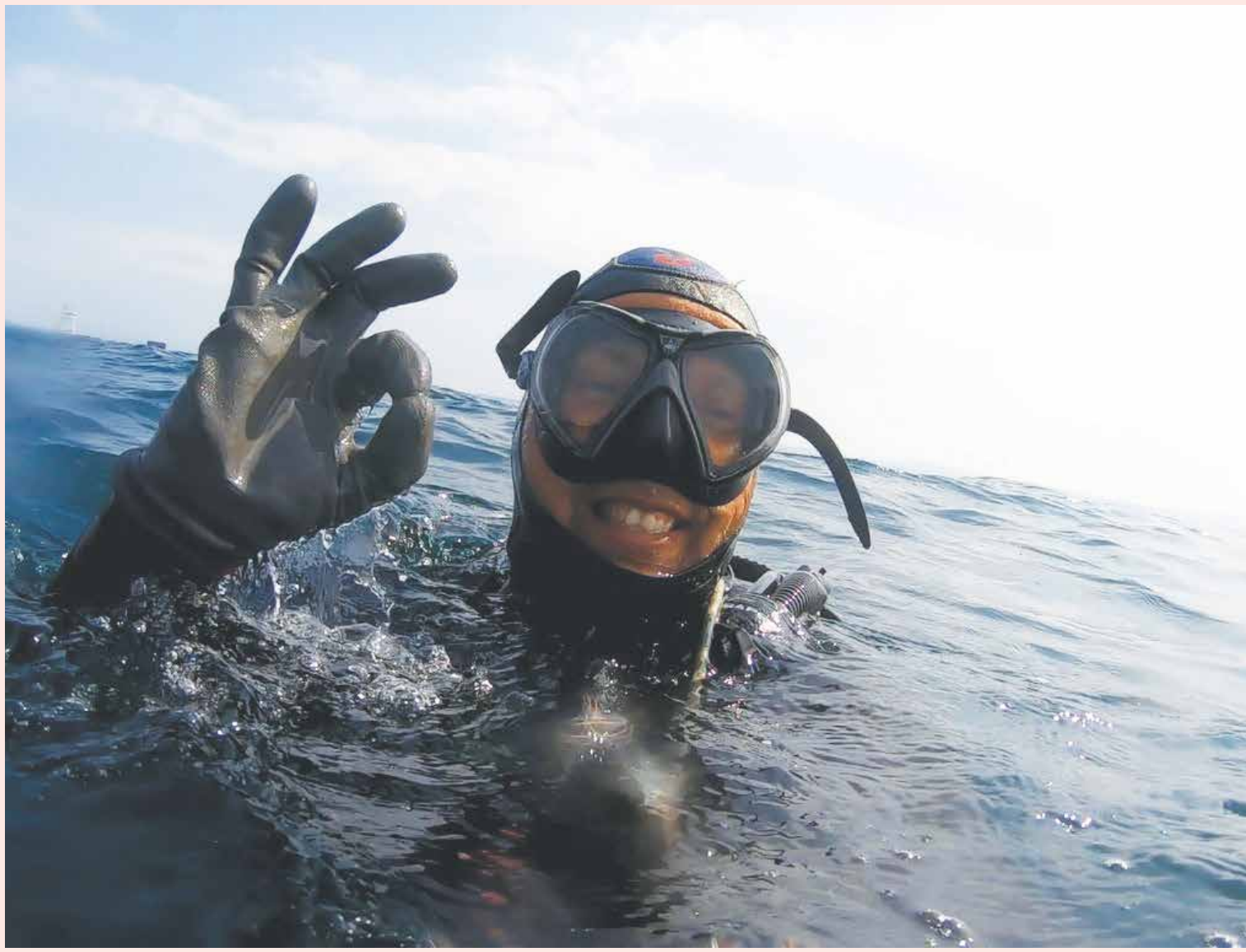




Danijel Germek - v morju išče zgodbe brodolomov

Marsikdo (če ni ravno podvodni ribič ali potapljač) si najbrž niti ne predstavlja, da je Tržaški zaliv prava zakladnica potopljene zgodovine. Gre za relikte, potopljene ladje ali njihove ostanke, ki jih je na širšem območju severnega Jadrana na stotine. V njihove zgodbe se (dobesedno) potaplja Danijel Germek, ki o raziskavah iz podvodne arheologije piše tudi doktorsko disertacijo, s čimer želi podvodno kulturno dediščino približati tudi širši javnosti.



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 27.200. 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, tomaz.perovic@obalaplus.si. Člani uredništva: Boris Šuligoj, Bojana Leskova, Nataša Benčič, Dorjan Marušič, Manca Hribovšek, 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 31. julij 2024.

Strani s podnaslovom OBALApplus AKTUALNO sofinancira Ministrstvo za kulturo RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO



Potapljač in raziskovalec podvodnih relikтов Danijel Germek je kot otrok slišal zgodbo o ladji Virginia, ki jo je med prvo svetovno vojno potopila avstrijska podmornica U-12. Pred leti je ugotovil, da med potapljači in ribiči ta zgodba ni znana in nihče ne pozna njene-ga položaja brodoloma ali stanja razbitine. Začel je iskati ostanke grškega parnika Virginia in jih določil pet navtičnih milj severozahodno od Savudrije, na po-

ložaju, ribičem znanim pod imenom ladja Palermo. Tako se je začelo njegovo iskanje pravih imen in zgodb o brodolomih.

Kako poteka vaše delo in kakšna so prava?

