



BORIS ŠULIGOJ
stran 2



MIRIAM FEDER
stran 20



NATAŠA PIRC MUSAR
stran 32



BOŽIČNI MASLENI KRHKI PIŠKOTI
stran 46



stran 9





**TOMAŽ
PEROVIČ**

Saj ni res, pa je. Pred nekaj dnevi so v okolici Ptuja odprli nov dom za starejše občane, ki ima 165 postelj. Na svečani otvoritvi so bili vsi, ki jih človek na takih dogodkih pričakuje, lokalni in državni veljaki. S ponosom ga je otvorila tudi direktorica. Sobe so pripravljene, kuhinja in vsi prostori so opremljeni, a je zaprt, ker ni osebja. Ker se ni nihče prijavil, ga je direktorica začela iskati drugje, še posebej v Bosni in Hercegovini ter Srbiji. Našla ga je brez večjih težav, a popolnoma opremljen dom bo zaprt vsaj še leto, ker bo moral namreč čakati na vsa dovoljenja. Čeprav so državni uradniki prišli na otvoritev, bo začel zaradi nespametnih državnih odločitev obratovati šele čez eno leto. Človek si želi, da bi bilo takšnih neumnosti manj, saj je zaradi takšnih ravnanj tudi političen ugled nizek. Očitno zaslužen, ker za tako početje izgovorov pač ni.

Mi bomo naredili vse, da bo v našem časopisu čim manj neumnosti. Pred nami je čas za sproščena druženja, prostorov za zabavo in klepete med prijatelji in znanci letos zares ne manjka in tudi januar, vsaj za nas, ne bo popolnoma depresiven. Konec naslednjega meseca bo minilo namreč natanko pet let, odkar je Obala plus med vami. Časopis in spletno stran danes ustvarja že več kot 25 stalnih sodelavcev, zaradi rezultatov brčnosti pa je vrednost našega medija prepoznalo dovolj podjetij, ki oglašujejo pri nas in nam omogočajo, da tudi kot podjetje delujemo dobro. V času, ko se večina medijev sooča z velikimi težavami, gre nam tako dobro, da bomo lahko še dolgo skupaj. Srečno novo leto.

Težko leto je za nami

Od žabe, ki bo počila, do poplav, lebičad, istrske cestne farse, do utemeljene voščilnice: da bi se čim prej peljali z vlakom v eni urici do Ljubljane

Težko leto je za nami. Ne samo v Istri, tudi v Sloveniji in v večjem delu Evrope. Težko zaradi kataklizmičnih poplav in plazov, zaradi bolezni in stisk, zaradi vsaj dveh velikih vojn, ki posredno terjata številne žrtve tudi v povsem mirnem in na videz idiličnem evropskem svetu, zaradi posledičnih migrantskih usod in terorističnih groženj, zaradi ponovno vse bolj zaprtih evropskih mej, vse večjih logističnih in prometnih zastojev, ekoloških nesreč, zaradi draginje, kopičenja birokratskih in političnih nesmislov, zaradi pomanjkanja časa za preprosto človeško besedo ... Če svetu ne bi vladali požrešneži, bi bilo vsem veliko, veliko lažje, saj vsi vemo, kako je končala tista žaba, ki je bila prepričana, da je lahko večja kot vol. Toliko časa se je napihovala, da je ... počila. Zgodovina je doslej še zmeraj potrdila to Ezopovo modrost. Samo počakati bomo morali dovolj časa in doživeli bomo tudi ta žabji pok. A kaj, ko se bodo prav kmalu namesto sedanjih našle nove pohlepne žabe in mi se

bomo morali s tem prej ali slej sprijazniti. Vse več političnih svetovnih (včasih so obstajali samo vaški) posebnosti, vojne, neurja, plazovi, podnebne spremembe ... pustijo sledi, brazde in brazgotine. Vse sicer ni bilo povsem apokaliptično. V Istri je gospodarstvo zaključilo prejšnje (2022 in tudi letošnje) leto z rekordi v poslovanju Luke Koper: več kot milijon kontejnerjev, več kot 800.000 avtomobilov, več kot milijon potnikov na potniških križarkah, kar 73 milijonov evrov čistega dobička ... A kaj, ko so si lastniki, predvsem država, dobiček tudi letos raje razdelili, kot da bi ga investirali. Če smo že pri prvem gospodarskem prazniku konju slovenske Istre. Najmanj nenavadno je, da s predsednikom uprave Boštjanom Napastom, navkljub izrednim rezultatom in rekordom družbe, zaposleni nikakor niso bili zadovoljni, da je to uvidel tudi sam in se po samo letu in pol odpovedal sanjskemu slovenskemu podjetju ter jo (nenavadno) mahnil v tujino, v podjetje, ki



ZAMAŠKI TOVORNJAKOV PRED LUKO KOPER SO POSTALI PRAVILO.

Časopis in spletni portal OBALApplus® sta vpisana v razvid medijev Ministrstva za kulturo pod zaporedno številko 2216. ISSN 2670-4609. Izdajatelj MBM MEDIA d.o.o., Portorož. Distribucija preko Pošte Slovenije v gospodinjstva občin Ankaran, Koper, Izola in Piran. Število izvodov 25.500. Uredništvo: Pristaniška 14, 6000 Koper, urednistvo@obalaplus.si, 05 9045 710, 040 600 700. Oglaševanje: marketing@obalaplus.si, 040 771 000. Odgovorni urednik Mauro Belac, mauro.belac@obalaplus.si. Urednik Tomaž Perovič, tomas.perovic@obalaplus.si. Člani uredništva: Boris Šuligoj, Bojana Leskovar, Nataša Benčič, Dorjan Marušič, Manca Hribovšek, Sabrina Simonovich, Sašo Mejak, Katja Pegan, Eva Branc, Andreja Comino, Andreja Čmaj Fakin in Petra Mežnarc. Oblikovanje Emigma d.o.o. Prelom tiskane izdaje Tedy Grbec, GT-design d.o.o. Urejanje spletnega portala Elvis Dobrilovič. Stališča avtorjev prispevkov ne izražajo nujno stališč uredništva. Za točnost podatkov v podpisanih vsebinah odgovarjajo avtorji oz. naročniki objav. Za nepodpisane vsebine je avtor uredništvo. Promocijska sporočila in naročene objave so ločena od uredniških vsebin in označena z oznako ©. Datum izida 20. december 2023.

Strani s podnaslovom OBALApplus AKTUALNO so financirane Ministrstvo za kulturo RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO



DIVJANJE LEBIČA NA PUNTI.

je v bistvu konkurenčno Luki Koper. Sredi leta je prišlo do menjave na vrhu podjetja, tik pred koncem leta pa so nadzorniki vendarle imenovali dva nova, manjkajoča člana uprave. Simptomatično je, da so enemu članu uprave (Gorazdu Jamniku) nadzorniki komaj zbrali dovolj glasov, zanj so glasovali samo štirje (predstavniki politično-državnega kapitala) od skupno devetih nadzornikov. Pa vendar: Luka je spet zaključila leto z rekordi in to kljub vsem zastojem na cestah proti morju.

CESTNO NERAZVITA DRŽAVA

Ceste so (poleg oskrbe z vodo) prav gotovo ena največjih mor slovenske Istre. Podobne težave imajo vsi Slovenci, ki so se prisiljeni voziti v Ljubljano ali iz nje. Istrani so velike upe polagali v novo oblast, v kateri je čutiti močan primorski pridi. Toda vsi upi so bili pokopani že v začetku leta, saj so mnogi zelo nestrokovno napovedovali, da bo po vstopu Hrvaške v schengensko območje nastopil na cestah čudežni red, zgodilo pa se je ravno nasprotno - bistveno večji nered. Že prvi marčevski vikend je pokazal, da za gnečo pri potovanjih v Istro sploh niso bili krivi le mejni prehodi, ampak pretesne ceste, ki jih slovenska oblast desetletja noče graditi. Zadnji dosežek smo doživeli pred 18 leti, ko so pripeljali slovenski avtocestni križ do Kopra. Glavna primorska prometnica od Ljubljane do morja je med Ljubljano in Postojno že pol stoletja enako široka. Obalno hitro cesto v Istro pa je leta 1970 z ukazom zahteval že Josip Broz Tito. Kar 20 let po pripravah državnega prostorskega načrta vemo, da te ceste še 10 let ne bo, infrastrukturno ministrstvo pa z Darsom že sedem let obljublja nekakšno rekonstrukcijo Šmarske ceste, ki bo nekoč (če jim naj sploh verjamemo) le obliž na istrsko prometno rano. To si privoščijo državna politika v regiji, ki je logistično odločilno odvisna od infrastrukture tako pri koprskem pristanišču kot pri turizmu. Če so bili poleti za zastoje krivi milijoni turistov na poti v Istro, pa so upravljavci cest jeseni »odlično« na vsaj štirih ali petih koncih s slabo vodenimi

gradbišči hkrati zaprli glavne ceste okoli Kopra. Koprčani so prometno »pečeni«, ker so potrpežljiv »narod«. Podoben fiasco se dogaja pri oskrbi z vodo. Po suši v letu 2022 se je celotna Slovenija, tudi Istra, letos otepala obilice vode, zato ni prav nikogar skrbelo, kako vlada uresničuje svoje obljube o oskrbi Istre z dolgoročnimi stabilnimi vodnimi viri. Nekaj malega čiste vode je novinarjem pred desetimi dnevi nalil koprski župan Aleš Bržan, ki je napovedal, da napovedane vode s Krasa v letu 2024 še ne bo, še bolj pa se zapleta z 92 milijoni evrov kohezijskih sredstev za dolgoročneje rešitve. Ponavlja se stara zgodba: milijonov in obljub o zagotovljeni vodni oskrbi nikoli ne manjka, le Istrani ostajajo žejni, zato bi morda več dosegli, če bi dali za kakšno mašo, v upanju, da jim nebo nakloni »ravno prav« dežja.

LANI SUŠA, LETOS POVODENJ

V minulem letu je bilo vode tudi v Istri preveč. Konec avgusta se je dan nenadoma spremenil v noč, ceste v reke, odkrivalo je strehe, podiralo drevje, poplavljal, v Luki Koper je strela zadela gasilca na intervenciji (a je k sreči preživel) ... Neurje je sredi poletja dvakrat povzročilo, da so se utrgale debele ladijske vrvi na luških privezih. Malo je manjkalo pa bi počilo zares. Le pripravljenosti služb v pristaniški skupnosti je pomagala, da so preprečili najhujše. Še spomladi so v Piranu obravnavali študijo ljubljanske Fakultete za gradbeništvo, ki je ugotovila, da bo država morala v naslednjih dveh desetletjih investirati 100 milijonov evrov, če bo hotela ohraniti mesto, a so se napovedim mnogi smejali. Do novembra, ko je v dobrem tednu kar pet-

**BORIS
ŠULIGOJ**



krat zapored zapihal močan lebič in spet zmetal na stotine ton kamenja z morskega dna in iz valobrana, ki varuje mesto, na piransko nabrežje in Punto. Pripadniki civilne zaščite in gasilci so ugotovili, da se lahko učinkoviteje borijo proti poplavam, če ob previsoki plimi in hkratni preobilici padavin s posebnimi čepi v meteorni kanalizaciji preprečijo vdor morja skozi jaške v mesto. Na ta način so letos jeseni nekajkrat uspešno preprečili, da bi morje zalilo Tartinijev trg. Bili pa so povsem nemočni proti močnim lebičad, ko so težki valovi in skale razbile skoraj vse letne terase gostinskih lokalov in malodane vse pritlične prostore na Punti. Del laične javnosti navkljub očitnim podnebnim grožnjam (v zadnjem stoletju nihče ne pomni pet lebičad zapored v dobrem tednu dni) vztraja, da je to narava, s katero so meščani vajeni živeti. Strokovna javnost trdi drugače. Občini Piran je Direkcija RS za vode že leta 2022 obljubila (približno) 14 milijonov evrov nepovratnih protipoplavnih sredstev. Vse, kar bi morali v Piranu narediti, bi bila projektna dokumentacija do 29. februarja 2024. Če nam je piranski župan še v začetku leta 2023 dejal, da mu je uspelo podaljšati rok izvedbe dokumentacije, pa je poleti ugotovil, da projektov ne bodo uspeli pripraviti. Kasneje je zamudo opravičil, da izguba 14 protipoplavnih milijonov evrov za Piran ni velika, ker bodo menda zmeraj na voljo (ugodni) viri za takšne naložbe, saj da je bolje temeljito premisliti, kako varovati mesto. Da se z oko-

ljem dogaja nekaj resnega in verjetno tudi zaskrbljujočega, je najlepše pokazala temperatura morja na morskem dnu, ki je bila še sredi oktobra 22,8 stopinje Celzija (3,7 stopinje nad dolgoletnim povprečjem). Le koga lahko v takih razmerah še presenetijo vremenske ujme?

DEKLARACIJE ŠČITIJO, ČLOVEKU PA UIDE

Na morje vpliva tudi človek. V Izoli je iz cistern hotela Delfin v zemljo in od tam v morje steklo približno 30.000 litrov kurilnega olja. Izolski primer torej ni bil ravno zgled načrtom, ki si jih je pred začetkom predsedovanja Barcelonski konvenciji zadala Slovenija na decembrski konferenci v Portorožu, kjer so sprejeli Portoroško deklaracijo. V njej so se podpisnice zavezale, da bodo zmanjšale onesnaževanja okolja s plastiko, da bodo omejevali gradnjo v 100-metrskem obmorskem pasu, da bodo zaščitili 30 odstotkov morskih območij (pri čemer ni jasno, ali govorijo o površini morja ali o dolžini obale), o omejevanju emisij ladijskega prometa in ustanovitve območja brez žveplovih oksidov. Obljube lepo zvenijo, v praksi pa ... Dobra plat pri spoznavanju morja je Center o delfinih, ki ga je tik pred poltjem, v Piranu odprlo slovensko društvo o morskih sesalcih Morigenos.

Vojna v Palestini pa je dodala še en mlinski kamen težavam v Evropi, saj so celo države schengenskega območja začasno ukinile prost pretok oseb. Komaj je Hrvaška vstopila v to območje, že so se meje kar pošteno priprle. To vrača Istro nazaj v stare čase, ko sta jo presekali dve meddržavni meji in ne prinaša prav nič dobrega za ljudi, ki so se veselili evropske svobode.

Svoje pravice so junija znova

začeli iskati že povsem povoženi slovenski ribiči, ki kljub arbitražni razsodbi že sedem let po njej ne smejo ribariti v svojem morju. Ribiči se sklicujejo na 7. člen evropske konvencije o človekovih pravicah, ki določa načelo zakonitosti v kazenskih zadevah. Potem, ko na vse sodiščih na Hrvaškem niso uspeli s svojimi pritožbami zaradi kazni, ki jim jih v slovenskem morju piše hrvaška policija, so se pritožili na Evropsko sodišče za človekove pravice. A vse kaže, da bodo ribiči še stotič potegnili kratko. Če nekoliko špekuliramo: sodišče se bo izreklo, da ni pristojno za reševanje te zadeve. Ribiči pa bodo lahko lovili gvate.

KOPER 16 MILIJONOV ZA ŠOLO, PIRAN 5 MILIJONOV ZA TENIS

V prvem letu novih županskih mandatov običajno ni veliko novih občinskih pridobitev. V glavnem gre za dokončanja starih načrtov. V Škofijah so marca odprli najmodernejšo osnovno šolo v državi (obiskuje jo 340 otrok), za kar je občina Koper zbrala 16 milijonov evrov. V izolski občini so sredi avgusta dokončali prenovo ribiškega mandrača. V več letih so zanj namenili skupaj 6,5

milijona evrov, od česar je občina prispevala nekaj manj kot dva milijona, ostalo pa je iz evropskega sklada za pomorstvo in ribištvo (približno dva milijona od teh je bilo prvotno predvidenih za priveze v Jernejevem kanalu v piranski občini). Občini Piran je uspelo spomladi dokončati prenovo komaj 135 metrov dolgo sprehajališče med centralno plažo in glavnim pomolom, za kar je občina namenila 711.000 evrov. Privezi z mostovžem v Jernejevem kanalu kljub napovedim niso dograjeni, cena zanj se je približala trem milijonom evrov. Se je pa piranska občina močno zainvestirala s tenišskimi igrišči, ki so jih Terme Čatež spomladi najprej zaprle in dodobra osiromašile portoroško športno ponudbo, konec oktobra pa je župan Andrej Korenika na občinskem svetu dobil podporo velike večine svetnikov (verjetno v zahvalo Termam Čatež), da so za teniška igrišča plačali (skupaj z davkom) 4,65 milijona, še vsaj 500.000 bodo morali investirati za njihovo ureditev in usposobitev za poslovanje. Občina se je morala za ta nakup dodatno zadolžiti za 3,8 milijona evrov.

KDAJ SE BOMO Z VLAKOM V MANJ KOT URI PELJALI DO LJUBLJANE?

Še največja pridobitev Slovenije (in Istre) se je zgodila v decembru, ko so graditelji (Kolektor CPG in turški Yapi Merkezi) v pogodbenem roku dokončali predor Škofije in dva viadukta (Vinjan in Gabrovica). Pridobitev je pomembna, ker je izvajalcem in investitorju uspelo spoštovati rok, s tem pa je državno podjetje lahko unovčilo 80 milijonov evrov evropskih nepovratnih in 14 milijonov evrov dodatnih pripadajočih državnih sredstev. Projekt gradnje nujnega novega tira od Divače do Kopra je torej doslej prišel nekako do polovice, kar je po 20 letnem zavlačevanju vendarle pozornosti vreden dosežek, še posebej za tako veliko naložbo in ob vseh zapletih na gradbenem trgu, če političnih niti ne omenjamo. Grenak priokus tej zmagi dodaja zavedanje, da bi takšno progo morali imeti že pred desetimi leti in da bi danes morali že vedeti, kako bomo z vlakom prišli tudi potniki iz Kopra v Ljubljano (ter nazaj) v manj kot eni uri. Ta voščilnica bo z zamudo ostala aktualna še čez dve leti, ko bo drugi tir nared za prve lokomotive. Pa tudi kasneje.



SLOVESNOST OB DOKONČANJU VIADUKTA GABROVICA. ROBERT GOLOB ČESTITA PROJEKTANTU MARJANU PIPENBAHERJU.

Kaj istrski župani obljublajo za leto 2024?

EVA BRANC



Ob skorajšnjem začetku novega leta smo preverili, katere novosti, naložbe ali projekte so župani občin Slovenske Istre napovedali za leto 2024. Skupni so jim predussem protipoplavni ukrepi, v Izoli si želijo sprejeti Občinski prostorski načrt, v Ankaranu tega že imajo, a še sprejemajo proračun za prihodnje leto, v Kopru so številni projekti vezani tudi na državo, v Piranu pa med drugim načrtujejo urejanje portoroških plaž in promenade.

V izolski občini je v prihodnjem letu predvidenih za 5,8 milijonov evrov naložb. Župan Milan Bogatič poudarja, da morajo do konca leta 2024 sprejeti občinski prostorski načrt (OPN). »Ta je ključ, ki odpira številna vrata do novih razvojnih poglavij v Izoli,« pravi župan. Novost bo tudi ustanovitev občinskega stanovanjskega sklada, saj si želijo, da bi bolje gospodarili s stanovanji in financami. Za občinska stanovanja namreč porabijo na leto 550.000 evrov brez investicijskega vzdrževanja.

ZA ZAČETEK SANACIJA JAŠKOV

V Izoli so se resno lotili tudi protipoplavnih načrtov. V izdelavi je namreč preverba ustreznosti odvodnjavanja odpadne, padavinske in morske vode z območja starega mestnega jedra, vključno s predlogi za protipoplavne ukrepe. »Ena od možnih rešitev bi bila, da bi za začetek sanirali 20 jaškov za meteorne vode. V najbolj kritičnem jašku pa namestili dve dodatni tlačni črpalke. Ti bi, kljub plimi in vdiranju vode



skozi meteorne kanale v mesto, z večjim pritiskom potiskali meteorno vodo iz mesta v morje,« je v intervjuju za naš časnik povedal Bogatič.

Župan napoveduje še, da bodo izolskim športnikom omogočili kakovostnejše delovanje. Sedanje dvorano ob Kraški ulici bi rekonstruirali in ob njej zgradili še eno, ki bi bila telovadnica za obe srednji šoli. Druga naloga je dokončanje gasilskega doma, nato bi lahko gasilce preselili iz dosedanjega doma.

PRENOVA ŠMARSKE CESTE

V Kopru je, kot pravi župan Aleš Bržan, večina težav vezanih na državo, med njimi najbolj izstopajo ceste. »Vsako leto rečejo naslednje leto, zato lahko tudi jaz rečem tako: začetek prihodnjega leta. Postaja pa z vsakim zamujenim letom bolj jasno, da rekonstrukcija Šmarske ceste ne more rešiti problema tranzita,« je o tem povedal v intervjuju in dodal, da seveda to investicijo

podpira, »saj nove tranzitne ceste ne bo še vsaj deset let.« Prihodnje leto pričakujejo tudi začetek gradnje srminske vpadnice v Luko Koper.

PROJEKT ZA VRTIČKARJE

Na koprski občini so med drugim pripravili projekt vrtičkov za meščane. V prejšnjem mandatu so kupili zemljišče nad Olmom, projekt pa razdelili na več faz. Tretjina teh zemljišč je po županovih besedah pripravljenih na razpis za pridobitev sofinanciranja.

TUDI DVIGALO NA MARKOVEC?

Na vprašanje, kdaj bo Markovec dobil obljubljeno dvigalo, je Bržan odgovoril, da je želja, da se zgradi leta 2024. Zavleklo se je sicer pri zemljišču na spodnjem delu, ki je še vedno v lasti Darsa, a slednji po županovih besedah uradno nima nič proti temu, da zemljišče prenese na državo, ta pa ga bo dala v upravljanje občini.

PROTIPOPLAVNI UKREPI

Zaradi visokega plimovanja morja je tudi Mestna občina Koper letos naročila izdelavo ocene ogroženosti pred poplavami. Na podlagi te ocene bo pripravljen terminski načrt in način ukrepanja za ustrezno zaščito pred poplavami. Piranski občini je Direkcija RS za vode podaljšala rok za pripravo dokumentacije za projekt protipoplavne zaščite do februarja 2024, a kot pravi župan Andrej Korenika, je ta rok za pripravo tako zahtevnega projekta prekratek. »Ne le dokumentacije niti korektne javne razprave ne bi mogli izvesti,« je dejel v intervjuju.





brigad ter promenado pred plažo Hotela Riviera. Okolje Piran je naročilo še projekt ureditve plaže od Taverne do portoroške plaže, ki jo bodo obnovljali po fazah. V naslednjem letu se bodo lotili tudi kolesarske steze skozi Portorož. V Piranu se je začela tudi sanacija Ulice IX korpusa, tamkajšnje župnišče pa prenavlja cerkveni zvonik.

V ANKARANU GLEDE OBLJUB ŠE ZADRŽANI

Iz kabineta ankaranskega župana so nam sporočili, da trenutno še ne bi postavljali projektov za prihodnje leto, saj proračun še ni dokončno sprejet. Predvidoma bo potrjen na prihodnji občinski seji, ki je na sporedu jutri. »Ko bo, bomo lahko bolj suvereno napovedova-



li tudi projekte za leto 2024,« so dejali v kabinetu Gregorja Strmčnika. Intervju z njim bomo objavili v januarški številki časnika OBALApplus.

