

DARSEN
SALON POHIŠTVA

MAGNET

alples
studio Izola

SALON POHIŠTVA DARSEN, Polje 21 (PC Ruda), Izola
05 640 13 33 / darsen@siol.net / www.darsen.si
Del. čas.: pon. - pet. 9.30 - 17.00, sob. 9.30 - 12.00

PANDEMIJA

Maja Cergol: V luči trenutne situacije z virusom covid-19 in dogajanja v družbi je neizbežno, da se to odraža tudi znotraj družinskih krogov.

Stran 6-7

SPANJE

Manca Hribovšek: Če bi moja deset mesecev stara deklica že znala govoriti, bi mi najbrž vsak dan rekla: »Mama, spanje je za šibke.« Starši, ki to berete, me zagotovo razumete.

Stran 36-37

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

števila 34
december 2021

OBALA[®] *plus*

www.obalaplus.si

*časopis in portal
s pogledom na morje*

PRIMOŽ KREČIČ

Stran 14-17



FRANCI MATOZ

Stran 2-4



ELEN BATISTA ŠTADER

Stran 32-34



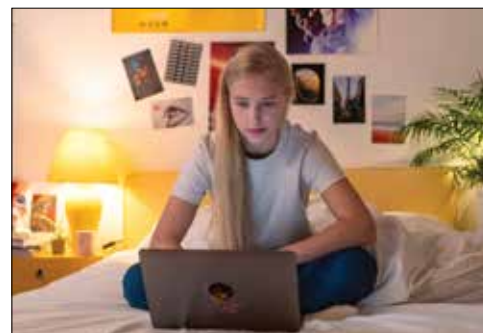
VESELI DECEMBER

Stran 8-9



ČRNI PETEK

Stran 10-11



NAJSTNIKI

Stran 26-28

COMUNITÀ AUTOGESTITA COSTIERA DELLA NAZIONALITÀ ITALIANA

Stran 12-13



Spoštovani bralci!

Teden dni nazaj sem odšel v zdravstveni dom po tako imenovani pozitivni odmerki cepiva proti covidu. Po petnajstih minutah čakanja v vrsti nas je sestra obvestila, da je cepiva zmanjkalo, da so ga že naročili in da pride v roku trideset minut. Moja prva reakcija je bila jeza, ker se niso pripravili na cepljenje, navkljub temu, da so nas čakali novi ukrepi, da nas vsak dan nagovarjajo k cepljenju in da je bila že pred tem velika gneča za cepljenje po drugih mestih v Sloveniji. Jeza na zdravstveni sistem, ki ne štima, na politiko, ki nas poziva k cepljenju potem pa tega ne zna organizirati kot se spodobi. Pogledal sem v vrsto okrog sebe, če so tudi drugi kaj jezni. Pa nič. Hitro so padali dogovori, kdo nam gre po kavo, da bomo lažje počakali in med čakanjem pač malo poklepetali. Družba starejših gospodov je v vrsti pred mano po 10 minutah čakanja že imela v rokah špricerje (stekleni kozarci) in mirno klepetala. Ohraniti pozitiven odnos do življenja in družbe, v kateri živimo danes zares ni enostavna in lahka naloga. Kolikor sem slišal od prijateljev, je bila jeza ljudi, ki so čakali na cepljenje v Ljubljani, velika. Tukaj nam nekako vsakodnevni prepiri med politiki, med cepljenimi in necepljenimi, izjemno grobo iskanje krivcev za trenutno stanje, obsojanje enih in drugih, nekako očitno ne pride do živega. Kar je več kot dobro. Verjetno tista vrsta pred zdravstvenim domom mogoče ni popoln odraz stanja nas, ki živimo v Slovenski Istri. Jeznih je kar nekaj ljudi, ampak daleč od tega da bi prevladovali. Prvi dan samotestiranja v osnovnih šolah je tudi dober dokaz tega, kar se nam dogaja. Iz, po mojem mnenju zelo enostavnega postopka samotestiranja osnovnošolcev, so nekateri hoteli narediti izjemno zapleten medicinski postopek in učitelje obsojali, da dovoljujejo »grozovite« posege v telo in duha svojih učencev. In danes smo tam, da se meni in upam, da večini zdi takšno videnje popolno pretiravanje, drugim pa velik poseg in »neustaven« poseg v otrokovo telo. Tudi prav. Ljudje smo in bomo vedno različno gledali na stvari in dogodke. Ni pa prav, če z razlikami ne znamo živeti, če si pet odstotkov družbe želi, da vsi živimo po njihovih načelih in principih. Jaz si vsekakor želim živeti z ljudmi, ki smo tisti petek čakali pred zdravstvenim domom.

Tomaž Perovič

ZA RAZVOJ LUKE IN VINAČKOPER V DOMAČI LASTI

Spremembe v Luki Koper potekajo nenavadno manj burno kot v vrsti drugih podjetij - Je Matoz prepričal zaposlene in javnost, da ima vzvode za uspešnejše pristanišče? Veliko bo odvisno od izbora nove uprave.

V Sloveniji poteka pravi kadrovski cunami, ki ga je sprožila trenutna oblast. Čeprav rezultati poslovanja Luke Koper niso kazali, da bi bilo nujno predčasno zamenjati njeno upravo, se je to vendarle zgodilo. Novi nadzorniki, sestavljeni iz vrst koalicijskih strank, so zamenjavo izpeljali presenetljivo mirno. Prvi nadzornik Luke Koper, odvetnik **Franci Matoz**, je prepričal predstavnike zaposlenih in občine Koper v nadzornem svetu, dosegel je, da se je stara uprava umaknila mirno, hkrati pa se ves čas trudi prepričati javnost, da ne gre za politiko, temveč za hitrejši razvoj pristanišča, da išče strokovnjake v vrhu Luke in da bo vedno dajal prednost domačim kadrom. Za nameček dodaja, da bi tudi Vinakoper ohranil v lasti katerega od istrskih podjetij. Je to formula, s katero je Matoz dosegel miren preobrat na vrhu strateško pomembnega logista?

Na dan izida Obale Plus bo (je) Luka Koper najverjetneje dobila izpopolnjeno novo upravo. Dveh novih imen uprave ne moremo objaviti, ker smo redakcijo zaključili pred njunim imenovanjem. Teoretično pa lahko upravo izberejo tudi kak dan kasneje. En nov član (Robert Rožac) je skupaj s četrtem članom, delavskim direktorjem Vojkom Rotarjem, prevzel vodenje družbe že 16. novembra, dan prej je posle prevzel od uprave, ki jo je nekaj manj kot štiri leta vodil Dimitrij Zadel, zato trenutno ni krize vodenja.

Zakaj se je nadzorni svet odločil predčasno zamenjati upravo, nam je pojasnil Franci Matoz, ki mu področje pristanišča in njegovega poslovanja ni povsem neznano, saj je v zvezi z njim kot hišni odvetnik zastopal občino Koper v času županovanja Borisa Popoviča.



»V nadzornem svetu smo ocenili, da je bila prejšnja uprava premalo aktivna pri strateških naložbah. Slednje so, kot vidimo na primeru sosednjih pristanišč na Reki in v Trstu, pa drugod po svetu, nadvse pomembne za obstoj in razvoj družbe. Zastavili smo si cilj, da bi bil postopek imenovanja nove uprave čim bolj pregleden, da bi zajeli čim širši krog možnih kandidatov, zato smo zaprosili za pomoč agencijo za iskanje kadrov, ki je evidentirala kar štirinajdeset možnih imen. Iz prvega kroga devetnajstih imen, nam je agencija predlagala deset imen oseb, ki so bile po njihovem mnenju ocenjene kot pozitivne in so izpolnjevale zahtevane pogoje po statutu. Od teh desetih imen je kadrovska komisija na razgovor povabila šest kandidatov in to za vsak profil v upravi po dva: dva torej za področje operative, dva za finance in dva za predsednika uprave. Kadrovska komisija je po opravljenih razgovorih ocenila, da je edino Robert Rožac (prijavljen za področje operative) zelo primeren kandidat



in ga je zato predlagala nadzornemu svetu v imenovanje, kjer je dobil soglasno podporo vseh članov NS,« pravi Franci Matoz.

Kaj je nadzornike prepričalo za podporo Rožacu?

»Rožac izhaja iz tega okolja, doma je iz Pobegov (sicer zdaj živi v Ljubljani). V Luki je šest let vodil službo za investicije. Po njegovem odhodu je v tej službi zavlada vrzel, zato je v tem trenutku najbolj primeren, da lahko z dokazano mero strokovnosti spet požene področje investicij dalje. Primeren je tudi po izobrazbi, ker je arhitekt. Četrty argument pa je dejstvo, da je zdaj dve leti opravljal delo kot sekretar na ministrstvu za okolje in prostor, in to na področju, ki je povezano s posegi v prostor in pridobivanje dokumentacije. Tak kader se nam je zdel nujen, če želimo kaj spremeniti pri naložbah. Ostalih pet kandidatov pa nas ni prepričalo v zadostni meri, da bi koga takoj izbrali. Še posebej, ker smo vedeli, da nam agencija ponuja še petintrideset imen. Od teh imen je agencija opravila ožji izbor še določenega

števila kandidatov, ki jih bo v sredo, 24. novembra najprej obravnavala kadrovska komisija, potem pa še nadzorniki.

Delo kadrovske komisije smo zastavili tako, da se je lahko udeležijo vsi člani nadzornega sveta in podrobneje spoznajo vse ponujene kandidate, še preden se s predlogom kadrovske komisije seznanimo na nadzornem svetu še istega dne. Glede na to, kakšne kandidate bomo dobili v drugem krogu, bomo v obravnavo morda vzeli ponovno tudi neizbrane kandidate iz prvega kroga. Tokrat bomo iskali samo dva profila: kandidata za vodenje financ in predsednika uprave.

Nadzornikom bom predlagal, da bomo morda katerega od neizbranih kandidatov, ki so vendarle pokazali določeno znanje in kompetence in bi prišli podjetju prav za kakšno deficitarno strokovno področje, morda za strateški razvoj, za digitalizacijo, za pridobivanje evropskih sredstev in podobno, da bi ga zaposlili za eno raven nižje, denimo za svetovalca uprave za posamezno področje. Če bi se, kot primer,

prijavil nek strokovnjak za črpanje evropskih sredstev, pa ne bi imel vseh drugih znanj za člana uprave, bi vseeno lahko pomembno obogatil vodenje družbe,« je prepričan odvetnik Matoz.

Prvi nadzornik Luke Koper je razkril še pomembno podrobnost:

»Vsi nadzorniki so podprli moje stališče, da postavimo v pogodbo za zaposlitev članov uprave dokaj stroge pogoje. V pogodbi bo člen, ki bo določal možnost odpoklica s funkcije brez navajanja razloga in drugi, da lahko prejmejo za odpravnino samo tri povprečne plače. Če namreč ugotovimo, da nekdo ne izpolnjuje naših pričakovanj, da smo se pri izbiri zmotili, jih lahko enostavneje razrešimo funkcije. To so zelo ostri pogoji, ki jih je moral sprejeti vsak od zaslišanih kandidatov.«

Glede na to, da pravno zastopate premierja Janeza Janšo in nedvomno pripadate njegovi politični strani, se javnosti zdi samoumevno, da boste pri zaposlitvi dali prednost politični pripadnosti ali pa vsaj politični lojalnosti do trenutno vladajoče politike.

»Ne kadrujemo politično. Če bi bil to naš namen, ne bi kadrovali na način, kot ga vidite. Ne glede na ideološko prepričanje, bodo prevladale strokovne kompetence. Nikakor ne razvrščamo kandidatov po politični pripadnosti. Prevladale bodo strokovne kompetence. Če pa bi bila dva enaka ali podobna kandidata, bo imel prednost domačin,« je na naše vprašanje odgovoril predsednik nadzornega sveta. In razložil:

»Luka je nekaj posebnega. Plača uprave v Luki ni prav velika. Še posebej v primerjavi s plačami uprav v drugih gospodarskih družbah, kjer niso omejeni z Lahovnikovim zakonom in kjer je povprečje plač višje. V Luki se je plača uprave znižala tudi zaradi zaposlitve delavcev iz bivših IPS. Lahovnikov zakon določa, da je plača uprave lahko le šestkratnik, v določenih primerih petkratnik povprečne plače. Če Luka ne bi bila v državni lasti, bi bila plača uprave precej višja. To je uvidel tudi kapitan Rado Antolovič, ki se je potegoval za mesto predsednika uprave, a ga med drugim plača uprave ni prepričala, ker je vaju drugičnih nagrad v tujini.

Zato ocenjujemo, da strokovnjak iz domačega

Boris Šuligoj



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 24. november 2021. Število izvodov 25.000. Distribucija preko Pošte Slovenije v gospodinjstva občin Ankaran, Koper, Izola in Piran. Odg. urednik Mauro Belac, mauro.belac@obalaplus.si, 040 771 000. Urednik Tomaž Perovič, tomas.perovic@obalaplus.si, 040 622 473. Spletni portal in družbena omrežja Petra Mežnarc, petra.meznarc@obalaplus.si, 040 161 778.

Člani uredništva: Boris Šuligoj, Bojana Leskovar, Dorjan Marušič, Aljoša Mislej, Klara Beltram, Manca Hribovšek, Sabrina Simonovich, Rok Dekort, Sašo Mejak, Maja Orel Jakič. 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. Foto: Katja Gorjanc. 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 uredniških vsebin. Naročene objave so označene z oznako

okolja ne bo delal toliko za denar, ampak bolj zaradi motiva, da se dokaže in nekaj naredi za svoje okolje. Ta motiv je večji, če si tukaj tudi doma. To velja tudi zame. Tudi meni je bolj do tega, da Luka uspe, ker sem tukaj doma in zato si tako želim večjega uspeha, zato sem sprejel funkcijo nadzornika in opravil zamenjavo vodstva družbe, ker sem iz tega okolja.»

Seveda se bo to bolje videlo po imenovanju in potem, kako bo novo vodstvo prevzelo vajeti podjetja ter vse podrobnosti.

»Dosedanja uprava je delala dobro, vendar je zame delala premalo in preslabo. Lahko imaš indeks pri pretovoru kontejnerjev sto deset in presežeš magičnih milijon kontejnerjev na leto, vendar ti hkrati zmanjkuje zalednih površin, ker se ne znaš obrniti. Poglejte prvi (kontejnerski) pomol. Še preden so dobro podaljšali operativno obalo, je že povsem založen. Luke hitijo. Na Reki je nov upravljalavec, dela velik terminal. Trst uspešno črpa evropski denar, Rusi si prizadevajo odpreti nove poti iz vzhodne Azije... Če ne bomo skrbeli za zmogljivost, bo težava. Skrajni čas je za preboj. Denarja je dovolj, treba je imeti projekte in usposobljene ljudi.«

Bodo res še pred volitvami prodali Vinakoper?

Mnoge zanima, kako boste rešili zaplet z lastništvom Vinakoper, komu boste prodali tega velikega primorskega kletarja, ki gospodari s kar šeststo hektarji državnih zemljišč v lasti Sklada kmetijskih zemljišč in gozdov. Še posebej, ker ste zdaj v funkciji predstavnika obeh največjih lastnikov Adriaфина, ta pa je večinski lastnik Vinakopra.

»Res je Adriaфина največji (77,8- odstotni) lastnik Vinakopra, vendar ta delež ni operativen zaradi družbene pogodbe. Kljub takemu lastniškemu deležu ima le okoli sedemdeset odstotni delež glasovalnih pravic, skupaj z Agrarijo Koper pa nekaj čez triinšestdeset odstotni delež glasovalnih pravic. Za spremembe v nadzornem svetu bi po družbeni pogodbi potrebovali petinosemdeset odstotni delež glasov, ki jih brez malih lastnikov (teh je petinpetdeset) ni mogoče dobiti. Torej nakup Adriaфина ne prinaša samodejno popolnega obvladovanja Vinakopra. Za DUTB, kjer sem od poletja predsednik upravnega odbora, je Istrabenz Holding (in s tem polovični delež Adriaфина) naložba, ki jo mora prodati, ker ga v to zavezuje zakon. Česar DUTB ne uspe prodati, bo prenesla v SDH ali v



demografski sklad, če bo zaživel. Kot predstavnik DUTB moramo delati na tem, da čim prej in z največjo koristjo prodamo Adriaфина. Zato sem na DUTB že naročil, naj v najkrajšem možnem času, denimo v mesecu dni, pred koncem leta izdelajo strategijo upravljanja oziroma prodaje, ki bo pokazala, kaj z naložbo v Vinakopru. Moje osebno mnenje je, da mora Istrabenz Holding polovični delež v Adriaфіnu prodati. Enkrat ali dvakrat so to že poskušali, vendar niso dosegli soglasja z Luko Koper, ki ima drugo polovico Adriaфина. Prodaja je možna le, če se partnerja dogovorita. Jaz trenutno vidim samo dve možnosti. Ali Luka Koper kupi delež Adriaфина in s tem Luka dobi sedemdeset odstotni delež v Vinakopru ali pa se Luka in Istrabenz (torej DUTB) dogovorita za prodajo strateškemu kupcu. To je samo moje stališče, kaj se bo zgodilo, bomo še videli,« pojasnjuje Franci Matoz, ki razmišlja, da obstaja za Vinakoper morda še tretja rešitev, podobna kot za Mladinsko knjigo, kjer se niso odločili prodati drugemu največjemu lastniku, ampak je vlada odločila, da je Mladinska knjiga strateška naložba države.

Če bi se odločili za prodajo koprškega kletarja strateškemu lastniku, je možnosti seveda več. Matoz o njih ne želi podrobno razlagati, vendar je prepričan, da bi morali pri tem na določen način prepričati tudi Luko Koper oziroma poskrbeti

tudi za njen interes.

»Prvič v zgodovini se je zgodilo, da je zdaj ena oseba hkrati na dveh položajih: v upravnem odboru DUTB in nadzornem svetu Luke in je to lahko koristno za premik pri Vinakopru. Prej je bil vedno pat položaj med Luko in Istrabenzom, zadeva je stala po nepotrebnem, zato sem prepričan, da bi z izdelavo strategije, cenitvijo in terminskim planom kmalu prišli do rešitve. Kombinacij je sicer več, toda prizadevam si, da bi tudi Vinakoper ostal v lokalnih rokah in ne razmišljam, da bi jo prevzelo kako tuje podjetje. Prizadeval si bom, torej (to govorim brez pooblastil NS Luke ali DUTB), da bi Vinakoper ostal Lukin ali od domačega partnerja, ki bo kar se da povezan z lokalnim okoljem,« razlaga Matoz in trdi, da je možno poiskati rešitev, v kateri bodo koristi za vse tako za sedanje lastnike, za Vinakoper in za prostor.

Na Vinakoper je namreč lokalno prebivalstvo, predvsem tisti, ki obdelujejo zemljo in od tega živijo, močno navezano, saj predstavlja nek simboli temelj, značilnost, identiteto, podobo Istre in njene krajine. Zato ni jasno, kako bi se javnost odzvala, če bi državni lastniki kar brez premisleka in s spekulativnimi ozadji skušali prenesti lastništvo tujcem, ki jim je malo mar za Istro.«

952 PODPISOV ZA REFERENDUM

Predstavniki civilne iniciative Gibanje za Izolo so Občini Izola predali 952 overjenih podpisov za referendum o občinskem prostorskem načrtu (OPN). Dovolj bi bilo že 673 podpisov Izolanov z volilno pravico. Pobudnica zbiranja podpisov Viktorija Carli je ob predaji podpisov povedala, da so bili v referendum prisiljeni, saj občina ni imela razumevanja zanje. »Zdaj upamo, da bodo vsi Izolani prišli na referendum in izrazili svojo željo za lepšo in enakomerno razvito Izolo,« je povedala. Izpostavila je, da je njihove podpisnike zmotila predvsem predvidena pozidava kakovostnih kmetijskih zemljišč, da se obeta sporna pozidava na območju Arga, da se predvideva pozidava razglednih točk na Maliji. Najbolj pa njihove podpisnike moti gostota priseljevanja in »da se ljudje tukaj počutimo že v manjšini.«

Župan Izole Danilo Markočič pa je ob tem dejal, da bo sklical izredno sejo Občinskega sveta, nato pa je potrebno izvesti referendum v roku petinštirideset dni od uveljavitve odloka. Meni, da bo referendum izpeljan v prvi polovici januarja. Želi si, da bi Izolani pri odločanju na referendumu »ravnali s srcem in mislijo o našem mestu in njegovem razvoju.«



Pisarna Solis – ko več, da si na pravem mestu

Pravi naslov za različne pravne in druge poslovne storitve

Pravne storitve
Pravni nasveti
Poravnave
Odškodnine
Stecajni postopki
Izterjave
Pogodbe, sporazumi
Pravna mnenja
Pritožbe, ugovori



PISARNA
PRAVNO IN POSLOVNO SVETOVANJE

Upravne storitve
Virtualna pisarna
Delovna dovoljenja - VIZE
Dovoljenja za bivanje
Združitev družine
Najem prostora za sestanke/srečanja
Fotokopiranje/skeniranje/tiskanje
Geodetske storitve
Arhitekturne storitve

Pisarna Solis, Piranska cesta 2, Koper • Tel. 031/27-66-27
info@pisarnakoper.si • www.pisarnakoper.si



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



NOVOLETNI GALA KONCERT CONCERTO DI GALA DI CAPODANNO

Orkester Slovenske filharmonije
Orchestra della Filarmonica slovena

30. 12. 2021 | 19:30

TADEJ TOŠ: SILVESTRSKI (NA)VAL freestyle comedy

31. 12. 2021 | 19:30

AVDITORIJ
PORTOROŽ - PORTOROSE

PANDEMIJA PREPRIČEVANJA IN ODDALJEVANJA

V luči trenutne situacije z virusom covid-19 in dogajanja v družbi je neizbežno, da se to odraža tudi znotraj družinskih krogov. Različni pogledi na zadeve in nasprotujoča si mnenja niso nov pojav, politika je na primer ena izmed teh, ki že od nekdaj zlahka zaneti prepir.

Kaj je v primeru epidemije drugače in ali ta povzroča razdor tudi v družinskih krogih, smo se pogovarjali z **Mirjano Palčič Bubnič**, psihoterapevko, svetovalko in predavateljico na koprskem sedežu Evropskega inštituta za realitetno terapijo v Kranju.

»Tema je resna, ker gre za življenje. Ne gre samo za covid-19 pandemijo, v takih okoliščinah, ki so resne, gre tudi za pandemijo prepričanja, kdo ima prav. To je naraven proces, ko se čutimo ogroženi. Opažam, da mora vsak imeti svojo razlago, kaj je dobro. Vse življenje si ustvarjamo predstave, kaj je za nas dobro, v takih situacijah čutimo potrebo po uveljavljanju teh predstav, ker s tem ohranjamo občutek varnosti in stabilnosti. Kar prepoznamo kot za nas ogrožujoče in se posledično s tem ukvarjamo, v kolikor pa nekih ukrepov ne smatramo kot za nas ogrožujoče, se potem s tem ne ukvarjamo tako,« pove Palčič Bubničeva, ko nam zaupa tudi svojo izkušnjo. »Čudim se, da imajo ljudje, ki jih sicer zelo cenim in so zelo razgledani, določeno mnenje v nastali situaciji. Preseneti me, da verjamejo v nekaj, kar je zame nepojmljivo. Ko sem prišla v stik s tem, sem ugotovila, da sem postala radovedna, saj me drugačno mnenje drugega ne ogroža.«

V družinskem krogu si dovolimo več, kot bi si sicer, ker smo s temi ljudmi najbolj sproščeni. Starši velikokrat menijo, da vejo, kaj je najboljše za njihove otroke. »Tudi v ožjih odnosih vrednotimo obnašanje ali vedenje posameznika. Pri dveh ljudeh, naj bosta to partnerja ali prijatelja, je potrebno veliko truda, da uskladiš vrednosti vsakega, da spoznaš predstave drugega, kaj mu je mar, za kaj se zavzema, kako vidi stvari. V družinskem krogu je značilno to, da partnerju lahko povem vse, kar mi pride na pamet in od njega zahtevam vse, kar se mi zdi prav. Poleg tega imam predstavo, da bi me moral slišati, videti in razumeti. Z otroki se še bolj zaplete. Tako, kot si predstavljamo, kakšna naj bi bila vloga partnerja, jo imamo tudi v vlogi staršev. Izstopa prepričanje, nekako tradicionalno, da moram jaz kot mama pri svojem otroku nekaj doseči, moram ga pripeljati do tega, v kar jaz verjamem, da je prav. S tem ne mislim, da je narobe, da imamo starši prav. Če se otrok upira, imam manj možnosti, da me bo slišal in poslušal. S tem se oddaljujemo tudi v teh zelo pomembnih odnosih, saj je odnos starši-otrok nekako še bolj pomemben kot tisti med



partnerjema. Z vpetostjo v starševsko vlogo se počutimo poraženi, v kolikor nam nekaj ne uspe,« razloži psihoterapevka, ki je v zadnjih dveh letih največ težav opazila pri mladostnikih, ki so ostali doma, največ takih, ki so sicer bistri, nimajo pa delovnih navad in jim je uspeh šel po zlu, na drugi strani pa so bili težava ravno skrhani odnosi.

»Otrok, ki želi iti v šolo, se je bolj pripravljen prilagoditi ukrepom, ker mu druženje s sovrstniki veliko pomeni. Vprašanje je, koliko bo uspešen pri svojih starših in koliko je sicer uspešen pri doseganju svojega,« pri njih,« pove Mirjana Palčič Bubnič o trenutnem stanju glede samotestiranja šoloobveznih otrok in dijakov in trenj, ki jih ta

ukrep prinaša. V Sloveniji primeri, ko bi prišlo do konfliktov med mladostniki in starši glede (ne) cepljenja niso evidentirani, vendar jih v tujini ne manjka. »To je neka nova situacija. V primeru otrokove pritožbe bi lahko šlo za zanemarjanje njegovih pravic, če bi pristojne službe ocenile, da je temu pravzaprav tako.