Raziskujem arhivska gradiva in z digitalizacijo arhivskih fondov ter starih časopisov postaja raziskovanje vedno bolj obsež-

EVA
BRANC

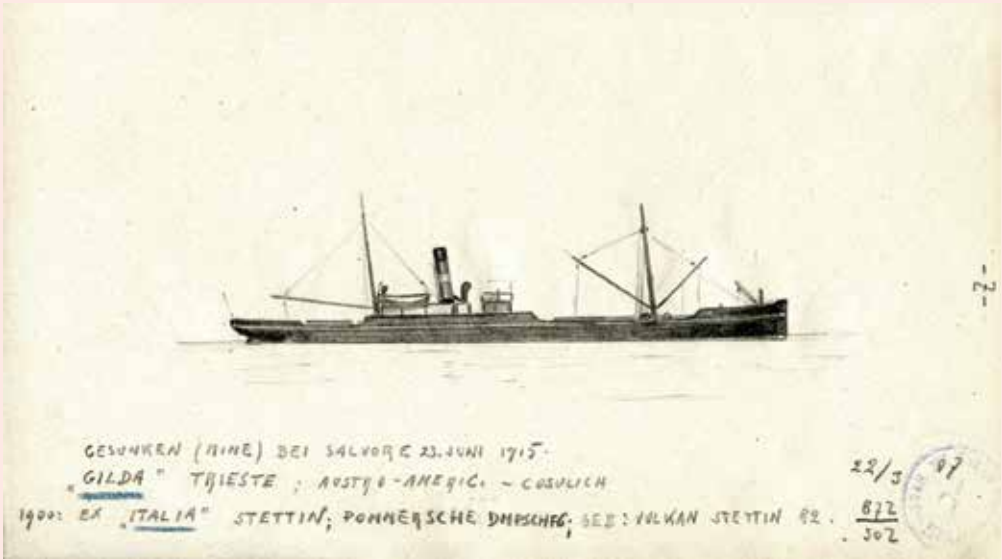


no in hitro. To zajema Lloydove registre, tržaške pomorske letopise, arhivska gradiva pristaniške kapitanije Piran in tako dalje. Veliko podatkov pridobim iz tržaškega dnevnika L'Osservatore Triestino, ki je obsežno pokrival vse mogoče pomorske dogodke. Pri delu na terenu oziroma pod vodo pa se izvaja fotodokumentacija in meritev ostankov.

Koliko potopljenih ladij je po vaših podatkih v slovenskem morju in koliko ste jih raziskali?

Od sredine 19. stoletja in do prve polovice 20. stoletja se je na vzhodni obali Jadranskega morja zgodilo več kot 1600 ladijskih brodolomov. Pod drobnogled sem vzel obdobje od napoleonskih vojn do 1945.





NAJBOLJ ZANIMIV RELIKT PRI NAS JE PARNIK GILDA, KI JE NA DNU MORJA V DVEH KOSIH, NA KATERIH PA JE MARIKAJ VIDETI. OSTANKI SE POČASI SPREMINJAJO V KORALNI GREBEN.

Takrat je nastalo pri nas največ razbitin. Večina je bila povezana z razvojem Trsta in tržaškega pristanišča. Raziskal sem jih več kot trideset, na novo pa odkril dve, a na to morate gledati kot na sodelovanje znotraj širše ekipe. Podatkovno si pomagamo z Danielom Frko iz Kraljevice in z Danilom Pelegrinijem iz Benetk ter Nereom Kastellijem iz Trsta. V veliko pomoč mi je tehnična knjižnica in slikovni arhiv društva Aldebaran v Trstu. Tehnično mi pomaga Gregor Verč s svojim časom in sonarjem. Pod vodo je z menoj večinoma sopotapljač Sergej Moško.

Kdaj je na tem območju potonila zadnja ladja in kdaj jih je potonilo največ?

Če štejem še sestreljena letala, je največ brodolomov pri nas povzročila druga svetovna vojna. **Katera zgodba potopljene ladje vas je najbolj prevzela?** Vsak brodolom ima svojo tragično zgodbo. Vsi poznamo prekooceanko Rex, ki ji je Pomorski muzej Sergej Mašere iz Pirana namenil obsežno monografijo. Trenutno se bolj posvečam lesenim prekooceankam iz obdobja jader. Tu bi omenil zgodbo

bakarske trojambornice Marija Andrina (Stojanov bark). Njena posadka je decembra 1890 priplula z Jamajke v Trst in se tu tri dni borila proti orkanski burji ter vdoru vode, dokler se ni potopila pred Izolo. Potem imamo še večjo trojambornico, črnogorsko navo Milka Dobrota, ki je bila nova in je s spočito posadko krenila iz Trsta na Irsko, a ji decembrska noč 1869 ni omogočila več kot prehod mimo Pirana. Sredi noči jo je potopila nevihta pred Savudrijo. **Kaj je namen vaše doktorske disertacije?** Pišem raziskavo o podvodni arheologiji z namenom ustvariti katalog razbitin na vzhodnem delu Tržaškega zaliva. Namen je predstavitev in popularizacija podvodne kulturne dediščine, ki zajema obdobje od 1800 do 1945. Trenutno večina razbitin in ostankov na dnu vzhodnega Tržaškega zaliva nima svojega pravega imena, njihove zgodbe so večinoma neznane. Posledično jih širša javnost ne obravnava kot del kulturne dediščine, ki jo je potrebno varovati, ali kot zgodovinsko dobrino, ki bi jo ohranjali tudi zaradi okoljskega in naravoslovnega pomena. Njihov obstoj je naj-

bolj znan športnim in poklicnim ribičem. V raziskavi bom predlagal sedem najdišč, na katerih lahko ustvarimo program nadzora in spremljanja (monitoring) stanja ohranjenosti oziroma degradacije. Predstavil bom možnost stvaritve dveh podvodnih arheoloških parkov. **Izdelujete tudi makete potopljenih ladij?** Ravno kar smo v začetku junija z nemškim raziskovalcem Holgerjem Bussom izdelali fotogrametrijo in 3D model največje lepote pri nas. Gre za parnik Gilda, ki je bil v lasti družine Cosulich in je 1915 naletel na mino pri Savudriji. Razbitina je po svoji razvejanosti in bogastvu življenja privlačna za športne ribiče in potapljače. Ostanke ladje razjeda korozija in se počasi spreminjajo v koralni greben. Ta 3D model bo tako služil bodočim raziskavam in monitoringu.

S čim se trenutno ukvarjate?

Sedaj organiziram nekaj transferjev jadrnic v Turčijo in imam nekaj čarterskih plovb po Jadranu, julij je takšen mesec. Ko bom prost, bom vzel potapljaško opremo za kakšno novo pot v naše enkratno morje.

