



KULTURA

Nova Gorica je dobila naziv evropske prestolnice kulture 2025, ki ga bo nosila skupaj z nemškim mestom Chemnitz.

Stran 2-3

OBALA

Štirje župani obalnih občin nam obljublajo za leto 2021 mnogo investicij v infrastrukturo in kulturne projekte.

Stran 6-7

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

številka 23
december 2020/januar 2021

OBALA

plus

www.obalaplus.si

*časopis in portal
s pogledom na morje*

PRAZNOVALI BOMO DOMA

Stran 4-5



foto: Damjan Kozole



TOMAŽ KAVČIČ

Stran 22-23



POGOVORI OBALAPLUS

Stran 8-9



NOVOLETNE ŽELJE IN ČESTITKE

Stran 18-19



Spoštovani bralci!

Leto za pozabit. Res pa je tudi, da ste, če ste poročeni, če imate družino in ste letošnje leto preživeli in ostali skupaj in se imate še naprej radi, zmagovalec leta. Že dolgo, dolgo nismo v krogu družine preživeli toliko časa. In - povem iz lastnih izkušenj - moj napredek v poznavanju računalništva, je neverjeten. Na žalost pa tudi poznavanje televizijskega daljina in telefonskih aplikacij. Saša Pišot je na enem izmed spletnih pogovorov Obale plus povedala, da smo v povprečju debelejši za pol kilograma in spimo vsaj pol ure več na dan. Značilnost vseh, ki živimo na Obali, pa je bila še ta, da tako urejenih vrtov, njiv, hiš in stanovanj, kot smo jih imeli po prvih mesecih epidemije, že dolgo nismo imeli. Če nas je bilo na začetku nove bolezni strah, smo sedaj žalostni in zaskrbljeni nad prihodnostjo. Takšno je bilo naše življenje v letu 2020. Nekaj popolnoma drugačnega od življenja, kot smo ga bili navajeni. Politika (lokalna in državna) pa je počela popolnoma iste stvari, kot do sedaj. Trenutki, ko smo bili prepričani, da je tudi politika začela misliti in delati tudi za nas, so bili redki in so hitro minili. Na lokalnem nivoju, še posebej v Piranu, svetnike očitno zares zanima predvsem rušenje (zakaj neuspešno?) župana in sliši se, da noben projekt, ki ga bo predlagal v naslednjem obdobju, ne bo sprejet. Ne zato, ker bi bil slab ali dober, ampak zato, ker ga bo predlagal župan. Ali bo kdo v nekem trenutku odnehal in se vprašal ali so bili res zato izvoljeni? Ali morebiti nove, predčasne volitve niso slaba rešitev? V naslednjem letu bi se nekaj moralo zgoditi. Če se ne bo zgodilo nič, bomo na Obali prišli v situacijo, ko bodo tri občine drvele v razvoj, investicije in naložbe, ena pa bo capljala na mestu. Nič dobrega. Iskati stične točke med različno mislečimi ljudmi je naporen posel. Pogovarjati se in poslušati je očitno za nekatere prenaporen posel. Tako bolj enostavno je kreganje, zmerjanje po družbenih omrežjih in nastopaštvo na sejah, ki jih lahko spremljamo v živo. Ampak drage prijateljice in prijatelji Obale plus, na tak način ne bomo prišli nikamor. Pazite nase in seveda srečno novo leto.

Tomaž Perovič

EVROPSKA PRESTOLNICA KULTURE BO NOVA GORICA

»Meni je predvsem žal za 120 partnerjev, ki bi sodelovali pri projektu EPK v Piranu in predvsem žal za vse mlade umetnike, ki bi delovali na Obali in nas lahko pognali v neko drugo realnost,« so besede piranskega župana, ki jih je izrekel na pogovorih Obala plus, v petek zvečer, po tem, ko smo izvedeli, da Piran ne bo postal Evropska prestolnica kulture 2025.

Še posebej piranski župan **Denio Zadkovič** je prepričan, da piranska kandidatura ni uspela zaradi nesprejete strategije razvoja kulture na Obali. 150 svetnikov v drugih obalnih občinah jo je sprejelo, le piranski svetniki je niso. Sam je prepričan, da so tako ravnali izključno zato, da bi njega zrušili. Pravi, da je sedaj zares dobro spoznal, da je politika močvirje, bordel. Prepričan je, da je naloga svetnikov, da delujejo

v dobro svojih občanov, le v Piranu temu ni tako. Tam so svetniki glasovali proti svojim občanom. **Barbara Švagelj** (podžupanja občine Ankaran in izjemno aktivna članica skupine, ki je pripravljala EPK) in **Aleš Bržan**, župan občine Koper, trdita, da zagotovo ni pomagalo, da ni bila sprejeta strategija, a si ne drzneta dajati ocene, da je bilo samo to odločujoče.



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 23. december 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, tomaz.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 Leskovar, Klara Beltram, Manca Hribovšek, Romina Salvi, Sabrina Simonovich, Rok Dekortić, 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

Še posebej v Ankaranu, Kopru in Izoli so prepričani, da bodo infrastrukturne naložbe, ki so bile del načrta, izpeljali tudi brez EPK. Obnova sedaj zapuščenega skladišča solin Libertas bo zagotovo končana. Namenjena bo druženju, razvoju mladih umetnikov. A ne dvomi tudi, da bo programa tam neprimerno manj, kot bi ga bilo, če bi zmagali. V Ankaranu bodo zagotovo zgradili predviden plavajoči oder in v Izoli nov Medgeneracijski center. V Piranu je zgodba drugačna. Župan ne more zagotoviti, da bo karkoli izvedeno. Tudi znotraj EPK predviden projekt obnove poti do lucijske Forma vive, pa čeprav je del predlaganega proračuna, ne verjame, da bo izpeljan. Meni, da bodo svetniki vse njegove projekte še naprej uspešno minirali. In to ne zato, ker bi projekti bili slabi, ampak ker ga hočejo politično onemogočiti.

Župan Kopra je videl projekt EPK kot neke vrste pospeševalnik razvoja. Sedaj tega pospeška ne bo. Trdi pa, da to ne pomeni, da ne bo tudi razvoja na področju kulture. Za njega, kot tudi za ostale občine na Obali, je še posebej izjemno pomemben razvoj kulturnega turizma. Predvideno investicijo v EPK (delež obalnih občin bi bil 10 milijonov evrov) niso videli le

kot investicijo v kulturo, ampak kot investicijo, ki bi prinesla več učinkov. Mladi umetniki iz Obale bi se lahko vračali nazaj v svoj kraj, tukaj srečevali mednarodne umetnike, EPK bi seveda pripeljal tudi nove turiste. Tiste, ki sedaj Obale kot kulturno bogate sredine še niso spoznali. In to niso ljudje, ki ne bi zapravljali denarja. Spodbujanje turizma se zato vsem zdi izjemno pomembno.

Razvoj kulture vidijo tudi v skupno sprejeti strategiji razvoja kulture, ki je vnesla nemir med obalne politike in kulturnike. Župani trdijo, da potrebujejo strategijo in da bodo naredili vse, da jo tudi sprejmemo. Kako pa priti do nje? Po besedah župana Kopra s potrpljenjem, prepričevanjem, pogovarjanjem, pa tudi če bo zato sprejetje trajalo več mesecev. Taktika župana Pirana je sicer nekoliko drugačna, saj se je ponovno zanesel bolj na družabna omrežja in širjenje resnice preko svojega Facebook profila.

Ampak na koncu skušajmo vsi skupaj pritrditi misli, da če smo se že odločili za neko pot, je smiselno vztrajati na njej, čeprav je včasih pot polna lukenj.



Vesele praznike in srečno 2021!

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



Martina Gamboz, vodja kandidature meni, da bi "najbolj pomembno bilo morda to, da bi občine nadaljevale s sodelovanjem." Do sedaj so se lepo pripravljale do skupne prijave na kandidacijo in tudi sistematično delovale na področju kulture. Želi, da bi tako koordinirano sodelovale tudi v bodoče. "Štiri občine so nedvomno močnejše kot ena sama," skromno zaključuje Gambozova.



Namestnik vodje projekta **Borut Jerman** je na vprašanje, ali upa, da se bo kak projekt ohranil kljub temu, da Piran ni postal evropska prestolnica kulture, odgovoril: "Glede na to, da nismo zmagali in glede na to, da je bil vložen trud, ne samo naš, tudi Ljubljane in Ptuja, bi bilo nesmiselno, da ovržemo ta trud. Ampak to je zdaj naloga predvsem za občine, da se usedejo, da pogledajo, kaj je bilo narejenega, kaj je vredno ohraniti, kaj je vredno predruščiti in kaj je vredno implementirati. Mislim, da je dejansko kandidatura uspela zgraditi neko skupnost, povezati, tudi pokazati določene pomanjkljivosti, predvsem je pa končno uspelo to, da smo se začeli med sabo pogovarjati in mislim, da mora to ostati."

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

JE ŠE KAJ UPANJA ZA NOVOLETNO DOGAJANJE NA OBALI?

IZOLA

Agnese Babič iz italijanske samoupravne narodne skupnosti Izola pravi, da za letošnje leto ne načrtujejo kakšnih posebnosti. Meni, da otroci že tako preživijo preveč časa za računalniki glede na to, da se šolajo na daljavo in da italijansko skupnost spremljajo predvsem starejši občani. Zato se jim ne zdi smiselno, da bi posvečali posebno pozornost spletnemu dogajanju. Vseeno pa bodo na Facebook strani "La Comunità Autogestita della Nazionalità Italiana di Isola" imeli virtualno razstavo. Spomladi in v jeseni so objavili precej posnetkov in publikacij, novoletnega programa pa ne načrtujejo.

Draga Misleja – Mefa smo povprašali, kaj načrtuje za letošnje silvestrovanje, vendar zaenkrat ostaja skrivnost. "Nekaj se pripravlja," pravi, vendar podrobnosti zaenkrat še ne želi izdati. Ponosno pove, da je bil lanskoletni novoletni koncert zelo uspešen in žal mu je, da letos dogodka ne bo mogel ponoviti in Izolanom pričarati glasnega in glasbenega novega leta. Poleg Mefovega presenečenja nas bodo v novo leto popeljali Primorski fantje, Help in Ne me jugat. Letos malo drugače, prek spleta. Oglej bo možen na Facebook straneh CKŠP Izola, Občina Izola-Comune di Isola, Kulturni dom Izola in Art Kino Odeon Izola.

PIRAN

Dušan Mrdakovič iz Caffè Teatra je precej razočaran. Vsako leto so imeli v Piranu pester program, dogajanje pa se je po uradnem zaključku do zgodnjega dopoldneva nadaljevalo ravno pri njih. "Letos lokala nismo niti okrasili," žalostno zaključuje Mrdakovič.

Na Javnem skladu za kulturne dejavnosti v Piranu pravijo, da je novoletni program sicer bil predviden, vendar ga zaradi zaostrenih ukrepov in prepovedi druženja žal ne bodo uresničili. Med 25. in 31. decembrom bodo sicer vsak dan ob 11h in 17h preko Zoom konferenc in internetnih povezav v Mediadomu organizirali predstave za otroke v vrtcih in prvih treh razredih osnovnih šol. V sodelovanju z Društvom mladih Piran pripravljajo tudi stand-up predstavo, in sicer 28. decembra. Podrobnosti o predstavi in nastopajočih bodo znane v prihodnjih dneh.

Edini dogodek, ki pa ni predviden preko spleta, je obisk dedka Mrza na svetilniku, 31. decembra, med 11. in 14. uro. Ker dedek Mraz ne bo mogel biti obkrožen z otroki, jim bo s svetilnika mahal, mimoidočim otrokom pa po vrvi spuščal sladkarije. Na Javnem skladu ob tem upajo, da jim bo vsaj vreme naklonjeno, saj bodo v nasprotnem



primeru prisiljeni opustiti tudi to idejo.

Obrnili smo se tudi na najstarejšo in največjo humanitarno organizacijo pri nas, Rdeči križ. V izolski enoti so nam povedali, da kakšne posebne novoletne akcije niso načrtovali, so pa za socialno ogrožene pripravili bogatejše prehranske pakete in dodatne dobrrote. V zadnjem času so opazili porast za vsaj 10 %, bojijo pa se, da bo številka še večja. Ljudje zadnje čase povprašujejo tudi po finančni pomoči, ki pa jo na Rdečem križu žal težko izpolnijo. Ne upajo napovedovati, kako bo v prihodnjih nekaj mesecih, vsekakor pa ne bo prišlo do izboljšanja, so črnogledi.

KOPER

Pri lokalnih gostincih in organizatorjih smo preverili, kako oni ocenjujejo trenutno situacijo in ali imajo kaj v načrtu za letošnje praznike. Bolj kot o prihodnjih prireditvah pa je bilo govora o preteklih. Pizzerija in gostilna Jakomin v Pobegih je bila med drugim poznana tudi po njihovih

prazničnih dogodkih, kot pravijo so vedno gostili božične večerje in silvestrovanja. Letos so razočarani, priznavajo.

Silvestrsko večerjo oziroma silvestrovanje so vsako leto pripravili tudi v gostilni Karjola. »Letos žal odpade, tako da bomo prvič po dolgih letih silvestrovo preživeli z družino,« nam povedo. »Seveda smo razočarani nad celotnim letošnjim letom. Zaprtje je za gostinstvo velik udarec, razočarani smo in v kratkem niti ne pričakujemo, da se bi zadeve odprle. To leto je, sploh za gostinstvo in turizem, zelo slabo,« sklenejo svoje misli.

Podobno mnenje delijo tudi ostali lokalni gostinci. »Čisto vsak vikend so bili dogodki, čisto vse smo odpovedali,« pojasnjuje Aleš Segulin iz Rifugio bara. Kot pravi, so morali spremeniti celoten koncept ponudbe. »Šli smo čisto na hrano, zdaj ponujamo hitro hrano in pogostitve, kar se tiče zabave pa smo vse odpovedali že marca,« nam pove. »Na kratko, pričakovali smo, da bo vsaj december odprt, ampak zdi se, da bo do tedaj še dolga. Vse je padlo v vodo,« povzema Segulin. Izpostavi pa nam še, da so ga kontaktirali celo bendi, ki so bili pripravljeni sodelovati z njim in ustvarjati zgodbe. Vendar glede na vse ukrepe niso našli rešitve za izvedbo. »Online se nismo odločili, ker to ni to. To ni kar delamo,« zaključuje.

»Online stvari so samo neka trenutna tolažba,« se strinja tudi Danijel Koradin. Velik organizator prireditev, ki stoji za blagovno znamko KODA Events. V prostor slovenske Istre (in tudi širše)



so pripeljali velika glasbena imena, kot so Vlado Kreslin, Perpetuum Jazzile, Magnifico, 2CELLOS, Siddharta, Gibonni in še bi lahko naštevati. V njihovi dolgi tradiciji, so obilico koncertov tudi razprodali.

»Vsako leto smo organizirali koncerte ob

koncu leta, vedno je bil tudi tradicionalen božični koncert, ki smo ga ustvarjali skupaj z Radiem Capris,« opisuje pretekla leta. »Tudi letos smo načrtovali božični koncert, vendar ga ne bo,« razloži Koradin in doda, da je bilo »letos načrtovanih veliko dogodkov, vendar je že marca – takrat smo imeli najavljenih osem dogodkov – vse padlo v vodo«.

Nekoliko več aktivnosti v teh (pred)prazničnih dneh, kljub izredni trenutni situaciji, imajo na Škofijski Karitas Koper. Ta sicer pokriva več ustanov od Tolmina do Ankarana, kjer po različnih centrih njihove sodelavke tudi letos obdarujejo starejše in osamljene, pove strokovna vodja programa Tatjana Rupnik. »Včasih je bilo to v fizični obliki, zdaj pa voščilnice pošiljamo po pošti in jim v domove za starejše pošljemo tudi kakšno kavico ali čokoladice. Te potem stanovalcem razdelijo zaposlene v domovih,«

nam pojasni in dodaja, da so »nekatero sodelavke naredile tudi okraske za po sobah ali smrečice za starejše, da bi jim pričarale praznični duh«.

Ustvarjajo tudi program Popoldan na cesti, kjer se otroci in mladi organizirano družijo preko ekranov. »Skupaj ustvarjamo, se pogovarjamo in pogledamo kakšen zanimiv film. Smo pa se v decembrskem času še dodatno potrudili in k pogovoru povabili različne goste,« pove.

»Otroke smo spodbudili k pisanju voščilnic in pisem, skupno z risbicami smo jih po domovih za starejše razdelili preko 700,« pojasnjuje. Predstavi pa nam še posebno akcijo Miklavž za zdravstvene delavce, ki traja ravno v tem tednu. »Različnim ljudem dobre volje so se pridružile tudi trgovine Hofer in Fama ter Fructal in skupaj smo zbrali kar 378 daril. Obdarovali bomo različne ustanove od domov za starejše, bolnišnic, zdravstvenih domov.«

KS PORTOROŽ USPEŠNO ZAKLJUČILA ENERGETSKO PRENOVO

Krajevna skupnost Portorož je tudi v letu 2020 uspešno zaključila vse svoje načrtovane naloge. Tako smo, ne glede na precej muhasto leto, opravili celovito energetske prenove objekta v centru Portoroža. S tem smo bistveno povečali kvaliteto bivanja v prostorih KS Portorož in dolgoročno zagotovili smotrno energetske sanacije objekta. Za uspešen zaključek projekta gre predvsem zahvala vsem članom sveta KS Portorož, kakor tudi občini Piran in vsem krajanom, ki so tudi v času, ko ni bilo možno uporabljati prostorov KS, to sprejeli z veliko mero potrpežljivosti.