Pomembno je, da se starši pogovarjajo in skušajo razumeti razmišljanje in počutje svojega otroka in mu nudijo podporo. Starši velikokrat verjamemo, da je v naši moči doseči pri otroku željeno obnašanje, pa vendar sama mislim, da je v naši moči samo vplivati. Večji vpliv pa imamo, ko se zanimamo in skušamo razumeti. Tudi v drugih

odnosih bi radi nekako določili, kakšno naj bi bilo obnašanje drugega. Z vsem tem se oddaljujemo, vprašanje pa je, kako se približati. Z zanimanjem, ne pa s siljenjem, ker ima to obraten učinek. Če čutimo siljenje, še odrasel človek težko razume, da je lahko to iz skrbi ali ljubezni. Starši imamo lahko velik vpliv pri otrocih, da bi razvijali občutek za potrebe drugega. Pred tem pa se sprašujemo, koliko tega občutka imamo sami. To je pandemija današnjega časa, ko na silo hočemo nekaj drug od drugega. Imamo pričakovanja do drugih in do nas samih, na primer, jaz kot mama imam določena pričakovanja do sebe. Potrebno se je medsebojno poslušati. Vsi bi se morali učiti komunicirati, starši, učitelji, vsi.«

Kako pa naj si partnerja, ki ne mislita enako, prisluhneta in si prideta naproti? »Različna mnenja o različnih temah, odvisno je, kako se pogovarjajo in usklajujejo. Če se moj partner ne želi cepiti, tega pač ne bo storil in obratno. Našla bova način, kako paziti drug na drugega, usklajevanje poteka podobno kot pri vzgoji otrok, koliko se sprejmeva, koliko se približava, kje narediva kompromis, kje ga ne moreva. Zaradi slabih odnosov, ko silimo drug drugega v nekaj, zbolevalo. Upam, da se bomo iz vse situacije ljudje kaj naučili. Občutek za drugega in sprejemanje prihajata na preizkušnjo.«

Ob poplavi informacij in dostopa do znanja včasih pride do proti učinka, to se kaže trenutno v raznoraznih teorijah zarot in strahov. »To je posameznikovo videnje in zaznava, možgani delajo zato, da poskrbijo zase. To je priložnost za razmišljanje o sebi, kakšne načine razvijam, zato da skrbim zase, kaj vse moram videti, da se počutim tako ogroženo. Kadar imamo tak občutek strahu običajno ne stavimo dobro nase, nimamo zaupanja vase. Takrat lahko prepoznamo neko razlago, ki nam je blizu in se nam zdi dovolj kritična.«

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

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



VESELI DECEMBER NA OBALI

Tudi letos bo praznični december v slovenski Istri zaznamoval covid. Vse občine sicer načrtujejo praznične dogodke, ponekod so že programi bolj okrnjeni, vsi pa čakajo na zadnji trenutek, ko bo bolj jasna epidemiološka slika za zadnji mesec v tem letu. Zaenkrat so številke visoke in ne kaže pravo dobro, vsekakor pa bo vplivalo na to, ali bodo nekateri dogodki odpadli ali ne.



Povprašali smo vse štiri obalne občine, kaj pripravljajo v decembru za obiskovalce ter domačine.

ANKARAN

»Občina Ankaran načrtuje nekaj decembrskih dogodkov, ki pa bodo v luči razmer skromnejši, kot bi si jih želeli in kot smo jih bili vajeni v okviru tradicionalnega Decembra v Ankaranu. Prižig lučk s krajšim kulturnim programom in začetek decembrskega živahnejšega utripa je predviden v petek, 3. 12. 2021, ko začne z delovanjem tudi drsališče. To bo letos postavljeno na prostem in bo zgolj nadkrito, delovalo pa bo vse dni v tednu. V okviru drsališča bo na voljo tudi osnovna gostinska ponudba,« so nam pojasnili na ankaranski občini. Ob koncih tedna Občina Ankaran načrtuje nekaj koncertov za otroke in odrasle, v ta namen pa bo nameščen nadkrit oder za nastopajoče. Predvidena sta tudi koncerta za božični in silvestrski večer. Ob tem odkrito dodajajo: »Ali bodo vse načrtovane aktivnosti tudi dejansko izvedene, bo odvisno od ukrepov, ki so/ bodo v veljavi. Vsekakor pa bodo vse aktivnosti izvedene ob spoštovanju ukrepov za zajezitev bolezni covid-19.«

IZOLA

Prižig lučk v Izoli se bo zgodil že 26. novembra, ko bodo zažarele praznične luči, ki pa ne bodo razsvetlile samo mestnih ulic, trgov in parkov, temveč tudi izolsko zaledje. Park Pietro Coppo

se bo z drsališčem in praznično podobo prelevil v pravilni Ledeni otok. »Za dogajanje bo poskrbljeno tudi s pestrim programom, saj bo od četrta do nedelje zabava otrok in odraslih zagotovljena z raznolikimi otroškimi predstavami in glasbenimi točkami. Četrtega in petega decembra bo na Lonki organizirana Miklavževa tržnica, posvečena prvemu izmed dobrih mož, ki nas obdarujejo v prazničnem času,« so povedali na Občini Izola. Tridesetega decembra bo otroke zabavala Romana Kranjčan, obiskal pa jih bo tudi dedek Mraz, sledi pa še koncert Kompanije Izolane in Vlada Kreslina. V novo leto bodo vstopili v ritmič glasbene skupine Help! A Beatles Tribute in Primorskih fantov. Za prijeten začetek novega leta bodo prvega januarja poskrbeli Elvis Presley tribute band in skupina Tulio Furlanič & Kameleon.

»Vse obiskovalce vljudo pozivamo k upoštevanju vseh pogojev, ki veljajo za obisk prireditve. Organizator si pridržuje pravico do spremembe programa ali odpovedi prireditve v skladu z veljavnimi ukrepi Vlade RS in NIJZ,« še dodajajo.

KOPER

V Kopru se v soboto, 27. novembra, začneja Fantazima, ki bo s praznično osvetlitvijo mesta, koncerti, prazničnimi sejmi, drsališčem v Taverni in drugim dogajanjem bogatila utrip v mestu vse do drugega januarja. »Letošnja Fantazima se bo



s tradicionalnim prižigom praznične razsvetljave, ki ga bo pospremil koncert Nine Pušlar na Titovem trgu, začela v soboto, 27. novembra. Ta dan bo v Taverni zaživel tudi drsališče, sicer se bo glavna dogajanja odvijala v samem središču mesta,« pojasnjujejo na koprski občini. Dogajanje ob koncih tedna bodo bogatili koncerti različnih izvajalcev, med drugim bodo nastopili Hamo & Tribute 2 Love, Paul Grem, Joker Out, Primorski fantje, Challe Salle, Luigi z bandom in Rewind Vasco Rossi Tribute ter Help! A Beatles Tribute Band. Ob sobotah in nedeljah dopolne pa bo tudi letos zanimiv program za otroke. Za njih bodo pripravili tudi prihod Miklavža s koncertom Romane Kranjčan petega decembra, Božička z nastopom Aloha Christmas Show Smooth Band-a in Oto Pestnerja štiriindvajsetega decembra ter dedka Mraza v sklopu silvestrovanja za otroke in koncerta skupine Čuki tridesetega decembra. Dogajanje bosta popestrila tudi dva praznična sejma, in sicer med tretjim in petim decembrom Miklavžev sejem, med triindvajsetim in šestindvajsetim decembrom pa Božični sejem. »Koper bo v novo leto vstopil na Titovem trgu s koncertom skupin Ne me jugat in Big Foot Mama, za vse ljubitelje istrske kulinarike pa v četrtek, drugega decembra, na Titovem trgu pripravljajo tudi zimsko edicijo Altroke Istra Gourmet Festivala, ki je v poletnih mesecih na različnih prizoriščih destinacije Koper naletel na

odličen odziv. Slednjega bodo popestrile melodije legendarne skupine Faraoni oziroma zasedbe Vsega so krivi Faraoni,« še dodajajo.

PIRAN

V piranski občini bo prižig novoletnih lučk 3. decembra 2021. »Ali bo prižig spremljal dodaten program, je odvisno od epidemioloških razmer,« pojasnjujejo na piranski občini ter dodajajo: »Novoletni program, ki ga imamo oblikovanega, a je njegova izvedljivost zaradi epidemioloških razmer še pod vprašajem, obsega številne prireditve.« Med njimi ne gre spregledati opusa koncertov v Piranu z naslovom December v družbi, kjer naj bi nastopili Slavko Ivančič, Žiga Rustja, Jure Lesar in Pihalni orkester Piran z gosti. Pripravljen imajo otroški program in koncert, ki ga snujeta Denis Beganovič in Teo Collori. Pripravljajo pestro dogajanje v Avditoriju, na čelu z gala koncertom Slovenske filharmonije. »Središče Portoroža bodo krasile tradicionalne stojnice pred hotelom Kempinski. Na piranskem Zelenjavnem trgu naj bi bil sejem starin društva Anbot. V skladišču Grando pa nameravamo postaviti drsališče, ki bo obratovalo od petnajstega decembra 2021 do petnajstega januarja 2022,« še razložijo. Za silvestrovo si boste lahko v portoroškem avditoriju ogledali gledališko predstavo Tadeja Toša Silvestrski (na) val, praznovanje pa bo potekalo v nekdanjem skladišču soli Grando, kjer vas bodo zabavali člani skupine Gedore.





PRIHAJATA ČRNI PETEK IN KIBERNETSKI PONEDELJEK

Dva »nakupovalna praznika« sta pred vrati. Po tem pa nas čaka dan varčevanja. Pa se res splača nakupovati in zakaj to počnemo?

Črni petek (Black Friday), ki bo letos v petek, 26. novembra, je še eden od tistih dni, ki smo ga podobno kot noč čarovnic (Halloween) in valentinovo, prevzeli od Američanov. Danes je v povezavi s kibernetiskim ponedeljkom (Cyber Monday) prerasel v pravi nakupovalni maraton, ki traja tudi po več tednov, čeprav je bil v preteklosti črni petek povezan z veliko manj prijetnimi dogodki.

V Ameriki se je besedna zveza Black Friday (črni petek) prvič pojavila leta 1869, ko je zaradi zarote na ameriški borzi znatno padla cena zlata, zapis Black Friday pa prvič zasledimo v šestdesetih letih prejšnjega stoletja in tudi takrat se še ni nanašal na nakupovanje, temveč na prometno gnečo, ki je nastala po zahvalnem dnevu (Thanksgiving), ki ga Američani praznujejo četrty novembrski četrtek. Šele kasneje, neke v osemdesetih letih, so ameriški trgovci na petek po zahvalnem dnevu začeli z velikimi popusti naznanjati množično decembrsko nakupovanje in od takrat dalje je črni petek postal sinonim za dan popustov in velikih nakupov. Nekaj časa so si prizadevali, da bi poimenovanje črni petek (Black Friday) zaradi negativne konotacije preimenovali v Big Friday (veliki petek), vendar se poskus ni obnesel.

V novem tisočletju je Black Friday postal čedalje bolj pomemben. Veliki popusti, posebne akcije in druge ugodnosti so ameriške potrošnike spodbudili, da so vsakič znova na ta dan po več ur in tudi že sredi noči v dolgih kolonah množično čakali na odprtje trgovin, prerivanje in gneča na vhodih v trgovske centre pa so se večkrat končali celo tragično.

V zadnjih letih se je del nakupovalne mrzlice preselil na splet in so kot protiudarec črnemu petku spletni trgovci leta 2005 začeli Cyber Monday – kibernetiski ponedeljek, ki je prav tako namenjen velikemu znižanju cen izdelkov, vendar na spletu.

Lanskoletna Googlova raziskava med ameriški potrošniki je razkrila, da največ Američanov med znižanji išče oblačila, izdelke za hišo in dom, igrače, računalniško opremo in druge pametne naprave. Podobno naj bi veljalo tudi za slovenske potrošnike.

V zadnjih nekaj letih je namreč črni petek čedalje bolj priljubljen tudi med slovenskimi trgovci. Pravzaprav nekateri med njimi začenjajo



akcije, povezane s črnim petkom, oglaševati in naznanjati že veliko prej. V Zvezi potrošnikov Slovenije s podatki o porabi in nakupovalnih navadah Slovencev ne razpolagajo, slovenske kupce pa svarijo, da se na nakupe predhodno pripravijo, naj akcije trgovcev spremljajo dlje časa, preverijo cene pri različnih ponudnikih in se pri nakupih ne preuranijo. »Če izdelek ni takšen, kot ste pričakovali, da bo, imate pri nakupu po spletu možnost, da ga v štirinajstih dneh vrnete trgovcu, on pa vam mora vrniti kupnino. Veliko spletnih trgovcev ima še daljši rok za vračilo izdelkov, a preverite, ali to velja tudi na črni petek. V primeru, da ste nakup opravili v klasični

trgovini, trgovcu izdelka, s katerim ni nič narobe, ni treba sprejeti nazaj,« dodajajo med nasveti.

V koprskem nakupovalnem središču Park Center opažajo, da črni petek zadnjih nekaj let nima takšnega vpliva na povečan obisk trgovin v njihovem centru kot pred leti. »Trgovci ponujajo popuste in akcije že pred in po črnem petku,« opaža vodja nakupovalnega središča Boštjan Hrabar in dodaja, da je višina ponujenih popustov odvisna od politike vsake posamezne trgovine, sicer pa se večina popustov giblje med tridesetimi in sedemdesetimi odstotki, ki jih trgovci ponujajo že v začetku meseca novembra in se nadaljujejo v praznični december. Ne glede na to,

njihovo nakupovalno središče vsako leto ob tej priložnosti pripravi in izvaja dodatne aktivnosti, kot so nagradne igre ter razne promocije prek socialnih omrežij.

Zakaj se mnogi sploh spuščajo v množične in včasih nepremišljene nakupe, smo vprašali diplomirano psihologinjo – profesorico Majo Frencl Žvanut iz centra za izobraževanje, svetovanje in psihoterapijo Čuječna soba. »Ljudje običajno želimo večino časa čutiti srečo in zadovoljstvo. Mislimo, da je z nami nekaj narobe, če nismo zadovoljni, ali mislimo, da se moramo za vsako ceno čim prej znebiti neprijetnih čustev in da moramo ta neprijetna čustva

znati obvladati. Izkušnja nakupa novih, lepih, sijajnih stvari nam lahko vsaj za nekaj trenutkov prinese prenovljen občutek sreče in nadzora nad svojimi čustvi ter posledično življenjem. Toda ta sreča in zadovoljstvo sta kratkotrajna, ker prihajajo iz zunanega vira, vedno znova zahteva nov odmerek in tako se znajdemo v začaranem krogu,« pojasnjuje sogovornica in dodaja, da ni nič narobe, če si občasno kupimo novo stvar, ker jo potrebujemo ali zato, ker želimo polepsati sebe ali svoj dom. »A če to počnemo prepogosto, zgolj zato, da pobegnemo pred neprijetnimi čustvi (npr. strahom, žalostjo dolgčasom, krivdo itn.) ali obvladamo stres, je pravi čas, da se zaustavite in razmislite, kako povečati nabor primernih strategij za spopadanje s stresom ali sprejemanje svojih čustev,« še dodaja. Po njenih besedah je takih strategij veliko: »Ena najbolj učinkovitih in v zadnjem času priljubljenih je čuječnost. Vaje čuječnosti nam

pomagajo, da razvijamo sprejemajoči odnos do neprijetnih čustev (kar zmanjša občutek stresa), medtem pa aktivno živimo smiselno in izpolnjeno življenje, posvečeno doseganju tega, kar nam je zares pomembno.«

V tolažbo ali pa v razmislek še podatek, da v številnih državah črni petek in kibernetiski ponedeljek že izgubljata pomen, toda marketinške pogruntavščine nam že ponujajo nove dneve. Med temi denimo sivi četrtek (Grey Thursday) in dan samskih (Singles' Day).

Sicer pa je zadnja sobota v novembru (letos bo to 27. novembra), tako imenovani dan brez nakupovanja (Buy Nothing Day). Se boste v podporo mednarodnemu gibanju proti množičnemu potrošništvu torej vsaj na ta dan zadržali pred nakupi ali vas bo tudi tokrat premamila kakšna privlačna, nora in nepozabna akcija?

Vir fotografij: unsplash.com



LE ATTIVITÀ DELLA CAN COSTIERA

LA COMUNITÀ NAZIONALE ITALIANA RICEVUTA DAI PRESIDENTI PAHOR E MATTARELLA

È stato intriso di valori simbolici l'incontro a Gorizia e Nova Gorica tra i presidenti sloveno, Borut Pahor e Sergio Mattarella. In un luogo appunto simbolo di divisione nel passato, dove il confine separava le due città, i due statisti hanno voluto confermare come il loro sguardo sia rivolto verso il futuro e come vadano colte al volo le opportunità offerte dall'Europa unita. A cementare i proficui rapporti di collaborazione e amicizia tra i due Paesi, è giunto l'Ordine al merito conferito da Pahor a Mattarella. La giornata dei due capi di stato è stata molto intensa, scandita da impegni incalzanti, ma hanno trovato il tempo per ricevere anche le rispettive minoranze, quella italiana in Slovenia, rappresentata dal deputato, Felice Žiža e dai presidenti della CAN Costiera, Alberto Scheriani e dell'Unione Italiana, Maurizio Tremul, nonché quella slovena in Italia. Sono stati affrontati i temi che maggiormente stavano a cuore alle rispettive Comunità nazionali, discutendo di progetti europei futuri e di nuove forme di collaborazione bilaterale, con le minoranze a fare, come spesso si dice, da ponte, pur affrontando realtà e avendo priorità diverse.

JANEZ JANŠA RICEVE IL DEPUTATO FELICE ŽIŽA E IL PRESIDENTE ALBERTO SCHERIANI

In margine alla visita nel Litorale meridionale del Governo sloveno, il premier Janez Janša ha ricevuto a Lipizza il deputato della CNI al Parlamento sloveno, Felice Žiža e il Presidente della CAN Costiera, Alberto Scheriani. È stata l'occasione per fare il punto sulla realizzazione dei punti programmatici su cui si basa l'accordo che il parlamentare di nazionalità italiana ha sottoscritto con l'esecutivo di Lubiana. Gli esponenti della CNI in Slovenia hanno ringraziato il Capo del governo per la collaborazione, per il pieno rispetto delle intese raggiunte e soprattutto per la loro realizzazione, in base allo scadenziario previsto. Progetti molto importanti per la CNI sono stati finalmente portati a termine, dopo che erano stati preparati per lunghi anni. Il primo riguarda l'Ufficio per il bilinguismo presso la CAN Costiera, che sta per decollare. A Janša è stato chiesto sostenere l'iniziativa per un Fondo italo-sloveno incentrato sulle iniziative economiche, la tutela del patrimonio culturale, dell'edilizia scolastica e altro ancora, a beneficio delle Comunità nazionali. Si è giunti a buon punto, ma manca ancora l'ultima fase per poterlo varare. Di recente il primo ministro sloveno

aveva avuto modo di conferire con il proprio omologo italiano, Mario Draghi. Nell'occasione era stata ribadita la validità del Fondo, la cui documentazione fu presentata a Roma dallo stesso deputato Žiža, durante il suo ultimo soggiorno nella capitale italiana, al seguito di una delegazione governativa slovena. Al premier Janša è stato chiesto un parere sulla regionalizzazione e sulla possibilità che nasca una provincia autonoma nella fascia costiera, come sostenuto a più riprese dal deputato della CNI, dalle CAN e dai sindaci di Capodistria, Isola, Pirano e Ancarano, rispettando gli atti internazionali sulla tutela delle minoranze. Nella sua replica il primo ministro ha confermato il suo sostegno al rispetto degli atti internazionali, ma si è detto piuttosto pessimista che la legge relativa possa essere approvata in questa legislatura, poiché per la regionalizzazione serve la maggioranza dei due terzi dei voti in un parlamento, oggi profondamente diviso.

SEMINARI DI LINGUA E CULTURA ITALIANE, PIENO SUCCESSO

Si è svolta a Portorose la 58.esima edizione del Seminario di lingua e cultura italiana per i docenti delle scuole con lingua d'insegnamento italiana del capodistriano. Organizzato dall'Istituto per l'Educazione della Repubblica di Slovenia – unità di Capodistria, in collaborazione con il Consolato generale d'Italia a Capodistria, con l'Università Popolare di Trieste e con la Comunità Autogestita della Nazionale Italiana Costiera, ha avuto come teatro il Centro congressi a San Bernardino. Le lezioni svolte da docenti provenienti dall'Italia sono state seguite da circa 70 insegnanti e professori delle scuole della CNI e della maggioranza sul territorio. Sono state incentrate sulle problematiche legate all'insegnamento dell'italiano, e sui punti critici della lingua, nonché come affrontarli in classe. Il tema "Tra limës e limën – Lingua e letteratura oltre i confini" è stato, invece, svolto dall'ospite d'onore dei seminari, lo scrittore e docente universitario Angelo Floramo, che ha interloquito sul palco con il consulente pedagogico del governo italiano in Slovenia, prof. Arturo Campanella. In prima fila i rappresentanti degli enti organizzatori, tra i quali il presidente e il segretario generale dell'Università popolare di Trieste, Emilio Fatovic e Fabrizio Somma. Un messaggio di saluto è stato porto dal Console generale d'Italia a Capodistria, Giovanni Coviello, anche a nome dell'ambasciatore d'Italia a Lubiana, Carlo Campanile, assicurando alle scuole la



Felice Žiža in Comunità a Capodistria



vicinanza delle rappresentanze diplomatiche italiane nel campo dell'istruzione. Prendendo la parola, il Presidente della CAN Costiera, Alberto Scheriani, ha rilevato l'importanza che le scuole italiane nel capodistriano rivestono per la sua istituzione e per tutte le CAN Comunali. "Sono la base del nostro essere, degli appartenenti alla CNI sul territorio. Ci impegnano quotidianamente a far rispettare l'uso della nostra lingua sul territorio e per l'applicazione del bilinguismo" ha affermato. Il deputato della CNI al seggio specifico del Parlamento sloveno, Felice Žiža, da parte sua, ha ricordato l'intenso lavoro svolto in collaborazione con la CAN costiera a livello politico e istituzionale a favore delle scuole e quanto sia importante usare la lingua italiana nella vita di ogni giorno per mantenerla viva sul territorio.

FELICE ŽIŽA INCONTRA I CONNAZIONALI DI CAPODISTRIA

Dopo quasi due anni di pausa, dovuti all'emergenza Covid, il deputato al seggio specifico per la Comunità nazionale italiana al Parlamento di Lubiana, Felice Žiža, ha incontrato i connazionali di Capodistria. Una sala gremita di Palazzo Gravisi, sede della Comunità degli Italiani "Santorio Santorio" era occupata in ogni ordine di posti per la conferenza del parlamentare, incentrata sull'attualità politica e sull'emergenza epidemiologica. Ad introdurla è stato il presidente del sodalizio ospitante, Mario Steffè, che ha proposto di partire proprio dall'epidemia. Žiža, medico chirurgo di professione, già direttore sanitario dell'Ospedale generale di Isola, ha ribadito che l'unica arma per combattere il morbo è il vaccino. Quelli sviluppati sono sicuri ed efficaci o nelle peggiori delle ipotesi, in caso si contragga il Covid, il decorso della malattia è più favorevole. Passando alla politica si è soffermato sulla situazione

in Slovenia, definendola drammatica. Alcuni deputati e partiti sono sotto forte pressione quando devono prendere qualche decisione importante alla Camera. Non è una situazione facile nemmeno per i deputati delle Comunità nazionali italiana ed ungherese. Personalmente intende proseguire sulla strada, tracciata assieme alla CAN Costiera, di appoggio al governo in carica, ferma restando l'autonomia decisionale su alcune questioni. "Finché l'esecutivo proseguirà il suo lavoro rimarremo su questa linea. Non spetta a noi deputati ai seggi specifici far saltare o mantenere in vita il governo in carica" ha ripetuto il parlamentare di nazionalità italiana, che si è poi soffermato sui risultati conseguiti nel suo lavoro, su quelli impostati e che attendono ancora una realizzazione finale.

CAN ISOLA: AL VIA IL RINNOVO DELLA CAPPELLA CIMITERIALE

Preservare i monumenti culturali, ricordare la loro importanza per la storia locale e tramandare questi valori alle future generazioni. Sono state queste le motivazioni che hanno portato alla firma di una lettera d'intenti per il restauro della cappella nel cimitero cittadino di Isola. Il piccolo luogo di culto, costruito nel 1886 e consacrato a San Michele Arcangelo ha bisogno di urgenti interventi di consolidamento alle fondamenta, alla sua facciata esagonale, alle stuccature e alle lapidi murate nelle pareti esterne. La firma dell'atto formale è stata preceduta da una spiegazione introduttiva, curata da Agnese Babič, coordinatrice culturale della CAN Comunale, nonché vicesindaco di Isola. Ha ricordato come il camposanto isolano sia stato proclamato nel 2011 monumento di interesse locale e da allora siano partite varie fasi della sua manutenzione, iniziando dalla tutela delle tombe più antiche o di particolare rilievo architettonico. Ha posto in risalto come questi sforzi abbiano richiesto

ingenti mezzi finanziari, garantiti dal Comune e dallo Stato italiano tramite l'Università popolare di Trieste. Scopo dell'iniziativa è ridare alla cappella un aspetto decoroso, metterla in sicurezza e giungere al suo recupero seguendo le indicazioni dell'Ente per la tutela del patrimonio culturale, per riconsegnarla entro il prossimo anno ai fedeli. La Babič ha ricordato che vanno anche restaurate le tombe e monumenti funebri che circondano la cappella stessa. I lavori saranno affidati alla municipalizzata Komunala, sostenuti dall'Università popolare di Trieste e dal Comune di Isola, con la CAN isolana a fare da partner. Il suo Presidente, Marko Gregorič, ha rimarcato l'importanza delle sinergie instaurate in tempi relativamente brevi. Ha citato il Comune anche per il costante impegno a salvaguardia del cimitero, nel rispetto del suo status di monumento locale, al quale si è arrivati grazie all'insistenza dell'allora vicesindaco, il compianto Silvano Sau. Gregorič ha ringraziato l'UPT per il suo sostegno finanziario che non va visto solo come un investimento, ma anche come un segno di civiltà per chi ha vissuto un tempo in queste terre, per chi vi risiede oggi e per coloro che verranno in futuro.

