

OBALA

Boris Šuligoj: Palače nam propadajo zato, ker ta družba nazaduje. Ta nazadnjaški virus je veliko usodnejši od covida. Je pa covid odlično razgalil položaj, odgrnil odejo pod katero so se nevarno zaredile razdiralne sile.

Stran 2-5

TRST

Vsi so izginili, na terenu pa so se znašli le novinarji in fotografi, ki so se s samoizjavo v žepu radovedno sprehajali po praznih ulicah. Poleg njih se je mimo peljalo tudi kar nekaj dostavljavcev hrane na kolesih, ki imajo v tem obdobju veliko dela.

Stran 8

VIRUS

V zadnjem mesecu, od 19. oktobra do vključno z 19. novembrom, se je v celotni Obalno-kraški regiji število aktivnih primerov dvignilo iz 117 na 548. Število potrjenih primerov pa je v dobi enega meseca naraslo iz 267 na 1534.

Stran 6-9

Piran - Izola - Koper - Ankaran
vsak mesec brezplačno v gospodinjstva

števila 22
november/december 2020

OBALA

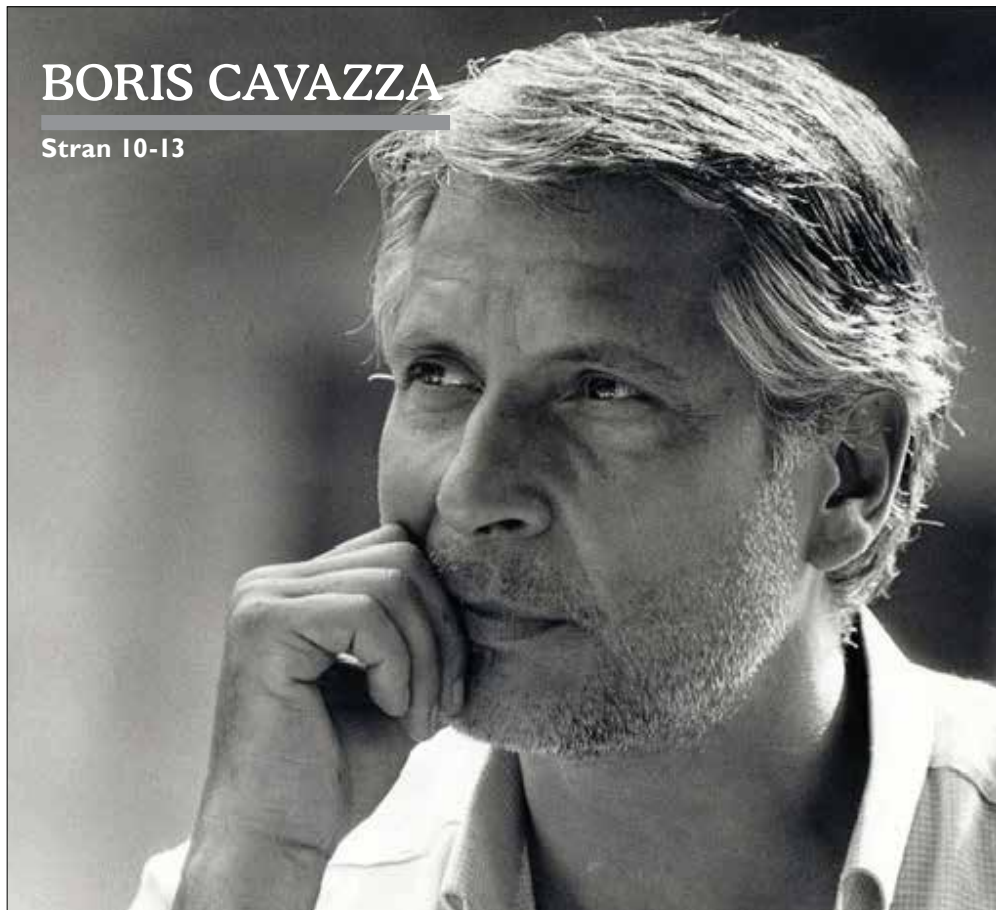
www.obalaplus.si

plus

*časopis in portal
s pogledom na morje*

BORIS CAVAZZA

Stran 10-13



ANA BELAC

Stran 22



ALENKA ARTNIK

Stran 23



KARIN SABADIN KUHA

Stran 24



GOBOVA JUHA Z ŽGANCI

Stran 25



ANIME

Stran 18-19



Spoštovani bralci!

Letošnje leto je pa zares nekaj posebnega. Kot država in kot posameznik se lahko počutimo, kot da smo na zares velikem vlakcu smrti. Po eni strani praktično vsak dan poslušamo, da se moramo vsi državljani obnašati kot eno in da je edina možnost za normalno preživetje virusa ta, da se vsi obnašamo enako odgovorno. Že nekaj minut zatem pa so politične stranke na večjih okopih, kot so bile v zadnjih 30 letih. Isti dan potekajo popolnoma izključujoče razprave o naši zunanji politiki, prihodnosti EU, vladavini prava, vsi državljani pa dobimo razvojno naravnane proračune za naslednje obdobje. Še isti dan so sindikati in nekatere politične stranke razglašene za krivce mrtvih v času virusa, prav tako pa dobimo sporočilo, da bomo v Ljubljani začeli graditi novo železniško postajo ter da infrastrukturni minister še nikoli v zgodovini samostojne Slovenije ni imel toliko denarja za investicije. Isti dan smo pohvaljeni, ker se držimo ukrepov, kot tudi okarani, da ga žuramo za martinovo in kolone. Isti dan lahko jemo na prostem (zdaj, če je to zelena površina), delavec, ki je sam na odprtem pojedel burek pa dobi kazni. In zdaj se znajdi. Razlike med nami bi naj bile ogromne. Medtem, ko eni ležimo na kavčih in gledamo televizijo, drugi delajo po 18 ur na dan. Ob tem ne smemo pozabiti, da nam je za sprostitev ostalo samo še gledanje televizije, ker smo ostali brez dela, a še informativne oddaje so v tem obdobju daleč od sproščujočega ali razvedrilnega početja. Iščemo svetle točke našega življenja ali vsaj neke dobre stalnice v našem življenju, na katere bi se lahko oprli v teh zoprnih časih. Kar je pa postalo zelo, zelo težko. Če smo računali, da če se že država krega, se bomo pa že na lokalnem nivoju lažje sporazumeli, smo naredili veliko napako. Vsi, ki smo gledali prenos ali posnetek zadnje seje občinskega sveta v Piranu, (če je niste, vam priporočam ogled za nazaj - nekaj tako bizarnega, žalostnega in na trenutke smešnega že dolgo nisem gledal) smo lahko spremljali Slovenijo v malem. Vsak na svoji strani, naredimo vse, samo da drugega potolčemo. Opazovali smo lahko nesposobnost politikov, da izpeljejo precej enostavno zadevo, kot je sprejetje dnevnega reda. Po drugi strani pa se ne spomnim, kdaj sem nazadnje gledal uro in pol političnega dogajanja. Napeto, ostro, niti en trenutek dolgočasno, dogajalo se je hitro in brezkompromisno od prve minute. Rezultat bo zagotovo viden, če ne prej, na naslednjih volitvah. Še nekaj takšnih sej in volilna udeležba bo zagotovo rekordno nizka.

Tomaž Perovič

DEŽELA LEPIH PALAČ SESUTIH V PRAH

Slovenska Istra je dežela lepih, starih palač, dragocenih stavb, ki jih slabi gospodarji prepuščajo neusmiljenemu zobu časa. Medtem, ko na nekaterih predelih prekrasne dežele gradijo lepe vile, rasejo nebotičniki, lepi hoteli, poslovne stavbe, novi trgi, ulice in ceste, pa nekdanj mogočne stavbe, plod bogate ustvarjalnosti preteklosti, že desetletja samevajo, zapuščene, zaprte, in se počasi spreminjajo v prah. Zato smo gospodarje povprašali, kaj je z nekaterimi najbolj izstopajočimi primeri starih stavb, zakaj so tako zapuščene, kakšne načrte imajo z njimi, kdaj, kako, za koliko denarja... Skratka, kaj bodo naredili, da bo vsaj v naslednjih letih drugače.

Servitski samostan

Pet let do gradbenega dovoljenja za novi rektorat

Začetki gradnje samostana segajo v prvo polovico 12. stoletja, vendar je že leta 1810 postala javna bolnišnica. Po drugi svetovni vojni je postala porodnišnica in je kot taka delovala vse do leta 1996, zato je velik del današnjih prebivalcev Istre rojen v tej stavbi. Po izselitvi je nekaj let v nekaj prostorih delovala še metadontska ambulanta, toda velika večina stavbišča z izjemnim notranjim križnim hodnikom z vrtom, ki ima status kulturnega spomenika državnega pomena, propada že 24 let. Ker je bil objekt približno 200 let bolnišnični objekt, so tri istrske občine kot ustanoviteljice bolnišničnega

zavoda ob gradnji nove izolske bolnišnice sklenile prodati stare bolnišnične prostore in denar nameniti gradnji nove bolnišnice. To obveznost sta izolska in piranska občina izpolnili, koprška pa ne. Koprška občina se je pred približno 20 leti raje dogovorila, da spomenik državnega pomena prenese v last ministrstva za šolstvo. Slednje pa je objekt kmalu obljubilo novonastali koprski univerzi in leta 2011 na Univerzo na Primorskem prenesla lastninsko pravico.

Univerza si je več let prizadevala urediti zahtevno nekdanjo samostansko stavbišče. Pripravljali so dokumentacijo za prenovu, opravili arheološke raziskave, nekaj nujnih vzdrževalnih del, poskrbeli za protipožarno zavarovanje... Leta 2018 pa je vodstvo univerze presodilo, da



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 25. november 2020. Število izvodov 25.000. Distribucija preko Pošte Slovenije v gospodinjstva občin Ankaran, Koper, Izola in Piran. Odgovorni urednik Mauro Belac, mauro.belac@obalaplus.si, 040 771 000. Urednik Tomaž Perovič, tomas.perovic@obalaplus.si, 040 622 473. Spletni portal in družbena omrežja Petra Mežnarc, petra.meznarc@obalaplus.si, 040 161 778. Člani uredništva: Boris Šuligoj, Bojana Leskovic, Klara Beltram, Manca Hribovšek, Romina Salvi, Sabrina Simonovich, Rok Decort, Sašo Mejak, Dorjan Marušič. Trženje, oglaševanje in naročene objave marketing@obalaplus.si, 040 600 700. Oblikovanje in prelom tiskane izdaje Tedy Grbec, GT-design d.o.o. Oblikovanje spletnega portala Elvis Dobrilovič. Stališča avtorjev prispevkov ne izražajo nujno stališč uredništva. Za točnost podatkov v podpisanih vsebinah odgovarjajo avtorji oz. naročniki objav. Za nepodpisane vsebine je avtor uredništvo. Komercialna sporočila so ločena od vsebin. Naročene objave so označene z oznako . Strani z nadnaslovom **OBALApplus AKTUALNO** so sofinancirane s strani Ministrstva za kulturo RS. REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA KULTURO

v naslednjem petletnem obdobju ne bo zmoglo sestaviti finančne konstrukcije za prenovu. »Zato je upravni odbor sprejel sklep, da se strinja z namero, da se nepremičnine in pripadajoče funkcionalno zemljišče vrne v last in posest Republiki Sloveniji ter v upravljanje pristojnemu ministrstvu. Do končnega prenosa pa ni prišlo,« nam je odgovoril pomočnik rektorice Aleš Oven. Leta 2018 so se že dogovarjali najprej s prejšnjim koprskim županom Borisom Popovičem, kasneje tudi s sedanjim Alešem Bržanom, da bi stavbo morebiti prevzela občina. Toda v lanskem letu si je Univerza premislila in ministrstvo za šolstvo ji je v tem mesecu z aneksom podaljšalo lastninsko pravico še za dodatnih pet let.

Aleš Oven zdaj pravi, da je obnova Servitskega samostana dolgotrajen proces, ker gre za izjemno bogato kulturno dediščino, ki jo je potrebno primerno varovati. Pred kratkim so očistili vrtove in ostale površine, zdaj najprej projektirajo obnovo strehe, ki bi jo radi izpeljali v naslednjem letu.

»V preteklem letu smo na univerzi pripravili nov strateški program za naložbe, ki ponovno vključuje tudi obnovo Servitskega samostana. To je predvsem posledica novih kadrov in internih znanj, ki jih lahko usmerjamo v celostno uspešno sanacijo objekta. Tako ponovno intenzivneje delamo na projektu,« pojasnjuje pomočnik rektorice Klavdije Kutnar.

»V prenovljenih prostorih bo dobrodošel vsak krajan in obiskovalec, zato bomo sem umestili vsebine, ki so zanimive za širšo družbo, oziroma za njeno dobrobit. V stavbi bo več čitalnic in projektnih sob, v njej pa bodo dom našli tudi razni centri univerze, na primer Slovenski center za raziskovanje samomora, Center za preventivo v zdravju (rekreacija in zdrava prehrana), Center za interakcijo človek-računalnik, ki bo omogočal tudi digitalni sprehod skozi zgodovino stavbe. Prostornina stavbe omogoča dovolj prostora za razne protokolarne kapacitete, ki jih sedaj v Kopru ni. Načrtujemo tudi selitev rektorata, natančnejše vsebinske rešitve pa še snujemo v sodelovanju s širšo ekipo.«

Vodstvo univerze ocenjuje, da bo prenova samostana dolgotrajen projekt, stavbo pa bodo obnavljali po fazah. Ocenjujejo, da bodo imeli za njeno prenovu za 20 milijonov evrov stroškov. Ker univerza nima svojih sredstev za naložbe, je odvisna od vlade oziroma ministrstev in

drugih zunanjih virov. Seveda bodo sami tako pripravili projektno dokumentacijo, da se bodo objekta, ki je bil od leta 1825 skladišče soli, pozneje sedež veslaškega kluba in v povojnem obdobju luško skladišče. Vse to pa je postalo sestavni del nedavno sprejete kulturne strategije štirih istrskih občin PIKA.

Libertas

Novi center koprške kulture že čez dve leti?



Libertas je koprsko skladišče soli, ki priča, da so nekoč tudi pred Koprom delovale velike soline. Dolga leta je šlo za skladišče Luke Koper, po selitvi pristanišča s severne obvoznice je stavbo leta 2004 dobila občina Koper. Stavba odtlej pretežno samuje, z izjemo posameznih kulturnih dogodkov. V času župana Borisa Popoviča jo je leta 2012 na dražbi kupilo podjetje Grafist, občina Koper pa jo je letos odkupila za 414.500 evrov, praktično za enak znesek, kot je zanj prejela. V veliki stavbi je 1205 kvadratnih metrov prostora, zemljišče pa je veliko 2465 kvadratnih metrov.

V njej so občasno organizirali kak kulturni dogodek. Letos je bila to razstava Fuck off Illusion. V koprski občini so se odločili, da bodo v stavbi uredili sodobno stičišče urbane kulture z večnamenskim prostorom, torej dvorano za približno 700 ljudi (stojišča), razstveni prostor in druge servisne prostore, na primer manjšo dvorano, namenjeno ustvarjanju kulturnih društev, ter ustvarjalno vozlišče z ateljeji in

pisarnami. Občinska uprava želi del prostora nameniti tudi predstavitvi zgodovine tega objekta, ki je bil od leta 1825 skladišče soli, pozneje sedež veslaškega kluba in v povojnem obdobju luško skladišče. Vse to pa je postalo sestavni del nedavno sprejete kulturne strategije štirih istrskih občin PIKA.

Libertas je zavarovan kot kulturna dediščina na območju historičnega mestnega jedra Kopra,

zaradi česar bo prenova stavbe postopkovno in finančno še zahtevnejša kot sicer. Pridobiti bodo morali smernice Zavoda za varstvo kulturne dediščine Slovenije in vsa soglasja. Prve razgovore s pristojnimi so že opravili. Zdaj pripravljajo idejne zasnove, zato natančnega zneska naložbe še nimajo. Ocenjujejo pa, da bodo za prenovu in opremo namenili približno dva milijona evrov, pri čemer računajo na del nepovratnih evropskih in državnih sredstev.

Občina Koper načrtuje, da bodo vso dokumentacijo lahko pripravili do konca drugega leta, ko bodo podali vlogo za pridobitev gradbenega dovoljenja. »Z deli želimo začeti najkasneje leta 2022, vendar je dinamika izvedbe projekta odvisna od tega, ali se bomo uspešno prijavi na razpis za pridobitev nepovratnih evropskih in državnih sredstev,« nam je odgovorila Marina Jelen iz koprške občinske službe za odnose z javnostmi.

Do začetka prenove bodo gostili različne kulturne prireditve. Že zdaj vedo, da bodo maja

Boris Šuligoj



(čez vse poletje) gostili likovno razstavo Majski salon, ki jo pripravlja Zveza društev slovenskih likovnih umetnikov. To je najbolj množična tovrstna prireditev z najdaljšo tradicijo na naših tleh, saj poteka že od leta 1909. Septembra pa bo v njem Festival intermedijske umetnosti Izis z razstavo inovativnih mednarodno priznanih avdio-vizualnih in novih medijskih umetnosti.

Palača Trevisini

Občina bi jo odkupila, a ne za vsako ceno



Tudi prenova piranske palače Trevisini je umeščena v sestavni del kulturne strategije občin Piran, Izola, Koper in Ankaran. Hkrati pa je tudi v programu Evropske prestolnice kulture. Če bo prihodnji mesec potrjena kandidatura Pirana za to prestolnico, bo pridobitev stavbe toliko lažje izvedljiva. Sicer pa se bo morala občinska uprava še zelo potruditi.

Palačo Trevisini so zgradili leta 1826, spomeniško je zavarovana in jo krasi neoklasicistična arhitektura, v notranjosti pa ima lepo obnovljene stenske poslikave iz konca 19. stoletja. Občina jo je leta 2001 prodala KD Group, ki je poskrbela

za ustrezno prenovu že leta 2002 in v njej je prva leta delovala Gea College. Z zelo majhnimi preureditvami bi jo lahko takoj prevzeli novi uporabniki. To je hkrati ena največjih piranskih palač na prestižni lokaciji ob mandraču v strogem jedru mesta.

Stavba je pred devetimi leti prešla v last zavarovalnice Adriatic Slovenica, zato je zdaj v lasti zavarovalniške skupine Generali. Adriatic Slovenica jo je sprva ponujala za 3,8 milijona evrov, kasneje pa za 3,1 milijona evrov,

Koliko bi bila občina še pripravljena ali sposobna plačati, v piranski občinski upravi ne povedo (verjetno manj od zahtevanega zneska). Vedo pa, da stroška nakupa ne bi mogli vključiti neposredno v stroške programa kulturne prestolnice.