POVEZOVANJE PROMENAD

Po njegovih načrtih bodo prihodnje leto obnovili promenado pred Tivolijem in jo povezali z obnovo Trga Prekomorskih

NOVA TOYOTA C-HR

HYBRID ELECTRIC
ALI PLUG-IN HYBRID



VSAKA IZBIRA ŠTEJE

Povprečna poraba goriva za vozila Toyota C-HR Hybrid: od 4,7 do 5,1 l/100 km in emisije CO₂: od 105 do 116 g/km. Emisijska stopnja: za 2,0 hibrid EURO 6 AP in za 1,8 hibrid EURO 6 AM. Emisije NOx: od 0,0036 g/km do 0,0049. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delce PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. 10 letno jamstvo hibridne baterije velja ob rednih servisih na 1 leto ali 15.000 prevoženih km (kar nastopi prej) pri pooblaščenih prodajno-servisnih Toyota trgovskih mrežah. Po preteku tovarniške garancije vam ponujamo brezplačno vključitev v program jamstva Toyota Relax (vse do starosti 10 let ali 185.000 km). Slika je simbolična. Več na www.toyota.si.

AVTO CENTER JEREB

051/233-101, 051/682-666

DO
10 LET
JAMSTVA



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

Rokavina zavezanost skupnosti in odgovornosti do okolja

ŽE VEČ KOT TRI DESETLETJA SE BETON IZ PODJETJA ROKAVA D.O.O. IZ DEKANOV UPORABLJA TUDI ZA GRADNJO ŠOL, PARKOV IN SOSEK V OBALNO-KRAŠKI REGIJI. ZAVEZANOST PODJETJA SKUPNOSTI IN ODGOVORNOSTI DO LOKALNEGA OKOLJA PA DOKAZUJEJO TUDI IZVEN GRADBISČ.



Z novim letom bo Rokava znana pod imenom Alpacem Beton

Rokava d.o.o. je že od leta 2018 Alpacemov predstavnik za betone v Sloveniji. Z naslednjim letom pa prehaja pod skupno blagovno znamko Alpacem, družbo skupine Wietersdorfer, tudi s spremenjenim imenom podjetja in prenovo vizualne podobe.

okolici. Od tu izhajamo in tu živijo naši zaposleni, zato se nam zdi pomembno, da poskrbimo drug za drugega, ko lahko,« je povedal Jenko.

PODPORA STEBROM LOKALNIH SKUPNOSTI

Že tekom leta so v podjetju namenili donacije različnim gasilskim društvom. Za pomoč pri nakupu nove gasilske opreme so podprli Prostovoljno gasilsko društvo Dekani in Prostovoljno gasilsko društvo Pobegi – Čežarji. Prostovoljno gasilsko društvo Krkavče so z donacijo podprli pri organizaciji tradicionalne šagre Sv. Ane. Podprli so tudi Krajevno skupnost Solkan pri organizaciji krajevnega praznika. Za podporo športa so donacije namenili tudi Športnemu društvu Otroška nogometna šola Obala – Dekliška nogometna šola Obala za pomoč pri organizaciji 2. nogometnega turnirja Obala Girls Cup. Pri nastopu na državnem prvenstvu policije v odbojki na mivki pa so podprli Športno društvo Belina. Posebno donacijo so letos namenili Društvu za pomoč osebam s posebnimi potrebami Drugi dom Istra za nakup ključa za invalidne osebe. Z njim jim je omogočen 24-urni dostop do toaletnih prostorov, ki so namenjeni izključno invalidnim osebam. Ena od donacij podjetja pa je bila namenjena za Sobo za dojenje v ZD Koper v okviru projekta Dojenju prijazno mesto.

Foto: Jaka Ivančič

Z Rokavinim betonom in betonskimi izdelki so v zadnjih treh desetletjih na Obali zrasli številni objekti, parki, hiše, stanovanja in domovi, v katerih živimo in delamo. Kot prva betonarna v Sloveniji so v redno proizvodnjo vpeljali nizkoogljivi beton. S takšnimi konkretnimi koraki stopajo k uresničevanju zaveze Evropske unije, da bo do leta 2050 postala ogljično nevtralna. Odgovornost do okolja pa v Rokavi uresničujejo tudi s svojo zavezanostjo lokalni skupnosti – podobno kot pri betonu – je pomembno, da tudi ta ostaja trdna. »Beton ni le surovina za gradnjo domov, v katerih bivamo ali mostov, ki nas povezujejo. Je tudi priložnost za gradnjo boljše prihodnosti. Verjamemo, da lahko skupaj veliko prispevamo k temu,« pravi Gregor Jenko, direktor podjetja Rokava d.o.o., v katerem so v zadnjem letu različne lokalne organizacije podprli s finančnimi in materialnimi donacijami v vrednosti približno 10 tisoč evrov. Med njimi različne

gasilske, športne in številne druge organizacije, ki s svojimi aktivnostmi omogočajo in podpirajo delovanje skupnosti na Obali.

1.000 EVROV V HLADILNIK TOPLEGA SRCA

V Rokavi so se decembra pridružili akciji Radia Capris, ki je letos že osmič odprl vrata Hladilnika toplega srca, največje dobrodelne pravljice v Obalno-kraški regiji. V dobrodelni sklad za pomoč družinam v stiski so donirali 1.000 evrov. Z njimi bodo pri Zvezi prijateljev mladine Slovenije v letu 2024 otrokom pomagali pri štipendijah, terapijah, letovanju in nabavi opreme za šolanje, njihovim staršem pa s plačevanjem nujnih položnic. »Zvestna in kolektivna odločitev v podjetju je bila, da bomo del sredstev, ki so bila namenjena komunikacijskim aktivnostim, preusmerili in namenili za družine v stiski v naši

ROKAVA OB ZAKLJUČKU LETA 2023 VOŠČI

SPOŠTOVANIM KUPCEM, PARTNERJEM, SOSEDOM IN PRIJATELJEM se zahvalujemo za vašo podporo. Želimo vam čarobne praznike in srečno ter uspešno novo leto. Hvala, ker ste del naše skupnosti.

DRAGIM SODELAVKAM IN SODELAVCEM iskrena hvala vsakemu od vas za predanost in trud v tem letu. Vaša delovna vnema je gonilo našega uspeha. Skupaj smo dosegli izjemne dosežke. Zahvaljujem se vam za vaš prispevek in se veselim nadaljnega sodelovanja.

Anita Maria Ebenwaldner-Abuja in Gregor Jenko, direktorja podjetja Rokava d.o.o.



DARSEN
SALON POHIŠTVA **alpes**

☎ 05 640 13 33

✉ darsen@siol.net

www.darsen.si



*Želimo vam obilo lepih trenutkov
v objemu vašega doma.*



GGS
GEODETSKE STORITVE

GGS d.o.o., Koper, Vojkovo nabrežje 23 tel.: 05 627 83 00 • GSM: 041 638 364 • e-mail: info@ggs.si • www.ggs.si

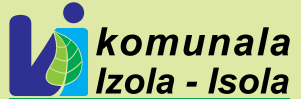
Srečno 2024!

- ureditev meje
- parcelacija
- izdelava geodetskega načrta
- izdelava etažnega načrta z vknjižbo
- izravnava meje
- zakoličenje objektov
- evidentiranje stavbe
- vpis stavbe v kataster stavb
- nadzori in legalizacija objektov
- pridobivanje gradbenih in uporabnih dovoljenj
- pridobivanje hišne številke
- komparacija
- pravno svetovanje
- cenitve nepremičnin

Naj vas v novem letu vodijo pozitivne misli in odločni koraki v smeri zastavljenih ciljev.
Lepe praznične dni in vse dobro v letu 2024.

Nell'anno nuovo, lasciatevi guidare dall'ottimismo e dalla determinazione che vi porterà a conseguire i vostri obiettivi.
Buone feste e felice anno 2024!

Kolektiv Komunalna Izola d.o.o.
Personale dell'azienda Komunalna Isola S.r.l.





Vesel Božič vsem prijateljem Lekarne Portorož, v novem letu pa obilo zdravja in zadovoljstva!

Za vas skrbimo in varujemo vaše zdravje že 28 let, praznujete z nami obletnico Lekarne Portorož!

Poleg izdaje zdravil brez recepta in na recept ter izdaje homeopatskih zdravil, izvajamo pregled uporabe zdravil in vam izdelamo osebno kartico zdravil.

Vedno dobrodošli, tudi samo na prijazen nasvet.

LEKARNA PORTOROŽ

Le attività della CAN costiera



PALAZZO TARSIA: IL RINNOVO PARTE DA APPROFONDITE RICERCHE

Con una tribuna pubblica la CAN Costiera ha presentato nel dettaglio il progetto di recupero e ristrutturazione di Palazzo Tarsia, uno degli edifici del 17. secolo più rappresentativi del centro storico. Appartenuto ad una influente famiglia patrizia, ha avuto in Antonio, notaio e compositore, il suo esponente più in vista. In tempi moderni è stato alloggio per alcune famiglie, per diventare poi per oltre vent'anni sede del quotidiano Primorske novice. Ogni cambiamento d'uso è significato anche profonde trasformazioni degli interni e del giardino sulla parte posteriore, mentre la facciata, tutelata come monumento storico, è rimasta inalterata, assieme al balconcino del primo piano e del portale d'ingresso. Acquistata oltre un anno fa dalla CAN Costiera con i mezzi messi a disposizione dal governo, nell'ambito dell'accordo di collaborazione tra l'esecutivo e il deputato italiano al Parlamento sloveno, Felice Žiža, è ora oggetto di attenti studi. Dovrà diventare la sua nuova sede e potrà ospitare altre istituzioni CNI del capodistriano che ne avranno necessità. Gli investimenti saranno coperti partecipando a bandi nazionali ed internazionali. I lavori sono affidati al noto studio Vranešič e ai preparativi partecipa l'architetto italiano Michele Fatigato, da anni residente a Isola. Un progetto che è stato definito dagli esperti ambizioso, che richiederà molto impegno, tempo e investimenti, ma è un atto dovuto nei confronti della



città e del suo patrimonio storico culturale. Le ricerche preliminari si sono svolte negli archivi per cercare di comprendere la struttura originale dei vani e la collocazione dell'intero palazzo nell'ambiente circostante. Alcuni resti del passato sono già stati rinvenuti, altri si reputa anche importanti, potrebbero essere celati sotto agli intonaci, in uno dei controsoffitti o pareti divisorie sorte negli anni passati per ricavare gli uffici necessari alle redazioni giornalistiche. Il presidente della CAN Costiera, Alberto Scheriani, ha rilevato che è stato inseguito per lungo tempo questo traguardo, avendo presente la necessità di restare ancorati al centro storico, dove sorgono altre istituzioni CNI, il Centro RTV e poco distante le Scuole elementare e media. Inoltre dopo decenni Palazzo Tar-

sia torna ad essere di proprietà pubblica. Come tale sarà concepita anche la sua ristrutturazione, una vera ricostruzione per riportarlo alle sue antiche dimensioni e valorizzare le peculiarità architettoniche che sarà ancora possibile recuperare, nonostante i pesanti interventi edili del recente passato. Alcune stucature e decorazioni sono andate distrutte e anche se teoricamente possibile, non intendono costruirne delle copie, perché porterebbero soltanto confusione agli occhi del visitatore. Un progetto di massima del nuovo Palazzo Tarsia è già stato depositato e appena ottenuta la licenza edilizia bisognerà rimboccare le maniche, forzando i tempi ma senza compromettere la qualità della progettazione e, in un secondo tempo, della costruzione. Quanto l'edificio sia prestigioso lo si evince già entrando nel suo atrio, dove una sala polifunzionale si aprirà sotto interessanti affreschi.

FUTURI IMPRENDITORI- EVENTO FORMATIVO DELLA CAN COSTIERA

La Scuola Media Pietro Coppo di Isola ha ospitato l'ennesima iniziativa della CAN Costiera rivolta alla formazione dei giovani imprenditori. Una trentina di allievi degli ultimi anni degli indirizzi economico e per gastronomi hanno avuto modo di seguire una dettagliata lezione sulle prospettive imprenditoriali sul mercato di lavoro che molto presto, dopo il diploma, alcuni di loro si troveranno ad affrontare. A presentare il workshop Massimiliano di Nardo, responsabile dei progetti economici presso la CAN Costiera. Ha esordito illustran-



CAN COSTIERA: CHIUSURA DELL'ANNO CON SUCCESSO

La CAN Costiera ha concluso l'anno che una seduta ordinaria del suo Consiglio dedicata a vari temi. In primo luogo sono stati confermate le sovvenzioni per i programmi culturali delle CAN comunali. Tutte hanno aderito al bando voluto dal Ministero per la cultura e alla fine la ripartizione dei mezzi, oggetto di aspre polemiche in passato, è stata decisa da una commissione d'esperti esterna, con eminenti studiosi e docenti universitari impegnati a valutare i programmi. Hanno assegnato equamente 67 mila euro

a Capodistria, Isola e Pirano, lasciando per Ancarano soli 6 mila 700 euro. La presidente della CAN ancaranese, Linda Rotter, ha espresso rammarico per questa decisione che penalizza le attività dei connazionali nel più giovane dei comuni sloveni, dove si preparano iniziative di vario genere che hanno costi elevati, a prescindere dal numero dei partecipanti. Ha auspicato che siano individuate fonti di finanziamento alternativo per colmare il divario tra i finanziamenti loro riconosciuti e quelli delle altre tre CAN- in-

la lezione svolta dal professor Gianluigi Carlini di Euroservis s.r.l. Trieste, nonché docente universitario. Si è soffermato su come creare un "business plan", simile a quello che i maturandi della Coppo dovranno presentare all'esame di licenza. Da qui anche l'enorme interesse dimostrato dall'uditorio. Interagendo con l'esperto di processi aziendali e pianificazione del lavoro hanno esposto le loro idee per lanciare da subito una piccola azienda: dal riciclo di abiti usati per arrivare alla creazione di gioielli. I ragazzi hanno potuto ascoltare suggerimenti, anche trucchi su come aprire e gestire un'attività, sui rischi da prendere in considerazione e sugli errori da non commettere. Il loro preside, Alberto Scheriani, ha definito la mattinata molto costruttiva e in perfetta armonia con il programma di studi dei tecnici in economia, che la Coppo sta per portare al diploma. Da qui sceglieranno poi se proseguire gli studi oppure cercare un posto di lavoro da dipendenti indipendenti o imprenditori in quella che è sempre di più un'avventura nel mondo del lavoro. Carlini ha posto l'accento, invece, sulle difficoltà e sfide di un mercato mondiale globale, dove gli imprenditori devono tenere contatti con clienti anche oltre oceano.

feriori di ben 10 volte. Il presidente Alberto Scheriani ha rilevato che nonostante tutti gli sforzi non è stato possibile far aumentare le sovvenzioni del Ministero della cultura, che restano congelate da anni. Manca un dialogo con il dicastero, sulla falsariga di quello esistente con gli altri, in primo luogo quello per l'istruzione. Se i programmi culturali della CNI si sviluppano a livelli molto alti, il merito è soltanto dei Comuni costieri che vengono incontro alle richieste delle organizzazioni minoritarie e stanno al loro

fianco. La ripartizione dei mezzi è stata approvata all'unanimità. Altrettanto vasto è stato l'appoggio al programma di lavoro del Centro culturale "Carlo Combi". Presentato dal suo direttore, Kristjan Knez, è condizionato anche in questo caso dall'esiguità delle sovvenzioni statali e dal loro congelamento. Dei 160 mila euro previsti per l'anno entrante, detratti i costi fissi di gestione e per i salari, ai progetti culturali rimangono circa 44 mila euro. La partecipazione a vari bandi ha consentito di vincerne uno della Regione Veneto, che frutterà 30 mila euro, mentre dall'Unione Italiana saranno versati 8 mila 800 euro. In queste condizioni finanziarie ha assicurato Knez si cerca comunque di fare il massimo possibile, ma è difficile raggiungere l'eccellenza che i fondatori del Centro auspicavano. Nei prossimi mesi saranno promossi e si parteciperà

ad importanti eventi. Su tutti i 1500 anni della citazione di Capodistria come sede vescovile, dove il Combi sarà affiancato in rete alla Comunità degli Italiani Santorio Santorio, al Comune, al Museo e all'Archivio regionale, all'Università, al Centro di ricerche scientifiche e all'Ente per la tutela del patrimonio culturale. Si occuperà in particolare del vescovo Nazario, della sua storia non sempre spiegata chiaramente dai testi e del culto che circonda il Santo e che è molto venerato dai capodistriani rimasti in città o che si sono spostati all'estero. Per il resto saranno promossi eventi per ricordare l'opera e la figura dello storico istriano Bernardo Benussi e del pittore capodistriano Bartolomeo Giannelli. Il Consiglio della CAN ha poi ascoltato la mozione del consigliere Onelio Bernetič, per modificare statuto e regolamento di procedura interni, abbassando il numero di voti necessari per deliberare in seno al Consiglio e, quindi, snellire le procedure. Scheriani ha rilevato che la riforma era già in cantiere per garantire il regolare funzionamento della CAN e che se ne discuterà nei primi mesi del 2024. Bernetič si era soffermato anche sull'organizzazione di campeggi estivi con i mezzi della

CAN, chiedendo che siano curati meglio e soprattutto con meno pressioni finanziarie sui genitori. Nel porgere gli auguri di Buone Feste il presidente ha ancora ricordato che il prossimo anno andranno celebrati i 30 anni delle CAN, ossia l'anniversario della legge statale che le ha costituite su nuove basi. Rispondendo poi ai giornalisti ha rilevato che la CAN Costiera insisterà per il rispetto della lingua italiana nei documenti rilasciati in territorio bilingue. Come noto il formulario in uso nei Comuni della fascia costiera, relega l'italiano al terzo posto dopo lo sloveno e l'inglese, elemento denunciato dai cittadini e subito recepito dal parlamentare e dalla CAN Costiera, intervenuti presso i competenti dicasteri a Lubiana. Come altro tema d'interesse permanente ha citato ancora la RTV di Capodistria, alle prese con una difficile crisi finanziaria, che le Comunità nazionali hanno cercato di mitigare con l'impegno dei rispettivi parlamentari. Serve, però, un'attenzione permanente dello Stato per l'ente pubblico radiotelevisivo, che copra le spese delle emittenti e garantisca risorse umane sufficienti nei vari settori. Circa l'attuazione del bilinguismo Scheriani ha avuto parole d'elogio per il lavoro fin qui svolto dall'apposito ufficio, operante in seno alla CAN Costiera. Le dipendenti con il loro impegno si sono fatte conoscere in regione e hanno allacciato un importante dialogo con le istituzioni preposte poi al rispetto del bilinguismo, al monitoraggio su questo diritto e alle sanzioni per gli inadempienti.

Naj vas ogreje
pooblašteni monter

PROTERMIC
INŠTALACIJE & SERVIS

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

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

CLIVET
Home

Sphera EVO
2.0

SUBVENCIJE
EKO SKLADA

ErP 55°C A++
L A+

Zastopstvo za Slovenijo:
TERMOTEHNIKA
TERMOTEHNIKA d.o.o.
Pod Trško goro 83; 8000 Novo Mesto

Menjava generacij

Ko sem pred leti začela prihajati na slovensko obalo, me je najbolj presenetilo to, da ima vsak o vsem svoje mnenje in se o ničemer ne strinjajo. Eni si želijo, naj bo obala turistična, drugi ne; tretji želijo graditi ceste, četrti ne; peti hočejo, naj prihajajo ladje velikanke v pristanišče, šesti ne; sedmi predlagajo, naj bo na obali tudi nočno življenje, osmi ne; deveti pogrešajo golf igrišče, deseti ne; in tako naprej.

V zadnjih letih se mi zdi, da so ta velika nasprotovanja nekoliko popustila. Zakaj? Sposodila si bom stavek iz intervjuja z dr. Danilom Türkom iz prejšnje številke "prihaja do menjave generacij" in te imajo nekaj skupnih predstav in idej o tem, kako bodo živele.

Podjetništvo, gostinstvo in umetnost si tokrat v intervjuju podajajo roke. Intervjuvanci imajo zelo jasne predstave o tem, kaj bi morala prinesiti prihodnost, pa ne samo njim.

Mara Ambrožič Verderber, direktorica Obalnih galerij Piran (ustanoviteljica občine Piran) vodi javni zavod, ki opravlja javno službo na področju likovne umetnosti. Na najvišjem strokovnem nivoju pripravljajo razstave, tako za lokalne umetnike z nacionalnim dometom kot za mednarodne, skrbijo za likovne zbirke, posodabljaajo javne programe na vseh nivojih, odpirajo se najširši javnosti, nudijo pedagoške aktivnosti. Povezujejo domači umetniški kontekst z mednarodnimi primerljivimi ustanovami na Finskem, Norveškem, Franciji, Italiji, Avstriji in Hrvaški.

Ambrožič: Moja osebna izkušnja in tudi izkušnja zavoda v treh letih vodenja je, da lahko z delom ustvarjamo odlične pogoje za umetnost in kulturni napredek. Seveda ob delu naletimo tudi na nasprotovanja. To povezujem z neko naravno zadržanostjo lokalnega okolja, ki z negotovostjo sprejema novosti in spremembe. Obenem pa to nakazuje na neko praznino, ki je v zadnjih dveh desetletjih zajela tudi prostor slovenske Istre. To je seveda tudi posledica velikih sprememb v industriji in tehnologiji, ki sta doživeli močan napredek, ki pa ni nujno v koraku z idejami in prepričanji, ki so bila aktualna v osemdesetih ali devetdesetih letih dvajsetega stoletja. Izoblikovale



MARKO KOZEL, MARA AMBROŽIČ VERDERBER IN ANDREJ KRAŠEVAC.

so se nove smernice za umetniške ustanove, v gospodarstvu, turizmu itd. Doseganje višje stopnje kultiviranja dialoga je za naše okolje pomemben, tako kot je nujna vzpostavitev ravnovesja med hitrostjo, ki jo prinaša tehnologija, velikopoteznimi vizijami in tradicijo. Naš prostor je veliko bolj raznolik, kot je bil včasih.

Andrej Kraševac, direktor SURF Grupacije, solastnik podjetja z bratom in očetom. Njihova misija so higienske, prijazne in ekonomsko vzdržne rešitve na več področjih od papirne galanterije, kozmetike in še česa.

Kraševac: Prednost življenja na obali je, da ob petih zjutraj stopiš na balkon in pozdraviš morje. Kaj pa me najbolj moti? To, da nimamo načrta, masterplana za prihodnost, osebno pa me zelo motijo javni razpisi. Sicer sodelujemo na javnih razpisih, ker smo tukaj doma

in hočemo pomagati skupnosti, toda to ni tekma v kakovosti, kdo je najboljši, ampak kdo je najcenejši. In to je narobe.

Pred kratkim sem brala, da smo v Evropi prvaki v tem, da na javnih razpisih vedno izberemo najcenejšega ponudnika. Delala sem v javni upravi in vem, kaj to pomeni.

Kraševac: V tujini je drugače. V Avstriji in Nemčiji na javnem razpisu izločijo najcenejšega in najdražjega, z ostalimi se pogajajo. Ne vem, zakaj hočemo kot majhna država vse izumljati

na novo. Kot zasebni naročnik ne boš nikoli izbral najcenejšega ponudnika, ker je ta na koncu vedno najdražji.