Poletje je čas za užitek, pa tudi previdnost zaradi melanoma v porastu

ANDREJA
COMINO



Izognite se sončnim pastem

DALMATINCI NE PRAVIJO ZAMAN: »VOLI SUNCE, AL' DRŽ' SE HLADA!« DOMAČINI SE NAMREČ DOBRO ZAVEDAJO VSEH DOBRIH PLATI SONCA, OBENEM PA TUDI NJEGOVE ŠKODLJIVOSTI, SAJ POVZROČA ENEGA NAJBOLJ ZAHRBTNIH RAKOV – MELANOM. »KER TAKO V SLOVENIJI KOT V SVETU VSE BOLJ NARAŠČA POJAVNOST RAKAVIH BOLEZNI KOŽE IN DRUGIH BOLEZNI ZARADI UV SEVANJA IN VISOKIH TEMPERATUR, JE TREBA BITI V MESECIH, KO JE SONCA NAJVEČ IN SMO MU NAJBOLJ IZPOSTAVLJENI, ŠE POSEBEJ PREVIDEN.« OPOZARJA MAG. MIRAN KRIŽANČIČ, DR. MED., SPECIALIST PLASTIČNE, REKONSTRUKCIJSKE IN ESTETSKE KIRURGIJE.

Sogovornik pove, da je sicer sončna svetloba izjemno pomembna za človeško zdravje. Pomaga pri sintezi vitamina D, bistvenega za zdravje kosti in imunski sistem. Zmerno izpostavljanje soncu lahko tudi izboljša razpoloženje in zmanjša tveganje za sezonsko afektivno motnjo (SAD), vendar pa je treba sončenje izvajati odgovorno, da se izognemo negativnim posledicam. Pretirano izpostavljanje ultravijoličnim (UV) sončnim žarkom lahko povzroči poškodbe kože, vključno s sončnimi opeklinami, prezgodnjim staranjem kože in povečanim tveganjem za razvoj kožnega raka. UVA žarki prodirajo globoko v kožo in povzročajo staranje, medtem ko UVB žarki povzročajo sončne opekline in neposredno poškodujejo DNK v kožnih celicah. Tega se je treba še posebej zavedati v počitniških dneh, ko nestrpno čakamo oddih na morju, v hribih, pa tudi kakšne izlete po razbeljenih prestolnicah.

Melanom je vrsta kožnega raka v melanocitih, celicah, ki proizvajajo melanin – pigment, ki daje koži barvo. Čeprav je melanom manj pogost kot druge vrste kožnega raka, kot sta bazalnocelični in ploščatocelični karcinom, je bistveno bolj nevaren zaradi svoje sposobnosti širjenja na druge dele telesa, če ni pravočasno odkrit in zdravljen.

VZROKI ZA MELANOM

Ultravijolično (UV) sevanje

Najpomembnejši dejavnik tveganja za razvoj melanoma je izpostavljenost UV sevanju bodisi zaradi sonca bodisi umetnih virov, kot so solariji. UV sevanje poškoduje DNK v kožnih celicah, kar lahko privede



do mutacij, ki povzročijo nastanek raka. Tako UVB kot UVA žarki sta škodljiva. UVB žarki so bolj povezani z opeklinami, medtem ko UVA žarki prodrejo globlje v kožo in povzročajo staranje ter tudi prispevajo k razvoju raka.

Genetski dejavniki

Družinska zgodovina melanoma povečuje tveganje za razvoj te bolezni. Nekateri geni, ki so povezani z večjim tveganjem za melanom, vključujejo CDKN2A (p16) in CDK4. Mutacije v teh genih lahko zmanjšajo sposobnost telesa za popravljanje poškodovane DNK, kar povečuje tveganje za nastanek melanoma.

Svetla koža

Ljudje s svetlo kožo, svetlimi ali rdečimi

lasmi, modrimi ali zelenimi očmi, in tisti, ki se zlahka opečejo, imajo večje tveganje za razvoj melanoma. Svetla koža vsebuje manj melanina, ki deluje kot naravni ščit pred UV sevanjem.

Veliko število in atipični madeži

Ljudje z mnogimi madeži ali atipičnimi (ne-navadnimi) bolj tvegajo za razvoj melanoma. Atipični madeži so lahko nepravilne oblike, večbarvni in večji od običajnih.

ODKRIVANJE MELANOMA

Samopregledovanje kože

Samopregledovanje kože je pomembno za zgodnje odkrivanje melanoma. Priporočljivo je redno preverjanje celotne površine, vključno s pogosto spregledanimi predeli, kot so hrbet, zadnji del nog, podplati in lasišče.

Pravilo ABCDE

1. Asimetrija (A): Ena polovica madeža se ne ujema z drugo polovico.
2. Meja (B): Robovi so neenakomerni, nazorčani ali nejasni.
3. Barva (C): Madež ima več barv ali se barva spreminja.
4. Premer (D): Madež je večji kot 6 mm (velikost radirke na svinčniku).
5. Evolucija (E): Madež spreminja velikost, obliko ali barvo.

KLINIČNI PREGLEDI

Dermatološki pregledi

Dermatologi lahko uporabijo dermatoskopijo, neinvazivno metodo, ki omogoča natančnejši pregled struktur v koži, nevidnih s prostim očesom. To pomaga pri razlikovanju med benignimi in malignimi spremembami.

Biopsija

Če dermatolog sumi na melanom, bo izvedel biopsijo, pri kateri se vzorec tkiva odstrani in pošlje v laboratorij za mikroskopsko preiskavo. Obstajajo različne vrste biopsij, vključno s punkcijsko, ekscizijsko in incizijsko biopsijo, odvisno od velikosti in lokacije sumljive lezije.



OBSTAJAJO PA TUDI NAPREDNI
DIAGNOSTIČNI POSTOPKI
Molekularna diagnostika

V nekaterih primerih se lahko uporabijo molekularni testi za odkrivanje specifičnih mutacij v genih, ki so povezane z melanomom in pomagajo pri izbiri najučinkovitejšega zdravljenja.

Slikovne preiskave

Za oceno razširjenosti melanoma in preverjanje, ali se je razširil na druge dele telesa, se lahko uporabijo slikovne preiskave, kot so rentgen, računalniška tomografija (CT), magnetna resonanca (MRI) in pozitronska emisijska tomografija (PET).

ZDRAVLJENJE MELANOMA

Kirurško zdravljenje

S kirurškim posegom se zdravi melanom. Cilj operacije je njegova odstranitev z nekaj zdravega tkiva okoli njega, da se zagotovi, da so odstranjene vse rakave celice. V zgodnjih fazah je to pogosto edino potrebno zdravljenje.

Širša ekscizija

Pri širši eksciziji se odstrani melanom skupaj z okoliškim zdravim tkivom. Količina odstranjene kože je odvisna od debeline melanoma.