»Program Evropske prestolnice kulture predvideva v omenjeni palači vzpostavitev mednarodnega središča za glasbo po imenu Tartini Hub. Če Piran ne bo evropska prestolnica kulture, bo program nekoliko drugačen. V tem primeru bi to palačo namenili glasbeni šoli in različnim glasbenim projektom Tartinijevega mesta. EPK program predvideva v tej palači sedež za različne oblike mednarodnega sodelovanja, nastanitve za gostujoče orkestre, glasbeno knjižnico in mreženje vseh obstoječih akterjev štirih občin na področju glasbe. EPK program bo izvedljiv tudi v primeru, če palače Trevisini ne bo mogoče kupiti. Sam nakup stavbe pa je odvisen od cene in proračunskih omejitev,« pojasnjuje Kuzmin.

Videz palače ne kvari podobe mesta, ker je stavba prenovljena. Moti pa v toliko, ker gre za še eno palačo duhov, kar dodatno vpliva na vse bolj pesimistično vzdušje v mestu, še posebej v času izven glavne turistične sezone. V palači bi lahko svoj bolj ugleden sedež dobila marsikatera državna ali občinska ustanova. Med drugim tudi Zavod za varstvo kulture, ki je že več kot 35 let nameščen v prav nič »kulturnih« prostorih.

Skladišči soli

Prevelik zalogaj za kulturne zdravarje

Skladišči soli v Portorožu sta ena večjih sramot v občini, čeprav sta bili že davnega leta 1983 razglašeni za umetnostni in arhitekturni spomenik. Kljub večletnemu trudu še zmeraj nista razglašeni za spomenik državnega pomena. Zadnje kupe soli so iz njih odpeljali leta 2009. Zato, da sta prešli v občinsko last, ima zasluge nekdanji župan Tomaž Gantar, šele leta 2013 pa sta prešli od Droge Kolinske v posest občine Piran.

Gre za dva izjemna arhitekturna objekta, ki sta po številnih značilnostih edinstvena v državi, že dolgo pa sta v žalostnem stanju. Tako velikega lesenega ostrešja in povsem ohranjenih tramov (grede) tovrstnih dimenzij iz enega kosa (28 metrov) ne premore nobena stavba v Sloveniji.



Čeprav so stari skoraj 200 let in se zdijo načeti, so v resnici povsem zdravi, saj so prepojeni s soljo in bodo trajali še vsaj tisoč let, pravijo strokovnjaki. Sol je bila namreč tukaj naložena do ostrešja. Z ladij so jo tovorili tako, da so »odprli« streho in jo z vrha sipali na visoke kupe.

Skladišči so začeli graditi leta 1824 in ju dokončali leta 1838. Večji (Magazin Grando) je dolg 200 metrov in širok 30 metrov, Monfort je nekoliko manjši. Stavbi se začneta v morskem dnu, kamor so najprej zabili številne lesene pilote, nato zgradili velike stopničaste temelje, na katerih slonijo mogočni kamniti zidovi, za katere so kamne rezali v enem od bližnjih kamnolomov. Pri tleh so stene debele 2,5 metra in pod kotom (nekoliko nagnjene navznoter) segajo 11 metrov visoko. Pri vrhu so stene le še poldrugi meter debele. Opisana arhitekturna zasnova je bila logična, saj so morale stene prenašati tudi močne sile bočnega pritiska solnega tovara. Statično sta torej v osnovi utrjeni stavbi, verjetno pa bi potrebovali še kakšno okrepitev in obnovo. S soljo prepojeni škarniki so varni pred škodljivci. Notranje stene so v tistemu delu, kjer so hranili jedilno sol, prav tako obdane s slanimi deskami.

Leta 2013 je občinska uprava razpisala nagrado 500 evrov za najboljšo idejo o tem, kakšne vsebine naj bi razvijali v teh prostorih. Zbrali so 29 zamisli in kasneje nagradili tri. In tu se je vse končalo. Občina je pred leti (v času župana Bossmanna) prenovila ostrešje Monforta. Ostrešje večjega Magazin Grando pa je še danes pokrito z azbestnimi, okolju škodljivimi salonitkami.

Na vprašanje, kdaj in kako bo občinska uprava poskrbela za prenovu in vsebino, ne dobimo niti približno toliko spodbudnih podatkov, kot smo jih iz koprškega solnega skladiščnega primera Libertas. Bruno Kuzmin nam odgovori, da je dokončna ureditev odvisna od proračunskih prioritet in omejujoče epidemije. »V primeru pridobitve naslova EPK 2025 bo Monfort postal središče kreativnosti, kjer bi se kalili kadri za

delovanje na področju kulture. Občina Piran ima že pripravljene določene dokumente (nekateri so v pripravi) za sodelovanje na evropskih razpisih, ki so povezani s kulturo. Glede na to, da še niso znani podatki o novi perspektivi oziroma razpisih za evropska sredstva, v danem trenutku težko špekuliramo o možni višini pridobljenih EU sredstev.« To je vse, kar nam o prenovi magazinov povedo na občini.

Studio Viba film

Muzej slovenskega "holivuda", atelje za umetnike, a tudi stanovanja

Podobno problematične so tudi Fornače oziroma nekdanji filmski studio Vibe filma in opuščeni prostori uprave Okolja Piran. Odkar so slovenski filmarji dobili nov filmski studio v Stegnah pri Ljubljani, je filmski atelje na Fornačah skoraj dokončno odpisan. Viba film je pred leti večkrat zaman iskala kupca. V občinski upravi Piran nam je Bruno Kuzmin odgovoril, da so imeli nekaj neformalnih pogovorov s predstavniki Vibe filma in ministrstva za kulturo, vendar so pri teh pogovorih obstali. Eden zadnjih celovečernih filmov je tam snemal Goran Vojnovič Piran Pirano, za njim pa še krajši film Nasvidenje Piran Kristina Ravnikar. Toda prostori že zdavnaj niso več varni za kakršno koli delo ali sploh vstop

vanje.

Občina ne ve, kakšne načrte imata Viba film in ministrstvo za kulturo, sama pa tudi nima posebne pobude ali zamisli, kaj naj se tam uredi. Direktor Vibe filma Vojko Stopar nam je potrdil, da ima njegovo podjetje same stroške (najmanj 15.000 evrov letno) s Fornačami in da so jih že dvakrat hoteli prodati (izključna cena tri milijone evrov), vendar ni bilo kupcev. Bilo je tudi več pobud, da bi ministrstvo te studie brezplačno preneslo na občino, ker ima občina več možnosti pridobitve nepovratnih sredstev iz sklada za regionalni razvoj, vendar do teh pobud ni prišlo. Govorilo se je tudi o možnosti, da bi te prostore (vsaj delno) uporabil Pomorski muzej Piran ali Zavod za varstvo kulture, a tudi to bi terjalo od ministrstva za kulturo pomoč v iluzornem znesku več milijonov evrov. »Če tega ne prevzame občina, se iz tega ne bo zgodilo nič. Pa še občina bi morala biti zelo ambiciozna in prizadevna pri tem,« je ocenil Vojko Stopar.

Glede bližnjih nekdanjih upravnih prostorov Okolja Piran so v županovem kabinetu prepričani, da je treba upoštevati sanacijski načrt Okolja, kjer so opredeljeni ključni koraki za izboljšanje poslovanja javnega komunalnega podjetja. »Za te prostore bo mogoče iztržiti več, ko bo sprejet OPN oziroma podrobni prostorski načrt. Načrti glede Fornač kot celote so odvisni od sprejema OPN. Izdelava slednjega je trenutno v strateški fazi, ki ji bo sledila javna razgrnitev in sprejemanje pripomb ter nato izvedbeni del, ki mora biti končan do konca leta 2021. Fornače so v OPN opredeljene kot športno-rekreacijske površine – vse nadaljnje ureditve pa so odvisne od prometnih rešitev,« je odgovoril Kuzmin. V občini še nimajo rešitve niti za Vibo film niti za stare pisarne Okolja. Vsi vedo, da bi se tam najboljše prodajala stanovanja, navkljub neprijetni bližini čistilne naprave. Vprašanje pa je, če so apartmaji res tisto, kar nujno potrebuje občina na Fornačah.



ŠTEVILKE VIRUSA COVID-19 IN NJIHOV POMEN

COVID-19 je, jasno, glavna tema ne le prvih strani časopisov, temveč tudi vsakdanjih pogovorov. Za marsikoga je ta tematika, popolnoma nezavedno, zamenjala klasično debato o vremenu.



Članek nastaja 19. novembra 2020, zato bomo v nadaljnji analizi upoštevali podatke do vključno tega dne. Trenutno je v Sloveniji po podatkih sledilnika aktivnih primerov 19.894, hospitaliziranih 1238, 204 osebe pa so na intenzivni negi. Na ta dan so, kakor je objavila Vlada na uradnem Twitterju, testirali 5673 oseb in potrdili 1546 primerov. 31 oseb pa je umrlo. Obalno-kraška je dlje časa veljala za regijo, ki se okužbam spretno izmika. Sčasoma se je tudi to spremenilo in regija je začela beležiti rdeče številke.

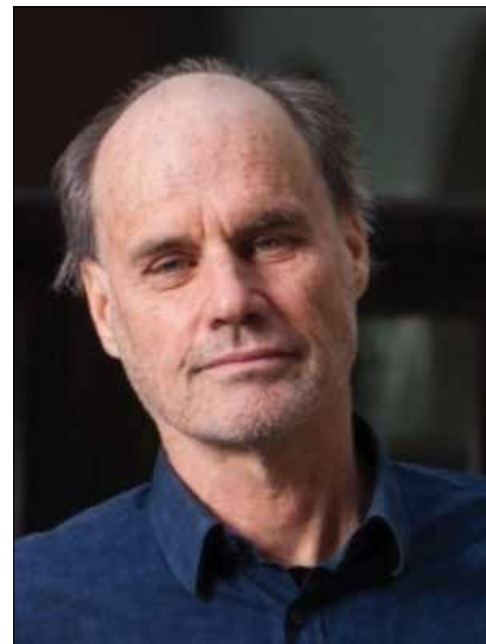
Za začetek pogledimo v statistiko. Tudi v nadaljevanju so upoštevani podatki do vključno 19. novembra. Točno mesec dni nazaj, 19. oktobra 2020, je vlada razglasila drugi val epidemije.

Po podatkih COVID sledilnika je bilo v občini Ankaran skupno potrjenih 48 primerov okužb, v občini Koper 610, v občini Izola 196 in v občini Piran 247 primerov okužb. Če to še nekoliko bolj razdelimo: od skupno 610 okuženih v največji obalni občini, je trenutno aktivno okuženih 181, ena oseba pa je umrla. Podatki za Piran znašajo 116 aktivno okuženih in eno umrlo osebo, ostalih 130 je okužbo prebolelo. Prav tako je ena oseba zaradi virusa COVID-19 umrla v Izoli, trenutno pa jih je tam aktivno okuženih 89. Najmanj okužb ima najmanjša obalna občina, kjer je trenutno aktivno okuženih 14 oseb. V celotni Obalno-kraški regiji je bilo skupno na okužbo pozitivnih 1534 ljudi. V zadnjem mesecu, od 19. oktobra do vključno z 19. novembrom, se je v celotni Obalno-kraški regiji število aktivnih primerov dvignilo iz 117 na 548. Število potrjenih primerov

pa je v dobi enega meseca naraslo iz 267 na 1534. Kljub vsemu je potrebno v obzir vzeti, da se je v času od razglasitve epidemije do 19. novembra, dvakrat spremenil tudi režim testiranja.

19. novembra so v Bolnišnici Izola bolniki z virusom COVID-19 zasedali 44 postelj, pet izmed njih jih je bilo na intenzivni negi. 28 izmed njih s primorske, aktivno okuženi pa so bili tudi trije zaposleni. Kot pravijo, imajo v izolski bolnišnici zadostno število postelj, soočajo pa se s pomanjkanjem kadra iz zdravstvene nege.

Številke nikoli niso le številke, potrebno jih je znati interpretirati. O trenutni sliki virusne



situacije v Sloveniji smo vprašali **prof. dr. Dragana Marušiča**, nekdanjega rektorja Univerze na Primorskem. V enem izmed svojih videov je razložil, da na podlagi matematičnega modela lahko napovemo prihodnost. Natančneje, napovemo lahko, kakšno bo v bližnji prihodnosti stanje v bolnišnicah. V njegovih videih lahko najdemo tudi najbolj preprosto razlago matematičnega modela. Kot pravi, se da na podlagi matematičnih modelov predvideti prihajajoče številke, »odvisno od tega, kako globoke podatke imamo. Če gledamo maksimum za tri tedne nazaj, se ta vedno zgodi na torek ali sredo. Tri tedne nazaj je bil maksimum 2611, potem 2031, prejšnji teden pa 2225. Zato so tudi sprejeli te ukrepe,« pojasnjuje Marušič. Kljub temu pa dodaja, da okužbe padajo, z izjemo določenih otočkov – to, tako predvideva, so domovi za starejše. Posledično se nekoliko ustavlja padanje števila okužb. Kot pravi, »ne vemo kaj se bo dogajalo še naprej v domovih. Če tega ne bodo zajezili, potem se bodo ti otočki razmnožili. Padec bi moral biti večji kot je. Da se bo poznal učinek, bi morale biti naslednji torek oziroma sredo obe številki po 2000.«

Ob vsem tem pa so prav toliko pomembne tudi nekatere druge številke. Kakšen je dejanski vpliv epidemije in strogih ukrepov na splošno stanje v družbi? Kako je vplivala na obrtnike, delavce, predvsem pa na male ljudi? Če gremo še korak dlje, kako je spremenila življenja mnogih. S številkami lahko razložimo tudi slednje. Obrtna zbornica Slovenije je pred kratkim objavila rezultate ankete, ki kažejo, da tretjina obrtnikov

razmišlja o zaprtju svojih dejavnosti. O tem smo vprašali tudi območno obrtno-podjetniško zbornico, a odgovora do danes še nismo prejeli. Nam je pa nekaj števil posredovala Nevenka Bandelj, direktorica koprskke Območne službe Zavoda za zaposlovanje. Konec oktobra 2020 je bilo na območju, ki ga pokrivajo, registriranih 5917 brezposelnih oseb, kar je 1230 oseb oziroma 26,2 % več kot oktobra lani. Ocenjujejo, da se bo število brezposelnih v novembru, v primerjavi s preteklim oktobrom, povečalo za več kot 100 oseb oziroma za tri odstotke. S Centra za socialno delo Južna Primorska, ki pokriva enote Izola, Koper, Piran in Sežana pa poročajo naslednje: meseca oktobra 2019 je bilo do denarne socialne pomoči upravičenih 4701 ljudi, v letošnjem oktobru pa se je ta številka



povzpela na 5318 upravičencev. Kot dodaja direktorica **Tjaša Rodman**, predvidevajo, da se bo trend še nadaljeval in, da bo v primerjavi z lanskim novembrom, število upravičencev letos večje. »Bo pa najverjetneje večje tudi od letošnjega oktobra,« zaključuje.

Če nekako povzamemo in zaključimo z bistvom: v zadnjih mesecih se okoli nas vrta množica števil. Vlada nas vsakodnevno obteži z vsaj šestimi novimi – dnevnim številom testiranj, dnevnim številom okuženih, dnevnim številom hospitaliziranih, dnevnim številom oseb na intenzivni negi, dnevnim številom odpuščenih iz bolnišnice in dnevnim številom smrti. Nikakor ne moremo in ne smemo zaključiti, da so te številke nepomembne. A so prav tako pomembne tudi tiste, o katerih vsakodnevno ne slišimo ničesar.

Neja Jerebičnik



OTROCI, VIRUS IN GLEDALIŠČE

S serijo virtualnih Skokov v pravljico se želijo v Gledališču Koper približati najmlajšim obiskovalcem gledališča.



Dedek Mraz bo iz Gledališča Koper otroke letos pozdravil virtualno. Vsi, ki se želite z njim poveseliti, se lahko prijavite na info@gledalisce-koper.si.

Otroke vabijo vsako soboto dopoldne, da se pridružijo Igorju Štamulaku pri neposrednem prenosu Skoka v pravljico. Med predstavo bodo otroci vabljeni k sodelovanju prek telefonske številke, ki se bo izpisala na zaslonu. V živo se bodo lahko pogovarjali z Igorjem, ga zafrkavali ali pohvalili, če si bo zaslužil. Igorju bodo pomagali Rok Matek, Blaž Popovski in Eva Tancer. Za predstave bo potreben virtualni nakup vstopnice za en evro, kar lahko starši storijo preko spletne strani gledališča.



POLICIJSKA URA V TRSTU

Na Trst je sinoči legla tišina, potem ko je na osnovi zadnje uredbe predsednika vlade odbila prva policijska ura. Mestno središče od letošnje pomladi, ko je prav tako razsajal koronavirus, ni bilo tako mirno in tiho, pravo mesto duhov.



Malo pred 22. uro so se ljudje še potepali po mestu, eni s kužki, drugi s prijatelji, tudi družine z otroki se še najdejo. Pred luteransko cerkvijo na Trgu Panfilii so se zadrževali krajani, ki so uživali še zadnjo sapico zraka. Po desetih pa nič, popoln mrk, kot bi bilo mesto žrtev kakšnega uroka.

Vsi so izginili, na terenu pa so se znašli le novinarji in fotografi, ki so se s samoizjavo v žepu radovedno sprehajali po praznih ulicah. Poleg njih se je mimo peljalo tudi kar nekaj dostavljavcev hrane na kolesih, ki imajo v tem obdobju veliko dela. Tišina, kakršne smo bili vajeni spomladi, je v poznih večernih urah, ob zaprtih lokalih in splošni prepovedi gibanja,

presunljiva. Do take mere, da na Velikem trgu, kjer je običajno doma vrvež, slišiš vsak šum. Tam zdaj odmeva čivkanje vrabcev. Ti se oglašajo z božičnih dreves, ki jih je dala postaviti in okrasiti občina. Ptički so torej postali nočni gospodarji osrednjega mestnega trga.