Ob tej priložnosti bi kot predsednik KS Portorož v imenu skupnosti zaželel vsem krajanom vesele ter zdravja polne božično-novoletne praznike.



V novo leto vstopamo z veliko mero optimizma in dobrih želja ter se veselimo novih izzivov v prihajajočem letu 2021. Srečno!

KS PORTOROŽ



ZDI ZDRAVSTVENI DOM IZOLA
CASA DELLA SANITÀ ISOLA

V Zdravstvenem domu Izola, vam ob prihajajočih praznikih želimo vse dobro in lepo v letu 2021. Predvsem vam voščimo novo leto polno zdravja in veselja. Srečno!

Ekipa Zdravstvenega doma Izola



OBLJUBE ŽUPANOV ZA LETO 2021

Župane štirih obalnih občin smo ob zaključku leta povprašali, katere obljube dajejo občankam in občanom v letu 2021.



ANKARAN:

Župan Gregor Strmčnik

V letu 2021 bodo v Ankaranu izvedene naslednje aktivnosti oz. projekti:

- Nadaljevanje izgradnje pokopališča, kot enega ključnih občinskih projektov, ki je stekel po več kot desetletju njegove negotove usode. Njegovo dokončanje je predvideno v letu 2022,
- izvedba ureditve tržnice v centralnem delu naselja ter ureditev dodatnih parkirišč,
- dodatna javna razsvetljava po naselju,
- vzpostavitev celovite pešpoti na priobalnem pasu naselja Ankaran - ŠRP Sv. Katarina ter
- vzpostavitev dodatne trgovine oz. oskrbnega centra, za katerega je občina prostore pridobila decembra 2020.

Pojasnili so, da prednostna naloga ostaja dosledno izvajanje razvojnih programov in projektov, kot so jih prebivalci sooblikovali s svojimi več kot 1.100 pobudami, ki so jih v okviru priprav participativnih proračunov posredovali Občini Ankaran.



KOPER:

Župan Aleš Bržan

»V tem mandatu nam je uspelo pridobiti kar 14 gradbenih dovoljenj za projekt Čisto za Koper in Ankaran, v okviru katerega bomo v prihodnjih letih na kanalizacijski sistem priključili kar dva tisoč občank in občanov, samo mestno središče bo dobilo skoraj tisoč novih parkirnih mest, še naprej pa jih bomo urejali tudi na podeželju. Obnavljamo ceste, mostove, gradimo nove kolesarske steze, pešpoti, med večjimi projekti je tudi rekonstrukcija že več let dotrajane glavne mestne avtobusne postaje, ki bo končno postala dostojna vstopna točka v mesto,« je razložil Bržan. Letos so dokončali prizidek k osnovni šoli v Marezigah, prihodnje leto bodo začeli graditi še prizidek k drugi, v Semedeli. Do konca mandata bodo zgradili še tretjo, popolnoma novo Osnovno šolo Škofije. V letu 2021 bodo uredili 30.000 kvadratnih metrov novih parkovnih površin v obmorskem parku med ustjem Badaševice in Žusterno ter v parku nad podzemno garažno hišo Muzejski trg, hkrati pa so si zagotovili možnost, da v mestu uredijo še tretji park, v okviru gradnje garažne hiše Sonce.

Še v tem mandatu bodo prenovili Libertas, ki sicer ni bil v Bržanovem predvolilnem programu, je pa prepričan, da takšen večnamenski prireditveni prostor za dejavnosti različnih družbenih skupin Koper potrebuje. V sodelovanju z republiškim stanovanjskim skladom bodo začeli graditi nov stolpič z 71 neprofitnimi stanovanji na Olmu. Poleg tega aktivno sodelujejo z Luko Koper pri umiku tovornega prometa iz mesta in z državo pri izgradnji Bertoške vpadnice ter rekonstrukciji Šmarske ceste, kar je po besedah župana ključno za ločitev tranzitnega prometa od lokalnega.



IZOLA:

Župan Danilo Markočič

Na izolski občini so nam povedali, da so prednostne naloge župana Občine Izola do konca mandata zelo jasne.

- Izpeljati želijo ključne investicijske programe:
- Sprejetje Občinskega prostorskega načrta (OPN),
 - izgradnja obeh faz ribiške infrastrukture,
 - izgradnja novega gasilskega doma,
 - pridobitev gradbenega dovoljenja za izgradnjo novega kulturnega centra,
 - izgradnja protipoplavnih zadrževalnikov nad obalno cesto in s tem zmanjšanje poplavne nevarnosti,
 - izgradnja najemniških stanovanj za Izolane,
 - vzpostavitev prostorov, namenjenih izolski mladini in
 - investicije v vzgojno-izobraževalne institucije in šport.

Ob tem so izpostavili pomembne projekte, ki segajo preko občinskih meja, to pa so:

- Sprejem regijskega prostorskega načrta na obalni cesti in soodločanje pri rešitvah za izgradnjo obvoznice na relaciji Koper–Dragonja in
- nadaljevanje z aktivnostmi za oskrbo slovenske Istre s trajnim vodnim virom.

časopis in portal
s pogledom na morje

Oglasi v OBALApplus
e: marketing@obalaplus.si



PIRAN:

Župan Denio Zadković

Obljube župana piranske občine so naslednje:

- Tako kot do sedaj bo župan v letu 2021 pri vseh kadrovskih postopkih vztrajal pri izbiri kandidatov za zasedbo delovnih mest zgolj in samo po strokovnih merilih, ne pa političnih,
- po infrastrukturni ureditvi Strunjana bo župan poskusil urediti vsaj še del plaže v Portorožu, na območju ob hotelu Metropol in plažo v Fiesi,
- prizadevali si bodo za ureditev Jernejevega kanala v Seči, ki predstavlja, v smislu ureditve, že več desetletij lokalno in nacionalno sramoto,
- pomembno željo predstavlja še ureditev parka Sonca v Luciji ter priprava dokumentacije za vsaj eno garažno hišo v Piranu.

Ob tem so opozorili, da je realizacija obljub odvisna od sprejetja proračuna za leto 2021.



SLA PO OBLASTI

Kaj prinaša prvi polčas županskih mandatov štirih istrskih občin? Župani imajo izgovor: pandemijo. Vendar so tudi v kriznih časih med njimi razlike.

Še najboljšo oceno si sredi mandata zaslužijo v ankaranski občini. K temu je pripomogla majhnost (večja obvladljivost) občine, zelo dobra finančna preskrbljenost in operativna enotnost nosilcev oblasti. V Ankaranu so pred dobrim mesecem prvi v tej regiji sprejeli občinski prostorski načrt. Občina sploh ni zadolžena. Za nameček ji je uspelo od države za luške parcele iztržiti 8,3 milijona evrov. Občinski proračun je sanjski, saj znaša 20 milijonov evrov, kar za občino s 3278 prebivalci pomeni daleč prvo mesto po proračunskih sredstvih na prebivalca v državi. Ankaransko blagostanje gre deloma na račun tesnejšega proračuna koprskе občine. Toda v Ankaranu je videti, da vodstvo (Gregor Strmčnik) in volivci dobro vedo, kaj hočejo, in kako morajo delati, da to približno uresničijo.

Sorazmerno uspešna občina je tudi izolska občina, navkljub temu, da je Danilo Markočič že v prvem mesecu županovanja moral začeti urejati plačilo visoke sodno odmerjene odškodnine podjetju R-Mercuri (skoraj dva milijona evrov), ki sta precej posušila investicijske možnosti občine v prvih dveh letih. Toda občina Izola se doslej ni dodatno zadolžila, denar za poplačilo dolga so pridobili s prodajo drugega premoženja. Občinski prostorski načrt je pripravljen za sprejem v januarju. Že sprejeti proračun za 2021 (in 2022) znaša skoraj 30 milijonov evrov. Med večjimi uspehi je prav gotovo pridobitev gradbenega dovoljenja za dokončanje urejanja ribiškega pristanišča, za kar so prav te dni prejeli tudi odločbo kmetijskega ministrstva, da bodo deležni nekaj čez dva milijona evrov evropskih sredstev (kar Piranu ni uspelo). Slaba izolska popotnica, ki se vleče že vsaj 12 let, so velika zemljišča, last državne DUTB in Kostičeve Gorenjske banke in Hete, ki bi radi gradili apartmaje za trg, česar pa

Izolani nočejo, saj je Izola že zdaj nevarno veliko vikendaško mesto.

Koprskа občina ni ujela razvojnega ritma, ki ga je (z nadpovprečnim zadolževanjem) zastavil Boris Popovič. Lep dosežek je zgrajena podzemna garažna hiša pod Muzejskim trgom, gradnja novega kopališča pred Žusterno, napovedana prenova skladišča soli Libertas, gradnja infrastrukture zunaj mesta. Koper ostaja precej zadolžen, OPN pa bo sprejet šele konec leta 2021. Strateško pomembnemu slovenskemu mestu še ni uspelo prepričati države, da mu mora pomagati odločnejše skrbeti za državne ceste skozi mesto, še vedno ni jasno, kako bo z vodnim virom za Istro. Precej zapletov je imel (ima) Aleš Bržan s kadri, z nekaterimi sodelavci, podžupani in ključnimi kadri, zato se veliko pričakuje od novoimenovanega podžupana Janeza Starmana. Veliko (preveč) dela ima s prejšnjim županom. Ne le z nakopanimi dolgi in z vrsto zemljiških afer, ampak tudi s tem, da se Boris Popovič vse agresivneje želi vrniti na županski stol. Popovič s produkcijo zarotniških dejanj, predvsem z referendumom o parku, kjer ga je sam pošteno polomil, demokratično krađe čas, denar in sile Bržanu.

Tako v Kopru kot v Piranu sla po oblasti dodatno hromi normalno delo. V Piranu je prišlo do zelo nenačelne koalicije samo zaradi trenutnih skupnih interesov dveh (tudi v volilni kampanji) skrajnih in po svoji ideološki profiliranosti nasprotujočih si političnih polov. Edini skupni cilj take koalicije je preprečevanje županovega dela. Kljub temu je Deniu Zadkoviću uspelo odpreti nov zdravstveni dom. Zato je občino zadolžil za dodatnih 4,15 milijona evrov. Uspelo mu je dograditi cesto v Fiesu, zaščitil je velik del klifa in piransko župnišče pred porušitvijo, kar ni uspelo najmanj štirimi županom pred njim. Druge večje naloge (proračun, OPN, plaže, garažne hiše, Jernejev kanal, turistična infrastruktura, ...) ostajajo v takem razmerju sil neznanka.

Četudi Piran ni postal prestolnica kulture, je s pobudo o EPK vplival na veliko večje povezovanje županov in spoznanje, da Istra nujno potrebuje veliko več vlaganj tako v kulturno infrastrukturo, še bolj pa v kadre, zaradi česar so skušali sprejeti skupno kulturno strategijo. Istra je v dobršni meri izgubila položaj, ki ga je uživala v preteklosti. Zdajšnje destruktivne politične razmere pa razvoju občine niso v korist.

SPLETNI POGOVORI NA obalaplus.si

Še vse do konca leta bodo na naši spletni strani dosegljivi pogovori, ki smo jih snemali v Gledališču Koper.

Z zelo različnimi ljudmi smo se pogovarjali o sedanjosti in predvsem o tem, kako vidijo našo prihodnost. Z bratoma Marušič, matematikom in zdravnikom, smo se pogovarjali o tem, kaj nam lahko povedo matematični modeli analize širjenja virusa in kaj moramo narediti, da bi lahko ponovno živeli, tako kot smo bili včasih navajeni. Robert Zirnstein, ki vodi civilno zaščito v Piranu, nam je povedal, kako hitro lahko stopimo skupaj, če nekdo potrebuje pomoč in kako se počutijo Pirančani v drugem valu epidemije. Saša Pišot iz Znanstveno raziskovalnega centra in Janja Božič Marolt iz Mediane sta nam pripovedovali o tem, kaj raziskave govorijo o spremenjenih navadah in spremenjenem odnosu do politike. Direktorica Doma za upokojece v Luciji Marinela Šavle Reščič in minister za delo, družino in socialne zadeve Janez Cigler Kralj sta nam povedala, kaj so se naučili, da se situacija v domovih za starejše občane nikoli več ne bo ponovila v taki obliki. Pogovori so na ogled na spletni strani na Obalaplus.si in našem YouTube kanalu. Pred vami je nekaj najbolj zanimivih trenutkov s pogovorov.



Dorjan Marušič o cepivu:

Cepivo je zagotovo pravi odgovor na vsako virusno infekcijo. Še posebej pri tem virusu, ki se širi izjemno hitro. Dilema, ali se cepiti ali ne, praktično ne obstaja. Cepiti se moramo. Bo pa analiza tega obdobja nekoč zagotovo pokazala, da smo Slovenci padli na izpitu. Nekoč (še pred kratkim) je bila ena izmed naših najpomembnejših vrednot skrb za ostarele, otroke, mlade nosečnice. Zdaj je prevladal egoizem in skrb za

samega sebe, čeprav nam vsak dan umre med 40 in 50 ljudi.



Dragan Marušič o pomenu ukrepov:

Seveda bi virus izginil, če bi se vsi zaprli vsak v svoj hladilnik. Ampak to je nemogoče. Velja pa se vprašati ali si zares želimo, da takšno življenje, kot ga živimo sedaj, postane naša realnost. Dlje časa, ko bomo živeli v takšni realnosti, bolj bomo izgubljali svojo človečnost. Naša lastnost je, da prosto dihamo, da se ob srečanju vidimo in dotikamo. To so karakteristike človečnosti. Če se na to pozabi, nas ni več. Zato je bolje kratek čas živeti drugače, da bomo kasneje lahko zaživel življenje, ki si ga zaslužimo.



Saša Pišot o spremembah obnašanja ljudi:

Raziskovali smo obnašanje ljudi v šestih evropskih državah. Ugotovili smo, da je čas, ki ga preživimo pred televizijskimi in računalniškimi zasloni v času epidemije zrasel za kar polovico. Če smo včasih dnevno pred zasloni preživeli pet ur, jih sedaj kar osem. Poleg tega je raziskava

pokazala, da dnevno spimo vsaj pol ure več. Raziskava je pokazala tudi, da seveda sedaj več kuhamo doma in da se prehranjujemo bolj redno in zdravo. A anketiranci so priznali, da so se v povprečju zredili vsaj za pol kilograma. Rekorder je priznal, da je v času epidemije pridobil kar sedem kil. Najbolj zaskrbljujoč fenomen pa je, da se vsi neprimerno manj fizično udeležujemo.



Janja Božič Marolt o nezaupanju:

Ob prvem pojavu virusa so naše raziskave zaznale, da je bilo kar 75 % vprašanih predvsem



zaskrbljenih. Zelo hitro po začetku epidemije se je občutek zaskrbljenosti začel zmanjševati, povečal se je občutek depresije in strahu. Predvsem zato, ker niso več zaupali prav nobeni instituciji. Zaupanje v institucije se je zmanjševalo zaradi tega, ker so se njihove informacije dnevno spreminjale, navodila, kako naj se obnašajo, pa so bila nerazumljiva in so se prehitro spreminjala. To je pripeljalo tudi do tega, da ko smo vprašali komu ljudje zaupajo, je več kot četrtina vprašanih povedala, da nikomur. Temu je sledilo nekaj strokovnjakov, politiki pa so se znašli na dnu lestvice, z zelo majhnim odstotkom.

Robert Zirnstein o ukrepih in Pirančanih:

Nekatere ukrepe, ki smo jih uvedli v prvem valu, smo sedaj ponovili, saj smo ugotovili, da so takrat dobro delovali. Tako smo zelo hitro zaprli športna in otroška igrišča, ki si jih seveda želimo tudi čimprej odpreti. Med ljudmi pa opažam sedaj bolj ekstremne občutke. Tisti, ki vsak dan poslušajo o številu mrtvih v Sloveniji, se sedaj še bolj bojijo, kot v prvem valu. Sočasno pa obstaja nekaj posameznikov, še posebej mlajših, ki je



prepričanih, da virus mlade ljudi ne napada, ali pa vsaj z minimalnimi posledicami in te se ukrepov držijo težje in jih je tudi težje prepričati, da so ukrepi dobri tako za njih kot za vse okoli njih.



in požrtvovalnimi ljudmi, je možno premagati epidemijo.