Biopsija varovalne bezgavke

Če je melanom debelejši od določene mere, se lahko izvede biopsija varovalne bezgavke, da se preveri, ali se je rak razširil na bezgavke, ki so nekakšni filtri v našem sistemu. To vključuje vbizganje barvila in/ali radioaktivne snovi blizu melanoma in identifikacijo prve bezgavke, v katero teče limfa iz tumorja (varovalna bezgavka).

Imunoterapija

Imunoterapija je zdravljenje, ki uporablja imunski sistem telesa za boj proti raku. Uporablja se pri melanomih, ki so se razširili ali se ne odzivajo na kirurško zdravljenje.

Zaviralci kontrolnih točk

Zaviralci kontrolnih točk, kot so ipilimumab, nivolumab in pembrolizumab delujejo tako, da blokirajo specifične proteine, ki zavirajo imunski sistem, kar omogoča imunskim celicam, da napadejo rakave celice.

Ciljno usmerjena terapija

Ciljno usmerjena terapija uporablja zdravila za specifične gene ali proteine, ki pomagajo pri rasti rakavih celic.

BRAF in MEK inhibitorji

Pri bolnikih z melanomom, ki ima specifično mutacijo v genu BRAF, se lahko uporabljajo zaviralci BRAF (vemurafenib, dabrafenib) in zaviralci MEK (trametinib, cobimetinib) za blokiranje signalov, ki spodbujajo rast rakavih celic.

PREVENTIVA MELANOMA

Zaščita pred UV sevanjem

1. Uporaba zaščitne kreme: redno uporabljajte kremo za sončenje z visokim zaščitnim faktorjem (SPF), ki ščiti pred UVA in UVB žarki, nanesite jo pol ure pred izpostavitvijo soncu in jo ponovno nanesite vsaki dve uri ali po plavanju in znojenju.
2. Nošenje zaščitnih oblačil: nosite lahka, dolga oblačila, klobuke s širokim robom in sončna očala z UV zaščito.
3. Iskanje sence: izogibajte se neposredni izpostavljenosti soncu med 10. in 16. uro, ko so sončni žarki najmočnejši.

Izogibanje solarijem

Solariji oddajajo UV sevanje, ki povečuje tveganje za razvoj melanoma in drugih vrst kožnega raka. Izogibanje uporabi solarijev je ključno za preprečevanje melanoma.

Redni pregledi kože

Opravljajte redne samopreglede kože in bodite pozorni na kakršne koli spremembe v velikosti, obliki ali barvi madežev. Priporočljivo je tudi obiskati dermatologa za profesionalne preglede kože, zlasti če imate dejavnike tveganja za melanom.

Izobraževanje in ozaveščanje

Izobraževanje javnosti o tveganjih za melanom in pomenu zaščite pred UV sevanjem je pomembno. Šole, zdravstvene ustanove in mediji imajo lahko pomembno vlogo pri ozaveščanju o preventivnih ukrepih in zgodnjem odkrivanju melanoma.

POGOSTOST IN STATISTIKA
MELANOMA

Globalna pojavnost

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) se vsako leto po svetu diagnosticira približno 300.000 novih primerov melanoma. Pojavnost melanoma narašča zlasti v državah z večinskim belim prebivalstvom, kot so Avstralija, Nova Zelandija, Severna Amerika in Evropa.