CAN PIRANO E CAN COSTIERA PER L'ANNIVERSARIO TARTINIANO

Nel corso della sua ultima seduta, svoltasi a Isola, la CAN Costiera ha preso in esame un'aggiunta al piano culturale del prossimo anno. È stata così spianata la strada alla partecipazione congiunta alla celebrazione dei 330 anni dalla nascita del famoso compositore piranese, Giuseppe Tartini, di cui nel 2020, nonostante il Covid, furono ricordati i 250 anni dalla sua morte. Il suo Comune d'origine e la Comunità degli Italiani che porta il suo nome, hanno già stilato un programma di massima per dare lustro all'anniversario e ricordare nel migliore dei modi l'importante personaggio. Per rendere omaggio al Maestro delle Nazioni, a Pirano hanno proposto una stretta collaborazione ad enti ed istituzioni di tutta la fascia costiera, ottenendo una vasta adesione in seno alla CNI e in regione. Come riferito dalla consigliera e vicesindaco piranese, Manuela Rojec, sono state già individuate precise forme di collaborazione. Assieme a Unione Italiana, ad esempio, saranno organizzati tre concerti itineranti, in altre località del territorio storico in cui vive la Comunità nazionale italiana. Il calendario provvisorio dei concerti in onore di Tartini prevede la partecipazione di grandi orchestre internazionali e altrettanto importanti nomi della musica classica. L'aggiunta al piano culturale della CAN Costiera è stata approvata con evidente soddisfazione per l'unitarietà d'intenti dimostrata da tutte le istituzioni ed enti della CNI.

Giovanni Coviello, Felice Žiža e Alberto Scheriani ai seminari



PRIMOŽ KREČIČ

Loggia. Torej, ob šestih zvečer, pred premiero Krčmarice Mirandoline v koprskem gledališču. Kar tam se dobiva, da boste imeli blizu do gledališča, reče, ko se slišiva po telefonu. Ko prisede, naroči limonado. A ne pijete alkohola, ga vprašam. Seveda pijem, poznavalec vin sem, odvrne, a ves dan nisem jedel. Enemu od duhovnikov je umrla mama, pogreb je bil v Dobrni, dve uri tja, dve nazaj, dve pogreb, ni bilo časa, pove. No, to pa ni prav zdravo, modrujem. Tako je, čuden dan, odvrne.



tudi v Ljubljani, da niso povsod v Sloveniji enake razmere.

Komu v Ljubljani?

Učil sem na Teološki fakulteti v Ljubljani in Mariboru, trinajst let sem bil vzgojitelj bogoslovcev v Ljubljani. Sedaj srečujem ljudi, ki se ukvarjajo s tem, kako živeti, kako graditi, kako ustvarjati odnose. Mislim, da jih je veliko, ki si to želijo. To me veseli.

Kar mene res žalosti, včasih pa tudi jezi, je ta neskončna nestrpnost med ljudmi. Da se samo pritožujemo, nismo pripravljeni poslušati, hitro postanemo žaljivi...A je kakšno zdravilo proti temu? Poznate kakšen recept?

Bistveno je, da sprejememo ljudi takšne, kot so. Naučil sem se, da se vprašam, zakaj človek tako misli. Tako je pol poti za mano. So pa določene okoliščine, čustva, včasih masa, ki jih potegne drugam. To je tudi zgodba cepilci/anticepilci.

Kaj odgovorite ljudem, ko vas vprašajo o cepljenju?

Če greš za vsako drugo bolezen k zdravniku, greš tudi zato in sprejmeš, kar je znanost mogla narediti. Človek mora uporabljati razum, razum je naše največje merilo. Veliko je influencarjev, ki ustvarjajo tako nezaupljivo vzdušje, širi se iz Amerike, to ni samo naše prepričanje. Druga stvar je prestrašenost. Strah je huda stvar. Ampak tako kot greš na operacijo in se predaš v roke zdravniku, bi tudi v tem primeru moral zaupati zdravnikom. Končno pa, tisti, ki so cepljeni, lažje prebolevalo okužbo. Dovolj dejstev, da ostanemo pri zdravi pameti. Kaj nam manjka danes? Čustvena stabilnost in ko nečemo poslušati pravih avtoritet. Žal se odločamo za napačne. Ker hoče potrošništvo manipulirati z ljudmi, hoče uničiti resnične avtoritete. Poglejte, saj tudi v državi nimamo nikogar, ki bi bil avtoriteta, ker je treba vsakogar takoj umazati. Morali bi zaupati tistim, ki vedo več kot mi.

V Kopru je popolnoma drugačna klima.

Povejte, kakšna?

Čutim naklonjenost med ljudmi, prihajamo si naproti. Dokler ostajamo pri temah, ki so primorske, se razumemo, imamo skupne poglede. Ne vem pa, kako bi bilo pri teh, ki so v slovenskem prostoru pregrete.

Skupne poglede na kaj?

Na našo zgodovino, na katero smo ponosni, posebej na obdobje med vojnami. Tukaj, na tem področju, je bilo opravljeno lepo delo. Veliko več skupnih točk imamo kot razhajanj. Določene stvari je pač treba pokopati, naj gredo v zgodovino in naj jih obdelujejo zgodovinarji. Hočem povedati, in to sem poskušal dopovedati

letih skurilo razum, tako kot zdaj covid pljuča.

Kaj bomo?

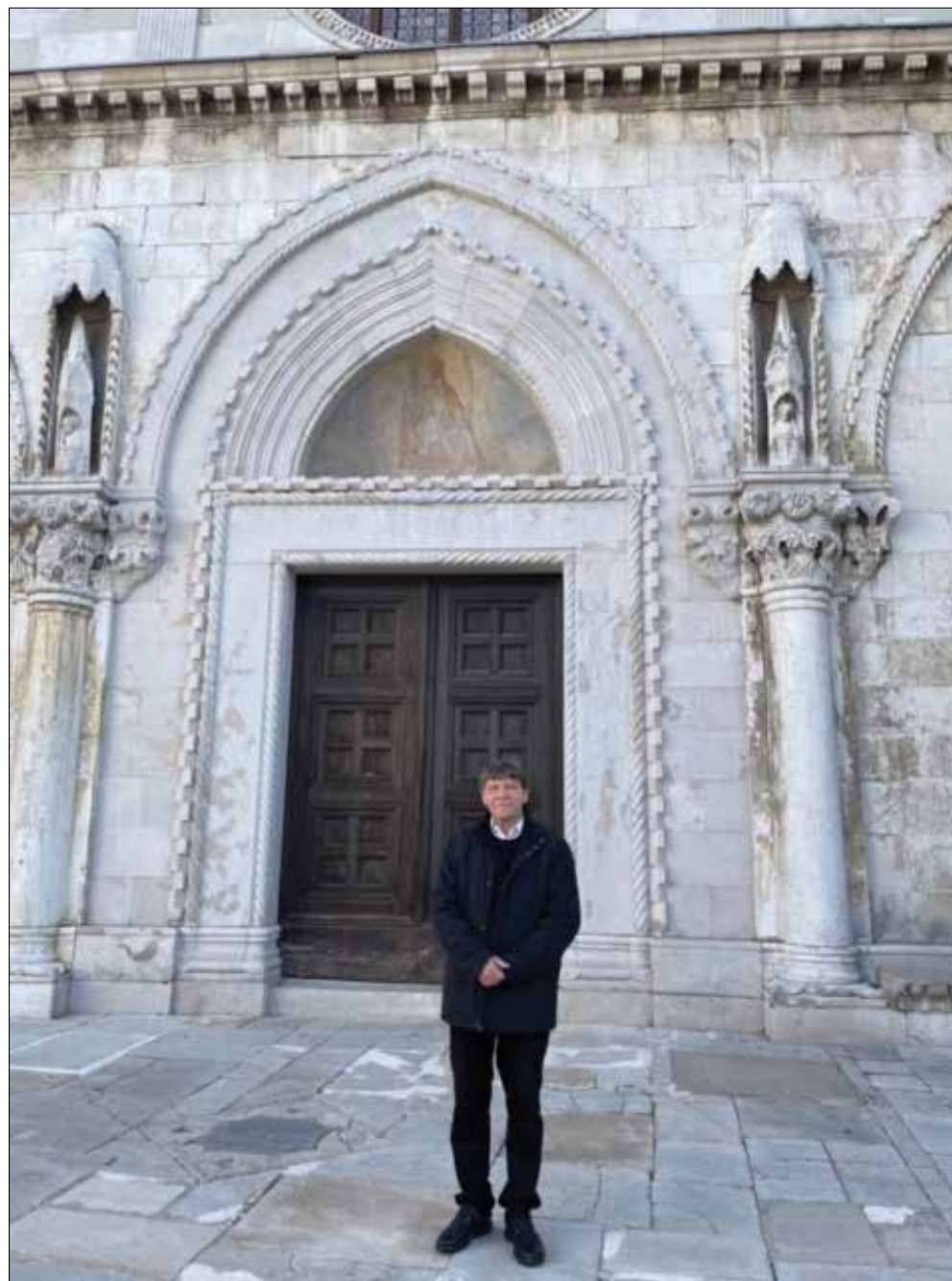
Spet se moramo naučiti poštrevank. Najprej je treba verjeti osnovnim paradigmam življenja, zakaj živimo. Vsem tem vprašanjem se izogibamo, nočemo razmišljati o njih. Razum bomo ozdravili, ko bomo sprejeli, da obstaja tudi resnica, da ni tisoč resnic, da so nekatere stvari take, da držijo. Če hočeš biti matematik, moraš sprejeti aksiome. Če se hočeš voziti po cesti, moraš sprejeti določena pravila. Vsako podjetje ima svoja pravila, jezik ima svoja pravila, tako je tudi z mislimi. Prav je, da so določena pravila zdrave pameti, in da jih ohranimo.

Govorili ste tudi o strahu. V ljudeh je strah pred prihodnostjo, za otroke, za vnuke, zase, ...

Včasih sem mislil, da je nasproti ljubezni sovraštvo, zdaj pa se strinjam z duhovnim psihologom Anzelmom Grünom, ki pravi, da je nasprotje ljubezni strah. Pomanjkanje ljubezni je v tem, da nikomur ne zaupaš. Strah te je, ker nimaš zavarovanega hrbta. Hrbet je zavarovan z ljubeznijo in logiko, lahko pa je zavarovan tudi s tradicijo, s pripadnostjo. Če si zavarovan, lahko tudi tvegaš nove poti. Ker pa ne razmišljamo o smislu, ne o odnosih, ker mislimo, da lahko vse naredimo sami, smo toliko bolj ranljivi. Tukaj je zagotovo problem v družini. V družini se lahko rešiš osnovnih strahov. Če pa si že v otroštvu prepuščen sam sebi, če nimaš korenin, če ne poznaš svojih prednikov, če se o tem nikoli ne pogovarjaš, če se vse začne in konča z mano, je vse samo trenutek. Ne, potrebne so vrednote, svetinje, stvari, na katere se lahko opreš, da lahko oblikuješ svoj pogled tudi naprej. Vprašati se moraš, kakšno je tvoje poslanstvo, kako boš živel, kako se boš soočil z boleznijo. Vse to kliče po tem, da bi pametno gledali nase, da bi začeli razmišljati samostojno in ohranili narodnostno in družinsko pripadnost. In tudi zdravo duhovnost. Bistvo duhovnosti je budnost, budno gledaš na to, kaj se dogaja s tabo, kaj se dogaja drugim, da si živ. Potrošniška družba pa beži v droge. Nič ne razmišljam, noge na mizo, glava na počitnice. Tako ne gre!

Tiči v tem, kar ste povedali tudi razlog, zakaj se ukvarjate z zgodovino? Raziskujete Koper in njegovo zgodovino.

Brez poznavanja zgodovine ni prihodnosti. Če imam korenine, lahko poženem veje v zrak. Zgodovina Kopra me je navdušila. Vrhunec Kopra



je v šestnajstem stoletju, takrat je bil Koper glava Istre. Četudi so že odkrili Ameriko, se je svet vrtel v Sredozemlju. Mesto je dobilo Carpaccia, največjega slikarja tistega časa, ...

Tudi on je živel tukaj?

Tega ne vemo natančno, vemo pa, da je tukaj živel njegova družina, njegov sin. Na Carpacciovem trgu je njegova hiša. Zapustil nam je najdragocenejšo sliko, ki jo imamo Sveta Marija

in otrok na prestolu s šestimi svetniki. V mestu so takrat bivali veliki ljudje od Vergerija do Santoria. V svetovnem merilu. Poleg tega me zelo zanima struktura polisa. Bral sem Avgušтина De civitate Dei, ki je nekakšen učbenik za srednji vek, od petega do petnajstega stoletja, kako naj bo mesto strukturirano. Recimo ta trg, na katerega gledava, je pravilen. Tukaj so najpomembnejše ustanove mesta, tukaj se dogajajo pomembne stvari in

ljudje prihajajo sem. Poti mesta se tukaj končajo ali pa križajo. Zanimala me je sociala, mesto je vedno imelo bolnico. Bratovščine so skrbele za ljudi, ljudje so bili preskrbljeni. Naš pogled na srednji vek je pogled na vasi, na podeželje, v mestu so bile razmere drugačne, tukaj je vladala velika solidarnost. Ljudje so se povezali z določenim ciljem in si pomagali. Bratovščina je skrbela zate od rojstva do pokopa. Pripadnost in varnost. Danes pa smo individualisti in gledamo samo nase. Zlasti v Italiji se je razvilo socialno podjetništvo, neke vrste kapitalizem, ki pa je bil socialen. Še nekaj, v tistem času so bila mesta samooskrbna. Ljudje so sicer plačevali davke za vojsko in doža, a se je mesto samooskrbovalo. Za razliko od danes, ko čakamo, da vse pride od drugod. Tukaj na Obali bi se lahko vsaj z zelenjavo samooskrbovali, da ne govorim o drugih stvareh. **Napovedujejo, da bo posledica pandemije tudi pomanjkanje nekaterih izdelkov, zato je tudi vedno več idej o samooskrbi družin in mest.**

Mislim, da ne bo druge rešitve, kot da gremo v samooskrbo in v neko vrsto socialnega podjetništva in se združevati zato, da si bomo pomagali in bili zavarovani. V nasprotju z vsem, kar počnemo zdaj, hočemo živeti v blokkih, da bomo živeli sami. To je nasprotje človeškosti.

Povejte mi, kako živite?

Živim v župnišču. Do zdaj sem bil zelo zaposlen z delavci, ker smo urejali prostor za orgle, zdaj bi si rad spet organiziral dan tako kot prej. Rad bi si strukturiral čas, predvsem tisti, ki ga namenjam študiju in meditaciji in spet bi rad jutranje sprehode ob morju, ki jih opravi do osmih zjutraj in potem začnem delovni dan. Maše, pogrebi, razgovori z ljudmi, popoldan verouk, srečanja zvečer. Covid je seveda vse to spremenil. Čeprav, zame je bil to lep čas, liturgije sem imel po zoomu.

Kakšna izkušnja je bila to?

Čisto svoja. Tudi meditirali smo po zoomu in ljudje so bili zelo zadovoljni. Želim si spet večkrat sesti za klavir, to je moj hobi, pa pisanje, ...

Napisali ste tudi roman.

Katerega? Aja, Življenje iz korenin? Pa saj to ni roman, je bolj razmišljanje, pogled moje stare mame na vas. Lahko bi bil tudi roman.

Na spletu je uvrščen pod roman.

No, takrat sem imel dvainvajset let.

In koliko jih imate danes?

Šestdeset jih imam.

Bojana Leskovar



Kaj študirate?

Ruse. Njihova duhovnost in lepota sta me zelo pritegnili, Umetnost in teorija. Nekaj, kar je antipod ameriškemu potrošništvu, tej praznini, ki je žal zavladala tudi pri nas. Po Cankarju se je vse spremenilo, ni več celovitega pristopa k razmišljanju, ki bi bil trend, so samo še posamezniki.

Vi ste župnik v Kopru. Kaj vse spada pod vašo župnijo?

Mesto Koper do Vanganela, na Markovcu je že druga župnija.

Koliko pa je vernih? Koliko ljudi hodi v cerkev?

Za prvo težko rečem, krščenih je do polovice prebivalstva. Pred covidom smo imeli dobre nedeljske obiske maše, od sedemsto do osemsto ljudi, lepo, smo bili veseli. Zdaj se je število prepolovilo. Ljudi je strah sploh priti v družbo, v gnečo. Imamo srečo, da je stolnica zelo velika, zato ni težko upoštevati omejitve.

Se spomnite, kaj je bila vaša zadnje pridiga? O čem ste govorili?

Govoril sem o pogledu na prihodnost. Živimo apokalipso, časi so zelo posebni, da ne rečem poslednji, a evangelij ne pristaja na pesimizem. Tudi v krizi moramo biti apostoli upanja, po krizi je vedno rešitev, po vsaki veliki epidemiji je prišlo obdobje miru in prečiščenja. Upam, da bo tudi zdaj tako. Vprašanje pa je, kaj se bo zgodilo z nami. Bomo potem bolj ljudje? Bomo bolj pametni? Bomo postali bolj zmerni? To besedo, zmernost, velikokrat uporabljam.

Kaj mislite z zmernostjo?

Zmernost pomeni, da delaš s pravo mero. Bomo padali na vsako reklamo in kupovali vse, ali boš vzel tisto, kar potrebuješ? Boš znal deliti z drugim? Je res treba petkrat na leto na potovanje? Se pravi, bomo znali živeti počasneje? Tako, da bomo obvadovali svoj čas, ker ga zdaj ne. In uporabljali stvari s pravo mero. Da ne bomo njihovi sužnji. Nekateri garajo samo za ta standard, ki na koncu ne prinaša nobenega zadovoljstva. Z dopusta pridejo bolj utrujeni, kot so šli tja. To je nesmisel. Ustvarijo si toliko umetnih potreb. Tudi naša sredstva bomo morali deliti drug z drugim. Tega zdaj ne vidimo, ker vidimo samo sebe. Kakšne pretresljive novice nas še vznemirijo, otrok je bolan, drugih ne vidimo.

V zadnjem času je bilo veliko solidarnostnih akcij za bolne otroke, romske družine, starejše ljudi. V okolju, kjer živim, »skrbim«, dam denar Kralju ulice in vojnemu veteranu. Zdi se mi, da vsaj to lahko storim. Veliko znancev je prepričanih, da počnem nekaj, kar bi morala urediti država.

Ne. Na področju solidarnosti ne more država nikoli zapolniti vseh lukenj. Poglejte, v tem času, ko je bila država zaprta, sem skrbel za brezdomce. Nabavil sem fete sira, toast in šunko. Nihče me ni



vprašal po denarju, vsi so prišli jest. To je trajalo kar nekaj tednov. Ne moreš se spraševati, ali bi kaj naredil, moraš narediti, drugače si zatajil sebe. Odprl si pot hudobiji, ker si zavrnil nekoga, ki je potreboval pomoč. Vsak ima pravico do življenja in priti mu moraš nasproti.

Je moja informacija, da ste vaše prostore zastonj oddajali tudi drugim verskim skupnostim, prava?

Seveda. Že v času mojega predhodnika očeta Bojana so se v naši Rotundi zbirali muslimani. Muslimani so prvi prinesli prispevek za novo cerkev na Markovcu. Ohranjamo dobre stike. V nedeljo, ko smo imeli blagoslov orgel, smo povabili predstavnike srbske pravoslavne cerkve, makedonske in tudi imama. Cerkev Sv. Marte uporablja srbska pravoslavna cerkev, cerkev Sv. Basa uporablja makedonska, dokler ne dobijo svojih prostorov. Zakaj jim ne bi pomagali?

Kako se fant pri štirinajstih letih odloči, da bo župnik?

Ni bilo lahko. Po eni strani sem čutil klic, da pomagam ljudem. Tega sem se sicer otepal, ampak na koncu sem uvidel, da če se klicu ne odzovem, ne bom imel miru.

Torej je vaš poklic tudi poslanstvo?

Ja, je. Imel sem srečo, da sem bil vedno v skupnosti. Ko sem študiral v Ljubljani, tudi kasneje v Rimu, tudi tukaj nas je več duhovnikov. Da bi sam jedel? Ne znam. Z ljudmi, s katerimi se srečujem, imam družinski odnos. Po drugi strani je pomembno, da imaš svoj čas in meditacijo, ker se sicer hitro izprazniš.

Povedali ste, da imate radi glasbo in veliko župnikov poje. Imajo posluš. Je to pogoj, ko greste študirat?

Ne, prav je, da imaš tudi posluš, prej bi rekel, da imaš občutek za lepoto. Če tega nimaš, ne moreš slaviti Boga. Že Dostojevski je zapisal, da bo lepota rešila svet.

Zelo ste ponosni na orgle v stolnici. Dobili ste jih iz Švice. Kakšen projekt je bil to?

Zdaj lahko rečem - milost. Prijatelji iz Italije so nas opozorili, da obstaja mednarodni natečaj za te orgle. Želeli so jih podariti primernemu kraju. Ko sem za to izvedel, me je bilo naprej strah. Nismo imeli veliko denarja na računu, potrebovali pa bi ga za montažo, za prevoz, za ureditev kora, tudi prejšnje orgle smo morali demontirati in skladiščiti, pripraviti nov kor, urediti statiko. Do takrat se s takimi stvarmi nisem nikoli ukvarjal. K sreči so mi veliko pomagali sodelavci, ker je bila to edina možnost, da pridemo do orgel. Za nove nismo imeli sredstev, milijona ne bi nikoli zbrali. **Koliko vas je vse to stalo?**

Od šeststo petdeset do sedemsto tisoč evrov. Ker smo naleteli na pokopališče, so nas veliko stala tudi arheološka dela. Delali smo tudi s spomeniškim varstvom in arhitektom. Stolnica je največja cerkev v Sloveniji in ima tudi čudovito akustiko. Sodelavci so opravili veliko nalogo, ker so zbrali pisma podpore od velikih kulturnikov, akademije, ministrstva za kulturo, glasbenikov. Naš argument je bil tudi ta, da Koper povezuje severno Italijo in Hrvaško. Vsi ti različni argumenti so pomagali, da smo dobili natečaj. Tudi predsednik države, ki nas je obiskal med delom, je bil najbolj navdušen nad tem, da je zmagala skupina iz province v resnem evropskem projektu. Od šestega novembra naprej igramo pri bogoslužju in prirejamo tudi nedeljske koncerte, ki privabijo veliko ljudi.

Ko ste leta 2013 prevzeli župnikovanje v

Kopru, so se nekateri bali, da vas ljudje ne bodo sprejeli, ker so imeli radi prejšnjega župnika, razočarani pa bodo tudi tisti, s katerimi ste delali do takrat in bili, tako je bilo zapisano, inovativni, to pa ni za mesto inovativnosti. V čem ste bili inovativni?

V tem, da sem bil z ljudmi, da sem jih čutil in jim odpiral duhovne razsežnosti. Sprejemal sem izzive in jih še vedno.

V zadnjem času se je zgodilo veliko škandalov v cerkvenih krogih. Zadnji je bil pedofilski v Franciji. Kako gledate na to?

Vsak škandal naredi rano. Nekateri pravijo, da bi jo že zdavnaj porušili, če bi bila cerkev samo človeška ustanova. Preveč časa se je vse to prikrivalo, čeprav mislim, da so, vsaj nekatere stvari, prenapihnjene. Seveda so problemi, a so se s prihodom papeža Frančiška začele stvari zelo resno obravnavati. Cerkev se bo prečistila. Zgodila se je spolna revolucija in ta čas kliče k ponovnemu premisleku o naši človeškosti. Tudi duhovniki moramo živeti kot uresničeni moški tako, da nas to ne bo zaviralo. Vprašanje pedofilije je bolezenska zadeva, iščeš nemočne ljudi, nad katerimi se zneseš. K meni, k verouku hodijo otroci staršev, ki so hodili k verouku pred petindvajsetimi leti, zame so to svetinje, moji duhovni vnuki.

Tako kot se novinarji poznajo med sabo, pa poslovneži, sodniki, se najbrž poznate

BOGAŠTVO ISTRSKE DEDIŠČINE NA ENEM MESTU



Raziskovanje slovenske Istre s pisano paleto kulturnih in naravnih znamenitosti, bo v prihodnje olajšano. V sklopu projekta #BUTMUZ – Mreža in virtualizacija butičnih muzejev podeželja LAS Istre, je namreč vzpostavljeno spletno mesto, ki ponuja širok nabor istrske dediščine na enem mestu.

Raziskujte podeželje in butične muzeje

Se tudi vam kdaj zgodi, da vam zmanjka idej za izlet? Z obiskom spletnega mesta butmuz.com bo planiranje izleta enostavno, saj ponuja predstavitev raznolikih lokacij in dediščine širom slovenske Istre. Vabi vas predvsem k raziskovanju podeželja in tamkajšnjih znamenitosti, na ogled pa so tudi butični muzeji in mnogi njihovi eksponati. Tako se lahko za obisk muzeja navdušite med virtualnim sprehodom ali pa s pogledom s ptičje perspektive za trenutek doživite bogato istrsko zaledje.

Spletna stran ponuja tudi že sestavljene turistične itinerarije, ki vas nagovarjajo, da si privoščite celodnevno potepanje po zaledju slovenske Istre, spoznate skrite kotičke naravne in kulturne dediščine. Mestni utrip in zgodovina,



ko duh časa začutite v muzejih ali umirjenost podeželja? Obisk krajinskih parkov ali strnjenih istrskih vasi? Izbrane lokacije so lahko vaš vodnik ali zgolj inspiracija za raziskovanje!