Med sprehodom od Velikega trga skozi Kavano, do Trga Hortis nismo srečali nikogar, niti ene same osebe. Podobno je bilo prizorom iz znanstveno-fantastičnih filmov. Samo v Kavani smo slišali hrup, glasbo, za katero smo ugotovili, da prihaja iz nekega stanovanja. V Ul. Torino, epicentru tržaške movide, se že nekaj dni ni nič dogajalo, vse odkar je prejšnja vladna uredba odredila zaprtje lokalov ob 18. uri. Tamkajšnji

stanovalci so končno mirno spali, vsaj do 4. decembra, ko se bo ta uredba iztekla. Morda se bo potem našel kak odbor, ki bo policijsko uro na tem območju zahteval za vedno.

Šalo na stran, vrnili smo se nazaj do Borznega trga in Korza Italija, kjer smo opazili prvo policijsko patruljo. Nato pa še edini avtomobil, sicer s tujo registracijo, ki je zapeljal mimo. Zatem so nas ustavili karabinjeri. Pregledali so nam osebne dokumente in samoizjavo. Ko so zaključili, smo jih vprašali, če so ustavili še koga. Ne, same novinarje, so se nasmehnili. Prvi večer se je začel ob stoodstotnem spoštovanju policijske ure.

Primorski dnevnik



ANALITIČNI MODELI COVIDA

Epidemiološka krivulja jesenskega vala se še ni povsem ustalila, napoved konca vala se zamika v januar.

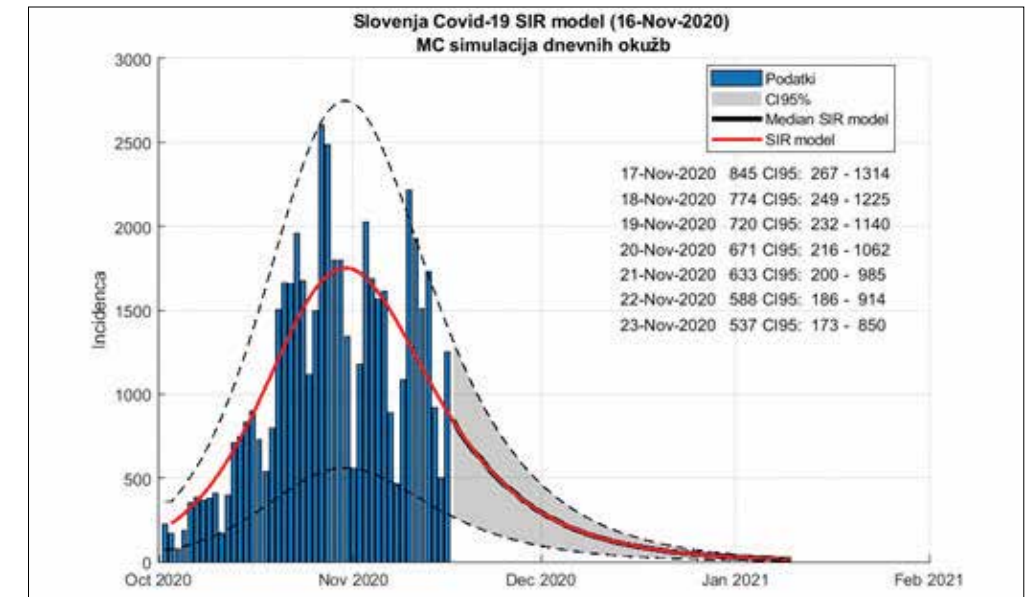
Na Fakulteti za pomorstvo in promet v Portorožu se veliko ukvarjajo z raziskovalnim delom. V tem trenutku delajo na epidemioloških modelih. O tem smo se pogovarjali z dekanom, izr. prof. dr. Petrom Vidmarjem.

Nam lahko poveste kaj več o epidemioloških modelih s katerimi delate?

Razvoj epidemije spremljamo predvsem iz razloga, ker nas zanima njen vpliv na pomorstvo in promet. Za modeliranje njenega poteka in s tem povezano kratkoročno napovedovanje uporabljamo klasične epidemiološke modele in statistične ocene. Pri tem se je potrebno zavedati, da modeli niso steklena krogla ampak le pomoč pri razumevanju njenega poteka.

Delate torej analizo stanja epidemije COVID-19. Kakšne podatke lahko napovedujete?

Z modeli, ki jih uporabljamo lahko določamo stopnjo pojavnosti (incidenca) in hitrost njenega širjenja tj. ocenjujemo reprodukcijsko število R. V primeru karantene tj. ko je nekako zagotovljena socialna distanca in ni zunanjih vnosov v populacijo, lahko delamo kratkoročne ocene njenega trajanja. Ko pa se razmere ustalijo, lahko napovemo tudi obseg epidemije in čas njenega trajanja. Spodnji graf prikazuje spomladanski val, kjer se je dalo na nek način napovedati konec vala že neke na začetku aprila, ko se je model stabiliziral. Epidemiološka krivulja jesenskega vala pa se še ni povsem ustalila, zato se tudi napoved konca vala trenutno še vedno zamika v januar.



Kaj še upoštevate pri napovedi?

Osnovni podatek pri napovedih je dnevno število pozitivnih primerov na testih. Zavedamo se, da se število testov ali pa načini testiranja spreminjajo. Vse to vpliva na velikost napake, ki jo nosi v sebi vsaka napoved.

Kakšna je napoved za prihodnost? Kaj kažejo podatki?

Trenutno kaže, da smo nekje na prevojni točki. Podatki namreč kažejo, da se je valu, ki je že popuščal, neke v prvem tednu novembra verjetno pridružil nov val. Kot kažejo podatki, bi šlo lahko za obsežen izbruh epidemije v DSO-jih.

Do kdaj naj bi po vaših napovedih trajal drugi val?

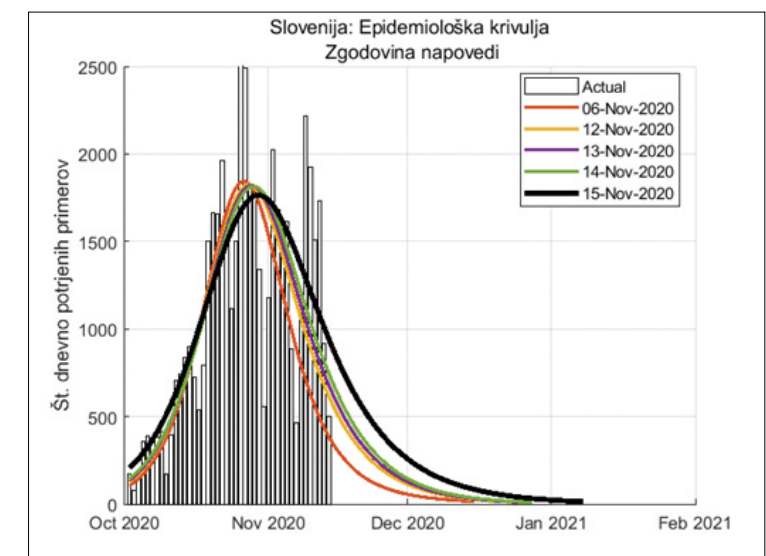
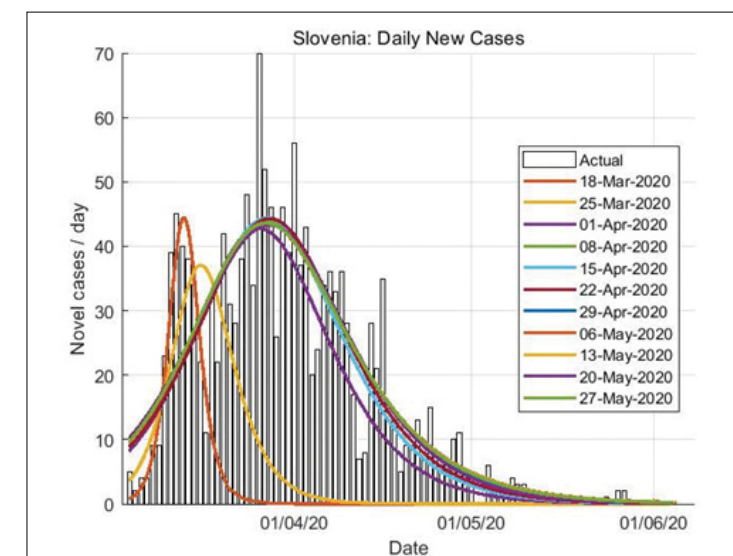
Trenutno kaže, da bi lahko trajal neke do

začetka januarja. Model še ni stabilen, zato se bo napoved trajanja epidemije še nekaj časa spreminjala. Težava so torki, namreč zadnjih nekaj tednov število okužb oz. število pozitivnih testov iz ponedeljka na torek naraste za dvakrat.

Današnjih (17. 11. 2020) 1388 pozitivnih testov je za 2.8-krat višje od včerajšnjega števila in predstavlja najvišji dnevni skok od začetka vala, 2. oktobra. Vse bolj kaže na nek nov močan izbruh, namreč tudi R se je dvignil za kar 3% in trenutno znaša 0.96. Stopnja pojavnosti pa je narasla za 1% in znaša 939 oseb na 100.000 v 14-ih dneh.

Ali napovedujete tudi tretji val?

Kot rečeno delamo s podatki, ki trenutno tega ne morejo napovedati.



BORIS CAVAZZA

Z družino Cavazza smo bili sosedje na Bratovševi ploščadi v Ljubljani, v času, ko sem delala na Televiziji Slovenija. Skupaj s Tomažem Perovičem, Leonom Magdalencem in še kakšnimi 40 sodelavci smo delali Studio city. Ja, prav ta, ki je še danes na sporedu ob ponedeljkih. Zmišljevali smo si vedno nove oddaje, formate, pristope in ena od teh izmišljotin je bila tudi kuharska oddaja, v kateri je kuhal Boris Cavazza. Oddaja je bila posneta v naši kuhinji, Boris pa je skuhal pašto. Tisto, z veliko česna in žajblja in seveda olivnega olja. Ko sva nazadnje, pred jesenskim valom koronavirusa obujala te spomine, me je spomnil tudi na to, da sem takrat navijala, da se moramo preseliti v center Ljubljane, ker je Bratovševa res daleč. No, to je bilo pred skoraj tremi desetletji in zdaj res vsi živimo v centru.



Poznamo ga tudi kot izvrstnega filmskega in televizijskega igralca (Piran Pirano, Lovec oblakov, Hit poletja, Čamčatka, Predsednik, Rdeči Boogie ali Kaj ti je deklica, To so gadi, Muke pa Mati, ...) in tudi kot glasbenika. Ter kot pedagoga, poučeval je na AGRFT-ju. In tudi kot režiserja in scenarista.

Vesna Milek je o njem napisala knjigo, biografski roman Cavazza. Na vprašanje, ali jo bo kdaj napisal tudi sam, pa pravi: »Ne. Dovolj je bila ena. Novo knjigo pa začenja pisati moja žena.« Njegova žena je Ksenija Benedetti.

Odločil si se za osamo, ne družiš se, nikamor ne hodiš. Za človeka, ki je bil celo življenje obkrožen z ljudmi, družaben, je to težka preizkušnja?

V tej zmedeni situaciji se doma, v osami, prav dobro počutim. Mi vsaj ni treba poslušat ljudi, ki vsak po svoje v nedogled pametujejo o istih stvareh. Ugotovil sem, da me te debate rahlo utrujajo in da rabim svoj mir, da vklopim možgane v kaj drugega. Saj bom ljudi verjetno prej ali slej spet pogrešal, ampak trenutno mi paše status osamljenca.

Kaj počneš? Kako ti mineva dan?

Veliko berem, kar sem odlagal par let in zanimivo, veliko spim, preveč spim. V "prejšnjem" življenju sem bil kronično neprespan zaradi predstav, ko po koncu ne moreš zatisnit očesa, zjutraj pa obvezno na vajo za novo predstavo. Vmes pa še razna snemanja, radio, tv, film, itd. Ko pa se upokojiš, zadihaš s polnimi pljuči. Končno. Zdaj pa si lahko privoščim "spanje pravičnega".

Veliko bereš. Kaj pa?

Nazadnje sem z veliko zamudo prebral Jugoslavijo, moje deželo. Ker sem nekaj sezon nazaj v Drami gledal istoimensko predstavo, ki jo je režiral Ivica Buljan, sem se šele zdaj lotil še knjige. Pred tem sem prebral njegove Čefurji raus in Figo in zdaj me je ponovno prepričal z Jugoslavijo, moje deželo. Vojnovič res zna pisat. Zadnje čase sem prebral še nagrajeno knjigo Veronike Simoniti, Ivana pred morjem in Ledeni teden Pascala Brucknerja. Zanimivo mi je bilo slišati mnenje dr. Svetlane Slapšak v intervjuju z Vesno Milek, kjer je Ledeni teden označila kot branje za plažo, s čemer se Milekova ni strinjala. To me je spodbudilo k branju. Meni je bila knjiga všeč. Berem tudi poezijo, odlična je Anja Golob



v svoji zadnji pesniški zbirki. Večkrat posežem po Jacquesu Preverju.

Kaj je v osami najhuje?

Ni tako hudo kot nekaterim, ki se zaradi te osamljenosti počutijo depresivne, imajo občutek tesnobe. Verjetno nimajo ob sebi nikogar in so dobesedno osamljeni, sploh, če so starejši. Z mladino pa je obratno. Manjkajo jim prijatelji, manjkajo objemi, dotiki, zaljubljenost, majhna ljubosumja, pa športne dejavnosti, vse to. Jaz

imam srečo, imam ženo, ki je enkratna, s katero se imava neskončno rada. Kar naju tako združuje je humor, ki naju čisto vsak dan spravlja v dobro voljo. Veliko se smejiva in to naj bi bilo pol zdravja, a ne?

Kaj/koga najbolj pogrešaš?

Naša družinska skupinska kosila, ko se zberemo vsi, ki mi v tem življenju pomenijo vse. Moja dva sinova, Sebastian in Aleks, moja dva vnuka Luka in Mark, Sebastianova Ajda in Lukova

Tina (Markove še ni, ker se še ni odločil) in moja Ksenija.

Veliko ljudi, ki so se odločili podobno kot ti, je pripovedovalo o depresijah, napadih tesnobe. To potrjujejo tudi psihiatri. Kako je s teboj? Ko zreš v prihodnost, si optimist?

Moram reči, da sem optimist, ker me vse zgoraj naštetu z njim močno navdaja.

Kot pravi nevrolog dr. Pirtošek, nisi star, imaš pa toliko let, 81. Kaj so ti prinesla leta?

Leta so mi prinesla cel kup različnih telesnih tegob in nekaj operacij, tudi težkih. S temi tegobami, zahvaljujoč farmaciji, živim kar v redu. Delati seveda ne morem več kot včasih, a vseeno tu pa tam še kaj naredim. Leta so mi prinesla tudi mir in v njem veliko užitkov, med drugim na kavču (smeh).

Med prvimi si podpisal Javni poziv državnemu zboru RS, da zaustavi zlorabljanje epidemije za pospešeno izvajanje ideoloških in strankarsko motiviranih projektov vlade. Podpisalo ga je že več kot 10.000 ljudi. To je bila tvoja odločna politična gesta. Zakaj podpis?

Hočeš nočeš je vsak človek kontaminiran s politikom. V določenem trenutku se moraš odločiti, kaj boš podprl, kaj ti narekuje vest in kaj misliš, da je v tem kaotičnem in zmedenem trenutku najboljše za ljudi in za državo. Med podpisniki so sicer tudi ljudje, ki jim ne verjamem preveč, ki znajo biti celo škodljivi in jadro napenjajo po vetru.

Kakšen odziv pričakuješ?

Verjamem vsebini zapisanega in moja pričakovanja so optimistična. Zato sem izjavo tudi podpisal.

Petkovi kolesarski protesti. Jih podpiraš?

Kolesarje podpiram. Sam se sicer petkovih protestov ne udeležujem, svoja mnenja objavljam v raznih intervjujih. Kolesarje že pogrešam, ampak razumem, da so se za zdaj odločili prekiniti množična zborovanja zaradi epidemije. Zdaj je res treba biti previden.

Prejšnji četrtek, ko protesta niso organizirali petkovi kolesarji, se je na ulicah Ljubljane razvil spopad med policijo in protestniki. Protestnikov naj bi bilo okoli 500. Policija je po osmih letih spet uporabila vodni top in gumijaste krogle. Se strinjaš s takimi ukrepi?

To, kar se je dogajalo prejšnji četrtek, je totalen fiasko za gospoda Hojsa. Narava nas je obdarovala z besedo, zakaj se je ne poslužujemo? Zakaj je tako težko oziroma nemogoče sesti za mizo in se človeško pogovoriti? Seveda je to utopija. Vse je prežeto s hudobijo, z agresijo, z nestrpnostjo.



To je klic po revoluciji, po mesarjenju, po krvi, po destrukciji, "ko če jače, da po truplih skače." Kam to pelje? Daleč prav gotovo ne.

V osami nisi samo kot človek, temveč tudi kot umetnik. Zdi se, da je osamitev kulture in kulturnikov namerna?!

Vse tako izgleda.

Je kakšna vloga, za katero ti je žal, da je nisi odigral? In kakšna za katero ti je žal, da si jo?

Ni vloge, za katero mi je žal, da je nisem odigral in ni vloge, za katero mi je žal, da sem jo. So mi pa nekatere zelo pri srcu. Ampak teh je le toliko kot prstov na eni roki. Na primer vloga doktorja v Jančarjevem Velikem brilijantnem valčku, vloga Stavrogina v Besih v režiji Pipana in Jovanoviča in Fojeva Naključna smrt nekega anarhista, kjer sem igral vlogo norca.

Nisi samo igralec, tudi režiral si. Še kdaj?

Ja, skupaj s Francescom Borghijem, odličnim italijanskim igralcem, ki živi v Sloveniji, se lotevava

gledališke monodrame See wall, ki bo - če bo vse prav - na sporedu drugo leto.

Z režiserjem Vincijem Voguem Anžlovarjem si snemal nadaljevanje filma Babica gre na jug, prvega slovenskega filma. V filmu Dedek gre na jug igraš dedka, ki gre na jug iskati svojo veliko ljubezen. Snemanje je bilo prekinjeno, ker ni bilo več denarja, producent ga je zagotovil toliko, kolikor je bila vredna njegova zastavljena hiša. Ministrstvo za kulturo ne izplačuje že podpisanih pogodb. Se iz svoje zgodovine umetniškega ustvarjanja spomniš kdaj tako uničevalne in arogantne politike oblasti?

Ne. O Vincijem filmu že vrabčki čivkajo, da smo posneli eno tretjino in da smo blokirani, ker denar, ki bi ga morali izplačati, stoji, čeprav obstaja podpisana pogodba. Aroganca na kvadrat.