Podobno je s ponudbami hiš za nakup. Ko naletim na hišo, ki ima sprejemljivo ceno, si rečem, nekaj je narobe s to hišo.

Kozel: Načeloma je, če ne, je naslednjič, ko jo iščeš, že ni več.

Kraševac: Najbolj sem se nasmel, ko sem bil del festivala podjetništva v sklopu Slovenian Business Cluba. Povabili so v goste nekaj ministrov, na odru je bil minister za digitalizacijo. Takrat je bila namreč v delu aplikacija za pomoč šolarjem. Novinar ga je vprašal, če bo gotova do 1. septembra. Kaj je odgovoril minister? "Ne vemo točno, kdaj". Ni znal odgovoriti niti na to, ali bo to prvo, drugo ali tretje četrtletje. Novinar mu je povedal, da bi v zasebnem sektorju že dobil odpoved.

Ambrožič: Roke moraš spoštovati, tako kot vizije in strateške načrte, če ne dokumenti nimajo nobene vrednosti.

Kar me velikokrat preseneti na obali je to, da ima vsak, ki ga srečaš, svojo vizijo in masterplan za obalo.

Ambrožič: Seveda ima vsak lahko svoje mnenje, ampak vsako mnenje ne sodi v strokovno razpravo. Slednja je dragoceni prostor za soočanje deležnikov, ki se na stvari spoznajo, ki znajo naslavljati vprašanja in podajati odgovore, zagovarjati ideje in pristope v razvoju.

Kakopaje zvizijoin masterplani na področju gostinstva?

Marko Kozel, z Aljošo Mlinarjem je solastnik in ustanovitelj podjetja DMNM, katerega glavni del je restavracija Kogo.

Kozel: Mi sicer najemamo pro-

store Vinakoper, izvajamo gostinsko dejavnost zanje in skupaj poskušamo narediti nov brand kulinarike, nismo pa njihov sestavni del. Odkar ima Vinakoper novega direktorja, je za to veliko posluha. Z njimi in Agrario bomo poskušali narediti istrsko stičišče, želimo ponuditi istrsko hrano, istrsko vino za istrske ljudi. Predvsem za »lokalce«, oni so naša ciljna publika, delamo dnevno sobo zanje in seveda za mimoidoče turiste. Letos smo bili nagrajeni z mednarodnim Michelinovim priznanjem, ki pove, da smo dobri v tem, kar delamo, obenem pa je to velika priložnost za nas, da se še bolj dokažemo. Na začetku je malo ljudi verjelo v to zgodbo, v nas in v to, da bomo prodajali samo vina Vinakoper. V dveh letih in pol smo dokazali, da je to uspešna zgodba. Imamo zasedene mize in stole, zato gostom priporočamo, naj opravijo rezervacijo.

Je čas dveh let in pol dovolj za uspeh?

Kraševac: Potem, ko sem prevzel podjetje, smo v petih letih povečali promet za 60 odstotkov. Oče nama je predajo podjetja dobro izpeljal, ker statistično 70 odstotkov takih podjetij po predaji drugi generaciji propade.

Zaradi menjave generacij?

Kraševac: Zaradi slabe predaje.

Kaj pomeni slaba predaja?

Kraševac: Opisal bom naš primer kot primer dobre predaje. O tem, kako bo izpeljal predajo, se je oče odločil že deset let prej, vprašal naju je, kdo od naju se vidi kot direktor, nato se je odločil ...

In vas je vzgajal za direktorja?

Kraševac: Tako je. Predaja se ni zgodila z danes na jutri. Če na Triglav hodiš dva dni, ne moreš v eni uri priti dol. Oče je ustanovil to podjetje, ga vodil 25 let,



**BOJANA
LESKOVAR**



v dveh mesecih mi ne more samo predati ključev in oditi. Vesel sem ga, ko pride enkrat na teden v podjetje, ima svoje sestanke, me vpraša, če lahko kaj naredi namesto mene, ker ima več časa. Je član nadzornega sveta, vsi trije imamo en glas: on, brat in jaz. Marino Furlan, lastnik Intralightning d.o.o., pravi, da v Sloveniji zmotno razmišljamo, da morajo družinski člani prevzeti upravljanje družinskega podjetja. Tako kot sicer naj vsak dela tisto, za kar je sposoben in se posveti vlogi lastnika. Ni vsak naslednik najboljši manager.

Ambrožič: Izzive moraš imeti rad.

Človek mora sam vedeti, kaj lahko počne, kam spada. Kako je pri vas?

Kozel: V gostinske vode sem se podal že z 18 leti v Ljubljani. Najprej sem bil natakar, kasneje sem se preizkusil v vodenju gostinstva v hotelu. Svoje prve vodstvene izkušnje sem začel nabirati v hotelu Slon pri g. Gregorju Jamniku, ki je bil odličen mentor.

Ko sem prevzel odgovorno funkcijo, sem bil rad s svojimi zaposlenimi, pomagal sem jim v pomivalnici, kjerkoli je bilo potrebno, da je delo teklo. Pomivanje posode je moralo celo najtežje delo v gostinstvu. Osem ur neprekinjenega truda za pomivanje 500 krožnikov in več pomeni resno telesno obremenitev, ki ni za vsakogar. Samega sebe v kuhinji ne vidim, zato imam zaposlene, ki jim zaupam, da nosijo to veliko odgovornost in svoje delo opravijo z odliko.

Ne kuhate?

Kozel: Kuham doma, ne zmorem pa kuhati tako dobro, da bi to lahko postregel v restavraciji, zato imam odličnega vodjo kuhinje, ki mu 100 % zaupam. Spiše jedilnik, o katerem premislimo in ga odobrimo. Sebe vidim v manegerski vlogi, saj sem študiral podjetništvo, številke mi ležijo, pa pri strežbi tudi pomagam, vse to mi gre bolje kot kuhanje.

Strežba je recimo velik problem v Ljubljani. Manjka vsaj 2000 natakarjev in

tistih, ki jih imaš, ne boš od-pustil, pa naj počnejo karkoli.

Kraševac: V nekaterih pano-gah so delavci začeli nareko-vati tempo. Država bo mora-la rešiti ta problem. Zdrava podjetja, med katera štejem tudi naša, ogromno delamo na vzdušju v ekipi, skupnih vrednotah in dobrih pogojih zato, da ohranimo in zadržimo zdrava jedra ekipe. Velikokrat pa zaradi centralizacije Slove-nije vseeno izvisimo pri iskanju strokovnjakov, ki si željo celole-tnega aktivnega okolja.

Ambrožič: Leta 2025 bomo proslavili 50 let Obalnih gale-rij, ki so bile ob svojih začetkih izrazito prepoznavne. Ko sem pred tremi leti prevzela direk-torovanje, smo zagnali projek-te in se razgledovali po kadrih, mlajših ljudeh, ki bi jim starejši sodelavci lahko predali znanje, ker tudi tukaj se ne more nič zgoditi čez noč. Mlajši imajo svoje vizije, obvladajo nove ve-ščine, starejši imajo drugačno znanje, spomin in neprecenljive izkušnje. To seveda prinaša kar nekaj izzivov pri usklaje-vanju medgeneracijskih ciljev, predajanju znanj ter dosega-nju digitalne pismenosti. Dina-mično povezovanje s »starim« in »novim«, vemo, zahteva pre-danost. Velja tudi za sodelova-nje z drugimi lokalnimi akterji. Recimo, z Markom sodelujemo ob odmevnih dogodkih, s pod-jetjem Vinakoper pa že tri leta ustvarjamo izbrane ustvarjal-ne izdelke. Vanj vključujemo primorske avtorice in avtorje, ki se s svojimi »lokalnimi« izdel-ki promovirajo drugače.

Obalne galerije si prizadeva-jo delovati tudi kot produkcij-sko središče in se vzpostaviti kot relevantna platforma za sodobno vizualno umetnost v slovenskem prostoru, tako da nam ne bi bilo treba hoditi samo v Ljubljano po navdih. Vztrajno delamo na tem, da bi na ogled naših razstav in do-



godkov, ki jih ne morejo videti nikjer drug-je, pritegnili publiko iz vse Slovenije. Na pri-mer: pregledna razstava Marine Gržnič, veliki projekt Marjetice Potrč, pregledna razstava Primorca Aleša Sedmaka. Kar številni so obiskovalci, ki »zahajajo« v naše kraje na ogled naše razstav. Med temi je bilo nekaj ambasadorjev in veliko strokov-njakov iz vse Evrope. Dobro vsebine (raz-stave) praviloma delujejo povezovalno; gre za eksperimentiranje z ustvarjalnostjo in tradicijo, kjer ne manjka gastronomskih presežkov, vse skupaj pa učinkuje kot do-dana vrednost za razvoj kulturne ponud-be.

Letos je bilo 40 let piranskih dnevov ar-hitekture. Vsi so se spominjali Tonija Bi-loslava, prvega direktorja Obalnih gale-rij.

Ambrožič: Brez njega Obalne galerije Pi-ran ne bi postale to kar so, vključno z njihovo mednarodno prepoznavnostjo.

Za vse, ki so prišli za njim, je bilo težko prevzeti dediščino, čeprav so se časi spremenili, način dela, sprejemanje umetnosti...

Ambrožič: Strinjam se, ni bilo lahko prev-zeti ustanovo s tako pomembno pre-teklostjo, dediščino, če želite.

Kako ste se spopadli s tem, da je v galeriji še vedno nekaj tistih, ki mislijo, da bi mo-rala biti ustanova taka, kot je bila nekoč?

Ambrožič: Navezanost na preteklost je lahko včasih tako močna, da ovira razvoj in drugačne vizije v priho-dnosti. Mislim, da je pomembno, da ustanova nadgra-juje vse tisto, kar jo je v preteklosti odlikovalo, skladno z ustanovitvenimi smernicami, s potrebnimi prilago-ditvami 21. stoletja na vseh nivojih. Naša delovna dinamika zahteva povezovanje in uskla-jevanje petih lokacij, kjer imamo razstavišča. Soča-sno smo vpeti v priprave vsebin, v tehnične izzive, organizacijo spremljevalnih dogodkov, kot so otroške delavnice, vodstva, srečanja in razprave. Trenutno je aktualna tema o »odprtih depojih«, da bi del našega likovnega fonda postal dostopen za javnost. Veste ko-liko energije je potrebno za vse to? Za to vizijo se mo-ramo pogovarjati z državo, z lokalnimi skupnostmi in upoštevati tudi različna stališča.

Je podobno tudi na vaših področjih?

Kraševac: Pred letom in pol smo prevzeli restavracijo Marina v Marini Portorožu, kjer imamo še dva solas-tnika, Sašo Ambroža in Jerneja Potočana. V tem času sem ugotovil, da si podjetniki želimo pomagati med sabo, da moramo deliti mnenja, izkušnje in biti pove-zani, zato smo začeli s »Poslovnimi klepeti« v naši re-stavraciji, kjer si obalno-kraški podjetniki izmenjamo mnenja, pomagamo in dvigamo pozitivno energijo v podjetniškem svetu na obali. Marko Kozel je pripeljal restavracijo Kogo na to stopnjo, čeprav ni najboljši natakari niti najboljši kuhar. Ve pa, kaj je treba narediti. Tudi jaz nisem najboljši pomivalec posode ali skladišč-nik, vem pa, kaj je treba narediti in kako, da bomo tako v Surfu kot v restavraciji uspešni, da bodo zaposleni motivirani in naši kupci zadovoljni.

Zanimiv je razvoj kulinarike v Sloveniji. Dobre re-stavracije so bile že prej, šele v zadnjem času pa postajamo tudi mednarodno prepoznavni.

Kraševac: Zadnjih deset let je Slovenija utrdila svoj ugled kot okolju prijazna, najbolj zelena in varna dr-žava, kar jo je postavilo na mednarodni zemljevid kot vzoren primer trajnostnega razvoja. Ta prepoznav-nost je odprla vrata Sloveniji v svet. Pomembno je po-udariti, da je najboljša kuharica na svetu Slovenka.

Ambrožič: Tudi na področju likovne umetnosti se lah-ko pohvalimo z nadpovprečnimi sodobnimi umetnica-mi. Takimi, ki sprevračajo klišejske predstave o tem, kakšen mora biti ali naj bo umetnik. Današnji umetniki so vizionarji, a obenem morajo biti tudi menedžerji in takih je kar nekaj. Marjetica Potrč je ena od teh. Uvr-ščena je med deset najpomembnejših umetnic na svetu. Letos prejema tudi državno Medaljo za zasluge.

Kraševac: Z našega industrijskega dela smo mi za svetovne, največje proizvajalce kot »show case«. Smo zelo zahteven trg in če proizvod, storitev uspe pri nas, je to zagotovilo, da bo uspešno tudi v tujini.

Ambrožič: Naše generacije so že tiste, ki so bile treni-rane v bolj odprtih, multidisciplinarnih izobraževalnih

kariernih zgodbah. Vemo, da sta tim in povezovanje pomembna, pomemben pa je tudi posameznikov zna-čaj. Dvajset do trideset odstotkov ljudi pa se ne more spremeniti in jih v to niti ne smeš siliti.

Kozel: Z mladimi je precej težko, zato je pri nas kader 30 let plus. Generacija, ki je že odgovorna in želi delati v gostinstvu. Veliko mladih se še išče, ne pridejo v služ-bo, niso zanesljivi, niso strokovno podkovani ali nimajo znanja in ga nočejo niti pridobiti. Pričakujejo, da bodo dobili visoko plačilo, a za to niso pripravljeni narediti dovolj. Z malo motivacije in želje po delu se lahko og-romno naredi.

Mi delamo gostinstvo na visokem nivoju, ki potrebuje izkušen in strokoven kader, ki gostinstvo živi in razu-me. Le na ta način je možno biti med najboljšimi.

Ambrožič: V Benetkah sem živel enajst let, v Parizu šest in štiri leta v Angliji, v Liverpoolu. Moram reči, da mi v času projektov ni nikoli padlo na pamet, da bi ob 16. uri zaključila z delom, si odredila konec službe. Ni-koli nisem imela ustaljenega urnika in ga tudi sedaj nimam.

Kraševac: Zdaj ga boš morala imeti, ker se boš mora-la štempljati!

Ambrožič: Saj se bom, ker je prav, da se beleži. Kar pa se mladih tiče, sem bila prijetno presenečena, kako velik odstotek dobro izobraženega kadra z obale dela po Sloveniji, predvsem v Ljubljani.

V javnih zavodih so vodstvene funkcije praviloma vezane na politično opcijo. Žig, ki ga nekdo dobi, je v naslednjem mandatu težko breme.

Ambrožič: Po ZUIJK morajo muzejsko-galerijske za-vode voditi strokovnjaki s tega področja. Če niso, je to lahko velik problem za poslanstvo teh ustanov. Zase lahko povem, da sem se na razpis prijavila kot stro-kovnjakinja, tudi nobenega lokalnega politika nisem poznala. Želim pa si, kar skušam dokazati s svojim delom, sodelovanja s katerokoli politiko, ki podpira raz-voj likovnega področja.

Zaokrožimo naš pogovor s pomanjkanjem vizije. Pomanjkanjem ideje o tem, kaj bi radi, kaj moramo storiti, da ne bomo po 30 letih še kar naprej start up država in bo obala drugačna.

Kraševac: Če bi bil župan piranske občine, a ne vem, če me bo to kdaj zanimalo, bi vsem hotelirjem svetoval, naj odstopijo v zimskem času eno nadstropje prazne-ga, zaprtega hotela in povabil strokovnjake, vizionarje, arhitekto k razmisleku o načrtu za državo, za regijo in občino, dal potem to na referendum in če bi bili načrti sprejeti, bi ga morale uresničevati vse politične opcije, stranke, predsednik države, vlade, ministrstva. Vsi.

V katero smer naj se razvija obalna regija?

Kraševac: Podjetniki si želimo eno, najpomembnejšo stvar in to je, da bi okolje, v katerem delamo, vsaj pet do deset let ostalo isto. Torej brez sprememb, pro-

duktivno – stabilno podjetniško okolje. Najbrž je to pomembno tudi za javne zavode. Pet, deset, petnajst let naj bo okolje sta-bilno, ker tudi mi, ki najemamo restavracije, poslovne prostore, gradimo logistične centre, ne razmišljamo samo za eno leto v naprej. Treba je več na-rediti lokalno. Predlagali smo, da bi tri odstotke od davka na dobiček ostal občini. Tako bi se lahko odločali, kam bo šel ta denar: za infrastrukturo, par-kirišča, ceste, stanovanja za zaposlene...

Kaj pa si želite kot obalni pre-bivalec v naslednjem letu?

Kraševac: Da bi se določila ob-močja, kjer se razvija turizem in območja, ki so bivalna. Veliko prijatelj ev imam, ki si ne more-jo privoščiti stanovanja, ker so najemnine tukaj nedosegljive. Niso vsa območja turizmu pri-jazna, ker so namenjena življe-nju lokalnega prebivalstva in obratno.

Kozel: Kot podjetnik bi si želel, da bi obmorska mesta bolj oži-vela turizem, javne prireditve, koncerte itd., da bi gostinci dobili posluh in možnosti, da delajo, kar bi morali razumeti tudi prebivalci, ki se pritožujejo zaradi prevelikega hrupa. Mes-to mora živeti. Danes v Kopru po deseti uri ni na ulici nikogar več. Pravzaprav v vseh obalnih mestih.

Kaj pa osebno?

Kozel: Zelo pogrešam, da zve-čer nimam kam, razen k sebi.

Ambrožič: Vljudno vabljen na vse naše otvoritve. Na razsta-vah ni dolgčas in se vedno česa novega naučimo, tudi novih mi-selnih vzorcev.

Kozel: Vsi, ki si želimo družbe in iti ven, moramo v Trst ali v Ljubljano, pri nas pa vse zami-ra. Če bo več dogajanja, bo več ljudi, mesta bodo polna, polne bodo tudi restavracije, bari, trgovine. Od tega bomo živeli.



Včasih je treba zamižati pred vsemi kriti-kami.

Ambrožič: Zaupala bi strokovnjakom, da znotraj dejanskih okvirov načrtujejo okolje za prebivalce in prihodnje genera-cije. Nekateri občinski predali so že sedaj polni načrtov, in če nič drugega, jih lahko enkrat v prihodnosti javno razstavimo in prevetrimo njihovo uporabnost. Ideje so, pomembno je uskladiti to voljo na politični ravni, se pravi: stroka potrebuje podporo vladajočih. Vedno. In stroka je nekaj kar mora delovati skupaj s politiko, skratka politika ne more delovati brez stroke. Osebnost pa si želim, da bi bilo naše sobi-vanje na višjem kulturnem nivoju, da bi brzdali željo po uničevanju sočloveka. Naj bo leto z več spoštovanja in zavedanja, da bomo vsi v prihodnjem obdobju potrebo-vali veliko potrpežljivosti.

Vzela si bom zadnjo besedo, s primerom bom ilustrirala to, o čemer smo se po-govarjali. V knjigi Nikar ne upajte, da se boste znebili knjig, se pogovarjata Jean - Claude Carrière, francoski pisatelj in scenarist, in Umberto Eco, italijanski fi-lozof, semiotolog, pisatelj in teoretik. Po spominu navajam primer, ki ga omenjata v knjigi. Ideja o gradnji Asuanskega jezu je združila številke strokovnjake, hidrav-lične inženirje, betonarje, strokovnjake za različne materiale ... Pa pride novinar in reče, vidim listo sodelujočih, pa pogre-šam dva. Res, katera dva? Egiptologa in filozofa. Zakaj pa filozofa, ga vprašajo, zato da bo povedal, da v skupini manjka egiptolog.

KATJA PEGAN

SREČNO, MESTA!

Pred petimi milijardami let še ni bilo ne Zemlje in ne Sonca. Po-tem sta nastala verjetno čez kak-šen vesoljski hip še voda in morje. Pred več kot 440 milijoni so se živa bitja naselila na kopnem, zapustila so svoja udobna, vendar ne-varna prebivališča v vodi (kjer veliki žrejo majhne) in se pogumno in avanturistično podala na Zemljo. Tu so razvila vse vrste pripo-močkov, da so lahko udobno živela, saj so se morja pojavljala in iz-ginjala, seveda tudi celine, ledeniki so nastajali in se talili, skratka, stalne spremembe (ni miru za lenuhe). Toda nikoli se spremembe in preoblikovanje planeta niso dogajali hitreje kot v času delovanja Homo sapiens sapiensa – nas samih. Kot da bi od pradavnih časov hodili v četicah s krampi in lopatami na ramenih in peli: Jurčku bomo pomagali hišico zgraditi, da bo mogel svoje zajčke pred nevihto skriti! Obdelovali smo zemljo, ko-pali, betonirali, namakali, sušili, gradili, skratka, živeli smo življenja velikih kreatorjev in ena od nadvse zanimivih in lepih disciplin se je imenovala gradnja mest. Potrebe po življenju v mestih ni treba posebej opisovati in utemeljevati. Če teh potreb nikoli ne bi bilo, tudi mest ne bi bilo. Nekaj pomembnih razlogov je verjetno, da so generacije in generacije obnavljale stavbe svojih prednikov, v njih iskale duha prejšnjih stanovalcev, raziskovale načine življenja v mestu in svoje mesto spoštljivo oblikovale po potrebah svojega časa z veliko odgovornostjo do svoje kulturne dediščine in z mis-lijo na trajnostni razvoj. V mestu obstajajo stavbe, v katerih ljudje izvajajo svoje dejavnosti; nekatere so namenjene izobraževanju in zadostitvi duševnih in duhovnih potreb, druge zabavi, spet tret-je začudenju. V vsakem telefončku si lahko preberemo: »Mesto je zapleten družbeni pojav, ki se spreminja v času in prostoru in glede na to mesta nastopajo v različnih oblikah in z različnimi funkcijami.« Človek bi takole na hitro rekel, da so mesta res pomembna stvar. Središča znanosti, izobraževanja, umetnosti, kulture, gospodar-stva, turizma so se stoletja razvijala v njih. Seveda mislim na zgo-dovinska mesta, ki so, poleg neokrnjene narave v oddaljenih delih naše Zemljice, tisto, kar bi rad videl vsak, ki si želi na izlet po svetu. Da bi se čudil in poklonil ljubezni in strasti preteklih ustvarjalcev in se pri njih navdihoval. Torej je res pomembno, da živijo dolgo, zdravo in srečno in moje novoletne želje gredo prav njim – mestom: da bi jih pustili živeti skupaj z njihovimi prebivalci, da ne bi ubijali njihovih otrok, da bi imela varne in lepe šole, knjižnice, igrišča, bazene in gledališča, čiste ulice in sveža pročelja, dostojna in dostopna verska središ-ča, pitno vodo in zdravo hrano, da bi varovala stare in bolne, vklju-čevala tujce, da bi imela pogumne, modre in srčne voditelje, ki bi jim šepetali izobraženci in vizionarji. Vedeti bi morali, da je eden največjih človekovih dosežkov prizadevanje za razširitev znanja ter razumevanja človeka in njegovih pravic. Ali kot pravi Seneka: »Leta dolgo rastejo mesta, a izginejo v eni sami uri; pepel nastane v trenutku, da zraste gozd, minejo stoletja.«



LEON MAGDALENC

VSE NAŠE ZAMUDE

Zamuda je nekaj samoumevnega, vs-teta že skoraj v vsako srečanje, sestanek ali športno dejavnost. Ne glede na to, koliko zamujamo, je vzrok vedno objektivni, neke zunaj: promet, tovarnjaki, dež, burja, popravila cest, nesreča. Po-dobno se dogaja tudi vsem vladam, politikom ali občinskim velja-kom. S projekti, reformami in odločitvami se vedno zamuja. Vlada nam že celo leto razlaga, zakaj ne more skozi parlament spraviti nobene reforme. Pri pojasnevanju zamud se obnaša enako kot njene predhodnice. Najprej so krivi vsi pred njo, ki so ji zapusti-li katastrofalno stanje, prazne blagajne, kadrovsko močvirje in okostnjake v omarah. Novo vodstvo televizije nekaj mesecev počne samo to. Joka nad stanjem, ki so ga dobili v roke, oni ne bodo zamujali, oni bodo kar črtlali vse po seznamu. Na koncu naj sčrtajo ves program, da si bodo izplačali božičnico, pa še v svoji dobroti naj nekaj primaknejo predsednici Nataši Pirc Musar, ki ima premajhno plačo. Vedno so pri roki razmere v svetu z vojno Ukrajini in masakrom v Gazi na čelu. Največji krivec pa je vreme. Vreme v vseh pojavnih oblikah je krivo za skoraj vse zamude. V prvi vrsti podnebne spremembe, ki so nam prinesle katastrofal-ne poplave. V imenu sanacije, popravile, nadomestil in še česa, se lahko vse ostalo ustavi. Zamuda je tu humano razumljiva, zamuda je tu naravno stanje. Na zamudo pa se vežejo zamujene priložnosti. Skoraj nad vsa-ko politično, vladno ali občinsko ekipo se slejkoprej zgrne oblak zamujenih priložnosti. Predsednik vlade Robert Golob je že kar sinonim za zamujene priložnosti. Toliko upanja položenega v njegov mandat in tako malo izplena. Imel je bianco menico, da obrne Slovenijo na glavo, pa vse kaže, da bodo drugi obrnili njega na glavo. Slovenija je torej v novem tisočletju ena sama zamuje-na priložnost, ni Švica in ni tisti opevani francosko-nemški vlak. Slovenija zamuja tako kot zamujajo njeni vlaki z infrastrukturo na čelu, ki so tehnično prespali eno stoletje. Zamujena priložnost pa je tudi tukaj pred našimi očmi. Obala je ena velika zamujena pri-ložnost, toliko potenciala in tako malo izplena. Največji potencial je samo ime. Ime Obala. Generik, ki bi moral združiti in navdihniti. Marketingarji bi morali iz obale narediti tisto, kar so sredi osem-desetih naredili z akcijo Slovenija moja dežela. Narediti nekaj, kar bi zlepilo vse subjekte v tem prostoru in vzbudilo zanimanje in celo malo zavisti vsem drugim v naši deželi. Nekaj pozitivnega zavidanja mora biti. Obala kot moja izbira in moj ponos. Obala kot znamka, brand in mem. Vsa ta mineštra s Primorsko, slovenskim Primorjem in posameznimi občinami je navadna cokla, zato je prvi predpogoj za trženje Obale podiranje meja med občinami. Lahko je meni to zapisati, ko ne poznam razmer na terenu. Naj bom bolj banalen, naj se za začetek podrejo meje v glavah. No, včasih je tudi dobro, da ne zamudimo priložnosti, da smo tiho. Ve-liko tišine v letu 2024 vam želim.