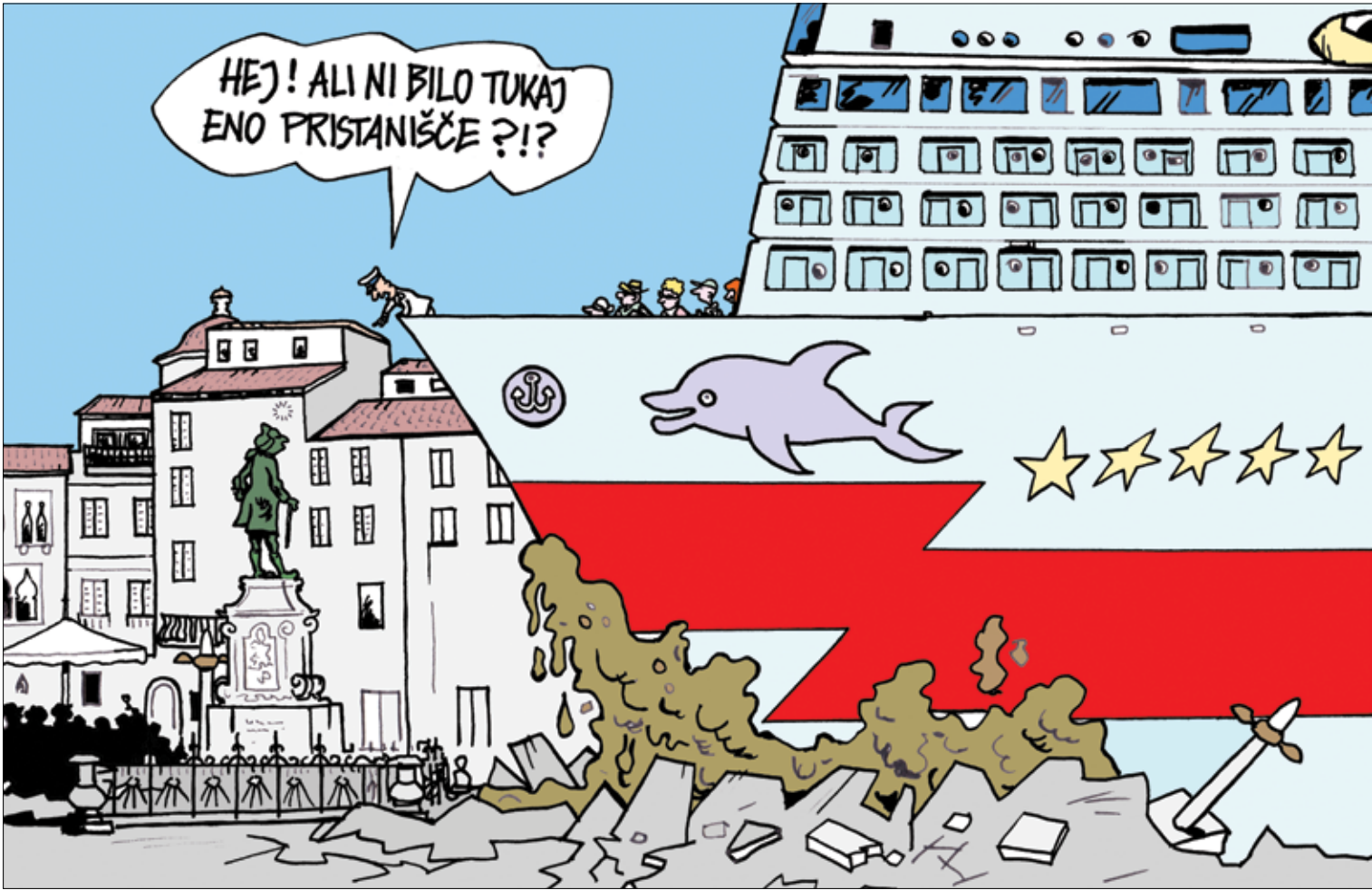
Melanom v Sloveniji

V Sloveniji je pojavnost melanoma prav tako raste. Po podatkih Registra raka Republike Slovenije je melanom ena najhitreje naraščajočih vrst raka v državi. Vsako leto diagnosticirajo približno 500 novih primerov melanoma, pri čemer je pojavnost višja pri moških kot pri ženskah.

Preživetje in umrljivost

Preživetje pri melanomu je odvisno od stadija bolezni ob diagnozi. Če je melanom odkrit v zgodnjem obdobju, je petletno preživetje več kot 90 odstotno, vendar pa se preživetje zmanjšuje, če se melanom razširi na bezgavke ali druge dele telesa. Pravočasno odkrivanje in zdravljenje sta pomembna za izboljšanje prognoze.

Zaradi hitrega širjenja in visoke umrljivosti pri razširjenih boleznih je izredno pomembno pravočasno odkrivanje kožnih sprememb, ki bi lahko bile melanom. V zgodnjih fazah je namreč bolezen enostavno ozdravljiva s kirurškim izrezom, če pa je napredovala, pa se uspešnost zdravljenja bistveno zmanjša.



ODZIV NA ČLANEK "BITKA ZA PROSTOR V ISTRI – NIKOLI
KONČANA ZGODBA" V ČASOPISU OBALA PLUS 28. 6. 2024

V ČLANKU 'BITKA ZA PROSTOR V ISTRI – NIKOLI KONČANA ZGODBA', V ČASOPISU OBALA PLUS, 28. 6. 2024, AVTOR BORIS ŠULIGOJ UGOTAVLJA, DA 'DRŽAVA PRISPEVA K NEREDU Z ZEMLJIŠČI V ISTRI'. KOT KONKRETEN PRIMER NAVAJA SKLAD KMETIJSKIH ZEMLJIŠČ IN GOZDOV RS. MENIMO, DA JE TREBA NEKATERE NEJASNOSTI V ČLANKU NUJNO OBRAZLOŽITI.

Sklad kmetijskih zemljišč in gozdov RS (v nadaljevanju: Sklad) ne spodbuja konfliktnih situacij, ko v imenu in za račun RS ter v skladu z Zakonom o Skladu kmetijskih zemljišč in gozdov RS (v nadaljevanju: ZSKZ) gospodari s kmetijskimi zemljišči v lasti države. Vsa zakupna razmerja za zemljišča, s katerimi gospodari, so sklenjena na podlagi Zakona o kmetijskih zemljiščih in Pravilnika o zakupu kmetij in kmetijskih zemljišč. Pravilnik o prometu z nepremičninami v 2. točki 6. člena določa, da se kmetijska zemljišča in gozdovi, ki ležijo na meji s stavbnim zemljiščem, praviloma prodajajo po

ceni v razponu od polovične do polne cene stavbnih zemljišč tega območja, ta pa se določa na podlagi treh primerljivih poslov prodaj s tega območja.

Sklad kmetijska zemljišča predvsem kupuje in v izjemno redkih primerih prodaja, če za to obstaja upravičen nacionalni ali ekonomski razlog. Sklad v skladu s svojo razvojno strategijo nekdanja kmetijska zemljišča prodaja samo v primeru, kadar jim občina v svojem Občinskem prostorskem načrtu spremeni namembnost v stavbna zemljišča. Če občine namembnosti teh zemljišč ne bi spremenile, jih Sklad tudi ne bi prodajal. Kmetijska zemljišča, ki ležijo v bližini stavbnih zemljišč se, kakor je zapisano zgoraj, prodajajo po ceni v razponu od polovične do polne cene stavbnega zemljišča. Teh cen torej ne določa Sklad. Sklad prav tako ne more vedeti, kaj bo kupec stavbnega zemljišča z od Sklada kupljenim zemljiščem naredil in za to niti nima zakonske osnove, s katero bi lahko s to informacijo nakup pogojeval. Namen Pravilnika,

ki določa takšno ceno kmetijskih zemljišč v neposredni bližini stavbnih zemljišč, je zavarovanje kmetijskih zemljišč pred 'nasilno' pozidavo zemljišč, ki so namenjena pridelavi hrane. Poleg tega gre za gospodarnost države pri prodaji tovrstnih zemljišč, saj se je pred to spremembo pravilnika dogajalo, da so se zemljišča prodajala po prenizkih cenah, glede na to, da so občine njihovo namembnost v naslednjem koraku večkrat spremenile v stavbno. Na to je opozorilo tudi Računsko sodišče RS v revizijskem poročilu. Tako visoke cene kmetijskih zemljišč so seveda izjema in dosegajo to vrednost zgolj v primeru, da so v neposredni bližini stavbnih zemljišč. Cene ostalih kmetijskih zemljišč ostajajo v okviru cen kmetijskih zemljišč.

Upamo, da bodo predstavljeni argumenti prispevali k razumevanju problematike, na katero opozarja avtor članka. Sklad se je zaveda in jo v okvirih zakonodaje tudi uspešno rešuje.

Sklad kmetijskih zemljišč in gozdov RS

Pomorska inšpekcija

BOROVNIČAR TOMO, DIREKTOR POMORSKE INŠPEKCIJE



Ladijski promet predstavlja v svetovni trgovini najpomembnejši sistem prevozov različnih vrst tovorov. Celotna svetovna industrija je odvisna od ladij, ki prevažajo tovor in plujejo pod zastavami različnih držav, katere upravljajo pomorščaki z vsega sveta. Kako zagotoviti, da bi bil ta promet varen in okolju prijazen ter da se spoštujejo najmanjši standardi za zagotavljanje varstva človeških življenj na morju, varovanja morskega okolja ter ustreznih delovnih in bivalnih pogojev ladijskih posadk?