Nastopil si tudi v filmu režiserja Iztoka Aberška o Piranu. Za razliko od Anžlovarjevega filma o tem filmu skoraj

nič ne vemo. O čem govori in kakšna je tvoja vloga?

Filmu je naslov Underground in v njem sem eden izmed mnogih pričevalcev takratnega življenja v Piranu.

Minister za notranje zadeve Hojs si je ogledal film Izbrisana in potem bevsknil, da je sramota, da dajemo za tak film javni denar. Te to spominja na kakšno obdobje iz zgodovine?

Svojčas so disidenti lahko snemali filme, ki so večinoma pristali v bunkerju. Godina, Čengić, Žilnik, Makavejev in drugi so kljub nasprotovanju oblasti še vedno dobili sredstva za snemanje novih projektov. Danes pa oblast namerno ne izplačuje sredstev celo za dela, ki so narejena in že v nastajanju in s tem povzroča velikansko škodo vsem, ki se ukvarjajo s filmom. To niso samo režiserji in igralci, ampak tudi tehnično osebje, njih je ogromno, ljudje, ki so pahnjeni na cesto. LJUDJE. Kar se tiče Mazzinijevga filma je Hojsova zblojena izjava samo dokaz več kje smo.

Napoveduje se konec slovenskemu filmu (in tudi ustvarjalcem). Nobeni apeli, protesti, javna pisma ne pomagajo. Kaj je sploh še mogoče storiti?

Vse kaže, da bo slovenskemu filmu odzvonilo. Pa tudi slovenskim glasbenikom, baletnikom in drugim umetnikom. Suma sumarum - namera ministrstva za kulturo je dosežena.

Nedolgo nazaj si posnel nov glasbeni album. Za kakšen projekt je šlo?

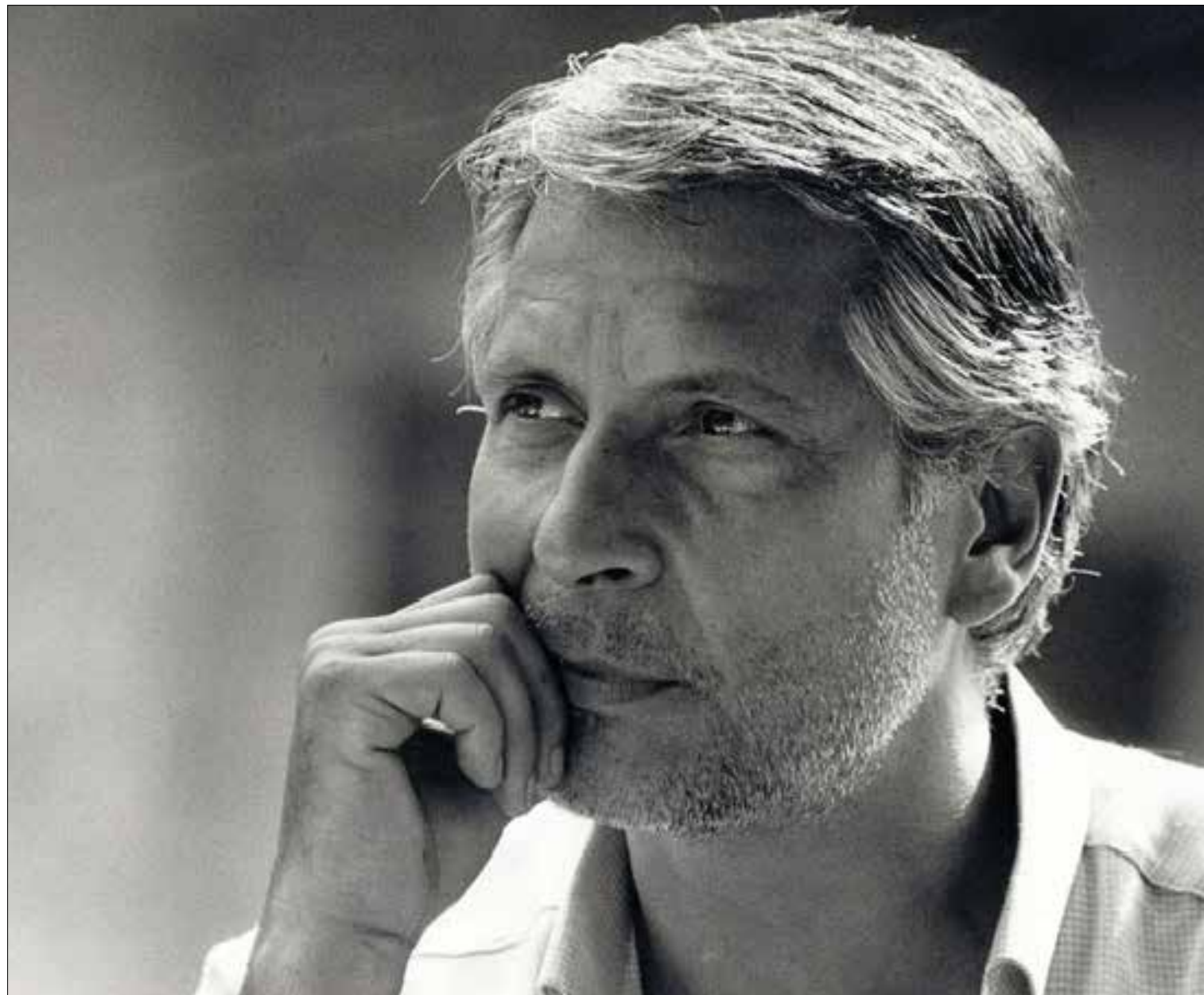
Posneli smo album "Sprehod", ker sem želel, da teksti ne bi šli v pozabo. Teksti so moji, refleksije na podoživljanja človeka mojih let. Sodelujejo tudi odlični glasbeniki. Zvtr glasbe in kitarist je Igor Leonardi, saksofonist Primož Fleischmann, basist Tadej Kampl in bobnar Enos Kugler. Gosta pri dveh skladbah sta trobentač Gašper Selko in Ksenija, ki igra na klavir pri skladbi Morje. Zgoščenska je na prodaj na www.sanje.si.

Veliko časa preživiš na Obali? Si postal Primorec (ponovno)?

Obala je delno moja in morje je delno moje že dolgo. Ljudje tu so moji, pravzaprav je vse tu dol moje.

Kaj boš potem, ko bo enkrat konec teh norih časov?

Najprej bomo šli skupaj na eno veliko in bogato družinsko kosilo. Jaz častim.



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

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



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

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

PRILOŽNOSTI SO VSEKAKOR V IZVOZU

Z Borutom Fakinom, prvim možem Vinakoper, smo se pogovarjali o aktualnih razmerah, načrtih za prihodnost in novostih, ki jih ponuja največja istrska klet.



ostali na voljo, tudi prek spleta, prizadevamo si z izvozom in še bi lahko našteval. Svetla plat je, da je epidemija pripomogla k temu, da smo bili bolj ustvarjalni in tako uspeli uresničiti nekaj novih idej in projektov.

Med temi sta tudi prenovljena restavracija in povsem nov ter inovativen produkt, Esenca Istre, drži?

Tako je. Restavracijo Kogo, ki zaokrožuje našo ponudbo in koncept Hiše refoška, smo v minulih mesecih povsem prenovili in ji vdahnili tudi novo vsebino. Ta bo slonela na tradiciji, na najboljšem, kar premore naša Istra, po drugi strani pa ji bo mlada in zagnana ekipa, ki izhaja iz lokalnega okolja, vdahnila svežino in domiselnost.

Nam lahko zaupate kaj več o sami ponudbi restavracije Kogo?

Ponudba bo temeljila na hladnih predjedeh in tipičnih istrskih jedeh, ki se seveda odlično prilegajo k našim vinom. Na voljo bodo različni pršuti, bogat nabor sirov, pa tartufi, domača kokoš in še marsikaj, kar bo razvajalo brbončice še tako zahtevnih obiskovalcev. Po eni strani verjamem, da bomo zadovoljili naše zveste kupce, po drugi pa ciljamo tudi na zaključene skupine in obiskovalce, ki si želijo okusiti istrske dobrote.

Te so sicer na voljo tudi v vašem vinskem butiku ...

Res je. Vinski butik, ki smo ga prenovili lani, na enem mestu združuje široko paleto vin in ostalih dobrot iz naših krajev ter številne ideje za darila, ki so še zlasti aktualna v tem, predprazničnem času.



No, odlična ideja za darilo je tudi že prej omenjena Esenca Istre. Za kaj pravzaprav gre?

Gre za res inovativno darilo, s katerim smo sladico, brez katere v naših krajih ni praznikov – panettone povezali s sladkim muškatom. V panettone smo namreč dodali rozine, ki smo jih namakali v našem sladkem muškatu, zraven pa zasnovali še esenco, ki na prvi pogled spominja na parfum, v resnici pa gre za sladko in aromatično vino, s katerim okus odličnega panettona še dodatno obogatimo in osvežimo.

Da gre res za nekaj posebnega, nam je potrdila tudi strokovna komisija GZS, ki je Esenco Istre med 28-imi prijavljenimi gastronomskimi izdelki uvrstila med dva najbolj inovativna produkta za

področje mediteranske prehrane v letu 2020/21.

Idej vam očitno ne manjka. Kakšni so vaši poglobljeni načrti za prihodnje leto?

Takoj ko bo možno, si želimo namenu predati prenovljeno restavracijo Kogo, potem pa si želim, da bi v tem slogu uredili še degustacijski prostor, ki bi bil namenjen zaključenim skupinam, raznim dogodkom in drugim priložnostim. Eden od glavnih ciljev za naprej je prav gotovo povečati izvoz naših vin, kjer vidim še veliko priložnost.

Kateri so trenutno ključni tuji trgi za Vinakoper?

Trenutno so to Kitajska s Hong Kongom, ZDA, Hrvaška, Poljska, Češka, Estonija, Avstrija in Italija. S kančkom prilagajanja, pravo mero

drznosti, predvsem pa s trdnim zaupanjem v naše izdelke in pravim tržnim pristopom, pa verjamem, da lahko prodremo še na marsikateri tuji trg.

Omenili ste, da ste se zaradi epidemije usmerili tudi v prodajo prek spleta. Pa ljudje kupujemo tudi vina na spletu?

Dejstvo je, da je epidemija spremenila nakupovalne navade ljudi, sočasno pa vplivala na večjo prisotnost ljudi v digitalnem svetu. Temu smo se prilagodili tudi v družbi Vinakoper. Seveda smo že pred epidemijo omogočali nakup prek spleta, zdaj pa smo ta prodajni kanal še izboljšali. Razširili smo ponudbo spletne trgovine, poleg vin smo dodali ostale istrske dobrote in darilni program. Pomislili pa smo tudi



na tiste, ki bi si na dom želeli naročiti odlično vino in druge istrske izdelke. Pri večjih nakupih omogočamo brezplačno dostavo, sicer pa smo tudi v fazi prenove spletne strani, ki bo v kratkem omogočala še boljšo uporabniško izkušnjo.

Borut Fakin je magister znanosti s področja mednarodne ekonomije, z magisterijem Ekonomske fakultete v Ljubljani. Ima več kot desetletne izkušnje s področja trženja in prodaje. Leta 2009 je prevzel mesto direktorja marketinga in prodaje v Hotelih Bernardin. V obdobju 2014 do 2016 pa je postal pomočnik direktorja Hit Alpinea ter vodil trženje in prodajo za celotno skupino HIT d.d. Leta 2016 se je ponovno zaposlil v Hotelih Bernardin in prevzel mesto direktorja prodaje. Kot član je sodeloval v upravnem odboru Turistično-gostinske zbornice Slovenije in v nadzornih svetih Turističnega združenja Portorož ter Turistične organizacije Izola. Petletni mandat direktorja družbe Vinakoper je nastopil marca 2018.



Nina Ločniškar



PISMA Z DANSKE

V lokalnem nakupovalnem centru je vsak vikend ogromno domačinov. V trgovinah s hrano, oblekami, elektroniko ter notranjo opremo je tudi v času korone polno ljudi. Le ena od trgovin pa je vedno popolnoma prazna – trgovina s krznenimi plašči in modnimi dodatki iz naravnega krzna. V njej, poleg prodajalk, še nikoli nisem videla nikogar. Vedno sem mislila, da gre za trgovino, namenjeno turistom, saj na ulicah ni videti, da bi bilo krzno med Dankami priljubljeno. Še v Sloveniji v zimskem času vidim več krznenih plaščev. Zato me je zelo presenetila zgodba, ki že več dni krasi naslovnice vseh časopisov in je na novičarskih spletnih straneh na prvem mestu zamenjala novice o ameriških predsedniških volitvah. Pred tedni se je namreč na farmah kun pojavila mutirana oblika virusa COVID-19, ki so jo poimenovali cluster 5. Ko so ugotovili, da je virus preskočil iz okuženih kun na ljudi, ki so delali na farmah, pa je vlada čez noč sprejela odločitev, da morajo kune pobiti. In to vse kune. V desetih dneh je bilo tako (na zelo krut način) ubitih približno 17 milijonov kun, katerih krzna so seveda zavrgli. Kljub temu, da so nekaj dni kasneje zožali območje, kjer so popolnoma uničili krznarsko industrijo, je večina kmetov že izgubila vse svoje živali. Krznarska industrija je tako v le nekaj dneh doživela popoln propad.

Le ta proizvede 40 odstotkov vsega krzna in največ kuninih kož na svetu. V glavnem mestu je največja dražbena hiša krzna na svetu, Kopenhagen Fur, ki bo kot posledica letošnjega poboja kun morala (vsaj začasno) zapreti svoja vrata. Vsako leto so prodali približno 14 milijonov kož kun, ki jih je pridelalo 2.000 danskih kmetov. Dražbe so potekale petkrat letno in vsakič so prodali za približno 260 milijonov evrov kožuhov. Čeprav vlada na Danskem uživa Slovencem nepredstavljivo visoko podporo med ljudmi in so Danci z njenim delom glede koronavirusa v večini zadovoljni, pa se je pri ravnanju v primeru kun to spremenilo. Izkazalo se je, da je bilo njihovo ravnanje protizakonito, kar je v pravni državi za državljanje nesprejemljivo. V glavnem mestu so tako ulice zavzeli protestniki, minister za hrano, kmetijstvo in ribištvo je odstopil, vladi je padla podpora, nešteto zdravih kun pa je na krut način izgubilo življenje. Še vedno na dan prihajajo posnetki nepredstavljivo krutih pobijan kun, ulic polnih

trupel kun, ki padajo s prenapolnjenih tovornjakov ter novice o pobeglih okuženih kunah. Zadnja izjava predsednice vlade pa je, da je bil pobje vseh kun le priporočilo in ne ukaz. Po odstopu ministra je ta teden v medijih odjeknila že nova novica s sveta živali – na eni od kmetij so našli ptičjo gripo in morali ubiti in zavreči več tisoč kokoši.. Morda pa bo Danska primorana popolnoma opustiti kruto industrijo krzna ter počasi postati država, prijazna tudi živalim in ne samo okolju. Do takrat pa lahko samo čakamo, kdaj bodo odkrili še prašičjo gripo in bo tako propadla še največja industrija na Danskem – prašičjereja.

Katja Pegan



JEŽEVA MATI

Ste med tistimi, ki jih sirene reševalnih vozil navdajajo z grozo? Pri gasilskih ali policijskih vozilih še nekako gre, vznemirjenost in skrb, ki vas ošine, še zdaleč ni podobna stiskanju v grlu ali trebuhu, ko slišite rešilca. Če se tako odzovete, ste verjetno zelo občutljiva oseba, lahko bi rekli, da ste v svojem življenju razvili veliko mero empatičnosti, s pomočjo katere razumete ter berete ljudi in svet. Empatija pomeni vživljanje v drugega človeka. Človek lahko predvidi čustva ali misli osebe, s katero se poistoveti. Ob zvoku teh siren lahko začuti ljudi, ki se borijo za svoje življenje, grozo tistih, ki jim preti nevarnost, obup tistih, ki so izgubili dom in bližnje.

Ogromno empatije premorejo igralci, ki svoje vloge oblikujejo tako, da se vživijo v druge. Čustva so najpomembnejši material, s katerim upravlja igralec. To je pri tem poklicu najbolj vznemirljivo in tudi najbolj težko.

Čustva, njihovo prepoznavanje in upravljanje, to je nekaj, kar moramo nujno naučiti svoje otroke. Spomnim se svojega prvega učenja. Vse je naredila zgodba. In seveda vrhunska pripovedovalka zgodb, moja stara mama. Imela sem tri leta in sem iz Vojnik, izstopila prav pred drveči avto, ki je pripeljal mimo. Odrasli so za hip nehali dihati, voznik se je pravočasno umaknil in bil je čas za učenje življenja. Stara mama je začela pripovedovati zgodbo, mehko, vabljivo, zelo razumljivo in hkrati poetično, in takoj sem potonila vanjo. Živela je ježeva mati, ki je imela nekaj mladičkov, lepih in dišečih in zelo jih je imela rada. Veliko stvari jih je učila in bili so pridni (opisala je ves njihov dan, opravila,

igre, obede). Le najmlajši, ki je rad tekal naokoli, ji je delal veliko skrbi. Nekoč je šla ježeva mati v trgovino in mladi ježki za njo. Prečkali so cesto, in ja, uganili ste, najmanjši ni pogledal okoli sebe, ni poslušal, in povozilo ga je. O trpljenju ježeve mame bi lahko napisala knjigo. Večino najpomembnejših stvari sem se naučila ob zgodbah. Še danes me učijo, kako čez ceste življenja. In zaradi ježeve mame razumem, kako nepotrebno je trpljenje kogarkoli zaradi mojega občutka svobode.

Dorjan Marušič



KOLUMNA TRI

Mesec je naokrog, spet smo skupaj v kolumni in še vedno živimo sivo obdobje omejitev, jeze in strahu. Obdobje, ki ga vse pogosteje polnijo negativna čustva in strah vzbujajoči dogodki. Praktično podoživljamo scene filma »Contagion«, posnetega daljnega leta 2011. Film prikazuje epidemijo smrtonosnega virusa, ki izjemno hitro narašča. Medtem pa svetovna medicinska skupnost tekmuje v iskanju zdravila in skuša obvladati paniko, ki se širi hitreje kot virus sam. Kot večina ameriških filmov ima tudi ta srečen konec. Kdo ve, kdaj in kako se bo izteklo nam. Vsekakor pa film fascinira v natančni napovedi sedanjega obdobja. Predvidevanje in natančnost napovedovanja je kombinacija znanja in intuicije, ki ob nepoznanih dogodkih vodi v uspešno in učinkovito razrešitev. Sprejemanje napačnih odločitev ali celo izogibanje aktivnosti pa ima pogosto daljnosežne posledice. V filmu izstopa vsaj ena pomembna razlika s sedanjim časom. V filmu ni izpostavljen problem zdravstvenega kadra v takih razsežnostih, kot jih mi doživljamo danes.