ANDREJ MREVLJE

AMERIŠKI SEN JE UMRETI REVEN

“Welcome home, Sir!” mi je dejal po-licaj iz svoje kabine na letališču Dulles v Washingtonu. Prijalo mi je. Po enajstih urah letenja iz Rima v Washington, samo zato ker United poleg potni-kov v trebuhe svojih letal tlači še tovor, je polet trajal tri ure več, kot bi moral. Odleglo mi je, ko sem stopil na trdna tla. Še pol ure in bom res doma. Tokrat v New Yorku. Ko sem končno vstopil v stanovanje, izčrpan in oropan – dan pred odhodom, me je dobro organiziran gang v Rimu olajšal za vse kreditne kartice in telefon, najprej nisem opazil zaskrblje-nega ženinega obraza. Novica je prišla na dan šele, ko sem si nekoliko odpočil in je Elisabeth v neki diskusiji omenila strah, da bomo končali v sirotišnici."Kaj te pa drži?" sem zarezal po slovensko. Elisabeth, ki jo je pred nekaj tedni za Objektiv intervjuvala Bojana Leskovar, je omenila serijo raziskovalnih člankov, ki si jo je zamislila, raziskovali in članke na-pisali pa so njeni novinarji iz redakcije nekdanje Kaiser Health News, ki jo žena vodila sedem let. Projekt z naslovom Dying Broke (Umreti reven) je s prve strani New York Timesa razvnel ameriško javnost, medtem ko sem jaz hodil po Evropi in niti slučajno nisem sledil ameriškim novicam. Napaka. Kajti tisto, kar je Elisabeth zbadlo, je raziskovalni podatek, da bodo štirje od petih Američanov srednjega razreda, starejših od 65 let, obubožali v primeru, če bodo potrebovali posebno nego za recimo pet let. Medicaid, zdravstvena podpora in oskrba, po zakonu pripada vsem Američanom na pragu revščine. Da bi bila malha polna, raziskava na-poveduje, da bo skoraj polovica parov iz višjega srednjega razreda z življenjskim zaslužkom nad 4,75 milijonov dolarjev prav tako končala na Medicaidu. Ozrl sem se okoli sebe. Stanovanje je prijetno, a ne luksuzno. Zunaj New Yorka imamo posest, toda vse skupaj še zdaleč ne doseže 4,75 milijonov in jih tudi nikoli ne bo, še posebej ker Elisabeth še vedno plačuje kredite za obe nepremičnini. Oči so se mi zasvetile. Morda je to priložnost, da se bova vrnila v Evropo! Moj kratek izlet domov, kljub do-brodošlosti policaja na letališču v Washingtonpu, mi pravi, da se Evro-pi da živeti bolje in ceneje. Kako se da v nekaj letih v Ameriki zapraviti skoraj pet milijonov? Dovolj je, da eden od članov starejšega para, se pravi po 65 letu starosti, zboli za kronično dolgotrajnejšo boleznijo, kot je paraliza, ki zahteva posebno nego, za katero ni mogoča domača oskr-ba. Da ne govorimo o stanju dementnosti, ki je vse bolj pogosta bolezen starejših Američanov. V tem primeru prizadetemu paru ali bolje bolniku ne ostane drugega, kot da se preseli v ustanovo za nepokretne, ki poleg dnevne oskrbe (oblačenje, umivanje, hranjenje itn.)nudi tudi najnujnejšo zdravniško oskrbo. Hiter izračun pove, da na Manhattnu takšne zaseb-ne oskrbovalne ustanove stanejo vsaj 120 tisoč dolarjev na leto. Te za-sebne ustanove praznijo bančne račune starejših in bolnih Newyorča-nov, dokler ti ne obubožajo in so prisiljeni zaprositi za Madicaid podporo, ki pokriva zgolj najnujnejše zdravstvene stroške. Tako drsi za ameriške razmere višji sredni sloj v ubogajme. Tehnike, kako si zavarovalnice pridobivajo nepremičnine ljudi, ki imajo izpraznjene bančne račune, so zapletene in dolge. Eden od velikih trenutnih poslov v Ameriki je lov na te dobrine. Načrt je zastavljen do podrobnosti in menim, da je prav to tisto, kar je tako zelo prestrašilo v New Yorku rojeno Elisabeth.



DORJAN MARUŠIČ

DOLGOŽIVOST

Leto se zaokroža, prihajajo dnevi obračunov, obljub in zaobljub. Kot vselej, sem tudi tokrat počakal na notranji vsebinski vzgib: »piši o dolgoživosti, posameznika in družbe v skrbi za samostoj-no, zdravo in varno življenje vseh generacij.« Ker ostajam zvest svojim poklicem in prepričanju, bom ducat letošnjih kolumn skle-nil z napotki za zdravo, kakovostno in čim daljše življenje. Izigibal se bom receptom, navedel nekaj dejstev in prepustil odločitev posamezniku, vam. V kolikor je vsaj eden od naših staršev živel več kot 95 let, ima-mo boljše možnosti za bolj zdravo (in verjetno daljše) življenje, je pokazala študija leta 2017, objavljena v The American Journal of Cardiology. Raziskovalci so poročali, da so imele osebe z vsaj enim staršem, starejšim od 95 let, 29 odstotkov manj možnosti za povišan krvni tlak, 65 odstotkov nižjo verjetnost za možgansko kap in 35 odstotkov nižjo verjetnost za druge srčno-žilne bolezi-ni kot tisti, katerih starši so umrli pred 95. letom. Žal je genetika večplastna, gen za določeno vrsto raka je lahko dominantnejši in pomembno skrajša življenje. Po drugi strani pa je veliko več v nas samih in našem fenotipu, odzivu na okolje. Med enojajčnima dvojčkoma bi kadilec imel 5,4-krat večjo verjetnost, da bo zbolel za pljučnim rakom kot drugi. Prav iskanje ravnovesja med našim genomom, darilom naših staršev in prednikov in okoljem lahko zagotovi zadovoljstvo pol-nega življenja. Naše lokalno okolje, obdarjeno s soncem, morjem in razgledom nas vabi k zdravi prehrani ob redni telesni aktivno-sti skozi vse življenje. Obdarjeni smo z naravnimi dobrinami, ki v zmernem zagotavljajo zdravje kot kalorično zmerna mediteran-ska dieta. Po vsakem obroku pustite nekaj prostora v želodcu. Nekje sem zasledil podatek, da naj bi pol ure redne dnevne teles-ne vadbe podaljšalo življenje za slaba štiri leta. Prav zaključek leta naj vam predstavlja čas, ki ga morate vložite v kakovostne vezi z najbližjimi, družino, prijatelji in sodržavljani, za močnejšo socialno mrežo proti osebni izolaciji. Z velikim spošto-vanjem do soljudi in osebno pozitivnostjo naj vam bo zagotovljena dolgoživost, vsakemu posamezniku in nam vsem. Naj sklenem z željo, da se prav vsakemu izpolnijo vse najbolj tihe in skrite želje. Leto 2024 naj bo ZDRAVO za vsakega in vse! Pred kratkim sem sodeloval na mednarodnem srečanju, kjer sem predstavil Slovenijo kot majhno deželo z velikim srcem. Kako veliki pa smo? Notranja radovednost, brskanje po spletu in izra-čun: na svetu naj bi bilo 2,7 milijona Slovencev in Slovencev. Prav vsakemu in vsem skupaj želim DOLGOŽIVOSTI!



Zaključek leta v Gledališču Koper

Vstopnica je lahko odlično darilo

VSEM, KI SO V ZADREGI, KAJ V PRAZNIČNIH DNEH PODARITI NAJDRAŽJIM, PRIJATELJEM IN POSLOVNIM PARTNERJEM ALI PA JIH MRZLIČNO ISKANJE PRIMERNIH DARIL NAVDAJA Z NELAGODJEM, KOPRSKO GLEDALIŠČE PONUJA REŠITEV: POPOLNO NOVOLETNO DARILO V OBLIKI VSTOPNICE ZA ENO PREDSTAV GLEDALIŠČA KOPER ALI KONCERT PRED KONCEM LETA. Z NJO BOSTE PODARILI ZABAVO, UMETNIŠKI UŽITEK PA TUDI RAZMISLEK.

Sanja Valentin, foto: Jaka Varmuž



23. december ob 20. uri: glasbeno-plesna komedija Willyja Russella **Sanja Valentin** v režiji Katje Pegan,
28. december ob 20. uri: največkrat nagrajena uprizoritev Gorana Vojnovića **Jugoslavija, moja dežela** v režiji Marka Misirače,
31. december ob 20. uri: Veliki silvestrski koncert Obalnega komornega orkestra.

Jugoslavija, moja dežela



Gledališka blagajna je odprta vsak delovnik od 10.00 do 12.00 ter dve uri pred predstavo. www.gledalisce-koper.si

KAR LJUBEZEN MORE, TO SI UPA.

WILLIAM SHAKESPEARE:
ROMEO IN JULIJA

Gledališče
TeatroKoper
Capodistria



Hotel Delfin

Središče kulturnega dogajanja v izoli tudi in predvsem za domačine.



V hotelu Delfin v Izoli, ki ga odlikujeta izjemna lega ob morju in neposredna bližina izolske marine, se tako z gosti kot lokalnimi prebivalci družimo že štiri desetletja. Lokacija hotela ponuja veliko možnosti za odkrivanje slovenske obale, lokalnim prebivalcem pa pravo mesto za druženje ob zanimivem in pestrem kulturnem programu. Delfin Hotel Izola obratuje 11 mesecev na leto. V naši avli, na naši terasi in v ostalih prostorih skoraj vsakodnevno prirejamo različne kulturne in zabavne dogodke. Naša glasba odmeva v celotni okolici hotela in na plesišču je mogoče videti tako hotelske goste kot zunanje, lokalne obiskovalce vseh starosti. Ponosni smo, da smo postali središče družabnih dogodkov na Obali ne samo z našimi tradicionalnimi plesi ampak predvsem z nastopi pevskih zborov, v zadnjem letu jih je bilo več kot 60 iz različnih delov Slovenije, ki v našo avlo tedensko polnijo z avtorskimi in ljudskimi pesmi.

Gostimo lokalne folklorne skupine, ki na našem odru dobijo priložnost se predstavitev in nastop. V sodelovanju z Zvezo Društev Upokojencev Slovenija večkrat letno organiziramo gledališke, dramske, likovne in rokodelske delavnice z udeleženci iz vse Slovenije. Veseli nas pogled na polno dvorano ob dogodkih, razstavah in predstavah teh skupin. Ponosni smo, da si vsa ta društva želijo nastopov pri nas, saj s svojim delovanjem bogatijo kulturno podobo in ponudbo našega hotela in posledično mesta. Še bolj pa nas veseli nasmeh gostov in otrok, ko pri nas gostimo učence lokalnih osnovnih šol in tako ustvarimo medgeneracijsko druženje, tako z raznimi nastopi kot delavnicami. Poleg večernega programa pa se vsi, tako gostje kot lokalno prebivalstvo, lahko sproščajo v notranjih bazenih z ogrevano morsko vodo, poleti pa v zunanjem bazenu. Ker pa se



zavedamo kako je pomembna tudi rekreacija, ponujamo raznolik program, ki zajema razne vrste telovadb, vodeno nordijsko hojo, rusko kegljišče in balinišče, na hotelski recepciji je možna izposoja koles. Veseli nas tudi, da postaja naš hotel center igranja igre »Štrbunk«, kjer gostje iz različnih društev med seboj tekmujejo ter igro promovirajo. Kljub vsemu, ostaja poslanstvo hotela nespremenjeno. Naša zaveza, da upokojencem in sploh vsem gostom, kateri pridejo k nam po dostopnih cenah, ponudimo najboljše, kar znamo, da se v hotelu počutijo cenjene in se sem k nam radi vračajo.



ELEKTROCENTER

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

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

Miriam Feder – že 27 let vsak dan na poti iz Izole v Ljubljano

PROTOKOL JE UMETNOST NEVIDNEGA

NA PRVI POGLED SE ZDI NENAVADNO, DA TA LEPO UREJENA GOSPA, KI V VISOKIH PETAH Z LAHKOTO OBVLADA DIPLOMATSKI PARKET IN ŠTEVILNA, SKORAJ FILIGRANSKA PRAVILA OBNAŠANJA - OD LETA 1996 JE NAMREČ ZAPOSLENA NA PROTOKOLU REPUBLIKE SLOVENIJE - IN NA NAJVIŠJIH VRHOVIH DRŽAVE KOT SEKRETARKA PROTOKOLA UREJA DRŽAVNIŠKA SREČANJA, IGRA BAS KITARO. ENAKO NENAVADNO SE ZDI, DA SE TAKRAT, KO IMA ZRAK 12 STOPINJ IN MORJE 11, POZIMI KOPA V MORJU IN ŽE LETA OBISKUJE ZELO INTENZIVNO FITNES VADBO. ZATO JE ZDRAVA KOT DREN. A ČLOVEK JE SKORAJ VEDNO BITJE PRESENEČENJ. MIRIAM FEDER SE JE NEKOČ PISALA SORGO, JE PRIPADNICA ITALIJANSKE MANJŠINE, OBISKOVALA JE ITALIJANSKO OSNOVNO ŠOLO IN GIMNAZIJO, Z NAJVIŠJIMI OCENAMI DIPLOMIRALA NA UNIVERZI V TRSTU NA FAKULTETI SODOBNIH JEZIKOV IN TOLMAČENJA IZ SLOVENSKEGA, ITALIJANSKEGA, ANGLEŠKEGA IN ŠPANSKEGA JEZIKA IN KASNEJE PRIDOBILA ŠE ZNANSTVENI MAGISTERIJ IZ DRŽAVNIH IN EVROPSKIH ŠTUDIJ V LJUBLJANI. JE MAMA DVEH OTROK, MARKA IN EMILY, NJEN MOŽ MARTIN JE BRITANEC, DOMA GOVORIJO TRI JEZIKE, KI JIH V ISTEM STAVKU POGOSTO TUDI PREPLETEJO. KO SE TU IN TAM SPREJO, SE V ANGLEŠČINI, DA JE VSEM VSE JASNO. ITALIJANŠČINA IN SLOVENŠČINA PA STA TU VSAK DAN, TAKO KOT STA PRI NJIH DOMA KULTURA DIALOGA, POSLUŠANJA IN SPOŠTOVANJE DRUGAČNOSTI. MIRIAM OD NEKDAJ LJUBI GLASBO, KLAVIR ODLIČNO IGRA OD MALIH NOG, BAS KITARO PA ŽE NEKAJ LET. VSAK KONEC TEDNA PO DVE URI IN VEČ VADI NAJLJUBŠE MELODIJE, NAGLAS. PRAV NIČ PO PROTOKOLU. TAKŠNA JE. UREJENA, A VEDNO POLNA PRESENEČENJ.



foto : Remigio Grižonič

Izola je njen dom in njena duša. Do sedemnajstega leta je živela tik ob morju. Rada se spominja svojega šolanja, obšolskih dejavnosti, povezanih s kulturo – učenja klavirja, dramskega krožka, petja v pevskem zboru: »Z veliko nostalgijo se spominim tistih let, ko smo se srečevali na sedežu manjšinske skupnosti 'Circolo' in igrali namizni tenis ter hkrati poslušali na glas trendy komade in se neskončno zabavali. Res so bila lepa leta. V duhu tradicije sta tudi moja otroka, Emily in Mark, obiskovala italijansko osnovno in srednjo šolo. Emily, tudi izjemna športnica, ki je priveslala veliko medalj, ravnokar zaključuje 4. letnik v Kopru. Mark pa zdaj študira v ZDA.« Po zaključeni fakulteti, kjer je z odliko opravila 54 izpitov in bila »preveč pridna«, česar danes morda ne bi več pilila do tako visokega sijaja, ni bila dovolj drzna za svobodni poklic prevajalke, čeprav je že med študijem prevajala tudi na TV Koper-Capodistria, a je pogumno poklicala v slovenski Parlament, če morda rabijo kakšno prevajalko. Napotili so jo na Protokol Republike Slovenije in takoj je bila sprejeta v službo, ki ji je zvesta že 27 let.

VSAK DAN V LJUBLJANO IN NAZAJ NA MORJE

Vsaj dan se vozi iz Izole v Ljubljano, ko zagleda morje pa pozabi na dolge poti. Še danes uporablja vse »svoje« jezi-

ke, predvsem italijanščino in angleščino, precej manj španščino, a ji kolegi obiske v Španiji običajno prepustijo, tako je komunikacija lažja. Kaj vse počne? »Moje delo vsak dan prinese kaj novega: pisarna, teren, potovanja, nove kulture, drugi običaji in seveda čisto navadne vsakodnevne izzive. Včasih je izziv že to, da preživim naporen dan. Protokol je umetnost 'nevidnega'. Da je protokolarni dogodek odlično izpeljan, je treba vložiti veliko dela prej, načrtovati vse podrobnosti natančno, uglajeno, usklajeno. Med dogodkom pa biti prisotni, voditi potek in predvsem biti praktično nevidni. To je največji uspeh. Ko mi znanci rečejo: 'Smo te videli na televiziji,' je moj odziv v nasprotju s pričakovanim. Razmišljati začnem, kaj sem naredila narobe. Protokol skrbi za organizacijo dogodkov za najvišje predstavnike države. Dogodki so raznoliki: državniški, uradni in delovni obiski doma in v tujini, sprejemi, predaja akreditivnih pisem novoimenovanih tujih veleposlanikov v RS, državne proslave, polaganja vencev, državni pogrebi in druge obveznosti visokih predstavnikov. Najbolj zahtevne so priprave na uradne obiske predsednice republike in predsednika vlade doma in v tujini. Te priprave tečejo nekaj mesecev prej. Treba je opraviti predhodnice na vseh lokacijah, kjer se bosta mudila. Priprave se začnejo že mesece prej tudi za kraljeve državniške obiske, včasih tudi leto prej.«

UMETNOST PROTOKOLA

Miriam je v letih službovanja na Protokolu spremljala kar pet predsednikov države, devet predsednikov vlad, trinajst predsednikov Državnega zbora. Protokol je namreč strokovna služba, neodvisna od politike, delajo za vse enako in le profesionalnost zagotavlja



Kraljica Elizabeta II.



Princ Charles



Luciano Pavarotti



Družina

NATAŠA BENČIČ
RADIO KOPER



prenos znanja in protokolarne prakse za nove generacije. Če kdaj ne gre po maslu, ne krilijo z rokami, ne vpijejo, ohranjajo mirno kri, pomagajo pa kilometrina, iznajdljivost in improvizacija. Najraje ima visoke obiske v tujini, a tudi manjše dogodke na lokalni ravni, kjer jo prisrčnost ljudi vedno poboža po duši. Znanje glasbe in občutek za improvizacijo sta jo rešila ob obisku predsednika Pahorja v Libiji leta 2009, kjer nismo imeli veleposlaništva. Orkester, ki naj bi zaigral našo himno, je Miriam pričakal v natikačih in neformalnih oblekah na izolirani letališki ploščadi in čakal navodila, kako zaigrati našo himno: »Seveda sem imela s seboj tudi note in med igranjem na vaji, sem jim kar sama dirigirala ter dajala ritem. Priznam, da je bilo vse skupaj zelo bizarno, a na dan dogodka so dostojno izpeljali časti in sem si oddahnila. V vseh teh letih sem imela čast organizirati obiske več kronanih glav: švedskega kralja in kraljice, danske kraljice ter britanske kraljice Elizabete II. Mislim, da je bil ravno slednji moj najljubši obisk. Kraljica Elizabeta je res oddajala nek poseben žar. Bila je vedno izredno prijazna z vsemi sogovorniki brez razlik. Bila je malo tudi moja kraljica in glede na to, da je moj mož Britanec, sem jo kar malo posvojila.« Svojega Martina je Miriam spoznala, ko je bila pred vpisom na fakulteto na intenzivnem tečaju angleščine v Londonu. Ljubezen je zacvetela, prestala vse preizkušnje dolgih razdalj, ločenosti in na koncu je Izola le postala tudi Martinov dom. Nikoli mu ni bilo žal, nasprotno, tu je kakovost življenja boljša, kulturo dialoga in spoštovanje drugačnosti pa ta Britanec z indijskim očetom in nemško mamo nosi v sebi. Vse zmorejo skupaj, otrok in moža pa Miriam nad nečim le ni uspela navdušiti – nad kopanjem v morju pozimi. Ta ljubezen jo bo, verjamem, nekoč pripeljala tudi do uresničitve njenih sanj – kopanja med ledeniki na Islandiji. Tam, tako kot doma, ne bo gledala na uro. Štetja sekund in minut je v službi vse preveč.