Uporabno (učno) orodje

Poleg tega, da se bodo na spletno stran v želji po raziskovanju zatekali obiskovalci, bo predstavljala moderen učni pripomoček, kjer je dediščina na privlačen in praktičen način približana tudi mlajšim generacijam. Na ogled so namreč tako običajne fotografije kot tudi 3D modeli, 360 ° posnetki, virtualni sprehodi in dronski posnetki. Na spletnem mestu je poleg digitaliziranega nabora istrske dediščine, dostopno tudi učno gradivo za drugo triado OŠ.

Po nasvet za izlet na www.butmuz.com

Projekt je sofinanciran s strani Evropskega sklada za regionalni razvoj.

Vse sladkosti življenja

TUTTE LE DELIZIE DELLA VITA

PORTOROŽ & PIRAN - PORTOROSE E PIRANO

3. 12. 2021–2. 1. 2022

Park hotela • parco dell'hotel Kempinski Palace Portorož • Portorose
BOŽIČNO-NOVOLETNI SEJEM • MERCATINO DI NATALE E CAPODANNO

Več informacij • Più informazioni: www.portoroz.si



Prireditev bo potekala v skladu s priporočili NIJZ, vstop bo možen le z izpolnjenim PCT-pogojem in osebnim dokumentom. • L'evento si svolgerà in conformità con le raccomandazioni dell'Istituto nazionale per la salute pubblica, l'ingresso sarà possibile con la soddisfazione della condizione GVT e con un documento personale.



DECEMBRA V GLEDALIŠČU

Matej Sukič

Približuje se najbolj praznični mesec v letu, ko si vzamemo več časa tudi za druženje s sorodniki in prijatelji ter za zabavo. V Gledališču Koper za december pripravljajo pester in raznolik program ter obljublajo, da bodo poskrbeli za vse okuse. Največ vsebin bo praznikom primernih, torej veselih in lahkotnejših, nekaj pa bodo zase našli tudi zahtevnejši obiskovalci. Zaradi trenutnih pogojev obiskovanja kulturnih ustanov, ki določajo po en prazen sedež med obiskovalci, bo ponovitev več kot v preteklih letih.



in skladatelj Davor Herceg. Premiera Ježeva hišice bo v soboto, 11. decembra, ob 10.30. Le teden dni kasneje bodo najmlajši ponovno prišli na svoj račun. V soboto, 18. decembra, ob 10.30 bo na sporedu še Loli, Boli in svet, poln čudes. Predstava, ki so jo s skupnimi močmi ustvarili gledališka pedagoginja Vanja Korenč, ki v igri tudi nastopa, režiserka Renata Vidič in igralec Gregor Geč, bo doživela že petdeset ponovitev. V Gledališču Koper pa tudi letos pripravljajo praznične predstave z obiskom Dedka Mraza za podjetja in posameznike.

Glasbeni sklep leta

Kot po tradiciji, bo pestro tudi na silvestrski večer, ko bodo v ospredju glasba in druženje. V koprski hram kulture prihaja Teo Collori in Momento Cigano. Tokrat si je ta izvrstni instrumentalni sestav naložil poseben izziv. V skupino so povabili pevko Katjo Štajner. "Za večino je Katja Štajner novo ime na pevski sceni, a ko sem prvič slišal njene demo posnetke, sem takoj zaznal ogromen potencial. Katja namreč ni samo izredna pevka, ampak tudi piše svojo glasbo in besedila. Odločil sem se, da jo povabim v studio in začela sva delati. Zdaj sem njen producent in mislim, da bova dolgo sodelovala," nam je zaupal Teo. Dva tedna prej, v petek, 17. decembra, pa bodo za ogrevanje v glasbeni fini poskrbeli odlični Nikola Matošič in Just Friends Quartet, ki bodo nastopili v sklopu jazz dogodka; povezovala ga bo Nina Novak Oiseau.

Pestrih bo že prvih sedem dni v decembru, ko se bodo zvrstile tri med gledalci zelo priljubljene predstave. Najprej bo na oder stopila zasedba Laponske (1. in 2. december), ki je istrsko občinstvo navdušila že oktobra. Gre za praznično oziroma božično komedijo, le-ta je kot nalašč za mlade starše, ki se pri vzgoji otrok soočajo s številnimi vprašanji. Eno izmed njih je tudi: ali Božiček res obstaja? »Predstava je strogo prepovedana za otroke, mlajše od 9 let, saj oni še verjamejo v čarovnijo, dobre može in podobne stvari. Primerna pa je za vse, ki verjamejo v boga, nebesa, zobno miško, in tudi za tiste, ki ne verjamejo v nič od naštetega. Predvsem pa je primerna za gledalca, ki je zmožen slišati in poslušati argumente, s katerimi se ne strinja. Če jih bo gledalec slišal in razumel, se bo tudi zabaval,« je na predstavitvi te komedije duhovito povedal dramski igralec Luka Cimprič. Laponska v resnici ves čas hodi po robu med komedijo in dramo. Je duhovita in hkrati prepričljiva v resnih situacijah ter bo zagotovo navdušila tudi tiste, ki se jim z vzgojo otrok ni treba več ukvarjati.

Jugoslavija za zamudnike, vrača se Tutošomato Po Laponski (avtorja: C. Clemente, M. Angelet) bo čas za predstavo, ki v letu 2021 navdušuje na območju nekdanje skupne države. To je Jugoslavija, moja dežela (G. Vojnović), ki je od premiere prejela kar nekaj pomembnih mednarodnih nagrad, skupno osem, in je že v poletnih mesecih zabavala občinstvo na Primorskem poletnem festivalu. Vsi, ki so julijske ponovitve zamudili, bodo na svoj račun lahko prišli

in soboto, 4. decembra, in nedeljo 5. decembra, ko bo vrhunska zasedba Jugoslavije spet stala na odru velike dvorane Gledališča Koper. Sledil bo Tutošomato z Iztokom Mlakarjem, ki se po nekaj mesecih vrača v slovensko Istro. Komedijo si boste lahko ogledali v torek, 7. decembra, in v četrtek, 30. decembra.

Pred vrati je premiera za najmlajše

Otroci so najpomembnejše občinstvo koprskega gledališča. Zanje bodo decembra pripravili novo predstavo, in sicer bo to Ježeva hišica (B. Čopić), ki jo s skupnimi močmi ustvarjajo igralec Rok Matek, režiser Jaka Ivanc



»TO JE PREDSTAVA, KI JO V TEM TRENUTKU POTREBUJEMO!«

Takšni in podobni so bili odzivi abonentov in ostalih obiskovalcev, ki so uspeli videti predstavo Krčmarica Mirandolina (C. Goldoni) v režiji Katje Pegan in v produkciji Slovenskega stalnega gledališča Trst.



Zaradi bolezni v ansamblu je bila izvedba Goldonijeve drame v Gledališču Koper negotova. Negotovost je bila toliko večja zaradi zaostrenih epidemioloških razmer. Kljub vsemu so v koprskem hramu kulture pod streho spravili dve izvedbi in z njima navdušili

maloštevilno občinstvo, ki je trenutnim okoliščinam navkljub željno gledaliških predstav. Igrali so Nikla Petruška Panizon, Tadej Toš, Vladimir Jurc, Franko Korošec, Maja Blagovič, Lea Cok in Primož Forte.



GOLI OTOK

V začetku oktobra sem v mrzlem Novem Sadu gledala predstavo Življenje se je z mano zelo poigralo. V veliki dvorani Narodnega pozorišča je bilo veliko ljudi, ki so sedeli na vsakem drugem sedežu. (Koronski sedeži, tako kot zgodbe, povezujejo ves gledališki svet.) Življenjska zgodba Judine Eve Panić Nahir je iz romana Davida Grossmana prelita v dramsko besedilo in Eva dobi pomenljivo ime Vera.

Verina zgodba je zgodba o ljubezni moža in žene, ki gresta skupaj v partizane in sta člana organizacije Beograjski ilegalci, o katerih so leta 1975 posneli kultno serijo Odpisani. Verina zgodba je zgodba o partnerstvu in povezanosti. Ker ne more izdati ljubljene moža, jo pošljejo v žensko taborišče na Svetem Grgurju v bližini Golega otoka. Strahote poniževanja in discipliniranja preživi zaradi svoje ljubezni in upanja, ki jo ohranjata kot človeško bitje.

Njena hči je veliko bolj tragična oseba, saj za preživetje te zgodovinske strahote nima dovolj moči in poguma. Tudi ona ne more biti v oporo svoji hčerki, ki danes želi v film ujeti zgodbo svoje babice, da bi lahko razumela prazni tek svojega življenja. Skupaj se odpravijo na otok, da bi se zares spoznale.

Tri igralke, tri generacije. Toda daleč največ svetlobe, upanja, humorja in vere v prihodnost nosi v sebi Vera. Njena vnukinja jo mora najti v preteklosti svoje družine. Samo tako lahko začne svoje pravo življenje. Danes živimo, kot da se vse začne danes. S preteklostjo smo izgubili čustveno povezavo, ne doživljamo je kot zgodovino, ampak kot arheologijo. Vsak dan sproti začnemo znova, in to je naša velika nesreča. Sami sebi smo zgodovina, na malem, osebem Golem otoku prenašamo kamne z enega konca na drugega in nikakor se ne moremo spomniti, kakšen že je naš etični imperativ. Morda prav zato ne vidimo, da okoli nas umirajo ljudje. Da umiramo in da v tem ni prihodnosti. In tudi preteklosti ne.



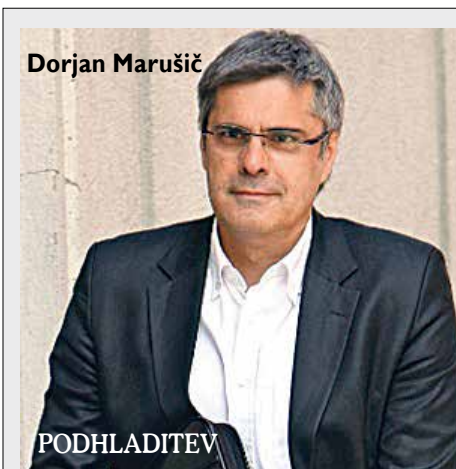
PISMO NA DANSKO

Nenehno se poigravam z idejo o ponovni vrnitvi na Dansko. Vem, da gre le za sanjarjenje, da se je moja zgodba z Dansko vsaj za nekaj let zaključila. Ko sem živela na severu, sem romantizirala Slovenijo in se spominjala le najlepših prednosti življenja doma, sedaj pa sem pozabila na vse neprijetne lastnosti življenja na Danskem in pogrešam življenje, ki sem si ga v skoraj petih letih ustvarila v Skandinaviji. Pred kratkim sem petkov večer preživela na računalniku, ker sem čakala na tiskovno konferenco vlade, da bodo povedali, kakšno bo moje življenje naslednje tedne. Nisem si mislila, da bom nestrno čakala govor vladajočih politikov, ki bodo narekovali potek mojega zasebnega življenja. Po dveh letih ne bi smela biti presenečena, da se niso držali napovedane ure in pustili čakati Slovence v negotovosti več ur in to v petek zvečer. Ko sem že skoraj obupala in zaprla računalnik, pa so nad glasbenim programom obupali tudi na televiziji in se odločili predvajati film. Šlo je za danski film, eden mojih najljubših filmov nasploh, Druk oz. Nažgani. Druk sem si ogledala lansko leto še na Danskem in bila navdušena. Verjetno sem nanj gledala pristransko, a se mi zdi vreden ogleda tudi za vse "Nedance". Bolj kot sama zgodba in glavna tematika filma mi je pričaralo nasmeh na obraz življenje srednješolcev in druženje glavnih junakov filma. Zdi se, da v Sloveniji vidimo pretirano nasmeje in stereotipno srečne ljudi le še v oglaših, v tistih nekaj bolj optimističnih slovenskih filmih pa je prikazana čudno pretirana sreča oz. situacije, ki jih v vsakdanu redko živimo. Tudi odrasli se ne naveličajo življenja in uživajo v dobri družbi, hrani, pijači in majhnih trenutkih. Restavracije so nenehno polne družin in prijateljev, vsi klepetajo, na ulicah ob koncu tedna redko vidiš ljudi, ki ne bi bili nasmejani. Predvsem pa se zdi, da imajo zares dolga in trdna prijateljstva. Z istimi ljudmi, kot plešejo po maturi na tovarnjakih, se potem družijo skozi vsa življenjska obdobja. Tudi v pokoju niso osamljeni, saj so skoraj vsi včlanjeni v rekreacijske ali umetniške klube, pa naj gre za veslanje, tek, obiskovanje muzejev ali pa ljubiteljsko društvo nalivnih peres. Za vsakega se najde družba. In prav to se mi zdi, da pretehta njihovo severnjaško hladnost in nedostopnost - ko postaneš prijatelj Dancu, ostaneš njegov prijatelj za vedno, nekompromisno, tudi če se odseliš na drug konec sveta. In komaj čakam, da pridejo moji Danci v Slovenijo in upam, da jim bom še vedno lahko pokazala, da znamo tudi pri nas, navkljub vsej norosti, ki se trenutno dogaja, uživati v življenju.



STRIC IZ AMERIKE

Pred pol stoletja je bila Amerika drugačna, manj nasilna, njena civilna družba se je trudila absorbirati trauma vietnamske vojne, se odprla Maovi Kitajski in torpedirala Nixona zaradi afeze Watergate. V post Trumpovi Ameriki bi Nixon veljal za liberalnega predsednika, Kitajska se je prelevila v največjega ameriškega nasprotnika. Toda današnja in Amerika izpred pol stoletja imata vendarle skupno točko - razpadajočo infrastrukturo. Odkar pomnim, je prizor na JFK isti. Letališče še vedno nima železnice do Manhattan, rumeni taksi ostajajo obvezno prevozno sredstvo. Zdi se, da je tudi vonj v teh rumenih nespremenjen, enako kot pogled na kaos razdejanega mesta. Avtoceste, ki se vijejo preko Quensa, so polne pregrad in zamejitev, ki napovedujejo nikoli začete ali pa nekončane prenove. Zdi se, kot da so delavci pred dolgimi leti zapustili gradbišče, na katerem so ostali le plastični čebrički, nekaj orodja ter zapore, ki ustvarjajo dolge, počasne kolone avtomobilov. Kot da je počasni mimovoz, ki se vije skozi Queens, izraz pietete do grobov masovnega pokopališča, ki postopoma preraste v mizerna naselja. Edini kozmopolitski del periferije "mesta, ki nekoli ne spi", so panjki, ki naznajo spremembe dinamične ekonomije. Ah da, in potem, ko taksi zavije proti ozkemu midtown tunelu, ugledaš skyline Manhattan in končno vzdihneš: Kako je to mogoče? Novi, stari ameriški predsednik, je pred dnevi s pomočjo njegove stranke s pompom najvil odobritev zakona, ki bo v petih letih nabral tisoč dvesto petdeset milijard dolarjev za obnovo infrastrukture. Amerika nima hitrih železnic, zdaj naj bi jih dobila nekaj. Ameriki se rušijo mostovi stari sto in več let. Pred leti so na reki Hudson zamenjali stari Tappan Zee z novim mostom, ki je stal skoraj štiri milijarde dolarjev. Amerika rabi na stotine novih mostov. Z odobrenim denarjem naj bi poleg tega gradili avtoceste, letališča, pristanišča, izboljšali kakovost pitne vode, električnega omrežja, tunel do Manhattan, pospešili internet, industrijo električnih avtomobilov in namestili dvesto petdeset tisoč polnilnih postaj zanje. In še in še. Se je Amerika prebudila, zajela sapo in začela loviti Kitajsko, ki je prepletena z moderno infrastrukturo? Američani novi zakon že primerjajo z New Dealom, toda dežela zdaj nima več Roberta Mosea, arhitekta, ki je z diktatorskimi prijemi po veliki depresiji oblikoval New York, mesto, ki je bilo prisiljeno ponovno graditi šele potem, ko je Al Kaida leta 2001 zrušila finančno središče. Morebiti se vsota zdi velika, a je v bistvu zgolj en odstotek ameriškega BDP v naslednjih petih letih. Nič v primerjavi s Kitajsko, ki v infrastrukturo nalaga centralistično že trideset let. Amerika je federacija, kjer si zvezne države lastijo večinski del torte. Denar, ki ga je odobrila vlada, še zdaleč ni dovolj za obnovo vsega naštetega, zato se bo Washington moral pogajati s federalnimi enotami. Pred enim desetletjem so države, ki jim je Obama nudi denar za hitre železnice, ponudbo zavrnile.



PODHLADITEV

Prihaja zima z mrzlim, vetrovnim, deževnim in hladnim vremenom. Ker je bolje preprečevati kot zdraviti, sem pripravil nekaj splošnih ukrepov ob podhladitvi ali zmrzlinah. Ob daljši izpostavljenosti vlažnemu, mrzlemu in vetrovnemu vremenu ter neprimerni obutvi in obleki lahko nastopi splošna podhladitev. Najprej se pojavijo lokalne zmrzline najbolj skrajnih delov telesa, in sicer prstov, ušes, nosu, izjemoma stopal in dlani. Bolj ogrožene so utrjene, izčrpane, obolele in opite osebe. Na mrazu se začnemo tresti in dregetati zato, da telo pridobi toploto. Na žalost pa kmalu nastopa utrujenost in zaspanost, vidne sluznice in koža prebledijo, pričnemo plitveje in počasneje dihati, srčni utrip se upočasni in je slabo tipljiv. Izguba zavesti nastopi ob padcu centralne telesne temperature na trideset stopinj, srce odpove pri osemindvajsetih stopinjah, dihanje pa pri štiriindvajsetih stopinjah Celzija. Temperatura jedra pod osemnajstimi stopinjami pa je nezdružljiva z življenjem. Podhlajenemu moramo hitro nuditi prvo pomoč - čimprej ogreti jedro telesa, torej notranje organe. Če je še pri zavesti, ga zavijemo v suhe in tople odeje, pri sobni temperaturi velike količine vročih napitkov in prepovemo premikanje, masiranje ali uživanje alkoholnih pijač. V planinah lahko podhlajenega učinkovito ogrevamo tako, da se v spalno vrečo zavijemo skupaj s podhlajeno osebo. Ob doseženih telesni temperaturi petintrideset stopinj je poškodovanec rešen, vendar ga vseeno pošljemo v bolnišnico zaradi opazovanja in zdravljenja morebitnih zapletov. Kadar pa je podhlajeni nezavesten, pričnemo z ogrevanjem jedra telesa na terenu z astrofolijo. Nato celo telo, vključno z udi, ovijemo v več odejami in podhlajenega prepeljemo v bolnišnico. Prevoz splošno podhlajenega v bolnišnico je na vrsti šele, ko smo na terenu napravili vse za ogrevanje jedra telesa. Kadar je pri splošno podhlajenemu prišlo do zastoja življenjskih funkcij, torej do zastoja dihanja in delovanja srca, je seveda potrebno oživljanje. Pri tem je potrebno poudariti, da lahko podhlajenega bolnika proglasimo za mrtvega šele takrat, ko ga ogrejemo na normalno temperaturo. Zmrzline so največkrat lokalizirane na nogah. Prizadete dele v tem primeru le sterilno prevezemo, ovijemo z vato, imobiliziramo, prekrijemo z odejo in zagotovimo prevoz v bolnišnico. Previdnost in osveščenost naj vas spremljata pri vseh užitkih, ki jih ponuja zimski čas.

V ŠKOFIJAH SE ŽE KAŽEJO TLOORISI NOVE ŠOLE

Po tem, ko so v septembru do tal porušili v sedemdesetih letih zgrajeno Osnovno šolo Oskarja Kovačiča v Spodnjih Škofijah, se sedaj že kažejo tloorisi nove, sodobne in nadstandardne šole, ki bo dvoodelčna in bo predvidoma po zimskih počitnicah 2023 pod svojo streho sprejela 504 učence.



V TEKU SO ZEMELJSKA DELA

Po tem, ko je konec oktobra podjetje **Makro 5 gradnje d.o.o.** po zaključku rušitvenih del prevzelo očiščeno šolsko zemljišče, je nemudoma pričelo z geomehanskimi raziskavami tal, sedaj pa že izvaja zemeljska dela, je povedal vodja projekta iz obalnega gradbeno-inženirskega podjetja **Gregor Romanešen**. »Trenutno se izvajajo izkopi, ki že nakazujejo tloorise nove šole. Dela potekajo nemoteno, vreme nam je naklonjeno. S torkretiranjem utrjujemo brežino pod športnim igriščem, pričeli pa smo tudi s pilotiranjem pilotne stene pod obstoječo telovadnico. Ta je nujna pred pričetkom drugih izkopov okrog telovadnice.« Romanešen pričakuje, da bodo do zaključka letošnjega koledarskega leta zabetonirali velik del temeljev najnižje ležečega območja šolske stavbe in na tem mestu že pričeli z betonsko konstrukcijo.

Načrtovano je, da se bodo gradbena dela zaključila s koncem prihodnjega leta, čemur bo sledilo nameščanje notranje opreme in selitev v novo šolsko poslopje. Za investicijo, ki poleg zagotavljanja ustreznih prostorskih pogojev za izvajanje osnovnošolskega izobraževanja prinaša tudi izboljšanje življenjskih in bivanjskih pogojev v podeželski skupnosti, je Mestna občina Koper pridobila dobrih 3,2 milijona evra z naslova sofinanciranja investicij v vrtcih in osnovnem šolstvu Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport.

NOV PROSTOR ZDRUŽEVANJA

Izgradnja nove šole bo v kraj prinesla nove možnosti druženja in aktivnega preživljanja prostega časa. Koprška občina bo na trg pod šolo umestila pergolo s klopjo, pitnik in steber za nujen servis koles. V neposredni okolici bodo uredili skupno 68 parkirnih mest ter primerno

prometno ureditev. Kot pa so obrazložili izbrani arhitekti iz arhitekturnega biroja Studio.a+v, skupnostni prostor Spodnjih Škofij nadgrajuje tudi umestitev šolske knjižnice neposredno ob glavni vhod v šolo. Ta je zasnovana tako, da jo je možno uporabljati tudi kot samostojno delujočo krajevno knjižnico. Prostor pred šolo bo obogaten tudi z umestitvijo rekreativnega balinišča, za katerega arhitekti upajo, da bo uporabnike v prostor vabilo tudi v času, ko ni vrveža šolskih otrok.

Predsednik krajevne skupnosti **Matjaž Čok** je nad odločitvijo o izgradnji nove šole navdušen: »Za krajevno skupnost Škofije je izgradnja nove šole izrednega pomena, saj se bo zgradila nova šola na isti lokaciji, kar se nam zdi z vidika varovanja okolja pomembno. Novo poslopje povzema vse dobre lastnosti starega, kar pomeni, da ostaja paviljonsko in atrijsko. Šola bo razpolagala z veliko kuhinjo in celo lastnim vrtom. Znotraj projekta izgradnje je predvidena tudi energetska sanacija telovadnice, kasneje tudi športne dvorane Burja. Izredno veseli smo tudi možnosti javne uporabe knjižnice. Ker se tendenca priseljevanja v naše atraktivno okolje slovenske Istre ne zmanjšuje, je bistvenega pomena pri novogradnji tudi to, da bo zadostila potrebam po večjih kapacitetah, saj vsi vemo, da naknadne ad hoc rešitve niso najboljše.« Čok še dodaja, da je v skrbi za okolje KS Škofije v zadnjem času posadila preko 60 dreves in 500 sadik drugega mediteranskega rastlina.

POUK V ČASU GRADNJE POTEKA NEMOTENO

Medtem, ko je na gradbišču že zelo živahno, se v neposredni bližini, v športni dvorani Burja,



nemoteno odvija pouk za učenke in učence od petega do devetega razreda. Tam ima svoje prostore tudi vodstvo šole. Za preostale razrede je MOK v sodelovanju z lokalno skupnostjo in vodstvom šole primerne prostore uredila v župnišču in ustrezno preurejenih prostorih Krajevne skupnosti Škofije, kamor je preseljena tudi šolska knjižnica. Ravnateljica **Vlasta Urška Baraga** pojasnjuje, da so se tako otroci kot tudi učitelji dobro prilagodili na nove razmere. Pozdravljajo tudi novo postavljen ogrevan šotor na zunanjem šolskem igrišču, ki že služi tako učencem kot športnim zanesenjakom, ki so doslej uporabljali dvorano Burja. Na vprašanje, ali je zadovoljna s potrjenim projektom za izgradnjo nove šole, odgovarja: »Nova šola bo nedvomno ponudila kvalitetno in sodobno opremljene prostore, namenjene osemnajstim oddelkom, navezavo na šolsko igrišče in kar zelo pozdravljam, ostala bo povezana tudi z vrtcem. V vseh teh letih smo namreč navezali izreden stik, ki ga želimo tudi v prihodnje ohraniti.« Ravnateljica ne skriva zadovoljstva tudi ob dejstvu, da so snovalci novega šolskega kompleksa v kar največji



foto: STUDIO.A+V

meri upoštevali želje učiteljev in vodstva šole, saj so skupaj z otroki ravno oni tisti, ki bodo nove prostore osmislili in jim nenazadnje dali vsebino.

