorja, v dobro bolnikov in zaposlenih.

Zakaj smo na obali prvi val pandemije preživeli s tako malo obolelimi?

Bližina Italije in novice, ki smo jih na obali lahko spremljali o dogajanju v Italiji, so pomenile, da smo na obali vzeli virus neprimerno bolj resno, kot pa ostali prebivalci Slovenije. Sam sem že februarja prepovedal obiske in na mojo pobudo je občina Izola ustanovila krizni štab, kjer smo sprejeli resne ukrepe. Čeprav nismo imeli pripravljenega načrta za pandemijo, je krizni štab reagiral izjemno hitro. Hvala bogu, da so nas hitro posnemali tudi v drugih obalnih občinah. Najpomembnejše pa je bilo, da smo vse ukrepe pravilno skomunicirali in da so ljudje razumeli pomen naših ukrepov in se obnašali izjemno samozaščitno. V času, ko so se v Ljubljani igrali še neke politične igrice, smo mi, kot vodstvo zdravstvenega doma in tudi vsi ljudje na obali, že delovali samozaščitno.

Ali smo se na obali bolj držali ukrepov?

Pred časom sem srečal znance iz Novega mesta, ki so prišli na obalo in bili začudeni. Rekli so, da je vse prazno, da deluje, kot da bi bila vojna in da na Dolenjskem ni tako grozno. Predvsem so bili presenečeni, da smo pandemijo vzeli zares. Na obali so ljudje tudi pokazali, da spoštujejo in razumejo zdravstvene avtoritete. Še posebej pomembno je bilo, da smo v Izoli, za razliko od drugih občin, bili vsi zelo enotni. Krizni štab, sestavljen iz različnih politikov in strokovnjakov, se je dobival vsak dan na ulici pred občino. Tam smo se dogovarjali za ukrepe in ljudje so nas lahko videli, da delamo skupaj.

Kako je zdravstveni dom deloval v času karantene?

Zdravstveni dom nikoli ni bil popolnoma zaprt. Ohranjali smo delo na nivoju, da so vsi, ki so nujno pomoč potrebovali, to tudi dobili. Pred vsemi smo zagotovili varen vstop v naše prostore, tako da so nekatere ambulate lahko delale ves čas. Sam se strinjam z izjemno restriktivnimi ukrepi, ki smo jih imeli. Res je, da bo šele čas pokazal ali je bil švedski model boljši od našega. Res pa je, da ne smemo pozabiti, da imajo Švedi še bolj razvit zdravstveni sistem od našega.



Ali bo prišlo do drugega vala in kako mislite, da bomo takrat ukrepali?

Zdaj imamo dovolj zdravstvene in zaščitne opreme. Mislim, da bomo lahko naredili načrt za drugi val. Moje mnenje je bilo že do sedaj, da bi morali ukrepe bolj prilagajati lokalnim posebnostim. Izola in Šmarje pri Jelšah se ne moreta enako obravnavati. Menim, da bomo od drugem valu bolj zapirali žarišča in ne bomo zaprli cele Slovenije.

Kako pa je s čakalnimi vrstami?

Seveda so. Lahko pa bi jih hitro odpravili, z več dela. Vprašanje pa je, če bodo vsi zdravniki delali tudi izven rednega delovnega časa. Tudi čez vikende. Bo pa problem lahko velik. Padec BDP posledično pomeni tudi manj denarja za zdravstvo.

Kako pa ocenjujete delo obalnih županov in njihovo javno nastopanje?

Mislim, da so nastopali predvsem iz strahu za zdravje, včasih ne dovolj dorečeno, in brez razmisleka o dolgoročnih učinkih njihovega komuniciranja. V Izoli smo tudi s komunikacijskega vidika nastopali dobro. Čeprav so bile razmere na začetku kaotične in nismo imeli pripravljenih načrtov, smo v Sloveniji ukrepali dobro, dovolj hitro zaprli državo in jo sedaj tudi dovolj hitro odprli. Za sprejemanje takšnih ukrepov moraš



imeti tudi dovolj poguma in vlada ga je imela.

Javno ali privatno zdravstvo? Ali je to dilema?

Seveda potrebujemo močno in kvalitetno javno zdravstvo. Pri nas pa so se pokazale določene anomalije. Medtem, ko se nekateri pregorevali na svojih delovnih mestih, drugih ni bilo nikjer dva, tri mesece. Koncesionarji so vedeli, da si



ne morejo privoščiti dveh mesecev brez dela, ker morajo denar za svoje plače zaslužiti. Res je tudi, da je mnogo ljudi bolj zadovoljnih z zdravniški koncesionarji, ker jim omogočijo bolj osebni stik. Koncesionarji so del javnega zdravstva. Pri nas v zdravstveni domu, smo delali skupaj, koncesionarji in ostali. Načrte in sestanke smo opravljali skupaj.

Še ena zadeva je pomembna. Koncesionarji si sami kupujejo opremo in se za vsak nakup pogajajo. Njihov cilj je doseči najboljšo ceno. Pri centraliziranih nabavah v javnem zdravstvu, pa cena pogosto ni prvo merilo, oziroma nastopajo ponudniki na način, da so si njihove cene zelo, zelo podobne. Na ta način v javnem zdravstvu pogosto pride do neracionalnih in predragih nakupov.

16 let ste direktor Zdravstvenega doma. Zakaj? Kaj vas še vleče na ta položaj?

Mnogi so mi govorili, da je sedaj dovolj. Mene ta poklic in delo zanima in opravljam ga, po mojem mnenju, dobro. Rad to delam. Malo se tudi bojim, da je Zdravstveni dom ranljiv. Dve leti, ko je vodstvo prevzela gospa Živec Kalan, je na primer naredila ogromno finančno luknjo. Je pa res, da se bom, če se bo pojavil kandidat, ki bo boljši od mene, takoj umaknil.

Ali vas lokalna politika še zanima?

Skoraj ves čas sem tudi v lokalni politiki. Tisti del politike, ki ima lahko vpliv na boljše zdravstvo v občini pa me bo vedno zanimal.

Kako vidite Izolo v naslednjih letih?

Mislim, da smo se v času korona virusa naučili, da ni pametno vse vlagati samo v razvoj ene dejavnosti. Če je občina odvisna samo od turizma, je tudi izjemno ranljiva. Poleg razvoja turizma, bomo morali spodbuditi predvsem razvoj malih butičnih hotelov in seveda lokalnih pridelovalcev hrane, vina in sadja ter vlagati ali vsaj pritegniti investitorje tudi na drugih področjih gospodarskega življenja. Samooskrba in visoka tehnologija sta po mojem mnenju, poleg turizma tisti področji, ki sta perspektivni. Sem pa proti preveliki pozidavi obale, predvsem z velikimi hoteli ali apartmajskimi naselji. Takšne investicije ubijajo mesta in normalno življenje domačinov.

Ali se danes lahko sproščeno sprehajate po obali? Ali se z vsemi pozdravljate?

Tudi s tistimi, za katere vem, da se ne maramo ravno najbolj, se pozdravim in če so le pri volji se lahko z njimi usedem in kaj pogovorim. Sem zelo nezamerljiv človek. Edina oseba za katero sem opazil, da me zares težko pozdravi na ulici je Breda Pečan (smeh).



KULTURNI TRDOGLAVCI

Zakaj mislite, da je za Hrvaško pomembnejše, kaj bo z Dubrovniškimi poletnimi igrami pa s Splitskim festivalom, kot z večino drugih kulturnih dogodkov v državi? Zakaj je za Italijane najpomembnejše, kdaj bodo odprli Vatikanske muzeje, galerijo Uffizi v Firencah, operne predstave v veronski Areni, ...?

Ko smo minuli teden spraševali slovenske kulturnike, kakšen bo kulturni poletni utrip v slovenski Istri, so bili še zelo zadržani. Bolj kot kulturno poletje jih skrbi, kako bodo sploh preživeli. Za kulturno poletje pa so vse štiri občine rezervirale drobiž - manj kot 300.000 evrov.

Kulturne delavce v vsej državi, ne le v Istri, se loteva malodušje. Preživetje skrbi celo stebre kulturnega ustvarjanja, kot sta Avditorij Portorož in Gledališče Koper. Prišli so do tega, da bi ljudi prosili za donacije. Torej res na beraško palico. Namesto odpiranja, država odpove financiranje Muzeja solinarstva na solinah. Torej muzeja, za Istro »svetega« prostora, ki bi si že zdavnaj zaslužil pozornost Unescovega seznama dediščine. Kako država s takšnim odnosom sploh sme kandidirati za evropsko kulturno prestolnico v katerem koli njenem mestu? Kako lahko takšna država trdi, da razvija »butičnik«, »kulturni« in »odlični« turizem? Kako lahko do te mere zanemarljivo svoje največje bisere? Ali gost v naši Istri sploh lahko okusi in zazna njeno bit, tisto, kar jo dela tako drugačno od vsega drugega na tem svetu?

V Sloveniji smo najprej dovolili maše, delno pouk v šolah, športne treninge, nakupe v nakupovalnih središčih, neomejeno število svatov na porokah,... O poletnih festivalih pa naj bi razmišljali kasneje, morda ko bo poletja konec.

In potem se še kdo sprašuje, zakaj Dubrovnik, Verona, Salzburg, ... vlečejo bolj kot Piran. Vse delamo, da je tako. Daleč največ energije je minister vložil v to, kako bi Slovenci odpekotali na Hrvaško. Če bi ga vsaj toliko zanimalo kulturno poletje v Piranu, Izoli in Kopru, če bi razumel panogo, katere predstavnik naj bi bil, bi imeli rezultat. Očitno bo kulturno poletje odvisno od dobre volje kulturnih trdoglavcev. Dokler jih še imamo.

Tomaž Perovič

FULVIA ZUDICH

Fulvia je slikarka, ki je študirala na Akademiji v Benetkah. Pravi, da je zdaj umetnica ob vikendih in v prostem času, saj takrat slika. V službi je v Italijanski skupnosti. Organizira. Vse. Ko jo srečaš, veš, da je narejena za to. Ko govori, je polovica besed italijanskih. Ki jih potem, ko ugotovi, da jih ne razumeš, prevede. Je tak človek, s katerim se spoprijateljiš takoj in se ti zdi, da jo poznaš od zmeraj. Priimek Zudich, s ch na koncu, je za Italijane nanavađen, a "takega imamo, tudi na nagrobniku na pokopališču," ki so ga v preteklosti različne oblasti spremenile.



Dogovorili sva se, da se srečava na razstavi Zore Stančič v Monfortu, v Portorožu.

Razstava Zore Stančič je moja prva razstava po osmih tednih.

Tudi moja, prva po dolgi izolaciji.

Je pa bistveno drugačna od tega, kar ti počneš. Kako gledaš na drugačnost v umetnosti?

To je res nekaj drugega. Razlikuje se od mojega načina izražanja, čeprav sem se med študijem tudi sama imela priložnost srečati z videom. Med gledanjem projekcije Zorinega dela me je navdušil ritem barvnih detajlov, ki me je vrnil nazaj v otroštvo, v igro s kalejdoskopom in me spomnil na mojo beneško sostanovalko, ki jih je zbiral. Prostor bivšega skladišča soli je zelo primeren za različne dogodke in performanse, zato podpiram dejavnost Obalnih galerij in Pomorskega muzeja, ki delujejo v teh prostorih. Pri svojem delovanju bi morali imeti večjo podporo občine in države s ciljem vrednotenja te dediščine, ki je neprecenljiva.

Moj prvi spomin na ta prostor sega v čase prvih Dnevov arhitekture (ki so se kasneje preimenovali v Piranske dneve arhitekture), ki jih je spodbudil arhitekt Vojteh Ravnikar, pred več kot tridesetimi leti. O temu prostoru smo sanjali, zdel se nam je izjemen, avantgarden, ponuja neskončno možnosti sooblikovanja. A je še danes tak, kot je bil takrat. Kljub odmevnim razstavam, se vedno znova zdi, da je prostor iz neznanega razloga

potisnjen nekam v stran. Zakaj?

Se strinjam. Občutek imam, da je bivše skladišče soli, kljub svoji prestižni lokaciji, izpadlo iz konteksta na poti iz Portoroža v Piran. Včeraj sem po dolgem času z družino prehodila to pot. Kar sem videla na poti iz Pirana do Portoroža, je v meni vzbudilo jezo. Vse je tako neurejeno, umazano in zapuščeno. Bernardin je eno samo gradbišče, polno smeti. Razumem obdobje korone, ampak junij je, sezona je že tukaj. Na poti nazaj smo šli mimo bivše upravne stavbe Droge, kjer je prelep park Rastelli, ki bi moral biti zgled, zelena oaza Portoroža. Niti pločnika nima ob cesti, vse je zaraščeno. Res sem bila jezna.

Rojena sem tu, stanovala sem v Seči in se vozila z avtobusom ob morju, ko Bernardina še ni bilo.

No, tega se spomnim tudi jaz.

Potem sem odšla v Ljubljano na šolo za oblikovanje in medtem so naredili Bernardin. Ko sem prvič prišla iz Ljubljane in se spet peljala z avtobusom v Piran in je zaval v hrib, ne ob morju, se mi je to zdela katastrofa. Ampak dobro, vse to smo preživeli in sprejeli. Če pa nekaj zgradiš, postaviš še ograjo, mora biti pred, za in ob ograji čisto. Zdaj pa je tam vse.

Kako si ti preživela obdobje korone?