Žal je drugi val epidemije dokončno razgalil najšibkejšo točko našega zdravstvenega sistema, na katero smo dolgo opozarjali, a bili preslišani: izjemno pomanjkanje zdravstvenega kadra. Vsi strokovnjaki zadnjih dvajsetih let, ki so izpostavljali (ne)učinkovitost in korupcije kot srž težav, bi morali sedaj za vselej obmolkniti. Saj nam prav morala, etika in zaveza Hipokratovim načelom zdravnikov, medicinskih sester in vsega zdravstvenega kadra ohranja našo največjo vrednoto - zdravje. Vsi ukrepi, ki jih sedaj sprejema Vlada so usmerjeni v še obvladljivo obremenitev kadra. Zakaj nas je zdravstvenih delavcev tako malo ali premalo?

Ko so se nam v Sloveniji uresničile sanje samostojnosti, je približno polovica takratnih

zdravnikov zaključila študij medicine v Sloveniji. V kolikor smo v procesu približevanja v EU postavili težko dosegljive kriterije za vstop zdravnikov iz tretjih držav, pa bi morali primanjkljaj nadomestiti s šolanjem svojih zdravnikov že v preteklem stoletju. Pot od bruca na medicinski fakulteti do samostojnega specialista namreč traja tudi 15 let. Za drugo medicinsko fakulteto smo morali vstopiti v novo stoletje in EU. Prav složnosti in neomajnosti vodilnih ljudi zdravstva in politike na Štajerskem gre zahvala, da smo dobili medicinsko fakulteto v Mariboru. Kot takratnemu podporniku fakultete idej po funkciji in dejanjih sem svojo vizijo udeležil kot minister. Dosegel sem največji vpis na obe fakulteti v tem tisočletju. Žal so ga že leto dni po mojem mandatu spet znižali.

Celovito poznavanje zdravstvenega sistema in epidemiološko-demografske prihodnosti narekuje skrb za kakovosten in številčno zadosten zdravstveni kader. Razvoj umetne inteligence in tehnoloških znanosti bo lahko zdravstvene potrebe državljanov nekoliko omilil, a ne odpravil: človeške topline in bližine ne bo možno nadomestiti. Investicije v zgradbe in opremo so potrebne, a desetletna prioriteta mora biti vlaganje v kader. Investicija v tretjo medicinsko fakulteto, vpeto v mednarodno mrežo EU, bi bila cenejša od izgradnje katerekoli nove bolnišnice. Predstavljala bi dokaz, da smo se v letošnjem letu tudi kaj naučili - potrebno je vlagati v lastno znanje, večine in kader.

Naj mi bo v sklepu dano skočiti v prihodnost, upam da bližnjo. Odprtje tretje medicinske fakultete v okviru Univerze na Primorskem.

To ni utopija, tudi niso sanje, v kolikor bomo na Obali zmogli poguma, složnosti in preskoka lokalnih ograjic. Prav promocija inovativnosti, usmeritev v znanje in razkritje intuicije nas bo ohranila v svoji biti. Gradimo na lastnem genomu in se prodorno prilagodimo izzivom okolja.

Boris Šuligoj



VIRUS, KI PODIRA PALAČE

Prav neverjetno je, kako malo se ljudje učimo od zgodovine. Navkljub znani krilatici o »magistri vitae«. Zgodovina med drugim uči, da so že pred nekaj tisočletji živele in se razvijale zelo napredne, bogate in v vseh ozirih cvetoče civilizacije. A vse te občudovanja vredne civilizacije so »lepega dne« izginile. Po propadu rimskega cesarstva je v

tem delu Evrope nastopilo obdobje mračnjaštva, nazadovanja, verske blaznosti, dogmatizma ... To je trajalo skoraj tisoč let. Če mračnih stoletij ne bi bilo, niti opazili ne bi, da se je šele v 13. ali 14. stoletju začel dogajati kulturni preporod, ki mu pravimo renesansa.

Nazadovanje na duhovnem področju se tudi danes odraža na celi črti. Tudi v odnosu ljudi do svojih spomenikov. V Kopru že četrto stoletja propada nekdanji Servitski samostan, skladišča soli v Portorožu, filmski studio Vibe filma na Fornačah... Zdi se, da se družba s tem propadanjem spomenikov s časom na določen način sprijazni in propada ne vidi več.

Seveda ne povsod enako. Ljubljanski župan je po stoletju propadanja znamenite Cukrarne poskrbel, da zdaj to za slovensko kulturo pomembno stavbo obetajoče obnavljajo. Tudi v koprski občini nameravajo obnoviti skladišče soli Libertas in ga v dveh letih nameniti - kulturi. V Kopru lahko skladišče prenovijo v dveh letih, v Piranu o tem govorijo 20 let, zgodi pa se malo ali nič. Nikakor niso krivi (samo) župani. Ne more biti kriv en sam človek. Zakaj pa ste takega župana izvolili in me čustveno pregreto prepričevali, da je to edini zveličavni sposobnež, ki nas bo odrešil vseh muk? Kaj tisti, ki take župane in svetnike volijo in dvigujejo roke v mestnih svetih, res ne čutijo nobene odgovornosti za svoj glas? Kaj niso župani, svetniki, člani svetov krajevnih skupnosti, zaposleni v občinski ali državni upravi, kulturnih in vseh drugih ustanovah, vsi zakoni in predpisi ... prav nič odgovorni za to, kar imamo?

Palače nam propadajo zato, ker ta družba nazaduje. Ta nazadnjaški virus je veliko usodnejši od covida. Je pa covid odlično razgalil položaj, odgrnil odejo pod katero so se nevarno zaredile razdiralne sile. Samo zapomniti bi si morali, kdo so kadroviki, torej tisti, ki nam take voditelje strežejo. Da ne bi znova in znova naselili. Samo to morda lahko reši nas in vse propadajoče palače z njihovo (in našo) zgodovino ter kulturo vred.

Andrej Mrevlje



STRIC IZ AMERIKE

Običaj je, da Američani še isti večer, ko zaprejo volišča, preštejejo glasove in razglasijo zmagovalca. Z Barackom Obamo je bilo lahko. Prvič, leta 2008, je bil razglašen za zmagovalca okrog enih ponoči. Leta 2012, če se prav spomnim, je bila odločitev

še lažja oziroma hitrejša. Na prvega Trumpa smo morali čakati do pol štirih zjutraj, da smo se ga letos znebili pa celih pet dni. Kljub temu, da so ga mediji razglasili za zmagovalca, Bidna institucionalna Amerika še ni priznala za predsednika, ker postopek zahteva, da to najprej stori odhajajoči predsednik. Toda čeprav je izid volitev nedvoumen, ima, kot kaže, Trump s priznanjem poraza nekaj psiholoških težav. Nekoliko pa je tudi zvit. Ker je vnaprej vedel, da zmage ne bo lahko doseči, je že pred volitvami napovedal, da rezultata, v primeru, da zmaga Biden, ne bo priznal. Ker da se ve, da so demokrati goljufi. Konsekventen s svojo napovedjo, je po porazu na sodišča vložil 28 pritožb. A vse obtožbe so bile prazne in brez dejstev ter dokazov so kmalu odpadle kot gnile tepke z drevesa. Toda Trump nadaljuje z dramo. Zaprl se je v Belo hišo, kjer dva tedna bojkotira svojo službo. Kljub temu pa mu uspeva držati državo v napetosti. Zamenjal je vrh Pentagona, se lotil varnostnih služb, zato vsa dežela ugiba, kaj bo predsednikova naslednja poteza. Bo sprožil vojno, potisnil ZDA v še večje težave ali pa kot Neron požgal vse okoli sebe? Tudi divjanje epidemije koronavirusa, ki v Ameriki dosega apokaliptične dimenzije, Trumpa ne premakne. Ker se Trump skriva pred Bidnom, je postopek za mirno tranzicijo med staro in novo administracijo blokiran. Republikanci še vedno podpirajo njegove norosti, a zgolj zato, ker jo predsednik z zastraševanji drži na vajetih lojalnosti. Ne glede na to, da paraliza ogroža varnost države, Trump vztraja. Zase in za družino želi iztržiti varen prehod na svobodo. Kar pomeni, da hoče dobiti zagotovilo, da ga po odhodu iz Bele hiše ne bodo sodno preganjali. Se spomnite, kako je Gerald Ford oprostil Richarda Nixona njegovih grehov? Slej ko prej bo Trump moral odditi. Kdaj in kako se bo to zgodilo lahko zaenkrat le ugibamo. S podobno gotovostjo lahko trdimo, da bo Melania uveljavila ločitveno klavzulo dogovora z Donaldom Trumpom, in da bo Slovenija izgubila še zadnjo utvaro o naših dobrih zvezah v Beli hiši. Zadnji, ki je upal na to, je bil slovenski premier, ki je Trumpu prvi čestital za zmago, ki je ni bilo. Pred leti, ko so me Američani spraševali, kaj si Slovenci mislimo o Melaniji, sem odgovarjal z domisljico, ki sem jo slišal v Ljubljani - Slovenija bo na na prvo damo ponosna takrat, ko bo po ločitvi z oranžnim predsednikom domov prinesla polovico Amerike. Tega zdaj ni mogoče trditi več, ker ni več smešno. Vemo pa tudi, da je Trump zadolžen, da je bila korupcija politike v zadnjih štirih letih njegov edini zaslužek. Melanijin izkupiček bo zaradi tega manjši, ker pa tudi tukaj v Ameriki nima prijateljev, menim, da se bo po ločitvi vrnila v Slovenijo in zaprosila za mesto direktorice v Lisci v Sevnici.

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

DOMIŠLJIJA, KI NIMA MEJA ...

Res je zanimivo, koliko različnih ljudi je na svetu. Koliko kultur, jezikov, barv polti in koliko novih subkultur se z leti razvija in sčasoma postanejo del nas. Del našega življenja in sveta.



Japonska je od nas oddaljena dobrih 9.000 km in čeprav se nam zdi še tako nedostopna, smo povsem nevede rasli z njo. Hvala italijanski televiziji. Hvala risankam. Hvala animam.

Se vam zdi čudno? Tudi meni bi se, če ne bi izvedela, da je ena izmed anim risanka Sailor Moon.

In prav ko slišimo besedo »risanka«, nemudoma pomislimo na otroka in na otroško risanko. Na risanko, ki ni namenjena odraslim. Mi ne gledamo risank, mi gledamo filme. In čeprav ob besedi »anime« pomislimo takoj na »risanke za otroke«, so le te daleč od tega.

Anime so japonske animirane risanke za vse starosti (sicer bolj primerne za odrasle kot otroke). In prav v njihov svet me je popeljala Valerija Lyubchik. 21-letna Ukrajinka, ki se je še kot otrok s starši preselila v Piran.

»Že kot majhna sem rada gledala risanke, še posebej Sailor Moon na italijanski televiziji. Nevede sem že gledala anime in se zaljubila vanje. Njihov stil mi je bil v trenutku všeč, veliko bolj me je privlačil od ostalih »risank« in kmalu sem tudi sama poprijela za svinčnik in pričela risati. Potem sem šla dlje in se v pustnem času želela obleči v like. Najprej mi je kostume šivala mama, ne samo meni ampak tudi sestri, in potem sem se tega lotila sama. Začela sem šivati, navdih pa sem dobila iz junakov anime.«



Kaj pa sploh ta beseda pomeni?

»Gre za skrajšano verzijo besede animacija. Sčasoma se je tako prijel, da v trenutku, ko človek reče anime, se vsi takoj spomnimo na ta japonski stil risanja. Anime imajo veliko žanrov, liki imajo velike oči, barvane lase in posebne kostume. Sama zelo rada delam oklepe, kdaj iz risanih junakov, kdaj pa iz video igrice. Unikatni so. Tega v realnem življenju ni mogoče videti, v domišljijem pa je. In prav to je čar anime, da nimajo mej. Gre za čaroben svet. Filmi so lahko fantazijske narave, vendar pri risanju lahko človek uživa v pestrosti svoje domišljije.«

Kakšna pa je razlika med anime in risanko?

»Ko slišimo besedo risanka, se nemudoma spomnimo na Čeblico Majo, na specifično risanko za otroke, anime pa so v vseh žanrih. Grozljivke, akcijske, so za vse starosti, vendar

bolj namenjene odraslemu občinstvu. Nekatere so zelo zapletene, veliko je simbolizma. Sploh psihološke anime imajo raznorazne simbole in vsakič ko jih pogledamo, vidimo nekaj novega. Je kot nekakšna igra.«

Gre pri animah za serijo risank? Jih je več ali je le eno poglavje?

»Anime izhajajo iz Mange. To so japonski stripi. V bistvu je veliko anim oglas za stripe. Velikokrat anime sestavlja 12 epizod, nadaljevanje pa je v stripih. So nekakšna promocija za Mange.«

V Izoli obstaja Društvo Animov, ki vsako leto priredi konvencijo na to temo.

»Sčasoma sem prek Facebooka izvedela za društvo in za njihovo konvencijo. Takoj sem šla pogledati in spoznala organizatorje ter počasi tudi sama pomagala na konvenciji. Seveda sem si želela najti sebi podobne ljudi, s katerimi bi lahko

govorila o stvareh, ki me zanimajo. Neizmerno pa sem uživala tudi v pripravi svojih kostumov. Zelo lepo se mi je bilo obleči v kakšnega junaka, lika iz risanke ali video igrice. Veliko ljudi je prepoznalo moj lik in se želelo z mano fotografirati. In to me je popeljalo k šivanju vse lepših in bolj zahtevnih kostumov. V Ljubljani obstajata še dve večji konvenciji, in sicer Makkon in Na meji nevidnega. Čudovita sta. Tam se pa res zberemo vsi, iz vse Slovenije in uživamo v druženju. Na teh večjih konvencijah lahko tudi tekmuješ v kostumih in zmagovalci gre na Evropsko tekmovanje, kjer podeljujejo denarne nagrade.«

Priznam, da me je Valeria kar navdušila nad njenim svetom. Način, kako ga opisuje, sreča, ki žari iz njenih oči in ljubezen, ki jo je čutiti v vsaki njeni besedi, te kar prevzame. Lepo je videti nekoga, ki je tako zavzet za neko stvar.

»Tako zelo me vse to zanima, da sem šla v Maribor študirati tehnologijo tekstilnega oblikovanja. Tudi moja cimra se zanima za anime, lepo je z njo deliti misli in ideje. Sem zelo kreativen tip, ki ne more stati na miru. Tudi če ležim in gledam TV, moram nekaj delati z rokami in šivanje mi zelo pomaga. Nenehno šivam. In to se mi obrestuje. Od leta 2016 sem zašila že kar nekaj kostumov in z enim sem lansko leto na tekmovanju osvojila 2. mesto.«

Kakšne like pa imaš rada?

»Obožujem like z roza lasmi. Ne vem zakaj, ampak mi je ta estetika zelo všeč. V animah je barva las nekako povezana z osebnostjo lika. V novih kostumih naredim tudi fotošuting, vse fotografije si lahko ogledate na mojem Instagram profilu (kawaii_ClearCat).«

Misliš, da so anime pri nas še tabu tema?

»Vse več ljudi jih pozna, vse več mladih se zanima zanje. Edino starejše generacije tega ne razumejo, ker tega niso vajene. Povsod po svetu je že na tisoče majhnih subkultur, ki sčasoma privabljajo vse več ljudi in postajajo vse bolj popularne. Pri nas na Obali pa je res težko, da kdo ne bi videl vsaj ene anime, zaradi italijanske televizije, kjer jih prikazujejo.«

O čem pa sanjaš?

»Rada bi, da moj hobi postane realnost. Da preide v bolj stilizirano zadevo. Svojo inspiracijo iz anim želim pretvoriti v modna oblačila, ki si jih lahko oblečemo vsak dan. Želim ustvariti povezavo med tema dvema svetovoma. Med realnostjo in fantazijo. Želim ustvarjati unikate.«

Mislim, da Valeria ne rabi prav nič skrbeti! Če bo še naprej poslušala svoje srce in počela stvari s tako strastjo, kot jo čutim ob pogovoru z njo, so ji vsa vrata odprta. Srečno!



ART IZOLA

Čeprav je Izola majhno mesto, je v njej polno umetnosti. Sonce in morje ustvarjalcem služita kot svojevrsten navdih. Slikarji, starinarji, kiparji, glasbeniki. Na vsakem koraku najdemo majhne galerije, ateljeje in umetniške duše. Pogovarjala sem se z dvema.



Gregor Gregorčič Pezdirec je 42-letni Ljubljčan, ki ga je pot pred skoraj desetletjem pripeljala v Izolo. Ponosno pove, da ga ročna dela spremljajo in navdušujejo že skoraj celo življenje. Kot majhen deček je najraje s teto, ki je bila aranžerka, opremljal izložbe. To ga je spremljalo tudi kasneje v življenju, ko se je priučil za cvetličarja. Splet okoliščin in spretne roke pa so ga pripeljale do sem, kjer je danes. Ko je izgubil službo v eni izmed večjih cvetličarn na Obali, je obrnil nov list v svoji karieri in se odločil, da bo svoj talent in znanje ročnih spretnosti usmeril v drugo vrsto umetnosti. Med drugim se je preizkusil kot lončar, slikar, gradbenik in starinar, na koncu pa se je našel v svetu dveh surovin, ki mu dajeta neskončen navdih – kovine in lesa. Najraje ustvarja z odvrgnjenimi izdelki in naplavinami, saj uživa, ko predmetom spremeni izgled in njihovo uporabnost ter iz njih naredi unikatne umetnine. Je ekonomičen in ekološki, saj z recikliranjem prihrani denar in hkrati poskrbi za čisto okolje.

Njegov najopaznejši projekt so velikanske ribe, ki jih lahko vidimo v starem mestnem jedru, v parku slikarja Borisa Benčiča. Izdelane so v celoti iz recikliranih materialov, in sicer lesa, kovine in jader. Za njihovo izdelavo je porabil kar nekaj

tednov. Njihov prvotni namen je bil novoletna dekoracija, vendar je bil odziv tako dober, da so novoletni okraski postali stalnica, ki že kar nekaj let krasijo Izolo.

Sedaj ustvarja za sebe, za dušo. Želi si, da bi Izola malo bolj prisluhnila umetnikom in njihovim potrebam. Mesto je izven sezone precej zaspano, zato meni, da bi precej olajšali njihovo delo, če bi jim namenili finančno ugodne prostore, kjer bi lahko ustvarjali in shranjevali svoje izdelke skozi celo leto.