ARHITEKTURA ZA NOVE GENERACIJE

Kot so zapisali na koprski občini, je strokovno ocenjevalno komisijo najbolj prepričal elaborat arhitekturnega biroja Studio.a+v. Pod strokovno najprimernejšo rešitev se tako podpisujejo arhitekti **Anže Koren, Viktorija Žavbi, Robert Prašnikar** in **Žiga Kreševič**, ki so se zasnove nove šole lotili z veliko odgovornostjo do prostora, v katerega bo umeščena:

»Zavedajoč se, da v občutljiv prostor Spodnjih Škofij umeščamo objekt, ki po svoji velikosti bistveno odstopa od večine zgrajenega v svoji neposredni okolici, smo k razmisleku o arhitekturni zasnovi šole pristopili skozi višinsko umestitev objekta na teren. Pri tem smo se naslonili na tradicionalen element istrskega prostora: suhozid. S serijo suhozidov in mednje oz. nadnje umeščenimi volumni smo pojavnost šole zmanjšali, program pa razvili terasasto po terenu. Velik izziv pri načrtovanju in usklajevanju projektov za novogradnjo OŠ Oskarja Kovačiča Škofije je predstavljalo tudi dejstvo, da smo želeli ohraniti odprt pogled iz platoja igrišča nad šolo proti dolini. Z velikim angažmajem vseh vpletenih projektantov smo ta zastavljeni cilj uspeli tudi uresničiti.«

Šola je zasnovana na način, da ima vsaka matična učilnica možnost izhoda na zunanje površine, kar je za čas, v katerem smo se znašli, do učencev in šolskega osebja zelo prijazno. Vsekakor pa tudi sicer. Katere so preostale posebnosti nove šole? »Ohranitev atrijske zasnove šole, ki jo je v svoji originalni zasnovi pred serijo prezidav imela že stara osnovna šola (arhitekt: Jadran Rebec), se nam je za mediteranski prostor zdela ključna. Število dni, ko bodo otroci lahko uživali v pouku na prostem, je v danem okolju sorazmerno veliko, zato je posebna pozornost posvečena tudi oblikovanju zunanjih površin. Vsak izmed zelenih



foto: STUDIO.A+V

delov bo s svojo izbrano vegetacijo omogočal tudi poistovetenje uporabnikov s prostorom. Šola je v celoti zasnovana kot skeletna gradnja v armiranem betonu, ki omogoča prilagajanje različnim prostorskim in funkcionalnim potrebam skozi življenjsko dobo samega objekta. Centralni prostor šole je trovišinski volumen, ki se nad tribuno odpira od pritličja do drugega nadstropja in uporabnikom omogoča prostorsko doživetje prereza arhitekturne zasnove. Vertikalne komunikacije v šoli so zasnovane kot sistem tribun, stopnišč in prehodov, ki pa so locirane tako, da je v vsaki točki omogočena jasna vizualna orientacija v prostoru in najkrajše možne poti,« obrazložijo arhitekti.

Vsekakor bo nova šola s svojo izčiščeno arhitekturno govorico nagovarjala nove generacije in tako tudi sama na nezavedni in zavedni ravni postala del učnega kurikulum. Bo učiteljica, ki bo zvesto sledila sodobnim pedagoškim pristopom s fleksibilnostjo rabe prostorov in kompleksnostjo prostorskih doživetij.

V GRADNJI ŠE TRI ŠOLSKA POSLOPJA

Poleg gradnje OŠ Oskarja Kovačiča v Spodnjih Škofijah **Makro 5 gradnje d.o.o.** gradijo novo večnamensko telovadnico s pripadajočimi prostori v Mirnu, izvajajo statično sanacijo in preureditev prostorov Osnovne šole Trnovo v Ljubljani in rekonstrukcijo ter dozidavo prostorov Osnovne šole Hoče na Štajerskem. Pred nedavnim pa je podjetje zaključilo obsežna dve leti trajajoča GOI dela v hrvaškem Umagu, kjer je na območju nekdanje vojašnice zraslo javno poslopje, ki se razteza na 3000 m² v treh etažah in ima 25 učnih prostorov z vsemi potrebnimi spremljevalnimi prostori. Namenjeno bo srednješolskemu izobraževanju. Omenjena stavba je del obsežnega projekta izgradnje izobraževalnega kampusa, ki bo zajemal vse stopnje izobraževalnega sistema, od jasličnega varstva do univerzitetnega izobraževanja. Predvidena je tudi gradnja namestitvenih kapacitet za izobraževalni kader. S takšnim pristopom želi mesto Umag privabiti mlade, izobraženim pa ponuditi možnost razvoja v domačem okolju. Vsekakor vizija, ki ji velja slediti.

GEOTIM
www.geotim.si

Geodetske storitve

Geotim 89 d.o.o. Vojkovo nabrežje 4, 6000 Koper
tel.: 041 600 145 mail: aljosa@geotim.si

Branko Lončar



SEDAJ JE PRAVI ČAS ZA PRODAJO NEPREMIČNIN

Cene stanovanj in hiš že nekaj časa pospešeno rastejo. V primerjavi z lanskim letom so se po podatkih Geodetske uprave RS v prvem polletju zvišale za približno osem odstotkov. Lahko bi rekli, da gre za najvišjo polletno rast od časov pred nepremičninsko krizo leta 2008. Cene nepremičnin v naši slovenski Istri pa so poskočile od deset do dvanajst odstotkov.

V naši nepremičninski agenciji menimo, da je sedaj res pravi čas za prodajo. Cene so rekordno visoke in takšne zaenkrat tudi ostajajo. Povpraševanje je tisto, ki močno vpliva na rast cen nepremičnin in povpraševanje po nepremičninah v tem delu Slovenije je veliko. Na cene nepremičnin pa vpliva tudi zvišanje cen gradbenih materialov ter transporta zaradi covid pandemije. Ob tem moramo posebej izpostaviti, da je trenutna dostopnost do denarja velika, pa tudi obrestne mere so izjemno nizke.

Do kdaj bo to trajalo?

Težko je napovedati, kako dolgo bodo cene nepremičnin ostale tako rekordno visoke. Po mnenju Gursa ni pričakovati zaustavitve cen nepremičnin, saj ponudba ne dohaja povpraševanja. Novogradnje so dejansko prodane, še preden so zgrajene in vemo, da na Obali ni veliko novogradenj. Seveda pa to ne pomeni, da na trgu ni nepremičnin, ki jih lahko dobite v okviru vaših zmožnosti. Tukaj nastopimo mi, ki z veseljem preučimo vse možnosti in najdemo najboljšo možno rešitev. Še vedno je pravi čas za nakup nepremičnine za lastno uporabo. Čakanje na padec cen je lahko dolgotrajno.

V naši nepremičninski družbi vsem prodajalcem nepremičnin svetujemo, da je najbolj pomembno postaviti dejansko ceno nepremičnine. Pri tem vam pomagamo mi. Pokličite nas in se dogovorite za ogled in cenitev vaše nepremičnine.

Obala

nepremičnine d.o.o.

Obala 16,

6320 Portorož

Tel 05 674 10 30

Mob 041 35 22 00

info@obala-nepremicnine.si

TRŽENJE TURISTIČNIH NAMESTITEV ZAUPAJMO STROKOVNJAKOM



Turistična sezona, ki je za nami, je bila, tudi zahvaljujoč slovenskim gostom in turističnim bonom, zelo dobra. Dejstvo pa je, da se bo slovenski turizem moral znova postaviti na noge. Odlična možnost za uspešno trženje zasebnih turističnih namestitev je turistično podjetje Novasol, ki je na evropskem turističnem zemljevidu prisotno že šestdeset let in na enem mestu združuje približno šestdeset tisoč zasebnih turističnih namestitev, od tega približno sedemsto na območju naše države. Zasebniki, ki svoje sobe, apartmaje, vile in druge počitniške kapacitete tržijo prek mreže Novasol, s trženjem svojih nastanitev nimajo nikakršnih stroškov, prav tako je vključitev v mrežo zanje povsem brezplačna. Vključitev v več kot uspešen poslovni model jim zagotavlja izplačilo najema namestitve že pred prihodom gostov in plačilo storitev tudi v primeru pravočasne odpovedi rezervacij.

Izpostaviti velja tudi dejstvo, da gostje, ki svoje počitnice rezervirajo prek mreže Novasol, veljajo za goste z višjo kupno močjo ter s povprečno dobo bivanja sedem dni in več. Novasol v primerjavi z drugimi rezervacijskimi sistemi in platformami velja za butično izbiro, kjer gostje svoje počitnice rezervirajo nekaj



mesecev v naprej, pogosto pa iščejo trajnostne in kakovostne namestitve.

Prednost sodelovanja lastnikov zasebnih počitniških namestitev preko modela Novasol je tudi razvejana mreža prodajnih kanalov, vetovanje pri optimizaciji počitniških objektov in donosnosti poslovanja. Dejstvo je, da si ponudniki turističnih namestitev prek sodelovanja z Novasolom prihranijo marsikatero

skrb, obenem pa si zagotovijo odlično zasedenost svojih namestitvenih kapacitet, v povprečju od sto pa do sto trideset dni na letni ravni.

Vsi lastniki zasebnih namestitvenih kapacitet, ki bi vas zanimala vključitev v mrežo Novasol, se za več informacij lahko obrnete na:

novasol@novasol.si ali na telefonsko številko **+386 41 681626**. Več informacij pa je dostopnih tudi na: **www.novasol.com**

Petra Mežnarc

IZOBRAŽEVANJE VOJAKOV

Fakulteta za pomorstvo in promet bo izobraževala slovenske vojakke.



Dekan Fakultete za pomorstvo in promet, izredni profesor doktor **Peter Vidmar**, nam je v pogovoru zaupal, da so na fakulteti v sodelovanju s Centrom vojaških šol pripravili vojaški modul izobraževanja. Kaj to pravzaprav je?

Fakulteta za pomorstvo in promet je edina fakulteta Univerze v Ljubljani s sedežem izven prestolnice. »Kako pa bi lahko bilo drugače, saj je usposabljanje pomorščakov neposredno vezano na stik z morjem in plovili. Podobno velja za promet in logistiko, kjer fakulteta deluje v stičišču pomorskih in kopenskih transportnih poti, ki potekajo skozi koprsko pristanišče,« pojasnjuje dekan.

Fakulteta za pomorstvo in promet je bila ustanovljena leta 1960 kot višja pomorska šola, ki je zagotavljala izobraževanje in usposabljanje pomorščakov za potrebe slovenske trgovske mornarice. Danes fakulteta izvaja pedagoško in raziskovalno delo na področju navtike, pomorskega strojništva ter prometne tehnologije in logistike.

»Pobuda vojaškega modula izhaja iz specifične

potrebe mornariškega divizionja Slovenske vojske, ker se pomorska usposobljenost, plovna doba ter nekateri pomorski certifikati o usposobljenosti pripadnikov Slovenske vojske (SV) niso priznavali kot enakovredni pomorščakov trgovske mornarice. Ker je v večji meri usposobljenost civilnih in vojaških pomorščakov na področju navtike in pomorskega strojništva primerljiva, smo prepoznali potrebo, da se pripadnikom SV, specifično v pomorstvu in tudi na drugih področjih, omogoči priznavanje pridobljenih kompetenc in enostaven prehod v civilno delovno okolje po zaključeni vojaški karieri,« razloži profesor doktor Peter Vidmar.

Kot je povedal, so ugotovili, da so kompetence diplomantov Fakultete za pomorstvo in promet v pomembnem delu primerljive s kompetencami, ki jih pripadniki SV pridobijo pri delu na področju pomorstva ter področju prometa in logistike. Potrebne vsebine vojaškega modula pa so predlagali predstavniki SV in predstavljajo usmeritev izobraževanja študentov vojaškega modula.

Ob tem je izpostavil, da je bilo potrebno v prvem koraku izpolniti pričakovanja SV po obsegu in vsebini znanj, ki jih SV pričakuje od bodočih diplomantov vojaškega modula. »Obstoječe predmetnike smo uredili na način, da so bili nekateri predmeti premeščeni med izbirne, nekateri pa prestavljeni v nižje letnike študijskega programa. S tem smo ohranili skladnost študijskih programov z Merili za kreditno vrednotenje študijskih programov po sistemu ECTS,« še dodaja.

Visokošolski program prve bolonjske stopnje je že zasnovan kot program, ki usmerja diplomante v delovno okolje. Vojaški modul tako predstavlja sklop treh obveznih predmetov in strokovne prakse v skupnem obsegu 26 ECTS, ki so vključeni v šesti semester študija in se bo izvajal v Centru vojaških šol.

Vojaški modul je vključen v visokošolske študijske programe Navtika, Pomorsko strojništvo ter Prometna tehnologija in kompetence študentov so v mnogih segmentih primerljive z znanjem, ki ga pripadniki SV uporabljajo ali ga bodo uporabljali pri svojem delu. Ob tem dekan izpostavlja: »V izbiri omenjenih treh študijskih programih vidimo komplementarnost znanja in dodano vrednost za študente vojaškega modula.«

Nadalje pojasni, da so temeljne kompetence za pridobitev diplome definirane z akreditacijo programa. Vpeljava vojaškega modula ohranja te kompetence in jih predvsem nadgradi z vsebinami modula. S tem študijski programi sledijo Evropskemu okviru kvalifikacij, ki podpira prilagodljive in vključujoče možnosti učenja v visokem šolstvu. Ker gre za sistem mikrokvalifikacij, se študentom izboljša dostop do možnosti vseživljenjskega učenja z zagotavljanjem boljše prepustnosti med sektorji izobraževanja in usposabljanja ter zagotavljajo širši spekter usmerjanja, ki ga trg dela potrebuje.

»Fakulteta za pomorstvo in promet je sprejela izziv, ki bo omogočil številnim pripadnikom SV, da se po zaključeni vojaški karieri lažje vključijo v trg dela in uspešno nadaljujejo svojo delovno pot,« je prepričan dekan.

Poveljnik brigadir **Peter Zakrajšek** iz Centra vojaških šol (CVŠ) Slovenske vojske je ob tem pojasnil, da je Center vojaških šol nosilec razvoja vojaškega znanja. »Šole centra izvajajo vse oblike internega izobraževanja. Naši programi so bili oblikovani tako, da skozi proces razvijajo poklicne kompetence posameznika. Vsak pripadnik SV se tako vključi v izobraževalni proces. Prednost skupnega sodelovanja s fakulteto je povečanje zaposlitvenih možnosti diplomantov, poleg tega pa bo lahko SV dobila v svojo sestavo bistveno mlajše častnike in častnice,« je zaključil.





UPOR ZA RAZVOJ V ODRASLOST NI NUJNO POTREBEN, JE PA DOBRODOŠEL!

Starši se nemalokrat pritožujejo, da so se njihovi najstniki "čez noč" odločili, da se ne želijo več pogovarjati z njimi, stvari zamolčijo ali jih skrivajo, starši pa ob tem na vsak način poskušajo vstopiti v njihov svet, da bi izvedeli, zakaj to počnejo, a so ob tem neuspešni. Nič hudega, vse to je del procesa, ki je skorajda neizbežen, ali kot bi razložil naš sogovornik, nujen. S psihologom, predavateljem in nenazadnje očetom štirih otrok, doktorjem Aleksandram Zadelom, smo se pogovarjali o izzivih, ki jih puberteta prinese v ustaljeno družinsko življenje. Zadel poudarja, naj bodo starši najstnikov predvsem prisotni, ljubeči in odločni.



Veliko je staršev, ki imajo doma najstnico ali najstnika in se sprašujejo, kdo je otrok, ki so ga še do včeraj poznali. Zakaj pride do tako velikih razdorov med starši in otroki v najstniškem obdobju?

V obdobju pubertete je otrok pred zahtevnim izzivom znotraj procesa dolgega oblikovanja svoje identitete. Če je do tega obdobja razvoj svoje identitete vezal predvsem na svoj odnos do staršev in iskanje skupnih točk, prične otrok takrat svojo identiteto graditi predvsem na razlikah s starši. Zato je to obdobje tako dramatično za otroka, kot tudi starše, saj se zdi, kot bi se naenkrat sploh več ne razumeli. Če naj otrok pravilno zaključi svoj proces individualizacije in oblikovanja v zrelo, samostojno in odgovorno osebnost, se mora naučiti (in z njim tudi starši), da lahko tvorno sodeluje, ne le z ljudmi, s katerimi ima nekatere lastnosti enake, temveč tudi s tistimi, s katerimi se v nekaterih lastnostih razlikuje.

Kako pomembno je za razvoj osebnosti mladostnika, da se upira staršem in kako pomembno je, da zadovoljuje svoje potrebe? Kako odzivi staršev v danih situacijah, ko trčijo interesi, vplivajo na razvoj osebnosti mladostnika?

Sicer za proces razvoja na poti v odraslost upor ni nujno potreben, je pa dobrodošel, če se lahko pošalim. Če se otrok in starši naučijo strpne in spoštljive komunikacije v trenutkih, ko so užaljeni, prizadeti in se počutijo nerazumljene ali nesprijeje, potem je to izredna popotnica za vse primere v prihodnje. Če te izkušnje mladostnik v puberteti nima, bo do nje skoraj zagotovo enkrat v življenju prišel, vendar se to ne bo zgodilo v varnem okolju. Sam menim, da je bolje, če se to zgodi v domačem, varnem okolju, kjer otrokovi interesi niso ogroženi. Je pa to izredno naporno obdobje. Poudarjam, da za obe strani, za starše in mladostnika.



Kaj lahko starši naredijo za boljši odnos z najstnikom? Kako se lahko najstniku približajo, hkrati pa ohranijo njegovo zasebnost? Ali je prav, da starš od najstnika zahteva oziroma pričakuje, da mu zaupa vse?

Začnem od zadaj. Niti slučajno. To je morda lekcija številka ena za starše in najstnika. Ni mi jasno, od kod nekaterim staršem prepričanje, da jim morajo otroci vse zaupati. Proces odrasčanja pomeni tudi vse večje zaupanje v zrele in odgovorne otrokove odločitve. Starši, ki si želijo o svojem otroku vedeti vse, so na videz skrbni in ljubeči v nasprotju s tistimi, ki spoštujejo otrokovo osebnost in dejstvo, da vsega ne morejo vedeti. V resnici pa so to negotovi starši, ki svoj manjko v osebnostni zrelosti in sposobnosti, da otroka počasi spustijo od sebe, skrivajo v kvazi ljubezni in prijateljskem odnos z otrokom. Trditev, da se tako dobro razumeta, da si »vse zaupata« je iluzija, ki škodi tako njunemu zrelemu

odnosu kot normalnemu razvoju otroka.

Najstniku se približamo tako, da se počuti ob nas varno, da ne silimo vanj in da razumemo, da glede nekaterih osebnih zadev potrebuje zasebnost. Pomembno je, da se otrok na nas obrne, ko je v stiski. Ostalo lahko ohrani zase. Ko bo tako čutil, bo z nami delil vse, za kar bo ocenil, da nas lahko z njim zbliža. Otroci z nami ne delijo stvari, ki bi ogrozile naš odnos.

Marsikateri starši se pritožujejo, da njihov mladostnik laže ali prikriva. Kako postopati v trenutkih, ko mladostnika ujamemo pri laganju? Ali kaznovanje sploh še zaleže v tem obdobju?

Ko se starši potožijo, da jim otrok laže, jim običajno razložim, da je to dobra novica. To namreč pomeni, da je otroku še vedno pomembno, v kakšnem odnosu je s svojimi starši. Če mu za odnos ne bi bilo pomembno, bi jim povedal vse, kar misli ali je počel brez zadržkov, kar je običajno zelo boleče. Tisti trenutek, ko



rečemo, da otroku zaupamo, to hkrati pomeni, da spoštujemo njegovo odločitev, da ostanejo nekatere njegove misli, odločitve, občutja samo njegove. Večinoma mislimo, da zaupanje pomeni, da si povemo vse. Zaupanje pomeni, da si dovolimo ne povedati vsega. Ko se počutimo

varno in sprejeto, pa se polje zaupanja, v katerem lahko povemo več, razširi. Ne smemo pa si domišljati, da si bomo otroci in starši zaupali čisto vse, kar smo doživeli.

Seveda so najbolj boleče izkušnje takrat, ko ocenimo, da otrok potrebuje našo pomoč,



vendar nam ne zaupa in želi težave reševati sam. Starši bi večinoma radi otroke zaščitili pred bolečimi življenjskimi izkušnjami, vendar so ravno te izkušnje ključne za zdrav otrokov razvoj. Pomembno je, da imamo z otrokom tak odnos, da nas bo prosil za pomoč, ko bo res hudo, ko ne bo zmozel sam in nas bo resnično potreboval.

O kazni pa imam zelo posebno mnenje. Kdo sem jaz, da lahko kogar koli kaznujem? Doma je potrebno vzpostaviti stanje, ko otrok razume, da imajo njegova vedenja in njegove odločitve posledice. Starši naj bodo dosledni in odločno uveljavljajo posledice. Potem ni potrebno nobenega kaznovanja. Kaznovanje nas ne zbližuje. Oddaljuje nas od otroka, kar še zmanjša naš pozitivni vpliv nanj.

Obdobje pubertete je tudi obdobje, ko se mladostniki srečajo z alkoholom, cigareti, tudi drogami. Smo kot starši zavozili, če naš otrok poseže po teh substancah, čeprav smo ga ozaveščali o škodljivosti tovrstnih substanc?

Prej ali slej bo (je) imel vsak od nas v življenju izkušnjo s psihoaktivnimi snovmi. Prej ali slej vsak od nas poskusi kavo, alkohol, povleče kakšen dim ... Del normalnega razvoja je, da nas zanima tudi kakšna prepovedana snov. Pomembno je, kako se bo znal otrok obnašati v odnosu do teh izkušenj, ki jih bo, vsekakor prej ali slej, dobil. Če mu bo psihoaktivna snov omogočila izkušnjo, do katere v stanju brez nje ne bo mogel priti, potem bo ta izkušnja nevarna. Na primer: če se otrok v družbi vrstnikov ne more sprostiti in se spontano obnašati, potem mu bo pivo lahko predstavljalo rešitev za sprostitev in bo dejavnik tveganja za razvoj odvisnosti. Če pa se v družbi lahko spontano obnaša, zanj alkohol morda ne bo dejavnik tveganja.

Dokler imamo s svojim otrokom trden in

zaupljiv odnos, potem ne moremo reči, da smo pri čemer koli zavozili. Življenje je kompleksno in v njem nastopajo tudi nevarnosti. Sanjati, da se bo naš otrok vsem tem nevarnostim izognil, ker smo mi idealni starši in ga imamo res radi in mu res želimo vse dobro, je kolosalna neumnost. **V obdobju med desetim in štiriindvajsetim letom, tako puberteto zamejuje Svetovna zdravstvena organizacija, mora mladostnik sprejeti tudi obilo zelo pomembnih odločitev o šolanju, službeni poti, prijateljih itd. Kakšno postopanje staršev je za te mlade odraščajoče ljudi najboljše?**

Biti prisoten. Nuditi otroku zavetje, v katerem si lahko spočije po napornih "bitkah" z življenjem. Vključujemo otroka v svoje odločitve. Naj razume, kako se pri izzivih obnašamo mi. Ne skrivajmo pred njim zahtevnih odločitev, ki jih sprejemamo. Povprašajmo ga po njegovem mnenju, upoštevajmo ga in skupaj spremljajmo, kakšne posledice bo to imelo. Pogovarjajmo se o vsem drugem, ne le o tem, kako je bilo v šoli in ali je pospravil sobo.

Bodimo prisotni, ljubeči in odločni.

Nenazadnje je puberteta tudi obdobje iskanja spolne identitete. Vloga staršev pri sprejemanju mladostnikovih usmeritev je na tem mestu zagotovo še kako pomembna?

Opredelitev spolne identitete je naraven, pa tudi zahteven izziv. Otrok počasi ugotovi, da sam sebi ni dovolj, da mu družina ni dovolj. Oblikuje prijateljstva, koalicije, išče zaveznike, previdno tipa za sorodno dušo. V tem procesu iskanja svoje spolne usmeritve se včasih zgodi, da ugotovi, da njegove izbire niso nujno družbeno sprejemljive, da odstopajo od družbeno sprejetih vzorcev. Tako soočanje s seboj in družbo je še posebej zahtevno. To je zagotovo eden od tistih izzivov, ki je prava preizkušnja za naš odnos



z otrokom. Prav tako je preizkušnja za naše soočenje s samim seboj. V teh trenutkih se lahko še posebej zbližamo s svojim otrokom, se pa lahko dramatično oddaljimo, če nismo sprejemajoči in vključujoči.

Staršem v takih trenutkih predlagam, da se vprašajo, kaj je tisto najpomembnejše v odnosu z otrokom. Običajno odgovorijo, da je najbolj pomembno to, da je otrok srečen in da so z njim v dobrem odnosu. Da bi se to zgodilo, se je potem potrebno izogniti sodbam, modrovanju, posredovanju hitrih rešitev in podobnega.

Stiske neslišanih mladostnikov lahko privedejo do samopoškodbenega vedenja, v najhujših celo do samomorilnega. Kako svetujete staršem v takšnih primerih?

Primeri samopoškodovanja in samomorilnega vedenja nam govorijo o tem, da je mladostnik v nepredstavljivo hudi stiski. V tistem trenutku je najbolj pomemben on. Ni pomembna šola, niso pomembni spolni vzorci, ne to, kaj misli sorodstvo, sosedje ali kdor koli drug. Pogumno se skupaj odpravite po pomoč. Ti izzivi so tako kompleksni in tako zahtevni, da jih sami ne moremo rešiti. Žal ljubezen prepogosto zamenjujemo s popuščanjem, toleriranjem nesprejemljivega vedenja in iskanjem izgovorov ali na drugi strani s pretirano strogostjo, nepopustljivostjo in vztrajanjem pri svojih rešitvah. Strokovnjak bo tukaj v neprecenljivo pomoč.

Pogumno je priznati, da potrebujemo pomoč. Tako učimo otroka, da ni sramotno, če ne zmoremo ali imamo občutek, da ne bomo znali sami rešiti življenjskih izzivov. V stiski se lahko naučimo, da je drugim ljudem mar za nas. Da ni nujno, da nam nekdo ponudi pomoč in bo potem to izkoristil. Ljudje smo tudi dobri. Pomagamo, ker je tako prav ali zgolj zato, ker se pri tem dobro počutimo.

HRANA Z VLAKNINAMI

V zimskem času se lahko zgodi, da se prebava "uleni". Zdrava črevesna flora je bistvenega pomena za normalno delovanje organizma in posledično ohranjanje dobrega imunskega sistema.