Janez Cigler Kralj o prihodnosti skrbi za starejše:

V Sloveniji imamo 102 domov za starejše (naš načrt je odpreti v kratkem še 1000 mest s koncesionarji in še v tem letu končati dva nova domova), povprečna starost ljudi v domovih je 84 let in kar več kot 80 odstotkov jih je nepokretnih. Tudi zato bomo morali izdelati kriterije, koliko zdravstvene oskrbe je potrebno v domovih za ostarele, koliko v negovalnih bolnicah in koliko v bolnišnicah. Institucionalna skrb je pomembna. Domovi so pomembni. Mi pa želimo našo podporo in pomoč premikati čim bližje domovom, kjer ljudje živijo. Želimo si tudi deinstitutionalizacije. Želimo si manjših enot, ki bodo bližje domovom, več dnevnihih centrov v naseljih, kjer upokojeanci živijo. Starost ni bolezen, je normalen del življenja in mi jim želimo omogočiti čim lepše preživljanje starosti, čim bližje njihovim domovom.

fotografije: Dare Čekeliš

Mag. Marinela Šavle Reščič o boju proti virusu v DU Lucija:

Ukrepe proti virusu je zelo težko načrtovati. Mi smo spoznali, da je to bolezen s tisoč obrazi. Nekateri so zboleli v roku dveh, treh dni po okužbi, pri nekaterih se je bolezen razvila čez trideset dni. Nekateri, tudi 100-letniki, so bolezen preživeli brez velikih težav, nekateri mnogo mlajši so tudi izgubili bitko z boleznijo. Po 13. novembru, ki je bil petek, ko smo odkrili prvo obolenje in takoj začeli postavljati rdeči oddelek, pa se je izkazalo, da je izjemno pomembna organizacijska kultura. V našem domu so bili prav vsi pripravljeni opravljati vsa dela, ki so bila potrebna in nihče ni zapustil delovnega mesta po osmih urah, če je bilo potrebno delati naprej. Mnogi so delali tudi po 12 ali 14 ur na dan. Samo z dobro organizacijo dela in predvsem sposobnimi

OBALAplus časopis in portal
s pogledom na morje

Oglasi v OBALApplus
e: marketing@obalaplus.si



TRI OSEBE, ŠEST VPRAŠANJ IN ŠEST ODGOVOROV, ENA LJUBEZEN

Zadnje čase, no morda zadnjih nekaj let, preživim kar nekaj časa na Obali. Tudi zato, ker pišem za ta časopis, ki ga držite v roki. Vsakokrat se mi zdi hecno, da moram skozi tri občine, da se pripeljem na Parecag in butasto, da moram čez mejo v Trst ali pa do hrvaške Istre. Zdaj, v časih prepovedi vsega, kar je sploh mogoče, še posebej. Ko se pripeljem čez Črni kal in v dolini zagledam mesto in je že temno, so vse te lučke povezane med sabo. Je to vse nekaj, tisto, kar je ob morju. In podobno se mi zgodi, ko s Parecaga gledam čez, v Istro. To, kar je naravno povezano, je lahko razdelil samo človek, ki ob tem ni razmišljal o ljudeh, ki tu živijo. Sam Bog ve o čem pa je razmišljal. O tistem najbrž, kar so mu naročili.

In če se vse to dogaja meni, ki tukaj nimam korenin, nimam sorodnikov, nimam preteklosti, kaj se šele dogaja vsem tistim, ki to imajo.

Povprašali smo jih, tri med njimi, ki so se nam zdeli zanimivi. In res so. Vsak po svoje. A imajo nekaj skupnega. Isto ljubezen.

Miro Brkovič, 71 let, iz Sečovelj. Podjetnik 40 let. Sobodajalec, zaslužen za prvo moderno okrepčevalnico Pyros v Piranu, restavracijo Asterina Lucija, hotel s tenis centrom Relax v Kranjski gori, soustanovitelj slovenske borze, zadolžen za organizacijske posle, pobudnik odprtja igralnice Hit v hotelu Relax, odprl in vodil je igralnico Rosalia v Opatiji, ima družinske pekarnice v Portorožu in Piranu, in nedavno je odprl nagradni hotel Memento v Piranu. Zdaj upokojenec, a aktiven in poln idej. Ima tri otroke. In pet vnukov. Včasih je intenzivno igral golf.

Alexandros Delithanassis, 40 let, napol Grk, napol Italijan iz Trsta. Izvršni direktor znane kulturne tržaške kavarne Cafe San Marco iz leta 1914, kjer je tudi restavracija in knjigarna ter založba Asterios Editore.

Enio Zubin, 60 let, iz Buščine. Pridelovalec oljčnega olja, a je njegova prva ljubezen grafika. Končal je ekonomijo na Reki, absolviriral zunanjo trgovino in štiri leta delal kot radiotelegrafist na platformah. »To, kar se je zdaj zgodilo s platformo Ivana (izginila je, op.a.) imenujem jaz viking turizem.« Oljke so družinska tradicija, s tem se ukvarja zadnjih 15 let. Oče dveh otrok, ima enega vnuka. Pravi, da na svetu obstajajo teoretiki in praktiki. »Jaz sem najsrečnejši na bagerju in traktorju.«

Leto 2020. Kaj nam je, razen epidemije in virusa, prineslo leto 2020? Družbi in vam osebno?

MB: Nepozaben pečat letošnjega leta sta pustila epidemija in virus. Prvič smo se srečali z ustavitvijo življenja in to dvakrat. Prvič v samostojni državi smo se seznanili s turističnimi boni. In kar je najbolj novo, je policijska ura. Ko misliš, da si v svojih letih doživel že vse, se soočiš s situacijo in vodjo naroda, ki dokazuje, da nikoli ni mogoče napovedati, kaj vse smo sposobni prenesti.



Meni osebno in moji okolici pa je nastala situacija dala vedeti, da ni poti na vrh, ki na drugi strani ne vodi navzdol in s tem spoznanje kako minljivo je lahko vse skupaj.

AD: Razen virusa je težko pomisliti na kaj, kar ni s tem povezano. Smo pa izkoristili čas za večja dela v naših skladiščih.

EZ: Leto 2020 je bilo zame zelo delovno leto. Ko rečem veliko dela, ne mislim samo na tisto delo, ki ga moramo, hočeš nočeš, opraviti na 50 hektarjih zemlje, kjer rastejo oljke. Letos je bilo čudno leto tudi zato, ker je bilo ogromno dežja in smo morali zaščititi oljke, da bi bil plod zdrav in olje dobro. In bilo je drugačno leto od normalnega, ker smo morali preusmeriti prodajo olja na internet, naše prodajne poti na Irsko in v Francijo so se zaprle. Ko pa so se meje odprle, je prišlo k nam veliko Čehov in Poljakov, ki jih prej nikoli ni bilo.

Kot istrska regija smo v vrhu kvalitete v pridelavi ekološkega oljčnega olja že zadnjih sedem let, to so nam letos priznali tudi v kulturni ustanovi Flos Olei, vodniku po oljčnih oljih, ki ga izdajajo v Rimu. Med več kot 1000 vzorci olj iz 55 držav so nam priznali, da imamo boljše olje kot Italijani, na primer v Toskani, tako kot so nam to priznali Španci leta 2000 v Andaluziji. Moj privilegij je, da delam v taki regiji in da je moje olje med najboljšimi oljčnimi olji.

Ukvarjam se tudi z grafiko, delam koledarje za ribiče, letos na temo plima oseka, pa o oljках in setvah.

Vam je kakšen dogodek, dan, oseba ostala posebej v spominu iz leta 2020?

MB: Pred kratkim sem bil soočen z alarmanтно situacijo pomanjkanja ležišč v Domu starejših občanov v Luciji. Nujno so potrebovali 15 ležišč. Vse trgovine so bile zaprte, a mi je v sedmih



urah uspelo kupiti in dostaviti vsa prepotrebna ležišča. In kaj mi je ostalo v spominu? To, da sem moral zavrniti veliko ljudi, ki so bili pripravljeni pomagati s svojimi denarnimi sredstvi. Dokaz, da so med nami še medljudski odnosi in da smo velikokrat pripravljeni dokazovati solidarnost, ko je to potrebno. A moj nasvet je ta, da ni pametno zategovati navoja do konca, ker ima vse svoje meje.

AD: Dan, ko smo med prvim lockdownom zaprli kavarno in je policija prišla preveriti ali smo res zaprti.

EZ: Da, smrt mojega strica, ki so ga klicali Formula. Bil je namreč mehanik pri Ferrariju v Formuli 1. Bil je posebna faca, z njim sem potoval na dirke in tako spoznal najboljše voznike Formule 1. Stric je bil med tistimi redkimi, ki so v

letih od 1980 do 1982 pomagali Francu Jerančiču iz Ljubljane, ko je vozil Formulo 2. Vsi ti vozniki, ki sem jih spoznal, so res norci, vedno na meji. Danes ponoči pa je umrla tašča.

Tržaška, Obala in Istra. Ena regija ali tri dežele? Kaj jih združuje, kaj jih razdvaja?

MB: Lepo bi bilo, če bi se bili sposobni dogovoriti, da smo eno, pa naj se to imenuje kakorkoli, če to odgovarja komurkoli. Združujejo nas jezik, kultura, pokrajina in njeni produkti. Morje, klima in naravna pridelava vseh naravnih kultur je naša osebna izkaznica in potni list za potovanja teh značilnosti po svetu.

In kaj nas razdvaja? Vsekakor nerazčiščena zgodovina in peščica voditeljev, ki se hranijo in napajajo z vsakokratnim podžiganjem dogodkov iz preteklosti in to uporabljajo za trenutne



propagandne namene. Jaz osebno ne raziskujem preteklosti niti toliko kot sedanjosti. Prihodnost je moj izziv.

AD: Velika majhna regija, edinstveno ozemlje na svetu, od morja do Krasa, področje burje in rdeče zemlje. Svetovljanska regija, ki je tudi žrtev vojn in človeških tragedij. Dežela meja, ki jih je ustvaril človek, četudi je narava ustvarila poseben prostor.

EZ: Istra je geografska celota in nič je ne razdvaja, toda Trst ni Istra. Trst gravitira na Dunaj. Veste kdaj Trst slavi dan osvoboditve? 12. junija. Čeprav je Trst osvobodila JLA in Tito 1. maja. Zanimivo, ne?! V bivši državi smo bili povezani s Koprom, do tja imamo 15 minut, do Pule uro in pol na primer. V izolski bolnici je bilo 42 postelj rezerviranih za bolnike iz bujske

DO ZDRAVNIKA, KO GA POTREBUJETE

SKLENITE ZAVAROVANJE ZDRAVSTVENA POLICA!

080 20 60
vzajemna.si

DR. POSVET
S sklenitvijo zavarovanja do pogovora z zdravnikom (24/7) na daljavo.

VARUH ZDRAVJA
VZAJEMNA



občine, imeli smo 27 mejnih prehodov, preko katerih smo šli s prepustnicami. Mi nismo padli s konja na osla, temveč na purana.

Kaj zavirate drugim dvem? Kaj je naj na tržaškem, na Obali in kaj v Istri?

MB: Nikomur ne zaviram ničesar, je pa očitno kako vsak na svojem področju poskuša iz tega, kar ima, narediti kar največ.

Istrijani po dolgih letih množičnega turizma tokrat stavijo na višji nivo gostov, kar se pozna v strategiji gradnje novih kapacitet višjega cenovnega razreda. Po mojem mnenju pravilno!

Tržačani se morajo navaditi na življenje brez nakupovalcev iz sosednjih držav. Ostane jim industrija in pa zgodovina, prepletena z dobrotami, ki jim jih nudi odlična kulinarika na podeželju.

In mi na Obali? Vsi majhni, vsi veliki. Nekako tako neusklajeno mi izgleda sodelovanje obalnih občin. Vsak bi imel vse, pa četudi za to nima osnovnih pogojev. Po poštem popisu, kaj kdo premore, bi zasnoval celostno ponudbo po načelu vsakemu nekaj, vsem skupaj vse. Koper - pristanišče, trgovina, tranzit in nekaj turizma.

Izola - turizem, ribiška tradicija in poljedelstvo z vinogradništvom, prepleteno z namestitvami srednjega cenovnega razreda. Portorož - turizem, podrejen staremu jedru Pirana. Vsi skupaj pa z raznovrstno ponudbo zalednih zaselkov s svojo gastronomijo.

AD: Nobena od treh nima česa zavirati drugim. Vse tri so del srednje Evrope, najlepši del tega območja je morda južneje, na morju v osrčju Evrope.

EZ: Nič. Vse tri dežele so v centru sveta.

S katerim stavkom bi povezali vse tri dežele?

MB: Ne prihajajte, če niste pripravljeni vstopiti v naš raznovrstni svet lepot in dobrin, pa tudi manjših spodrslijajev! Nikoli ne bomo najboljši, si pa to zelo želimo biti.

AD: Težko rečem v enem stavku. "Poljubljene od burje, in zrcaljene v čudovitem morju."

EZ: Skupna država ALPE-JADRAN. Taka, kot je bila načrtovana leta 1945. Mi smo od 1945 do 1953 živeli v STT, Svobodni teritorij Trst. Takrat nam je šlo najboljšo.

Kaj bo zaznamovalo naslednje leto?

MB: Kot že velikokrat, bomo tudi prihodnje leto primorani aktivirati vse svoje sposobnosti in se prilagajati nam neznani situaciji. Ne bo lahko, vendar si želim, da bi bila vsa vrata vseh domov odprta za vsakogar, ki bi potreboval pomoč, pa naj si bodi finančno, stisk rok, objem ali pa bi si želel samo bližino nekoga, ki bo razumel njegovo stisko. Naj politiki ne preizkušajo, kje so naše meje in naj za trenutek umolknejo ter dajo priložnost humanosti.

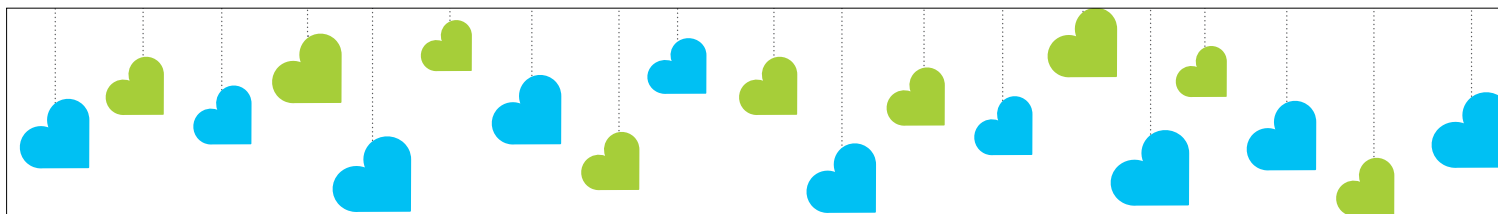
AD: Upam, da bomo okrevali. Velika želja po potovanju. Odkrivati nove kraje, sklepati nova poznanstva. Da se vrnemo v normalno stanje.

EZ: Pamet v glave! Korona bo trajala vsaj še leto dni, kljub cepivu. Tako kot je po prvi svetovni vojni trajala španska gripa, ki je nekaj podobnega temu, kar se dogaja danes. Takrat (na svetu je živela milijarda ljudi) je umrlo 60 milijonov ljudi, več kot v vojni. Se iz zgodovine nismo ničesar naučili?



Srečno v letu 2021!
GEODETSKE STORITVE d.o.o. PORTOROŽ

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



Ostanimo *povezani* v srcih
Srečno 2021



Restiamo *uniti* nei cuori
Auguri 2021



ELEKTROCENTER

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

2021

Naj bodo prihajajoči prazniki uvod v lepše in bolj umirjene dni, zato stopimo v novo leto odločno, z optimizmom in zaupanjem vase.

Srečno 2021, vam želi
kolektiv Komune Izola

Srečno in zdravo 2021!
Kavarna & Slaščičarna
Zvon Izola

05 641 60 43
041 933 777

sreča je izpolniti željo!

Naj vam novo leto prinese izpolnjene načrte, nove priložnosti in pričakovanja.

Delavska Hranilnica

lekarna
PORTOROŽ

Ob 25. obletnici delovanja našim zvestim strankam voščimo Vesel Božič, predvsem pa zdravo in uspešno novo leto 2021!

Dobrodošli tudi samo po prijazen nasvet!
Ekipa Lekarne Portorož



JAKA JERAŠA

Obalne galerije Piran



V treh osrednjih razstaviščih Obalnih galerij Piran bo med 18. decembrom 2020 in 14. februarjem 2021 na ogled velika pregledna fotografska razstava priznanega in uveljavljenega istrskega ustvarjalca **Jake Jeraše** (Ljubljana, 1953). Na njej bo predstavljen izbor več kot 100 fotografij različnih formatov iz umetnikovih že skoraj 50 let delovanja, kar bo ustrezno dokumentirano tudi v večjezični monografski publikaciji. Od 18. decembra 2020 si lahko posnetke razstav ogledate na spletu www.obalne-galerije.si.



SVOBODA V GIBANJU.

NOVA TOYOTA YARIS HYBRID

ŽE OD
179€
NA
MESEC



10 LET JAMSTVA ZA HIBRIDNO BATERIJO

Povprečna poraba goriva za vozila Toyota Yaris Hybrid: od 3,8 do 4,9 l/100 km in emisije CO₂: od 87 do 112 g/km. Emisijska stopnja: za 1,5 hibrid EURO 6. Emisije NOx: 0,0095 g/km. 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 prizemnega ozona, delce PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. 10 letno jamstvo hibridne baterije velja ob rednih testih hibridne baterije (HHC) na 1 leto ali 15.000 prevoženih km (kar nastopi prej) pri pooblaščenih prodajno-servisnih Toyotinih trgovskih mreži.

Vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: € 16.700 • lastna udeležba (polog): € 1.749,99 • znesek financiranja: € 15.200 • število obrokov: 60 - mesečno plačevanje: € 179,18, ter zadnji (61.-i) obrok: € 6.680 • stroški odobritve: € 250,00 • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 17.430,8 • letna obrestna mera: 4 %, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor • če je Euribor manjši od 0, se šteje, da je 0 • v primeru dviga Euribor-ja se lahko skupni znesek za plačilo poveča • efektivna obrestna mera: 4,54 % na dan 19.10.2020 • Priporočeno število prevoženih km: 20.000 letno. Hibridni bonus 1.500 € velja ob financiranju. Izračun se nanaša na opremo Stella. Ponudba je informativnega značaja. Slike so simbolične. Oprema na vozilu in njena dostopnost sta odvisni od lokalnih pogojev. Zadržujemo si pravico do spremembe cen in specifikacij opreme brez predhodnega obvestila. Za končno ceno vozila z opcijami, prosimo, da kontaktirate pooblaščenega Toyotinega partnerja. Finančne kalkulacije so informativne in neobvezne. Več na www.toyota.si.