V redu. Ves čas sem delala, kljub temu, da so bili dogodki odpovedani. V naši italijanski skupnosti

delujejo različne kulturne skupine in med prvimi, ki so me opozorili na nevarnost korone, so bili člani mešanega pevskega zbora. Rekoč, da bi bilo dobro, da prenehajo z vajami. Vprašala sem, začudena, zakaj. Saj veš, virus je naokoli in naši člani so starejši, so odgovorili. Če ste se tako dogovorili, je v redu, sem rekla, ampak nisem jim verjela. Zadnjo prireditev smo imeli še 8. marca, dan odprtih vrat, koncert in razstavo. Z vodilnimi iz skupnosti med ljudmi nismo želeli delati preplaha, zato dogodka takrat nismo odpovedali. Kdor pride, pride. A že naslednji dan smo morali vse člane naših skupin obvestiti o prenehanju dejavnosti. Istočasno smo imeli doma težave z izlivom vode in najti vodovodnika v Piranu je bil velik problem. Brez tuša ne moremo, smo rekli in se preselili v hišo mojih staršev v Sečovljah. Mesec in pol smo bili tam. Hči se je šolala preko interneta in bila zelo zadovoljna z novo izkušnjo. No, prijateljice je pogrešala. Mož, mestni človek, je začel urejati vrt, si celo kupil kosilnico na spletu in kosil travnik. Celo pet sadik paradižnika je posadil. Sestra, ki tudi živi v hiši, je ugotovila, da že dolga leta okolica hiše ni bila tako urejena kot v tem času.

Kakšen je občutek v praznem mestu?

Grozen. Že sicer je mesto pozimi prazno. V času izolacije je bil Piran še bolj prazen kot ponavadi in imela sem občutek, da hodim po mestu, ki so ga vsi iz neznanega razloga zapustili.



Isti občutek, ki sem ga imela pred letom 2000, ko sem začela slikati serijo slik o Piranu, ki je pozimi mesto duhov. Ko sem bila povabljen na razstavo v hotel v Strunjanu, sem se zavedla, da ljudem, ki so tam na zdravljenju, ne morem kazati tako praznih slik. Vzela sem skicirko, se sprehodila po mestu in si predstavljala življenje v teh hišah, zvoke in vonjave ter glasove hiš. Iz sten so izstopile ženske, nekateri jih imenujejo piranske dame, drugi "sinjorine", s katerimi sem želela predstaviti svoje mesto. Govorila sem si, da v teh hišah nekdo stanuje in iz njih bi se morale širiti vonjave, slišati bi morali vsaj mrmrljanje. V času korone ne bi mogla naslikati takšnih slik, ker je bil Piran še bolj prazen. Atmosfera je bila drugačna, surrealna in v takšnem ozračju ne bi mogla ustvariti mojih piranskih dam.

Prazen, prazen?

Na rivi sem parkirala in do službe srečala, včasih, samo smetarja. Potem sem bila ves čas v pisarni. Saj, kam bi pa šla? Na vsakih deset dni smo šli v trgovino, lokali so bili zaprti. Kljub praznemu mestu so se slišali zvoki gradbenih del. Žal mi je bilo delavcev, ki so morali delati za preživetje na gradbiščih brez zaščite in potrebne razdalje. Smilile so se mi gospe v trgovini, v katero so ljudje vstopali brez mask, pljuvali in kričali nanje, kot da so one krive za nastalo situacijo. A so mi odgovorile, da so zadovoljne, da pridejo delat. Ker na domačih 50 kvadratih živijo štiri osebe in je katastrofa. Odpirala so se številna vprašanja, kako lahko živijo v tako majhnem prostoru, kako je, ker nimajo sredstev, službe, nekateri so vse izgubili.

Si lahko predstavljaš še to, da se s partnerjem ne razumeš najbolje?

Ne.

Tvoj status umetnice...

...vikend umetnice... in v prostem času, ki ga ni!

Študirala si na Akademiji. Si se s tem, da si začela delati za italijansko skupnost odrekla temu, da si umetnica?

V naši družini ni bilo nobenega umetnika. Na Šolo za oblikovanje sem šla, ker me je k temu vzpodbudila razredničarka. Najbrž je ugotovila, da z mano na gimnaziji ne bi bilo nič. Predstavila mi je gospo, ki je izredno študirala na Šoli za oblikovanje, delala pa v Pomorskem muzeju. Gospa in okrogla soba s pogledom na piranski mandrač, morje in Savudrijo sta me začarali. Ta motiv sem naslikala za sprejemni izpit. Po študiju v Ljubljani so me povabili na osnovno šolo za nadomeščanje mojega bivšega učitelja likovne vzgoje. Potem sem nadaljevala študij na beneški Akademiji lepih umetnosti tudi zato, ker nismo imeli določenih predmetov, kot so telovadba, obramba in zaščita ter samoupravljanje, ki so bili na ljubljanski akademiji del železnega repertoarja. Ena od želj je bila arhitektura, a bi tam morala narediti izpit iz matematike.

Sprejemne izpite pa si delala na Akademiji?

Ja, seveda. Par dni so trajali, na koncu je bil razgovor. Na vrsti sem bila zadnja, tako je vedno, ker imam pač tak priimek. Sprejeli so me s stavkom, končno je prišel nekdo, ki govori po naše, ker prihaja iz Pirana. Mislili so v beneškem narečju. Ostali študenti so bili tujci. Vprašali so me, kdo je avtor Tartinijevega kipa na trgu in kaj piše na podstavku. Nisem vedela!

Zdaj veš?

Ja. Takrat me je bilo sram in takoj, ko sem se vrnila v Piran sem šla pogledat. Zdaj vem. V času mojega dela na šoli sem učencem vedno govorila kako je pomembno poznavanje domačega kraja in njegove zgodovine.

Po zaključenem drugem letniku Akademije sem delala kot modna kreatorka v bližini Modene. Zmagala sem na natečaju in ponudili so mi službo. Moj oče je temu odločno nasprotoval: »Ne, prvo boš končala šolo.«

Pameten oče!

In kdaj si slikala?

Takrat sem bila sama. Poleti ni pouka in imela sem daljše počitnice. Vedno sem uspela najti čas in prostor za slikanje. Zdi se mi, da je bilo več časa, bila sem mlajša.

In nisi potem nikoli samo slikala?

Prvo osebno razstavo sem imela v galeriji na beneškem Lidu, ob koncu 4. letnika Akademije. Potem sem imela še številne druge razstave. Imela sem srečo, ker me je moja družina vedno podpirala. Tudi danes, ko imam svojo družino, me razumejo in mi puščajo prostor za izražanje.

Vedno sem slikala ob delu. Po razstavi na Lidu, sem pri nas sodelovala z galerijo v Izoli. Galerija Alga, same črne slike, potem v kulturnem domu z oblekami. Ko sem učila na šolah sem imela veliko prostega časa. Danes pa vidim veliko papirologije in projektov.

Si kdaj prodajala svoje slike?

Ja, ja sem. Ponavadi je prodaja slik povezana z neko razstavo.

In?

Obstajajo različne naveze na platna, ki jih ustvarim. Od nekaterih se ločim lažje, od drugih težje, od nekaterih nikoli.

Zadnja razstava v Piranu, v galeriji Pečarič, je bila Moj Piran v modrem. Nekdo iz Bruslja je hotel kupiti eno izmed mojih slik. Rekla sem, da mu jo bom poslala. To je bilo pred dvema letoma in slika je še vedno tam, kjer je bila.

Se težko ločiš od svojih slik?

Od določenih ja. Od tiste, o kateri govorim, še posebej. Zato imam polno hišo in skladišče svojih slik.

To je poseben odnos, so del tebe. So to tvoji otroci?

Ja, so moji otroci. Čeprav, odkar imam Anno, mojo hčerko, je šlo vse v drugi plan. Ustvarjala sem tudi v keramiki, figure, malo drugačne, majhne. Po Anninem rojstvu sem rekla, da je ona moja najlepša skulptura. Figure sem prodala, a mi je še vedno žal.

Kako živa je kultura na obali?

Ne preveč! Slabo ji gre. Pred leti sem spoznala umetniškega vodja Festivala Sete Sois Sete Luas, ki so mu bila všeč moja dela o solinah in Piranu. Prepričan je bil, da jih slikajo različni ljudje. Povabil me je, da razstavljam v Toskani in nato na Portugalskem. Ko sem se vrnila, je imel naš župan srečanje z novinarji in je želel, da jim predstavim mojo izkušnjo. In? Ker ne morem biti tiho, sem rekla, da raje ne bila povabljen na takšne razstave. Mesto Pontedera pri Pisi, kjer so včasih



idelovali vespe, je festivalu dalo v uporabo bivše tovarniške hale, prelepe, velike in nisem mogla verjeti, da bom tam razstavljala. Prostor je bil velik in sam si si ustvaril svoj razstavni prostor. Potem so razstavo poslali še na Portugalsko. Ko greš ven iz tega našega Pirana, ali Izole, Kopra in vidiš, kaj počnejo drugje...Tudi Monfort bi bil lahko namenjen umetnikom, pa prostori nekdanjega Delamarisa v Izoli, pa Tomosovi v Kopru, ... A tega ne znamo ovrednotiti in uporabiti. Omenila sem tudi portugalski primer. Iz tovarne riža so z evropskimi sredstvi naredili razstavne prostore. Dve galeriji, knjižnico, mestni arhiv in muzej riža, rezidenčne apartmaje za umetnike, galerijo za stalno zbirko, arhitekturni studio in avditorij z restavracijo, parkirišče. Gospod župan...

Kdo je bil takrat župan?

Bossman. Ime ni tako pomembno. V vseh mandatih imamo isto težavo - pomanjkanje občutljivosti. Pošljete me v svet in ko vidim, kaj se tam dogaja, mi gre na jok, ko se vrnem.

Kaj ti je odgovoril?

Odgovori politikov so vedno isti. Ni denarja, imamo neurejena lastniška razmerja, ...

Zdi se, da ste na obali predvsem ženske, ki ste energične in premikate svetove. Katja Pegan, ti. Na mestu Katje Pegan si težko predstavljam kakšnega moškega, ki bi vsako leto znova, ob sprejetju občinskega proračuna, razlagal iste stvari. O pomenu kulture, gledališča, muzejev, razstav.

Veliko je tudi drugih žensk, ki zmorejo in si želijo napredka, a so preslišane in mogoče medijsko manj izpostavljene.

Eno obdobje sem bila v občinskem svetu, župan je bil gospod Fičur. V tistih štirih letih sem videla, da vsak dela samo zase in za prijatelje, ki jih ima levo, desno, spredaj, zadaj, nevemkje. In če si bil proti... Jaz sem bila proti črnim gradnjam in legalizaciji. Če ne smeš gradit, pač ne smeš. Ne moreš to gradnjo čez nekaj časa legalizirati. Če je črna, je črna. Ko je tekla razprava, so naredili odmor in me hoteli prepričati, da glasujem za odlok o legalizaciji. Ravna sem po svoji vesti. Potem z mano ni nihče več govoril. In če danes pogledate urbanizem obale, je to katastrofa. Ko sem postala svetnica, sem postala tudi članica odbora za kulturo in šport. Kulturniki nismo nikoli prišli na vrsto, ker so se kar naprej pogovarjali o športu, o košarki. Šla sem k županu in dosegla, da so odbor razdelili na dva dela, za kulturo in šport. Iz tistega časa se zelo spomnim tudi dogajanja okoli glasbene šole. Vse projekte za potrebe glasbene šole in ljubiteljskih dejavnosti v palači Travesini smo že imeli. Po štirih letih so v naslednjem mandatu hišo prodali Gea collegu, kot da nič ni bilo. V enem mandatu se določene stvari zgodijo, v naslednjem romajo v predal in se pozabijo. Tako kot grafit na piranski punti. V preteklosti je bil prostor dodeljen mladim za izražanje z grafiti, danes se pa sprašujemo ali je



prostor temu sploh namenjen.

Članov nacionalne skupnosti je več kot govorijo uradni podatki. V piranski občini nas je okoli 1.100, veliko ljudi se ni nikoli opredelilo. Ne vem zakaj. Kot da bi jih bilo strah ali sram. Mene ni bilo nikoli. Je pa res, da so me doma tako vzgajali. Živimo na območju, ki nas ne sprejema in pogosto se počutimo tujci v lastni hiši.

Tvoji starši so prišli iz Italije?

Ma ne. Mi smo od tukaj. Nihče nas ni sem pripeljal, od vedno smo tukaj, nihče tega ne razume. Govorili smo italijansko in se imeli za Italijane. Moj praded Matteo, je bil iz Kaštela in je govoril: »Zdaj je Jugoslavija, rodil sem se v Avstro-Ogrski, potem sem živel v Italiji, za tem v Jugoslaviji. Vse to brez da bi spreminjal naslov.« Umril je leta 1979, ko sem zaključila srednjo šolo.

Matteo je delal na železnici, ki je povezala Trst s Porečom. Ko so jo zaprli, so ga poslali z družino v Pontebbo. Njegova hči, moja nona, je bila tam zelo nesrečna, saj ni marala hribov in mraza. Poročila se je in vrnila domov v Sečovlje. Tu je ostala tudi po drugi svetovni vojni, ko so ostali sorodniki zapustili vse in odšli v Italijo. Prepričana je bila, da boš vedno tujec, če zapustiš rojstni kraj.

Je ta skupnost enovita ali potrebuje nekoga, ki jo povezuje? Tebe? Kaj vas povezuje?