S tem namenom je v okviru Mednarodne pomorske organizacije in Mednarodne organizacije dela sprejetih več mednarodnih konvencij. Zagotavljanje skladnosti z zahtevami konvencij je ključno za varen in okolju prijazen ladijski promet. Žal pa niso vsi ladjarji, države pod katerimi zastavami ladje plujejo, pa tudi nekatere priznane organizacije, ki delajo v njihovem imenu, enako dosledni pri zagotavljanju skladnosti z mednarodnimi predpisi. Še vedno po morjih plujejo ladje, ki ne izpolnjujejo niti najmanjših zahtev in s tem ogrožajo tako varnost človeških življenj kot tudi morsko okolje.

Tveganje za okolje predstavljajo predvsem nelegalni izpusti odpadkov z ladij. Taki izpusti lahko povzročijo nepopravljive posledice v morskem okolju. Odpadki v morju povzročajo tudi gospodarsko škodo, zlasti v turizmu in ribištvu. Poleg tega je preko prehranjevalne verige lahko ogroženo tudi naše zdravje. V preteklosti je bilo razloge za pojav nezakonitih izpustov v morje in zrak mogoče iskati zlasti v slabih praksah in neureje-

nih postopkih glede ravnanja z ladijskimi odpadki in ladijskimi izpusti. Na kopnem se je to odražalo v neurejenih pravilih ali pa v pomanjkanju primernih zmogljivosti za sprejem odpadkov z ladij v pristaniščih. Najpomembnejši pravni okvir, ki obravnava preprečevanje onesnaženja morskega okolja in zraka z ladij, je Mednarodna konvencija o preprečevanju onesnaženja z ladij (konvencija MARPOL). Konvencija med drugim v svojih prilogah ločeno obravnava in določa zahteve za odpadke s področja olj, zdravju škodljivih tekočin, komunalnih odpadnih voda, smeti in odpadkov ter ladijskih izpuhov, ki so povezani z onesnaževanjem zraka. Med te spadajo tudi ozonu škodljive snovi ter ostanki iz prečiščevalnikov izpušnih plinov. Konvencija prepoveduje odlaganje trdih in tekočih odpadkov z ladij v morje, razen nekaterih izjem, ki se nanašajo na neškodljive odpadke za morsko okolje in jih je mogoče

odlagati v morje v predpisani oddaljenosti od obale in le pod določenimi pogoji. Evropski predpisi določajo še dodatne zahteve za ravnanje z odpadki in stremijo k temu, da plovila ob obisku evropskih pristanišč oddajo vse odpadke v pristaniško sprejemno infrastrukturo pred odhodom iz pristanišča.

Razpoložljivost ustreznih pristaniških sprejemnih zmogljivosti za ladijske odpadke je ključnega pomena za učinkovito izvajanje načrtov ravnanja z odpadki v pristaniščih, vendar pa vzpostavitev ustrezne infrastrukture predstavlja visok finančni zalogaj. Obrati večinoma sprejemajo in zbirajo odpadke z ladij, vključno z ostanki tovara, kuhinjskimi odpadki, zaoljenimi vodami in odplakami, ki jih ustvari ladja. Posamezne odpadke pa se kasneje še dodatno predela z razvrščanjem, obdelavo in recikliranjem.

V slovensko morje se, razen neonesnaženih hladilnih voda, s plovil ne sme izpuščati ničesar. Pomorska inšpekcija izvaja redne nadzore glede ustreznega ravnanja z odpadki na ladjah in glede ustrezne oddaje odpadkov v pristaniške sprejemne zmogljivosti.

Drugi pomemben, okolju škodljiv vidik, so ladijski izpusti dima. Žveplovi oksidi (SOx)



se sproščajo pri izgorevanju ladijskih ali drugih tekočih goriv, ki vsebujejo žveplo in so veliki onesnaževalci zraka. Imajo škodljive učinke na vodne ekosisteme, gozdove, pridelke in drugo vegetacijo. Posledično nastajajo aerosolni delci v ozračju in tako povzročajo negativne učinke na zdravje ljudi. V Evropski uniji so emisije SOx z ladij urejene s posebno direktivo, znano kot »Žveplova direktiva«. Ta določa omejitve najvišje dovoljene vsebnosti žvepla v gorivih za plovila. Pomorska inšpekcija nadzoruje vsebnost žvepla v ladijskih gorivih z rednimi nadzori ali s pregledi dokumentacije ali z vzorčenjem goriv

na ladjah na kraju samem. Vse več ladij pa je danes opremljenih s posebnimi sistemi prečiščevalnikov izpušnih plinov, kar je pripomoglo k zmanjševanju onesnaženja zraka.

Tudi pri razogljičenju pomorskega prometa v Evropski uniji so že narejeni pomembni koraki. V skladu z Uredbo o spremljanju, poročanju in preverjanju emisij ogljikovega dioksida morajo ladjarske družbe Evropski agenciji za pomorsko varnost za vsako leto posredo-

vati podatke o količinah proizvodnje in nadzora emisij ogljikovega dioksida na svojih ladjah. Akreditirani neodvisni presojevalci nato preverjajo sporočene količine emisij ogljikovega dioksida, ki jih pridelajo ladje, ladjarske družbe pa morajo pripravljati in izvajati potrjene načrte spremljanja emisij metana, dušikovega oksida in ogljikovega dioksida.

Nadzor nad izvajanjem vseh navedenih zahtev izvaja pomorski inšpektorji, vpeti v kompleksen nadzorni sistem. V okviru sistema izvajamo v Evropski uniji usklajene postopke inšpekcijskih nadzorov na ladjah s pomorskimi inšpekcijami drugih držav članic EU. Kot orodje za izvajanje nadzora in rednih kontrol uporabljamo enotne pomorske informacijske sisteme »Safe-SeaNet« in »THETIS-EU«, iz katerih so razvidni vsi podatki o opravljenih inšpekcijskih pregledih v posameznih državah članicah Evropske unije. Tako imajo vse pomorske inšpekcije v vsakem trenutku vpogled v stanje posamezne ladje.

V pomorski industriji je iskanje načinov za razogljičenje pomemben dejavnik. V naslednjih desetletjih bodo glavno vlogo prevzela biogoriva, ki pa ne morejo biti edina možnost razogljičenja. Opazen je napredek pri njihovi uporabi, vendar nas čaka še veliko dela, da bi dosegli popolno dekarbonizacijo.