Zgovornejši je bil **Rok Pahor**, restavrator, ki se občasno ukvarja tudi z art produkcijo, torej umetninami, notranjimi dekoracijami in restavriranjem pohištva. V Vidmu je restavratorstvo tudi študiral, vendar ga še ni dokončal. Precej se je povezoval z zasebniki, delal freske in štukature. Na Ministrstvu za kulturo je pred kratkim uspešno opravil strokovni izpit za restavratorja. Trenutno končuje projekt za arhitekturni bienale v Gruziji, v sodelovanju s konceptualnim umetnikom Bradom Downeyem in njegovim arhitektom. Projekt je še v fazi izdelave, zato je s podrobnostmi zaenkrat ostal skrivnosten.

Z restavratorstvom se je začel ukvarjati po končani srednji šoli, ko se je odločil za kiparsko smer na šoli uporabnih umetnosti Famul Stuart v Ljubljani, kjer je želel delati priprave za akademijo. Načrt je kasneje opustil in se raje odločil za študij na Conservazione dei Beni Culturali v Vidmu.

Njegovo opaznejše delo je produkcija famozne Melanije v Sevnici, izdelava kalupa in odlitek iz gline. Sicer so plod njegovega dela štukature, prezbiterij in oltar v protokolarni dvorani v frančiškanski cerkvi v Kopru, Obalne galerije, akvarij Piran, in ohranjanje kulturne dediščine. Avtorsko delo, s katerim se ponaša, je ogromen kamen, s približno 1000 črkami, ki jih je izklesal sam.

Na željo stranke se loti obnove pohištva in notranjih dekoracij, kar je trenutno njegov glavni vir dohodka. Zaveda se, da je trg v Sloveniji

Anja Vertnik



majhen in da se je za uspešnost treba nenehno truditi in dokazovati.

Kot pravi, si že od leta 1979 po malem prizadevajo za kulturni mladinski center. Oba sogovornika se namreč strinjata, da prostorov, namenjenim ustvarjalcem, v Izoli ni. Obstajajo zasebni prostori, ki pa so velikokrat predragi za najem in premajhni za uporabo. Rok se je pred časom mudil v Berlinu, kjer je bil navdušen predvsem nad staro bolnišnico. V celoti je obnovljena in namenjena umetnikom. V prostorih imajo razne umetniške šole, delavnice in dodatna izobraževanja. Urejene imajo ateljeje, galerije, skladišča ter muzej. Vse to ga je navdušilo in še dodatno motiviralo za prizadevanje podobnega prostora pri nas. Priložnost vidi v zapuščeni tovarni Argo, kjer bi z obnovo lahko uredili mladinski center, vidi tudi potencial za koncerte, razstave, razne dogodke in delavnice. Takega prostora si ustvarjalci želijo že dvajset let, vendar se zavedajo, da bodo nanj verjetno čakali še kar nekaj časa.

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



GEODETSKE STORITVE d.o.o. PORTOROŽ

TURISTIČNO ZDRUŽENJE PORTOROŽ

mag. Igor Novel

To leto je bilo za turizem specifično, saj je COVID-19 drastično vplival na svetovni turizem. Kaj to pomeni v številkah?

Leto 2020 je bilo zelo neobičajno. Novi koronavirus je vplival na turizem po vsem svetu. Kot predavatelj na Fakulteti za turistične študije spremljam trende in do zdaj je turizem na globalni ravni neprestano rasel od druge svetovne vojne dalje. Nobena kriza, nobena vojna ni tako vplivala na padec turizma na globalni ravni, kot je na to vplival COVID-19. Svetovna turistična organizacija ocenjuje, da bo letos turizem upadel za 80%. Po raziskavi S. Locka bi lahko hotelska industrija v letu 2020 glede na upad zasedenosti znižala prispevek k svetovnemu BDP za 500 milijard ameriških dolarjev in izgubila 6,5 milijona delovnih mest v hotelirstvu. Najbolj prizadeti pa bodo zagotovo industrija poslovnih srečanj, potovalne agencije in letalski prevozniki. Novi koronavirus je zadal res hud udarec za turistično dejavnost na globalni ravni.

Kako so se turistični deležniki na destinaciji Portorož & Piran prilagodili dani situaciji?

Turistični deležniki so se prilagodili tako s procesnega vidika, npr. z uvedbo strogih higienskih ukrepov, kot tudi z marketinškega vidika, saj so se vsi hitro usmerili na slovenski trg. Še enkrat bi rad pohvalil vse deležnike na naši destinaciji, ki so se izjemno trudili, da so spoštovali vse ukrepe ter tako gostom zagotovili varen in brezskrben dopust. S tem so omogočili, da so lahko nadaljevali z dobro sezono tudi še jeseni, praktično vse dokler niso bili primorani vsega zapreti.

Kako se je Turistično združenje Portorož odzvalo na dano situacijo?

Združenje se je ob pojavu epidemije hitro odzvalo. Ključna je bila fleksibilnost in takoj smo pričeli prilagajati program dela. Racionalizirali smo stroške, saj smo vedeli, da bo letošnji pritek turistične takse manjši, in prilagodili naše aktivnosti. Največji izziv je bila uskladitev novih terminov za večje prireditve v jesenskem obdobju oz. v letu 2021.

Spomladi, ko za turistične bone še nismo vedeli, smo pozvali člane združenja, da predlagajo ukrepe, s katerimi bi se prilagodili dani situaciji. Na osnovi njihovih predlogov smo pripravili nabor ukrepov za oživitve turistične destinacije. Na skupnem sestanku vodstva občine in turističnih deležnikov smo vse sile usmerili v domači trg. Takoj ob sprostitvi ukrepov smo pričeli z oglaševalsko kampanjo na domačem trgu, nato pa vse pripravili za oglaševanje na tujih trgih, da so ga lahko zagnali takoj po odprtju meja. Kampanja Nazaj v Portorož in Piran z rdečim fičkom v glavni vlogi



je potekala od 26. maja do konca julija. Oglaševali smo na vseh pomembnejši televizijskih kanalih, kjer je bilo doseženih 700.000 posameznikov. Oglaševali smo tudi na radiu, spletu in zunanjih površinah, na portalu www.portoroz.si in na družbenih omrežjih destinacije. Stična točka kampanje so bile vsebine na pristajalnih straneh, kjer so lahko gostje izvedeli vse podrobnosti o ponudbi destinacije ter tudi rezervirali doživetja. Kampanja je prinesla odlične rezultate. K dobremu obisku so nato seveda prispevali tudi turistični boni, a rezultati kampanje kažejo, da smo s hitrim odzivom uspeli učinkovito sprožiti zanimanje za našo destinacijo na slovenskem trgu. Takoj ko so se konec junija odprle meje, smo pričeli oglaševati tudi na tujih trgih. Oglaševanje je potekalo preko digitalnih medijev vse do konca septembra. Poleti smo 14 dni gostili tudi mobilni studio Radia 1, k nam smo povabili ekipo Planet TV (oddaja Planet na obisku), posneli smo tudi kar 13 videov z različnimi osebnostmi z naše destinacije in se tako vključili v kampanjo Slovenske turistične organizacije.

Ali so ukrepi vlade rešili destinacijo Portorož & Piran?

Vlada je sprejela veliko ukrepov, ki so turističnemu gospodarstvu pomagali pri preživetju. Nekateri ukrepi so bili bolj, drugi manj učinkoviti, žal pa niso veliko pomagali deležnikom industrije poslovnih srečanj, potovalnim agencijam in turističnim vodnikom. Med uspešnejše ukrepe za našo destinacijo sodijo turistični boni, ki so veliko doprinesli k dobremu obisku. Nimamo točnega podatka o tem, kakšen delež ustvarjenih prenočitev je bil plačan z boni. Vemo pa, da so poleti domači gosti ustvarili dve tretjini prenočitev na destinaciji in verjamem, da je marsikdo od številnih domačih gostov svoje bivanje tudi podaljšal preko vrednosti turističnega bona. Eno tretjino prenočitev so ustvarili tujci, ki bonov niso imeli. Težko je oceniti, kakšna bi bila sezona brez turističnih bonov, a na združenju smo bili pred poletjem na

to pripravljeni in verjamem, da bi tudi tako uspeli zvoziti sezono. Verjamem tudi, da bi privabili več tujcev, ki nas sicer zaradi poznega odpiranja mej in velike zasedenosti kapacitet s strani domačih gostov niso mogli obiskati.

Kakšni so trenutni rezultati števila prenočitev? Smo lahko zadovoljni z rezultatom?

V desetih mesecih letošnjega leta smo v občini Piran zabeležili 1.257.000 prenočitev. To je skoraj tri četrtine lanskega rezultata, kar je v tej situaciji odlično. Vedeti moramo, da je bila naša destinacija leta 2019 odlično obiskana. Zadovoljni smo, da nismo zabeležili tako velikega upada, kot so ga ponekod drugod. Glede na naša opažanja so bili tudi gostinski lokali na destinaciji dobro zasedeni in po pogovorih z nekaterimi lastniki gostinskih lokalov, so bili tudi ti zadovoljni z ustvarjenim prometom.

Ali so se spremenile navade turistov, ki so bile značilne za obdobje pred koronavirusom?

Seveda, zelo. Turisti so letos iskali varne destinacije, za rezervacijo pa so se odločali v zadnjem trenutku. Letalski promet je zelo upadel, saj je bilo varneje potovati z avtom. Tako smo na naši destinaciji opazili goste, ki so z avtom prišli tudi iz bolj oddaljenih krajev. Običajno so se gosti pripeljali k nam iz 500 kilometrskega pasu, letos pa se je ta razdalja za več kot dvakrat povečala, saj so prevozili tudi po 1.200 km.

Kakšen bo turizem v letu 2021?

Še vedno bosta ključna hiter odziv in zmožnost prilagajanja. Tudi sedaj, ko se je zunanje življenje spet ustavilo, na Turističnem združenju ne počivamo. Pomembno je, da s turisti komuniciramo tudi v fazi čakanja. Le tako bomo ostali v zavesti gostov in s tem spodbujali njihov obisk v prihodnosti. Zato smo ravnokar pripravili digitalno kampanjo, ki jo bomo izvajali do pomladi 2021. Prihodnje leto s turističnega vidika zagotovo še ne bo normalno ali takšno, kot je bilo leto 2019. Verjamem pa, da bo lažje, kot je bilo letos. Na globalni ravni je ključno, da obvladamo širjenje virusa. Verjamemo, da se bo našlo cepivo oz. metoda obvladovanja tega svetovnega problema. Mi planiramo aktivnosti za leto 2021 kot običajno, nato pa se bomo sproti prilagajali situaciji. Ker nihče ne ve, kaj nam bo naslednje leto prineslo, imamo seveda v mislih več različnih scenarijev in posledično tudi več različnih programov dela. Vsem bralcem Obala plus želimo v letu 2020 predvsem normalizacijo stanja in veliko zdravja.

Petra Mežnarc

ANA BELAC

Prva profesionalna igralka golfa iz Slovenije. 23-letna Portorožanka je aprila letos stopila med profesionalne golfistke.



Izjemna golfistka Ana je z zmago na turnirju Carolina Classic, na igrišču Pinehurst v Severni Karolini, z nagradnim skladom 200.000 dolarjev dosegla največji uspeh slovenskega golfa. Z zgodovinsko zmago si je že v prvi sezoni med profesionalnimi igralkami na stečaj odprla vrata v najvišji svetovni razred LPGA.

Ste najboljša slovenska golfistka. Kakšni so vaši občutki? Ste si kdaj predstavljali, da lahko to dosežete?

Vsekakor sem na ta dosežek ponosna. Zavedam se, da je to tudi velika odgovornost, vendar je šele stopnica na moji golfski poti. Vedela sem, da lahko doosežem velik uspeh, z zavedanjem, da moram trdo delati.

Kaj vas je pritegnilo pri golfu?

Na začetku je bila zame to igra, poleg golfa sem resno trenirala tudi alpsko smučanje. Ko sem v golfu začela resneje tekmovati in ko so s tem prihajali tudi uspehi, me je igra pritegnila. Istočasno mi je golf tudi veliko vračal. Poleg uspehov mi je dal sposobnost koncentracije na drugih področjih, organizacije časa, preko vseh potovanj pa sem spoznala svet in navezala nova prijateljstva.



Še študirate v Ameriki? Kakšen je vaš dan? Imate treninge vsaki dan?

Meseca maja sem diplomirala iz statistike ter prestopila med profesionalne igralce. Zdaj je golf moje delo, kar zahteva veliko mero samodiscipline, saj si sama usklajujem urnik treningov, fizičnih priprav in potovanj. Treniram šest dni v tednu, poleg golfskega treninga moram skrbeti za fizično pripravo štirikrat tedensko, paziti na prehrano ter voditi administracijo.

Kakšne so vaše želje za prihodnost?

Ciljev na profesionalnem področju imam veliko, med njimi so tudi uvrstitve na Olimpijske igre v Tokiju 2021 ter uvrstitev med najboljše igralk sveta na uradni profesionalni lestvici (Rolex Ranking).



ALENKA ARTNIK

Slovenska potapljačica na vdih Alenka Artnik je svetovna rekorderka. Nedavno je na tekmovanju Blue Week v Šarm El Šejku v Egiptu v disciplini z enojno plavutjo postavila nov svetovni rekord. Prejšnji rekord je znašal globokih 113 metrov, tokrat pa ga je izboljšala še za en meter. Nov rekord je neverjetnih 114 metrov in to na en sam dih.



Kaj te vleče v globino?

Po eni strani seveda za mene pač iti globlje pomeni dobro delo iz športnega vidika, se pravi pomeni, da dobro treniram, da napredujem, kar je zelo pomembno. Seveda vpliva več pozornosti in prepoznavnosti na sponzorje, kar mi dejansko omogoča, da lahko živim na tak način in da se lahko temu maksimalno posvečam. To je ta športni vidik. Jasno, to za mene ni dovolj. Obstaja tudi drugi, čisto osebni del. Ljubim morje, ljubim vodo, od samega začetka, odkar pomnim. Prihajam iz Kopra, tako da sem bila v Žusterni v vodi kolikor se je le dalo. Ta element mi je res pisan na kožo. Je pa mogoče še drugi moment, v končni fazi odkrivanje meja človeških sposobnosti. Odkar pomnim, me je fasciniralo in stimuliralo, kako daleč je človek sposoben iti, predvsem iz nekega mentalnega dela. Tu mislim, da imamo ljudje še vedno dosti rezerve. Iti globlje v globino za mene predstavlja neko raziskovanje. Mislim, da imamo ljudje še ogromno nekega potenciala in to me najbolj motivira, da grem naprej, v mojem primeru globlje.

Kakšne so priprave na globinsko potapljanje? Kakšni so treningi?

Potapljanje je izredno kompleksno. Vsi si najbrž predstavljate, glede na to, da se je že vsak kdaj

malo potopil, kako je s pritiskom. Potrebno je izenačevati pritisk, zato da se lahko potapljaš v globine, za kar je potrebno ogromno, ogromno, ogromno treningov na suhem, na kopnem in predvsem v vodi. Gre za zelo sofisticirano tehniko izenačevanja okoliškega pritiska. Jaz moram dejansko izenačevati pritisk vsakih nekaj sekund, do konca, se pravi da moram do tistih 114 metrov konstantno izenačevati pritisk. Pritisk se z globino jasno veča, vsakih deset metrov je dodaten bar. To je predpogoj, da se sploh lahko potapljam v globino. Druga zadeva je fizična fleksibilnost telesa. Moje telo mora biti maksimalno fleksibilno, predvsem prsni koš, zato da se ob takšnem pritisku ne poškodujem. Nujne so vaje za fleksibilnost in glede na to, da delam potope z zadrževanjem zraka, moram imeti zelo visoko toleranco na hipoksijo, kar pomeni na nizek nivo kisika v telesu. Ogromno moram delati specifičnih treningov za zadrževanja zraka. Na primer, v bazenu delam dolžine pod vodo, delam pa tudi treninge na suhem. Na nos si dam kljukico in delam raznorazne vaje, hodim v hrib in zadržujem zrak. S tem si dejansko pomagam oziroma povečujem toleranco na nizek nivo kisika v telesu. To so izredno težki mentalni treningi, ker moraš vsak poskus premagati, oziroma premagati željo po tem, da bi vdihnil.

Izredno pomembni so tudi mentalni treningi. Fizično sem lahko izredno dobro pripravljena, ampak če glava ne sodeluje, je lahko totalen fiasko. Zato je glava na koncu ključna. Tudi prej sem omenila fleksibilnost telesa, ampak če se ne počutim sproščeno, če se ne počutim dovolj dobro, potem z glavo povzročam nekakšen krč. Ti pravzaprav pošlješ informacije telesu in ne glede na to, da je telo dobro pripravljeno, se bo dalo v krč. In to potem avtomatično pomeni, da se med potopom ne morem sprostiti.

Nam zaupate vaš naslednji podvig? Kako globoko?

Načeloma nerada govorim o nekih globinah že vnaprej. Jasno je glede na to, da sem športnica, moj motiv iti globlje, ampak mislim, da je zelo pomembno, da ostanem čimbolj prisotna in skromna. Vsako leto vključim kakšne nove metode treninga, kar mi lahko pomaga, da napredujem. Bomo videli, kako se bodo stvari odvijale, ker smo v nekem zelo posebnem času. Upam, da mi v naslednji sezoni uspe priti do Bahamov, ker imamo tam takšno prestižno tekmo v potapljanju, ki traja 10 dni. Torej ja, ena tekma je na Bahamih, ne vemo še kdaj in če bo, druga pa je ponavadi v jeseni, svetovno prvenstvo v Turčiji. To sta moja cilja, želim si napredovati in če napredujem, pomeni, da grem globlje. Koliko globlje pa še ne vem, bomo videli. Dala bom vse od sebe.



Klara Beltram

POKUKAJMO V KUHINJO ZNANIH OBRAZOV

Karin Sabadin



koncu tedna.

Ob podatku, da smo Slovenci na repu sredozemskih držav po kilogramih zaužitih rib, se mi zdi še toliko bolj pomembno, da širimo kulturo uživanja rib. Mnogi menijo, da je to zamudno in zahtevno, poskušala vas bom prepričati v nasprotno.

Pripravi ribo doma je enostavno in hitro, pa še zdravo.

Količine za dve osebi:

- 2 sveže ulovljeni ribi, v tem času so to listi, kovači, orade (približno 250 dkg na osebo),
- dva velika krompirja po osebi,
- blitva z domačega vrta.