Vlaknine pospešujejo črevesni tranzit, imajo naravni razstrupljevalni učinek na telo ter pomagajo ohranjati holesterol in krvni sladkor pod nadzorom. Najdemo jih v zelenjavi, priporočeni dnevni odmerek pa je približno petindvajset gramov na dan, količina, ki je zlahka dosegljiva, če je zelenjava prisotna v dobrih razmerjih vsaj v glavnih obrokih. Vendar pa vsa zelenjava ne zagotavlja enake količine vlaknin in enake kakovosti. Koruza je med živili, ki so najbogatejša z vlakninami, pa tudi odličen vir energije, mineralov, kot sta fosfor in železo ter vitamina A ter ima naravno protivnetne lastnosti. Maline so bogate z vlakninami in podpirajo črevesje. Poleg tega so zelo bogate tudi z vodo, zato imajo diuretični učinek ter vitamini, vključno z A, C, K, P, vitamini B in folno kislino, ki je v nosečnosti zelo dragocena. Pomembna je tudi vsebnost mineralov - fosforja, kalija, magnezija, cinka, mangana in bakra. Poleg tega so tanini, ki jih vsebujejo, močni antioksidanti, ki ščitijo srčno-žilni in venski sistem. Nenazadnje imajo maline naravni protivnetni in protirakavi učinek. Kostanj je zaradi škroba, ki ga vsebuje, odličen vir energije. Je pa tudi

zelo bogat z vlakninami - predvsem celulozo, ki je koristna za uravnavanje črevesja v primeru zaprtja in lahko ponovno uravnoveša mikrofloro. Poleg tega je kostanj naravni rudnik vitaminov B in folne kisline ter pomaga zniževati raven slabega holesterola v krvi. Kutina je zelo bogata ne le z vlakninami, ampak tudi z velikimi količinami vitaminov, vključno s C, A in B, ki so koristni za krepitev imunskega sistema ali za pomoč pri okrevanju po gripi ter ima tudi prečiščevalne funkcije. Artičke so znane po razstrupljanju jeter, čistijo tudi kri ter imajo diuretični učinek. Zelo bogate so tudi z vlakninami, zlasti z inulinom, topnimi vlakninami, ki pomagajo zniževati raven holesterola v krvi. Stročnice vsebujejo veliko vlaknin, a le če jih zaužijemo z lupino. Redno vsakodnevno uživanje stročnic je najbolj zdrav način, da se napolnite ne le z vlakninami, temveč tudi z beljakovinami in železom, ne da bi se zatekli k živilom živalskega izvora. Korenček je zelenjava, ki zagotavlja veliko vlaknin in lahko zmanjša absorpcijo maščob in sladkorjev. Poleg tega je korenček zaveznik imunskega sistema in lepote kože: betakaroten, ki ga vsebuje, pozimi krepi imunski sistem in poleti ščiti

kožo. Mandlji in lešniki; tako eni kot drugi vsebujejo vlaknine, zato pomagajo ohranjati nizek krvni sladkor ter nadzorujejo pritisk in absorpcijo maščob. Poleg tega so zaradi prisotnosti dobrih količin vlaknin popoln prigrizek, ki zadržuje lakoto, hkrati pa zagotavlja nujno energijo in hranila. Oves vsebuje velike količine beta glukanov, ščiti srce in arterije ter telesu omogoča, da proizvaja manj slabega holesterola in absorbira manj maščob. Poleg tega znižuje krvni sladkor in je zato idealen tudi za tiste, ki trpijo za sladkorno boleznijo. Avokado je sadež, bogat z vlakninami in esencialnimi maščobnimi kislinami Omega-3, zato je idealno živilo za tiste, ki želijo obdržati holesterol in krvni sladkor pod nadzorom. Poleg tega imajo esencialne maščobne kisline močno protivnetno in antioksidativno delovanje ter pomagajo telesu preprečiti morebitni nastanek degenerativnih bolezni, kot so razni tumorji in Alzheimerjeva bolezen.

Sabrina Simonovich, prof. športne vzgoje, trener fitnesa, učitelj joge, učitelj in trener alpskega smučanja, prehranski svetovalec, www.sabrinafit.eu.

MLADOSTNIKOV SOS

Mladi v času epidemije na različne načine izražajo potrebo po pomoči.

Mladostništvo ni samo obdobje svobode, razposajenosti in upanja. Lahko je tudi obdobje globokih strahov in stisk. Mladostnik se srečuje s stresom, ki vpliva na njegovo čustveno stabilnost, samozavest in občutek lastne vrednosti. Problem je, če ostane v tem neopažen, nezačuten in osamljen in stiska postane neobvladljiva. Med epidemijo je teh stisk še več.

Stanje duševnega zdravja v družinah se je poslabšalo, o čemer pričajo tudi statistični podatki NIJZ-ja. Od začetka epidemije, predvsem pa v času šolanja na daljavo, opažamo porast iskanja pomoči za mladostnike, ki so se v tem obdobju znašli v stiski. Veliko družin se je v tem času znašlo v finančni stiski zaradi izgube ali zmanjšane obsega dela. Poleg tega so se zaradi več časa, preživetega skupaj, povečale tudi stiske pri partnerjih. Seveda slednje niso nastale zaradi epidemije. Epidemična situacija je na dan »privlekla« stare zamere, težave, vsebine, ki jih partnerja nista zmogla predelati. Ker smo v družinah med seboj čustveno povezani, se stiska enega ali obeh staršev prenese na otroke, ki to stisko čutijo in jo na različne načine izražajo. Če se tudi starša borita s svojo ali medsebojno stisko, bosta svoje otroke težje začutila; tak otrok bo zelo hitro ostal

brez podpore in sam s težkimi čutenji, kar lahko vodi v neprimerno in/ali škodljivo vedenje, čustvovanje ali psihosomatske motnje. Prav taki primeri so trenutno v porastu.

Mladostnika pomiri, če je začuten in razumljen s strani odraslih

Tako enostavno se sliši, pa vendar je stisk pri mladih še vedno preveč! Njihove duševne stiske so se v zadnjih dveh letih poglobile in niso zgolj čustvene narave, ampak vse pogostejše tudi telesne. V terapevtski praksi opažamo več samopoškodbenega vedenja, motenj hranjenja, samomorilnih misli in poskusov samomora, tesnob in anksioznosti ter nemotiviranosti. Pri delu z mladimi je zelo pomembno oziroma ključno, da se v terapevtski proces vključita starša, saj imata ravno onadva največjo moč za spremembo pri svojem otroku. Včasih samo delo s starši oziroma partnerjema prinese rezultate pri otroku, ne da bi ta sploh obiskoval terapije. Tako zelo močno smo v družinah povezani in vplivamo drug na drugega.

Vsi obravnavni mladostniki so povedali, da se počutijo nezačutene in nerazumljene ter nesprejete v tem, kar so, zato velikokrat iščejo oporo izven družine, največkrat pri vrstnikih. Stiska je včasih

prevelika, da bi jo lahko pomirili s pomočjo vrstnikov. Vsi ti podatki kličejo po tem, da je treba spregovoriti o tem ter poslušati in slišati glas otrok in mladine. To pomeni, da pogledamo »za obzidje« otroka, kaj se dogaja v njegovi notranjosti in celostno pristopimo k obravnavi, torej obravnavamo vso družino. Pomembno je, da starša zmoreta začutiti stisko otrok, jim stojita ob strani, nudita podporo oziroma jih pomirita, kar ima ključno vlogo pri zmanjšanju stisk mladih. Zato je najprej za starša pomembno, da sta mirna in nimata težav v odnosu. Velikokrat pa zaradi svojih stisk ne zmoreta začutiti in umiriti otrok. Takrat je pomembno, da pedagoški delavci in ostali, ki se pri svojem delu srečujejo z mladostniki, zmorejo prepoznati stisko mladega človeka. Dovolj je le en človek, ki opazi in pomiri!

Ne glede na starost, spol imamo vsi ljudje globoko v sebi potrebo po tem, da bi nas pomemben drugi opazil, slišal, začutil in sprejel take, kot smo. Vsi hrepenimo po ljubezni. Kaj šele mlad človek. Ta pomiri in zdravi telo in dušo.

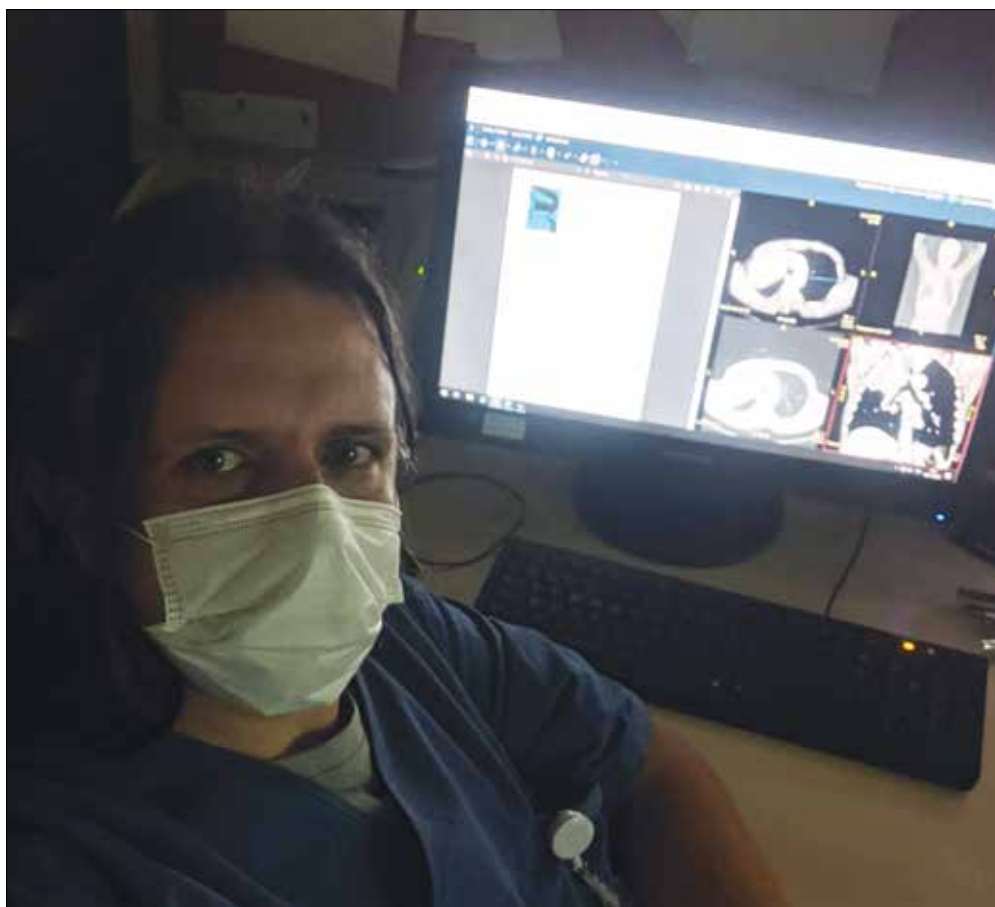
Mag. Katja Kozlovič, zakonska in družinska terapevka ter izvajalka igralne terapije za otroke



Nikola Milosavić Aleksić

DOKTOR SRDJAN LUKIČ

"Z manjšo naložbo v zdravstvo lahko občutno skrajšamo čakalne dobe."



Doktor Srdjan Lukič je zdravnik, specialist interne medicine in pulmologije. Konec leta 2019 je prišel v Slovenijo, licenco za samostojno delo je dobil v bolnišnici na Golniku. Zaposlen je v Splošni bolnišnici Izola. Preden je prišel v Slovenijo, je delal v Kliničnem centru v Kragujevcu, v osrednji Srbiji. Pravi, da se je iz Srbije izselil, ker je bilo: »Nevzdržno in nemogoče delati v tem okolju in živeti v tej družbi.« Kot glavni razlog za prihod v Slovenijo izpostavlja: »Težko sem prenašal veliko število pacientov, ki so prihajali k meni v upanju, da jim bom pomagal. Velikokrat tega nisem mogel storiti, saj terapija oziroma zdravlila niso bila dostopna. Kragujevac je revno mesto, pacienti si ne morejo privoščiti vseh zdravil, ki jih potrebujejo, saj so izjemno draga.« V primerjavi s Srbijo, v kateri po besedah doktorja Lukiča delovnih pogojev ni, v Sloveniji

slednji vendarle obstajajo. Spominja se, da je moral sam za sleherno medicinsko napravo ali inštrument, ki ga je potreboval v službi, dobiti sponzorja, državne podpore ni bilo. Celo delovne uniforme je vedno kupoval sam, ker stvari, ki so pri nas samoumevne, v Srbiji niso. »Delovni pogoji v Sloveniji zagotovo niso idealni, a so v Srbiji pod minimumom. To imam vedno v mislih, ko primerjam ta dva zdravstvena sistema.«

Za celostno pomoč pacientu se mora zdravnik v Srbiji »znajti«. To pomeni, da je pogosto treba napisati celo napačno diagnozo, saj zdravstveni fond le za določene diagnoze krije stroške zdravljenja oziroma nakupa zdravil. Glede na povprečno plačo v Srbiji je dostop pacientov do dragih pulmoloških zdravil skoraj nemogoč, če ne bi zdravniki »goljufali« sistema. »V Sloveniji tega ni, zdravnikom ni treba razmišljati, ali bo ZZZS

kril določeno storitev ali ne. Tudi plače zdravnikov so boljše, kar ne velja za plače medicinskih sester, če primerjamo ta dva zdravstvena sistema.«

Izpostavlja kohezijo državnega in zasebnega zdravstva pri nas kot izjemno priložnost za napredek zdravstvenega sistema. V Srbiji državno in zasebno zdravstvo delujeta ločeno, brez stika, sta celo konkurenta drug drugemu. V Sloveniji sta oba v enotnem sistemu, kar »ustreza vsem, saj olajšuje delo državnega zdravstva ter zasebnikom omogoča uporabo državne infrastrukture. Tako vzpostavljen sistem je na koncu najbolj v prid pacientom, čakalne dobe so krajše, pacientom ni treba hoditi na drugi konec države zaradi določene zdravstvene storitve,...« Meni, da bi se z manjšo naložbo v zdravstveni sistem čakalne dobe občutno skrajšale. »Treba je izboljšati primarni zdravstveni nivo (osebni zdravniki) tako, da jim ne bo treba za sleherno diagnozo paciente preusmerjati na višje nivoje. Več kot devetdeset odstotkov vseh diagnoz se lahko zdravi na primarnem nivoju. To se lahko naredi tako, da na primer investirate v dodatno izobraževanje in medicinske stroje. Nakup le nekaj spirometrov za zdravstvene domove bi zagotovo vplival na krajše čakalne dobe na oddelkih pulmologije. Tudi osebni zdravniki so kompetentni za diagnosticiranje bolezni, kot je denimo astma, enak primer velja za vse veje zdravstva. To je tudi formula za zmanjševanje čakalnih dob.«

Doktor Lukič še dodaja, da »Politični pritiski na zdravnike in direktorje bolnišnic v Srbiji vsekakor obstajajo. Politika je šla v vse veje zdravstva. Tako je dol (v Srbiji) v času korona virusa postal izjemno znan otroški pulmolog doktor Nestorović. Slednji je veljal za izjemnega zdravnika, danes zaradi političnih ugodnosti velja za glavnega proticepilca in ustvarjalca številnih teorij zarote, ki ogrožajo javno zdravje. Neverjetno je, da so številni zdravniki v Srbiji paciente, ki so zboleli za covidom-19 zdravili z zdravilom ivermectine. Gre za primarno veterinarsko zdravilo, ki je škodovalo številnim uporabnikom. Teh in podobnih anomalij v slovenskem sistemu ni oziroma so takoj zaznane in kaznovane.«

Društvo Bolnikov z
Distonijo Slovenije
Slovenian Dystonia Society

dbd

Distonija je nevrološka motnja gibanja, ki prizadene različne dele telesa in povzroča nehoteno krčenje mišic. Gre za kronično bolezen, ki pomembno vpliva na kakovost življenja bolnikov, njihovo samopodobo in vsakdanje življenje. Za distonijo je značilno dolgotrajno krčenje mišic, ki povzroči ponavljajoče se nehoteno zvijanje in nenormalno telesno držo. Zaradi krčenja mišic, ki ga bolniki pogosto ne morejo nadzorovati, se telo ali glava zvije v zakrčen, nenaraven položaj.

Nacionalna kampanja
ozaveščanja strokovne
in laične javnosti
o distoniji.

Več na spletni strani **www.distonija.si**, kontakt: **info@distonija.si**

SPLETNA ALI MOBILNA BANKA

Z obema lahko od doma naredite največ do zdaj.



Digitalizacija se v zadnjih letih pospešeno odvija na vseh področjih našega življenja, dodaten zagon pa ji je dodala še epidemija. To je še posebej opazno tudi v bančništvu, v katerem je uporaba spletne in mobilne banke v izjemnem porastu. Medtem ko nekateri še vedno prisegajo na spletno različico, pa je vse več uporabnikov, ki so naredili preskok na mobilno različico. Ta se je izkazala za toliko priročnejšo, saj jim omogoča, da imajo lahko banko vedno »v žepu«.

Katere so ključne prednosti spletne in mobilne banke?

Bančne storitve so strankam vedno na voljo, kjer koli in kadar koli. To še posebej velja za mobilno banko, saj je mobilni telefon postal naš nepogrešljivi spremljevalec. Tudi plačila prek spletne in mobilne banke so cenovno bistveno ugodnejša kot na bančnem okencu. Pomembna je tudi hitrost in enostavnost izvedbe storitev. Položnico lahko slikate z mobilnim telefonom in tako poravnate račun le v nekaj sekundah. Prav tako je danes mogoče od doma skleniti tudi kredit in druge zahtevnejše storitve.

Sklenitev kredita kar v mobilni banki?

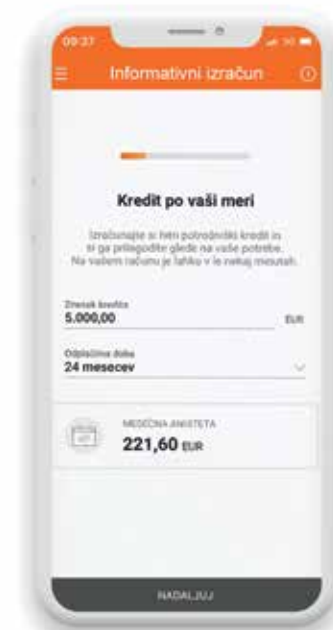
Danes je to mogoče. Intesa Sanpaolo Bank svojim strankam omogoča vse več storitev na daljavo.

Če so stranke na začetku spletno bančništvo uporabljale predvsem za pregled stanja in plačevanja položnic, je danes prek nove spletne in mobilne banke mogoče skleniti potrošniški kredit, aktivirati novo kartico ali na primer spreminjati obstoječe storitve (npr. podajo zahtevka za zvišanje limita).

Poleg klasičnih bančnih opravil lahko stranke v novi spletni in mobilni banki uporabijo tudi številne inovativne funkcionalnosti.

Vstop v spletno banko kar prek mobilnega telefona

V spletno banko se uporabniki prijavijo s funkcijo #withKEY, ki ustvari varno enkratno geslo in je na voljo v mobilni aplikaciji, ki jo preprosto naložijo na svoj pametni telefon. V mobilno banko pa uporabniki lahko vstopajo z vnosom kode PIN, s prstnim odtisom ali s funkcijo prepoznavanja obraza.



Nakazilo denarja, tudi ko je banka zaprta

S funkcionalnostjo #withPAY v mobilni banki uporabniki lahko prenašajo denar kar med svojimi stiki v mobilni aplikaciji, kot bi poslali SMS-sporočilo. Uporabijo pa lahko tudi FLIK-prenos, s katerim lahko denar pošiljajo uporabnikom različnih bank vse dni v letu (24/7/365) ali pa nujno poravnajo odprte obveznosti.

Virtualna kartica za varnejše spletno nakupovanje

V novi aplikaciji si lahko uporabniki ustvarijo virtualno različico svoje debetne ali kreditne kartice, ki ima drugačno številko kot fizična kartica, kar dodatno zmanjša možnost prevare pri plačevanju prek spleta.

Razveseljiva novost za aktivne varčevalce: vplačila v vzajemne sklade

V novi aplikaciji lahko zdaj v celoti od doma in povsem samostojno uporabniki opravljajo tudi nakupe in prodajo vzajemnih skladov, ki jih ima banka v ponudbi. Poleg tega lahko na daljavo aktivirajo tudi storitev brezplačnega investicijskega svetovanja.



Foto: Tomaž Primožič

Nataša Plesničar, vodja zahodne regije za prebivalstvo in mala podjetja pri Intesa Sanpaolo Bank

»Nova spletna in mobilna banka se lahko pohvali z inovativnimi pristopi, ki zelo olajšajo poslovanje. Čeprav je bila šele nedavno lansirana, jo je neodvisna raziskava podjetja E-laborat že ocenila kot eno najboljših mobilnih bank v Sloveniji po uporabniški izkušnji, naboru vsebin in po številnih funkcionalnostih.

Komitenti, ki bi želeli preiti iz stare na novo mobilno in spletno banko, lahko to preprosto storijo kar od doma. Pri tem si lahko pomagajo z videopriročniki, ki so dostopni na naši spletni strani, na katerih po korakih na nazoren način prikažejo celoten postopek oziroma za pomoč kadar koli pokličejo poslovalnico ali naš kontaktni center.«

INTESA SANPAOLO BANK

ELEN BATISTA ŠTADER

Iz Prad v Ljubljano, s televizijskega ekrana pa v vsak dom.



V naše dnevne sobe s televizijskega ekrana kot voditeljica osrednjega TV dnevnika RTV Slovenija vstopa že več kot deset let. Nismo je povabili na kavo, a se vendar vsakokrat znova zdi, da smo jo. Tudi, ko nam sporoča manj lepe novice, je njen nastop prijazen, domač, novinarsko suveren. V naš prostor vstopa s prirojeno karizmo voditeljice. Prav nič »holivudsko« prevzetnega ni v njej, ne na ekranu, ne na ulici. Naša je, ena izmed nas. To posebej čutimo v času pandemije covida, ko televizijo gledamo še bolj.

Njen mediteranski duh, nasmeh, ljubezen do življenja, družbe, narave in gibanja so na televizijskem ekranu sicer ujeti za urejeno pričesko, za očali, naličenim obrazom ter dobro

ukrojenimi suknjiči, a vendar se pravo Elen, kljub resnim novicam, ki nam jih sporoča, čuti skozi iskriv pogled, uvodno napoved in končni pozdrav v televizijskem dnevniku, kjer je sicer zelo malo prostora za osebno noto: »Prav je, da me začutijo kot človeka, ne samo kot brezosebne bralca.« Tako pristno in človeško jo čutijo gledalci, sodelavci, ki jih vedno spoštljivo omenja, saj je televizija ekipno delo, prijatelji in znanci.

Po zaključeni gimnaziji v Kopru je izbrala novinarstvo. Danes se zdi ta izbira morda samoumevna, pa ni bila: »Če še tako napenjam možgane, res ne vem, zakaj sem se odločila za ta študij. Najprej sem dolgo verjela, da bom učiteljica, nato me je privlačilo pravo, a pristala sem v novinarstvu. Vedela sem, da sem po duši

družboslovka, verjetno so me pritegnili predmeti na fakulteti kot sociologija, antropologija, zgodovina..., vse to sem kar požirala in profesorje oboževala. Res pa je, da sem kolokvij iz »postavljanja vejice« pri slovenskem jeziku večkrat ponavljala. Še danes sem zelo pozorna na vejico in pri drugih najprej opazim to napako.«

Vrsto let je na Televiziji Koper opravljala delo novinarke dopisnice. Poznali smo jo po temah, povezanih s turizmom, gospodarstvom, cestami, železnico. Še danes gre rada na teren in tiste dni, ko ni v Ljubljani, kamor so jo pred več kot desetimi leti povabili za voditeljico osrednjega televizijskega dnevnika in jo močno presenetili, jo še vedno srečujemo s koprsko televizijsko ekipo na različnih krajih in dogodkih ob morju:



»Koprsko televizija bo vedno moj dom, moja matična luka. Navsezadnje se bom v Koper verjetno še vrnila, če ne bom več voditeljica v Ljubljani. V Kopru imam še vedno svojo pisalno mizo in krasne sodelavce v pisarni. Velikokrat sem na TV KP, saj se pogosto še podam na teren in v Kopru pripravim prispevek kot dopisnica. Žal mi je, da ima RTV Slovenija do dopisništev mačehovski odnos, dopisništva imajo vse manj sredstev, zato nimajo finančnih pogojev, da bi se razvijala. Velika škoda! Trend v Evropi je ravno obraten, vse nacionalne televizije spodbujajo lokalne novice, saj so te zelo priljubljene med gledalci.« Prehod v Ljubljano za Elen ni bil enostaven, že zaradi voženj ne. Tu je srečala nove oblike, drugačen način dela, a se je vsemu hitro

privadila in zelo rada hodi v službo v Ljubljano. Televizijo ima rada, novinarsko delo prav tako. Prav nemirna postane, če nekaj dni ni v stiku z informacijo in adrenalinom, ki je v tem poklicu del vsakdana. Leta in delovna kilometrina tega niso spremenili niti za odtonek: »Da te novinarstvo zasvoji, ni kliše. Zbudiš se kot novinar, po svetu hodiš z odprtimi očmi, z ljudmi, ki jih srečaš, se že dogovarjaš za prispevek... Skratka, ves čas si na preži. O dogajanju poročáš tudi z dopusta. Ko smo v Grčiji doživeli potres, sem seveda takoj pridobila posnetke lokalnih novinarjev in v živo poročala za svojo televizijo. Ima pa stres, ki ga v oddaji, ki poteka v živo, doživljaš vsak dan, verjetno svojo ceno. Že adrenalin, ki se sprošča v nas v službi, nam ob prostih dneh povzroča

nek neprijeten občutek, podoben abstinenčni krizi. Včasih se mi zdi, da sem – samo zato, ker sem prosta in doma – popolnoma neučinkovita in nekoristna. A to me ne odvrne od mojega poklica, vedno bolj ga imam rada, tudi zato ker postaja vse bolj ogrožen. Novinarji imamo poslanstvo in se bomo za to borili do konca.«

Novinarji in mediji so vse pogostejše deležni napadov, politika jim diha za ovratnik, uredniki na televiziji Slovenija odstopajo, pritisk ni izmišljen. Kako se sooča z njim, je bila morda kdaj tudi osebno deležna šikaniranja, poizkusov vplivanja na njeno delo?