Pomorska industrija bo zato v prihodnje morala še naprej raziskovati in iskati nove načine za doseglo ogljično nevtrálnih goriv.

VDIHNI NARAVO Velnas vadbe v Parku Brdo Četrtni in sobote



"Vdihni naravo" je sklop 120-minutne kombinacije sprostitvenih tehnik in gibanja v čudovitem naravnem okolju Parka Brdo.



Nujne so predhodne rezervacije. Za več informacij poskeniraj QR kodo s telefonom.

Več informacij in rezervacije: T: 00 386 (0) 4 260 14 71 E: wellness@brdo.si

Le attività della CAN costiera

ATTIVITA' DEL PARLAMENTARE CNI A LUBIANA IL DEPUTATO FELICE ŽIŽA PER L'ACCORDO SLOVENO CROATO A FAVORE DELLA CNI

Dopo 32 anni si ricomincia a discutere dell'implementazione della tutela della CNI con accordi diretti tra Croazia e Slovenia, nonchè successivamente tra Italia e Slovenia. Nel 1992 erano stati previsti dal Memorandum statale trilaterale, ma soltanto Zagabria e Roma nel 1996 avevano provveduto all'intesa firmata dagli allora Ministri degli esteri Granič e Dini. Il deputato della Comunità nazionale italiana in Slovenia, Felice Žiža, aveva incluso il tema nella sua agenda dei lavori sin dalla sua prima elezione alla Camera di Stato. Ora ha rilanciato con successo l'iniziativa e ottenuto il benestare del governo sloveno per avviare le consultazioni. »Prima di muovermi ho lasciato passare le elezioni politiche in Croazia e la definizione di una

nuova maggioranza di governo a Zagabria. Ho avuto già modo di abbozzare telefonicamente con il mio omologo, Furio Radin, un piano di azione che porti a definire la tutela della Comunità nazionale italiana in modo equo in ambedue i Paesi dove vive autoctona, essendo sempre stata fin dai tempi della ex Jugoslavia un unico corpo. L'intento, a mio avviso, sarebbe quindi di giungere ad un riconoscimento nei due Stati delle varie istituzioni CNI, per permettere ad Unione Italiana, alle CAN Costiera e Comunali e ai Consigli regionali delle mi-

noranze di operare in piena sinergia. Uno dei passi fondamentali su questa strada sarebbe ottenere che Radio e Tv Capodistria diventino istituzioni comuni come le altre quattro già riconosciute e possano, quindi, essere ricevute da tutti i connazionali in Slovenia e Croazia. Per le onde della radio si tratterebbe di un ripristino, per le trasmissioni tv, invece, di una grande novità attesa da decenni" ha rilevato il dottor Žiža. "L'intesa dovrebbe concentrarsi anche sulla rappresentanza unitaria CNI- l'Unione Italiana in Slovenia in stretta collaborazione con la CAN Costiera, mentre in Croazia andrebbero inclusi i Consigli delle minoranze per rendere la CNI sempre più forte. Ne scaturirebbe una bozza d'intesa da sottoporre a Lubiana e Zagabria. Si tratta di un lavoro complesso e lungo, che avrà bisogno di un certo tempo per essere portato a termine" ha concluso ancora il parlamentare Žiža.

CAN COSTIERA: FOCUS GROUP PER IL PROGETTO CROSS-TERM

Un incontro oltremodo positivo per creare una piattaforma online per la standardizzazione dei termini in ambito giuridico-amministrativo. È stato definito così il focus group sull'analisi dei bisogni in materia di operatività bilingue nella pubblica amministrazione, promosso nell'ambito del progetto CrossTerm – Crossborder standardization of institutional terminology, co-finanziato dall'Unione europea nell'ambito del Programma Interreg VI-A Italia-Slovenia. La Can Costiera, come partner del progetto, lo ha organizzato a Capodistria riunendo i rappresentanti di alcune istituzioni pubbliche operanti sul territorio bilingue della Repubblica di Slovenia (Comune di Pirano, Comune di Isola, Comune città di Capodistria, Comune di Ancarano, Unità amministrativa di Capodistria, Ufficio di collocamento, Tribunale di Capodistria, Università del Litorale), con lo scopo di discutere delle problematiche e delle possibili soluzioni per quel che concerne l'applicazione del bilinguismo

negli enti pubblici. Dall'incontro sono emerse molteplici criticità che ostacolano la corretta ed efficace applicazione del bilinguismo. Tra tutte, spiccano la mancanza di fondi, di traduttori interni agli enti e di strumenti e strategie per la verifica della conoscenza della lingua italiana, nonché la poca sensibilità alla problematica da parte delle istituzioni competenti. A conclusione dell'incontro, i partecipanti hanno proposto alcune soluzioni per aumentare la qualità dei servizi in lingua italiana. È stata individuata la necessità di creare una rete che possa favorire la collaborazione tra i partner. Le potenzialità del progetto sono state riconosciute dai presenti. Il focus group organizzato dalla Can Costiera è solo uno



di quelli che si sono svolti e che si svolgeranno nei prossimi mesi, proposti dagli altri partner del progetto. Il prossimo è in calendario in ottobre sempre a Capodistria, ma al Centro di ricerche scientifiche.



€

ATTIVITA' DELLE CAN COMUNALI E DELLE COMUNITA' DEGLI ITALIANI Il mese di luglio è tradizionalmente ricco di eventi curati dalle Comunità degli Italiani, con il sostegno delle rispettive CAN.



PAOLO ROSSI A CAPODISTRIA

La Sala protocollare San Francesco ha ospitato l'attesa rappresentazione teatrale con protagonista Paolo Rossi. Il noto attore satirico, originario di Monfalcone, si è presentato nell'ambito del Festival estivo del Litorale e su iniziativa della CI Santorio Santorio. La serata è volata via sulle battute del comico, sempre pungente contro i politici, ma anche sulle ali della nostalgia, con la musica di quelli che egli stesso definisce suoi maestri come Giorgio Gaber ed Enzo Jannacci. Citata spesso anche la sua amicizia con Dario Fo e gli insegnamenti che Rossi ha tratto da tutti questi contatti. Azzeccato anche l'accompagnamento musicale alla chitarra e al basso, nonchè il supporto di una psicologa per l'attore, che ha finto momenti di smarrimento in scena.