Postopek priprave:

Pomembno je, da so ribe sveže. Najbolje je, da si pridobimo stik z lokalnim ribičem, ribarnico in da izbiramo prodajne poti, ki so kratke in zanesljive. Drugo pomembno priporočilo je, da se ravnamo po sezonah (trenutno se v mreže ulovi liste).

List najprej dobro splaknem v hladni vodi in ribo nekoliko »posušim« oziroma odcedim, da se znebim odvečne vode. Prerežem ga na hrbtni strani, v vreznino vtrem zeliščno sol, prav tako z grobo soljo osolim vso ribo, tudi v notranjosti. Z rokami jo premažem z oljčnim oljem. Gre za lažjo in po debelini manj debelo ribo, zato je čas peke krajši (običajno se ravnamo po teži).

Pred tem že olupim in na drobne koščke zrežem krompir, ki ga 20 minut kuham v osoljenem kropu/vodi, nad njim pa v soparniku v nekaj minutah skuham blitvo. Krompir dodam na pekač, ga posolim še z zeliščno soljo ter pokapljam z oljem. Pomembno je, da izberemo pravo sorto krompirja, da se v pečici lepo zapeče in postane po vrhu nekoliko hrustljiv. Krompir in ribo pečemo približno 20 minut.



Krompirju dodam zelenjavo, poleti paradižnike, bučke, olive, toda šele nekaj minut pred koncem pečenja. V jesenskem času lahko dodamo gobice, včasih pa so dovolj že začimbe, za tem stanovanje diši po rožmarinu ali pa timijanu.

Medtem ko se riba peče, pripravimo še blitvo. Skuhana je v nekaj minutah, v ponvi pogrejemo olje, po želji lahko dodate strok česna ali dva (neolupljen), počakamo, da zadiši in nanj položimo blitev. Pustimo, da se nekaj minut poduši in da se okusi prepojijo.

Za tem prostor prezračimo in ga poljubno odišavimo.

Medtem je tudi riba že pripravljena in lahko vse skupaj serviramo. Naj vam tekne!



GOBOVA JUHA Z ŽGANCI

Rok Dekorti



Ker se še vedno ne smemo družiti z ljudmi, ki niso naši družinski člani, bom tudi ta mesec sam poprijel za kuhalnico oziroma zajemalko.

V mestih in trgovinah moramo sicer zaradi varnosti nositi maske, a glavno sestavino tega recepta lahko najdemo sami, v gozdu, kjer se naučimo še svežega zraka.

Slovenska Istra ponuja kar pestro izbiro gob, ki jih je možno pripraviti na različne načine. Lahko jih skuhamo, spečemo ali ocvremo.

Pri nabiranju gob moramo biti zelo pazljivi. Če nismo popolnoma prepričani, ali so najdene gobe

užitne, jih ne naberejo, prav tako pa moramo biti pozorni na zaščitene gobe.

Najbolje je, da se na začetku lotimo ustrezne literature, kasneje obiščemo kak tečaj spoznavanja gob in gobarjenja, naše prve gobe pa naj bodo nabrane v družbi izkušene osebe.

Ker običajno ne porabimo vseh nabranih gob, sam nekatere posušim, nekatere pa zamrznem. In prav te so najboljše za pripravo juhe. Za začetek v vodi namočimo suhe lisičke. Voda naj bo vroča, namakajo pa naj se vsaj pol ure.

Nato naredimo osnovo za juho. Enake količine na drobno nasekljane čebule, korenja in gomoljne zelene rahlo posteklenimo, dodamo jurčke, nekaj listov svežega žajblja in pražimo približno minuto. Dodamo česen in odcejene lisičke. Vode, ki ostane od namakanja suhih gob, nikakor ne zavržemo. Ko česen zadiši, z njo vse skupaj zalijemo in tako preprečimo, da bi se nam česen prismoil. Dodamo še na kocke narezan krompir, ponovno zalijemo z vodo ter dodamo sol in poper. Juho kuhamo 15 do 20 minut oziroma dokler krompir ni kuhan. Nekaj minut pred koncem kuhanja dodamo v gobovo juho na drobno narezana stebela peteršilja, ki bodo dodala nekaj svežine, liste pa prihranimo za kasneje.

Ajdovi žganci niso ravno avtohtona in tudi ne enostavna priloga, a vseeno priporočam, da se potrudite in jih naredite. Mogoče vam v prvo ali celo v drugo ne bodo uspeli, a bo na koncu trud poplačan, saj so res okusni.

V slan krop vsujemo vso ajdovo moko hkrati in počakamo, da se naredi kepa. V sredino te kepe nato naredimo luknjo in vanjo vstavimo

leseno kuhalnico. Na zmernem ognju kuhamo približno 10 do 15 minut oziroma toliko časa, da voda zalije vrh kepe in napolni luknjo okoli lesene žlice. Nato pričnemo z mešanjem. Mešamo toliko časa, dokler ne dobimo homogene zmesi. Žgance pokrijemo in pustimo počivati vsaj 10 minut. Tako se bodo lepše trgali. Preden jih postrežemo, jih z dvema kuhalicama natrgamo na manjše kose. Če jih naredite preveč, jih lahko za nekaj dni shranite v hladilniku. Odlični so na primer z jajci in ocvirki.

Gobovo juho postrežemo z žganci, nanjo dodamo žlico kisle smetane in posujemo s sveže nasekljanim peteršiljem. Zraven ponudimo belo vino, najraje malvazijo.

Za lažjo predstavo

Juha:

- Čebula,
- dva manjša korenčka,
- četrtna gomoljne zelene,
- svež žajbelj,
- trije stroki česna,
- 25 gramov suhih lisičk,
- 500 gramov zamrznjenih jurčkov,
- peteršilj,
- sol in poper.

Žganci:

- 500 gramov ajdove moke,
- liter vode in
- sol.

Za postrežbo:

- Peteršilj in
- kisla smetana.



Rok Dekorti

PO ISTRI V GALOPU

Konji so bili eno izmed prvih prevoznih sredstev v zgodovini človeštva, a govoriti o tej prelepi živali kot o predmetu, bi bil velik greh. Redko katera žival ima v sebi toliko elegance, sloga in lahkotnosti. Le morje vzbudi v človeku več občutka svobode kot vranec v teku.



privezovanju živine. Jahači uporabljajo eno roko za obvladovanje konja, ježa je hitra in natančna. Kot zanimivost - western jahanje ni ravno ameriško, saj njegovi neslavni začetki segajo v obdobje, ko so španski in portugalski konkvistadorji ropali in plenili iz konjskega sedla.

Pravo nasprotje je angleški stil. Ta ne izvira iz Anglije, ampak iz Nemčije in ostalih delov Evrope. Začetki tega načina jahanja izhajajo iz lovske in vojaške dresure konj.

Obstaja več vrst sedel, ki so bistveno lažja kot tista za western jahanje. Glavna so skakalna, dresurna in pa večnamenska, ki so mešanica slednjih.

Pri angleški vrsti jahanja mora imeti jezdec dober stik z živaljo in upoštevati več drž, od dresurne pa do skakalne.

Rok, ki jaha in uri konje že več kot pet let, pa se ukvarja s terenskim jahanjem. Taka ježa je mešanica in poznavanje vseh načinov ježe.

Pri tem mora jezdec svojega konja dobro poznati in biti res več njegovega obvladovanja. Sedlo je narejeno iz umetnih materialov in je zelo lahko, saj mora biti živali kar se da udobno.

Najprimernejši za terensko in vzdržljivostno jahanje so konji arabske pasme, saj so manjši, hitrejši in okretni. Potrebujemo vsakodnevno ježo in veliko skrbi za zdravje.

Oskrba ni enostavna in zahteva ogromno odrekovanja. Vsak dan je konja treba čistiti, česati, hraniti in skrbeti, da bo čez dan na pašniku, ponoči v hlevu in da bo pravilno podkovan. Po jahanju se mora konj umiriti, paziti pa je treba tudi na njegov srčni utrip. Po potrebi se ga prekrije z odejo, saj tudi njega lahko uščipne v hrbtenici ali pa se prehladi. Tudi veterinarski stroški za poltonsko žival niso zanemarljivi. Vse to Rok počne sam in mu poleg redne službe vzame veliko časa, a ko se človek enkrat zaljubi v to dejavnost, ta postane način življenja in nič



ni težko.

Prav tako mu ni odveč nabavljati sena za krmo v notranjosti Slovenije, saj je primorska trava zaradi vročine in pomanjkanja vode manj hranljiva.

Ob vprašanju, če je kdaj padel in se poškodoval, se je le rahlo nasmejal in se podrgnil po zapestju, ki si ga je pred kratkim zlomil. Z Dairom bi rada predstavila svoje znanje tudi drugim, a jima trenutno stanje to preprečuje. Rok je že opravil vse izpite, ki so potrebni za udeležbo na tekmah in ima tudi licenco za tekmovalno panogo endurance. Tekmovanja namreč zahtevajo zelo veliko dela. Konj, ki sodeluje na tekmovanjih, mora biti v brezhibnem stanju, imeti mora pravilen srčni utrip, na njem pa ne sme biti niti praske. Konja jezdec ne sme priganjati, zato so prav za dobrobit živali določene najvišje dovoljene hitrosti ježe. Za to pa je potrebno ogromno treninga, ki mu ga naša Istra ponuja s tereni, kjer lahko jezdec in konj uživata v dolgih ježah med oljčniki, trtami in nenazadnje po Šavrinskih hribih ter idilični dolini Dragonje.



PREVERJAMO URBANE MITE

Negujmo jo ...

Manca Hribovšek



Z decembrom in decembrskimi prazniki se bo tudi jesen počasi poslovila in vstopili bomo v najbolj mrzel letni čas – zimo. Kljub temu da imamo veliko srečo, ker živimo v delu Slovenije, kjer so zime mile, temperature prijetne in zasnežena jutra vidimo samo prek televizijskih ekranov, pa imamo drugo težavo. Primorsko burjo, ki je posebej problematična za našo kožo, če zanjo ne znamo prav poskrbeti. Vem, na kaj ste sedaj pomislili. Da zunaj zaradi vladnih ukrepov nismo prav pogosto in se zato burje letos ne rabimo bati. Ampak ... Naši koži škodi tudi suh zrak v zaprtih in centralno ogrevanih prostorih, na drugi strani pa tudi sonce. Vsi poznamo občutek, ko nas koža srbi in se kar ne moremo prisiliti, da bi se nehali praskati. Ali pa ko nas ustnice zaradi razpokane kože tako pečejo, da nam ne pomaga niti balzam. O suhi koži govorimo, kadar v njeni zgornji plasti primanjkuje vode. V lažjih primerih se koža lušči, v hujših pa se lahko pojavijo tudi rdeča žarišča, ki jih imenujemo zimski ekcem. Zdaj si pa le pozorno preberite naslednje mite in resnice o negi kože. Mogoče med njimi najdete tudi kakšen uporaben nasvet.

Suh zrak v prostorih še dodatno škoduje koži. Res je.

Kot smo že omenili, ogrevanje prostorov privede do tega, da je zrak še bolj suh kot po navadi, kar se odraža tudi na naši koži, ki je največji organ našega telesa in ji moramo zato nameniti še posebej veliko pozornosti. Na to, da zrak v prostorih, v katerih se zadržujemo pozimi, ni suh, lahko vplivamo na različne načine: na radiator lahko položimo mokro brisačo ali posodo z vodo, za vlaženje zraka uporabimo temu namenjene vlažilnike. Pomembno je tudi, da se izognemo penečim kopelim in pri umivanju ne uporabljamo vroče vode, ampak mlačno in pri tem uporabljamo oljne gele, ki so namenjeni umivanju suhe kože in je čezmerno ne izsušijo. Po tem pa ne pozabimo na kremo, ki vsebuje

Pozimi sonce ni tako nevarno za kožo kot poleti. Ni res.

Kljub temu da sonce pozimi ni tako močno kot

poleti, pa se moramo pred njim vseeno zaščititi, saj nam lahko prevelika izpostavljenost tudi v hladnih mesecih dodatno izsuši kožo. Velik del telesa imamo pozimi pokritega z oblačili. Izpostavljene so predvsem roke in obraz. Zato moramo, preden se odpravimo v lov na vitamin D, na kožo nanesti mastno kremo (vsebuje naj karitejevo maslo, jojobo ...), ki bo našo kožo navlažila in nahranila in tudi sončno kremo, ki jo večinoma povezujemo z morjem in poletjem in nanjo pozimi večkrat pozabimo.

Suh zrak v prostorih še dodatno škoduje koži. Res je.

Kot smo že omenili, ogrevanje prostorov privede do tega, da je zrak še bolj suh kot po navadi, kar se odraža tudi na naši koži, ki je največji organ našega telesa in ji moramo zato nameniti še posebej veliko pozornosti. Na to, da zrak v prostorih, v katerih se zadržujemo pozimi, ni suh, lahko vplivamo na različne načine: na radiator lahko položimo mokro brisačo ali posodo z vodo, za vlaženje zraka uporabimo temu namenjene vlažilnike. Pomembno je tudi, da se izognemo penečim kopelim in pri umivanju ne uporabljamo vroče vode, ampak mlačno in pri tem uporabljamo oljne gele, ki so namenjeni umivanju suhe kože in je čezmerno ne izsušijo. Po tem pa ne pozabimo na kremo, ki vsebuje



velik delež olj ali maščob in le manjši delež vode. Tak pripravek ustvari na površini kože tanek maščobni sloj, ki vodi prepreči izhlapevanje in jo tako zadrži v koži. Koristno je, da kreme vsebujejo tudi naravne vlažilce, kot sta urea ali glicerol.

Znojenje pozitivno vpliva na kožo. Res je.

Večina strupenih snovi se iz telesa izloča preko jeter in ledvic ter skozi izločala. Znoj je sestavljen iz 99 odstotkov vode. Telesna vadba spodbuja pretok krvi, zmanjšuje stres in zagotavlja boljši spanec in vse to se odraža na koži. Tako da tudi če vas bolj privlači ideja, da bi mrzle zimske večere z veliko skledo kopic preživeli na kavču pred televizijo, pa le ne pozabite na dovolj telesne aktivnosti, ki ni dobra samo za kožo, ampak tudi za splošno zdravje in dobro počutje.

Premalo tekočine slabo vpliva na kožo. Res je.

S kremami in kozmetičnimi pripravki kožo navlažimo od zunaj, od znotraj pa lahko to storimo tako, da poskrbimo za dovolj velik vnos tekočine. Pozimi se pogosto zgodi, da preprosto pozabimo piti, ker se ne potimo toliko kot poleti. To pa še ne pomeni, da naše telo tekočine ne potrebuje oz. da je potrebuje manj. Če ne morete piti navadne vode, so odlična alternativa nesladkani čaji, juhe, veliko tekočine vsebujejo tudi zimski sadeži (mandarine, pomaranče ...). Vse to pa pripomore, da je tudi naša koža bolj sijoča, navlažena in posledično manj suha.

V zimskih mesecih imamo več mozoljev. Na žalost tudi ta trditve drži.

Koža na obrazu je v neposrednem stiku z okolico in razmerami v zraku. Mrzel veter, nizke temperature, sneg ali dež vplivajo na kožo, ki je pri takšnih spremembah pod stresom in težje vzdržuje naravni lipidni sloj in ravnovesje. Zato se pozimi večkrat pojavijo razpoke, suha koža, rdečica in tudi akne. Bolj kot je suho ozračje, več maščobe bo proizvajala koža in s tem bo tudi naraščala verjetnost za pojav mozoljev.

Potovanja v vroče tropske kraje so nam zaenkrat onemogočena. Zato bomo morali za svojo kožo v zimskih mesecih poskrbeti drugače.



ELEKTROCENTER

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

Branko Lončar



SEZONA OGREVANJA JE TU. KAKŠNO OGREVANJE JE NAJCENEJŠE?

Obala nepremičnine d.o.o.
Obala 16,
6320 Portorož
Tel 05 674 10 30
Mob 041 35 22 00
info@obala-nepremicnine.si

Zima je pred vrati, toplih dni ni več in ob večerih ter jutrih že pošteno zahladi. Prišel se je hladen del leta in s tem ogrevanje. Ogrevanje je pomembno za vaš dom, saj je od tega odvisna višina stroškov bivanja. O ogrevanju je najbolj primerno razmisliti, kadar se odločate za gradnjo ali prenovo vašega doma.

Kako izbrati najprimernejši način ogrevanja?

Najprej si morate odgovoriti na vprašanje, kakšno ogrevanje je za vaš dom sploh primerno. Pri izbiri je potrebno upoštevati geografsko lego, vrsto zgradbe, leto gradnje, izolacijo, vrsto ter površino oken in vrat. Ob tem ne pozabite tudi na to, kako topel dom si dejansko želite oziroma kakšna temperatura bi bila za vas najbolj primerna. Na koncu se je potrebno odločiti za način ogrevanja. Najbolj razširjen način ogrevanja je centralno ogrevanje, ki ogreva vodo in bivanjske prostore. Obstajajo tudi lesna biomasa in fosilna goriva. Sem spadajo peči, štedilniki ter kamini na pelete in drva. Električno gretje zajemajo različna grelna telesa, od električnih radiatorjev, talnega ogrevanja, klim, do električnih panelov. Grejemo

se lahko tudi z uporabo sončne energije, preko sončnih kolektorjev. Med ekološko prijazno ogrevanje spadajo tudi toplotne črpalke, ki za svoje delovanje uporabljajo obnovljive vire.

Kaj je najcenejše?

V prvi vrsti je seveda odvisno od vas. Ali si želite visoko temperaturo v prostorih? Ste veliko doma, delate od doma, ali si sploh želite ogrevati vse prostore? Ko si odgovorite na vsa ta vprašanja boste bližje pravi izbiri načina ogrevanja. Vsak način ima prednosti in slabosti. Največji prihranek je nedvomno pri ogrevanju s sončnimi paneli, ki pridejo v poštev predvsem tam, kjer je dovolj sonca. Predstavlja pa visok strošek začetne investicije. Najmanjši prihranek pa je po mnenju strokovnjakov pri ogrevanju s kurilnim oljem. Pri vsem je verjetno najpomembnejše to, da je potrebno dobro razmisliti in poiskati najugodnejše razmerje med investicijo ter ceno energenta. Pred odločitvijo o načinu ogrevanja je dobro preveriti tudi subvencije Eko sklada.

Načrtujete prodajo svoje nepremičnine?
HITRO, STROKOVNO IN ZANESLJIVO.