Vez, ki nas povezuje, je poleg jezika naša kultura, tradicija in zgodovina naših krajev. Težko je razložiti te stvari. Na prvem mestu je jezik, naša govorica. Najprej so v 50-ih letih prejšnjega stoletja nastajali kulturni krožki (Circoli di cultura), ker so hoteli, da bi tudi drugi poznali naš jezik in kulturo. Imamo svoje vrtnice in šole.

Kaj nas drži skupaj? Vse. Včeraj sem srečala gospo, ki ima 90 let. Rojena je v Sečovljah, s 14. leti je prišla delat v Piran, spoznala je moža, ki ni več hotel živeti v Piranu in preselili so se nad Bernardin. Zelo me je bila vesela, ker je potožila, da nima s kom govorit, v okolici nihče ne govori njenega narečja.

Kaj je pravzaprav tvoje delo?

Prej sem učila na šoli, potem so me poklicali, da bi delala na skupnosti. Jaz v pisarni? Nisem si predstavljala kaj naj bi delala. Delaj kar hočeš, so mi rekli, lahko organiziraš prireditve, razstave, predstavljaš knjige. In sem začela. Najprej sem predstavljala knjige za otroke in potem za odrasle. Potem sem organizirala koncerte v Tartinijevi hiši. Pred 20 leti sem prišla v Piran in od takrat skrbim za kulturne prireditve. Do leta 1996 sem vsaka štiri leta menjala službo, ker sem to očitno potrebovala. Zdaj ne več.

Ampak še ni rutina?

Ne, vedno je kaj novega. Enkrat smo v gledališču Tartini organizirali koncert zborov. Mimo je prišel gospod, ki je želel slišati koncert in sem ga povabila naj pride zvečer. Prišel je s skupino, vsi so bili lepo oblečeni. Poslušali so koncert in potem je prišel k meni in me vprašal, kaj lahko stori zame. »Nič,« sem odgovorila, »imam službo in ne rabim nič, lahko pa za naš zbor.« Bil je iz Firenc, sicer športnik, a je obljubil pomoč in čez nekaj mesecev je naš zbor nastopal v Firencah, na prireditvi Maggio Fiorentino. Tako se stvari dogajajo. Srečaš nekoga na cesti, mu pomagaš in on pomaga tebi.

Samo medklic, zelo narobe se mi zdi, da je gledališče Tartini neizkoriščeno. Prelepa hiša, tudi notranjost, ki bi morala biti odprta vsaj ob vikendih in prepričana sem, da bi bila polna obiskovalcev.

Tudi meni. Škoda je ne pokazati tega dragulja tudi naključnim obiskovalcem Pirana. V Skupnosti Italijanov smo leta 2010 v počastitev 100. obletnice gledališča, organizirali gledališko predstavo in voden ogled, ki je naletel na pozitiven sprejem pri občinstvu. Zadevo smo potem ponudili tudi šolskim skupinam. Večkrat smo predlagali otvoritev gledališča, a nismo bili uslišani.

Kako bo pa letos?

Letos načrtujemo številne dogodke. Predstavitve knjig, organizacijo koncertov in drugih prireditev, v sodelovanju z drugimi ustanovami naše občine in širše. Ne moremo mimo obeležitve 250. obletnice smrti našega najslavnejšega meščana, Giuseppeja Tartinija. S koprskim kulturnim centrom Carlo Combi bomo soorganizirali razstavo Razsvetljenje, Tartini in Carli ter kultura 18. stoletja. Zelo smo ponosni na projekte, ki promovirajo, ohranjajo in varujejo izročilo preteklosti.

TRST IN KORONAVIRUS

Pod masko skrivajo nasmeh in navdušenje ob novem začetku.

Že navsezgodaj je v ponedeljek, 18. maja, v središču Trsta zadišalo po kavi in svežih rogljičkih, medtem ko so trgovci, prvi dan po dolgem zaprtju, ponovno dvigali roloje. Druga faza (in pol) boja proti koronavirovu se je tako začela tudi za kavarne, restavracije, hotele, trgovine, frizerske in kozmetične salone, turistične storitve, fitnese in bazene, ki so bili po dveh mesecih deležni rahljanja ukrepov.

Na prvi pogled je na Velikem trgu vse kot po starem, a ko se približamo kavarni Caffè degli Specchi, opazimo pred vhodom mladeniča z rdečo jakno, zaščitno masko in rokavicami, ki goste najprej povabi k razkuževanju rok, jim izmeri telesno temperaturo s pomočjo optičnega termometra in jih šele nato sprejme v prostore kavarne. Nekaj miz je že zasedenih. Novoporočenca, ki sta pravkar stopila v zakonski stan, praznujeta s kozarcem penine. Približno deset metrov stran sta si gospe privoščili bogat zajtrk. Večina obiskovalcev je stalnih gostov, ki jih natakariji z veseljem sprejemajo s prizrčnim pozdravom, kot so jih nekoč.

Na vogalu mestne hiše je v drugi kavarni manj gostov: »Turistov še ni, uradnikov pa tudi ne, saj delajo od doma. Peščica ljudi si je sicer privoščila kavo in sedla za mize pred vhodom. Ko so odšli, smo stole in mize razkužili, kot predvidevajo predpisi, čeprav smo že pred pandemijo bili zelo pozorni na higieno. Kupili smo le drugo razkužilo,« je povedal Massimiliano iz kavarne Caffè Piazza Grande.

Med trgovci okoli Borznega trga je občutiti navdušenje, a tudi veliko zaskrbljenosti. Gianni, lastnik trgovine z moškimi oblačili Ambassador 2, čaka na odprtje mej in povratek turistov. Pri vrodu ima nastavljeno napravo za razkuževanje rok, pred blagajno pa je z rumenim trakom na



tla zarisal razdaljo enega metra: »Naše najboljše stranke so v rednih razmerah predvsem turisti iz Avstrije in Hrvaške. Te bomo verjetno dalj časa pogrešali. Računam na to, da bodo Tržačani manj potovali in se odločili za nakupe v lastnem mestu.«

Svojo prvo stranko pred deseto uro postreže Samanta, v trgovini z oblačili And. Iz njenih oči je razbrati, kako se pod zaščitno masko nasmehne: »Ko smo prve dni marca zaprli, smo

bili zelo razočarani in nismo vedeli, če bo naša dejavnost sploh preživela dvomesečni mrk. Blago za novo sezono smo namreč že takrat nabavili in plačali, zdaj pa upam, da ga bomo tudi prodali. Delamo z navdušenjem in komaj čakamo, da bomo ponovno sprejeli stare in nove stranke. Prva je že tu.«

Rokavice in razkužilo so na voljo strankam, ki vstopajo v trgovino z obutvami Geox, kjer so bili



zaposleni do prejšnjega dne na čakanju na delo: »Delamo za večje podjetje, ki nam je vnaprej izplačalo nadomestilo. Ni nam bilo treba čakati na nakazilo zavoda Inps. Ponosni smo, da lahko nosimo uniformo podjetja, ki nas v izrednih razmerah ni pustilo na cedilu.«

pravi Cristina in doda, da trgovino običajno obiskujejo predvsem Tržačani, bolj kot turisti: »Računam na to, da si vsi želijo normalnega življenja in torej tudi nakupov v trgovinah, v katere so pred pandemijo radi zahajali. Predvsem pa si želim, da bi vsi spoštovali omejitve tudi pri nakupovanju.«

V frizerskem salonu Winters Hair Concept, v Ulici delle Beccherie, telefon zveni brez prestanka. Med storitvami, ki so bile do pred kratkim prepovedane, je bila frizerska ena izmed najbolj pogrešanih. Lastnik salona Alain, je zelo zaskrbljen, ampak ne zaradi morebitnega pomanjkanja dela. Ravno obratno. Planer je že pred tednom dni napolnil skoraj do konca maja, saj je stik s strankami ohranil preko družbenih omrežij in telefona: »Vsak začetek nam vlija novo energijo, čeprav se zavedamo, da bomo morali na poslovno stanje, kakršno smo imeli pred pandemijo, še malo počakati. V salon lahko sprejmemo tri stranke naenkrat. Prostor smo prilagodili ukrepom za zavezitev širjenja koronavirusa, razkuževanje pa je že bilo med našimi dnevnimi opravili.«

Po mestu se je dopoldne sprehodil tudi tržaški župan Roberto Dipiazza, ki je nagovoril trgovce in jim voščil čim več uspeha ter pozval k pravilni uporabi obraznih mask in spoštovanju ukrepov povezanih s korona virusom.

Valentina Sancin
Primorski dnevnik

TRGOVINA RITOŠA

Servis in prodaja koles.

Pogovarjali smo se s solastnikom trgovine Ritoša, Valterjem Ritošo. Podjetje, s sedežem v Izoli, se ukvarja s prodajo koles in ostale športne opreme. Svojim strankam zagotavljajo tudi kvaliteten servis koles.

Kako bi predstavili vašo trgovino oziroma podjetje?

Družinsko podjetje, ki ga je ustanovil oče Gverino s sinovima Draganom in Valterjem, je bilo ustanovljeno leta 1986. Začelo se je s kolesarskim servisom, kmalu je preraslo v trgovino. Danes nadaljujemo tradicijo, podjetje še vedno ostaja v družinskih rokah in še vedno se ukvarjamo s prodajo koles in ostale športne opreme. Našim strankam nudimo svetovanje pri nakupu koles in tudi servis koles. Prisotni smo tudi na spletu: <https://ritosa.si/>.



Nasvet serviserja

Vsak dober gospodar svojega kolesa poskrbi, da je kolo varno in v brezhibnem stanju. Po zimski sezoni, ko kolesa večino časa stojijo, je potrebno kolo očistiti in natlačiti plašče ter preveriti, če vse deluje. Če na kolesu karkoli ne deluje kot bi moralo, pripeljite kolo na naš servis. Sicer pa priporočamo redne servise in redno menjavo potrošnih delov, saj bo le tako vožnja na kolesu varna.

Kakšen je vaš asortiman?

Prodajamo veliko različnih koles, od gorskih, mestnih, trekking, otroških, zložitljivih, bmx ter električnih koles. Poleg koles imamo pester nabor kolesarske opreme, oblačil, čelad, rokavic, ščitnikov, kolesarskih čevljev ter očal. Pri nas najdete tudi vso dodatno opremo, ki jo potrebujete za kolo: plašče in zračnice, razne

torbice, sedeže, ključavnice, blatnike, bidone, tlačilke, luči, zvonce, pedala, merilce hitrosti, prtljažnike, otroške sedeže, vozičke in prikolice. V naši ponudbi so tudi nosilci za kolesa, ki se namestijo na osebne avtomobile, da lahko brez težav in varno pripelžete svoje kolo kamor koli želite.

Poleg koles prodajamo tudi fitnes pripomočke, tekalne steze, sobna kolesa, veslaške naprave, eliptike in fitnes naprave. Imamo pa tudi rolerje, kotalke, mize na namizni tenis, smuči, skiroje, rolke in celo invalidske pripomočke kot so vozički in skuterji. Zagotavljamo tudi vse rezervne dele.

Po kakšnih kolesih je največ povpraševanja?

Veliko je povpraševanja po električnih kolesih, ki so v zadnjih letih postala zelo popularna, ter po otroških in gorskih kolesih ter ponijih.



KOLESARSKI CENTER RITOŠA



Kajuhova 28, 6310 Izola
tel.: **+386 5 640 12 40**
e-mail: **info@ritosa.si**



Kolesa, rolerji, poganjalčki, kolesarska oprema, izposoja koles in invalidskih vozičkov, servis koles

Za podjetnika preprosto računovodstvo
Odlične poslovne izkušnje • Good experience in business



Milena Kalauz

RAČUNOVODSTVO

RAČUNOVODSTVO
DELOVNA DOVOLJENJA
USTANOVITEV PODJETJA

poslovnapetka.com

+386 40 457 009
www.poslovnapetka.com
poslovnapetka@gmail.com

HIPERBARIČNA TERAPIJA

Hiperbarična terapija temelji na univerzalnem zdravilu - kisiku, ki se uporablja pri povečanem pritisku v hiperbarični komori.

Prva hiperbarična komora je bila narejena v Angliji, leta 1662. HBO zdravljenje poteka pod nadzorom zdravnika. Terapija se določi za vsakega bolnika posebej, odvisna je od njegovega zdravstvenega stanja. Dosežena povečana koncentracija kisika stimulira in obnavlja zdrave in poškodovane celice. Hiperbarični kisik zdravi možganske, srčne, ledvične, jetrne, mišične in druge celice, saj jih vrača v normalne biokemične in fiziološke procese. Spodbuja matične celice, da ustvarjajo nove, zdrave celice po celem telesu in ustvarja nove krvne žile, tako imenovano neoangiogenezo.

Dokazano je, da se po 10-20 tretmajih poveča 20% psihične in 35% fizične moči. V komorah OXYMED POLIKLINIKE v Kopru se leži, sedi in celo telovadi. Pacient je v komori od 60 do 90 minut ali celo dvakrat po 90 minut in diha kisik pod pritiskom, ki ga določi zdravnik. V redkih primerih, če je prisotna akutna slepota zaradi tromboze arterije centralis retine, je pacient v komori samo 40 minut, z večkratnimi ponovitvami potopov.

Kako deluje hiperbarična komora?