Izjemna operna pevka Štefica Grasselli

Koper bo vedno njeno varno gnezdo

TE DNI NESTRPNO ČAKAMO NA PREMIERO FILMA O SLOVITI OPERNI PEVKI MARIJ CALLAS, KI JO UPODABLJA HOLLYWOODSKA DIVA ANGELINA JOLIE. KLJUB MAJHNOSTI PA IMAMO TUDI V SLOVENIJI ŠTEVILNE OPERNE BISERE. ENA OD NJIH PRIHAJA IZ ŠKOLJKE V KOPRU – ŠTEFICA GRASSELLI.

Štefica se je na operne odre podala iz Kopra: »Od-raščanje v Kopru je bilo čudovito. Imela sem veliko prijateljev, s katerimi sem delila ljubezen do glasbe in vsega drugega. Moja ljubezen do glasbe se je začela že zelo zgodaj. Že kot otrok sem rada prepevala - rada sem se snemala na domačem kasetofonu in analizirala svoje posnetke, poleg tega sem ves čas doma plesala, pripravljala svoje mini predstave, medtem ko sem na gramofonskih ploščah vrtela otroške pravljice,« se spominja Štefica, ki kar ni mogla dočakati, da sta jo starša vpisala v glasbeno šolo, kjer se je začelo tudi njeno formalno glasbeno izobraževanje.

ŽIVLJENJE KOT V OPERI

»Moja glasbena pot je bila vedno prepletena s petjem in igranjem na klavir, vse dokler se nisem odločila za študij petja na Akademiji za glasbo v Ljubljani. Takrat sem se kot študentka preselila v Ljubljano. Ves čas sem mislila, da se bom vrnila v Koper. Potem sem pa naredila avdicijo za eno študentsko operno predstavo in opera me je kar posrkala vase, prav tako pa življenje, ki se mi je začelo odpirati v Ljubljani. Pred in med študijem sem potovala tudi v druge glasbene zvrsti. Od nekdaj so me namreč privlačile različne zvrsti glasbe - tako sem poleg študija klasične glasbe skozi pela tudi na različnih odrih festivalov zabavne glasbe in v televizijskih ali radijskih oddajah. Vedno me je zanimalo, kako bi se lahko razvijala v čim več različnih glasbenih zvrsteh,« pove Štefica, ki je nastopila na najrazličnejših odrih, a zmagala je ljubezen do opere. V vseh teh letih je nanizala toliko različnih vlog, da bi le težko opisala svoje najljubše. Najbolj ji pod kožo zlezejo tiste, ki ji pri nastajanju predstavljajo nek poseben izziv. Lahko je to kakšna zelo komična vloga, nekaj, kar je glasbeno zelo zahtevno ali pa tudi izredno tragična. Radovedno Štefico zelo zanima tisto, kar jo izzove in preko česar lahko umetniško raste. Poleg polnega solističnega angažmaja v SNG Opera in balet Ljubljana redno sodeluje tudi s Slovenskim komornih glasbenim gledališčem, poučuje na eni izmed ljubljanskih

glasbenih šol in dela na pevski interpretaciji s študenti petja na Akademiji za glasbo v Ljubljani. »Zraven se pa vedno najde tudi nastop na kakšni prireditvi tako, da mi pogosto zmanjka časa za obisk obale. Ko grem, sem pa zelo vesela in mi srce kar poskoči, ko sem vedno bližje svojemu ljubemu Kopru,« pravi Štefica in navrže, da je doma žal prereditvi, čeprav ima tam starše in sestro ter veliko prijateljev.

KOPER JE KRASNO MESTO, V KATEREGA SE RADA VRAČA

»Ko se dobimo, nam je lepo, ko se spominjamo, kako smo se v srednješolskih letih vsi skupaj glasbeno in osebnostno razvijali. Vedno ko pridem v Koper, sem izredno ponosna, kako lepo, čisto, zgodovinsko in kulturno bogato mesto je to. Rada pa sem tudi v Ljubljani, ker sem se tam zares našla in pognala nove korenine. Obenem je pa lepo tudi to, da Kopra več nimam za samoumevnega. Šele sedaj, ko skočim na nekajdnevni oddih, vidim kaj mi manjka, odkar živim v Ljubljani in takrat se naužijem mirnosti Kopra, morskega zraka in primorske dobre volje celo več, kot bi se, če bi bila v Kopru vsak dan,« pravi Štefica, ki se zelo veseli praznikov. »Prazniki mi od nekdaj veliko pomenijo. Za večje praznike z mojem obiščeva tako njegovo kot mojo družino in tudi sama zelo rada pripravljava družinska kosila in večerje. Takrat vedno nekaj dobrega pojemo, si zaželimo kaj lepega in smo veseli, da smo skupaj. Za leto 2024 želim vsem, da bi našli mir v srcih in, da bi bili drug do drugega prijazni,« je simpatična operna pevka zažela tudi našim bralcem.

ANDREJA
COMINO



KLJUB NADČLOVEŠKO NAPORNEMU
TEKU PO HIMALAJI ČISTO
NAVDUŠENA

Neverjetna tekačica
Andreja Sterle
Podobnik

PRI 47-LETNI ANDREJI STERLE PODOBNIK VIDEZ NE BI MOGEL BOLJ VARATI: NA NAJINO NOVINARSKO DRUŽENJE PRIDE V USNJENEM MINI KRILU, ČIPKASTI MAJICI IN ZAŠILJENIH SALONARJIH Z VRTOGLAVO PETO, V KATERIH HODI OSUPLJIVO LAHKO. ZA TO KRINKO PA SE SKRIVA ŠE DRUGA ANDREJA, TISTA V PAJKICAH IN SUPERGAH, KI VSAK TEDEN ZLEZE NA KAKŠNO GORO, ZA ŠALO PREVOZI TRISTO KILOMETROV S KOLESOM, KI JE PRETEKLA CEL KUP MARATONOV IN POLMARATONOV PO VSEM SVETU IN LETA 2016 NAREDILA OSUPLJIV DOSEŽEK, KO JE V ŠESTIH DNEH PRETEKLA 160 KILOMETROV OKOLI MOUNT EVERESTA IN PREMAGALA KAR 30.000 VIŠINSKIH METROV, KAR JI JE PRINESLO TUDI NAZIV SLOVENKA LETA. POVSEM OŽULJENE NOGE SO ŽE ZDAVNAJ POZABLJENE, OSTAJA PA NAVDUŠENJE NAD HRIBI IN ŽELJA POVZPETI SE NA NAJVIŠJO GORO NA SVETU.

»Od malega sem bila »žverca.« Moj oče Mirko Podobnik je bil biatlonec in ker sem odraščala na Notranjskem, v Cerknici, kjer so bile zime dolge z veliko snega, so me starši že zelo zgodaj vpisali v klub teka na smučeh. Vso osnovno šolo sem popoldneve preživljala na tekaških smučeh, kar mi je bilo v veliko veselje. Telovadba je bila moj najljubši predmet in spominjam se, kako me sošolke niso marale, ker sem se je veselila in komaj čakala, da se bomo pošteno razmigale, one pa so iskale izgovore, da ne bi telovadile. V srednji šoli sem se posvetila aerobiki in teku, ki sta bila takrat zelo moderna. Naredila sem vse izpite za inštruktorico in zelo uživala pri vodenju vadb,« se spominja Andreja, ki je že zelo hitro, pri dvajsetih, postala mama. Ker se je posvečala svojemu poslu (kozmetičnemu salonu in vodenju vadb) in študiju ter vse nekako usklajevala še z družinskim živ-



ljenjem, je morala najti aktivnost, pri kateri bi v najkrajšem času naredila največ zase. Če kolesariš, ne narediš ničesar v eni uri, ena ura teka pa je že spodobna vadba in tako je bila za naslednja leta izbrano nje-no gibanje. V okolici Malije, kjer so živeli z družino, je poznala vse potke, ceste, hribe in hribčke, ki jih je premagala v supergah.

NAJBOLJŠA SPODBUDA JE LASTEN
ZGLED

»Pa naj nekateri rečejo, da je ob morju vse ravno. Še malo ni tako. Vse polno je manjših in večjih vzpetin, ki so prekrasne za treninge tako tekaške kot kolesarske. Hvaležna sem, da sem skoraj vse prevozila in pretekla. Tako sem videla, kako lepa je slovenska obala in njeno zaledje,« v smehu pravi Andreja, ki je imela od nekdanj rada malce »nore« podvige. Sprva je pretekla številne polmaratone in maratone. Tek je združila še z eno svojo veliko ljubeznijo – potovanji. Z možem Tomažem sta šla na maraton po tujih prestolnicah in nato ostala še nekaj dni ter si temeljito ogledala mesto. Prvi maraton je pretekla leta 2008 v Rimu, nato pa še številne druge. Med najbolj eksotičnimi je bil tisti v Hong Kongu. Tako se ji je mimogrede nabralo petnajst maratonov. Običajno je vsako leto pretekla enega, ko pa jo je zgrabilo, pa tudi po dva. Skoraj vsak konec tedna je šla na tekmo. Športni slog življenja je prenesla tudi na otroka. Hči je navdušena športnica, ne da bi jo kdaj samo z besedico spodbujala k temu. »Nobena beseda ne naredi toliko kot dober zgled,« je prepričana Andreja, ki so jo pred leti povsem zasvojili še hribi in se je tako 2013, ko je bila v najboljši življenjski kondiciji, začela spraševati, kako bi prišla vsaj blizu najvišjega na svetu, Mount Everest. Spominja se, kako je brskala po spletu in odkrila tekmo okoli te gore. Začela je temeljito trenirati: skoraj vsak dan je naredila štiriurni trening, obenem pa je bila še na ketonski dieti, to pomeni, da ni uživala nobenih ogljikovih hidratov. »Ni mi bilo tako težko trenirati kot zdržati brez moke, kruha, testenin, sladkorja, saj sem zelo sladkosned človek. Telo je bilo treba navaditi na kurjenje maščob in beljakovin. Eno leto nisem pojedla nobenega ogljikovega hidrata,« pove in doda, da je bila presrečna, ko se ji je uspelo vpisati na štartno listo za tek okoli Mount Everest. To pa je pomenilo še več treningov. Tako je zelo pogosto vstajala ob dveh zjutraj in šla

z desetkilogramskim nahrbtnikom na Triglav, ob deveti uri pa je bila že v službi ali pa po štirikrat zaporedoma na Slivnico. Vsak dan je imela še skupinske vadb, delala je še vaje za moč in šla še na hiter tek. Za tako zahtevno tekmo je bilo treba natrenirati tudi glavo. Tekma ni bila mačji kašelj, saj je na višinah med 2.500 in 4.500 metri trajala šest dni, dolga je bila 160 kilometrov, morala pa je narediti še 30.000 višinskih metrov.

NAPORNO, A OSUPLJIVO
LEPO

Na pot v Himalajo je šla sama. Pot v Katmandu je trajala dva dni, nato pa se je brez aklimatizacije začela tekma. »Bilo je noro zahtevno. Skoraj vsak dan sem naredila en maraton. Spala sem v šotoru, pri minus 15 stopinjah Celzija, zavita v aluminijasto folijo. Spalno vrečo in vse ostalo sem morala nositi s seboj, saj ni bilo šerp. Imela sem samo dva kompleta opreme, enega sem nosila, drugi se je sušil. Zaradi mraza je ponoči velikokrat zmrznil, zjutraj pa je bilo neprijetno obleči zmrznjeno oblačila. Tekla sem ves dan, večinoma sama, saj na tekmo sprejmejo le 70 tekmovalcev. Bilo je nečloveško: po treh dneh nekako »izklopiš« glavo, nehaš gledati nastale žulje, samo predreš jih in greš ves moker dalje. Po vsem telesu sem bila ožuljena od nahrbtnika. Ni mi



smelo spodrsniti, saj bi se padec lahko končal usodno, pa še reševali me ne bi, saj so tereni preveč zahtevni za reševanje,« pripoveduje Andreja, ki ji je uspelo kljub bolečinam uživati v prekrasnih razgledih na najvišje vrhove na svetu. Izjemno razdaljo je premagala v tridesetih urah in čisto uničila superge. Seveda pa jih ima še vedno spravljene za spomin.

USODNA TEKMA

Po tem zahtevnem podvigu je postala prepoznavna in začeli so jo vabiti na številne tekme. Z veseljem se jih je udeležila, kar pa je drago plačala z zdravjem, saj si ni uspela niti pošteno odpočiti. Zaradi preutrujenosti se ji je zgodila ena in edina poškodba doslej – na tekmi Soča trail je padla in si potrgala vse zadnje stegenske mišice. Okrevanje je bilo dolgo in boleče, posledica pa je, da ne teče več toliko kot prej, vendar to ne pomeni, da ni aktivna. Nasprotno, pogosto jo boste srečali na

ANDREJA
COMINO



kolesu in v hribih. Vsako leto gre na kolesarski maraton Franja, zdaj odšteva dneve do 300-kilometrsk tekm v Poreču. »Tekme so tudi druženje in pozitivna energija. Le kdo bi to želel zamuditi?« se muza Andreja, ki je letos osvojila najvišji vrh Turčije Ararat, naslednje leto se odpravlja na najvišji vrh Amerike, skoraj sedem tisoč metrov visoki Aconcagua, za abrahama pa si želi povzpeti na Mount Everest. »Nikoli ne bi bila tako aktivna samo zato, da bi si izklesala telo. Pri meni je izklesano telo le »posledica« mojega življenjskega sloga in nad tem želim na vadbah navdušiti tudi moje tečajnike, saj ni lepšega občutka od prijetne utrujenosti in zadovoljstva po vadbi,« sklene.

Srečno 2024

Dobrodelni cilj sega onstran praznične mize

ANDREJA
ČMAJ FAKIN



Sodelovanje, partnerstvo in združevanje moči so vrednote največje istrske kleti – Vinakoper.



LETOŠNJA DOBRODELNA LICITACIJA JE BILA REKORDNA TAKO PO ŠTEVILU UDELEŽENCEV KOT PO ZBRANIH SREDSTVIH. LETOS SO ZBRALI KAR 57.300 EVROV.

»Ko gre za pomoč in solidarnost, kot so jo zahtevale tudi letošnje poplave v Sloveniji, se spišejo najlepše zgodbe,« je na tradicionalni dobrodelni licitaciji barikov Vinakoper, ki se je v začetku meseca odvila v kristalni dvorani portoroškega hotela Kempinski, uvodoma dejal direktor največje istrske vinske kleti Vinakoper Borut Fakin. Občinstvu je med drugim predstavil dobrodelni projekt 15 odtenkov rdeče. Ob letošnjem martinovanju se je Vinakoper namreč povezal s še 14 vinarji slovenske Istre in 15 refoškov so združili v posebno vino, katerega izkupiček bodo v celoti namenili žrtvam poplav v Sloveniji. »Na voljo smo dali 1000 steklenic vina 15 odtenkov rdeč. Prvi mesec smo jih prodali približno polovico in zdaj si želimo, da bi čim prej prodali še preostale, s čimer bi skupaj zbrali deset tisoč evrov, ki jih bomo namenili žrtvam poplav,« pojasnjuje Fakin, prepričan, da steklenica 15 odtenkov rdeče ni le okusno, ampak tudi srčno darilo, ki ne bo polepšalo praznikov samo tistim, ki ga bodo poskusili, ampak predvsem tistim, ki jim bodo donacije pomagale pri sanaciji po poplavih.

REKORDA TRADICIONALNA LICITACIJA BARIKOV

15 odtenkov rdeče pa je le ena od dobrodelnih zgodb, ki so jih letos spisali v Vinakopru. Na letošnji tradici-

onalni 24. dobrodelni licitaciji barikov so ponovno zbirali sredstva za pediatrični oddelek Splošne bolnišnice Izola in več kot pohvalno je, da je bila dražba rekordna tako po številu udeležencev kot po znesku zbranih sredstev. Letos so zbrali kar 57.300 evrov. Poleg tega je letošnja licitacijo zaznamovala dvojna dobrodelnost, saj bodo izkupiček enega od prodanih sodčkov prek Rdečega križa Slovenije prav tako namenili žrtvam avgustovskih poplav. Znesek dobrodelnih barikov je v 24 letih presegel pol milijona evrov oziroma se približal številki 600.000 in ta sredstva so po besedah predstojnice pediatričnega oddelka Splošne bolnišnice Izola Alenke Stepišnik v vseh teh letih pomembno pomagala mladim bolnikom.



ČASTNI POKROVITELJ LETOŠNJE DOBRODELNE LICITACIJE JE BIL MINISTER ZA GOSPODARSTVO, TURIZEM IN ŠPORT MATJAŽ HAN (NA FOTOGRAFIJI Z DIREKTORJEM VINAKOPER BORUTOM FAKINOM).



LETOŠNJO LICITACIJO JE ZAZNAMOVALA DVOJNA DOBRODELNOST, SAJ BODO IZKUPIČEK ENEGA OD PRODANIH SODČKOV PREK RDEČEGA KRIŽA SLOVENIJE NAMENILI ŽRTVAM AVGUSTOVSKIH POPLAV.



TUDI LETOS JE LICITACIJO VODIL LEGENDARNI MITJA MERŠOL.

Generali za spodbujanje kulture trajnosti

Uvajanje trajnostnih praks v malih in srednje velikih podjetjih postaja gonilna sila za Skupino Generali, kar so potrdili z natečajem SME EnterPRIZE, kjer je slovensko podjetje Lumar izstopalo kot trajnostni junak med več kot 7.000 evropskimi podjetji.



V času, ko se svet sooča z vse večjimi izzivi podnebnih sprememb in družbenih neenakosti, postaja trajnost nujna sestavina našega vsakdana. V Generaliju so v svojem strateškem načrtu sprejeli trdno zavezo, da bodo načela trajnosti usmerjala njihove odločitve in dejanja. Trajnost vidijo kot gonilno silo poslovanja, pri čemer si prizadevajo biti odgovorni tako kot zavarovalnica, vlagatelj, delodajalec tudi korporativni državljan, hkrati pa si prizadevajo še bolj krepiti svojo vlogo vseživljenjskega partnerja pri strankah.

TRAJNOST IN INOVATIVNOST V POSLOVANJU

V zavarovalnici Generali verjamejo, da so dobre prakse in vzorniki ključni za spodbujanje sprememb in izboljšav. Zato so letos prvič tudi v Sloveniji predstavili natečaj

SME EnterPRIZE, ki je namenjen nagradovanju malih in srednje velikih podjetij, ki uvajajo trajnostne prakse v svoje poslovanje. Zavedajo se namreč pomembne vloge malih in srednjih podjetij v gospodarstvu. Odziv na natečaj je presegel pričakovanja, prijavljeni projekti pa potrjujejo, da podjetja trajnost dojemajo kot priložnost in konkurenčno prednost. Konec novembra so v Bruslju predstavili 10 trajnostnih junakov, izbranih med več kot 7.000 evropskimi malimi in srednje velikimi podjetji. Slovenski junak trajnosti je bilo podjetje Lumar, ki s trajnostnimi praksami in dolgoletno trajnostno strategijo izstopa tudi v evropskem prostoru.

Nagrajeno je bilo za svojo zave-

zanost k trajnosti v inovativnih izdelkih, za celovit poslovni model, okoljske ukrepe in cilje, za sistematično merjenje trajnosti ter za ambiciozne pobude za prihodnost. Njihova prizadevanja izboljšujejo kakovosti življenja ljudi, hkrati so dober zgled industriji in prispevajo k zmanjševanju vpliva na okolje.

Poleg slovenskega podjetja Lumar so se med deset finalistov natečaja SME EnterPrize uvrstila še podjetja iz Avstrije (Dorfplatz STAW), Češke (Biopekárna Zemanka), Francije (La Conciergerie Solidaire), Hrvaške (Humana Nova), Italije (Planetek Italia), Madžarske (Sudár Birtok), Nemčije (Pervormance International), Portugalske (Miranda Bike) in Španije (Maximiliana). Glavni izvršni direktor Skupine Generali Philippe Donnet je pojasnil, da je Skupina Generali projekt SME EnterPRIZE zagnala leta 2021 za spodbujanje kulture trajnosti med evropskimi malimi in srednje velikimi podjetji ter njihovo podporo pri vključevanju trajnosti v svoje poslovanje. Ob tem je dodal, da »čeprav so moralna ta podjetja prestatati velike izzive, povezane z energetsko krizo, motnjami v dobavni verigi, inflacijo ter gospodarsko in geopolitično negotovostjo, poudarja tretja Bela knjiga, ki sta jo izdala Skupina Generali in SDA Bocconi, da se število evropskih malih in srednje velikih podjetij, ki sprejemajo trajnostne poslovne modele, nenehno povečuje in da so poslovni razlogi za to še vedno zelo močni«.

Nagradni natečaj SME EnterPRIZE se bo v Sloveniji odvijal tudi v letu 2024 – vabljeni podjetniki, da se pridružite!

www.generali.si/sme-enterprize



Voda

BREZ VODE UMREMO V NEKAJ DNEH, ZATO JE ZELO POMEMBNO, DA JO IMAMO NA RAZPOLAGO IN SE PRIMERNO HIDRIRAMO.

Hidracija pomeni zagotavljanje ustrezne količine vode telesu. Ker v človeškem telesu ni »zalog« vode, je pitje nujno. Približno 75 % našega telesa je sestavljenega iz vode in številne fiziološke funkcije so odvisne od hidracije: ohrani normalno telesno temperaturo (z dehidracijo se temperatura dvigne) in elastično kožo in sluznico, proizvaja slino in solzni očesni film, ohranja zdrave telesna tekoča tkiva (kri, limfni sistem, plevralne tekočine itn.), ohrani zdravo prebavo, omogoča redčenje sluzi, ki obdaja dihalne poti in pljuča, zato bolje dihamo, medtem ko dehidracija lahko povzroči njegovo zgostitev, zaradi česar smo bolj dovzetni za bolezni, alergije in druge težave z dihalo. Premalo vode lahko povzroči ledvične kamne in druge težave, saj ledvica filtrirajo tekočine v telesu, zato je priporočljivo piti za redčenje odpadnih snovi, razbremenitvi ledvic; voda poveča telesno zmogljivost, saj med vadbo lahko dehidracija povzroči zmanjšano zmogljivost in poveča tveganje za poškodbe. Voda tudi podmaže sklepe

in mehka tkiva, saj so lahko v dehidriranem telesu sklepi resno prizadeti in to vodi v degeneracijo le-teh; nazadnje voda vzdržuje nivo krvnega pritiska. Približno 70-75 % mišic je sestavljenih iz vode, kar jim omogoča izvajanje motoričnih aktivnosti. Voda obenem tudi uravnava telesno temperaturo: če je previsoka, izhlapi, tako telo ohladi in prepreči pregrevanje. Če vodo zaužijemo po sladkarijah, alkoholu ali slanih izdelkih, le-ta omogoča izločanje vode, ki jo zadržujejo slednji, poleg tega lahko pitje pred obroki prepreči čezmerno zaužitje hrane, saj daje občutek sitosti. Voda se izgublja predvsem s proizvodnjo urina in blata ter s potenjem, elementi, s katerimi telo izloča »odpadne« molekule. Zgodnji znaki dehidracije vključujejo glavobol, izgubo teka, rdečico, suha usta, občutek utrujenosti in mišične oslabelosti, suhe oči, pekoč občutek v želodcu, temnejši urin in zaprtje. Med telesno dejavnostjo se potreba po vodi seveda poveča. Pravilo pravi, da »poskušajte predvideti občutek žeje«, z drugimi besedami pijte »ravno toliko«, da med aktivnostjo ne bi občutili žeje. Ko se pojavi občutek žeje, ste že dehidrirali.