AVTO CENTER
JEREB
041 346 445
051 369 792

MK GROUP NAGRAJUJE NOVOPEČENE STARŠE



B ližina in podpora naših najbližjih sta večini izmed nas še posebej dragocena, kako pomembno je spodbujanje kakovostnega družinskega življenja pa se zaveda vedno več delodajalcev. Ohranjanje trdih in dolgoročnih odnosov je ena izmed glavnih prioritet, ki ji na podlagi vzajemnega zaupanja in spoštovanja skupaj z zaposlenimi sledijo tudi v MK Group, eni izmed največjih poslovnih skupin v regiji. Po besedah podpredsednika Aleksandra Kostića strnjeno k negovanju pomembnih vrednot, zlasti družinskih, podpore zaposlenim pa tudi v teh negotovih časih ne prepuščajo naključjem.

MK Group je slovenski javnosti poznana predvsem po sodelovanju v človekoljubni akciji za malega Krisa, brezplačnem oddihu zdravnikov ter medicinskega osebja v Hotelu Kempinski Palace Portorož, v zadnjem času pa je vedno bolj v ospredju njihova pobuda Podpora družinam. MK Group preko nje svojim zaposlenim ob rojstvih otrok vsako leto nameni posebno pozornost vključno z denarno nagrado. V okviru sedaj že tradicionalne pobude so v letu 2020 novorojenčkom svojih zaposlenih iz Srbije, Hrvaške in Slovenije namenili več kot 42.000 evrov, od začetka projekta pred štirimi leti pa so do sedaj za več kot 1.000 otrok skupno namenili že neverjetnih 263.000 evrov.

Pomen skupnosti je na svečanem dogodku, na katerem so se na videokonferenci zbrali

novopečeni starši iz skupine, izpostavila Jelena Baronik, direktorica hotela Palace Portorož in hkrati dodala, da želijo s podobnimi pobudami svojim zaposlenim poslati jasno sporočilo podpore. Ti so hvaležni za pomoč mladim družinam, ki so je deležni tudi v tem izzivov

polnem obdobju. Kot poudarjajo, je eden izmed najbolj priljubljenih hotelov na slovenski obali ravno s pomočjo MK Group v tem letu kljub pandemiji posloval dobro. Pobudo Podpora družinam pozdravlja tudi Eva Teporšič, strokovna sodelavka za organizacijo in procese v Gorenjski banki, ki je vesela, da je lahko del podjetja, ki skrbi za družine svojih zaposlenih. Kot pojasnjuje, so pomoči s strani delodajalca deležni ravno v trenutkih, ko je ta najbolj potrebna. Da so prav zaposleni gonilna sila, s pomočjo katere skupina ustvarja skupne zgodbe o uspehu, med drugim poudarja Mario Henjak, predsednik uprave Gorenjske banke, ter ob tem dodaja, da je »zadovoljstvo tesno povezano z razmerjem med časom, ki ga nameni službi in družinskemu življenju«. Kot družbeno odgovorna skupina bo MK Group tudi v prihodnje tradicionalno spodbujala družinske vrednote ter s svojim delovanjem, usmerjenim v dobrobit zaposlenih, spodbujala druge, da jim sledijo.

MK Group je ena izmed najuspešnejših poslovnih skupin v Adriatik regiji, ki posluje na področjih kmetijstva, financ in turizma. Skozi mnoge aktivnosti in družbeno odgovorne projekte skupina aktivno deluje in podpira lokalne skupnosti ter svoje zaposlene. Tako je bila skupina v letu 2020 usmerjena v podporo zdravstvenim sistemom v boju proti epidemiji korona virusa, za kar je MK Group donirala že več kot milijon evrov.



SILVESTRSKI VEČER PRI VAS DOMA



Za razliko od prejšnjih let nas bo letos večina najdaljšo noč v letu preživela v zavetju svojega doma. Za popestritev silvestrskega večera bodo tokrat poskrbeli v Zavodu za mladino, kulturo in turizem Koper in Gledališču Koper, ki s skupnimi močmi pripravljata pester program za vse generacije. Osrednji program najdaljše noči v letu bosta popestrila Tadej Toš in Tinkara Kovač, prav gotovo pa nas bo pričakalo tudi kakšno presenečenje. Neposredni prenos dogodka iz gledališča bo potekal na družabnem omrežju Facebook in kanalu Youtube, s pričetkom ob 19. uri. Silvestrski večer pri vas doma je darilo občanom in občankam Kopra s strani kolegija javnih zavodov za kulturo in znanost Mestne občine Koper (Gledališča Koper, Zavoda za mladino, kulturo in turizem Koper, Osrednje knjižnice Srečka Vilharja Koper, Pokrajinskega muzeja Koper, Pokrajinskega arhiva Koper in Znanstveno-raziskovalnega središča Koper) ter Slovenskega stalnega gledališča v Trstu. Ogled bo brezplačen, prijave niso potrebne.

DR. JURKA LEPIČNIK VODOPIVEC

Prof. dr. Jurka Lepičnik Vodopivec s Pedagoške fakultete Univerze na Primorskem je prejela najvišjo državno nagrado za življenjsko delo v vzgoji in izobraževanju. Njeno osrednjo področje dela je predšolska vzgoja. Posebno pozornost je namenjala sodobnim načinom dela, kot sta, pri vzgojiteljih še posebej pomembna, refleksija in ovrednotenje lastnega dela. Iz tega časa izvira tudi delo s posebno mobilno pedagoško službo za otroke s posebnimi potrebami, ki uspešno deluje še danes. Pomemben je njen prispevek k dvigu kakovosti vzgojno-izobraževalne prakse v vrtcih in razvoju študijskih programov na področju predšolske pedagogike. Z vztrajnostjo in visoko strokovnostjo je pomagala dvigniti kakovost predšolskih vzgojiteljev na višjo raven.

Nagrade Republike Slovenije za najvišje dosežke na področju vzgoje in izobraževanja pomembno prispevajo k razvoju pedagoške prakse in teorije ter kakovostnemu izobraževanju. Podeljujejo se od leta 1966.



V petek je strokovni svet, ki ga sestavljajo neodvisni strokovnjaki in jih je k nam poslala EU oziroma njeni organi, odločil, da postane evropska prestolnica kulture 2025 Nova Gorica, ki je v partnerstvu z Gorico ustvarila prepričljiv projekt Gremo! Brezmejno. Primorci zato praznujemo! Moramo – prav vsi! Novogoriška zmaga je za nas prav tako pomembna, kot bi bila piranska za vso Primorsko. Že otroci vedo, da nas povezuje še veliko več od podnebja in upora proti fašizmu. Tudi danes med nami potekajo živahne in ustvarjalne povezave. Povezana so gledališča, raziskovalna središča, povezani sta univerzi. Povezani so muzeji in arhivi. Povezani so plesalci in glasbeniki. Povezani so festivali. Primorci smo zelo posebno, trmasto in hkrati zelo svobodoljubno pleme. Od nekdaj živimo tesno povezani z drugimi narodi, v stoletjih prepletanj se dobro počutimo doma in na delu od Tolmina do Pirana in prav tako od Gorice do Trsta. Ni zaman dejal Ivan Cankar v Trstu, da so tu pljuča naše dežele. Ker se lažje diha, ker povezanost kultur prinaša nova, drugačna vedenja in spoznanja, ker nas prav znanje in vedenje razbremenita strahov ter predsodkov. To je kraj, kjer Slovenci vsak dan gledamo v dalj, ne samo takrat, ko vsake toliko zlezemo k Aljaževemu stolpu, pravi eden bolj lucidnih nekdanjih politikov, Primorec seveda. To pa je tudi kraj »nesrečnega imena«, kjer so številni Slovenci stopili na ladje, ki so jih peljale daleč v svet po kruh in delo. Od tu, v dalji, vidimo tudi njih. Torej, če nas krasita poleg povezovanja, kar je prva maksima razpisa za EPK in kasneje tudi največji porok za zmago, tudi – inkluzivnost – vključevanje, potem bomo zmagali vsi. Nova Gorica se je povezala z Gorico. Piran z Izolo, Koprom in Ankaranom. Vsi pa smo povezani tudi s Trstom. Torej je zdaj čas, da nazdravimo in se takoj za tem posvetimo konkretnim načrtom. Prepričana sem, da nas bodo veseli, saj je prostor Istra tudi prostor, ki močno oblikuje našo skupno preteklost, iz katere, pravijo Novogoričani, prihajajo vizije za prihodnost, ki ji pripada konkretna, participativna in učinkovita kulturna strategija. Srečno EPK 2025! Srečno Nova Gorica! Srečno Istra!



Letošnje leto bo tudi na Danskem minilo v znamenju koronavirusa. A navkljub temu si želim, da bi se ga spominjali tudi po lepih trenutkih, prijaznih ljudeh ter veselih mejnikih. In ena od pozitivnih stalnic letošnjega leta so bili prijazni ljudje. Ko sem kot otrok s starši hodila na počitnice v tujino, smo nemalokrat srečali Slovence. Na trajektih, v trgovinah, v muzejih ali restavracijah. In vedno smo se drug drugega razveselili, kot da smo najboljši prijatelji, presrečni, da smo se srečali na drugem koncu sveta. Tudi na Danskem imam podobne izkušnje. Če na ulici ali v trgovini srečam slovensko govorečo »Dance«, se vedno ustavimo, poklepamo in si izmenjamo telefonske številke. V službi sva z možem spoznala dobre prijatelje, tudi Slovence. In sosed, s katerimi se najbolje razumemo in se družimo na kavah ter sprehodih, so Slovenci. Pred časi koronavirusa je Slovenska ambasada v Kopenhagnu ob praznikih organizirala srečanja, kjer smo bili vsi dobre volje, klepetali drug z drugim, delili nasvete za lažje življenje na Danskem ter sklepali poslovne in prijateljske vezi. Ko sem živila še doma, v Sloveniji, nikoli nisem imela občutka, da bi se imeli Slovenci pretirano radi. Sosedski odnosi so bili vse prej kot prijateljski, v službi se ljudje niso marali, skoraj ne poznam družine, kjer bi bili vsi sorodniki v dobrih odnosih. Že samo obisk lokalne pošte ali skok s kolesom v trgovino je lahko zadosten razlog za konflikt z neznanci. Iskreno si ne predstavljam kako bi bilo preživeti letošnje leto doma. Ko sem slišala, da se javno nagovarja Slovence, naj zatožijo in prijavi svoje sosed, če jih zalotijo pri kršenju ukrepov glede koronavirusa, se mi je zdelo to prav tipično slovensko. Kar pa ni prav. Zdi se, da ni problem v tem, da se Slovenci ne bi marali. Očitno se ne maramo samo doma, če nas je preveč na kupu. Zato si želim, da bi v novem letu živeli tudi v Sloveniji tako, kot živimo, ko smo v tujini. Naj bo to v trgovini, v avtu na cesti, v službi ali na plaži, želim vam čim bolj prijaznih odnosov. Pokažimo, da ne rabimo biti na drugem koncu Evrope ali sveta, da se počutimo del iste skupnosti ter da smo drug z drugim prijazni.



V Ameriko se vrača demokracija. Ali se res, ali pa gre za stari rek, da se zobne paste ne da vrniti v tubo, potem ko je enkrat na planem? Zakaj gre? Joe Biden, izvoljeni 46. predsednik ZDA, je bil 14. decembra s strani volilnega kolidža potrjen za novega predsednika. Formalna potrditev rezultatov volitev v 50-ih zveznih državah, ki na ta način zveznemu kongresu sporočajo veljavnost rezultatov novembrskih volitev, je običajen postopek. Kongres bo z glasovanjem 6. januarja volitve 2020 dokončno zakoličil v zgodovino. Kadar volitve potekajo po pravilih na ta postopek ne obračamo pozornosti. Toda to niso normalni časi in tokrat so ta, sicer zelo dolgočasni postopek, prenašale nacionalne televizije ter vsaj polovici Američanom vlivale strah v kosti. Kaj če si bo katera izmed držav premislila? Kaj če bodo člani lokalnih zakonodajnih oblasti podlegli pozivom iz Bele hiše, naj rezultate obrnejo Trumpu v korist? Ah kje pa, to je vendar nemogoče! Saj so se volivci že opredelili, glasovi pa so bili že dvakrat, ponekod celo trikrat preštet! Saj je vse v redu! Ni, trdi en sam glas iz Bele hiše, ki ga podpira zasebna armada pravnikov ter orto konzervativci v senatu. Glasu v puščavi se pridružuje trop volkov, katerega tuljenje se razlega po vsej deželi. Že naslednji dan se jih je na tisoče pojavilo na glavnih avenijah Washingtona in v mirnem pohodu z zastavami in s Trumpovimi slogani protestirali proti »ukradenim« volitvam. Ko pa je na glavno mesto Združenih držav padla noč, so najbolj divji med njimi v besu na dan so potegnili nože in lahko strelno orožje. Ti paramilitarno opravljeni nasilneži so z dolgimi bradami in razglajenimi mišicami izgledali, kot da prihajajo iz drugih časov, planetov, iz globine divjih gozdov. Oklicali so se za Proud Boys, vpili USA!, USA! in zahtevali Ameriko zase. Težko opravljeno policijo so pustili pri miru in se spravili na podpornike gibanja Black Lives Matter. Donald Trump, ki je v temi varno sedel pred kaminom, luščil arašide in gledal televizijo, se je preko dneva v zaščitenem avtomobilu prevažal med svojo množico podpornikov, ki so padali v delirij. Amerika je razklana na podeželje, ki ljubi preprostost Trumpovega jezika, prežeti so z nostalgijo po obdobju suženjstva, ter urbani ameriški polis, ki upravičeno meni, da je Trump nevaren norec. Med obema poloma dialog ni možen.



Pred leti sem v okviru mednarodnega projekta predaval o temeljnih značilnostih in razlikah med posameznimi zdravstvenimi sistemi. Pri predstavitvi zdravstvenih sistemov članic Evropske unije sem izpostavil 14 let staro zavezo Sveta Evrope, da so temeljne vrednote zdravstvenih sistemov v Evropski uniji univerzalnost (nikomur ni onemogočen dostop do zdravstvenega varstva), dostopnost (dostop do kakovostnega varstva za vse), enakost (enak dostop do zdravstvenih storitev glede na potrebo in ne glede na etnično pripadnost, spol, starost, socialni status ali sposobnost plačila) ter solidarnost (vsi državljani prispevajo v sorazmerju s svojimi prihodki, v zameno pa imajo vsi pravično dostopnost do zdravstvenih storitev). Prav slednja je podžgala začudenje, saj je poslušalcem prva asociacija solidarnosti bila sindikalno gibanje na Poljskem. Asociacija je preplavila razum in sprožila začudenje nad sindikalistično, celo socialistično usmeritvijo v Evropski uniji. V solidarni družbi je skrb vzajemna in usmerjena v ranljive posameznike ali manjše skupine. Zakaj mi je spomin ponovno prikazal prav to sliko? Preprosto, drugi val epidemije je v Sloveniji zamajal temeljne vrednote naše družbe, med njimi najbolj prav solidarnost. Nespoštovanje strokovnih ukrepov varovanja sebe in s tem svoje okolice je odtegnilo zavore vlaku epidemije, ki dobesedno postaja vlak smrti. Posameznik je lastno odgovornost prenesel na sistem, na zdravnike, medicinske sestre in njihove sodelavce. Saj bodo zmogli, kar tudi dokazujejo. V preskoku zavedanja nujnosti preventive na osebni ravni in prenosa skrbi na raven zdravljenja je posledično padla solidarnost, solidarnost do starejših, obolenih in krhkih sodržavljanov ter državljanek. Priznati si moramo, osebni interes lastnega mikro sveta je zmagal. Preden sklenem, moram opozoriti, da posledice na srčno-žilnem, pljučnem in duševnem sistemu preživeli posameznikov, tudi ob odsotnih simptomih, počasi postajajo javne in njihov kronični vpliv že predstavlja veliko skrb zdravstvenih sistemov. Prišlo bo cepivo, postopno bomo dosegli čredno imunost in stopili v novo obdobje. Temelji pa bodo ostali razrahljani, padli smo na izpitu solidarnosti; skoraj vsak in skoraj vsi, dovolj da so razpoke v našem skupnem spominu. Zato ne bodimo presenečeni: karavana bo šla naprej, kapital se bo spet razbohotil, socialno-ekonomske razlike v družbi pa se bodo še povečale. Doklej še tako?