Postopek se že več kot petdeset let uporablja za preprečevanje ali izboljšanje stanja pri raznih boleznih, kot pred in pooperativno terapijo ter izboljšanje splošnega počutja in zdravja. Izraelci in Japonci imajo bogate izkušnje z zdravljenjem po poškodbah glave in možganski kapi. V Turčiji beležijo odlične izkušnje pri izboljšanju kognitivnih funkcij pri otrocih z avtističnim spektrom. Prof. Toma Jovanović v Beogradu brezplačno zdravi avtistične otroke iz Srbije in okoliških balkanskih držav. Paul Harch iz ZDA zdravi bolnike s posledicami poškodb in psihičnih težav pri Vietnamskem sindromu in otroke z avtističnim spektrom ter cerebralno paralizo.

S pomočjo komore se zdravijo tudi dekompresijske bolezni, težave slabe prekrvavitve, uravnavajo krvni tlak in holesterol, pomagajo pri venskih ulkusih, angini pektoris, kroničnem srčnem popuščanju, periferni žilni bolezni, želodčnih boleznih in boleznih prebavil, nenadni slepoti, glavkomih, motnjah v delovanju žlez in hormonov in podobno. Zmanjšuje količino sladkorja v krvi ter izboljšuje delovanje jeter in ledvic.

Hiperbarično zdravljenje s kisikom je enostavno in brez bolečin. Ob pravilni in strokovni uporabi gre za izredno varno metodo, brez stranskih učinkov, ki bi škodili zdravju. Večina pacientov v komori uživa in se sprosti. Po tretmaju se človek še dolgo dobro počuti. Kumulativni učinek po desetih tretmajih traja od treh mesecev do pol leta.

V hiperbaričnem centru OXYMED POLIKLINIKE v Kopru, se lahko pohvalimo z dolgoletnimi izkušnjami v reševanju velikega števila različnih zdravstvenih problemov. Pri nas lahko najdete ustreznega strokovnjaka, ki je vedno pripravljen prisluhniti vašim potrebam in vam ponuditi najboljšo individualno rešitev.

Od leta 2011 smo prvi in edini privatni center v Sloveniji. Leta 2019 smo pridobili tudi dovoljenje Ministrstva za zdravje za opravljanje hiperbarične terapije, vključno s potrdilom zdravniške zbornice o kvalificiranosti zdravnika za zdravljenje s hiperbaričnim kisikom.

Mr. sci. med. Vladan Stanojković, M.D.
Otorinolaringolog in ekspert za hiperbarično medicino

Otorinolaringologija in hiperbarična medicina
OXYMED POLIKLINIKA, zdravstvene storitve, d.o.o.
Tomažičev trg 2, 6000 Koper, Slovenija
Informacije +386 40 936 265
info@oxymed.si
www.oxymed.si • www.hiperbaricna-komora.com
FB Oxymed Poliklinika

Kdaj uporabljamo hiperbarično kisikovo terapijo:

- Zagotavlja boljši imunski sistem, hitrejšo celično obnovo in deluje protivnetno,
- izboljša storilnost, odpravlja utrujenost in deluje protistresno,
- odpravlja napetosti ter bolečine v sklepih in mišicah,
- skrajšuje čas regeneracije po poškodbah do 70%,
- pospešuje celjenje ran in zlomov ter skrajšuje čas okrevanja po operacijah,
- pospešuje obnovo možganskih celic po možganski kapi ali drugih poškodbah, regenerira živce in živčne poti,
- lajša težave revmatizma, artritisa, migrene in avtoimunskih bolezni,
- zavira proces staranja in blagodejno vpliva na kožo ter brazgotine,
- pomaga pri hujšanju (izgubi se 600-800 cal/uro), in razstrupljanju telesa ter
- pomaga pri moški impotenci vaskularnega vzroka.

HIPERBARIČNI KISIK

VIR ŽIVLJENJA, ZDRAVJA, DOBREGA POČUTJA,
POMLAJEVANJA IN LEPOTE



Edini s
potrdilom ZZS
o usposobljenosti
zdravnika

Naravni način za izboljšanje imunskega sistema,
dviga fizične in psihične moči, pomlajevanja in
razstrupljanje telesa.

- PRODAJA HIPERBARIČNIH KOMOR ZA OSEBNO IN PROFESIONALNO UPORABO TER MALE ŽIVALI
- DIAGNOSTIKA SMRČANJA NA DOMU, ORL PREGLEDI
- LEPOPNI POSEGI NA TELESU S PLAZMA PEN LASERJEM

OXYMED POLIKLINIKA d.o.o. ☎ 040 936 265
Tomažičev trg 2
Koper 6000
✉ hbo2t.studio@gmail.com
🌐 www.kisikovakomora.si
🌐 www.hbo2t-studio.com

**Ponujamo možnost
sklenitve franšiznega
dogovora za hiperbarično
komoro.**

MEDICAL GOLD, d.o.o.
Kozlovičeva 31, 6000 Koper
Kontakt +386 40 936 265
hbo2t.studio@gmail.com
www.kisikovakomora.si
www.hbo2t-studio.com
FB Prodaja hiperbaričnih komor



salia
TALASO CENTER

NOVO: Aquapeel Innofacial – najmočnejši neagresiven dermoabrazijski sistem v kozmetični medicini, ki omogoča intenzivno nego, globinsko čiščenje, vlaženje, regeneracijo kože in zaščito na enem mestu. Revolucionarni sistem vpliva na tvorbo novih kožnih celic in je odličen za zmanjševanje gub ter za občutljivo, pigmentirano in aknasto kožo. **Vidni rezultati že po 1 negi!**

Medicinska in estetska pedikura • Manikura in lakiranje s trajnim, gel lakom

Kozmetične nege s kozmetiko iz morskih alg • Pomlajevanje obraza in telesa z neinvazivno TECAR terapijo

Razstrupljanje telesa z morskimi algami in DETOX masažo • Program »Sprostitve hrbta« s toplo fango oblogo in terapevtsko masažo • Magnezijeva masaža • Refleksoterapija

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

TERME KRIKA



Katja Pegan
PODPIRAM - DONIRAM

Praga je prelepo in kulturno zelo bogato mesto. V času, ko ljudje z lahkoto in radi potujemo, je Praga cilj šolskih, maturantskih in sindikalnih izletov, in verjetno ni popotnika, ki v tem mestu, še ni bil. Danes, ko se je svet ustavil in ne vemo, kako naj bi se obnašali, da bi ga spet utirili, kako naj bi mislili, da bi mislili prav, in kako naj bi ravnali, da ne bi kršili zakona, so Čehi brez zadrege in težav pokazali, da je kultura tisto najpomembnejše, za kar se je vredno boriti. (V tem so zelo podobni tisti Churchillovi izjavi po vojni, ko je rekel, da če ni denarja za kulturo, ne ve, zakaj so se borili.) V Pragi so ljudje na svojo kulturo ponosni, z njo povezani in je ne dajo. Ticket for nothing so vstopnice, ki jih Pražani po spletu množično kupujejo za več kot dvesto koncertov, baletov in gledaliških predstav, ki jih nikoli ne bo. Nikoli ne bo!! Veliko je že razprodanih! Ljudje tako pomagajo svojim umetnikom, številnim gledališkim hišam in preostalim kulturnim ustanovam, da bodo lahko z denarjem, ki ga tako podarjajo, začeli delati; saj je življenje kulture močno povezano z zdravjem njihovega mesta, z njihovim življenjem. Ob tem ni zanemarljivo dejstvo, da je češka vlada svoji kulturi namenila dodatnih 40 milijonov evrov pomoči, in to je samo prvi korak. Če bodo za svoje okrevanje potrebovali več, bodo dobili. Vse to mi je povedal češki režiser, direktor brnskega gledališča, ki je bil naš prijazen gostitelj, ko smo svoje abonente pred leti peljali na gledališki izlet v Brno. K nam prihaja junija, julija načrtujemo njegovo premiero mjuzikla. Zelo, zelo nelagodno se počutim kot njegova gostiteljica; razmere, v katerih bo nastajala predstava pri nas, verjetno spominjajo na razmere kakšnega češkega amaterskega gledališča v amaterski državi z amaterskimi politiki.

Mogoče pa lahko ljudje sami kaj naredimo za svojo kulturo? Podžupanja majhnega obalnega mesta je avtorica naslova te kolumnice. Podpiram kulturo, želim donirati. Ta hip kultura potrebuje pomoč. Potrebujejo jo muzeji, gledališča, glasbeniki, pesalci. Poiščite pot do njih, tudi oni so življenje, ki lahko povsem ugasne. In potem bo tema.



Andrej Mrevlje
STRIC IZ AMERIKE

Amerika je za časom! Dobesedno in že več kot 130 let. Od leta 1884, ko so Američani na Mednarodni konferenci v Washingtonu izgubili bitko, da bi uveljavili lastni ničelni meridian. Zmagal je Greenwich, oziroma Velik Britanija, takratna pomorsko-trgovska velesila. Američani so za svoj meridian izbrali Belo hišo, vzdolžni meridian pa potegnil približno 2,5 kilometra višje, po 16. Ulici, do bodočega Meridian Hill parka. Toda Združenje železnic so je pridružilo ladjarjem in glasovalo za enotni čas. Tako je Amerika že ob svojem začetku zaostala za časom. Vzhodna obala pet, zahodna pa celo osem ur za GMT. Za Evropejce je bila sprva časovna razlika zanemarljiva. Še več. Ker smo imeli do konca 20. stoletja Ameriko za kulturno in ekonomsko-tehnično referenco, smo v njej videli horizont. Potem pa je prišla globalizacija in vse skupaj postavila na noge. Za poslovanje medijev, bank, trgov, in borz so postale pomebne ure in minute. Poslovneži so morali čakati na odrtje Wall Streeta do štirih popoldan. Enako, če si hotel govoriti s Tokyom, ali poročati o Tiananmenu, si moral vstati zelo zgodaj. Ko pa sem se ob zatonu novinarstva preselil v New York, sem prvič opazil, da Amerika v cikličnem svetu informacij visi na repu. Zbudi se zadnja, ko se je svet že zgodil. Je to razlog, da se ZDA ukvarjajo pretežno s samimi sabo? New York Times problem rešuje z daljšimi in poglobljenimi članki, ker preprosto ne more tekmovali na trgu aktualnih mednarodnih novic. Po drugi strani pa evropski dopisniki, zaradi rokov oddaj tekstov, o Ameriki lahko poročajo zgolj o tistem, kar ze je zgodilo dan pred tem. Greenwich razpolavlja svet in oddaljuje kontinente, namesto da bi jih povezoval. Tako je bilo včasih. Zdaj je še huje. Medtem ko se vi, dragi prebivalci Obale, raztegujete na soncu, kolesarite in sploh uživate ob kavi ali kozarcu vina na vrtu restavracij, vam mi zavidamo, ker smo ponovno v zamudi. Ne zaradi tistih nekaj ur zamika, ki se s potovanjem koronavirusa zavlečejo v dva tedna. Ne. Mi tukaj sploh ne vemo kje smo. Vodenje države je prevzel virus. Pravzaprav gre za državljansko vojno med dvema virusoma, Covidom-19 in Donaldom Trumpom. Slednji se je do sredine marca obnašal, kot da korone ni. Kasneje si je premislil in dejal, da je prava figa, če za okužbo umre 240.000 Američanov, ker jih bo več preživel. Sredi pandemije, je Trump dobil preblisk in svetoval, da naj Američani, v pomanjkanju cepiva, mask in ventilatorjev, začnejo uživati hydroxychloroquine, zdravilo proti astmi, katerega stranski učinek so srčne težave. Bojda pomaga, je trdil Trump, ki je delničar prozvajalca hydroxychloroquina. Zadnji Trumpov triumf je predlog, da naj se ljudstvo cepi s Lysolom in nekaterimi ostalimi čistili, ki lahko dezinficirajo okuženje od virusa. V katerem času živimo, je to res zgolj šest ur za Evropo?



Nina Ločniškar
PISMA Z DANSKE

Teden dni pred prvim pogovorom z babico v porodnišnici, z možem sestavim spisek tem in vprašanj, ki se nama zdijo pomembne za obdobje pozne nosečnosti, poroda in prvih dni po rojstvu. Veliko vprašanj v naslednjih dneh črtava s seznama, v prepričanju, da so nepomembna. Res ne želim komplicirati in biti že pred rojstvom najinega prvega otroka, zaskrbljena starša. Vseeno pa se na pogovor odpravim z nekaj ključnimi vprašanji, za katere na Danskem žal ne vem odgovorov. Šole za starše so tako kot v Sloveniji do nadaljnjega odpovedane, na spletu pa je zelo malo informacij v angleščini. Ker moja danščina še ni dovolj dobra, da bi lahko brala strokovna besedila, sem vesela, da imam z babico uro časa za pogovor na štiri oči (očetje niso dovoljeni zaradi omejitev glede korona virusa). Prvo vprašanje je bilo povezano prav z jezikom. »Bo problem, glede na to, da še ne govorim tekoče dansko? Bomo med porodom lahko vsi komunicirali v angleščini?« Začuden me pogleda in mi zagotovi, da v porodnišnici ne bo veliko pogovorov. Šlo bo namreč za veliko čakanja in zelo malo govorjenja. In ker se ne zgodi nič posebnega (!), ne bo veliko vprašanj s strani osebja. Če bo slučajno kaj nujnega, mi bodo seveda povedali v angleščini. V redu – malo čudno, ampak razumljivo. Zanimalo me je tudi, koliko časa po porodu običajno mame in novorojenčki ostanejo v porodnišnici. Gre za eno noč, dve? Z vprašanjem babico nasmejim skoraj do solz. Na Danskem ostajajo mame v porodnišnici približno tri ure po porodu. Potem gredo seveda domov. Saj so zdrave, zakaj bi ležale v bolnišnici? Previdno vprašam, če mora oče otroka opraviti kakšno posebno šolo za starše ali plačati prispevek, če želi biti prisoten pri porodu. Znova glasen smeh. »Kakšno izobraževanje? Plačati? Kje si pa še za to slišala? Seveda je lahko zraven.« Z javnim prevozom rabiva uro do porodnišnice, avta pa nimava. Zato vprašam, ali je v primeru hudih bolečin, oz. če mislim, da gre kaj narobe, možno poklicati rešilno vozilo. Spet smeh. Ne priporoča sicer, da grem v hudih padkih na vlak, a taksi pa bova seveda lahko poklicala. Ko sem prišla do vprašanj o tem, kaj naj prinesem s seboj v porodnišnico in o epiduralni anesteziji ter načinu povijanja novorojenčka, sem se raje ugriznila v jezik in pospravila spisek z vprašanji. Na splošno sem dobila v prvih petih mesecih nosečnosti na Danskem občutek, da ni razloga za skrb. Nosečnice ne potrebujemo pretirane pozornosti zdravnikov, saj nismo bolne. Smo samo noseče. Ginekologa še nisem obiskala in ga, če bo šlo vse po načrtih, tudi nikoli ne bom. Ultrazvoka sem imela dva, do konca nosečnosti tako ne bom več slišala bitja srca svojega otroka in ga na ekranu videla veselo brcati. V primeru, da gre med nosečnostjo kaj narobe, seveda ustrezno poskrbijo za nosečnico in otroka. A dokler poteka vse normalno (in v veliki večini primerov je temu tako vseh devet mesecev), ni razloga za skrb. Ali pripravo. Saj gre ja le za nosečnost.