Kako vem, ali pravilno pijem? Če je urin brezbarven ali šibko obarvan (zlato rumene barve) in ne smrdi, je vode dovolj. Če ne pijemo dovolj, se količina vode v urinu zmanjša, urin

SABRINA SIMONOVICH

Prof. športne vzgoje, trener fitnesa, učitelj joge, učitelj in trener alpskega smučanja, prehranski svetovalec • www.sabrinafit.eu



postane rumen ali temno rumen in močno smrdi.

Nasveti za pravilno hidracijo: jejte veliko svežega sadja in zelenjave, saj vsebuje veliko vode; ne pozabite, da alkohol in kofein povečata diurezo in s tem izgubo vode; izogibajte se sladkim pijačam in sokovom, ker dajejo občutek olajšanja za žejo, vendar presnova sladkorjev, ki so v njih, zahteva uporabo vode in zato povzroča še večjo žejo; ne pozabite piti čez ves dan, še zlasti, ko je zelo vroče. Nazadnje svarilo: okoli 90 % srčnih kapi se zgodi zgodaj jutraj in to nevarnost je mogoče zmanjšati, če popijemo kozarec vode ali dva pred spanjem.

DR. KATJA KOZLOVIČ

Zakonska in družinska terapevtka, izvajalka igralne terapije ter kadrovska svetovalka
www.lanimaj.si • www.kei.si



žnost usklajevanja družinskih in drugih obveznosti ter časa zase. Pomembno je, da z bližnjimi ubesedimo pričakovanja, kar pomaga preprečiti morebitne konflikte. Včasih je treba kakšno obveznost, povabilo odkloniti, da bomo lahko več časa preživeli z najbližjimi. Sploh, če smo med letom zelo zasedeni. Pomembno je, da se v tem času odrasli notranje umirimo, da bomo pripravljeni nameniti pozornost najbližjim.

Zastavimo si realne cilje

Za novo leto si zelo radi postavimo grandiozne načrte, ki pa se potem v zelo majhnem deležu uresničijo. Ključno si je postaviti realne in dosegljive cilje, saj preveč ambiciozni cilji lahko vodijo v stisko. Namesto splošnih želja po zdravem življenju si postavimo specifične cilje, kot sta redna vadba, zdrava prehrana. Pomembno je, da smo realni glede svojih sposobnosti in časovnih omejitev. Zaobljube naj nas ne obremenjujejo, temveč naj nas motivirajo za spremembe. Vsak dan je nova priložnost za začetek, kar pomeni, da lahko k ciljem stremimo vse leto.

Ne iščimo popolnosti

Raziskave kažejo, da so tisti, ki sprejmejo dejstvo, da popolnosti ni oz. da so že popolni taki, kot so, četudi ne izpolnijo vseh ciljev, bolj zadovoljni in manj nagnjeni k izgorelosti. Postavljanje realnih pričakovanj do sebe in drugih je ključno za ohranjanje duševnega zdravja. Zdrave meje

se kažejo tudi v zavedanju, kdaj je treba prositi za pomoč ali si vzeti premor oz. si preprosto priznati in reči, da nečesa ne zmoremo.

Stremimo k stalnemu razvoju Namesto statičnega »ideala« je koristno razmišljati o procesu stalnega izboljševanja, rasti tako na osebnem kot profesionalnem področju. Nerealna pričakovanja (po idealu) do sebe so pogosto povezana z okolico in družbenimi normami, ki jih morda ni mogoče doseči, poleg tega mogoče to sploh ni naša iskrena želja. Usmerjeni moramo biti k lastnemu razvoju, izhajati iz sebe, da je ideal to, kar nas osrečuje. Torej – vedno začeti s postavljanjem ciljev tako, da prisluhnemo sebi!

Rod, ki ne sprejema novosti

Ni še dolgo od tega, ko je bila v ospredju miselnost modernega. Ljudje so iskali in slavili vse, kar je bilo novo, drugačno, moderno. Potrebno se je bilo obleči po novi modi, nositi hlače, čevlje, frizure po tem, kar so izpostavljali oblikovalci mode, podobno je veljalo za podobo hiš, avtomobilov, družbenega življenja. V takem poudarjanju novega, drugačnega, podobnega drugim, je pogosto prihajalo tudi do miselnih sprememb, kar se je opazilo v kolektivih in zlasti v družinah. Starši in njihove vrednote so bile 'za kačami', prav tako je bil prisoten posmeh tradiciji in domačem. Toda ta novost in modernost se je počasi izpela. Ljudje še vprašajo, kaj je novo, vendar novo ne pomeni več takega iskanja novotarij in zavračanja prejšnjega. Novost je odprtost, nekaj lepega, izzivalnega, spodbudnega, prisotna mora biti v življenju, vendar ne sme biti izključujoča, prav tako ne sme postati mit, da bi slepo verjeli v vse, kar je novo in drugačno. Smer današnje subjektivnosti se je celo preusmerila v odsotnost in kaotičnost, v druge svetove in zanimanja. Ljudje iščejo umetne užitke, bežijo na vse konce sveta, živijo oddaljeni od resničnega dogajanja. Strah jih je pred novimi začetki in boji, ker bi se morali pog-nati s kolesnic, padcev, utrujenosti, bojijo

se prijeti stvarnost v roke, rojevati življenje in biti dejavni v svojem okolju. Lahko bi govorili o strahu pred tistim, kar je resnično novo, kajti novo obstaja, mora obstajati in je del osnovne dinamike življenja. Novo poganja svet, dneve in večere, je svežina jutra, da nas pokliče in se poženemo v nov dan, novi so odnosi, da se srečamo s sabo, svojim telesom in duhom, srečanja z drugimi ljudmi, nova so prijateljstva, skupno delo in sodelovanje, so rojstva, ki se zgodijo bolj redko, a prinesejo veliko veselja ter upanja. Novost predstavljajo mladi ljudje, ki imajo sveže sile in načrte, novost ustvarja kresanje pogledov in mnenj, novost so tisti, ki niso obupali in se ne prepuščajo čr-nogledosti ter cinizmu. Vedno je novo odpuščanje, osvoboditev, premislek. S tega vidika je novost duhovna kategorija, kar je resnično novo, je sad duha, ljubezni in dobrote. Te novosti poganjajo človeštvo. Novo tudi preseneča. Pogosto pride nepričakovano kot dar in kliče k darovanju, sprejemanju, čudenju. Kaže se kot svetloba, ki je močnejša od teme in vleče iz spanja, budi iz takšnih in drugačnih sanj. Novo odpre duha, nas poživi in okrepi utrujene kosti ter poglede. Novosti spreminjajo sisteme, razmerja, delajo nove poti in gradijo prostore za prebivanje.

PRIMOŽ KREČIČ

Koprski stolni župnik



Ljudje današnjega časa stojimo na križišču človeškosti, kjer se moramo odločiti, kam bomo hodili in kaj bomo delali. Iz globin prihaja povabilo, da se odlepimo od slepega grenko-sladkega kroženja in odpremo navdihu novega, zlasti da povežemo staro in novo, kar je resnična modrost življenja. To se kaže na različnih ravneh: da sprejmemo zdrave družinske in širše tradicije, vse, kar so predhodniki ustvarili v gospodarstvu in javnem življenju, obenem pa prisluhnemo novim izzivom, ki prihajajo z mladimi ljudmi. V Lukovem evangeliju je to pojasnjeno s povabilom, naj ne vlivamo novega vina v stare mehove, ker jih bo razgnalo in se razlilo. Za novo vino so potrebni novi mehovi – sodi. Gospodar pa pri-naša iz svoje kleti novo in staro. Pove pa, da kdor je pil staro vino, noče novega, ampak pravi: 'Staro je dobro'. Eno in drugo, brez dobrega novega ne bo dobre starine. Pomembno je preseči miselnost, ki je usmerjena le v preteklost in imeti dovolj poguma, da se soočimo z novim, neznanim, svežim, zlasti pa da ostanemo v boju, gibanju in načrtovanju. Tako ne bo zmanjkalo ne novega in ne starega.

Nepopolno popolni v decembru in vse leto

Fenomen decembrskega hitenja in zaključevanja leta

December je čas, ko mnogi zaključujejo projekte in si prizadevajo novo leto začeti s »čisto tablo«. To je pomembno, ko govorimo o določenih poslovnih, zakonskih rokih, ki so vezani na konec leta. Sicer pa je za osebne cilje ključno razumevanje, da je vzdrževanje ravnovesja in postavljanje dolgoročnih ciljev s prioriteta-mi pomembnejše od hitrega zaključevanja stvari samo zato, ker je koledarsko leto minilo. **Stres v prazničnih dneh** Raziskave kažejo, da je doživljanje stresa manjše, če se osredotočimo na pozitivne vidike prazničnega obdobja. To pomeni, da ustvarimo trenutke, ki nam veliko pomenijo, poiščemo veselje v preprostih stvareh. Pomembno se je znati ustaviti in preživeti čas z najbližjimi. Bistvo je v tem, da zmoremo začutiti te lepe trenutke, ki jih pričara december, in ne hitimo »odkljukati« vseh obveznosti, ki nam jih velikokrat narekujejo družbena pričakovanja. Ključno za obvladovanje stresa med prazniki je postavljanje realnih pričakovanj in zmo-



MODRA LINIJA HOLDING

VAŠ ZANESLJIV DOBAVITELJ GRADBENEGA MATERIALA



VTS KOPER

VTS d.o.o. KOPER
TRGOVINA Z GRADBENIM MATERIALOM
Šalara 31/e, 6000 KOPER
tel.: 05/6258 011
gsm:040 805 277
www.vts-koper.si

URNIK / ORARIO

PONEDELJEK - PETEK
7.00 - 15.00

SOBOTA
7.00 - 12.00



Božič v našem domu

Ker se bližajo božično-novoletni prazniki, vam želimo podariti nekaj nasvetov o tem, kako naj vaš dom zadiši po praznikih in Božiču. Do zdaj ste si najbrž že izdelali adventni venček in prav kmalu bomo prižgali še zadnjo, četrto svečko. Če ste v vaš adventni venček ustavili zimezeleno smrečje, bo to še lepše zadišalo.

Kako pa še lahko v svojem domu pričarate vonj po Božiču? Kako diši Božič? Je to vonj toplih napitkov, cimeta, slastnih sladk, mogoče česa drugega? Njegov vonj prepoznamo, ko se sprehajamo po božično-novoletnih sejmihi, ko občudujemo okrašena mesta, lučke in veselje na ulicah. Kaj pa lahko naredite doma? Vhodna vrata lahko okrasite z božičnim vencem ali kakšnim drugim božičnim okraskom, da bodo vsi že ob prihodu na obisk pri vratih občutili praznično vzdušje. Specite piškote. Ob piškotih bodo obiskovalci v vaših domovih občutili prave božične praznike. K piškotom postrezite še topel čaj, ki ga posujete s cimetom ali pa kuhano

vino. Ob piškotih postrezite še nepogrešljiv božični kruh in potico. Ob kuhanem vinu in piškotih se lahko grejemo ob kaminu, ki ustvari občutek domačnosti in toplote, ko smo ob njem, peči na drva ali katerega koli drugega toplotnega telesa. Toplota nam daje občutek varnosti, povezan z družino in Božičem. Opojne vonjave, ki priključijo praznike, so tudi posušeni citrusi in jabolka. Najlažje jih posušimo v pečici in jih uporabimo kot dekoracijo doma. Ob praznikih so obvezni božični filmi in seveda božična glasba. Si predstavljate Božič brez filma Sam doma in pesmi Last Christmas? Nazadnje pa še najpomembnejše, božično drevo, ki ga okrasite z vam ljubimi okraski in lučkami, da bo odpiranje daril pod njim prijetno. Želimo vam vesele božične in novoletne praznike!

BRANKO
LONČAR

Obala

nepremičnine

Obala nepremičnine d.o.o.

Obala 16, 6320 Portorož

Tel: 05 674 10 30

Mob: 041 35 22 00

info@obala-nepremicnine.si

www.obala-nepremicnine.si

Dobrodošli v svetu KETNER d.o.o., kjer ustvarjamo intelektualne in zvočne simfonije, varujemo vaše inovacije, ustvarjalnost ter vrhunske rešitve!

Prisotni smo po celem svetu - Slovenija je naša domovina!

www.zascita.si



V naši pravni pisarni, s sedežem v Ljubljani, vas zastopamo in oblikujemo močne pravne ščite za vaše izume (patente), modele, blagovne znamke, doma in v globalnem okolju/v tujini. Smo zanesljivi partnerji pri ustvarjanju, ohranjanju, varovanju in cenitvi intelektualne lastnine! Stopite z nami korak naprej! Združujemo zanesljivo varnost in neustavljivo ustvarjalnost!

Kontaktirajte nas! Začrtajte pot vaših popolnih zvočnih zgodbi in trajni zaščiti vaše intelektualne lastnine!

* KETNER, pravno svetovanje, zastopstvo in zaščita, d.o.o., PATENTNI ZASTOPNIK * v Sloveniji in v svetu *
* Meti Ketner, univ. dipl. pravnica, direktorica * M: 051 344 655 * E: info@ketner.si *

Slopak gradi prihodnost v doseganju okoljskih ciljev

Slopak presegel zaveze kar za 1,2 tisoč ton



REKORDNA KOLIČINA PREVZETE STEKLENE ODPADNE EMBALAŽE

Slopak je v prvi polovici leta 2023 v več kategorijah odpadne embalaže prevzel velike količine, pri čemer je dosegel visoko raven realizacije. Zabeležili so rekordno količino prevzete steklene odpadne embalaže, preko 12,5 tisoč ton, kar predstavlja več kot 60% celotne količine v Sloveniji. Direktor Aver izpostavlja, da njihov prevzem papirne odpadne embalaže s preseganjem za več kot 2 odstotka ter realizirani delež prevzema lesene odpadne embalaže, skoraj 140%, dodatno potrjujeta izjemno učinkovitost njihovega dela. Aver še poudarja, da so s tem

ne le presegli postavljene cilje, ampak postavili visok standard, ki utrjuje njihov položaj kot vodilnega akterja na področju učinkovitega upravljanja z odpadno embalažo v Sloveniji.

OKOLJSKO POSLANSTVO PRED DOBIČKOM

Kot najstarejša neprofitna družba za ravnanje z odpadno embalažo, Slopak omogoča vključevanje sekundarnih surovin nazaj v proizvodnjo novih izdelkov, s tem pa zmanjšuje okoljske obremenitve.

»Trajnost ni le cilj, ampak je naše poslanstvo. Med našimi glavnimi cilji je tudi ozaveščanje in izobraževanje javnosti o pomenu pravilnega ločevanja odpadkov, ponovni uporabi ter zmanjševanju smetenja. S tem spodbujamo trajnosten način življenja in krožno ekonomijo,« jasno pove Aver.

Aktivna vloga Slopaka v skupnosti, skupaj z njihovo odgovornostjo, ostaja močno prisotna. Kljub izzivom spremenjene zakonodaje ostajajo zvesti učinkovitemu upravljanju z odpadno embalažo, soustvarjajoč prihodnost, ki odraža skrb za okolje in družbeno odgovornost.

Družba Slopak, prepoznana kot vodilni akter na področju ravnanja z odpadno embalažo, je v obdobju od januarja do avgusta 2023 prevzela več kot 22 tisoč ton mešane komunalne odpadne embalaže (MKOE). Ta izjemna uspešnost jih tudi v letu 2023 ponovno postavlja na vrh industrije ravnanja z odpadno embalažo v Sloveniji, čeprav se soočajo z izzivi, ki izvirajo iz nenadno spremenjene zakonodaje v drugi polovici leta 2022. Kljub slednjemu je direktor družbe Slopak, dr. Boštjan Aver, prepričan, da se visoka kakovost dela in trajnostne prakse lahko izkažejo v dobrem uspehu.

IZJEMNA REALIZACIJA: PRESEŽENIH 100 ODSOTKOV PREVZETE MKOE

V prvi polovici leta 2023 je Slopak uspešno izvedel prevzem preostale MKOE za leto 2022, kljub prvotnim pomislekom glede njihovega 82% tržnega deleža v 4. kvartalu 2022. Dr. Aver poudarja, da so dosegli izjemno visok realizirani delež, ki znaša 105,9 odstotka. S tem so presegli zavezane obveznosti prevzema za več kot 5% ali več kot 1,2 tisoč ton.



SLOPAK

SKUPAJ ZA
ZELENO PRIHODNOST!

2024
SREČNO

»Pogovarjam se z marsikom, tudi s Kučanom in Pahorjem.«

Poslovni klepet s predsednico Republike Natašo Pirc Musar

V PONEDELJEK, 27. NOVEMBRA STA ČASOPIS IN SPLETNI PORTAL OBALAPLUS TER RESTAVRACIJA MARINA PORTOROŽ USPEŠNO IZPELJALA DRUGI POSLOVNI KLEPET. TOKRAT SO V PORTOROŠKI RESTAVRACIJI GOSTILI PREDSEDNICO REPUBLIKE SLOVENIJE NATAŠO PIRC MUSAR.



»Kot predsednica si želim, da bi ta vlada zbrala svoje vrste in do-rekla prioritete. Nujni so strateški premisleki in premiki.«



»Diplomat vas bo tako poslal k hudiču, da boste radi šli,« je med drugim dejala in s tem nasmejala občinstvo.



Srečanja so se udeležil tudi župan Občine Piran Andrej Korenika ter ostali pomembni deležniki v turizmu in gospodarstvu v slovenski Istri.

V zanimivem pogovoru, ki ga je vodil naš odgovorni urednik Tomaž Perovič, je Pirc Musar-jeva delila svoje izkušnje in po-glede na aktualno dogajanje. Poudarila je svojo zavezanost liberalnim vrednotam in varo-

vanju človekovih pravic. Povedala je, da jo je pomembno izoblikova-la novinarska kariera, ki ji je bila tudi naj-ljubša, šest let sta na POP TV sodelovala tudi z našim urednikom Tomažem Pero-vičem. Najverjetneje je bil tudi zato pogo-vorni večer ne samo zanimiv, ampak tudi

spontan in sproščen. Predsednica je s svojimi odgo-vori na trenutke celo nasmejala občinstvo in s svojim nastopom ustvarila drugačen vtis od tistega, ki smo ga vajeni. **»Nujni so strateški premisleki in premiki.«** **»Vsaka vlada ima svoje krize in tudi ta ni nanje imu-na. Na levem političnem polu je vedno več težav**

kot na desnem,« je dejala in v šali dodala, da je na levem polu običajno preveč demokracije, na des-nem pa premalo. »Ta vlada se zelo dobro zaveda, da poplavna obnova ni edina stvar, ki jo mora rešiti,« je dejala in k temu dodala, da si kot predsednica želi, da bi vlada Roberta Goloba strnila svoje vrste in dorekla prioritete. »Nujni so strateški premisleki in premiki,« je poudarila predsednica. **»Pogovarjam se z marsikom, tudi s Kučanom, Pa-horjem pa tudi z gospodarstveniki.«** Na vprašanje, s kom se največ pogovarja oz. koga naj-bolj posluša, je povedala, da se rada pogovarja tako s

svojimi svetovalci kot s svojimi predhodniki pa tudi gospodar-stveniki. **»Politika je modrost sklepa-nja kompromisov, zato včasih pride do razhoda med politiko in gospodarstvom,« je dejala.** Priznala je, da ji je kot predse-dnici države lažje kot predse-dniku vlade, saj ni tako vpeta v dnevno politično dogajanje. Dejala je, da se pogovarja tudi

ANDREJA ČMAJ FAKIN



z desnimi. »Presrečen človek bom, če bom na nekaterih točkah uspela poenotiti leve in desne,« je dejala in ob tem povedala, da nad politiko še ne namerava obupati.

Podjetja, posamezniki, gospodarske družbe in organizacije, ki so sodelovali na dogodku:

Adria Turistično podjetje d.o.o.	HAM d.o.o.	Lions klub Portorož Zarja	Poton Logistics d.o.o.
Avditorij Portorož d.o.o.	Holding Kobilarna Lipica	Luka Koper d.d.	PROTOKOL RS
Bitermo d.o.o.	Hipro d.o.o.	Mameja d.o.o.	Radio Koper
BM 21 d.o.o. DeGrassi Boutique Hotel	Hotel Marko d.o.o.	MAKRO 5 d.o.o.	Sladka hiša d.o.o.
Bold.group d.o.o.	Hotel Palace Portorož d.o.o.	Marina Portorož	STO (Slovenska turistična organizacija)
DELFIN Hotel ZDUS d.o.o. Izola	Hoteli Metropol d.o.o.	MBM Media d.o.o.	SURF Group
Digicon d.o.o.	Ilam	MennYacht group	Tim International - Stara Gostilna
DOVES-FEE, Zeleni ključ, Portorož	ISKRA LABS d.o.o.	MPG LAB d.o.o.	Turistično združenje Portorož, g.i.z.
Domačija Butul	Istrabenz Turizem d.d.	Notes d.o.o.	Univerza na Primorskem
Entertainment d.o.o.	Jaz in Božo d.o.o. - Hotel Grand Koper	Občina Buje	Vinakoper d.o.o.
Eles d.o.o.	KS Lucija	Občina Izola - JZP Izola	Zdravilišče Rogaška - Zdravstvo d.o.o.
GASSPAR INVEST d.o.o.	Kamp Fiesa d.o.o.	Občina Piran	
Gorenjska banka, d.d.	Lepa Štorija d.o.o.	PISARNA d.o.o.	

NOVI
RENAULT CLIO

PRAZNIČNE CENE

Trgo ABC

PE NOVA GORICA, Industrijska cesta 2a
Jana Leban, 051 302 452 Tomas Peršolja, 041 376 445

Strokovne in etične dileme ob čakanju na operacijo sive mreene in povračilih stroškov operacije z večžariščnimi lečami

Prof. dr. Marko Hawlina, dr.med. - bodo bolniki na operacijo sive mreene spet potovali na Hrvaško?

O vprašanih čakalnih dob na operacijo sive mreene in o dilemah v javnosti o vprašanih povračil pacientom, ki se odločajo za večžariščne in torične leče, smo se pogovarjali s prof. dr. Markom Hawlino, ki s partnerko, dr. Petro Schollmayer, že deset let živi in deluje tudi na Obali.

V medijih je v zadnjem času zakrožila zgodba o povračilih, ki jih ZZS odobri bolnikom, ki na operacijo sive mreene odhajajo na Hrvaško, Avstrijo in Italijo. Kako gledate na to?