NOVOLETNE ŽELJE ZNANIH PRIMORCEV

LARISA ŠTOKA, Palčica Pomagalčica in dobrodelni škratki: »Leto 2020 se počasi poslavlja. V tem letu so ljudje moje življenje obarvali v nove mavrične barve. Skupaj smo dečku Krisu podarili življenje in on je vsem nam podaril priložnost, da pomagamo tudi ostalim zelo hudo bolnim otrokom. Naš Kris nas razveseljuje s svojimi podvigi, prvimi besedicami in s svojo ustvarjalnostjo. V času prve pandemije pa so se mnoge družinice z otroki nepričakovano znašle v hudih stiskah, ki niso samo finančne. Tudi takrat smo pomagali po svoji najboljši moči. V letu 2021 vsem svojim sončkom in donatorjem, ki živijo resnično pravljico o Palčici Pomagalčici in dobrodelnih škrtkih, ki spreminjajo svet, želim, da še naprej rišejo prijaznejši jutri. Skupaj zmoremo, povezali smo se v tople dobrodelni objem, ki ga nič ne more razdreti. Podarjamo drug drugemu dragocene trenutke življenja, zaupajmo si, spoštujmo drug drugega in bodimo sočutni. Skupaj lahko rišemo nasmehe na obraze, prižigamo iskricke upanja v oči in podarjamo srečo.«



KAJA BALENTIČ, finalistka Masterchef Slovenija 2020: »Moja letošnja novoletna želja se vrti okoli kuhanja. Ampak ne želim si samo, da se čim prej odprejo nazaj stvari, da lahko začnem delati, ampak si želim spoznati še milijon novih okusov in kombinacij ter želim vsakemu na tem svetu, da bi ljubil hrano tako, kot jo jaz.«



SARA RUTAR, zmagovalka Masterchef Slovenija 2017: »Da bi se stvari normalizirale, želim

si pa predvsem zdravja in veliko lepih trenutkov z družino in najbližjimi, da nadoknadimo vse, kar je bilo zamujeno. Želim si obdržati svoj notranji mir in fokus na svojo poslovno pot, ki sem si jo zadala za leto 2021.«



SANJA SIRK, finalistka Masterchef Slovenija 2019: »Želim si, da bi se ljudje obnašali tako, da so vzor drugim, da bi se čim več objemali, stiskali in delili radost in veselje. Želim si zdravja za svojo družino in da se čas korone čim prej konča. In kuhinjskega robota.«



JAKA MANKOČ, zmagovalca Masterchef Slovenija 2018: »Vsem bi rad zaželel srečno novo leto in vesele praznike, da bi vam jih uspelo preživeti z najdražjimi. Naj so vaše mize polne dobrot, veselja in ljubezni. December je čas, ko moramo najbližjim pokazati, koliko jih imamo radi, zato jaz najraje za njih nekaj dobrega skuham. Včasih je že majhna pozornost dovolj, da človeku polepša dan.«



ANA POTOČNIK, tekmovalka Masterchef Slovenija 2020: »Moja novoletna želja je, da bi se situacija čim prej umirila in da se lahko vrnem za

štedilnik, gostom risati nasmehe na obraz.«

DRILL, rapper: »Moja novoletna želja je, da se čim prej vrnem na odre in izdam svojo peto studijsko ploščo. Pripravljajo se veliki projekti s Komora kolektivom in trenutno nam je največja želja, da jih izpeljemo, kot smo jih planirali.«

MASAYA, rapperka: »Moja novoletna želja je, da bi spet koncerti zalaufali in da bom lahko praznovala svoj 20. rojstni dan normalno, kot se spodobi za mladino. Želim si normalnega življenja – z žurkami in koncerti.«



ZMELKOOW, glasbena skupina: »Oblikovali smo skupno izjavo za Božička in dedka Mraza. Ker vemo, da dandanes orožje ni poceni, si želimo, da nakupita osemkolesnik s polno oprejo, da bomo lahko razstrelili covid in ga kasneje prodali slovenskemu ministrstvu za obrambo, po možnosti še po višji ceni.«



MARINA MARTENSSON, pevka: »Moja želja za leto 2021 je, da bi novi koronavirus po vsem svetu končno premagali, da bi ljudje, ki so si zatiskali oči pred resnico, končno dojel, kakšno je stanje. Da bi Zemlja imela čas se pozdraviti in da bi lahko skupaj s svojimi kolegi končno razširila našo umetnost po Sloveniji in svetu. Pa da bi videla ljubljene osebe s Švedske. Vsem želim, da bi bili zdravi in pošiljam tople zimske objeme.«



GEDORE, glasbena skupina: »Mi vsem na prvem mestu želimo zdravja, veselja. V družinskem krogu več tudi ne potrebujemo. Upamo, da se boste čim več zabavali, plesali, poslušali dobro glasbo, ker vemo, da vsega tega manjka. In pa seveda veliko dobre hrane.«

NE ME JUGAT, glasbena skupina: »Mi vsem želimo en koščič sreče, eno brento zdravja, mir v družini, spoštovanje in ljubezen.«



LEA SIRK, pevka in zmagovalka Eme 2018: »Jaz si želim, da se vsi psihično postavimo v neko normalno stanje, da začnemo normalno delovati. Da vsak dobi možnost za delo na svojem področju in mislim, da nam bo to dalo še večji zagon za vse naprej. Ne moremo pomagati pri ukrepih, ne moremo pomagati pri ničemer drugem, lahko pa z dobro voljo še kaj naredimo, spremenimo in pomagamo nekomu drugemu, ki to res rabi. Pogrešam ljudi in komaj čakam, da se glasbeniki povrnemo v občutke, ki smo jih izgubili v tem času.«



VERONIKA MACAROL IN TINA MRAK, jadralki: »Najina želja je, da izgine covid-19 in se drugo leto normalno spelje Olimpijske igre.«

Pridružujeva se vsemu, kar so znani Primorci in Primorke že povedali. Leto, ki bo kmalu za nami, je bilo leto velikih preizkušenj. Naš način življenja smo morali prilagoditi in spremeniti svoje prioritete. Resnično pa upava, da nas je to leto prizemljilo, izučilo in nas postavilo na trdna tla. Vsem želiva, da bomo v prihodnje bolj cenili odnose, družino in si medsebojno pomagali, se podpirali in bodrili. Vse je mogoče, če le v to verjamemo in za to tudi nekaj naredimo. Srečno, veselo in ljubezni polno leto 2021.

NAŠI SOBODAJALCI ZASLUŽIJO VEČ



Oddajanje nepremičnin v turistične namene je lahko tudi enostavno.

Novasol je mednarodno turistično podjetje s sedežem na Danskem. Ukvarja se izključno z trženjem zasebnih počitniških namestitev v celotnem Evropskem prostoru. Novasol danes sodeluje s približno 60.000 ponudniki počitniških hiš in apartmajev, kateri izražajo osebno noto vsakega posameznega lastnika. Naš cilj je usmerjen v učinkovito trženje zasebnih turističnih zmogljivosti. Slovenija je zanimiva turistična destinacija, kar se seveda odraža tudi v odzivih naših gostov, ki preživljajo svoje počitnice širom države. Razumevanje potreb gostov ter trgov iz katerih prihajajo je ključnega pomena. Naši predstavniki so lokalno prisotni v celotnem slovenskem prostoru, saj le tako lahko našim strankam zagotavljamo optimalno in strokovno svetovanje pri ureditvi



Maestral doo - Partner office
Belokriška cesta 999 Portorož 6320
Phone +386 5 6746501
GSM. +386 41 681626
andrej.babnik@novasol.com
novasol@novasol.si

in optimalnem trženju njihovih namestitev. Od mnogo drugih se razlikujemo predvsem po načinu dela ter strukturi gostov, katere pripeljemo na počitnice. Kot zanimivost lahko omenimo, da je povprečno bivanje naših gostov v Sloveniji skoraj devet dni, kar pa obenem zagotavlja zasedenosti objektov preko 20 tednov.

Široka mreža partnerjev in učinkovito trženje

Novasol sodeluje z vsemi večjimi ponudniki tovrstnih namestitev in ima razvejano mrežo svojih prodajnih kanalov ter neposredno (direktno) prodajo preko 20.000 tour-operaterjev in turističnih agencij. Ponujamo uspešen poslovni model, ki je za lastnike objektov popolnoma brezplačen in jim zagotavlja izplačilo najema namestitve pred prihodom

gosta ter izplačilo v primeru storna (znotraj 28 dni do začetka rezervacije) v 100 %. Obvestila o rezervacijah so na razpolago preko uporabniških strani, elektronske pošte in našega klicnega centra.

Brezobrestno financiranje

Vlaganja v objekt in njegove vsebine je ključnega pomena pri njihovem uspešnem trženju. Novasol nenehno vlagava v portfelj nepremičnin. Na razpolago imamo kar nekaj rešitev, kot na primer edinstven finančni model financiranja brez obresti, s ciljem izboljšave turističnih objektov, brezobrestno financiranje (avansi) ter vključeno zavarovanje nepremičnine in inventarja v času bivanja naših gostov. O vsem tem in drugih zanimivih konceptih bomo pisali v naslednji izdaji časopisa.

Vesna Pahor

VIRUS GOSTINCEM V ZAMEJSTVU ODVZEL PRAZNIČNO UTEHO

Zaprti, odprti, spet zaprti, še enkrat ponovno odprti. Mantra gostincev se v času novega koronavirusa ciklično ponavlja. V nedeljo so lahko lastniki gostiln in restavracij zadihali in po tokrat krajšem, tritedenskem premoru spet sprejeli goste. Prostori so se napolnili ob varnostni razdalji, družine in manjše skupine ljudi so po treh tednih sedle skupaj za mizo in uživale kolikor toliko sproščene trenutke izven domačih sten.

Dokler Furlanija–Juljska krajina ni zapustila oranžnega seznama epidemiološkega tveganja, so gostinci hrano dostavljali le na dom ali pa jo pripravili, da so gostje prišli po njo in jo odnesli domov. Da to ni nikakršna rešitev, vemo že dolgo. Posledice obdobja velike negotovosti so nam tokrat orisali trije gostinci, ki na Tržaškem na treh različnih koncih in občinah kljubujejo negotovemu položaju.

V gostilni Sarđo v Prečniku se, kolikor je pač mogoče, pripravljajo na praznična kosila. Vladna uredba predvideva, da so lahko gostinski lokali odprti tudi za božič, na štefanovo in za praznik svetih treh kraljev. Seveda pod pogojem, da je dežela rumeno obarvana in da v njej ne veljajo strožje omejitve. »Vsekakor ne pričakujemo veliko gostov. Na voljo bomo tudi za dostavo na dom. Kdor bo želel, bo lahko poklical in prišel po tisto, kar je naročil. Ta teden smo spet odprti vsak dan. Na tej poti bomo vztrajali, dokler ne bo spet posijalo sonce. Za zdaj pa je, kakor da bi vedno deževalo,« je pojasnil **Satko Sarđoč**. Sami so že pred časom pristopili k spletnemu portalu oddoma.it, ki je nastal pod okriljem Slovenskega deželnega gospodarskega združenja (SDGZ) in s sodelovanjem LAS Kras. »Kakorkoli pa je težko. Finančna pomoč države učinkuje bolj kot bonbonček, ni dovolj. Lahko še vztrajamo, ker smo družinska gostilna. Nekatere zaposlene pa smo morali odpustiti. Aprila je bilo boljše kot sedaj. Lahko smo še upali, zdaj pa so se okužbe razširile vsepovsod,« je povedal Sarđoč.



Negotovost je tudi v Društveni gostilni v Dolini postala edina predvidljiva stalnica. »Poleti je še nekako šlo, čeprav je gostov tako ali tako pol manj. Z oktobrom se je začel pravi ping pong. Pravila so najprej ena, potem spet druga. Visimo na nitki. Skušamo se znajti, kakor pač znamo,« je bil iskren upravitelj **Niko Sedmak**. Dodal je, da jim uspe zdržati, ker stoji za gostilno relativno majhna zasedba. Poleg njega sta tu zaposlena še kuharica in natakarica. Ni pa enostavno, saj je od poslov odvisno preživetje treh družin: »Ljudje se vsekakor še bojijo. Niso popolnoma sproščeni.

Skrbi jih, da bi bila jedilnica morebiti prepolna. Poleg tega pa za kosilo manj hodijo ven, ker imajo manj denarja. Za božične praznike ne bo bistveno drugače. V najboljšem primeru bomo lahko stregli le gostom iz dolinske občine. K nam pa po navadi prihajajo tudi stranke iz Milj in Trsta.« Kdor želi, lahko obroke vzame tudi za sabo, čeprav – tako še Sedmak – izvira iz tega bolj malo zaslužka. Tudi bar, ki deluje v tamkajšnjem okviru, stisko blaži le delno, saj največje dohodke od vedno prinaša gostilna.

Podobno sliko je orisala tudi **Ivana Bizjak**, ki je z družino pred leti prevzela tržaško gostilno Baldon pri Magdaleni in jo spremenila v turistično kmetijo Bizjak: »To leto je bilo zelo težko. Decembra smo običajno lahko računale na podjetja in podobne večje skupine, ki so ob koncu leta prihajale na večerjo. Tokrat tega ne bo. Do konca meseca bomo odprte vsak dan, z delovnim časom, ki ga določa država. Božiču in drugim praznikom smo se odpovedale, ker se je zelo težko organizirati. Vse novice prihajajo zadnji trenutek. Da lahko v nedeljo spet odpremo vrata, smo na primer izvedele v petek pozno zvečer. Pravil je absolutno preveč. Ljudje ne razumejo, kaj smejo in česa ne. Že kot gostinci težko sledimo vsem novostim.« Zmeda je velika, podobno kot kolegi s Krasa in iz Brega pa je Bizjakova ženska ekipa v pričakovanju boljših časov zavihala rokave.

Primorski Dnevnik



PREVERJAMO URBANE MITE

S »sončnim vitaminom« v boj proti zimskim virusom

Prehranski dodatki v zadnjih letih uživajo veliko pozornosti. Še posebej je v zimskem obdobju in v obdobju koronavirusa izpostavljen D vitamin, ki naj bi ga zaužili več kot po navadi. Sicer ga v večini dobimo tako, da se izpostavimo soncu, vendar to, še posebej v zimskih mesecih, ni dovolj. Več kot 40 odstotkov živečih v Evropi in Severni Ameriki trpi za pomanjkanjem vitamina D. Pri starejših ljudeh je to še večji problem, saj se večino časa zadržujejo v zaprtih prostorih. Njihova koža pa ne proizvaja vitamina D tako učinkovito kot pri mladih ljudeh.

V maščobi topen D vitamin je ključnega pomena za pravilen razvoj, rast in ohranjanje zdravja od rojstva do smrti. D vitamin je odgovoren za vzdrževanje nivoja kalcija v krvi v točno določeni koncentraciji. Le ta omogoča normalno delovanje mišičnih in živčnih celic. Eden izmed najpomembnejših D vitaminov je vitamin D3. D vitamin nastaja v koži pod vplivom UVB sončnih žarkov. Pomanjkanje vitamina D povzroča motnje v presnovi kalcija, kar lahko privede do zmanjšane kostne gostote in večjega tveganja za zlome in za nastanek osteoporoze v zrelih letih. Pri dojenčkih in majhnih otrocih pomanjkanje vitamina D vodi do nastanka rahitisa.

Vitamin D ima pomemben vpliv na imunski sistem. Res je. Danes je znan pomen D vitamina tudi pri številnih drugih boleznih. Vitamin D ima pomemben vpliv na imunski sistem. Zadostne količine D vitamina so najboljša zaščita pred razvojem gripe. Nekateri

znanstveniki poudarjajo, da nas D vitamin v zadostni koncentraciji ščiti pred gripo enako kot cepivo. Dovolj D vitamina zmanjšuje razvoj avtoimunih bolezni kot so multipla skleroza, sladkorna bolezen tipa I in revmatoidni artritis.

Vitamin D lahko dobim samo s sončenjem. Ni res. V našem zmerno toplem pasu nastaja dovolj D vitamina le od marca do oktobra. Če imate v tem obdobju izpostavljene soncu roke in obraz med enajsto uro dopoldne in četrto uro popoldne 3x na teden po 15 minut, bo nastalo dovolj D vitamina. Jeseni in pozimi biosinteza vitamina D v koži ni dovolj učinkovita, zato je potreben zadosten vnos s hrano. Po najnovejših priporočilih v popolni odsotnosti biosinteze človeško telo dnevno potrebuje 20 µg vitamina D. Najbogatejši prehranski viri vitamina D so živila živalskega izvora: ribje olje, ribe, jajca, maslo in živila obogatena z D vitaminom. Poleg tega bi morali za zadostitev dnevnih potreb telesa po vitaminu D spiti ali pojesti toliko hrane, obogatene s tem vitaminom, da je to v praksi nemogoče. Veliko bolj zanesljivo je zato dodajanje naravnega vitamina D3, v obliki prehranskega dopolnila, ki ne vsebuje nobenih sintetičnih sestavin.