ZAHVALA OBČANOM

V imenu Gibanja za občino Piran se zahvaljujemo vsem občanom in pripadnikom lokalnih krajevnih skupnosti, ki so kot prostovoljci sodelovali pri projektih šivanja mask. Iskreno podpiramo nesebični in skupinski pristop oseb, ki so v teh kriznih časih stopili skupaj k reševanju lokalnih težav, tokrat ob pomanjkanju mask. Ker sta naši vrednoti solidarnost in pomoč pri reševanju

lokalnih težav, so tudi člani in občinski svetniki GZOP, prostovoljno sodelovali pri projektih šivanja in raznašanja mask najranljivejšim prebivalcem, kakor tudi v obliki pomoči civilni zaščiti in pomoči na domu.

Hvala občanom za vse ure, ki so dokaz, da je skrb za sočloveka še vedno pomembnejša od hlastanja po materialnih dobrinah.

Vaš GZOP

GIBANJE ZA OBČINO PIRAN
GZOP
MOVIMENTO PER IL COMUNE DI PIRANO



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



Vabljeni!

ponedeljek - petek

8:00 - 21:00

sobota

8:00 - 21:00

nedelja in prazniki

ZAPRTO

INTERSPAR



KOPER

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

ALTERNATIVNI DOMAČI LJUBLJENČKI

Večina ljudi ima doma vsaj enega štirinožca, pa naj bo to lajajoče, mijavkajoče ali celo dolgoouho kosmato bitje.

A nekateri gredo korak dlje. Ko prebiramo zgodbe o zmajih oziroma v filmih gledamo dinozavre, si marsikdo zaželi, da bi imel lahko tako mogočno bitje doma. Ker na žalost to ni mogoče, smo si nekateri zaželeli vsaj alternative in na ta način v naše domove pripeljali plazilce. Predstavil vam bom tri najpogostejše vrste, ki so primerne tudi za začetnike.

Bradata Agama [Pogona vitticeps]

Bradata Agama je najbolj pogost plazilec v ujetništvu. Njihova pogostost v domovih se približuje številu mačk in psov. To sploh ni čudno, saj so od vseh plazilcev najbolj tolerantni do svojega lastnika.

Bradate Agame prihajajo iz puščavskih delov Avstralije, zato bomo morali našemu zmaju, preden ga pripeljemo domov, urediti primerno stanovanje.

Terarij mora biti širok vsaj 120 cm ter globok in visok 60 cm, a večje je zmeraj boljše. Nujno mora imeti grelno žarnico, pod katero se bo pogrel, in žarnico, ki oddaja UVB in UVA žarke. Brez njih kuščarji neozdravljivo zbolijo. Venomer mora imeti na voljo tudi svežo vodo. Kot mladiči jedo predvsem žuželke, črčike, murne, kobilice, argentinske ščurke, nekaj malega pa tudi sadja in zelenjave. Ko odrastejo se način prehranjevanja spremeni. Odrasli jedo večinoma rastlinsko hrano, a je v njihovo dieto vseeno potrebno vključiti živalske proteine v obliki insektov.

Leopardji Gekon [Eublepharis macularius]

Vsi smo že slišali za ljubke gekone - nočne kuščarje, ki lahko svoje tace prisesejo na kakršnokoli površino. Leopardji gekoni sicer te sposobnosti nimajo, so pa zato izjemno hvaležne živali, če se na njih dobro pripravimo. Prihajajo iz puščavskega dela Irana, Afganistana in severne Indije, a so za razliko od bradatih agam nočne živali, zato ne potrebujejo ultravijolične luči. Vseeno pa jo priporočam. Potrebujejo grelno telo, da svoje hladnokrvne ude segrejejo v



operativno stanje. Leopardji gekoni so mesojedi, zato mora njihova prehrana vsebovati različne insekte, ki jih moramo obogatiti s kalcijem in vitamini. Kot pri vsaki živali, mora imeti tudi gekon neprestano na voljo čisto vodo.

Ameriški gož [Pantherophis guttatus]

Če vam kuščarji niso po godu, se lahko odločite za plazilca brez nog, kačo. Ameriški gož je ena najboljših in zanimivih vrst za začetnike in za bolj izkušene terariste. Prihaja iz severne Amerike in je najpogostejša kača v ujetništvu. Potrebuje primerno velik in ogrevan terarij. Tudi goži so mesojedi. Jedo miši, podgane in ostale manjše



glodavce. V terariju so aktivni in zanimivi za opazovanje, navadijo pa se tudi na rokovanje.

Zgoraj je opisana le groba osnova oskrbe. Če se odločite za katerokoli od teh živali, si pred tem kupite kakšno knjigo ali dve in se čim bolj izobrazite. Zelo pomembno je imeti pripravljen terarij že preden plazilca prinesete domov. Na srečo so naše trgovine z živalmi precej založene, zato vam opreme, hrane in ostalih dodatkov ne bo težko kupiti. Kot za vsako žival se pred nakupom globoko zamislite in pripravite, da boste vsaj desetletje, verjetno več, skrbeli za tihega domačega ljubljence, ki ne spušča dlake in ga ni potrebno voziti na sprehode.



Rok Dekort

Klara Beltram

SLOVENIJA JE DALA ČLOVEŠTVU TRI DOBRE STVARI: RE-FOŠK, RE-BULO IN RE-MIGIOTA

Stack, ki si ga bom zapomnila za vse večne čase in verjamem, da ne bom edina! Tokrat sem prejela nalogo, da vam predstavim zanimivega Pirančana, ki je videl in tudi okusil že ves svet.

Preden se boste podali v branje, ki vas ne bo pustilo ravnodušne, pa morate vedeti, da tudi sama nisem vedela popolnoma nič o Remigiotu Giacuzzu. Ne od kod je, kaj počne, niti kako izgleda in zaradi koronavirusa se je zadeva še toliko bolj zapletla.

Dejstvo, da so starejši ljudje modri ljudje, še kako drži! Po neverjetnem telefonskem klepetu, polnem nepredvidljivih zapletov, sarkastičnih misli in zabavnih anekdot, v katerem sem počasi, a z velikim užitkom spoznala gospoda Remigiota, sem se zavedala, da gre za človeka, ki bi lahko o svojem življenju resnično napisal knjigo. Se opravičujem. Zbirko knjig.

Remigio je bister mislec, ki se rad šali in življenje jemlje s polno žlico humorja. Čeprav bi lahko, ni tip človeka, ki bi silil v ospredje in se bahal s svojimi dosežki ter norimi življenjskimi zgodbami. Raje ostane samosvoj, misteriozen gospod, z obilo modrosti.

»Veš Klara, moje življenje ni kaj dosti posebno. Rodil sem se v Puli, ampak le rodil, saj sem vse otroštvo preživel v Piranu. V prvi hiši na desno, takoj po rampi. V mlajših letih, ko so mi po glavi hodile neumne in čudne ideje, sem postal inženir, ampak to le po napaki, da se ve, ker sem bil mlad (smeh). Potem sem se navdušil nad pirotehniko, tri leta in nekaj bil v Afganistanu, dve leti v Iraku, leto dni v Jemnu, osem mesecev in 24 dni na Antarktiki. Vmes sem postal potapljač in delal na platformah. Tako, nič kaj dosti zanimivega se mi ni dogajalo.«

V trenutku, ko sem slišala vse te besede, so se mi v glavi porodila tri vprašanja: Kaj? Zakaj? Kako? Nenadoma sem spoznala, da imam na telefonu neverjetnega gospoda, polnega zgodb. Pravega navtika, ki je videl ves svet, intelektualca, ki je ponotranjil nešteto kultur in človeka, ki živi svoje boemsko življenje.

»Zelo hitro sem postal hipi. In veš, kaj pravijo za nas? Da imamo radi vse, razen vojn. Hipi in puška ne gresta skupaj, zato sem po svetu razstavljaj bombe. Vmes, ko sem potreboval denar in dolge dopuste, sem kot pomorec plovil po svetu. Trenutno pa režem kos hrasta, skoraj 13 metrov dolgega. Pred enim tednom sem ga vrgel dol in sedaj bom iz njega izdelal tacerje.«

Remigio živi življenje, ki si ga mi (ne mnogi, ampak kar vsi) ne bomo mogli nikoli predstavljati, ne v



še neočiščene sardele na soli. Rad imam čudne okuse in bazične stvari. Litoželezne in lončene posode, lesene kuharske pripomočke, vse, kar me vrne k naravi, k bistvu življenja. Nisem noben ekolog, se mi pa zdi butasto, da kupujem ribo iz Čila. Nimam nič proti Čilu, obožujem to državo, ampak če hočem čiliansko hrano je prav, da jo jem tam in ne tukaj. Se mi zdi neumno, da bi plačeval letalski transport za sardele (smeh).«

Remigio je pravi umetnik, ne le po duši ampak tudi po stilu življenja. »Ko sem v Grožnjanu videl kamin, sem si rekel, da takega želim imeti tudi sam in sem si ga naredil. Rad imam izzivljanje v kuhinji. Rad jem tudi japonsko kuhinjo, ramen, ampak le nekajkrat na mesec. Vsakdanja jed mora biti to, kar zraste tukaj, pri nas. Sem star pragmatik in cinik. Ko vidim eno stvar, si jo dobro ogledam, analiziram in jo naredim. Večkrat mi kdo reče, da tega pa ne bom mogel narediti. Pa ni tako. Vse se da, če se hoče. V življenju je vedno treba iti do konca! Rad imam tudi naše pristne hmeljne napitke in avtohtona vina. Veste, Slovenija je dala



človeštvu 3 dobre stvari: re-fošk, re-bulo in Remigiota.«

Neverjeten smeh je preplaval najin pogovor. »Zelo mi je žal, ampak ne nameravam jemati tega življenja resno. Če nas en Covid-19, ki mimogrede sploh ne vem, kaj je, ustavi in spremeni naš način razmišljanja, no, jaz se te igrice ne nameravam igrati. Živim svoje življenje naprej. Počnem to, kar imam rad. Nov izziv mi predstavljajo trije novi tacerji, za moje tri kuhinje.«

Tri kuhinje? Kje imate vse te kuhinje? »Doma. Dve na vrtu in eno za štirimi stenami. Sedaj bi rad naredil še krušno peč, vendar še ne vem, ali turško ali klasično arabsko. No, ko se znajdem v taki dilemi, grem na Pinterest in najdem pravi načrt.«

Remigio je poln idej in kot pravi sam, jih je še veliko nedokončanih, prav zato, ker se zanima za pot, ne za cilj. Srčno upam, da bo trenutna situacija kmalu minila, da se bom končno lahko usedla v avto in odpeljala na Beli Križ, kjer bom še v živo spoznala našega primorskega alkimista.

www.obalaplus.si



KOLEKTOR
Gradbeništvo

GRADIMO NAŠO PRIHODNOST

Eno najbolj inovativnih in sodobnih gradbenih podjetij v Sloveniji.

GRADIMO VAŠ UGLED

Z operativno odločnostjo zagotavljamo kakovostno izvedbo in nadpovprečno učinkovitost gradbenih del vseh vrst.

SIMBOL KAKOVOSTI

Na predanih zaposlenih sloni naša največja konkurenčna prednost.

www.kolektorgradbenistvo.si
gradbenistvo@kolektor.com



NORMALIZACIJA IZVAJANJA OČESNIH OPERACIJ IN PREGLEDOV

Ob ponovnem začetku oftalmoloških obravnav bo še vedno potrebna previdnost.