Obala
nepremičnine

Obala 16, 6320 Portorož
T: 041 35 22 00

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

Šelestenja

Truscio

Do/fino al 12. 12. 2020

Ob/alle 19.30

VIDEO STREAMING
(SPLETNI PRENOS V ŽIVO)
(STREAMING DAL VIVO)

Facebook:
Visit Koper, Center mladih Koper,
eKoper, Radio Koper

KOPER
CAPODISTRIA

RTV SLO | Radio Koper | Jskd | JKOZ

VRT V NOVEMBRU

Sašo Mejak



Leto se počasi posklavlja in tudi na vrtu je zavladovalo zatišje. Nekatere rastline pa lahko še vedno obiramo in z njimi popestrimo naš jedilnik. Na **zelenjavnem vrtu** kraljujejo ohrovti - listnati, glavni in brstični. Pobiramo lahko tudi motovilec, rdeči radič, pisani glavni radič in solato endivija. Za podaljšanje vegetacije poskrbimo tako, da gredice prekrijemo s kopreno, ki rastlinam zagotovi nekoliko višjo temperaturo in s tem podaljša uporabnost zelenjave. Gredice na katerih so ostale sadike zelenjave, ki je končala z vegetacijo, je potrebno počistiti in jih pripraviti za obdelavo v naslednjih mesecih.

Zeliščni vrt je lahko v decembru zelo dolgočasen. Večina rastlin je že v stadiju mirovanja. Poskrbimo, da odstranimo poškodovane dele rastlin ter odpadlo listje, kajti pod njimi se nabira vlaga, ki ustvari dobro

mikroklimo za razvoj bolezni in gnitje rastlin. Decembra lahko naredimo analizo tekočega leta in pripravimo plan za naslednje leto. Če imamo na vrtu zelišča, občutljiva na nižje temperature, jih zaščitimo z kopreno in postavimo v zavetrno lego.

V **sadnem vrtu** odstranimo vso odpadlo listje. Pregledamo stanje dreves, odstranimo vse, kar je polomljenega ali posušenega. Dokler nam vreme dovoljuje lahko sadimo sadno drevje in jagodičevje. Začnemo tudi z obrezovanjem breskev, hrušk, jablan, ...

Zaradi občutljivosti na mraz moramo dobro zaščititi vse citruse. Tiste, ki imamo posajene v loncih, premaknemo na primerno mesto, kjer bodo lahko prezimili brez poškodb. Vinograd je tudi že v obdobju mirovanja. Pregledamo vinogradniško infrastrukturo, žice, kole in napenjalce, da bo vse v dobrem stanju. Če

pa je listje že odpadlo, lahko pričnemo tudi z obrezovanjem.

Okrasni vrt je decembra primeren predvsem za obrezovanje listopadnih grmovnic in odstranjevanje odpadlega listja. Vodne objekte je potrebno pripraviti za zimo, namakalne sisteme moramo izprazniti. V decembru lahko načrtujemo tudi nove zasaditve ali dodajanje različnih okrasnih vrtnih elementov. Paziti moramo tudi na zimsko sušo, še posebno na rastline posajene v loncih in koritih. Med zalivanjem ne uporabljamo hranil.

Trata miruje, poskrbimo le, da sproti odstranjujemo odpadlo listje, iglice in ostale tujke.

V tem obdobju lahko pripravimo tudi ptičje krmilnice in z njimi pomagamo pticam preživeti zimo.



**ZA POSEBNO
VZDUŠJE...
Z NAJBЛИŽJIMI!**

Per un'atmosfera speciale...
con i vostri cari!



Romina Salvi



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

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

LJUBEZEN ALI STRAH?

Čutite, da življenje, ki ga živite, ni to kar ste želeli zase? Če nam je všeč ali pa ne, to je realnost, ki smo si jo ustvarili sami. Zunanje manifestacije, vse kar se nam dogaja - vse je odraz nas samih in tega, kar je v nas in če nam to ni všeč, je čas, da danes napravimo nekaj drugače. Čas za spremembo. To spremembo pa lahko naredimo samo in izključno sami. Ko živimo svoje sanje in potrebe, nam stvari v življenju običajno dokaj gladko tečejo. Če pa v svojem življenju "rešujemo" druge, namesto, da bi živeli svoje življenje, smo obsojeni na naporno življenje. Zelo pogosto se srečujem s primeri, ko stranke "rešujejo" svoje partnerje in starše. Prvi so ponosni, ker se "žrtvujejo" za ljubezen, drugi pa se počutijo ujetе in ogoljufane ter doživljajo krivico, saj ne morejo živeti svojega življenja. Še posebej je to prišlo do izraza v dani situaciji vsesplošnih omejitev gibanja in druženja, ko imajo mnogi zelo omejeno življenje, zato, da zaščitijo svoje ostarele starše ali stare starše. Če odmislimo sedanjo situacijo vezano na covid19, ko moramo vsi paziti nase in na druge, se je treba zavedati, da svojih partnerjev in svojih staršev ne moremo "rešiti". Ne zamenjajmo ljubezni s hvaležnostjo, z občutkom krivde ali z občutkom odgovornosti in prisile zaradi pričakovanih drugih, ali bolje - zaradi tega, kar sami mislimo, da drugi od nas pričakujejo! Prava ljubezen nima zahtev. Prava ljubezen samo je. Težko je biti objektivni v odnosih do svojih bližnjih. Vprašajmo se: ali si naši starši resnično želijo tega? Prepričana sem, da je malo staršev, ki bi zavestno rekli in mislili: "da, želim si, da se moji otroci odrekajo svojemu življenju in se žrtvujejo zame". Drugo je, kaj se dogaja

v nezavednem in kakšne projekcije starši tekom celega življenja prenašajo na svoje otroke. Pogosto so to skrbi in strahovi, najbolj čustveno obremenjujoča pa sta prvinski strah pred zapustitvijo in osamljenostjo. Če čutite, da imajo vaši starši do vas neutemeljena ali pretirana pričakovanja in ste zaradi čustvenega bremena v stiski, zakaj jih ne bi direktno vprašali: "kako ti lahko pomagam? Kaj lahko jaz storim zate, da ti bo bolje?" in jim na osnovi odgovora iskreno povedati kako to doživljate. Vendar je treba to storiti ko smo mirni in ne ko smo čustveno prizadeti ali razburjeni. Če želimo svoje življenje obrniti na bolje, se moramo vesti drugače v prvi vrsti do sebe. Na novo se moramo "postaviti", kar pomeni izprazniti možgane vseh prepričanj, tega, kaj je prav in kaj narobe, kaj moramo in česa ne smemo, predvsem pa skrbi glede tega, kaj si o nas mislijo drugi. V tem trenutku se vprašajmo: KDO SEM JAZ, ko ne rešujem drugih? Napišimo seznam svojih potreb, nato pa se zamislimo kateri so odgovori, zaradi katerih jih ne uresničujemo. "Zakaj si ne dovolim, da bi....." Mnogo je objektivnih preprek, toda mnogo je tudi izgovorov. Nobene potrebe ni po tem, da bi imeli vse pod nadzorom in nikamor se ne mudi. Prepričana sem, da vsak po svojih zmoglostih, za svoje najdražje stori najboljši in največ, kar zmore in zna, zato se ne obsojajmo, niti ne sodimo drugim. Privoščimo pa tudi sebi to, kar bi vsak dober in ljubeč starš privoščil svojemu otroku.

Op. Vse napisano je splošna informacija, ki ni vezana na trenutno situacijo s covid19.

Sabrina Simonovich



Sabrina Simonovich,
prof. športne vzgoje,
trener fitnesa,
prehranski svetovalec.
www.sabrinafit.eu

ALI JEM ZDRAVO?

Ste se že kdaj zalotili, da se to sprašujete? Verjamem, da ja. Ali ste prepričani, da vam je jasno kaj pomeni zdrava hrana? Ali je doma pečena torta zdrava ali ne? Marsikdaj ljudje oklevajo z odgovorom, kar je povsem normalno. Ob poplavi informacij o prehrani so si te pogosto precej nasprotujoče. Splošno mišljenje je, da maščobe in sladkor niso zdravi, v tortah pa sta prisotna v precejšnji meri. Je tortica torej zdrava ali ne?

Zdrava prehrana je tista, s katero uspe posameznik znotraj kaloričnega ravnovesja (količina kalorij pri kateri se ne redi in niti ne hujša) telesu priskrbeti vsa potrebna hranila. Če mu to uspeva dolgoročno, potem se prehranjuje zdravo.

Zaključimo lahko, da je vsaka hrana, tudi torta, zdrava, vendar le v kolikor jo zaužijemo v ustrezni količini. Večje količine tort bi pomenile prevelik kalorični vnos, kar ni zdravo. Če pa v dnevu ostanemo znotraj naših kaloričnih potreb kljub temu, da jemo le torte, ne jemo zdravo, saj telesu ne priskrbimo vseh potrebnih hranil.

Hrana je tisto, kar se znajde na naših krožnikih, torej živila, ki jih pripravimo za obrok. Hranila pa so sestavni deli hrane, ki jih telo absorbira in uporabi.

V sodobnem razvitem svetu je hrana tako dostopna, da si težko predstavljamo, da bi bili lahko podhranjeni. Pa vendar je po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije kljub čedalje večjemu odstotku prebivalstva s prekomerno telesno težo, danes v Evropi kar 33 milijonov ljudi podhranjenih. Izstopa predvsem

beljakovinska podhranjenost. Pomeni, da imamo na razpolago veliko energijsko bogate hrane zaradi katere se redimo, ki pa ne vsebuje hranil, ki jih telo potrebuje za normalno delovanje. Že pomanjkanje enega od ključnih hranil lahko povzroči telesu težave.

Zdravo prehranjevanje, kjer telesu priskrbimo vsa potrebna hranila, ima nešteto koristi - na zdravje, na imunski sistem, na debelost, na hormonsko ravnovesje, na stanje kože (veliko težav s kožo izhaja iz prehrane), na morebitno podhranjenost (imamo dovolj kalorij, celo preveč, zaradi česar se postopoma redimo, vendar kljub temu trpimo za simptomi pomanjkanja, katerih pogosto ne prepoznamo), na fizične sposobnosti in počutje, na mentalne sposobnosti in celo na čustvene odzive, na nivo energije, na spanec, na hitrost staranja in na morebitne motnje prebave.

Obstajajo različni načini prehranjevanja, ki se oglašujejo za "zdrave" in izhajajo iz moralnih, verskih, zdravstvenih in drugih vzrokov. Našemu telesu pa je prav malo mar za taka prepričanja. Nam je prepuščeno, da izberemo vire hranil. Telo ne zanima kje bomo dobili potrebne vitamine, minerale ali pa beljakovine. Pomembno je, da jih dobimo v zadostni količini, le-ta pa je lahko drugačna glede na življenjski slog, starost in druge individualne značilnosti.

Sestava popolnega jedilnika ni enostavna zadeva, saj zahteva kar nekaj znanja. Ob morebitnih dvomih se obrnite na strokovnjaka, ki vam bo izračunal individualne potrebe po energiji in hranilih ter vas naučil katero hrano in v kolikšni količini izbrati.

DECEMBER - MESEC PREBUJENJA V PRELOMNEM LETU



OBČUTLJIV ČAS MED MRKOMA

V prvi polovici meseca decembra bomo v občutljivem obdobju med Luninim in Sončevim mrkom, ki nam prinašata vrhove odpiranja, videnja, čiščenja starega in novih začetkov.

Luninemu mrku sledi še Sončev mrk ali mlaj, ki odpira vrata za novo. Mrki održajo napetosti in čiščenje vsega, kar mora odpasti. V družbi in naravi delujejo na način odstopanja od povprečja (v obliki vremena, naravnih pojavov, družbenih dogodkov ter osebnih premikov). Ne gre za enkratne dogodke, temveč zaznamujejo večmesečni proces.

Luna bo do 14. decembra v padajoči fazi vodila energije proti mrku, mi pa bomo "uravnovešali" misli, čustva in odnose ter izločali preživeta prepričanja. Večino prtljage preteklosti moramo odvreči, da bomo lahko sprejeli nov način življenja. Ni enostavno, je pa neizogibno.

Ob Sončevem mrku, ki bo nastopil 14. decembra, ob 17:17, na 23. stopinji znamenja strelca, bo čas za popolno mirovanje in spuščanje. Uživajmo lahko hrano, pijmo veliko vode ali se celo postimo.

Po mrku bomo začutili spodbudo za večje premike in konkretnije začetke, ki se bodo okrepili v času "velikega poka" v naslednjih dneh. Podprimmo se v skupnih vizijah. Na kolektivnem nivoju bomo priča odpiranju velikim spremembam.

ČAS ZIMSKEGA SOLSTICIJA - PREMIK IN PRAZNIK NOVEGA ROJSTVA NA KOLEKTIVNEM NIVOJU

Prebujenje na kolektivnem nivoju in nova faza v življenju človeštva nas čaka v času Zimskega solsticija, ko iz elementa zemlje v zračno znamenje vstopata dva velikana - vizionar Jupiter in karmični učitelj Saturn. To je prelomni dogodek, ki nastopi v povprečju vsakih 240 let in mu v astrologiji pravimo Velika mutacija.

Gre za proces prehoda človeštva v novo razvojno fazo. Stopili bomo v čas hitrih tehnoloških odkritij in elektrifikacije, ki jo čutimo že od prehoda Urana v znamenje bika.



Jasmina Krt

Manifestacija naših misli bo v prihodnjem obdobju potekala veliko hitreje kot danes.

V tednu od Sončevega mrka pa do Zimskega solsticija bodimo pozorni na vsak korak. 17. decembra iz karmičnega znamenja kozoroga v novodobnega vodnarja prestopa Saturn, 19. decembra pa Jupiter. Na dan Zimskega solsticija, 21. decembra bosta v kozoroga prestopila Merkur in Sonce. To je začetek koledarske zime in čas najdaljše noči. Naši poganski predniki so v teh dneh prižigali kresove, da bi pomagali Soncu do več moči.

Čas bo nemirno razpoložen, zato je naša odgovornost, da ohranjamo notranji mir ter zavedanje, da v sebi nosimo dovolj znanja za prehod na nov način delovanja, razmišljanja in življenja. To bo proces, ki ga bomo šteli v letih. Pomembno je, da se ga zavedamo, ostanemo modri, srčni in povezani.

ČAS BOŽIČA IN PRIHOD NOVEGA LETA 2021

V prazničnih dneh poskušajmo v svoj vsakdan vnesti čim več radosti, v veliko pomoč nam bo Venera iz znamenja strelca. Pomembno je, da vidimo lepoto življenja in trenutkov, ki nas osvobajajo. Napetosti med dvema velikima bojevnikom Marsom in Plutonom bodo počasi popuščale. Luna nas bo v rastoči fazi peljala proti čipju v raku, ki bo 30. decembra. Usklajevali bomo odgovornosti in želje po toplini in domačnosti. Vzemimo si čas za sebe, svoje bližnje in se povežimo z ritmom narave.

Prehod v novo leto 2021 bomo dočakali z Luno v znamenju leva, ki nam bo odprla možnosti za več veselja in praznovanja. Srečno in zdravo 2021 vsem skupaj želim.

Prihaja čas, v katerem bo potrebno uravnovesiti in okrepiti svoj energijski sistem ter slišati notranji glas. Za sebe in celoto.

Za vse, ki vas zanima več, se mi oglasite preko spletne strani <https://www.jasminakrt.com> ali pišete na info@jasminakrt.com.

Ne pozabite pripisati kode "obalaplus."

Jasmina Krt,
astrologinja z mednarodnim certifikatom ISAR
- International Society of Astrological Research,
certificirana Intuitive and Success Coach -
Association for Energy Psychology

TOČKE
ZVESTOBE



**SAMO
199**
Z IZPOLNENIM
ZBIRNIM
KARTONČKOM



Redna cena izdelka je 4,99 €

Točke zvestobe lahko zbirate od 11. 11. do vključno 31. 12. 2020, zbirne kartončke pa lahko unovčite vse do 15. 1. 2021 oz. do razprodaje zaloge.



Več na www.spar.si.

SPAR SLOVENIJA d.o.o. Ljubljana, Letališka cesta 26, www.spar.si Oglasno sporočilo. Slike so simbolične.



Dacia Duster ECO-G

Na plinski pogon

že za
89€
na mesec

z **EKO SKLAD kreditom***
+ paket zimskih pnevmatik



Dacia. Zanesljiva partner GRS.

*EKO SKLAD na svoji spletni strani <https://www.ekosklad.si/prebivalstvo/pridobite-spodbudo/seznam-spodbud/osebna-vozila-na-plin/osebna-vozila-na-plin-kredit> po vnosu v rubriko Hitri informativni izračun kredita nudi naslednje kreditne pogoje za nakup vozila: Informativna mesečna anuiteta za model Duster Essential 1.0 TCE 100 ECO-G v skupni vrednosti 13.740 € z DDV, s pologom v višini 3.750 € in financirano vrednostjo 9.990 € za obdobje 120 mesecev, znaša ob najemu kredita prek EKO SKLADA 88,82 €. Obrestna mera za najem kredita znaša 1,30 % letno. Vse informacije so zgolj informativne in temeljijo na informativnem in izračunu kredita na spletni strani EKO SKLADA. Več o kreditih EKO SKLADA za oseba vozila na plin, si lahko preberete na uradni spletni strani: <https://www.ekosklad.si/prebivalstvo/pridobite-spodbudo/seznam-spodbud/osebna-vozila-na-plin/osebna-vozila-na-plin-kredit>. Renault Nissan Slovenija ne odgovarja za informacije objavljene na spletnih straneh EKO SKLADA kot tudi ne za točnost in zanesljivost in celovitost teh informacij in informativnega izračuna kredita, ki je na voljo na spletni strani EKO SKLADA. Poraba pri mešanem ciklu: 5,221-7,640 l/100 km. Emisije CO₂: 137-173 g/km. Emisijska stopnja: EURO6d4. Emisija NOx: 0,0161-0,0366 g/km. Emisija trdnih delcev: 0,00018-0,00222 g/km. Stevilo delcev (x10¹¹): 0,01-0,27. Vrednosti meritev porabe in emisij ustrezajo novemu standardu meritev WLTP. Oglikov 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 prizadane ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2.5}, ter dušikovih oksidov. Slika je simbolična. Renault Nissan Slovenija, d. o. o., Dunajska 22, 1511 Ljubljana.

Dacia priporoča Castrol

[dacia.si](https://www.dacia.si)

Trgo ABC

PE KOPER
051 306 770

PE NOVA GORICA
041 781 110

PE TOLMIN
031 371 586