Vitamin D vpliva na potek okužbe s koronavirusom. Res je. V bolnišnici v Cordobi so izvedli raziskavo, v kateri so nekatere bolnike ob sprejemu začeli zdraviti z visokimi odmerki vitamina D. Ti bolniki so virus praviloma lažje preboleli in niso potrebovali intenzivne nege. V

Manca Hribovšek

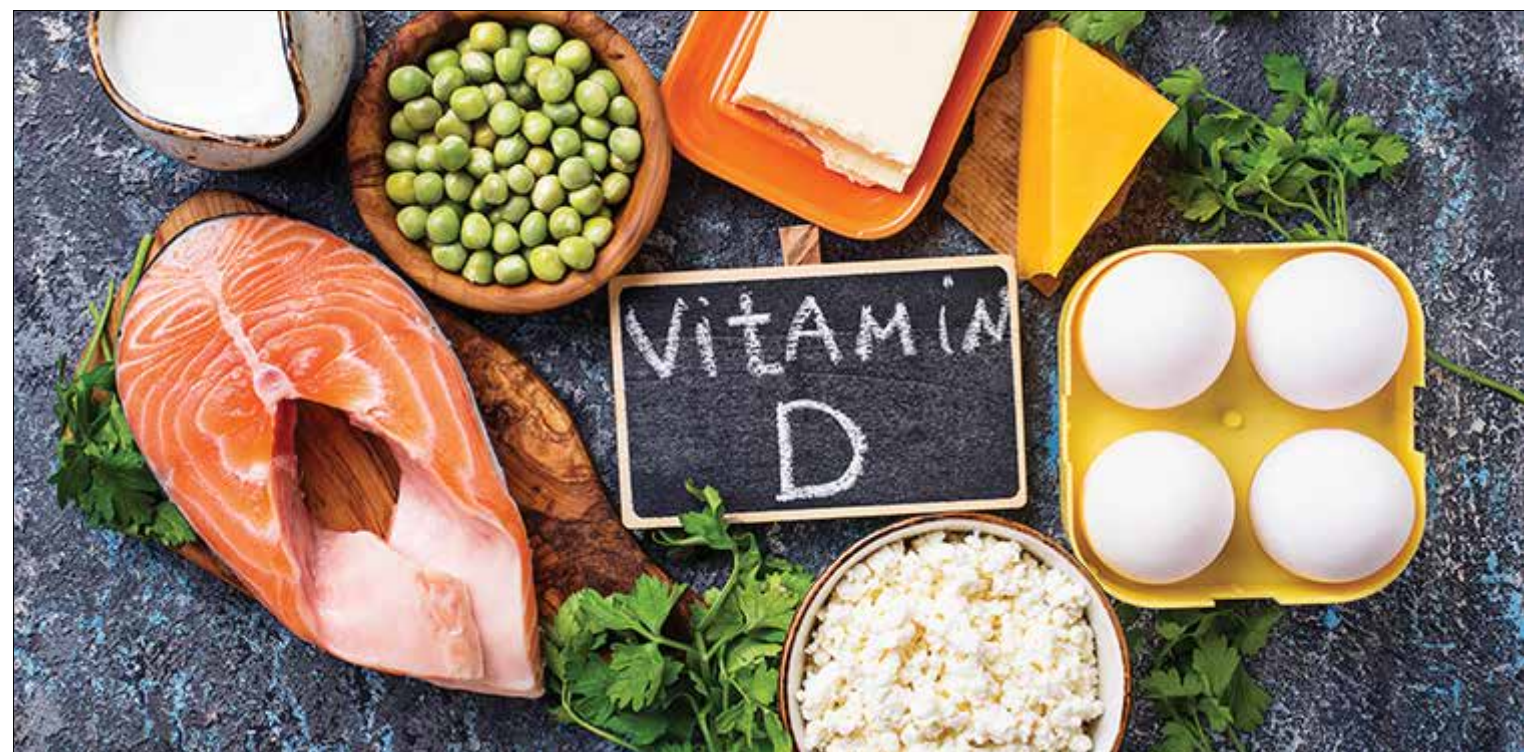


raziskavo je bilo sicer vključeno majhno število bolnikov, ampak je raziskava podala dobro podlago za uspešen boj proti novemu virusu.

Ljudje s čezmerno telesno težo težje pridobivajo vitamin D. Res je. Vitamina D je še dodatno manj pri ljudeh s čezmerno telesno težo, saj se ta v maščobah topen vitamin ujame v maščobne celice in se ne sprosti v telo, ki ga potrebuje za pravilno delovanje. S povečevanjem indeksa telesne mase (ITM) se znižuje raven vitamina D v krvi. Britanski znanstveniki so tako ugotovili, da se za vsakih deset odstotkov povečanja ITM za štiri odstotke zmanjša koncentracija vitamina D v krvi.

Najpogostejši simptomi pomanjkanja vitamina D:

1. Pridobivanje teže
2. Zmanjševanje kostne mase in zlomi
3. Izčrpanost in splošna utrujenost
4. Mišični krči in šibkost
5. Bolečine v kosteh in sklepih
6. Težave s sladkorjem v krvi
7. Slab imunski sistem (dovzetnost za okužbe)
8. Znižane vrednosti kalcija
9. Nihanja razpoloženja in razdražljivost
10. Depresija



POKUKAJMO V KUHINJO ZNANIH OBRAZOV

Tomaž Kavčič

Čas kaminov, snežink in dedka Mraza pripelje v naše domove prav poseben vonj. Tak pristen, družinski, ljubeč, ko že vemo, da se bomo kmalu vsi usedli za mizo in nazdravili na prihajajoče leto. Leto, ki bo nedvomno polno novih izzivov in dogodivščin za vse osebe, ki pridno gara v Gostilni pri Lojzetu v pravljicnem dvorcu Zemono.

Tokratni recept bo drugačen. Drzen in edinstven. Pripravljen pod budnim očesom glavnega šefa kuhinje, gospoda **Tomaža Kavčiča**, vrhunskega kuharja in začetnika slow food kuhinje v Sloveniji.

A preden vam izdam njegov recept, ki bo kot nalašč za božično in zakaj ne, tudi novoletno večerjo, dajmo skupaj pokukati v dvorec Zemono k šefu Kavčiču.

“Če pojedino pripraviš brez ljubezni in jo brez ljubezni tudi poješ, zamujaš najlepši del izkušnje.” To je rek, ki nas pozdravi ob vstopu na vašo spletno stran, za katero verjamem, da je sploh v tem času zelo obiskana, saj ste zaradi trenutnih razmer zaprti. Kako se spopadate s tem časom, ki preizkuša potrpežljivost pri vsakemu izmed nas?

Kljub težkim časom sem presenetljivo miren, saj se zavedam, da na nekatere stvari pač ne morem vplivati. Bistveno pa je, da, če se izrazim v športnem žargonu, ohranjamo dobro kondicijo in smo vsak trenutek v pripravljenosti, da ponovno začnemo, seveda takoj, ko bo to spet mogoče. V trenutnih razmerah najbolj pogrešam ta pristni, osebni kontakt z gosti in sodelavci.

Ko sva se prvič slišala po telefonu, ste bili sredi snemanja. Torej ne počivate, ste skozi v akciji, trenutne razmere vas niso ustavile in že pripravljate nekaj novega?

Ja, tako je. 11. decembra sem na novinarski konferenci predstavil novo blagovno znamko, ki sem jo sam poimenoval Zemono plus selekcija Tomaž Kavčič.

Zamisel in odločitev zanjo se je porodila pred mnogimi leti in v imenu nosi vse, kar sem v zadnjih desetletjih življenja počel, v kar sem verjel, kar sem se naučil, kar sem.

Naše none so od nekdanj pustile lonce ob zunanjem robu plošče štedilnika na drva in kuhale počasi, na nizki temperaturi, do trenutka, ko je bilo potrebno postaviti jed na mizo. Takrat so lonci pomaknili proti sredini in kuho dokončale. A ta prispodoba ni le poklon tradiciji, temveč je



odlična primerjava z življenjem in gostinstvom, kjer šteje le tek na dolge proge. Lahko rečem, da se je Zemono Plus kuhal na isti način, počasi in z ljubeznijo, sedaj pa je zrel, da ga damo na mizo.

Velik del življenja sem posvetil Zemonu. Tam so se rojevale moje najboljše ideje. Nikoli nisem našel odgovora zakaj, a v tistem okolju, v Vipavski dolini, kjer se srečujeta germanska, romanska in slovanska kultura, kjer se čutijo vplivi Balkana, je nekaj več, tisti plus.

Prav čutim, kako ljubite svojo domovino Vipavo in Slovenijo nasploh. Radi ju ponujate na krožniku in kot zgleda, ju

boste prav kmalu tudi preko spletne strani. Ste pravi mojster inovativnih jedi, s svojo spretnostjo in talentom zaokrožite najrazličnejše okuse in jih ponudite vašim prefinjenim gostom. Ni ga kuharja, ki si ne bi želel vstopiti v vašo kuhinjo, v vaš raj, kjer se dogaja prava čarovnija in kot kaže, bo ta vstop kmalu mogoč.

V imenu boste našli tudi besedo selekcija, nekakšen rezultat procesa, ki ga definira preplet izkušenj in idej, a selekcija pomeni tudi »izbira in recepti«. Najprej moji, kmalu pa tudi recepti drugih mladih kuharjev z izjemnimi idejami na začetku poti, brez izkušenj. Moja iskrena želja je, da jim pomagam. Rad delim znanje, če le poznam rešitev ali vem, da jo zmorem najti, zato bo Zemono Plus tudi platforma zanje, da se predstavijo, da spoznamo njihove ideje in izdelke. Z blagovno znamko zagotavljamo kakovost, pravično obravnavo vseh deležnikov, dodelano logistiko, skrbno izbrane sestavine in vse, kar od mene upravičeno pričakujete. Obenem pa je Zemono plus okolje, nekakšen inkubator in pospeševalnik, ki omogoča varne prve korake. Gostinci smo premalo povezani in želim si, da bi se stanje izboljšalo, da bi bolj sodelovali in ob tem upam, da je tudi Z+ korak v to smer.

V Gostilni pri Lojzetu pa imamo tudi enega najboljših slovenskih sommelierjev, Anžej Kristana, ki bo tudi igral pomembno vlogo v novi platformi.



Sedaj pa smo res nestrpni in komaj čakamo na vse novosti, ki nam jih obetajo. Do takrat pa si lahko pripravimo nekaj zelo posebnega in kar doma, za svojo mizo, uživamo v pravih okusih.

V Gostilni pri Lojzetu na dvorcu Zemono chef

Tomaž Kavčič kot povabilo na sladico oz. kot predsladico servira Gin Tonik na žlico z vonjem po brinju. Odlična zamisel, ki bo nedvomno pustila velik prijeten pečat vsem našim najdražjim.

Gin Tonik na žlico z vonjem po brinju

Sestavine za 6 oseb:

- 2 dcl gina
- 6 dcl Tonic Water (Fever tree)
- 1 kg limonovega sladoleda
- 1 kg suhega ledu (zdrobljenega)
- 4 g agar agar ali 5 listov želatine
- pest brinovih jagod
- izsušena nastrgana limonina lupina
- (kovinski) zalivalnik za rože, plitva kovinska posoda

Priprava:

V gin in tonik vmešamo agar (ali želatino). Med mešanjem se ustvari pena, ki jo z žlico

odstranimo, da je želatina bolj prozorna. Postavimo v hladilnik, da se strdi.

Serviranje:

Na dno kozarca damo koščke želatine, nanje položimo limonin sladoled, nanj pa spet koščke želatine. Posujemo z dehidrirano nastrgano limonino lupino, ki jo pripravimo tako, da nastrgano limonino lupino posušimo v dehidratorju (sušilnik za sadje).

Če želimo ustvariti tudi vizualni efekt in zbuditi vohalne brbončice, skuhamo pretlačene brinove jagode v litru vrele vode. Tako dobimo »juho« z vonjem po brinju. Suhi led damo v nizko kovinsko posodo (keramična lahko poči) in ga prelijemo z vrelo brinjevo vodo.

DIGITALNO JE VARNO PRED OKUŽBAMI IN OKOLJU PRIJAZNO

Pojav novega koronavirusa je precej spremenil naše obnašanje in vrednote. Skrb za lastno zdravje in zdravje naših bližnjih je postala ena najvišjih prioritet. V tem obdobju pa smo bolj kot do zdaj postali pozorni tudi na vpliv, ki ga naše ravnanje pušča na okolju, saj okoljske spremembe človeštvo postavljajo pred nove izzive.

Da se prilagodimo novim okoliščinam, nam ni treba življenja obrniti na glavo. Nekatere rešitve, ki dobro odgovarjajo na obe potrebi (varnost pred virusom in okoljski problem), so že dolgo z nami, zato ni presenetljivo, da so tokrat v naša življenja vstopile skozi glavna vrata. To so digitalne tehnologije, ki omogočajo, da nemoteno delujemo tudi takrat, ko moramo omejevati fizične stike. Ker se z njimi zmanjšujejo poti in uporaba papirja, pa zmanjšujejo tudi obremenitev okolja.

»Tako je tudi v bančništvu,« pravi Marko Markovič, vodja NLB Poslovalnice Idrija, in nadaljuje, da se je uporaba digitalnih bančnih tehnologij v zadnjem času močno povečala. Niso le nadomestile vsakodnevnih bančnih opravkov in jih iz poslovalnic preselile na splet, ampak so naše življenje še olajšale. »Za odpiranje bančnega računa smo denimo še nedolgo nazaj morali na banko, kjer so bančniki lahko opravili osebno identifikacijo v skladu z veljavnimi predpisi. Zdaj

nov bančni paket NLB Digitalni z vključenim bančnim računom lahko odpremo kar prek video klica, 24 ur na dan, vsak dan v letu. Bančni svetovalci (z imenom in obrazom) na video klicu bodo prek kamere opravili identifikacijo na daljavo in uredili vse za odprtje bančnega računa. Varno, brez fizičnih stikov v poslovalnici in brez papirnatih dokumentacije,« še pojasni Markovič.

Dokumente za katerokoli bančno storitev podpišemo kar na telefonu

Za veljavnost nekaterih bančnih storitev pa je vendarle potreben naš podpis. Zaradi tega je bilo včasih za nekatere storitve, čeprav smo jih lahko naročili v spletni ali mobilni banki, treba obiskati poslovalnico. »Zadnja nadgradnja mobilne banke Klikin pa je omogočila tudi oddaljeno podpisovanje dokumentov s kvalificiranim digitalnim potrdilom, ki zagotavlja enako veljavnost kot lastnoročni podpis. Tako lahko že od poletja v mobilni banki Klikin spremenimo limit na računu ali kartici, naročimo novo plačilno kartico, takoj dobimo



Suzana Kocjančič, vodja NLB Poslovalnice Koper

Hitri kredit, odslej pa so podprte tudi vse ostale NLB storitve. « Hitro, enostavno, varno in okolju prijazno zagotavlja Marko Markovič in vas lepo povabi k uporabi digitalnih poti, ki bančništvo le še poenostavijo. V banki razumejo, da je včasih obisk slednje neizogiben, zato svetujejo, da jih v tem primeru pokličete in se dogovorite za čas obiska. Najbolj ažurne informacije glede delovnih časov poslovalnic pa najdete na spletni strani: www.nlb.si/poslovalnice.

Klara Beltram



SIPIN GOLAŽ



Ob vseh receptih, ki sem jih v zadnjem času preli na papir, sem z žalostjo opazil, da je bila morska hrana precej spregledana.

Ena od najpogostejše naročenih jedi v primorskih restavracijah so nedvomno ocrti kalamari. Ti večinoma prihajajo k nam iz daljnih južnoameriških voda. A če se moram odločiti o načinu priprave okusnih glavonožcev, moram priznati, da mi je ta najmanj priljubljen.

Precej ljubše so mi sipe, ulovljene v Jadranskem morju.

Tudi tokratni recept sem zaradi splošne varnosti pripravil doma, a sem bil to pot le pomočnik pri pripravi te izjemno okusne jedi.

Za dober golaž je potrebno imeti tudi malce sreče, saj se v ribarnici sipe zelo hitro prodajo.

Najprej jih je potrebno dobro očistiti. To lahko naredijo tudi tam, kjer sipe kupite. Ker vam jih bodo zato dražje zaračunali, se je s čiščenjem vredno potruditi doma.

Kot za vsako enolončnico najprej pripravimo večjo količino čebule, ki jo na olivnem olju in zelo zmernem ognju pražimo počasi, a dolgo. Tokrat se mora čebula razpustiti skoraj v kašo. Če med nežnim praženjem opazimo, da postaja rjava, dodamo malo hladne vode. Ne preveč, le žlico ali dve. Ko je čebula skoraj popolnoma razpuščena, dodamo česen in počakamo nekaj sekund, da zadiši. Nato povečamo moč kuhalnika in dodamo očiščene in na trakove narezane sipe. Nekaj minut jih med neprestanim mešanjem pražimo in nato vse skupaj zalijemo z dobro



Rok Dekort



merico belega vina. Ko ves alkohol izpari, dodamo domačo paradižnikovo mezgo. Mezgo dodamo le toliko, da se vsa jed obarva rožnato. Moč kuhalnika znižamo na najmanjšo in pokrito kuhamo približno eno uro oziroma dokler se sipe popolnoma ne zmehčajo. Če imate občutek, da se je jed preveč zgostila, dolijte med kuhanjem malo vode.

Primerna priloga k sipinemu golažu je seveda polenta. Najlažji način, a obenem najmanj avtohton in okusen, je priprava instant polente. Najboljši način pa je, da kupimo bakreno posodo in polento pripravimo iz prave, grobo mlete koruzne moke.

Za začetek priporočam, da polento pripravite na plinskem kuhalniku ali še raje na odprtem ognju.

V bakreno posodo nalijemo nekaj vode, dodamo sol in malo olivnega olja ter začnemo segrevati. Ko voda zavre, pričnemo z dodajanjem koruzne moke, ki jo vsipamo počasi in v rahlem curku. Za mešanje potrebujemo leseno kuhalnico oziroma polentar. Med kuhanjem se bo polenta začela pražiti na dnu in straneh posode. To je dobrodošlo, saj pripomore k pristnemu okusu jedi. Potrpežljivo podrgnite s polentanjem in poskrbite, da se polenta ne zažge. Kuha naj se približno pol ure. Ko se dovolj zgosti, jo stresite iz posode na krožnik.