V času epidemije z novim koronavirusom smo oftalmologi izvajali le nujne preglede in posege. Že od začetkov epidemije na Kitajskem je namreč znano, da so oftalmologi zaradi bližine zdravnika in bolnika med pregledom med najbolj ogroženimi za prenos okužbe z bolnika. Prvi kitajski zdravnik, ki je opozoril na novi virus in je kasneje zaradi okužbe tudi umrl, je bil oftalmolog. Na srečo pri nas med oftalmologi ni bilo niti ene okužbe. Glede na to, da se epidemija novega koronavirusa v Sloveniji počasi umirja, se je pričelo tudi izvajanje nenujnih pregledov in posegov. Zaradi ugodne epidemiološke slike pa marsikdo pozablja na potrebno previdnost in zaščitne ukrepe, ki so še vedno v veljavi. O tem, kaj si je ob obisku očesnega zdravnika pomembno zapomniti, smo se pogovarjali z oftalmologoma dr. Petro Schollmayer in prof. dr. Markom Hawlino, ki vodita očesni kirurški center HAWLINA&SCHOLLMAYER v Portorožu.

Ste v vašem centru v Portorožu že pričeli z delom? Kaj je potrebno vedeti ob obisku oftalmologa?

Da, z delom smo pričeli pred dvema tednoma, opravljamo že vse vrste pregledov in operacij. V začetku smo pričeli skrajno previdno, z zelo razredčeno frekvenco pregledovanja bolnikov, zdaj pa se zelo postopoma vračamo proti običajnim številkam. Seveda pa pri tem strogo spoštujemo ukrepe, s katerimi bolnikom zagotavljamo čim varnejšo obravnavo. Predvsem bo potrebno še dolgo uporabljati zaščitno opremo, tu imamo v mislih predvsem maske, ter upoštevati priporočeno higieno rok in distanciranje. To pomeni, da bomo poskušali, kolikor je le mogoče, zmanjšati kontakte in obdržati primerno varnostno razdaljo med bolniki.

Kaj so vaši napotki pacientom za preprečitev okužbe?

Zelo pomembno je, da se pacienti obnašajo odgovorno in ne prihajajo na preglede bolni, oz., da ne zamažijo stikov z okuženimi. Vsak pacient bo pred naročenim pregledom prejel klic, s katerim se bo preverjalo, ali je zdrav ter, da ni bil v stiku s kom, ki je bil okužen s koronavirusom v zadnjih dveh tednih. Nujno je, da vsak pacient pride k nam z zaščitno masko. Ob prihodu bo vsakemu pacientu sestra dala navodila o vedenju med obiskom. Vsakomur bo ob prihodu izmerila temperaturo in mu ponudila sredstvo za dezinfekcijo rok. Prav tako bo sestra pred in po vsaki obravnavi natančno razkužila vse površine, ki se jih pacient med obravnavo dotakne. Vsekakor pa je pomembno



Dr. Petra Schollmayer in prof. dr. Marko Hawlina pred prostori centra HAWLINA & SCHOLLMAYER v Portorožu

tudi to, da na pregled pridete točno ob določeni uri in ne prej, ker je potrebno, da so čakalnice čimbolj prazne.

Kaj pa, če je potrebno med samo obravnavo vseeno počakati, na primer medtem ko dobite kapljice za širjenje zenice? Kako pacientom zagotavljate, da ne bodo čakali v zaprtem prostoru z drugimi?

Zagotoviti je potrebno dovolj veliko razdaljo med pacienti. Pri nas npr. pacienti na pregled ali med posameznimi postopki obravnave lahko počakajo v atriju, kar praktično izniči možnost okužbe ob upoštevanju distanciranja ter higiene rok. V zaprtih prostorih je potrebno zagotoviti pretok zraka. Japonske študije so namreč pokazale, da drobne kapljice z virusom zunaj ali v prepihu hitro "odletijo", torej ne lebdi v zraku okrog nas. Pri nasi imata tako čakalnica kot tudi ambulanta dostop do atrija. Tako lahko prostore ves čas prezračujemo, bolniki pa lahko, kot sva omenila, počakajo pred pregledom zunaj, kar je v toplih mesecih tudi bolj prijetno.

Ste pričeli tudi že z operacijami sive mreže na zavarovalnico in kako je zdaj s čakalnimi dobami?

Z operacijami smo pričeli pred 2 tedni in vse poteka varno. Najprej bomo poskrbeli za tiste bolnike, ki imajo zelo slab vid in na operacijo oz. pregled najtežje čakajo. Vsekakor pa se bodo čakalne dobe podaljšale in bo za to potrebno razumevanje tudi s strani pacientov. V kolikor se bodo uresničile napovedi ministra Tomaža Gantarja, da bodo tudi zasebni centri dobili večje število operacij, se bodo ustrezno skrajšale tudi čakalne dobe. Mi imamo že od leta 2007 odobrenih le 160 operacij sive mreže na leto, kar bi lahko opravili v dveh mesecih. Kljub vsakoletnim prošnjam za povečanje, tudi s podporo

občine, so te vedno zavrjene. Imamo znanje in kapacitete in smo za to pripravljeni delati tudi preko delovnega časa, a žal vse to ni pomembno. Kdor se je ob delitvi programov operacij sive mreže pred kakimi 15 leti bolje "znašel", si je zagotovil obsežno in bolj ali manj večno državno financiranje. Kdor jih je dobil malo, jih bo v tem sistemu imel večno malo. Tu kvaliteta našega dela, najmodernejše opreme iz lastnih sredstev ali konkurenčnost žal nimata prav nobenega vpliva in, dokler se sistem dodeljevanja programov ne prilagodi potrebam zavarovancev, ne bo mogoče odpraviti čakalnih dob, ki so na področju operacij sive mreže prav na Obali med najdaljšimi v državi.

Ste pričeli tudi z operacijami odprave dioptrije z zamenjavo leče, za katere ste specializirani in kakšne so v zvezi s tem novosti?

Da, pričeli pa smo tudi z operacijami, s katerimi se odpravi potreba po očalih, tako na daleč kot na blizu. Z najnovejšo tehnologijo intraokularnih leč imamo danes možnost zmanjšati odvisnost od očal praktično pri vseh bolnikih, tudi tistih, ki imajo pridružene očesne bolezni. Prav tako nadaljujemo z zelo uspešno metodo vstavitve dodatne leče za odpravo dioptrije pri tistih bolnikih, ki so bili že operirani z običajno – monofokalno lečo, pa bi želeli brez očal dobro videti tako na daleč, kot na blizu. Seveda so vse te operacije nadstandardne in jih zdravstvena zavarovalnica ne krije, so pa varna in trajna investicija v kvaliteto življenja in se jih zato poslužuje vse več ljudi.

Je čas premora za vas prinesel tudi kaj dobrega?

Čas premora smo izkoristili za generalno čiščenje in beljenje naših novih prostorov in operacijske dvorane in nakupe najmodernejše nove opreme z Japonske. Prenavljamo tudi našo spletno stran, kjer bo vse razloženo v obliki videoposnetkov, saj si pacienti posege včasih težko predstavljajo iz tekstovnih opisov. Upamo, da se bo epidemija koronavirusa kmalu umirila, vendar pa bomo morali biti še dolgo previdni. Nošenje mask, higiena rok in distanciranje bo postala nova normalnost in lahkomišelnost opuščanje teh navad nam lahko prinese drugi val okužb. Upamo, vam da bodo ti napotki v pomoč pri čimbolj varnem obisku pri oftalmologu.

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

PREVERJAMO URBANE MITE

Sladkor + otroci = hiperaktivnost.

Tortice, bomboni, čokolada, pite, zavitki, lizike, piškoti, sladoled,... Sladkarije so danes vseh velikosti, oblik in okusov. Le kdo ne obožuje sladkih pregreh. Imajo jih radi starejši, mladi, še posebej pa naši najmlajši. Velikokrat na kakšnih zabavah ali rojstnih dnevih doživimo, da starši svojim otrokom prepovedujejo, da bi jedli sladkarije. Pa ne samo zato, ker povzročajo prekomerno težo, niso dobre za zdravje in zobe, vendar tudi zato, ker naj bi otroci po sladkarijah dobili še več energije, kot je že imajo (če je to sploh možno). Zato sem se odločila, da enkrat za vselej rešimo to dilemo in ugotovimo, če sladkor, ki je v današnjih časih skrit že skoraj v vseh živilih, res povzroča hiperaktivnost pri otrocih.

Zdi se mi, da je izraz »hiperaktiven otrok« v 21. stoletju postal poljuden izraz, ki ga uporabljamo, ne da bi dvakrat premislili, kaj sploh je hiperaktivnost. Velikokrat pride prav tudi kot izgovor staršev za nevzgojenost otrok in razlog, zakaj za njih nimajo časa in energije 24 ur na dan. Večino otrok pa z oznako »hiperaktiven« stigmatiziramo in tako na nek način delamo krivico tistim, ki imajo sindrom ADHD oziroma hiperkinetično motnjo, pri kateri je eden izmed simptomov tudi hiperaktivnost (neprestano fizično gibanje in mencanje, neprestano govorjenje z nepovezanim prehajanjem s teme na temo, površno poslušanje sogovornika). Sindrom ADHD (ang. attention-deficit/hyperactivity disorder) pomeni, ima otrok težave s pozornostjo in da je pretirano motorično dejaven. Takšni otroci se v šoli srečujejo s številnimi težavami. Pestijo jih kratkotrajna pozornost, motorični nemir in impulzivnost, vse to pa vpliva na učenje,



vedenje ter čustveno in družbeno prilagajanje okolju. Dejavniki za nastanek te motnje so lahko genetski, nevrofiziološki, nevrokemični, psihosocialni in dejavniki okolja, ki jih delimo na prenatalne in postnatalne.

Res je, da se človeško telo na zaužiti sladkor odzove s hitrim zvišanjem glukoze v krvi in sprostitvijo insulina, hormona, ki omogoči, da sladkor prebavimo. Nivo glukoze nato strmo pade, kar se odraža pri želji po še več sladkorja. Po zaužitju sladkorja se v telesu zviša tudi raven adrenalina in stresnega hormona kortizola, ki uravnava nivo sladkorja v krvi. Zato smo se za odgovore obrnili na raziskovalce z Inštituta za nutricionistiko Nutris, kjer so nam povedali, da je večina raziskav zavrgla teorijo, da bel sladkor dolgoročno vpliva na vedenje otrok. Sladkarije tako niso glavni vzrok za povečano tveganje hiperaktivnosti, ampak do tega privedejo drugi dejavniki, omenjeni zgoraj. Pri 16 študijah, ki so trajale po nekaj tednov, niso nikoli ugotovili povezanosti med otrokovo hiperaktivnostjo in uživanjem sladkarij. Niso potrdili, da sladkor

na kakršen koli način vpliva na otrokovo vedenje ali kognitivne sposobnosti. Kljub temu pa je dokazano, da sladkor dolgoročno negativno vpliva na naše zdravje in v velikih količinah ni dober ne za otroke in ne za odrasle. Nekateri celo pravijo, da je to sodobna droga, ker lahko od sladkorja postanemo tudi odvisni, in tihi ubijalec.

Še nekaj nasvetov:

- Ne nasedajte oglašom, ki oglašujejo »zdrave sladice« za otroke. Bodite pozorni na sestavine.
- Obroke poskušajte pripraviti sami doma in pri tem uporabite čim več sveže in lokalno pridelane zelenjave in sadja. Vendar ne pozabite, da sadje prav tako vsebuje sladkor, fruktozo, ki na telo vpliva podobno kot bel sladkor.
- Ne pozabite, da s pitjem brezalkoholnih pijač v telo vnesemo velike količine sladkorja. Med takšne nezdrave pijače sodi tudi voda z okusom. Otroke navadimo, da pijejo čaje, vodo, ki ji lahko dodamo limonin sok ali pa jo na drugačen način osvežimo.
- Otrokom bodite zgled. Če boste vi zdravo jedli, je več možnosti, da bo zdravo jedel tudi vaš otrok.
- Najbolj pomemben nasvet pa je zmernost in zdrava pamet. Otroku lahko včasih privoščimo tudi kakšno sladkarijo, kos torte ali košček čokolade.

f OBALApplus

KRAJINSKI PARK STRUNJAN

Flišna obalna pokrajina na Strunjanskem polotoku združuje bogastva in lepote tako naravne, kot tiste, ki jih je skozi stoletja oblikoval človek. Park, ki ga na severni strani krasi 80 metrov visok flišni klif z naravnim morskim obrežjem, se preko prisojnih in obdelanih pobočij spušča proti jugu, vse do doline potoka Roja, morske lagune in še delujočih solin, do katerih nas pripelje edinstven pinjiv drevored.

Center Krajinskega parka Strunjan (v solinarski hiški) je za obiskovalce odprt vse dneve v tednu. Med delavniki od 9. do 15. ure. Ob sobotah in nedeljah od 9. do 17. ure. Ob praznikih zaprto. Vodene ogledе lahko naročite po e-pošti: info@parkstrunjan.si ali po telefonu: +386 (0)8 20 51 880. Več na spletni strani: www.parkstrunjan.si



Sašo Mejak

VRT V JUNIJU



Suša, suša, suša. Maj je minil brez obilnih padavin, prinesel pa samo pršenje, ki ustvarja dobro mikroklimo za razvoj bolezni na rastlinah. V takih razmerah je zelo pomembno, da imamo delujoč namakalni sistem, s katerim vzdržujemo prepotrebno vlago pri zagonu rasti. Priporočljivo je, če imamo gredice ob hiši in v bližini vodni vir, da si postavimo vsaj najosnovnejši namakalni sistem, ker je lahko učinek ogromen, v primerjavi s stroški, ki jih imamo s postavitvijo. Zelenjavne grede v juniju so polne sadik solate, paradižnikov, bučk, paprik, melancanov in mnogo drugih raznolikih užitnih rastlin. Solate, korenje, redkvice in blitva so zreli za obiranje. Posadimo še kumarice, melone in lubenice, ki potrebujejo bogato vodno oskrbo.