Odhajanje na operacijo sive mreene v tujino je v prvi vrsti posledica ukinitve plačila po realizaciji, ki je veljalo v času »Loredanovega zakona« do 1. 8. 2023. Kot je znano, so slovenski izvajalci v času veljave tega zakona učinkovito zmanjšali čakalne dobe in odhajanje na operacijo v tujino. Ministrstvo za zdravje je v komentarju ob izdaji Uredbe o določitvi izbranih vrst zdravstvenih storitev, za katere se zagotovi plačilo po realizaciji (<https://www.gov.si/novice/2023-08-31-uredba-o-dolocitvi-izbranih-vrst-zdravstvenih-storitev-za-katere-se-zagotovi-placilo-po-realizaciji/>), napisalo, da je pri vključitvi v seznam vlada upoštevala tudi tiste vrste zdravstvenih storitev, pri katerih število čakajočih pacientov nad najdaljšo dopustno čakalno dobo po podatkih NIJZ na dan 1. avgusta 2023 presega 1.500 in število čakajočih pacientov na isti datum presega tudi povprečno šestmesečno realizacijo programa 2022. Na operacijo sive mreene je 1. 8. 2023 nedopustno dolgo čakalo kar 5.573 bolnikov, pa kljub temu ni bila uvrščena na seznam storitev, ki so plačane po realizaciji, čeprav so se čakalne vrste med interventnim zakonom na ta poseg, kot je znano, učinkovito krajšale. Posledica tega je naraščanje čakalnih dob in odhajanje bolnikov na operacijo v tujino, zlasti na Hrvaško.

Kako pa gledate na odločitev ZZS, da povrne stroške le tistim, ki so v tujini opravili operacijo z vstavitvijo enožariščne (enožariščne) leče, ne pa tudi tistim, ki jim je bila vstavljena ečžariščna intraokularna leča. Ti zdaj s pomočjo odvetnika Francija

Matoza tožijo ZZS (<https://www.24ur.com/novice/dejstva/bolniki-mnozicno-v-tozbe-po-operacijah-oci-na-hrvaskem.html>).

Najprej je potrebno povedati, da operacija z vstavitvijo večžariščnih leč nikakor ni primerljiva z operacijo z vstavitvijo enožariščnih leč, čeprav se to laično lahko tako zdi. Pri operaciji z vstavitvijo monofokalnih leč je bistven cilj odstranitev sive mreene in vstavev leče, ki pacientu izboljša vid bo disi na daljavo bodisi na bližino, ne pa oboje. Ostanek dioptrije po operaciji z enožariščno lečo se vedno korigira z očali, ki so sestavni del doseganja optimalnega vida. Enožariščne leče s pomočjo očal tudi najbolj idealno združujejo žarke v eno žarišče, kar omogoča bolj kontrasten vid, zato te leče nimajo nikakršnih kontraindikacij v primeru spremljajočih očesnih težav. Poleg tega je za predoperativne meritve potreben le en aparat za določitev dioptrije vstavljenih leče, kar ne obremenjuje cene sistema za opremo in porabljen čas osebjia kot v primeru večžariščnih leč.

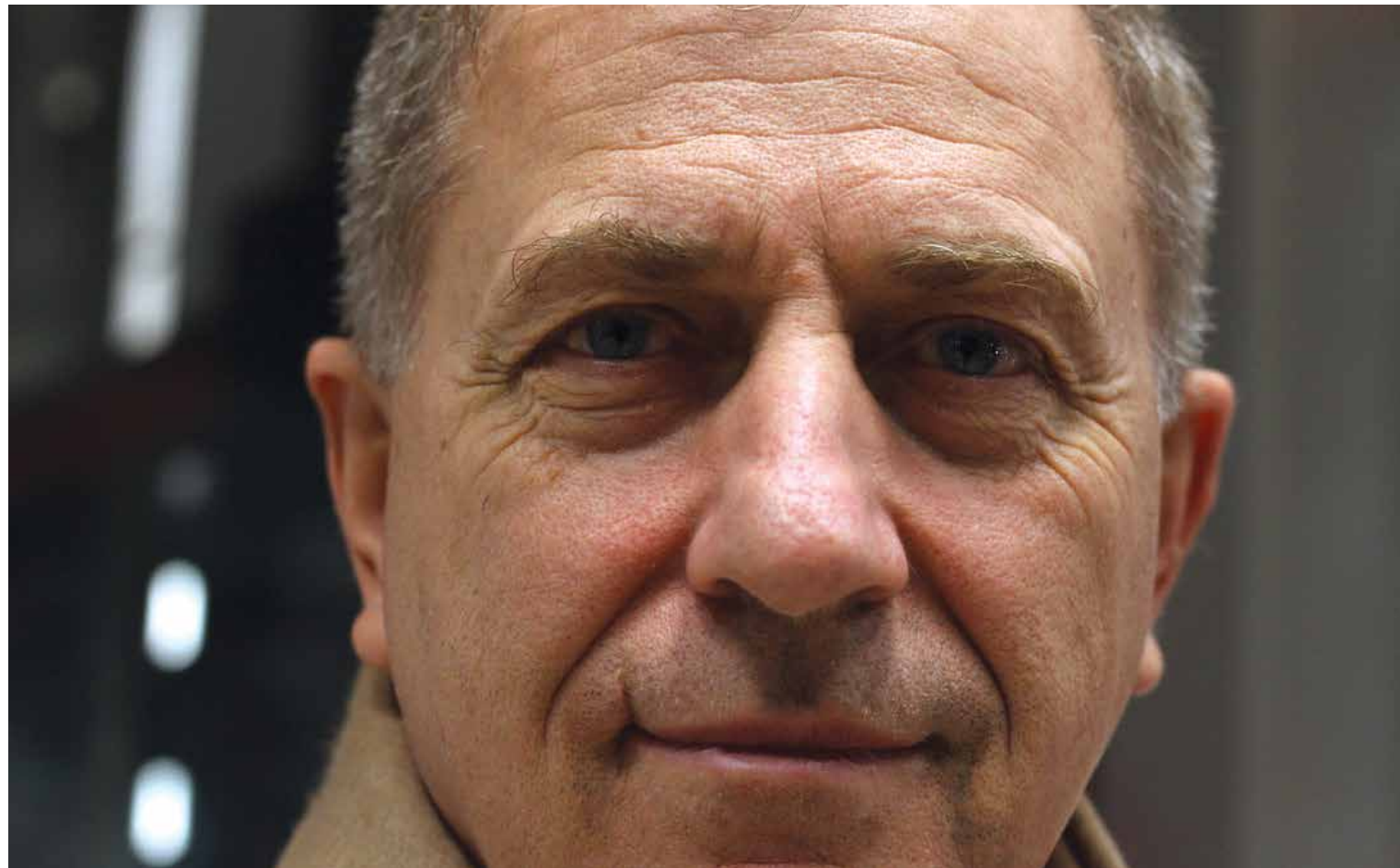
Kakšna je pravzaprav razlika med operacijo sive mreene z enožariščno in večžariščno oz. torično lečo?

Cilj vstavitve večžariščnih in toričnih leč je neodvisnost od

očal tako na daleč kot tudi na srednje razdalje in na blizu. Ker gre za razmeroma veliko investicijo (med 1500-2500 evr na eno oko, odvisno od vrste leč), je seveda za pacienta in izvajalca ključno, da je dioptrija v zelo ozkem razponu okoli ničle. Da to dosežemo, moramo v prvi vrsti izključiti vsa bolezenska stanja, ki bi lahko po operaciji vplivala na vid, zato potrebujemo celo serijo zelo dragih aparatov, ki skupaj stanejo preko 200 tisoč evrov. Optika večžariščnih leč namreč ne dopušča napak, kakršne koli, tudi manjše nepravilnosti očesne površine, bolezni mrežnice ali vidnega živca lahko pomenijo velike težave za pacienta, ker bo po operaciji morda videl slabše ali pa bo potreboval očala, ki se jih je s svojim plačilom za storitev želel znebiti. Poleg tega se zaradi večžariščnosti nekoliko zmanjša kontrast in ta je dovolj dober le ob pogoju, da je dosežena dioptrija optimalna in da je oko v celoti zdravo. Tudi če je bilo vse opravljeno idealno, je pri večžariščnih lečah možno, da nekateri pacienti nekaj mesecev po vstavitvi opažajo svetlobne fenomene v obliki odsevnih krogov ali razpršene svetlobe (disfotopsije). Ob optimalni operaciji so ti pojavi prehodni in izginejo v obdobju takoiimenovane »nevroadaptacije«, vendar pa je to potrebno pacientom podrobno opisati, jih na to pripraviti ter jih skozi to obdobje spremljati, kar pomeni bistveno več kontrol in preiskav, kar pri enožariščnih lečah ni potrebno.

Zakaj so cene operacij z vstavitvijo večžariščnih leč v primerjavi s ceno, ki jo povrne ZZS leč, tako visoke?

Poleg visoke cene večžariščnih in toričnih intraokularnih leč je v ceni storitve tudi amortizacija številnih aparatov, ki so za



tako natančno operacijo potrebni. Pomembna je izkušnost operaterja in izjemno natančen poseg, pa tudi čas, ki je potreben za diagnostiko in pooperativno spremljanje. Če pacienta ne spremlja sam izvajalec (kot je to v primeru, da se pacienti operirajo v tujini in ne želijo ponovno potovati tja na kontrole, česar se ob morda nekoliko nižji ceni samega posega ne zavedajo), se pogosto zgodi, da pacienti končajo pri lokalnih oftalmologih, ki se s temi težavami ne želijo ukvarjati in včasih pacientom celo rečejo, da odločitev o vrsti leč ni bila pravilna. Zaradi napak pri vseh postopkih in suboptimalne oskrbe prihaja do razočaranj, če morajo pacienti kljub visokemu finančnemu vložku še naprej nositi očala ali pa prenašati moteče disfotopsije, zato se te odlične tehnologije včasih po krivici drži slab sloves. Pri pacientih, kjer so bile leče vstavljene napačno ali pa so bili zaradi očesnih stanj za te leče neprimerni, namreč lahko pride to tako neprijetnih disfotopsij, da je potrebna zamenjava leč z enožariščnimi. Zaradi etičnega in profesionalnega pristopa pri individualni obravnavi pacientov v našem centru zaradi disfotopsij ali drugih komplikacij ni bilo potrebno zamenjati niti ene leče, kar govori o uspešnosti te tehnologije ob izpolnitvi vseh omenjenih pogojev.

Kaj torej mislite o tem, da bi bila pacientom, ki se odločajo za večžariščne leče, povrnjen znesek storitve z enožariščno lečo?

Če bi bila operacija sive mreene plačana po realizaciji, bi bila odločitev, da se pacientom povrne stroške opera-

cije z enožariščno lečo (669.05 evr) pravilna, saj je kriterij, ki ga je objavilo Ministrstvo za zdravje za plačilo po realizaciji - 1500 nedopustno čakajočih - več kot trikrat presežen. Tako je tudi stališče Sekcije za kirurgijo katarakte Slovenskega zdravniškega društva. Kljub večjemu plačilu iz lastnega žepa bi se tudi ti pacienti morali postaviti v čakalno vrsto tako kot vsi ostali, ki čakajo na operacijo z enožariščno lečo. Ob tem naletimo še na en etični problem: če bi bila povračila po posegih z večžariščno lečo odobrena le znotraj »kvote« odobrenega programa posameznim izvajalcem, bi bilo to do diskriminatorno do izvajalcev z manjšimi programi. Ob trenutno omejenih programih ZZS (v Portorožu imamo npr. le 161 odobrenih operacij, drugi slovenski izvajalci jih imajo ca. 3-12 krat toliko, tuji izvajalci pa s številom posegov sploh niso omejeni), pacienti po izpolnit-

vi programa ne bi bili več upravičeni do povračila in bi se morali odločiti, ali storitev v celoti plačajo sami ali pa odidejo k izvajalcem z več programa (torej ne k tistim, h katerim so želeli) oz. na Hrvaško. Lahko bi se dogajalo tudi preskakovanje čakalnih vrst v škodo »manj donosnih« pacientov ali zlorabe operacij pacientov brez sive mreene v breme ZZS.

Kakšna pa je situacija na Obali?

Za zavarovance z obalnih občin so posledice ukinitve plačila po realizaciji še posebej diskriminatorne, saj ima regija ZZS Koper najmanjši obseg odobrenih operacij sive mreene na število prebivalcev v državi. V kolikor programa Ministrstvo in ZZS ne bo povečalo, bodo bolniki z Obale na poseg čakali najdlje ali pa bodo prisiljeni potovati na operacijo v druge regije ali na Hrvaško in s tem obremenjevati svoje, ki bodo jemali proste dni in s tem sebi in družbi povzročali spremljajče nepovratne stroške. Ni potrebno pojasnjevati, kako slab vid vpliva na vse življenjske aktivnosti, njihovo kakovost in prometno varnost. Starejšim, zlasti tistim, ki živijo sami, pa veliko pomeni, da lahko kakovostno uslugo dobijo čimbližje domu in to bi jim morali zagotoviti, saj za to obstajajo vse možnosti.

David Belac pogumno stopa na pot inovacij in podjetništva

Že pri 18 uresničuje svoje sanje

MEDTEM KO SE MNOGI MLADI PRITOŽUJEJO, DA SE NE DA, DA NI MOŽNOSTI, SI ŠELE 18-LETNI KOPRČAN DAVID BELAC UPA SANJATI IN TUDI URESNIČEVATI SVOJE SANJE. DIJAK ČETRTEGA LETNIKA ŠKOFIJSKE GIMNAZIJE V VIPAVI S PRIJATELJI POGUMNO PLUJE V RAZBURKANIH PODJETNIŠKIH VODAH IN PRIPRAVLJA ZANIMIV PROJEKT ZDRAVE ENERGIJSKE PIJAČE GASER JUICE.

»Odraščal sem v središču Kopra in imel prekrasno otroštvo. V družini smo štirje otroci, trije bratje in sestra, tako da nam nikoli ni bilo dolgčas, kajti vedno si imel koga za igro. Koper pa je tudi super za življenje, saj ima vse, kar imajo veliki – od središča mesta, v katerem se zbirajo ljudje iz vseh vetrov, obale, ki ponuja veliko možnosti za šport, do gledališča, kjer pridejo na svoj račun ljubitelji kulture. Starša sta nas vedno spodbujala h kritičnemu razmišljanju s svojo glavo, medsebojnem sodelovanju, prilagajanju. Vzgojen sem bil v krščanskih vrednotah, ki jih bom gojil vse življenje. Aktiven sem tudi v cerkvi – ministriram in igram bas in kitaro pri mladinskem pevskem zboru, sem animator na oratoriju, pri skavtih sem od devetega leta dalje, kjer sem si nabral zelo zanimive izkušnje. Drugače pa stalno iščem razna področja, kjer bi se dalo razvijati kakšne talente ali delati na sebi,« pravi David, ki je kot skavt vaje iznajdlivosti in bivanja v naravi, zato se je hitro odločil že pri 15 letih odleteti iz družinskega gnezda.

ŽELJAN NOVIH IZZIVOV

Staršema je zelo hvaležen, da sta otroke že od malega, nežno, a vztrajno spodbujala, da so stopali iz cone



udobja in se lotevali tudi bolj zahtevnih stvari. »Ko sem se odločal za izbiro srednje šole, je bila na voljo kopica možnosti, mene pa so najbolj prepričali na Škofijski gimnaziji v Vipavi, na kateri poučujejo krasni, zelo razgledani in človeški profesorji. Nenazadnje imajo tudi odlični dijaški dom, kjer so super vzgojitelji, odlično opremljeni skupni prostori, namizni tenis, fitnes, namizni nogomet, televizija in zares odlična hrana. In če se z najboljšim prijateljem odločiš, da greš skupaj v srednjo šolo ter bivaš v dijaškem domu, je to kot da bi bil na zabavi pri prijatelju, pa še spiš lahko tam in to kar celo leto,« v smehu pripoveduje David, ki se je v gimnaziji od začetka počutil kot riba v vodi. Užival je v nastopih s šolsko glasbeno skupino, vodenju raznih dogodkov na šoli, skečev, predstav ...V nastopanju zelo uživa in pri tem nima niti malo treme. Neskončno radoveden je šel s sošolci in prijatelji na šolskem radiu slišal za podjetniški tečaj in tekmovanje. Sprva nad tem ni bil navdušen, vendar je šel s sošolcem vseeno pogledat projekt POPRI. Prišlo je še nekaj učencev iz nižjih letnikov in vse ostalo je zgodovina.

»Ko smo razmišljali, kakšnega podviga bi se lotili, smo se zares zafrkavali. Prišli smo do odbite in nenavadne ideje, ki je za zdaj (še) ni na naših trgovskih ploščah. Pogruntali smo, da če bi imeli produkt z zares nenavadnim imenom, bi to pritegnilo



potrošnike ... In tako je počasi, po rednih tedenskih sestankih, ko smo si zapisovali idejo, iskali ciljne kupce, izdelek, embalažo ... in vse ostalo, potrebno za uspešen projekt, nastal Gaser Juice,« razlaga David, ki doma ni imel podjetniških vzornikov, saj mama dela na Ajpesu, oče pa je šef za varstvo pri delu v Luki Koper. David je hvaležen, da so jih na šoli tako podprli. Kar nekaj profesorjev jim je posvetilo svoj prosti čas, ko so pilili predstavitve, se pripravljali za tekmovanja. Nastal je »Gaser Juice«, zdrava energijska pijača brez kofeina, tavrina, sladkorja, konzervansov in umetnih barvil, ki vsebuje izvlečke medicinskih gob in tako imenovanih superživil, ki pri dolgotrajnem uživanju spodbujajo rast nevronov, izboljšajo spomin, koncentracijo in nudi-

jo občutek energičnosti. Mladenič pravi, da njihova pijača ne povzroča hiperaktivnosti in nima neveselčnosti, ki jih imajo klasične energijske pijače s kofeinom (je brez hipnega padca energije, ne povzroča tresavice, srčne aritmije ali povišanega krvnega tlaka). Primer na je za športnike, študente in vse ljudi s potrebo po prebuditvi in koncentraciji.

ČISTO NOVA ENERGIJSKA PIJAČA

»Za energijsko pijačo smo se odločili, ker se dobro zavedamo problematike energijskih pijač, saj jih v prekomernih količinah uživa veliko mladostnikov in odraslih, čemur sledijo zdravstvene težave. Začeli smo raziskovati potencialne funkcionalne sestavine za zdravo energijsko pijačo in njihovo primernost za uporabo v naši pijači. Ko smo imeli okvirno zastavljen cilj, ki ga mora končni izdelek doseči, smo začeli s tržnimi raziskavami. Z njimi smo ugotovili, kakšen izdelek naši potencialni kupci dejansko potrebujejo, potem smo na podlagi ugotovitev priredili naš končni produkt. Nato smo se morali odločiti, na kakšen način bomo produkt oglaševali in prodajali. Pri tem je pomembna umestitev izdelka na trg (katero tržno nišo zaseda), saj nas morajo kupci dobro razumeti. Zelo pomemben del podjetja so finance, saj mora biti

ANDREJA
COMINO



podjetje profitabilno, če noče propasti. V našem finančnem načrtu smo izračunali, koliko denarja potrebujemo za zagon podjetja, ter točko preloma – čas, po katerem bomo profitabilni. Nazadnje smo naredili prototip pijače in se z njim udeležili tekmovanja POPRI. Na tekmovanju smo navdušili sodnike in osvojili nagradno potovanje na Norveško,« pove David in doda, da so med tekmovanjem zgradili velik socialni kapital in stopili v stik z različnimi slovenskimi podjetji in posamezniki, ki so jim veliko pripomogli k razvoju projekta in izdelka. »Po tekmovanju sva se s sošolcem in prijateljem odločila, da bova s projektom nadaljevala. Začela sva snovati natančnejši poslovni načrt in izboljševati poslovni model na podlagi povratnih informacij, ki sva jih prejela na tekmovanju. Pri tem nama je v veliko pomoč mreža ljudi, ki sva jih v okviru le-tega spoznala. Po tekmovanju projekt uspešno predstavlja še naprej, saj so povratne informacije pomembne. V naslednjem letu se nameravava vpisati v poslovni inkubator, kjer nama bo skupina mentorjev in drugih start-up podjetij pomagala odpreti podjetje in vstopiti na trg. Ime »Gaser Juice« bova spremenila, saj to ime ni prepoznavno, zato ni primerno za svetovni trg,« razlaga David, ki ga konec šolskega leta čaka še matura, nato pa študij. Za zdaj se še ni čisto odločil, kaj si želi študirati, še najbolj se vidi v dentalni medicini.

Fantazima

30. 12. 2023
17.00: Taverna, Koper/Capodistria
SILVESTROVANJE ZA OTROKE, PRIHOD DEDKA MRAZA, glasbeni nastop skupine ČUKI
CAPODANNO PER BAMBINI, L'ARRIVO DI NONNO INVERNO, esibizione musicale del gruppo ČUKI

30. 12. 2023
20.00: Taverna, Koper/Capodistria
Koncert/Concerto: VLADO KRESLIN, MALI BOGOVI

1. 1. 2024
20.00: Taverna, Koper/Capodistria
Koncert/Concerto: DE PEACHKISS

23.00
31.12.
2023

TAVERNA

S KOPROM V NOVO LETO/CON CAPODISTRIA NELL' ANNO NUOVO

JAN PLESTENJAK

I FEEL SLOVENIA

KOPER CAPODISTRIA
www.visitkoper.si

PROGRAM • PROGRAMMA

VISITKOPER.SI • FANTAZIMA

V času novih upanj in drznih pričakovanj naj vas spremljajo tudi dobra zabava, smeh in veselje, predvsem pa iskrena človeška toplota in ljubezen vaših najbližjih.
Prijazne božične praznike in srečno novo leto vam želim.

In questo periodo colmo di nuove speranze e desideri audaci vi auguro anche dei momenti di serenità, gioia e pace e in particolare, il sincero affetto e l'amore dei vostri cari.
Un caloroso augurio di buon Natale e felice anno nuovo.

Župan/Il Sindaco
Aleš Bržan

MESTNA OBČINA KOPER
COMUNE CITTÀ DI CAPODISTRIA

Radio Capris v nedeljo piha 30. svečko!

24. decembra 1993 ob 16.00 se je prvič oglasil Radio Capris, danes najbolj poslušana radijska postaja v Obalno-kraški regiji in ena najbolj priljubljenih postaj v Sloveniji.



Aleš Bržan in Tinkara Kovač leta 1998 v starem studiu Radia Capris



Anamarija Zadkovič je leta 1994 postala prvi glas Radia Capris



Caprisovi voditelji te dni zaključujejo osmo dobrodelno akcijo Hladilnik toplega srca

Radio Capris bo v nedeljo dopolnil 30 let. Pomembno obletnico radijci že ves mesec obeležujejo z različnimi projekti, to soboto pa bodo praznovanje sklenili z velikim koncertom skupine Parni Valjak v Kopru. Prav v tem tednu so v program za kratek čas vrnili tudi legendarne radijske oddaje. V ponedeljek sta se po mnogih letih pred radijski mikrofoni skupaj vrnila Mojca Brišič in Aleš Bržan, ki sta v 90-ih poslušalce zabavala v oddaji Kar tako. V torek sta se po desetih letih na Capris ponovno vrnila Tomaž Klepač in Iztok Gustinčič, do konca tedna pa se bodo pred rumeni mikrofoni vrnila še Katja Pišot Maljevac, Helena Ujčič, Jan Jakopin, Anamarija Zadkovič, Luka Rudl in Aleksander Pahor.