Sipin golaž postrezite s polento in ga posujte s sveže nasekljanim peteršiljem. K jedi postrežemo tudi kozarec belega primorskega vina, ki se v teh časih še kako prileže.

Sestavine:

Za sipin golaž:

- kilogram očiščenih jadranskih sip,
- tri čebule,
- šest strokov česna,
- dva decilitra belega vina,
- dva decilitra paradižnikove mezge,
- sol ter poper in
- peteršilj.

Za pripravo polente:

- 250 gramov koruznega zdroba,
- liter vode,
- žlico olivnega olja in
- žlico grobe soli.

CAPRIS TUDI LETOS OSREČUJE DRUŽINE IN OTROKE V STISKI

Na Radiu Capris, najbolj poslušanem radiu na Primorskem, so spet dobrodelni. Hladilnik toplega srca je največja dobrodelna akcija leta na Obali, ki jo Radio Capris izvaja že četrto leto zapored v prazničnem decembru.

Lani so paketi dobrot, zbranih v akciji »Hladilnik toplega srca«, osrečili preko 1000 ljudi z Obale, ki živijo v hudem pomanjkanju. In najmanj tako uspešni bodo očitno tudi letos. »Prihajamo v sklepno fazo in najverjetneje bomo postavili nov rekord v zbranih dobrinah in finančnih sredstvih. Odziv je neverjeten. Pričakovali smo sicer, da bodo, glede na težje čase, ljudje pristopali bolj zadržano in zato darovali manj. A odziv prebivalcev in poslušalcev nas je res presenetil,« pojasnjuje Mitja Čehovin, odgovorni urednik Radia Capris.

Zbrane dobrine sproti pakirajo člani društev prijateljev mladine iz Kopra, Pirana in Sežane. V obliki lepih prazničnih paketov jih že ves mesec dostavljajo družinam z Obale, ki se soočajo z res veliko stisko.

»Letos nas je zelo presenetil tudi odziv lokalnih podjetij in športnih klubov. Koprski nogometaši so denimo pripeljali do konca napolnjen kombi različnih dobrin, podjetja pa samoiniciativno donirala res visoke zneske za pomoč tem družinam, za kar smo jim iz srca hvaležni,« dodaja Čehovin. Končnemu znesku bodo radijci prišteli še seštevek poslanih sms sporočil poslušalcev. Z zbranimi sredstvi bodo pri Zvezi prijateljev mladine Slovenije družinam pomagali tako, da jim bodo direktno krili nekatere stroške (vodo, elektriko, ogrevanje, nakup oblačil za otroke, hrano ...). Z lanskim finančnim izkupičkom so pri zvezi pomagali kar 140 družinam preživeti letošnje leto. »Akcija Radia Capris za nas in seveda za družine, ki jim s to akcijo pomagamo, ni le še ena navadna akcija. Je skrb za družbo, je izkazovanje sočutja in posluha do ljudi v stiski.



Klara Beltram in Manca Hribovšek vsak popoldan oddajata iz pravljničnega studia v osrčju Kopra

Če odpremo oči, lahko hitro vidimo, da so časi resnično hudi. Zato je toliko bolj dragocena vsaka ponujena roka,« dodaja Lea Štumberger iz ZPMS Slovenije.

Hladilnik toplega srca se sicer nahaja v osrčju koprške Fantazime – mestni kavarni Loggia, iz katere Caprisovci oddajajo svoj program. »Trudimo se tudi, da bi s pestrim programom in v okvirih, ki jih imamo na voljo, nekoliko polepšali ta čuden čas. V našem prazničnem studiu gostimo tudi mnoge glasbenike, ki v živo pripravljajo »mini koncerte«, ki jih lahko poslušalci v neposrednem prenosu spremljajo na radiu ali prek družbenih omrežij,« pravi odgovorni urednik. Gostili so že Slavka Ivančiča, Leo Sirk, Tulia Furlaniča, raperja Drilla, Iztoka Novaka – Easyja ter skupine

Zmelkoov, Ne me jugat in Gedore, v načrtu pa so še nastopi skupine BQL, Anike Horvat, Žige Rustja in Leana Kozlarja – Luigija. Caprisovci bodo iz koprške Loggie oddajali do 31. decembra.



Jutranja voditeljica Suzana Srdić in Nejc Špeh ob hladilniku toplega srca



Caprisovi moderatorji ves mesec oddajajo iz koprške Loggie



Pravljnični studio je obiskala tudi Lea Sirk

Pomagate lahko:

- s poslanim sms sporočilom OBALA ali OBALA5 na 1919,
- donacijo prazničnih dobrin in izdelkov za osebno nego v koprski Loggii in lokalnih trgovinah Eurospin.

Zora Mužinić

MEDIADOM PYRHANI PRAZNUJE - S POGLEDOM V PRIHODNOST

Leto 2021 prinaša nove izive: 3D film v novih jezikovnih različicah – kot prvi, tudi v kitajskem jeziku.

V preteklih letih je obiskanost Pirana skokovito naraščala. Mesto, katerega značaj in obstoj sta tesno povezana z morjem, solinarstvom, ribištvo in pomorstvom, je z odprtjem Mediadoma Pyrhani pred petimi leti razkrilo svojo preteklost na povsem drugačen način.

S sodobno tehnologijo interpretirane vsebine so zaživele v podobah in pripovedih na ekranih na dotik, animirano-dokumentarnih filmih in atraktivnem 3D filmu. 15-minutni 3D film je po mnenju številnih obiskovalcev pridobil laskav naziv »must visit«, kot jedrnata, poučna, slikovita predstavitev in nadgradnje spoznavanja Pirana. Po pohvalnih odzivih predvsem poletnih obiskovalcev sodeč, pa tudi udoben, dobrodošel predah v prijetni klimatizirani kino dvorani.

Vštric s pohvalnimi komentarji so bila zapisana tudi vprašanja, ali načrtujemo nove prevode. Splošno prepričanje, da večini obiskovalcev zadostujejo italijanski, angleški in nemški prevod še zdaleč ne drži. Glede na strukturo naših obiskovalcev, predvsem otroke in starejše, smo že ob prvi obletnici predlagali prevod 3D filma v več jezikov. Svetovni turistični vrtiljak je v zadnjih letih, predvsem po zaslugi križark, ki pristajajo v Kopru, pripeljal k nam tudi veliko obiskovalcev iz daljnjega vzhoda.

Naslednje leto je tudi za nas prelomno; ne le kot izkušnja izoliranosti in nedostopnosti zaradi ukrepov za omejevanje širjenja okužbe z novim covid virusom. Predvsem iz vidika načrtovanja posodobitev in nadgradenj, v smislu bogatenja kulturnega utripa v Mediadomu Pyrhani, pretakanja glasbenih in drugih dogodkov v



»streaming« verziji, v več svetovnih jezikov prevedenih vsebinah muzeja.

Pomemben delež naših gostov so družine z mlajšimi otroki, ki razen materinščine ne razumejo drugih jezikov. Podobno velja tudi za starejše goste, tako individualne kot organizirane v skupinah. Tisti iz vzhodnih in severnih držav Evrope brez težav sledijo ogledu vsebine v enem od EU jezikov. Glede na kazalnike lanskega leta - in ne glede na zastoj v trenutnih razmerah, ki nas je dobesedno ohromil - pričakujemo obiskovalce z več jezikovnih področij.

Dostopnost priljubljenega 3D v dodatnih štirih jezikih prispeva k uveljavitvi Mediadoma, pre-poznavanju in promociji Pirana z okolico. Po novem letu bomo ob slovenski, italijanski, angleški, nemški in ruski verziji 3D filma o Piranu, nagovorili še francosko, špansko, portugalsko in kitajsko govoreče obiskovalce. Mediadom Pyrhani smo prvi med primerljivimi ustanovami, ki ponuja vsebino o Piranu v kitajskem jeziku. 3D film o Piranu, rojstnem mestu virtuoza Giuseppa Tartinija, vsebinsko obogati in poveže vsa doživetja, ki jih v Slovenski Istri ponujajo svojim gostom v pičlih, a nepozabnih 15 minutah.

Odslej si obetamo več sodelovanja s turističnimi agencijami in drugimi organizatorji izletov, katerih gostje se bodo k nam postopoma ponovno vračali. Odkrivanja lokalnih zanimivosti in značilnosti, v prepletu kulturnih sozvočij z evropskim prostorom, ki so se tkala tisočletja, ostajajo poučna doživetja za organizirane skupine obiskovalcev in tiste, ki vstopijo v Mediadom mimogrede. Zgodovine, neponovljive, »nepovratne« dimenzije našega obstoja ne gre dojemati kot redkim izbrancem zanimive vede.

Smo iskalci najboljših naracij, zbiralci dokumentarnih gradiv in bodoči portal za obiskovalce z lastnimi avtorskimi objavami. Sodobna tehnologija je vsem dostopna in uporabno orodje, ki povezuje. Je pomemben zaveznik pri ustvarjanju dodane vrednosti z beleženjem in posredovanjem individualnih doživetij, neustavljiv in k razvoju naravnane perpetuum mobile.

Veselim se ponovnih snidenj in srečanj in vas pričakujemo v Piranu, na Kumarjevi 3.

Spremljajte nas na naših spletnih straneh, dobrodošli!



DOGODKI, KI SO ZAZNAMOVALI LETO 2020 NA FAKULTETI ZA POMORSTVO IN PROMET

Čeprav je za vse nas 2020 naporno leto, polno nepričakovanih dogodkov, zaprtja javnega življenja, gospodarstva in študija na daljavo, so se na UL FPP v tem letu potrudili in naredili največ kar je bilo možno za naše študente in zaposlene. Vse učilnice so opremili s sodobno audio vizualno opremo ter sodobnimi IK tehnologijami in tako omogočili sodoben študij na daljavo.

Licence za Pooblaščen inženirje s področja prometnega inženirstva

Kot sta povedali doc. dr. **Marina Zanne**, predsednica SDZP in prof. dr. **Elen Twrdy**, predstojnica Oddelka za tehnologijo prometa, so v letu 2020 dosegli pomemben dosežek na področju prometa. Po večletnem dokazovanju pomena prometne stroke in trudu, je sedaj možno na Inženirski zbornici Slovenije (IZS) opraviti strokovni izpit in tako doseči enega izmed ključnih pogojev za pridobitev statusa pooblaščenega inženirja s področja prometnega inženirstva v skladu z Zakonom o arhitekturni in inženirski dejavnosti (ZAID). »17. junija so prve strokovne izpite s področja prometnega inženirstva opravili tudi nekateri naši diplomanti. Namreč, tako stari, kakor tudi aktualni programi s področja Prometa na Fakulteti za pomorstvo in promet zagotavljajo formalna znanja in formalne pogoje za pristop k temu izpitu,« je povedala prof. dr. Elen Twrdy.

19. Mednarodno posvetovanje o prometni znanosti ICTS

Septembra je Društvo za znanost v prometu skupaj s Fakulteto za pomorstvo in promet organiziralo že 19. Mednarodno posvetovanje o prometni znanosti. »To je naša tradicionalna konferenca, katere začetki segajo v leto 1997. Letošnja je bila prav posebna, ker je bila prva v času pandemije in soočili smo se z zahtevno organizacijo hibridnega dogodka. Pred tem so podobni dogodki v regiji bili preključeni, za nami pa je svojo konferenco na podoben način organizirala recimo Univerza iz Le Havre-a, s katero tudi sodelujemo. Dvodnevni dogodek, kjer smo v prostorih fakultete gostili slovenske avtorje, preko spleta pa še avtorje iz desetih držav, je bil zelo uspešen in tudi čustven, ker smo po dolgih mesecih imeli priložnost, vsaj virtualno, videti svoje prijatelje in spoznati nove kolege, s katerimi bomo ali pa bodo nekateri zagotovo tudi v prihodnje sodelovali,« je pojasnila predstojnica Oddelka za tehnologijo prometa.

Kot je poudarila, na konferenci vedno dajo priložnost mladim raziskovalcem, današnjim navdušencem, bodočim strokovnjakom. Povratna informacija in usmeritve bolj izkušenih so vedno



dobrodošle pri razvoju vsakega posameznika. »Zaradi situacije s pandemijo se nam žal ni izšlo z izvedbo soočanja študentov s treh fakultet, naše Fakultete za pomorstvo in promet, Ekonomske fakultete iz Ljubljane in mariborske Fakultete za gradbeništvo, prometno inženirstvo in arhitekturo,« je še dodala.

V močni konkurenci smo zmagali pri prijavi za izvedbo Young Researchers Seminar YRS 2021

V juniju 2021 bo na fakulteti organiziran prav poseben dogodek. Gre za srečanje mladih raziskovalcev, v glavnem najboljših doktorskih



študentov na področju prometa, ki ga finančno in s človeškimi viri podpirajo tri močne evropske organizacije, ECTRI (European Conference of Transport Research Institutes), FERSI (Forum of European Road Safety Research Institute) in FEHRL (Forum of European National Highway Research Laboratories).

Ta tridnevni dogodek se izvaja vsako drugo leto in nima stalne lokacije; do sedaj je dvakrat potekal v Lionu, po enkrat pa v Haagu, Brnu, Torinu, Kopenhagnu, Rimu, Berlinu in Solunu. »V natečaju za organizacijo Young Researchers Seminarja v letu 2021 smo bili v hudi konkurenci izbrani mi. Velika prednost tega dogodka je za mlade raziskovalce v tem, da se jim dodeli tutorja, izkušenega raziskovalca, ki jim pomaga izboljšati njihov članek in nastop pred publiko. Posledično tako pridobijo pomoč tudi pri izdelavi same doktorske naloge. Na dogodku je poleg strokovnega dela zelo prisotna tudi socialna komponenta, kjer bomo udeležencem predstavili lepote slovenske obale, koprsko pristanišče in kulinariko,« je razložila predstojnica.

Fakulteta za pomorstvo in promet ima že tretjič na dogodku svoje doktorske študente in tutorje.

Petra Mežnarc

Branko Lončar



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

KAKO SE ZNEBITI VLAGA V BIVALNIH PROSTORIH?

Vlaga v hiši ali stanovanju se pojavi predvsem z nižjimi temperaturami oziroma z začetkom grelne sezone. Takrat se ponavadi pojavi površinska kondenzacija, ki je odlična podlaga za razvoj plesni. Vlaga se lahko pojavlja tudi v novogradnjah, bodisi zaradi napak pri zasnovi hiše, ali pa zaradi neprimernih obremenitev prostorov z vlago. Plesen, ki nastane kot posledica, je zdravju škodljiva, zato je pomembno ohranjati dom suh oziroma primerno vlažen. Težav s plesnijo je veliko. Seveda nastanek vlage in plesni ni nujno pogojen samo z jesenskimi in zimskimi časom. Pogosta je v kletnih ali polkletnih stanovanjih in prostorih. Da bi ugotovili, kako se plesni rešiti, morate najprej ugotoviti zakaj nastaja vlaga. Prostore opremimo z vlagomerom ali pa uporabimo vremensko postajo. Redno moramo spremljati razmere v prostoru in takoj, ko opazimo povišanje vlage, odreagiramo in prezračimo vlažne prostore.

Zakaj nastaja vlaga?

Ponavadi vzrok tiči v prekomerni obremenjenosti prostorov z vlago. Pod to štejemo prekomerno sušenje

perila v prostorih, veliko kuhanja, para iz kopalnice, velja pa pravilo, da vodna para najde pot v hladnejše prostore, kjer se prične nabirati kondenzacija ter vlaga. Lahko gre tudi za napako v gradbeni konstrukciji.

Kako se rešiti vlage?

Kot rečeno je najprej potrebno poiskati vzrok in ga odpraviti. Za odpravo plesni moramo zmanjšati pogoje, ki jih plesen potrebuje za svoj razvoj. Najlažje to naredimo tako, da skušamo znižati vlažnost zraka v prostoru in šele takrat se začne pot za trajno odstranitev vlage. Vsi ostali posegi so po mnenju strokovnjakov brez učinka oziroma so bolj kratkoročne narave. Potrebno je zamenjati način uporabe vlažnih prostorov v stanovanju ali hiši. Posebno pozornost je potrebno nameniti tudi načinu ogrevanja, saj lahko tudi nezadostno gretje privede do nastanka vlage. Naš nasvet je torej, da zaradi želje po majhnih stroških za gretje, nikakor ne premalo ali sploh ne ogrevamo kakšnega od prostorov. Premalo gretja v kombinaciji s premalo prezračevanja nas spet pripelje do nastanka vlage.

*Želimo vam vesele božične in novoletne praznike
ter mnogo zdravja in sreče.*

Obala
nepremičnine
20 let | ani | years

immobiliari | immobilien | real estate | недвижимость

Fantazima
Sprehodite se po praznično okrašenem Kopru
Una passeggiata per Capodistria in versione natalizia

www.visitkoper.si

KOPER
CAPODISTRIA

Sašo Mejak

VRT V JANUARJU

Leto za pozabit je za nami in upam, da je bilo vsaj na vrtovih bolj uspešno in s plodovi bogato, da smo lahko s pridelki razvajali brbončice. Januar je za naravo obdobje mirovanja. Na gredicah je dela zelo malo. Če nam vreme in temperature prizanesejo, lahko gredice vseeno prekopljemo. Čas je primeren za analizo naše pravkar končane sezone. Ugotovimo, če smo izbrali primerne vrste rastlin ter kakšen je bil njihov pridelek. Podrobno lahko tudi pregledamo orodje in po potrebi zamenjamo ročaje ter nabrusimo rezila, razkujimo škarje in nože.