Zeliščni vrt je bogat. Rastline se bohotijo v vsej svoji lepoti. Končuje se pobiranje materine dušice, boraga pa je v polnem razcvetu. Mlade liste borage naberemo in jih uporabimo v solati. Zanimivi dlakasti listi so zelo okusni, malo spominjajo na okus kumarice. Tudi cvetovi so uporabni, saj so lepe intenzivne modre barve. Šetjanževka je še ena od rastlin, ki jo nabiramo konec junija. Cvetovi so odlični za pripravo olja, ki pomaga pri celjenju ran. V zeliščnem vrtu je pomembno, da vedno odstranimo kar je suho in poškodovano ter zato ni primerno za uporabo. Ne



smemo pozabiti na pletje, da nam posajenih rastlin ne prerastejo pleveli.

Prvih česen smo se že najedli. Zdaj so na vrsti tiste bolj okusne, aromatične sorte. Maline in borovnice nas že razveseljujejo. Konec junija bomo imeli na razpolago tudi zrele. Marelice so zelo bogate z vitamini in ostalimi snovmi, ki so dobre za našo telo. Krepijo naš imunski sistem in pozitivno vplivajo na delovanje našega srca. V začetku junija bomo opazili tudi plodove šmarne hrušice. Ti so najboljši, ko so temno obarvani in vsebujejo veliko vitaminov in mineralov.

Okrasni vrt je v juniju zelo bogat. Nagrajuje nas za naše požrtvovalno delo v prejšnjih mesecih. Hortenzija bo s svojimi bogatimi cvetovi upravičila ime »kraljica sence«. Poskrbimo, da so vse rastline dovolj prehranjene. Če opazimo simptome »lakote«, se odpravimo v specializirane trgovine, kjer vam bodo svetovati glede uporabe pravilnega gnojila za izboljšanje stanja rastlin. Odličen čas je tudi za rastline v visečih loncih, ki nam lahko polejšajo terase.

Travnate površine zahtevajo redno košnjo ter odstranjevanje odpadnega listja. V juniju lahko uporabimo gnojila, ki vsebujejo manj dušika, nič fosforja in obilen zalogaj kalija.

Branko Lončar

NEPREMIČNINSKI TRG PO KORONI ZNOVA ŽIVAHEN



Življenje se vrača v stare tirnice in tudi nepremičninski trg je ponovno v zagonu. Nepremičninske agencije delamo s polno paro naprej. V času trajanja epidemije se je dejansko bolj malo dogajalo, beležili smo si vsa resnejša povpraševanja in želje po ogledih, katerih ni bilo možno izvajati. Odkar smo agencije ponovno odprte, naše stranke zelo veliko povprašujejo po manjših hišah z vrtovi in kmetijskih zemljiščih, vrtičkih, kar je najbrž posledica epidemije in želje po samooskbi.

Prav tako se krepi zanimanje za stanovanja in hiše na obali. Nepremičninski trg na obali se nekoliko razlikuje od preostale Slovenije. Imeti vikend, hišo ali stanovanje na obali je želja mnogih Slovencev. Žal pa je na trgu premalo novih nepremičnin, zato cene ostajajo že nekaj časa nespremenjene.

V naši agenciji, po epidemiji, opravljamo storitve v celoti, tudi ogled nepremičnin. Pri tem upoštevamo visoke varnostne in higienske standarde, naše stranke opravijo ogled nepremičnine na varen in čim bolj prijazen način. Pri delu seveda uporabljamo masko, prav tako jo uporabljajo naše stranke. Uporabljamo razkužilo, se ne rokujemo, pa vendar delujemo povsem normalno.

Kmalu pričakujemo še večje povpraševanje po nepremičninah, predvsem po počitniških enotah. Kot vedno, se bomo za vse stranke potrudili, da jim bomo svetovali po naših najboljših močeh ter jim našli željeno nepremičnino. Enako storitev zagotavljamo tudi tistim, ki želijo nepremičnino prodati in potrebujejo pomoč pri izvedbi nepremičninskega posla.

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 16, 6320 Portorož
T: 041 35 22 00

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

SALON KERAMIKE



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

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

Obiščite nas:

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

PRI NAS SI ZA VAS VZAMEMO ČAS!



Za vas
LOKALNO IZBRANO



www.kz-agraria.si

Za vas
SVEŽE NABRANO



ELEKTROCENTER

Salon svetil in največja ponudba elektromateriala
Vanganeljska c. 6, Koper • www.elektro-center.si
Tel.: 05/ 612 1500 • GSM: 041 283 385

Za vaš hitrejši nakup sedaj z novim načinom samopostrežbe • Vabljeni v prenovljeno specializirano trgovino z elektrotehničnim materialom!

Rok Dekorti

BAKALA



V zadnjih objavah sem se v domači osamitvi ukvarjal predvsem s shranjevanjem hrane za hude čase in priprave receptov iz shrambe. Ker nam je bilo priporočeno, da se še mesec dni držimo doma in ne obiskujemo ljudi na domu, sem tudi tokratni recept pripravil sam. Želel sem ostati zvest shrambi, obenem pa pripraviti nekaj, kar predstavlja istrsko hrano.

Trska je mesojeda riba, ki živi v Severnem Atlantiku in lahko v idealnih pogojih doseže skoraj 100 kilogramov. Lovijo jo od januarja do aprila, ker pa je lov močno vplival na njihovo število v naravi, se v zadnjih dvajsetih letih v Evropi trudijo z gojenjem.

Očiščene trske posušijo v sušilnicah ali na vetru, kar omogoča dolgotrajno shranjevanje. Tako pripravljeni trski rečemo polenovka.

V naše konce je prišla preko Benečije, v 15. stoletju. Pripravlja se predvsem v postnem času pred božičem in na velikonočni petek. Načinov priprave je veliko. Iz nje lahko skuhamo okusno juho ter golaž na belo ali rdeče. A največ okusa izvlčemo, ko iz nje pripravimo bakala.

Ker je suha polenovka trda kot kos lesa, po katerem je poimenovana, jo moramo vsaj čez noč namakati v obilici hladne vode, če je kos večji, pa še kakšen dan več. Ko je mehka, jo rahlo potolčemo z lesenim valjarjem in nato skuhamo v osoljeni vodi. Kuhamo jo vsaj tri ure, oziroma do mehkega. Sam to najraje počnem zunaj, ker se "prijetnega" vonja kuhanja v nasprotnem primeru ne znebimo še nekaj dni.



Po drugi strani pa ima vonj po sveže pripravljenem bakalaju svoj čar in marsikomu priključuje prijetne spomine na none in mame, ki so ga kuhale v predprazničnih dneh.

Ko je riba kuhana, jo le rahlo ohladimo in dokler je še vroča, ločimo od trde kože in kosti. Obenem shranimo nekaj vode v kateri se je kuhala.

Na oljčnem olju popražimo česen in pri tem pazimo, da ga ne zažgemo. Zažgan česen je namreč zelo grenak in uniči celotno jed. Pripravimo si še zvrhano merico dobrega domačega olivnega olja in nato začnemo z ročnim tolčenjem bakalaja. Moram vas opozoriti, da to nikakor ni enostavno opravilo. Nekoč mi je glavni kuhar priznane restavracije povedal, da samo v primeru tolčenja polenovke kuharju dovoli, da si k pultu prinese stol in med pripravo sedi.

V visoko posodo stresemo očiščeno ribo, dodamo ohlajen česen, nekaj olivnega olja in vode, v kateri se je polenovka kuhala in začnemo tolči, dokler ne dobimo kremastega namaza. Med tolčenjem po potrebi dodajamo olivno olje in vodo od kuhanja. Ko je namaz pripravljen, ga poizkusimo, popopravimo in po potrebi posolimo.

Ponudimo ga lahko toplega ali mrzlega, najraje na kosu popečene polente, ob kozarcu belega vina.

Vsem, ki se boste lotili tega junaškega podviga, na srce polagam, da v bakala ne dodajate mleka, krompirja, še manj pa sladke smetane. Na ta način bo jed izgubila pristnost in nekaj okusa, vi pa pravico do statusa Primorke oz. Primorca.

Za pripravo
potrebujemo:

- 500 g suhe polenovke,
- pol litra olivnega olja,
- tri stroke česna,
- sol in poper,
- veliko potrpljenja in
- še več vztrajnosti.

POKUKAJMO V KUHINJO
ZNANIH OBRAZOV

Čas je za pico!



V zadnjih mesecih je vse več picopekov, vse več nas zaviha rokave in se poda v raziskovanje testa. Pica, ki je nekoč veljala za hrano revnih, je sčasoma pridobila tako na kakovosti kot na identiteti. Hitro je postala hrana sveta in nam zlezla pod kožo.

V zadnjem času veliko spremljam recepte mojstrov pic, iz katerih skušam izluščiti trike, ki mi doma omogočajo pripravo pice, kot jo znajo speči le v najboljših picerijah.

Med takšne mojstre štejem tudi našo simpatično Primorko **Saro Rutar**, zmagovalko oddaje Masterchef Slovenija 2017. Sara je neustavljiva kuharica, polna znanja, zanimivih idej in kreativnih receptov, ki jih vsakodnevno, preko vseh svojih družbenih omrežij, deli z nami.

Pred kratkim sem zasledila njen recept pice, ki me je dejansko »vrgel na rit«. Sara mi ga je z veseljem zaupala in sedaj ga delim z vami. Dobro ga preberite, naredite točno tako, kot je zapisano in rezultat bo neverjeten! Obljubim.

RECEPT ZA PICO

SESTAVINE ZA PRVI DAN (PRIPRAVA BIGE):

- 700g moke tip 0,0 (Sara priporoča uporabo Petre ali Coste, ki sta zelo primerni za pico),
- 350g vode,

- 50g droži (puhasto vzhajane) ali 5g suhega oz. svežega kvasa.

POSTOPEK:

Vse sestavine na hitro pregnetemo (ne več kot 3 minute), da se sprimejo. Nastalo testo (bigo) položimo v plastično posodo, ga pokrijemo s folijo in ga nekajkrat prelučujemo, da bo naša biga lahko dihala. Posodo spravimo v prostor s prbl. 15 stopinjami in pustimo vzhajati 19 do 20 ur.

SESTAVINE ZA DRUGI DAN (PRIPRAVA PICE):

- 350g moke,
- 320g hladne vode,
- 10g sladkorja,
- 25g soli.

* Če smo prejšnji dan uporabili droži, jih ne dodajamo več. Če pa smo uporabili kvas, dodamo še 2 g suhega kvasa oz. 5 g svežega kvasa.

* 20g oljčnega olja pa dodamo le v primeru, če pečemo pico v navadni pečici.

POSTOPEK:

V majhni količini vode raztopimo kvas in mu dodamo sladkor. Moko in preostalo vodo postopoma, na pet minut, vmešamo v testo

in ga vlečemo od zunaj navznoter. Postopek ponavljamo, dokler nam ne zmanjka moke, nekaj vode pa damo na stran, da na koncu v njej raztopimo sol in jo dodamo k testu. Oljčno olje dodamo čisto na koncu.

Postopek gnetenja in prepogibanja testa je dolgotrajen, traja približno 30 do 35 minut, vendar je rezultat res božanski! Po gnetenju oblikujemo za pest velike kroglice in jih damo vzhajati v pokrito posodo še za štiri ure. Nato jih raztegemo v poljubno obliko, obložimo in spečemo.

TRIKI za peko pice v domači pečici:

1. Pečico segrejemo na maksimalno temperaturo vsaj 1 uro pred peko.
2. Če nimamo kamna/šamotne opeke za peko, damo v pečico pladenj (na katerem bomo pekli pico), da se segreje skupaj s pečico.
3. Pladenj naj bo tik pod žarom oz. na najnižji rešetki!
4. Ko je pečica segreta in se peka začne, priključimo žar funkcijo in pečemo od štiri do šest minut, odvisno od temperature pečice. Na tak način bomo dosegli podoben rezultat kot pri peki pice pri višji temperaturi.

Sedaj pa zavijamo rokave, nadenimo si predpasnik, pomokajmo si roke in pojdemo v akcijo!

Pa dober tek.



Klara Beltram





Sabrina Simonovich, prof. športne vzgoje, trener fitnesa FZS, inštruktor pilatesa, aerobike, funkcionalne vadbe, učitelj Joge RJU 300, učitelj smučanja 3, kandidira za naziv doktor znanosti iz strateškega komunikacijskega managementa; www.sabrinafit.eu

VAJE ZA KREPITEV? ABSOLUTNO, DA!

Bolečine v kolenu, rami, križu, ... tako pogosti pojavi, a tako malo naredimo, da bi se jim izognili. Kaj imajo skupnega? S krepilnimi vajami se jim je mogoče izogniti.