»V veliko čast nam je, da so se prav vsi odzvali na naše povabilo. Vsak od njih je pomembno zaznamoval zgodovino Radia Capris. Res pa je, da smo skozi leta skupaj našli preko 140 sodelavcev. Nemogoče je bilo vse povabiti pred radijski mikrofoni, so pa prav vsi zaslužni za to, da je Capris danes tam, kjer je,« je za Obala Plus povedal odgovorni urednik Mitja Čehovin, ki je sicer v Caprisovi ekipi že od samega začetka. Kot dodaja, se je radio kot medij v 30 letih neverjetno spremenil. »Danes je nekako nepredstavljivo, da smo oglese nekoč predvajali z velikih »trakov«, glasbo pa zgolj z vinilnih plošč in kaset. Na začetku je program sicer ustvarjalo prib-

ližno 40 sodelavcev, večinoma študentov, t. i. »honorarcev« in celo prostovoljcev. Danes je v ekipi 10 redno zaposlenih, poleg radijskega programa pa ekipa ustvarja še številne terenske projekte, video vsebine ...«

V prvem letu delovanja je Radio Capris oddajal na eni frekvenca, ki je zadovoljivo pokrila le center Kopra: »Temu primerna je bila tudi skromna poslušalnost. Kaj kmalu je sledila širitev na preostale istrske občine in v Ilirsko Bistrico, Capris pa se je suvereno zapisal na zemljevid uspešnih radijskih postaj,« dodaja urednik.

Radio Capris ima danes 41.000 dnevni poslušalcev, kar je skoraj 4x več kot pred 20 leti. »Radio Capris se je prav v letošnjem letu zavihtel med najbolj priljubljene radije v Sloveniji in tudi sicer zabeležil najvišje število poslušalcev v svoji zgodovini. Na tolikšno zaupanje poslušalcev smo res ponosni, saj pri delovanju ves čas zasledujemo vodilo, da ostanemo blizu ljudem, ki živijo v tem kraju. Vsi skupaj živimo življenje svojih poslušalcev, z enakimi težavami in tudi radostmi,« zaključuje Čehovin.

V teh dneh radijci prehajajo tudi v sklepno fazo največje dobrodelne akcije Hladilnik toplega srca, v katero so se letos prvič povezale vse štiri istrske občine. Dobrine za otroke iz socialno ogroženih družin, ki živijo v slovenski Istri, sprejemajo še do 31. decembra.



Janez Drnovšek je kot predsednik države leta 2002 obiskal Radio Capris (na fotografiji z Jano Pogačnik)



Mitja Čehovin še kot tonski tehnik v studiu na Ulici 15. maja, kjer je Capris oddajal do lanskega leta

ALI STE VEDELI, DA ...

- je bila prva skladba v etru Radia Capris »Sleeping Satellite« pevke Tasmin Archer?
- je prvi glas na frekvenci 87,9 MHz prišel iz ust danes žal že pokojnega Branka Kodriča?
- je odgovorni urednik Mitja Čehovin svoje prve radijske izkušnje na Radiu Capris pridobil že pri štirinajstih letih oz. v 8. razredu osnovne šole?
- je Jana Pogačnik novinarka z najdaljšim stažem v informativnem programu in je v 30 letih pripravila in prebrala že 75.000 informativnih oddaj?
- je bil Aleš Bržan v radijski ekipi med letoma 1994 in 2018, ko se je od ekipe poslovil v trenutku, ko je najavil kandidacijo za župana Mestne občine Koper?
- je bil prvi radijski studio v nogometnih garderobah NK Šmarje, danes pa ima Capris enega najsodobnejših studiev v samem centru Kopra?
- da je Caprisov koncert leta 2008 na nekdanjo ploščad ob Bonifiki privabil rekordnih 20.000 ljudi?

Kje in kako bomo dočakali 2024 v slovenski Istri?



Vlado Kreslin

Prehod iz starega v novo leto je vedno zaznamovan z dobrim vzdušjem, veselimi barvami, okraski, toplim kuhanim vinom ter tudi polnimi trgi slovenske Istre. Tako bomo tudi letos v vseh štirih občinah ob slovenskem morju praznovali in dočakali leto 2024.

Koprsko Taverno bo že 30. decembra v prazničnem vzdušju gostila priljubljenega premurskega pevca **Vlada Kreslina** in skupino **Mali bogovi**, nato sledi 31. decembra program »S Kopro v novo leto«, ki se bo pričel ob 23.00, prirejen pod Taverno, kjer bo nastopil **Jan Plestenjak**. S prvim dnevom novega leta lahko obiščete še en koncert v Taverni, ki bo tokrat gostila koprsko skupino **De Peachkiss**.

Tudi Piran bo obeležil silvestrovanje. S Tartinijevega trga nas bodo v novo leto popeljali **Samuel Lucas** in **The Groove Station** ter skupina **BOOOM!**. Portoroški Avditorij bo 31. decembra predstavil silvestrsko predstavo, monodramo »**Jamska ženska**«, ki bo uprizorjena ob 19.30. Silvestrovanje bo organizirano tudi v **Marini Portorož**, kjer lahko novo leto dočakate ob kulinarinem doživetju in dobri glasbi.

31. decembra bosta na izolski Lonki silvestrovanje popestrili dve skupini: **ABBAmia**, ki začne nastop ob 21.30, nato pa sledi nastop skupine **Roxie**. 1. 1. 2024 bo v Parku Pietro Coppo ob 20.00 na odru zaigral **Elvis Presley tribute**.

V Ankaranu bo prav tako prirejeno silvestrovanje s skupino **Gedore** in DJ-em, s pričetkom ob 21.00.



Jan Plestenjak



Samuel Lucas



Gedore

MILICA GOLIJEANIN



OBALA
Časopis in portal
za slovensko Istro **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 **25.500** gospodinjstev v slovenski Istri! 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**



ZDI ZDRAVSTVENI DOM IZOLA
CASA DELLA SANITÀ ISOLA

*Vesel Božič in srečno, predvsem pa zdravja
in prijaznosti polno novo leto 2024, vam želi vaš
Zdravstveni dom Izola.*

*Auguri di buon Natale
e felice anno nuovo 2024 dalla vostra
Casa della Sanità Isola.*



Makro5
Z vami gradimo že več kot 30 let.

NOVOLETNE MODNE SMERNICE

Kakšno modo in lepoto nam prinaša novo leto 2024?

Leto 2024 bo zaznamovano z nežnim breskvinim odtenkom, imenovanim Peach Fuzz, ki ga je izbrala strokovna skupina iz Pantone Color Institute. Ta barva predstavlja umirjenost in bogato pozitivnost, obenem pa želi prenašati človečnost ter sočutje in povezovanje z drugimi. S svojo nežno breskvino barvo, ki bogati um, telo in srce, Peach Fuzz izraža duh leta 2024 in nadomešča barvo leta 2023 Viva Magenta.



VINTAGE SLOG IN DISKRETNJA ELEGANCA

Modni svet leta 2024 bo v znamenju vintage sloga. Zlasti generacija Z (rojeni med drugo polovico 90. in na začetku 2010) bo z veseljem kombinirala starinske jopice in žametne hlače, ki jih bodo našli v omarah svojih dedkov in babic.

Ekstravagantne obleke so iz mode, v ospredju je diskretna eleganca, okrepljena z osnovnimi kosi, kot so trenčkoti, krila, hlače, srajčne obleke in dober kos kavbojk. Na modnem iskalniku Tagwalk, ki je pregledal več kot 11.000 slik modnih revij za pomlad/poletje 2024 v New Yorku, Londonu, Milanu in Parizu, so se videzi označeni kot »minimalizem« povečali za 46 odstotkov v primerjavi s prejšnjo pomladjo/poletjem 2023. Videzi z logotipi so se zmanjšali za 52 odstotkov, medtem ko so se videzi iz 90. let povečali za 42 odstotkov.

Dobra novica je, da verjetno že imate večino ključnih elementov za novo modno sezono in da bo spretno dopolnjevanje vaših modnih kosov s kakšnim rdečim modnim elementom tukaj, svežo belo srajco tam enostavno osvežilo vaš videz.

SLOG MEDUZE KOT POPOLNA NOVOST

Kot napovedujejo na spletni platformi Pinterest, bo največji vir navdiha v letu 2024 meduza. Oblika, barve in videz meduze bodo zaznamovali tako svet mode, ličenja, pa tudi opreme za dom in pohištva ter celo svet pričesk.

Med barvami bodo v novem letu v ospredju modri odtenki

ANDREJA
ČMAJ FAKIN



in kovinske nianse, s posebnim poudarkom na celostnem telesnem počutju, z opazno povečanim zanimanjem za rituale in izdelkov za nego telesa.

Modra, natančneje odtenek akvamarin, bo po napovedih Pinterest Predicts v letu 2024 zaznamovala tudi svet ličenja in nohtov.

VSEPRISOTNE PENTLJE

Med trendi, ki jih ne gre zamuditi v novem letu, so pentlje, ki bodo krasile tako oblačila kot tudi čevlje, pričeske in nakit.

V 18. in 19. stoletju so se pentlje uporabljale predvsem kot statusni simbol. Nad njimi se je kasneje navduševala tudi Princesa Diana, pevka Madonna pa je pentlje nosila kot del svojih kostumov med nastopi. Na ikonični modni reviji Chanel jesen/zima 1995 so bile črne satenaste pentlje uporabljene kot dodatki za lase. Odtlej se je okras pogosto pojavljal na modnih pistah. Pentlje so sicer pogosto povezane z baletkami in šolskimi dekleti, a so tudi znamenje mladosti. Torej, zakaj ne bi svojemu videzu v prihajajočem letu dodali ta ikonični modni kos?



VINAKOPER

Praznujte z nami!

FESTEGGIATE CON NOI!

MINISTER ZA ZDRAVJE OPOZARJA: PREKOMERNO PITJE ALKOHOLA ŠKODUJE ZDRAVJU!

30. 12. 2023 ob/alle 19.30

Novoletni gala koncert/
Concerto di gala di capodanno

Orkester Slovenske filharmonije
Orchestra della Filarmonica slovena

31. 12. 2023 ob/alle 19.30

Silvestrska gledališka predstava - monokomedija
Spettacolo teatrale di San Silvestro - monocommedia

Jamska ženska
Defending the cavewoman

VSTOPNICE / BIGLIETTI
www.avditorij.si

AVDITORIJ
MONDO PRODUCTIONS / UN MONDE DE PRODUCTIONS

PREVERJAMO URBANE MITE

Raje mačka v žaklju kot v glavi

SMO TIK PRED BOŽIČNO-NOVOLETNIMI PRAZNIKI. VZDUŠJE SE STOPNJUJE, PRAV TAKO TUDI PRIČAKOVANJA IN PRIPRAVE NA VSE DOGODKE, DRUŽINSKA KOSILA, ZAKLJUČNE VEČERJE, KONCERTE IN DRUŽENJA, KI NAS ČAKAJO V PRIHAJAJOČIH DNEVIH.

Marsikdo bo sedel za bogato obloženo mizo in nazdravljajal staremu in novemu letu. V dobri družbi se kaj hitro zgodi, da nazdravimo s kakšnim kozarčkom preveč, kar je za Slovence, ki (žal) spadamo v sam evropski vrh po konzumaciji alkohola, nekaj običajnega. Ko se zbudimo v jutro po pretekli noči, pa ugotovimo, da »imamo mačka« oziroma da nas od preveč zaužitega alkohola boli glava in odločitev prejšnjega dne kaj hitro obžalujemo. Seveda pa glavobolov ne povzroča samo alkohol, ampak tudi stres, hitenje, bolezni, premalo popite vode ... In vemo, da je tega največ ravno decembra – mudi se nam v trgovine po še zadnje nakupe, hitimo s pripravo in peko piškotov, z otroki izpolnjujemo še zadnje naloge v adventnem koledarju in ravno decembra je v službah največja gneča in največ dela. Takrat pa pozabimo nase. Poglejmo, kakšni so miti in resnice o glavobolih, ki nastanejo kot posledica prevelikega uživanja alkoholnih pijač:

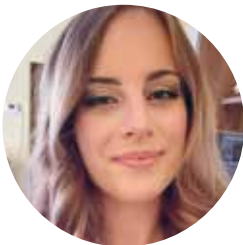


- 1. **Mačka boste preprečili tako, da na vsak popit kozarec alkohola, popijete še kozarec vode.** Ne drži. Ne boste ga preprečili, boste pa zmanjšali možnost, da bo glavobol močan in dolgotrajen. Velike količine popitega alkohola namreč vodijo v dehidracijo (alkohol deluje kot diuretik), zato je nujno, da v telo vnesete dovolj vode.
- 2. **Klin se s klinom zbija.** Ne drži. Nekateri zagovarjajo načelo, da simptome mačka

- ublažimo tako, da nadaljujemo s pitjem alkohola. To zagotovo ne drži. S tem le še bolj dehidriramo telo in podaljšamo naše »trpljenje«.
- 3. **Lekadol po pretekli noči bo preprečil mačka.** Ni res. Znanstveniki ugotavljajo, da je jemanje paracetamola takoj po uživanju alkohola celo nevarno, saj še dodatno obremeni jetra. Namesto lekadola priporočajo aspirin ali ibuprofen, vendar pa ob tem ne zagotavljajo, da se boste naslednje jutro zbudili popolnoma brez glavobola.
 - 4. **Če bom spal dlje, se bom preje stresnil in s tem odpravil mačka, glavobol.** Ni res. Alkohol se iz našega telesa izloča s potenjem, dihanjem in uriniranjem. Zato je boljše izbira ta, da vstanemo, se raztegemo, se odpravimo na sprehod ali telovadimo.
 - 5. **Alkoholnega mačka ublažijo banane, juha, riž in prepečenec.** Res je. Po popitih večjih količinah alkohola je naš želodec razdražen in občutljiv, zato ga ne smemo

- še bolj obremeniti z mastno in težko hrano. Privoščiti si moramo nekaj lahkega in hitro prebavljivega. Juha pomaga pridobiti izgubljene soli in elektrolite, banane pa so odličen vir kalija, ki pomirja naš želodec, telo napolnijo z energijo in uspešno pripomorejo k čim hitrejši regeneraciji.
- 6. **Mačka povzročajo vse alkoholne pijače in ne samo žgane.** Res je. Vino in pivo nista nič bolj varna izbira, saj prav tako privedeta do dehidracije telesa in s tem do izgube vitaminov in mineralov, zaradi česar se kasneje kot posledica pojavi glavobol.
- Ob vsem tem seveda velja opozorilo in opomnik, da alkohol škoduje zdravju in da tudi če spijete že samo kozarček, nikar potem ne sedite za volan. Imamo ogromno taksistov, ki vas bodo z veseljem prišli iskat in varno pripeljali domov. Pijte odgovorno in varno (za vas in vse ostale). Želim vam mirne praznike in vse dobro v letu 2024.

MANCA HRIBOVŠEK



Vrt v januarju

Januarja naše gredice mirujejo, zato si vzemimo čas za razmislek, kaj nam je vrt v preteklem letu prinesel, česa je bilo preveč, česa premalo, katerim rastlinam smo se najbolj posvečali, kaj lahko spremenimo, kje bomo dobili boljše semena, s katerimi vrstami smo bili zadovoljni in še so vprašanja ob zaključku lanskega rastnega ciklusa in v pripravi za naslednji.

Pomembno je, da v tem obdobju preverimo orodje, zamenjamo kakšen ročaj, nabrusimo rezilno orodje, razkužimo škarje in nože, podmažemo in pripravimo za zimo vsa orodja z motornim pogonom, da pri prvi uporabi ne bo težav. Lepo je, če je obdelovanje vrta sprostitelj in »polnjenje baterij« po vsakdanjem delu. Na zelenjavnih gredicah lahko pobiramo še radič, endivijo, ohrovt, por, motovilec in brstični ohrovt. Če nam temperature dovolijo, lahko konec meseca posadimo na prosto česen in beli čebulček, v tople grede lahko posejemo tudi prva zelenjavna semena. Če imamo posajene artičoke in beluške (šparglje), lahko odstranimo posušene dele rastlin. Zeliščni vrt tudi miruje. Potrebno je porezati odmrle dele, semena, očistiti plevel, ki se je razrastle v sezoni. Naredimo tudi inventuro, v kakšni kondiciji so naše rastline, da kupimo primerno gnojilo. Pregledamo, koliko sadik bomo morali dokupiti za spomladansko sajenje. V sadnem vrtu se lahko lotimo obrezovanja

sadnega drevja, hrušk, jabolk in jagodičevja. Pomembno je dobro nabrusiti in razkužiti orodje, da ne prenašamo različnih bolezni. Preverimo tudi, če so koli ob rastlinah polomljeni ali poškodovani. Če zemlja ni zamrznjena, lahko izkopljeemo sadilne jame za novo sadno drevje. Okrasni vrt nas tudi januarja razveseljuje s cvetovi golega jasmína, okrasne kutine, mahonije, sarcococce in tudi zimzelene brogovite. Cvetovi teh rastlin so januarja še toliko bolj pomembni, ker opozarjajo, da se bliža pomlad. Počistimo listje med rastlinami, odstranimo tudi nadležni plevel ter vse polomljene ali poškodovane dele. S travnimi površinami se ne ukvarjamo veliko. Poskrbimo, da odstranimo listje, ker se pod listi razvijajo procesi gnitja in slabo vplivajo zunanji videz. Če bi temperature padle pod ničlo, ne hodimo po trati, da je ne poškodujemo. V tem obdobju je pomembno tudi poskrbeti za ptice, zato jim pripravimo krmilnice, napolnjene z njihovo hrano.

SAŠO MEJAK



V lekarni Melisa Škofije medse sprejmemo novo sodelavko/ca za delovno mesto:

MAGISTRA FARMACIJE ZA DELO V LEKARNI

PRIČAKOVANJA:

- Pridobljen naziv magister farmacije.
- Dobre komunikacijske spretnosti, čut za ljudi.
- Sprejemanje novosti in želja po osebnem razvoju.
- Zaželeno so predhodne izkušnje.

NUDIMO:

- Delo v mladem, prijetnem okolju.
- Delo za nedoločen čas.
- Stimulativno plačilo.
- Fleksibilen urnik dela, možnost dela v bloku.
- Možnost osebnega razvoja in stalnega izobraževanja.

Ustrezne kandidate vabimo k čimprejšnji prijavi na e-naslov: kristina.bele@lekarna-skofije.si

SREČNO 2024
• AUGURI •

Per te. Con voi. Per noi.
Zate. Z vami. Za nas.

marjetica
KOPER

BOŽIČKOVA PEKARNA

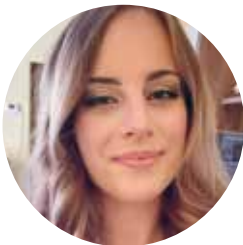
Božični masleni
krhki piškoti

Oooo, ja. Pa je pred vrati. Za marsikate-re eden izmed najlepših praznikov, ki ni zaznamovan samo z darili, postavljanjem jelke, ogledovanjem lučk itd. Ampak tudi z ustvarjanjem v kuhinji. Ker moramo Božičku na krožnik poleg pisma in mleka nastavi-ti tudi piškote, bom danes z vami delila odlič-en, hiter in preprost recept za božič-ne maslene piškote, ki jih bodo oboževali vsi, tudi Božiček. V to dejavnost lahko vklju-čite tudi mlajše otroke od prbližno treh let dalje, ki bodo najbolj uživali ob valjanju te-sta, oblikovanju in okraševanju piškotov. Sedaj pa zavijajmo rokave, pripravimo božične pesmi in veselo na delo.

- Sestavine (za 30 do 40 piškotov)
- 250 gramov moke
 - 125 gramov sladkorja (lahko tudi v pra-hu)
 - 125 gramov masla
 - 3 rumenjaki
 - vanilin sladkor
 - pecilni prašek
 - valjar in modelčki za piškote
 - mrvice, čokolada ipd. za okraševanje piškotov

Postopek:
Maslo segrejemo na ognju, da se stopi. Vmešamo ga v moko, kamor dodamo še sladkor, rumenjake, vanilin sladkor in pecilni prašek. Mešamo, gnetemo ali mi-ksamo toliko časa, dokler se ne oblikuje enotno testo oziroma masa. Ko je masa pripravljena, jo lahko za 20 minut položi-mo v hladilnik. Pripravimo pladenj s peki

MANCA
HRIBOVŠEK



papirjem, valjar, moko in peči-co segrejemo na 180 stopinj Celzija. Pomokamo mizo in va-ljar, odrežemo en košček testa in ga razvaljamo. Z modelčki oblikujemo piškote in jih položi-mo na pladenj s peki papirjem. Piškoti naj bodo debeli med 3 in 5 milimetrov, pazimo tudi, da jih na pladenj zložimo dovolj narazen. Pladenj potisnemo v segreto pečico in piškote pe-čemo od 8 do 10 minut. Paziti moramo, da se piškoti ne pre-pečejo, ker lahko postanejo zelo trdi. Tako nadaljujemo, dokler ne porabimo vsega te-sta. Piškote na koncu po želji okrasimo s čokolado, mrvica-mi, očmi, jedilnimi barvami ali pa jih preprosto posujemo s sladkorjem v prahu. Tako pripravljeni piškoti so odlični ob kavi, so pa tudi odlič-na ideja za personalizirano in doma narejeno darilo. Piškotov, ki jih lahko pripravi-te za praznike, je ogromno. V svojo zbirko lahko dodate raz-pokančke, vanilijeve rogljičke, medenjake, linške piškote, bre-skvice, ingverjeve piškote ... Naj se božični maraton peke piško-tov začne na 3, 4, zdaj! Aja, ne pozabite mi poslati fotografij svojih slastnih kreacij na manca.hribovsek@obala.si.



ODBALplus	REKA V SLOVENIJI	PRETEPAČ	AMERIŠKA AGENCIJA ZA RAZISKAVO VESOLJA	NEKDANJI HRVAŠKI NOGOMETAS GORAN	SLOVENSKE PEVEC KLINAR					MESTO V NIGERIJI			NEKDANJI ITALIJANSKI ALPSKI SMUČAR ZENO	VRHUNSKI ŠPORTNIK			
										MESTO V ITALIJI				RIMSKI PESNIK (OVIDIUS)			
PLAHA GOZDNA ŽIVAL					DOLINA NA AVSTRUSKEM KOROŠKEM, ROSENTAL				PEVEC SMOLAR				INČ, PALEC				
KAR JE OVALNE OBLIKE					TIHOTAPSTVO (POG.)						TERME PRI KAMNIKU						
POSTOPAČ, MEČKAČ, POČASNE (NAR.)						NEMŠKI KEMI LUDWIG						IZRAELSKI PREROK					
DOLGOREPA PAPIGA						ZDRAVLJNA VRTNA RASTLINA						IZDELOVALEC SODOV					

ASIM: bos. nogometaš MOTEN: am. pianist AKBAR: ind. mogul AKIL: kos. skladatelj REIT: nem. vasica TUVA: ljudstvo ob jeniseju ELIJA: izr. prerok INOSLAV: hr. novinar



Lucija, Liminjanska c. 96, 6320 Portorož
Gsm: +386 41 618 541, Tel.: +386 5 677 87 77, + 386 5 674 62 30
E-pošta: kamp.fiesa@gmail.com

merje
zimskih
doživetij
un mare di
emozioni
invernali

PANTALOONS & MAGNIFICO

TENIŠKI CENTER/CENTRO TENNISTICO

PORTOROŽ - PORTOROSE

6.1.2024 19:00