Na gredicah lahko še vedno pobiramo radiče, endivijo in ohrovt. Glavni ohrovt je zelo dober tudi če ga mrz malo oplazi, brstični ohrovt pa je primeren za pobiranje do konca meseca. Motovilec je v januarju lahko velikokrat na jedilniku. Na gredicah je lahko prisoten tudi por, ki je bogat z vitamini. V rastlinjakih lahko posejemo grah, peteršilj, solate in čebulo, ki jo bomo porabili na prvih piknikih.

Zeliščni vrt je odet v zimsko spanje, rastline so zaključile z vegetacijo. Potrebno je narediti podoben pregled rastlin, da ugotovimo kako učinkovita je bila njihova prehrana v preteklem letu. Pogledamo tudi če so rastline poškodovane ali imajo kakšno bolezen ter poškodovane dele odstranimo in uničimo. V specializiranih trgovinah poiščemo organska gnojila v obliki komposta. S tem bomo dodali rastlinam dovolj primerne hrane ter revitalizirali tla, saj bodo postala bolj bogata z mikroorganizmi.

Pri usposobljenih prodajalcih se lahko pozanimamo o novostih na tržišču in ocenimo ali je kakšna nova rastlina primerna za popestritev našega zeliščnega vrta.

Sadni vrt je v januarju na pogled zelo dolgočasen, a vseeno je potrebno postoriti določena dela. Lahko začnemo z obrezovanjem. Obrezovanje sadnega drevja je zelo pomembno

opravilo, saj spodbuja razvoj močnega, vitalnega in zdravega rodnega lesa. Z njim vzdržujemo zračnost in osvetlitev krošenj, ki so osnova za dobro zdravje rastlin. Obrezujemo breskve, nektarine, slive in višnje. Mlade slive in češnje obrezujemo že spomladi, starejše šele poleti. Poleg obrezovanja pregledamo tudi armature v vinogradih in privezovalne kole v sadovnjakih.

V **okrasnem vrtu** lahko v januarju, če so dnevi sončni, namesto plodov nabiramo D vitamin.

Uživamo v cvetovih okrasne kutine in v dehtečih cvetovih golega jasmína. Tudi mahonije in rožmarin nas obdarjajo s svojimi cvetovi. Če nam vreme dovoljuje, lahko rastlinam dodamo kompost, ki se ima tako do začetka vegetacije čas primerno predelati.

Dušo in dinamiko vrtu dajejo v zimskih mesecih ptice, zato poskrbimo, da postavimo ptičje krmilnice in jih napolnimo z mešanimi semeni, po ograjah pa lahko obesimo lojne pogače. Če imamo možnost postavimona na vrt tudi pitnik za ptice, ki lahko služi tudi kot okras.

Na **travnih površinah** so problematični nanosi odpadlega listja, zato listje odstranimo, kajti v nasprotnem primeru se pod listjem aktivirajo procesi gnitja in s tem uničijo travno površino.



V VSEH NAŠIH POSLOVALNICAH

**PODARI
DARILNI BON**

NE VEŠ KAJ PODARITI?
BREZ SKRBI,
TUKAJ SO NAŠI DARILNI BONI

AGRARIA
KOPER

Draga Ana...
Zelim ti lep praznik
in SREČNO NOVO LETO 2021!
Tvoj Marko



Romina Salvi
naturopatinja
Naturopatski center
Aureus
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 osebjia, 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.

NOVA NORMALNOST?

O samljenost in občutek nemoči sta za marsikoga stalna spremljevalca letošnjega leta, ob bližajočih se praznikih in nadaljevanju omejitve življenja, kot smo ga bili vajeni, pa še toliko bolj. "Nova normalnost", v kateri naj bi Božič praznovali s svojimi prijatelji ali celo partnerji in družinskimi člani preko ekrana, ne more biti normalnost, ki si jo želimo. Pomemben je dotik, ne ekran. Letošnji prazniki bodo marsikoga naučili, da je bližina dosti bolj pomembna od daril in novih oblačil. In, da potrebujemo objem in poljub.

Albert Einstein je dejal: "Bojim se dneva, ko bo tehnologija prehitela našo človečnost. Takrat bo svet imel samo generacijo idiotov." Bojim se, da so te dnevi tukaj. Odtujenost zaradi buljenja v ekrane je bila že pred pandemijo kritična in njene največje žrtve prav otroci, nova generacija. Kaj šele sedaj. Vse naše življenje se seli na internet, od tega, da moramo tam nakupovati, do stikov z našimi bližnjimi.

S tem, ko nas mediji vsakodnevno informirajo in dezinformirajo, čedalje bolj raste razdvojenost družbe in nas samih. Brezposelnost, propadanje podjetij, izolacija, doma zaprti otroci, po drugi strani pa huda preobremenjenost zdravstvenih in drugih delavcev, ki v tem času skrbijo za druge, vse to je vzrok za mnoge psihološke stiske. Na eni strani strah, na drugi pa jeza in nemoč narekujejo naše odzive. Zato se, preden koga sodimo zaradi njegovega obnašanja, poskusimo zavedati, da ne vemo kaj ta oseba doživlja v sebi. Dobro je vedeti, da se vedenje človeka v stiski spremeni, odzivi so lahko neracionalni ali celo skrajni, saj se v njem nezavedno aktivirajo mehanizmi za preživetje. Ti se pri nekaterih izražajo na načine, ki so za okolico in za njih same škodljivi ali celo nevarni. Vidimo, da so v hudem

porastu depresija, nasilje, samomori in odvisnosti, posledice pa bodo dolgotrajne in za marsikoga pogubne. Prišli smo do točke, ko je težko ugotoviti če in koliko bodo škodljivi stranski učinki "zdravila" oz. ukrepov prevladali nad koristnimi učinki le-teh.

Nujno potrebujemo novo normalnost, toda ne takšne, kot nam jo prikazujejo mediji, tj. virtualne, na daljavo in brez dotika. Naše slabosti se sedaj kažejo bolj kot kadarkoli prej. Polenili smo se v svojem udobju in v kraljestvu sebičnosti. Vsakodnevna puhlost in nasilje na televiziji, na internetu in celo v igricah za otroke, so nas naredili neobčutljive in otopele do trpljenja drugih ljudi in živali. Kot da se nas ne tiče. No, sedaj se tiče tudi nas. In ne pozabimo: kar sejemo, to žanjemo.

Mnogo se govori in piše, da nam je ta čas podarjen za duhovno rast, za dvig svojih vibracij ter da bo Zemlja prešla v novo dimenzijo, v nov družbeni red. Dvig zavesti je v teh časih še kako nujen, toda kaj sploh je duhovnost? Duhovnost je povezanost z najglobljim bistvom vsega, kar nas obkroža. Duhovnost je tisto znotraj nas, ki se zaveda, da ne obstajajo zgolj materija, dogodki in realnost, kot jih prepoznamo z našimi petimi čuti, temveč da obstaja mnogo več. Biti duhoven ne pomeni biti vedno pozitiven ali celo superioren, temveč preprost, prisoten tukaj in zdaj ter miren. Toda, ali lahko nekdo, ki ne ve, če bo jutri lahko nahranil svoje otroke sedaj razmišlja o duhovni rasti? Ko smo "vrženi" iz cone udobja smo prisiljeni iskati nove rešitve, ki nas pogosto vodijo tudi v duhovno rast. Nič se ne zgodi naključno in v največjih stiskah se rodijo največje stvari. Pokažemo se največje slabosti, toda tudi največje vrline. Ostanimo mirni, a budni in prisotni.

Sabrina Simonovich



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

GREMO RES LAHKO SMUČAT?

Obstaja možnost, da bo kmalu ponovno možno spuščanje po belih strminah. Po dveh mesecih odkar so športno-rekreativne dejavnosti kot so fitnesi in skupinske vadbe zaprti, gremo lahko sedaj smučati. Kot učitelj smučanja sem vsako leto na smučiških opazila koliko ljudi si upa smučati brez vsakršne fizične pripravljenosti. In letos bo teh očitno še več. Če ne bodo bolnice preobremenjene zaradi koronavirusa, bodo tokrat torej zaradi poškodb.

Smučanje je športna panoga, ki zahteva kar nekaj moči v nogah, a tudi v drugih delih telesa. Prepogosto na smučišču pomagamo kakšnemu smučarju, ki je padel in se zaradi pomanjkanja moči v rokah in trupu ni zmožen pobrati. Obenem so pri padcu na belih strminah zelo pogoste poškodbe kolen in ramenskega sklepa (izpahi, natrgane ali raztrgane vezi ter kite), kar se da v velikem obsegu preprečiti z močnimi in elastičnimi mišicami, vezmi in kitami. Pri smučanju je potrebno pritisniti smučko na robnik, teža je skoraj v celoti na spodnji nogi, zato je potrebno imeti kar nekaj moči v nogah. Lahko poskusite narediti počep na eni nogi in v kolikor tega ne zmorete si upam trditi, da niste pripravljeni za na smučke. Iz izkušenj pri svojem delu sem ugotovila, da veliko ljudi še popolnega počepa na obeh nogah ne zmore. Nič manj pomembna ni moč mišic trupa (trebušne in hrbtne mišice), saj je smučarska preža (položaj pri smučanju, kjer so noge rahlo pokrčene in trup nagnjen naprej) obremenjujoča za hrbet. Zaradi tega, in za zdravo ter funkcionalno telo, je

koristno redno izvajati vaje za moč in gibljivost.

V nekaj tednih se da pridobiti osnovno moč in gibljivost, da boste bolj brezskrbno in varno odsučali strmine. Vadite vsak drugi dan in postopno povečajte intenzivnost. Vsako vajo ponovite na primer najprej dvakrat, po 10 ponovitev, nato trikrat in tudi večkrat. Seveda so počepi zelo priporočljivi, saj simulirajo gibanje pri smučanju, za stabilne sklepe pa boste naredili še več, če jih boste izvajali na nestabilni podlagi (na primer s stopali na blazini ali na postelji). Ko počepa na obeh nogah obvladate, preidite na počepa na eni nogi. Ne pozabite tudi na trebušne in hrbtne mišice ter mišice rok in ramen.

Izteg trupa iz ležečega položaja na trebuhu (dvig prsi od tal brez pomoči rok), sklece, upogib trupa iz ležečega položaja na hrbtu (dvig glave in vsaj lopatic od tal), poteg iztegnjenih nog navpično nad glavo, odročanje in nadročanje z bremeni v rokah (na primer platenke ali uteži) so vaje, ki bodo poskrbele za neko osnovno moč vseh mišičnih skupin.

Nenazadnje je za popoln užitek pri smučanju potrebna tudi fizična kondicija, da se ne bo potrebno zaradi zadihanosti na progi večkrat ustavljati. Že pri izvajanju vaj za moč, v kolikor ne boste med eno in drugo vajo predolgo počivali, boste pridobili nekaj kondicije. Če pa temu dodate še na primer tek z vmesnimi šprinti, bo vaša kondicija kmalu odlična.

Pred vsako vadbo se dobro ogrejte in razgibajte sklepe. Pa čim več užitek na strminah vam želimo!

JANUAR - MESEC URAVNOVEŠANJA NASPROTIJ IN ISKANJA NOTRANJEGA MIRU

Z vstopom v leto 2021, katerega energijsko seme je vzklilo v času Zimskega solsticija 2020, nas čaka veliko delovanja v smeri umirjanja napetosti znotraj in zunaj nas. Minulo leto je bilo namenjeno spuščanju v globine našega nezavednega, kjer smo se srečevali s prastarimi strahovi. Ujeti v ekstremna dogajanja smo čistili omejujoča prepričanja našega uma. Prelomni trenutek v času Zimskega solsticija, ko sta gospodarja časa in prostora, Saturn in Jupiter, prestopila v znamenje vodnarja, je naznanil novo razvojno fazo človeštva. V njej se se srečujemo s sprejemanjem novega, a energijsko še nismo dovolj stabilni in pripravljeni za lahkoten prehod.

LETO 2021 IN NAŠA VLOGA

Leto 2021 bo v svojih procesih leto akcije skozi doživljanje in sprejemanje nasprotij med starim in novim, ki bodo z vso silo pritiskala ter iskala točko ravnovesja na višjem nivoju zavedanja. V izzivalnih odnosih se skozi leto srečujeta karmični velikan Saturn in veliki reformator Uran. Kozmični ritem nam bo ponujal priložnost za energijski "shift" (premik) in pogled iz višje perspektive na prihodnost, ki jo bomo soustvarjali. Dogajalo se bo v posameznikih kot na nivoju celotnega sveta.

Na eni strani bomo del in priča velikega prebujanja ter vizij o popolnoma novem načinu delovanja. Na drugi strani bodo pritiskali strahovi pred neznanim in želja po varnosti (čeprav navidezni), v kateri smo nekoč živeli.

Ker smo vsi del celote, bomo v tem procesu neprecenljivi vsak kot posameznik. Zato se obračajmo vase, v ohranjanje notranjega miru in v izzivalnih procesih z novim pogledom rešujemo nasprotja v nam dragocenih odnosih. Najpomembnejši je naš odnos samih s seboj, skozi katerega bomo celili še nezaceljene bolečine.

V tem času je pomembno poznati kozmični ritem, ritem narave in Zemlje, da bolje izkoristimo trenutke moči, delovanja in trenutke



spuščanja, mirovanja. Poznati pa je potrebno tudi sebe v vseh različicah zavednega in nezavednega dela.

KAKŠNE BODO ENERGIJE V JANUARJU?

V leto 2021 smo vstopili dober dan po polni Luni, ki je z naraščanjem energij odpirala pot mlademu Soncu in zavedanju, da se v naravi začne nov cikel življenja. Polna Luna v znamenju raka nam je odprla priložnost za iskanje ravnovesja med srčnostjo in odgovornostjo, ki v tem času močno pritiska na nas.

Prvih 13 dni januarja bomo potovali s padajočo Luno proti mlaju. Čas bo namenjen delovanju in zaokroževanju na področjih, v katera usmerjamo največ energije: poslovno, osebno in v odnosih.

Mlaj bo nastopil v znamenju kozoroga 13. januarja ob 06. uri zjutraj. Naj bodo dnevi pred mlajem namenjeni počitku in spuščanju vsega, česar ne potrebujemo več; skozi misli, čustva in telo. Uživajmo lahko hrano, pijmo veliko vode, lahko se postimo.

Po mlaju bomo začutili željo po novih začetkih. Odpirali bomo ideje, projekte, aktivno delovali. Iz dneva v dan bo več napetosti, želje po odgovorih in razsvetljevanju odprtih zadev. Energijo usmerjajmo v ustvarjalnost, pozitivno delovanje ter uravnovešanje nasprotij.

Polna Luna bo nastopila 28. januarja v znamenju leva. Naša odgovornost bo umirjanje različnosti, ki bodo na marsikoga delovale zelo vznemirjujoče. Sproščajmo se, občutimo mir v centru fizičnega telesa.

Znotraj Luninega cikla, ki skozi nas in naravo potiska energijo življenja, je za okoliščine, delovanje in naše počutje, odločilnega pomena

energija ostalih planetov.

Naj omenim prihajajočo retrogradnost Merkurja, ki prinaša čas zaustavljanja premikov, misli in besed ter vračanje tja, kjer smo že bili, pa nismo dobro opravili.

Merkur bo svojo retrogradno pot začel 31. januarja. Pomembno je, da se vsaj teden dni prej pripravimo na njegovo zaustavljanje pred obratom. To ni čas za uvajanje velikih novosti, odpiranje projektov, sklepanje poslov, kupovanje motornih vozil, tehnike in še marsikaj. Obrnimo se vase.

6. januarja bo nekaj moči in borbenosti izgubil Mars, ki je vir naše življenjske energije. Iz ovna bo prestopil v znamenje bika, da bomo racionalneje trošili energijo. Kljub temu bomo v telesu občutili pritisk delovati, saj se bo približeval nasprotujočim silam v nas in zunaj nas. Obenem bomo s prehodom Merkurja, ki predstavlja zavestni um naše Zemlje, v znamenje vodnarja, čutili vznemirjenje, veliko napetost v mislih in besedah. To bo eno najpomembnejših obdobij, da zmanjšujemo stres uma in telesa. Umaknimo se v naravo, meditirajmo, naslonimo se na mirnejše ženske energije. Luna bo blizu mlaja, Venera pa v znamenju kozoroga. Nasprotja med novim in starim se bodo po mlaju izražala na izzivalen način.

20. januarja bo iz znamenja kozoroga v vodnarja prestopilo tudi Sonce in želja po svobodi bo še izrazitejša. Obenem tudi potreba po povezovanju za skupno dobro v imenu spoštovanja unikatnosti vsakega od nas.

Pri sebi razrešujemo sence malih ego principov, da bomo lahko z občutkom notranje moči in svetlobe delovali iz svojih talentov in ne bolečin. Z mirom v srcu pogumno stopimo v leto 2021.

Čas je, da se prepoznamo v svojih različnostih in namenu.

Lahko 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

Z vami smo kjerkoli in
kadarkoli nas potrebujete.
Tudi v letu 2021, ko vam želimo,
da bo enostavno vse v redu.

*Želimo vam
srečno in zdravo 2021.*



SPAR SLOVENIJA d.o.o. Ljubljana, Letališka cesta 26, www.spar.si



SPAR

Vesele praznike in
veliko dobrega!

SPAR



INTERSPAR