Najbrž vsakdo pozna nekoga, ki ima težave z bolečinami v enem izmed sklepov, morda jih ima tudi sam. Najbolj pogost razlog za tovrstno težavo je pomanjkanje gibanja. Vendar tudi tisti, ki mislijo, da so telesno aktivni in teh težav ne bi smeli imeti, se lahko motijo. Nemaokrat kdo obrazloži svojo telesno aktivnost s tem, da se ukvarja s hojo ali nordijsko hojo, tekom, kolesarjenjem, plavanjem in drugimi cikličnimi



športnimi panogami, bolje znanimi kot aerobnimi aktivnostmi. To so aktivnosti, kjer se nek gib ciklično ponavlja velikokrat in dlje časa, saj smo tako aktivnost zmožni izvajati na primer 30 minut ali celo več ur. Vendar je prepogosto opaziti, kako marsikomu ni jasno, da pri takšni telesni aktivnosti ni tolikšne krepitve mišic, kot bi bilo potrebno za mišično moč in posledično stabilizacijo sklepov. Za krepitev mišic je namreč potrebno izvajati vaje z lastno težo ali bremenom s takšnim naporom, da smo jih zmožni opraviti največ 12 ponovitev naenkrat. In te ponovitve, ki smo jih uspeli opraviti naenkrat, ponovimo najmanj dvakrat, pa tja do šestkrat. Gib mora biti počasen tako v prvi fazi, kakor med vračanjem v začetni položaj. Vsak gib namreč opravimo v dveh fazah, premiku do končnega položaja, kjer izdihnemo, in vračanju v začetni položaj, kjer vdihnemo. Tako vadbo moramo opraviti najmanj vakrat tedensko, bolje če trikrat in ne dva zaporedna dneva. Vadba za krepitev uvrsti tudi kite in vezi, kar pripomore k manjši močnoti poškodb v sklepu. Zveni zapleteno? Sploh ni. Načrtujte na primer izvajanje krepilnih vaj vsak drugi dan, vmes aerobno vadbo. Tako ste telesno aktivni vsak dan. En dan v tednu pa lahko počivate. Ali pa vsak drugi dan skrajšate aerobno vadbo, da opravite še krepilne vaje. Pomembno je ustrezno ogrevanje pred vsako vadbo, koristno je tudi raztezanje mišic, da ohranijo ali celo pridobijo gibljivost v sklepu. Za optimalno izvedbo vaj, načrtovanje in spremljanje vadbenih enot, je pa najbolje, da vas le-te nauči ustrezno strokovno usposobljena oseba.

Romina Salvi



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

ŽAJBELJ ZA NESMRTNOST

Skozi generacije se je v angleškem zeliščarstvu žajbelj uporabljal za zdravljenje pozabljenosti in za krepitev možganov.

Žajbelj je rastlina starodavne medicinske tradicije, ki ima impresivne učinke na celotno človeško fiziologijo. Beseda salvia izhaja iz latinske besede "salvs", kar pomeni zdrav oz. zdravje. Vrlino te dragocene zdravilne rastline so poznali že stari Rimljani, Grki, ki so jo imenovali "zelišče nesmrtnosti" ter Egipčani, kjer je veljala za eliksir življenja. V Salernski medicinski šoli, katere izvor sega v IX.-X. stoletje, so skovali rek, ki je kasneje postal pregovor: "Cur moriatur homo, cui Salvia crescit in horto" in pomeni: "Kako lahko umre človek, v čigar vrtu raste žajbelj".

Žajbljevi listi vsebujejo številne zdravilne snovi. Najbolj znani so njegovi dobrodejni učinki pri prebavnih motnjah ter vnetjih žrela in dlesni, manj znano pa je, da se žajbelj uporablja tudi za preprečevanje pretiranega znojenja, zniževanje sladkorja v krvi, razkuževanje ran, uravnavanje hormonskih neravnovesij (estrogenska rastlina), za nego kože in las ter za povečanje kostne gostote pri osteoporozi. Poleg tega pa deluje tudi kot za poživilo in tonik za živčni sistem in spomin.

Dve vrsti žajblja, ki se ju na najpogostejše uporablja, sta navadni žajbelj (*Salvia Officinalis*) in španski žajbelj (*Salvia*

Lavandulaefolia). Še posebej močan učinek so ugotovili pri eteričnem olju, toda ker je v njem prisoten strupeni tujon, se eteričnega olja ne sme uživati nenadzorovano. V naturopatiji se s pridom uporablja žajbljeve poparke in žajbljevo kvintesenca, ki je pri nas še dokaj nepoznana.

Čeprav je Ameriška agencija za prehrano in zdravila (FDA) žajbelj uvrstila na listo varnih rastlin za uživanje v prehrani, je pri uživanju žajblja potrebna previdnost in zmernost. Če žajbelj spomladi pobere in posušimo, si bomo lahko z njim tudi pozimi lajšali marsikatero težavo. Doma je najbolj varna uporaba poparka iz žajbljevih listov, ki ne vsebuje toksičnega tujona, saj se le-ta v vodi ne topi. Pri uporabi drugih vrst žajbljevih pripravkov pa se moramo ravnati po navodilih farmacevta, zdravnika ali naturopata. Uživanje žajblja ni primerno za nosečnice, doječe matere in osebe z epilepsijo, pazljivi pa morajo biti tudi sladkorni bolniki.

Žajbelj v kulinariki - združimo prijetno s koristnim

Italijani uporabljajo žajbelj v kulinariki še pogostejše kot mi. Zelo enostavna je njihova omaka za testenine ali njoke, ki jo pripravijo tako, da sveže žajbljeve liste popražijo na maslu, v tej omaki pa nato na hitro pokuhajo še testenine ali njoke. Velja poskusiti!

OD STRESA DO SPROSTITVE

Pet korakov za notranji mir.

Stres, izgorelost in utrujenost so pogosti spremljevalci sodobnega načina življenja. Večina se s tem sprijazni in živi, kot da nimajo druge možnosti.

Kaj pa, če temu ni tako in obstaja drugačen način življenja?

Kaj, če je možno najti mir in sproščenost v vsakdanjem življenju? Predstavljam vam korake, ki vodijo k sproščenosti.

KORAKI DO SPROSTITVE

1. Čas samo za vas,
2. umirjeno dihanje,
3. sprehod v naravi,
4. meditacija in
5. sprostilna tehnika (refleksna masaža stopal, Access Bars®, joga, reiki, ...).

Tokrat vam predstavljam refleksno masažo stopal.

Refleksoterapija združuje starodavna vzhodnjaška znanja ter moderne pristope zahodne medicine. Uporabljala so jo različna ljudstva po vsem svetu, že pred več tisoč leti in s pridom jo



uporabljamo tudi sedaj. Tehnika je namenjena boljšemu počutju, sprostitvi in odstranjevanju čustvenih, energetskih ter drugih blokad. Na stopalih se nahajajo refleksne točke, ki so povezane z vsemi deli telesa in jih med masažo stimuliramo. Temelji na spoznanju, da se vsak del telesa odziva na natančno določeno točko na stopalih. S pritiskanjem na te točke, lahko sprostim in uravnesimo celotno telo.

Refleksoterapija spodbudi samozdravilne sposobnosti telesa. S pritiski na refleksne cone na stopalih se vzpostavlja ponovna harmonija v človeku. Je tehnika naravne podpore zdravju, ki vzpodbuja krvni obtok in endokrini sistem, razstruplja, krepi imunski sistem ter aktivira ali umiri organske funkcije. Uporabljamo jo pri različnih neravnovesjih v telesu, prebavnih in menstrualnih motnjah, stresu, glavobolih in za sproščanje celotnega telesa.

Poteka na več nivojih: telesnem, čustvenem, energetskem in duhovnem.

Refleksoterapijo izvajamo z nežnimi, tekočimi gibi, ki pa vseeno delujejo globinsko in sežejo vse do korenin. Priznana refleksoterapevtka Ana Korošec pravi: "Stopala so ogledalo naše duše," in dejansko se na stopalih odraža stanje posameznih organov in celotnega organizma.

Na voljo so individualni tretmaji in tečajji refleksne masaže, kjer se sami naučite pravilne tehnike.

Za konec pa še mantra Access Consciousness®, ki jo je za lahkotnejši in sproščen vsakdan priporočljivo ponoviti desetkrat zjutraj in desetkrat zvečer, po potrebi pa še vmes:

»Vse življenje prihaja k meni lahkotno, radostno in veličastno!«



Ana Bergant, holistična in energijska terapija 041 619 035 Več informacij: www.anabergant.com Energetske terapije na voljo tudi na daljavo.



Robert Slapar

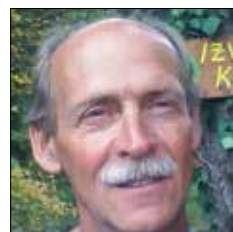
TUINA

V Istri že več kot desetletje delujem kot TUINA terapevt. TUINA masažna terapija je kombinacija masažnih tehnik, akupresure akupunkturnih točk in različnih vaj, manipulacij, ki jih izvajam med samo terapijo. Je samostojna veja tradicionalne kitajske medicine. Vse omenjene tehnike so popolnoma neboleče. V svetu je TUINA klinično dokazano daleč najbolj uspešna metoda pri zdravljenju bolezni hrbtenice, kot so bolečine v vratu, v ramenih, križu, išijas (ko gre bolečina že v nogo), glavoboli, migrene, vrtoglavice, zaprtje, predmenstrualne težave, bolečine v mišicah, vezeh, tetivah, kitah in sklepih. Vplivamo lahko tudi na notranje organe. Slovenski rek pravi: "Joj, kako mi gre to na jetra." Rek izhaja iz tradicionalne kitajske medicine, ki pravi, da je jeza doma v jetrih. Naša največja težava so zamaščena jetra. Edino, kar jih lahko razmasti in s tem jetrnim celicam zopet povrne polno zmogljivost, je pitje čaja iz listov artičoke, ki je ena od samo petih rastlin na Zemlji, ki imajo to moč in jo najdemo v Istri. Listi se nabirajo od maja do septembra. Čajino

žličko posušenih artičokinih listov prelijemo z 2 dl vrele vode in pokrito, da eterična olja ne izhlapijo, pustimo učinkovati 10 min. Precedimo in čaj pijemo tri tedne, trikrat na dan pred obroki. Vsakič naj bo čaj sveže skuhan. Jetra bodo po kuri zopet polno zmogljiva in telo se bo razstrupilo. Ko se odločite za paket vsaj šestih osnovnih terapij, postanete član I. in edinega TUINA kluba v Sloveniji. Vsako sedmo terapijo dobite kot moje darilo. Izvajam tudi terapije z naravnimi učinkovinami morja, kot je tradicionalna solinarska terapija s solnimi snopki, v katerih so poleg sečoveljske soli še mediteranska zelišča, ki jih namakam v toplo oljčno olje in z njimi potujem po telesu. Izvajam tudi terapije s solinskim blatom in solnico. Prav tako s športnimi masažami pripravljam športnike na treninge in tekme in jim pomagam pri morebitnih poškodbah.

Na TUINA terapijo in ostale storitve se lahko naročite vsak delavnik med 8-9 uro na +386 40 360 788.

Delovni čas: vsak dan od 9-17. Za vikend po dogovoru.



Masaže, Robert Slapar s.p. TUINA terapevt Strunjan robert.slapar@gmail.com mobi:+386 40 360 788



Vse informacije v besedilu so zgolj informativnega značaja in niso namenjene kot nadomestilo za nasvete osebnega zdravnika ali drugega zdravstvenega osebja, 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.

Do 15 % nižji računi. Preklopite na GEN-I.

Primeri prihrankov pri GEN-I za električno energijo:

(Hiša s porabo 10.046 kWh na leto)

KRAJ	DOMINANTNI DOBAVITELJ*		GEN-I *	LETNI PRIHRANEK *
Koper	E 3, d.o.o.	1.503,89 €	1.267,90 €	235,99 €
Ljubljana	ELEKTRO ENERGIJA d.o.o.	1.390,19 €	1.267,90 €	122,29 €
Maribor	ENERGIJA PLUS d.o.o.	1.452,07 €	1.267,90 €	184,17 €
Kranj	ECE d.o.o.	1.535,75 €	1.267,90 €	267,85 €
Postojna	E 3, d.o.o.	1.503,89 €	1.267,90 €	235,99 €

Za brezplačen izračun vaših prihrankov obiščite www.pocenielektrika.si.

* € z DDV

080 1558

WWW.GEN-I.SI

V tabeli je primerjan letni strošek za električno energijo gospodinjstkega odjemalca s karakteristikami: dvotarifno merjenje, letna poraba 10.046 kWh (VT: 4.962 kWh, MT: 5.084 kWh), obračunska moč 7 kW, upošteva cene, veljavne na dan 6. 5. 2020: »Redni cenik električne energije za gospodinjstke odjemalce« (GEN-I, d.o.o.), »Zanesljiva oskrba« (ELEKTRO ENERGIJA d.o.o.), »Osnovna oskrba I, II, III, IV« (ENERGIJA PLUS d.o.o.), »E 3 preprosti« (E 3, d.o.o.), »ECE elektrika« (ECE d.o.o.). Ceniki so dostopni na spletnih straneh dobaviteljev. V izračunih so upoštewane cene tarif (VT, MT), dodatne postavke (npr. pavšalni strošek poslovanja), omrežnina in ostale postavke, določene s strani države, z vključenim 22 % DDV-jem. V tabeli so prikazani tudi letni prihranki z vključenim 22 % DDV-jem, ki bi jih imel v izračunu upoštevani odjemalec, vključen v Redni cenik GEN-I, d.o.o. Izračuni letnih stroškov in prihrankov so informativne narave. Narejeni so na dan 6. 5. 2020 in veljajo do spremembe katerega koli od primerjanih cenikov, omrežnine in ostalih postavk, določenih s strani države. Dejanski stroški in prihranki so odvisni od odjemalčeve porabe in trenutnih cen.