»Novinarji bi si želeli le to, da bi lahko mirno delali. Da bi nas politika pustila, da mirno opravljamo svoje delo. A to je očitno iluzija. Trenutno smo na RTV Slovenija novinarji razočarani nad namero vodilnih, ki želijo nekatere oddaje skrajšati, nekatere celo ukiniti, hkrati uvajati nove, za katere tako in tako ni kadra. Mnogi, premnogi novinarji, so namreč nacionalno televizijo v zadnjem času, žal, zapustili. V zadnjih mesecih je na druge medije odšlo vsaj šest izvrstnih novinarjev. Kdo želi nacionalno televizijo osiromašiti in zakaj, se sprašujemo? Kdo ima lahko tak interes, je to sploh mogoče? Ne zavračamo kritike, marsikaj se da spremeniti na bolje, vendar previdno, premišljeno, postopno. Pritiske politike bolj občutijo uredniki, ki krojijo vsebino oddaj. Na nas, voditelje letijo kritike preprosto zato, ker smo bolj izpostavljeni. Večkrat sem že dobila pisma z žaljivimi vsebinami, vendar se v njih čuti splošno nezadovoljstvo, ki ga človek doživlja, svoj gnev pa izlije na nas. To je pač potrebno vzeti v zakup. Najhuje, kar se mi je zgodilo, je bilo pred nekaj meseci, ko sem dobila pismo s premazom »rjave barve« in to ni bila čokolada. No, vsekakor bolje kot bel prah.«

Kakšen je delovni dan televizijskega voditelja, kako nastaja tv dnevnik? »Dan voditelja je seveda zelo dolg. Jutro se začne s prebiranjem novic, nadaljuje se s sodelovanjem pri vsebini oddaje. V dopoldanskem času imajo glavno vlogo uredniki, ki novinarje razpošljejo na teren, sama se v delo vključim okrog poldneva. Še prej moram k frizerju, še sreča, da je to moja sestra Tanja, ki se mi časovno prilagodi. Pa še zlate roke ima, zdi se mi, da razume ritem novinarjev, saj nas uredi v rekordno hitrem času. Kot voditeljica ves dan spremljam novice, natančno poslušam novinarje, ki nas obveščajo s terena zato, da lahko kar najbolje napišem napovedi prispevkov. Ta besedila so v domeni voditelja, morajo pa biti zelo kratka in jasna zato, da je oddaja privlačna

Nataša Benčič, Radio Koper



in gledljiva. Vsi vemo, da je informacijo najtežje napisati zelo na kratko, a v oddaji seveda sodeluje še veliko drugih kot uredniki, lektorji, režiserji, grafiki, snemalci, tehniki. V Dnevniku je – če odštejem novinarje na terenu – dnevno vsaj 25 ljudi.« Vsi ti ljudje, povezani v eno samo televizijsko zgodbo, nam največkrat sporočajo novice, ki ne božajo naših ušes in oči. Resnica je redko prijetna, dobra, lepa novica pa vse bolj redek dragulj: »Zelo se trudimo, da bi Dnevnik končali s prijetnimi temami. Tudi zato, da bi nam gledalci oprostili vse grde novice, ki smo jih prisiljeni posredovati v javnost. Velikokrat nas ljudje kritizirajo zaradi izbora novic oziroma tem, a naj pojasnim, da je ta izbor naša najtežja naloga dneva. Vedno pa gre za skupinsko delo, nikoli ne odloča en sam človek, vedno se posvetujemo med seboj. Zelo se trudimo, da smo objektivni, pošteni, natančni, verodostojni. Popolnoma se strinjam, da ni vse grdo, v življenju okoli nas je tudi veliko lepega. Veliko dobrih novic iz različnih krajev objavimo v Slovenski kroniki, ki sledi Dnevniku, zato je ta oddaja tudi zelo dobro gledana.«

Zelo gledana je bila tudi prva skupna oddaja RTV Slovenije in Pop tv, ki sta jo medijski hiši pripravili v času najbolj visokih covid števil, z željo, da gremo Skupaj naprej, kot so oddajo tudi naslovili. Tema je pomembna za vse nas, covid jih je medijsko povezal, Elen pa upa, da na področju politike ne bo nikoli tako hudo, da bi se morali mediji zato povezovati: »Zagovarjam pluralizem medijev, pestrost izbire vsebin. Prav je, da ima gledalec izbiro. Če bo gledal informativni program na TVS, bo informacija zagotovo kakovostna, to za zdaj jamčimo in upam, da ostane tako. Upam, da se javnost zaveda pomembnosti javnega servisa in ga bo, če bo to potrebno, tudi podprla.« V prostem času je Elen večinoma nenaličena, v bazenu, kjer se s plavanjem rada sprošča in pod čelado na kolesu, je to nepotrebno: »Prostega časa je, odkar sta otroka odrasla, veliko več in tako tudi priložnosti za pohajkovanje. Uživam v pohodih s prijatelji, v kolesarjenju v naravi, največjo sprostitev pa čutim v bazenu. Že nekaj let rekreacijsko plavam, v vodi se preselim v

drugo dimenzijo, kjer je tišina in popoln mir. Moja sreča pa je popolna, ko se za mizo zbere družina. Hči Eliza je gimnazijka, sin Elija končuje fakulteto za arhitekturo. Lepo je, ker sta že odrasla, naši pogovori so zame neprecenljivi.« Rada pa ima

tudi svojo ekipo »fajn ljudi« v njenem Lions clubu Izola-Isola, ponosna je na njihove dobrotne projekte in na to, da se pri druženju in delu tudi zabavajo: »Tako širimo pozitivno energijo. Te pa v zadnjem času kar malo manjka, kajne?«



DRUŽBENA ODGOVORNOST

MK Group in Gorenjska banka z AIK bančno skupino donirali 120.000 evrov Porodnišnici Ljubljana

Poslovni sistem **MK Group** in **AIK bančna skupina**, ki so v Sloveniji prepoznani po družbeno odgovornih akcijah Zahvala herojem in pomoči dečku Krisu, so tokratno donacijo namenili Porodnišnici Ljubljana (Kliničnemu oddelku za perinatologijo Ginekološke klinike Ljubljana), kjer se rodi skoraj tretjina vseh novorojencev v Sloveniji. Vrednost regionalne kampanje Podpora družini znaša več kot 700.000 evrov in dviguje raven kakovosti zdravstvenih sistemov v Sloveniji, na Hrvaškem, v Srbiji, Bosni in Hercegovini in Črni Gori. Z donacijo MK Group, Gorenjske banke in AIK bančne skupine bo Porodnišnica Ljubljana korak bližje najmodernejšim zdravstvenim ustanovam v Evropi.



MAKO BOX

Idealna rešitev za ločeno zbiranje odpadkov

Naročite svoj MAKO BOX na
info@marjeticakoper.si

59 €

marjetica
per

Fantazima

**Prižig lučk
Accensione delle
luminarie**

27. 11. 2021, ob/alle 17:00
Titov trg - Piazza Tito ★ Koper - Capodistria

**Nina
Pušlar**



Koncert/Concerto



www.visitkoper.si



Manca Hribovšek



PREVERJAMO URBANE MITE

Spanec je boljši kot žganec (slovenski pregovor).



Zagotovo ste že kdaj slišali izraz, da nekdo »spi kot dojenček«. Rada bi spoznala tistega, ki si je ta izraz izmislil. Dam roko v ogenj, da nima otrok, ker če bi moja deset mesecev stara deklica že znala govoriti, bi mi najbrž vsak dan rekla: »Mama, spanje je za šibke.« Starši, ki to berete, me zagotovo razumete. Trenutno je ura 22.44 in ravno razmišljam o tem, kako je bilo zame spanje nekoč podcenjeno. Serije sem gledala pozno v noč, tudi učila sem se v večernih urah in prave žurke se seveda niso pričele pred 23.00. Ampak kot za vsako drugo stvar tudi tukaj velja, da začneš stvari ceniti šele takrat, ko jih nimaš. In ja, sedaj bi vse dala za osem ur neprekinjenega spanja. Ma kaj za osem! Za štiri! Niti na misel mi ne pride, da bi do poznega gledala televizijo ali da bi šla iz stanovanja po 20.00. Takrat že na vsa usta zeham in pred omaro izbiram pižamo. V postelji sem najkasneje ob 22.00 (razen takrat, ko pišem

članke za ObalaPlus). Glede na vse napisano in na to, da so jesensko-zimski dnevi kratki, velikokrat deževni in posledično tudi zaspani, sem se odločila, da tokrat razbijemo mite in razkrijemo resnice o spanju.

1. **Človek potrebuje osem ur spanja.** Ne drži. Verjeli ali ne ima pri tem velik vpliv dednost, pa tudi to, v katerem življenjskem obdobju smo in koliko smo navajeni spati. To je sicer zelo subjektivno. Nekateri bolje delujejo, če spijo samo 6 ur ali manj. Spet drugi pa potrebujejo tudi devet, deset ali celo več ur spanca. Sicer zdravniki opredeljujejo osem ur kot zdravo količino spanja za odraslo osebo.

2. **Štetje ovčk/pitje toplega mleka/pitje alkohola pred spanjem nam pomaga, da prej zaspimo in je naš spanec bolj kvaliteten.** Ne, ne in ne. To so vse miti, ki ne držijo. Ljudje, ki pred spanjem »štejejo ovčke«, dokazano zaspijo kasneje. Mleko vsebuje

triptofan, ki spodbuja spanje prek produkcije serotonina. Ampak žal vsebuje premalo te substance, da bi lahko resno vplivalo na spanje. Če ste pred odhodom v posteljo navajeni spiti kozarček ali dva, pa tega ne počnite več. Zaradi alkohola sicer prej zaspimo, ampak bo naš spanec občutno manj kvaliteten, saj naše dehidrirano telo ne bo počivalo, ampak bo obremenjeno s prebavljanjem alkohola, ki je tudi krivec, da se v REM fazi pojavljajo nočne more.

3. **Branje ali gledanje televizije pred spanjem nas sprošča.** Ne drži. Luč, ki jo boste imeli prižgano ob branju ali svetloba zaslona (računalniškega, televizijskega ali telefonskega) bo zmanjšala nastajanje spalnega hormona – melatonina, zato boste težje zaspali. Melatonin se proizvaja v možganih, natančneje v hipofizi in to predvsem zvečer oziroma takrat, ko je zunaj tema. Zato poskusite vsaj eno uro pred spanjem odmakniti vse moteče stvari, kot so televizija, telefon, računalnik in ugasnite luči. Največja napaka, ki jo počnejo mnogi, pa je ta, da če se sredi noči zbudijo, najprej pogledajo na telefon. Če želite dobro in predvsem kvalitetno spati, tega ne počnite.

4. **Najbolj se spočijemo v REM fazi spanca.** Ne drži. Znanstveniki so ugotovili, da je REM (angleška kratica za Rapid Eyes Movement oz. hitro premikanje oči) faza najbolj podobna budnemu stanju. Zato naj bi se najbolj spočili

v NREM fazi (angleško za Non-Rapid Eye Movement oz. neintenzivno premikanje oči). Sicer pa med spanjem vseskozi prehajamo med posameznimi fazami, torej med rahlim in globokim spancem ter fazo REM. Z vračanjem v rahel spanec namreč lažje zaznamo, kaj se dogaja okoli nas.

5. **Spanje vpliva na zdravje.** Drži. Med spanjem se v našem telesu odvije večina kemičnih in fizioloških procesov obnove, zato je to pomemben proces z več vidikov. Pomanjkanje spanja in motnje spanca so povezani z nevrološki obolenji, kot so glavoboli, možganska kap in Alzheimerjeva bolezen, prav tako pa negativno vpliva na srčno-žilni, endokrini in imunski sistem. Če malo spimo, se slabše počutimo, smo manj koncentrirani, manj produktivni, naša presoja je slabša, prav tako pa se poveča tveganje za sladkorno bolezen in debelost.



Želim vam sladke sanje. Lahko noč.

Novorojenčki od 0 do 3 mesecev naj spijo od 14 do 17 ur.
Dojenčki od 4 do 11 mesecev naj spijo 12 do 15 ur.
Malčki od 1 do 2 leti naj spijo 11 do 14 ur.
Predšolski otroci od 3 do 5 let naj spijo od 10 do 13 ur.
Šolarji od 6 do 13 let naj spijo 9 do 11 ur.
Najstniki od 14 do 17 let naj spijo od 8 do 10 ur.
Mladi odrasli od 18 do 25 let naj spijo od 7 do 9 ur.
Odrasli od 26 do 64 let naj spijo od 7 do 9 ur.
Starejši od 64 let naj spijo od 7 do 8 ur.

DOBRODOŠLA!

NOVA TOYOTA YARIS CROSS

ŽE OD

119€

NA MESEC

DO

10 LET

JAMSTVA

TOYOTA RELAX

DO

10 LET

JAMSTVA

ZA HIBRIDNO BATERIJO

AVTO CENTER
JEREB

041 346 445
051 369 792

Povprečna poraba goriva za vozila Toyota Yaris Cross: od 4,4 do 6,2 l/100 km in emisije CO₂: od 100 do 140 g/km. Emisijska stopnja: za 1,5 EURO 6 AP. Emisije NOx: od 0,0033 do 0,0093 g/km. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, 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 Toyota trgovskih mreži. Po preteku tovarniške garancije vam ponujamo brezplačno vključitev v program jamstva Toyota Relax (vse do starosti 10 let ali 160.000 km. Izračun je informativne narave in ni zavezujoči za sklenitev posla. Mesečni obrok je izračunan na osnovi prodajne cene v višini 18.850 EUR, trajanju financiranja 60 mesecev, skupnem začetnem plačilu 4.310,48 EUR in zadnjem povečanem obroku v višini 9.823 EUR. Povečan obrok je izračunan na osnovi predpostavke, da bo z vozilom prevoženih 10.000 km letno. Efektivna mera (EOM) je 4,26 % in temelji na fiksni obrestni meri. Slika je simbolična.

PRI 19-TIH USPEŠEN ŠPORTNIK



Mark Antonij Perkovič je devetnajst letni kickboxer, ki kljub svoji mladosti niza izjemne dosežke. Zadnji je drugo mesto na svetovnem prvenstvu v kickboxu, kjer je z lahkoto premagal vse razen enega. **Čestitam ti za izjemen uspeh, za srebrno kolajno na svetovnem prvenstvu v kickboxu. Nam lahko poveš več o tem?**

Bilo je na Svetovnem prvenstvu v kickboxingu, ki je potekalo od 14. do 24. 10. 2021 v italijanskem Jesolu. Da, bil sem drugi. V finalni borbi sem izgubil proti starejšemu in veliko bolj izkušenemu tekmovalcu s Slovaške, ki je bil v tistem trenutku nekoliko bolj razpoložen in zbran. Ampak sem vesel, da sem dosegel drugo mesto. **Je bila konkurenca močna? Katera država**

je najbolj uspešna v kickboxu?

Konkurenca je bila zelo močna, saj je osem do deset tekmovalcev upravičeno pričakovalo medaljo ali celo zmago. V moji kategoriji, 74 kg v KL, je nastopalo veliko tekmovalcev iz devetnajstih držav. Pred leti sta po premoči izstopali Madžarska in Rusija, danes je pa vsaj deset zelo konkurenčnih držav, med njimi tudi Slovenija (Italija, Meksiko, Argentina, Iran, Amerika, Nemčija, Srbija, Hrvaška, Turčija, Poljska, Slovaška, Anglija, Irska, Grčija in države nekdanje Sovjetske zveze). Lahko bi dejal, da v bistvu ni več slabih držav.

Koliko let že treniraš kickbox in zakaj si se odločil ravno za ta šport? Zakaj ti je všeč?

Trenirati sem pričel pred sedmimi leti. Že kot otrok sem se učil teh veščin borilnih športov, začel sem z brcami in tako se je razvila ljubezen do borilnih športov. Blizu imam tudi telovadnico in dober klub in tako se je pričela moja zgodba.

Kaj je pri kickboxu najbolj pomembno?

V kickboxingu je tako kot v vseh športih najbolj pomembno trdo delo. S treningi razviješ vse potrebne elemente, tehniko, vzdržljivost, zbranost, eksplozivnost, obvladovanje samega sebe.

NOVI DOMOVI ZA OSTARELE

Iz Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti so nam sporočili, da bodo na Primorskem gradili oziroma prenavljali več domov za starejše.

V Obalnem domu upokojencev Koper bodo prenovili del prvega nadstropja. Del etaže se bo preuredil v varovani oddelek z dvanajstimi stanovanjci, drugi del obsega prenovi običajnih nastanitvenih sob. Sredstva iz javnega razpisa REACT EU bodo namenjena prenovi Obalnega doma upokojencev Koper, kamor bodo umestili dnevni center za osebe, starejše od petinšestdeset let.

Dom upokojencev Sežana čaka ureditev dnevnega središča. Načrtovana je tudi ureditev prostorov za začasno namestitve starejših oseb v objektu "Resje".

V Domu upokojencev Izola bodo uredili dnevno središče inčasne namestitve.

Pod okriljem Doma upokojencev Nova Gorica bodo uredili dnevno središče v Komnu.

Koncesionar, podjetje DEOS, celotna oskrba starostnikov d.o.o., pa načrtuje gradnjo Centra starejših Koper za dvesto štirinajst stanovanjcev.



P111 GRE V POKOJ



Najstarejši in največji policijski čoln P-III so po šestindvajsetih letih pospremili v zaslužen pokoj. V vlogi plovila, "zaposlenega" na Postaji pomorske policije Koper, je lahko še zadnjič zaplul po slovenskem morju. Naloge, ki jih bo prevzel po svoji "upokojitvi", bodo namreč že kmalu povsem drugačne. Postal bo del zbirke Muzeja slovenske policije in bo kot največji policijski eksponat za stalno razstavljen v Parku vojaške zgodovine Pivka. Čoln je, kljub

nekaterim svojim pomanjkljivostim, odlično služil vseh šestindvajset let. Njegove naloge so segale od rednega patroliranja po morju do varovanja morske meje in reševanja ujetih v razburkanem morju. Kot "XXL eksponat" se bo P-III tako pridružil ostalim velikim razstavnim predmetom, in sicer nemški vojaški lokomotivi iz druge svetovne vojne, podmornici P-913 Zeta, helikopterju Mi-8 in drugim tamkajšnjim muzejskim eksponatom. Plovilo P-III bo s

prenosom v zbirko Muzeja slovenske policije postalo največji predmet slovenske policijske kulturne dediščine, z razstavno umestitvijo v Park vojaške zgodovine Pivka pa največji policijski razstavni eksponat. Z njegovo muzejsko predstavitevjo pa bodo prihodnje leto začeli obeleževati petinšestdeseto obletnico pomorske policije.



ELEKTROCENTER

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

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

ISBE d.o.o.

Liminjanska cesta 96
6320 Portorož
T: +386 5 677 86 22
F: +386 5 677 06 22
E: isbedoo@gmail.com

OBALA
časopis in portal
s pogledom na morje **plus**

Imate dejavnost? Si želite novih strank, več kupcev vaših izdelkov ali več naročnikov vaših storitev? Tukaj je pravi prostor za vas! Vaš oglas bo vsak mesec dosegel **25.000** gospodinjstev na Obali! Pokličite nas na **040 600 700** ali nam pišite na marketing@obalaplus.si in izvedeli boste prednosti oglaševanja v časopisu in na spletnem portalu www.obalaplus.si

KUBRICKOVE FOTOGRAFIJE



skozi 130 razstavljenih fotografij in 40 števil revije pa spoznamo, kako se je talent razvijal, med temi je tudi slika, ki je tako navdušila urednike Looka, da so še nepolnoletnega Stanleya povabili, da se jim pridruži kot fotoreporter. Kubrick je leta 1945 ujel strtega prodajalca časopisov ob smrti predsednika Roosevelta in si

prislužil mesto v uredništvu. Številni razstavljeni posnetki pa takrat niso našli prostora na straneh revije zaradi ekscentričnega sloga, nekonvencionalnega značaja za tisti čas ali niso skladali z uredniško vsebino. Več podrobnosti na <https://magazzinodelleidee.it/>



Tržaški razstveni prostor »Magazzino delle idee« gosti fotografsko razstavo kultnega režiserja »Peklenske pomaranče«, »Skozi drugačen objektiv. Fotograf Stanley Kubrick« (Through a different lens/Attraverso uno sguardo diverso). Retrospektivo organizira regijski organ za kulturno dediščino z Muzejem mesta New York in arhivom Stanleya Kubricka, na ogled pa ostaja vse do 30. januarja prihodnje leto. Kubricka je pri 17 letih zaposlil pri »Look Magazine«, eni najpomembnejših ameriških revij, za katero od leta 1945 do 1950 dokumentiral različne vidike newyorške družbe in pokazal izjemno pripovedovalno sposobnost. Njegove filmske mojstrovine odlikujejo popolni kadri,

LIONS CLUB IZOLA - ISOLA



VRožnatem oktobru že vrsto let poudarjamo pomen zdravega življenja, samopregledovanja dojk, zgodnjega odkrivanja bolezni. Rožnati oktober je sinonim za zdravje žensk.

V Piranu, Kopru, Ankaranu in Izoli so članice **EUROPA DONNA OBALA**, ki vključuje 150 žensk, ki so prebolele rak dojk, letos pripravile pester rožnati program: obešale so rožnate pentlje na olikah, si privoščile kulturo, druženje, pesem in tudi hojo.

Na pohodu po Škocjanskem zatoku so se jim 17. oktobra pridružili člani Lions Cluba Izola-Isola in jim predali simbolični ček v vrednosti 1300,48

eur, s katerim so članice lahko kupile napravo za limfno drenažo, ki je visoko kakovostna in primerna za domačo uporabo.

Limfna drenaža je namreč po operaciji dojke ali jajčnikov zelo pomembna, saj pomaga pri odpravi limfedema, ki nastane po operaciji, ko se odstranijo bezgavke, okončina pa zato zateka in boli. Mnoge članice si limfne drenaže samoplačniško ne morejo privoščiti, to napravo, ki bo last Europa Donna Obala pa si bodo lahko izposojale in jo uporabljale v intimnosti svojega domačega okolja. Napravo so članice že prejele, se naučile rokovanja z njo in jo tudi že uporabljajo.



DRUŠTVO BOLNIKOV Z DISTONIJO

Distonija je nevrološka bolezen, ki se kaže z nehotenimi mišičnimi krči in nenavadno spremenjeno držo delov ali celega telesa. Stoletja je bila neprepoznana in napačno obravnavana. V življenje človeka pride počasi in se kaže na tako nenavadne načine, da še dandanes pogosto ni dovolj zgodaj prepoznana,

bolnik pa zaradi tega ni ustrezno zdravljen.

Društvo bolnikov z distonijo je v Sloveniji navdse dobrodošlo in ga toplo pozdravljam, ustanovitelju društva gospodu Tedyu Grbcu pa iskreno hvaležnost in spoštovanje, da je pripravljen svojo življenjsko izkušnjo deliti z nami in jo prenesti v nekaj dobrega za vse nas.



dr. Maja Trošt
Vodja Centra za ekstrapiramidne bolezni
Nevrološka klinika, UKC Ljubljana

Društva bolnikov imajo v Sloveniji dolgoletno tradicijo. Njihov prvotni namen je bil omogočiti bolnikom z določeno boleznijo srečanja in medsebojno izmenjevanje življenjskih izkušenj, povezanih z boleznijo in premagovanjem ovir. Aktivnosti društev bolnikom in njihovim svojcem tako pomagajo razumeti bolezen, nudijo jim varno in razumevalno okolje, kjer lahko vprašajo in izrazijo svoje strahove, povezane z boleznijo in njihovo prihodnostjo.

Društva tudi izobražujejo in nudijo številne nasvete od tega, kako bolezen prepoznati, kako ukrepati ob prvih znakih pa do tega, kako jo v vsakodnevem življenju premagovati, nenazadnje tudi, kako v zdravstvenem sistemu priti do najboljših oskrbe.

Uspešnost društev dokazuje širitve njihove dejavnosti: podpirajo znanstveno-raziskovalno dejavnost, osveščajo bolnike in družbo o novih terapevtskih možnostih in tistim, ki ga potrebujejo, nudijo bolnikovo »ekspertno« mnenje. S svojim delovanjem pomagajo razvoju medicinske obravnave bolnikov, njihove prepoznavnosti in umeščenosti v celotno družbo.

Več na www.distonija.si.

foto: Jure Makovec

UPANJE ZA OTROKE AFRIKE

Se še spomnite, da je aprila naša urednica spletnega portala in novinarka Petra Mežnarc zbirala donacije in odšla v Gambijo. Zakaj tja? Ker je tam plačevala šolanje za deklico Maimuno in jo je želela spoznati. To potovanje jo je še bolj prepričalo, da je tem otrokom potrebno pomagati, saj nimajo ničesar. Nekateri ne hodijo niti v šolo, ker si je starši ne morejo privoščiti. Ko se je vrnila s potovanja, se je odločila, da skupaj s prijatelji ustanovi društvo. Tako je nastalo Dobrodelno društvo Upanje za otroke Afrike s sedežem v Izoli.

Društvo sodeluje z dobrodelnim društvom v Gambiji in njegovim predstavnikom ter učiteljem Sankung Manjangom. »Pripravili smo seznam otrok, ki jim je naprej potrebno pomagati. Gre za otroke, ki odrasčajo brez enega ali obeh staršev in za invalidne otroke,« pojasni predsednica društva Petra Mežnarc. Kako torej poteka program podpore otrokom? »Pomoč otrokom poteka po sistemu botrstva na daljavo ter zbiranju donacij, ki jih bomo namenili za šole oziroma za izobraževanje učiteljev. Otroci v Afriki imajo težko življenje. Z botrstvom se njihovo življenje spremeni. Denar, ki ga mesečno namenjate otrokom, prejmejo njihovi skrbniki

ali starši. V prvi vrsti je pomoč namenjena izobraževanju otrok. V pomoč je vključeno tudi to, da poskrbijo, da je otrok primerno oblečen in obut,« še razloži. Ob tem izpostavi, da so v društvu trdno zavezani nadzoru porabe denarja, zato se vsak boter lahko tudi odloči in obišče svojega varovanca. **»Najpomembneje je, da veste, kdo dobi denar in čemu je bil namenjen,«** zaključuje predsednica.

DOBRODELNO DRUŠTVO UPANJE ZA OTROKE AFRIKE

Morova 25 F, 6310 Izola
Matična številka: 2700522000
Bančni račun: SI56 2900 0005 3402 140
Odpri pri UniCredit Banka Slovenije d.d.
Referenca: SI 99
Koda namena: CHAR
upanjezaotroke@gmail.com



IZBERITE SVOJO ZVEZDO

»Včasih smo kot zvezde. Zasijemo, da nekomu izpolnimo željo.« so v Vinakoper zapisali na naslovnici novega kataloga daril. In res, željo po pristnih, kakovostnih, inovativnih darilih vam bodo izpolnili. V katalogu boste našli vrsto že pripravljenih paketov izdelkov, čudovitih kombinacij izbranih vin ter istrskih dobrot mamljivih arom in okusov. Pobrskajte po katalogu in izberite svoje zvezde iz Istre!

Najlepše darilo je tisto, ki pusti nepozaben vtis in osvetli trenutek v najbolj čarobni svetlobi. Prav to doseže najnovejši ekskluziven izbor daril iz kleti Vinakoper. V njem so zbrali naše največje zvezde, nekatere še povsem mlade, druge gostujoče ter seveda naše zvezde stalnice. Vse skupaj pa je odličen izbor za obdarovanje vaših poslovnih partnerjev. Ter prijateljev in znancev.

Da bi šli v Vinakoper po izbrane gurmanske dobrote ali celo kozmetiko? Zakaj pa ne!

Klet Vinakoper ustvarja novo tradicijo! Tudi letos nas preseneča z edinstvenim panetonom v kombinaciji z izbrano vinsko esenco. Esenca Istre je resda največja zvezda kataloga daril, vsekakor pa ni edina. Vašo pozornost bodo pritegnili tudi novi SPA program, obogatena ponudba specialitet GOURMET, pa tudi prva v vrsti prenovljenih mirnih vin linij Capris – Malvazija Capris, da stalne ponudbe vrhunskih vin Vinakoper sploh ne omenjamo.

ESENCA ISTRE s chefom Tomažem Kavčičem

Letošnja Esenca Istre, tradicionalni paneton v kombinaciji z najbolj žlahtno esenco izbranega vina, je nastal v sodelovanju vrhunskega chefa Tomaža Kavčiča in enologov iz Vinakoper, Boštjana Zidarja in Roka Jamnika. Chef Kavčič je tradicionalno recepturo prazničnega panetona nadgradil v pravo presenečenje okusov, ki se odlično poda k letošnji esenci iz kleti Vinakoper.

»V Esenco Istre smo združili ljubezen do tradicije, lokalnih sestavin, kreativnih, inovativnih



receptur in poklon gostu, za katerega ustvarjamo. Navdušen sem, da je v skupni zgodbi z Vinakoper nastal neprecenljiv spoj tako znanj kot veščin, predvsem pa ljubezni in spoštovanja do vsega, kar smo od narave in naših prednikov prejeli, in vsega, kar lahko kot navdih ponudimo vsem, ki v naše zgodbe šele vstopajo,« je dejal chef Kavčič, ki verjame, da bo nova zvezda močno osvetlila praznično obdobje, ki je pred nami.

Hišna enologa Vinakoper sta tudi letos posegla v najbolj žlahtne zaklade grozdja in za odličen spoj s tem nenavadnim panetonom ustvarila globoko

rdeče likersko vino, imenovano esenca. Esenco so v Vinakoper panetonu dodali v parfumski steklenički, tako da njeno žlahtno meglico poškopite po sveže razrezanem panetonu. Pa če to ni edinstveno doživetje za praznične dni, kajne?

Vinakoper SPA – kozmetika iz grozdnih pešk

Z novim katalogom daril na police prihaja tudi njihova ekskluzivna kozmetična linija. Njena posebnost sta glavni sestavini olje grozdnih pešk in semena grozdnih pešk, ki v kombinaciji z ostalimi naravnimi sestavinami zagotavljajo blagodejni učinek na vaši koži.

Novi SPA program vključuje losjon in piling gel, ki ju je mogoče kupiti samostojno ali v pripravljenih darilnih kombinacijah z brisačko Svilanit. Za moške in ženske izbrane okuse, v nežni roza ali mogočni črni barvi. Lahko ju pokombinirate tudi z izbranimi peninami in s tem sestavite popolno wellness razvajanje!

Obogatena ponudba dobrot Vinakoper GOURMET

Nekaj istrskih gurmanskih specialitet Gourmet lahko v Vinakoper kupimo že dalj časa. V prednovoletnem obdobju pa se je dosedanjim izdelkom pridružil lep nabor novih butičnih dobrot: zares »taprava« istrska šalša, bela krema s tartufi, oljčno olje, tartufata, sir v

oljčnem olju, sol z različnimi okusi, čokoladne praline, obliti lešniki, oreščki in še mnogo več. Nabor je res velik, predvsem pa umeščen v odlične kombinacije z izbranimi vini različnih linij Vinakoper.

Ob koncu leta si tradicionalno predajamo lepa sporočila, ki se kažejo tudi v izboru darila, ki ga podarjamo. Naša iskrena želja ob tem je, da prejemniku izpolnimo željo in na ustih izrišemo nasmeh. To vam bo nedvomno uspelo, če boste izbrali eno od čudovitih daril Zvezde iz Istre by Vinakoper.

Vse izdelke lahko поблиže spoznate v prodajalnah Vinakoper: Vinski butik Hiše refoška v Kopru, Hiša refoška BTC v Ljubljani in Prodajalna vin Ljubljana ter Prodajalna vin Ilirska Bistrica.

Foto: Dragan Zlatanović



TUDI PSE IN MUCE BOLJO ZOBJE!

Lastniki psov in muc se v ambulantni pogosto pritožujejo zaradi slabega zadaha svojih ljubljencev. Za razliko od človeka pri njih običajno ni težava karies, temveč zobne obloge. Te so na začetku mehke, nato pa mineralizirajo, problematične so predvsem tiste, ki nastanejo pod dlesnijo, saj se v njih zadržujejo bakterije. Te povzročajo lokalno vnetje, lahko pa gredo preko krvnega obtoka v ostale organe, kjer nastane bistveno hujše sistemsko vnetje (ledvična odpoved, srčno popuščanje...). Že pri tretjem letu starosti lahko v pasjih in mačjih ustih opazimo slab zadah, obloge in nabrekle vnete dlesni. Če tega stanja ne rešimo, postane vnetje in s tem povezana bolečina kronična, kar močno vpliva na kakovostno življenje našega ljubljence. Zlasti psi imajo pogosto zelo visok prag bolečine. Opazimo samo, da so s starostjo manj ješčji, brezvoljni in nemirni. Ko takšnim pacientom uredimo stanje v ustih, se nam pogosto zgodi, da se lastniki vrnejo na kontrolni pregled navdušeni nad

živahnostjo psa. Povedali so nam tudi že, da se jim zdi, kot da imajo drugega psa. Seveda smo rezultata veseli, po drugi strani pa se zamislimo nad tem, koliko časa je moral ubogi revček živeti v hudih mukah, ne da bi se lahko komu potožil. Vnetje v ustih ni vedno vidno s prostim očesom, zato je za dobro diagnostiko ključnega pomena zobni rentgen. Z njegovo pomočjo vidimo dogajanje v dlesni in se tako bolj natančno odločimo, kateri zob moramo izpuliti. Zadnja leta je postalo moderno čiščenje zobnih oblog po pasjih salonih. Poudariti moram, da je tovrstno početje zgolj estetsko. Če želimo popolnoma odstraniti zobne obloge, predvsem tiste, ki so pod dlesnijo, je to nemogoče brez uporabe pomirjeval in splošne anestezije, za puljenje običajno še dodatno uporabimo lokalne bloke, tako da pacienti res ne čutijo nobene bolečine. Zobni rentgen je brez globoke sedacije nemogoče opraviti. Najboljša preventiva proti zobnim oblogam je dnevno čiščenje zobkov. Uporabimo lahko posebne ščetke



za hišne ljubljence ali pa mehke otroške ščetke, zobna pasta mora biti posebna, izdelana za uporabo pri psih in mačkah. Zanje obstajajo različne kostke in približki, ki pomagajo pri odstranjevanju oblog in praški z algami, ki preprečijo nalaganje plaka. Na žalost pa je paradontalna bolezen pogosta pri določenih pasmah, sploh pri majhnih psih, tako da je pomembna preventiva.

Novembra in decembra nudimo v našem centru tako kot vsako leto, brezplačen pregled ustne votline in petnajst odstotni popust pri stomatoloških posegih.

VETERINARSKI CENTER LARA

Trgovska ulica 4, 6310 Izola

05 640 1300, 031 344 832

lara@lax.si

ACANA



Hrana, bogata z Omega-3 maščobnimi kislinami živalskega izvora, pripravljena izključno iz enega vira živalskih beljakovin, jagnjetino ali sardelami, zelenjave, sadja in zelišč.



Zbirajte nalepke za izbrane LEGO® kocke!

TOČKE
ZVESTOBE



**40%
CENEJE**
Z IZPOLNENIM
ZBIRNIM
KARTONČKOM

Točke zvestobe lahko zbirate od **10. 11.** do vključno **31. 12. 2021**, zbirne kartončke pa lahko unovčite vse do **15. 1. 2022** oz. do razprodaje zaloge. Več na www.spar.si.



SPAR SLOVENIJA d.o.o. Ljubljana, Letaška cesta 26, www.spar.si. Oglašeno sponzorirano. Slika za simbolizacijo. © 2021 The LEGO Group. Vse pravice pridržane. LEGO in logoji LEGO so blagovni znamki LEGO Group.

SPAR



INTERSPAR



VRT V DECEMBRU

1. Prišli smo do najbolj čarobnega meseca v letu, za delo na vrtu pa bolj umirjenega. Dnevi so kratki, mrzli, noči pa dolge. Po dokaj sušnem novembru upamo na več dežja v decembru. Če ni pretirano mraz, lahko na našem **zelenjavnem vrtu** najdemo še nekaj zelenjave, ki nam lahko popestri jedilnik. Tako lahko nabiramo brstični ohrovt, motovilec, špinačo, radič in solato endivija. Vegetacijo lahko podaljšamo tako, da jo pokrijemo z zimsko kopreno. Tako imamo lahko tudi v pozni zimi na krožniku zanimivo zelenjavo. Gredice, na katerih so še ostanki sadik, počistimo in če je možno, jih tudi prekopljemo.

2. **Zeliščni vrt** je decembra zelo dolgočasen. Rastline so naredile, kar so lahko, večina počiva. Počistimo preostanek suhega listja, odmrle dele rastlin, poškodovane dele tudi odstranimo, ker je tu dobra osnova za razvoj bolezni in prezimovanje škodljivcev. Zelišča v loncih, bolj občutljiva na mraz, ustrezno zaščitimo ali pa jih prenesemo v ustrezen zaščitni prostor. Decembra si lahko naredimo manjši zeliščni vrt tudi na okenskih policah. Baziliko, timijan, majaron si lahko postavimo na polico, kar je učinkovito, čeprav kratko traja.

3. V **sadnem vrtu** naredimo obhod in če je možno odstranimo poškodovane dele drevja, odpadlo listje, da ne postane leglo škodljivcev in bolezni. V nasadih pregledamo tudi kole in žično konstrukcijo. V vinogradih začnemo z obrezovanjem, ob obrezovanju pregledamo žico, kole, napenjalce.



4. Decembra lahko v **okrasnem vrtu** opravimo obrezovanje listopadnih grmovnic. Odstranimo vse odpadlo listje, polomljene veje, naredimo čiste reze, kjer so bile veje zlomljene in zamažemo s cepilno smolo. V decembru lahko še vedno sadimo vrtnice, tulipane, narcise hijacinte, da bomo spomladi imeli lepo cvetoč vrt že zelo zgodaj. Paziti moramo tudi na prenizke temperature, ki nam lahko poškodujejo namakalni sistem, če ga nismo izpraznili – prezračili. Paziti moramo na zimsko sušo, občutljive so rastline v loncih in koritih,

ki jih pozabimo zalivati. Spomladi ugotavljamo, zaradi katere bolezni je rastlina odmrla.

5. **Okrasna trata** decembra miruje, tudi tukaj poskrbimo za namakalni sistem in sproti odstranjujemo liste, ki jih veter prinese z drugih parcel. Ob tratne rove ali pa kje drugje v vrtu postavimo ptičje krmilnice in s tem pomagamo pticam preživeti zimo, ko primankuje hrane zanje. Vodne objekte pripravimo na zimo. Odstranimo, kar je slabega, rastline pustimo v vodi, spomladi bomo pa razsadili in dodali nove rastline in vrtno prebivalce.

www.zelenjavanadom.si

tel.: 040 556 317

...ker domače je
res drugače!



Pizzeria **Vila Raineri**

• Tomažičeva ulica 10,
6310 Izola
• +386 5 660 74 26
• www.hotel-delfin.si

**MOŽNO PLAČILO S TURISTIČNIMI BONI 2021,
MINIMALNA VREDNOST 10 EUR.**

VINO

Pri skoraj vsaki jedi, ki sem jo predstavil, sem na koncu zmeraj priporočal kozarec takega ali drugačnega vina. Ker sem želel poglobiti oziroma preveriti svoje znanje, sem se odločil, da se o tem malo pogovorim z nekom, ki se s sommelierstvom ukvarja že leta.



Slovenska Istra se lahko pohvali z enim najboljših poznavalcev vin in žganih pijač, to pa je Igor Jakomin.

Sommelier druge stopnje sam sebe opisuje kot Primorca in ljubitelja vin, najbolj so mu pri srcu ravno primorska, a ne viha nosu nad nobenim vinorodnim okolišem. Ravno nasprotno, je velik zagovornik izobraževanja in spoznavanja vedno novih vrst in krajev, iz katerih vina prihajajo.

Kljub svoji skromnosti ima kar nekaj laskavih naslovov, je namreč trikratni dobitnik zlate medalje v Sloveniji na tekmovanju o poznavanju vin in prav tako trikratni polfinalist na treh svetovnih prvenstvih, leta 2000 v Torontu, leta 2004 v Atenah in nazadnje pred štirinajstimi leti na Rodosu.

S ponosom pa pove, da je uspešno zaključil vse tri tečaje ter diplomo na Wine and Spirit Education Trust v Londonu.

Presenetljivo, prav Angleži so vodilni pri postavljanju trendov na področju vina in žganih pijač, čeprav bi skoraj vsakdo ta primat pripisal kaki drugi evropski državi.

A kaj lahko Igor pove nam, nepoznavalcem, ki smo premnogokrat omejeni tudi z denarjem? Lahko tudi mi izberemo dobro in kakovostno ter predvsem primerno vino?

Brez strahu, lahko ga izberemo. Prvi in najpomembnejši nasvet je ta, da pijemo tisto, kar nam je všeč, ni nujno, da se bomo strinjali med sabo in morda nas bo kdo postrani gledal, a okus je zelo osebna stvar. Najenostavnejši način, a ne najzanesljivejši, je izbira po barvi.

Na kratko, enostavne jedi, kot so belo meso, ribe in zelenjava, se najraje družijo z belim vinom, težje jedi, kot so rdeče meso, cvrtje in podobno pa z rdečim vinom. A bolj kot barva je pomembna vsebnost taninov in alkohola. Vina z nižjo vsebnostjo slednjih snovi so primernejša za lahke jedi, če jih je pa več, so primernejša rdeča vina, saj alkohol in kislost pomagata pri topljenju maščob. To pomeni, da se na primer k ocvrtim ribam najbolj poda belo, rahlo macerirano vino.

Pri vinu poznamo tri dele njegovih lastnosti: videz, vonj in okus. Slednji se deli na mehak del, v katerega spadajo sladkor, alkohol in polialkoholi ali gliceroli. Nasproti mu stoji trdi del, h kateremu spadajo kislina, tanini in mineralnost vina. Ko ima vino enako vsebnost trdih in mehkih delov, to poimenujemo uravnoteženo vino.



Da postane vino harmonično, moramo upoštevati razmerje med barvo, vonjem in okusom. Pri degustaciji sta tako pomembna temperatura in oblika kozarca. Pri belem vinu naj bi bila temperatura med osem in dvanajst stopinj Celzija, pri mladem rdečem med štirinajst in šestnajst stopinj, pri bogatem, starejšem pa od osemnajst do dvajset stopinj Celzija. Penine smemo postreči zelo ohlajene, torej na temperaturi okoli šest stopinj Celzija.

ln na kaj moramo biti pozorni pri nakupu vin? Najprej je potrebno preveriti izvor vina. Tudi če je na glavni etiketi naveden izvor, moramo pogledati, kje je bila steklenica vina polnjena. Kajti če z južnoameriškim vinom polnimo steklenice v Nemčiji, to ne prinaša nobene dodatne vrednosti, prej nasprotno.

Bela vina morajo biti mlada, sveža, stara približno leto ali dve, kar upoštevamo tudi pri nakupu penine. Pri rdečih pa je ravno obratno. Dobro rdeče vino mora imeti vsaj dve leti. Vina s starejšo letnico so primerna predvsem za zbiralce in strokovnjake na tem področju. V domačem okolju težko pravilno hranimo buteljke in se jih večina žal pokvari.

Igor opozarja, da je znanje največje bogastvo. V Sloveniji primanjkuje kulture pitja.

Žalostna statistika govori o porabi alkohola med prebivalci od petnajstega leta starosti dalje. Povprečno zaužijemo več kot enajst litrov čistega alkohola na prebivalca in to so samo uradni podatki. Pitje vina in žganih pijač bi se moralo enačiti z dobrimi živili in ne z opijanjem.



Rok Dekorti



MESTO NA NIZOZEMSKEM, NA SEVERU POKRAJINE BRABANT	RIMSKI BOG SMRTI IN PODZEMLJA	KUHINJSKA ZAČIMBA	NEBESNI KROŽNI OBOK	6 ČRKA ABECEDE	POVRŠNINSKA MERA	NEKDANJA PLOŠČINSKA MERA, ORAL	ELEKTRIČNA MORSKA RIBA	KEMIJSKI ZNAK ZA FOSFOR	J. AMERIŠKA Z GRBASTIM	KUKAVICA Z KLJUNOM	DUŠAN PLUT	KEM. ZNAK ZA OGLJIK RIO DE JANEIRO (OKR.)	POSNETEK, PRERIS
			AMERIŠKI KEMIK ONSAGER				DALJŠE ČASOVNO OBDOBJE, VEK			UMAZANJA, BIOLOŠKI ODPADKI			
PODZEMNI HODNIK			HRVAŠKA IGRALKA NINA STOLETJE (STAR.)				ŽGANJE IZ BRINOVIH JAGOD REKA V AVSTRALIJI			PRIPRAVA ZA KAJENJE ZDRAVILIŠKO NASELJE V AVSTRILIJI			
BURKEŽ, ŠALJIVEC, CIRKUŠKI HUMORIST, KOMEDIJANT, ČAROVNIK	GRŠKI KOŠARKARSKI KLUB IZ SOLUNA	AM. POLITIK EUGENE VICTOR AM. VESOLJ. AGENCIJA			LJUDSTVO V LAOSU SLUŽASTA SNOV	SLOVENSKI STAVBENIK VILJEM JEZERO NA FINSKEM		MIODRAG (OKR.) DALJŠE ČASOVNO OBDOBJE	SILVA AVŠIČ			ESTONSKI ŠAHIST LEMBIT ANTON INGOLIČ	
ANTON NANUT			IZGUBA CISTE TEŽE MOLČANJE TIŠINA			BENEŠKI VLADARSKI NASLOV RADOVEDEN ČLOVEK			REKA V FRANCJI REKA V ARIZONI				STAR SLOVAN
POMNILNIK RAČUNALNIKA				TOLMUN, GLOBLJI DEL REČNE STRUGE			NACIONALNI KOMITE OSVobodITVE JUGOSLAVIJE BRKATI OREL				REKA V BOSNI		
KRATICA ZA STANDARD-IZACIJO				IZTISNIJEN DEL ŠVICARSKI DRAMATIK JOHANNES				ŠKOTSKI POMORŠČAK JOHN HASIŠ (OKR.)			18 ČRKA ARABSKE ABECEDE POLJSKI KONJENIK		
ČILSKI NOGOMETŠ MARCELO					DEL KRANJA PRIPADNIKI AMPOV					NEMŠKI PILOT IZ 1 SV SILVO KARO			
SESTAVIL Boris	ELEKTRIČNA MERSKA ENOTA ZA MOČ	VAJA V KARATEJU VZDEVEK GABRIELA JUSTINA				JADRANSKI OTOK MORSKI RAZBOJNIK, GUSAR			POŽELENIJE, SLAST PRILIKAVO BITJE, PALČEK			DROBNI DELCI V ZRAKU, DROBNA NESNAGA	RIBIŠKA VRVICA
VLADO ERCEGOVIČ			SLOVENSKI PISATELJ EVGEN KOLNSKI NADŠKOF				DEL LJUBLJANE OTOK ČAROVNICE KIRKE					PETER LEGIŠA ELEMENT (OKRAJŠAVA)	
KRILNI KONJENIŠKI ODDELEK V RIMSKI LEGIJI				ALPSKA, IZ TAL MOLEČA KONIČASTA SKALA				ČRT KANONI VERIGA ZA GOVEDO		REKA V BANATU LADO BIZOVIČAR			
GLAS, ZVOK Z DOLOČENO VIŠINO				ŽELEZNIŠKA PROGA DVORANA (ZAST.)			JOŽE KOVIČ ZVIREK (POG.)		RADO LORBEK		ZAŠČITNI PREMAZ POVRŠINA, OBMOČJE		
MELODIČNI OKRASEK	NADLEŽNA ŽUŽELKA AM. IGRALKA FARROW				JAPONSKO MESTO NA OTOKU KUŠUJU			GROBO OR. DOMAČE SUKNO NEMŠKA REKA			HINKO SMREKAR VZDEVEK MICHAELA JORDANA		
DUŠAN MLAKAR			ALAIN DELON GREGOR FUČKA		TINE OREL RAFKO IRGOLIČ		ANG. PEVEC STEVENS UBALD VRABEC			EGIPČANSKI BOG SONCA WALTER ZORMAN		STANKA IRMAN STANE SEVER	
SLOVENSKI JEZIKOSLOVEC JAKOB						NEBESNO TELO			NEKDANJA SLOVENSKA PEVKA SIMONA				
POPOTOVANJE V AFRIKI Z NOSAČI IN ŽIVALMI						OBER			KAR JE ZARISANO				

OSOJE: zdravišiško naselje DEBS: am. politik TREO: slo. stavbenik RAE: škot. pomorščak OLL: est. šahist UDET: pilot KOCNA: veriga LAMPE: slo. pisatelj

Naj vas ogreje
pooblaščen monter

PROTERM.IC
INŠTALACIJE & SERVIS

Čurin Igor s.p.
041/637-727
www.protermic.si

MideaGroup
humanizing technology

CLIVET
Home

Sphera EVO
2.0

SUBVENCIJE
EKO SKLADA



Ustvarite si
svoje podnebje
s toplotnimi
črpalkami **Clivet**.

- ✓ Split toplotne črpalke z integriranim bojlerjem sanitarne vode
- ✓ Split toplotne črpalke s stensko enoto
- ✓ Monoblock toplotne črpalke

Trgo ABC CENTER RABLJENIH VOZIL TOP PONUDBA MESECA



ALFA ROMEO Stelvio Q42.2
Diesel Business Automatic
Reg.: 06/2018, 115.276 km
33.600 €



MINI COUNTRYMAN
Mini Cooper D
Reg.: 11/2017, 132.215 km
22.500 €



PORSCHE MACAN
Diesel 3.0V6 PDK
Reg.: 11/2017, 149.155 km
45.800 €



VOLVO XC90 B5 AWD Bowers
Zračno vzmetenje
Reg.: 02/2020, 32.562 km
74.990 €



KIA PICANTO
Reg.: 01/2011, 56.500 km
5.500 €



VOLVO XC60 T8 AWD
Twin Engine Inscription AVT.
Reg.: 11/2017, 46.906 km
49.990 €



RENAULT CAPTURE dCi 115
Edition One
Reg.: 06/2020, 18.210 km
20.900 €



RENAULT GRAND SCENIC
7-sedežev Tce 115 Energy Zen
Reg.: 01/2018, 69.250 km
15.200 €



MERCEDES Benz
CLA 200D
Reg.: 01/2017, 153.593 km
22.500 €



VOLVO V60
Cross Country D3
Reg.: 09/2016, 123.510 km
17.450 €

Ostale ponudbe na www.trgoabc.si



PE Koper
Konstantin 041 382 381
Tomaž 031 380 864

- ✓ ugodno financiranje
- ✓ vozila z garancijo
- ✓ bon za zimske gume



PE Nova Gorica
Nejc 041 376 445
Jana 051 302 452