ISOLA IN MUSICA

Consuete tre serate musicali in Piazza Manzioli a Isola dedicati a grandi nomi della musica contemporanea oppure a personaggi emergenti ma già affermati sulla scena nazionale e internazionale. La CAN Comunale ha scelto per quest'anno le note di Teo Collocci & Momento cigano gruppo strumentale che sta andando per la maggiore in Slovenia con la pubblicazione di numerosi album e

una serie d'importanti concerti. Salto nel passato, ma non così remoto con gli iconici Diritto su Cuba che hanno fatto ballare tutti i presenti con i loro ritmi accattivanti, composti dal 1994 in poi. Musica tsigana, invece, nella terza serata con i Gipsy family e la band di Michele Pecora, grande amico di Isola. Proposti trascinanti brani della tradizione gipsy.

PIRANO E LE ANTICHE TRADIZIONI DEI SALINERI

La CAN e la CI di Pirano hanno promosso alla saline di Fontanigge (Sicciolle) un altro interessante incontro con le tradizioni. Al Museo delle saline nel Parco naturale delle Saline di Sicciolle, è stato realizzato il terzo appuntamento in compagnia di Anita Dessardo per parlare delle tradizioni in cucina ed in particolare dei crostoli, che poi è stato possibile assaggiare. Il gruppo La Fama dei salineri ha presentato, invece, i giochi dei nostri nonni.

CREVATINI- VENERATA SANTA BRIGIDA

La Comunità degli Italiani di Crevatini, con il supporto della

CAN e del Comune di Capodistria ha venerato anche quest'anno Santa Brigida, patrona delle donne, molto cara agli abitanti del luogo e della vicina Muggia. Dopo la cerimonia religiosa nell'omonima chiesa, si è svolto un programma culturale che ha segnato il consolidamento degli stretti legami tra i connazionali di Crevatini e quelli di Pirano, nonchè della lunga amicizia con i marchigiani di San Ginesio, rappresentata dai suoi tamburini.

ANCARANO- MUSICA IN RIVA AL MARE

I concerti estivi della CAN E CI di Ancarano sono quelli indubbiamente più vicini al mare, sfruttando la spiaggia di Valdoltra. »La CAN Ancarano e la Comunità degli italiani di Ancarano hanno ospitato il gruppo 60 Lire. Il simpaticissimo gruppo ferrarese ci ha fatto ballare e cantare alcuni evergreen della musica italiana. Peccato per coloro non se lo sono goduti con noi sulla spiaggia di Valdoltra, la quale grazie al suo bellissimo palco, quasi fluttuante, rende la musica ancor più piacevole« hanno scritto sul loro sito i connazionali di Ancarano.

BASE ECONOMICA DELLA CNI- AVVIATI I PREPARATIVI PER IL PERIODO 2025-2028

Il 10 luglio 2024, presso la sede della Comunità Autogestita Costiera della Nazionalità Italiana, si è svolto il primo incontro operativo per la stesura del nuovo "Programma di sviluppo della base economica della CNI" per il quadriennio 2025 – 2028. Alla riunione hanno partecipato il collaboratore professionale per i progetti Massimiliano Di Nardo e il responsabile amministrativo della CAN Costiera Andrea Bartole, nonché i collaboratori del Ministero della coesione e dello sviluppo regionale della RS che

si occupano della stesura del Programma. Durante l'incontro, i presenti hanno analizzato l'andamento del programma attuale e i risultati ottenuti, evidenziando le necessità del territorio, in particolare quelle della CNI, per il periodo

programmatico 2025 – 2028. I presenti, infine, hanno steso una prima bozza della struttura finanziaria necessaria allo svolgimento delle attività del nuovo programma, individuando le prime linee guida utili alla sua stesura.

CNI: AL VIA IL PROGETTO PER LA PALESTRA DELLA SM PIETRO COPPO.

LA SODDISFAZIONE DEL DEPUTATO FELICE ŽIŽA E DEL PRESIDE ALBERTO SCHERIANI

Prende forma dopo lunghi anni il progetto per la costruzione della palestra della Scuola Media Pietro Coppo di Isola. Indicata ripetutamente dalla CNI come prioritaria, la struttura è rientrata nei piani d'investimenti dell'attuale governo e negli accordi di collaborazione dell'esecutivo con il deputato della CNI a Lubiana, dottor Felice Žiža. «Assieme al presidente della CAN Costiera, Alberto Scheriani, nonché preside della Coppo, avevamo lavorato intensamente già nella precedente consiliatura per arrivare alla palestra tanto necessaria per l'educazione sportiva dei nostri ragazzi. Con l'allora sindaco, Danilo Markočič, i preparativi si erano sviluppati positivamente e c'era l'impegno del Comune di garantire in prima persona per la costruzione. Con la nuova dirigenza municipale e soprattutto con il nuovo governo, abbiamo ottenuto che sia il Ministero per l'istruzione a prendere l'iniziativa a vantaggio anche della Scuola media slovena di Isola. Siamo molto contenti dell'evolversi del progetto

e soprattutto che la palestra sorgerà nei pressi della Scuola media italiana e che sarà usata anche dagli allievi dell'altro istituto cittadino sloveno. Si avvera, quindi, un altro punto dell'accordo di collaborazione con il governo in carica, che viene incontro alle nostre necessità» ha rilevato il parlamentare. I progetti di massima della palestra prevedono che avrà una superficie di circa mille metri quadri, da dividere in più aule usabili contemporaneamente. Sarà ubicata sul retro della SM Pietro Coppo e a coordinare gli interventi sarà il suo preside, Alberto Scheriani: «Nei mesi scorsi erano partite consultazioni con il ministero dell'istruzione e del comune per individuare la collocazione dell'edificio. Ci rallegra che sarà attiguo alla nostra scuola e, quindi, fruibile facilmente dai

nostri ragazzi, che attualmente devono spostarsi sino al palazzetto dello sport. Saremo felici anche di condividerla con la Scuola media slovena. Oltre alle ore di educazione fisica sarà possibile promuovere altre attività come fitness, corsi di ballo e altro. Potrà essere anche teatro di eventi e manifestazioni varie. La licenza edilizia potrebbe arrivare entro la fine dell'anno, mentre il cantiere potrebbe chiudersi entro il primo settembre 2026» ha dichiarato il preside Scheriani.

Nova RiviERA

Največja letošnja investicija v turizmu na slovenski obali



cijo ter prenovo некоč slovitega centra tajskih masaž - Wai Thai. Investicija v pre-novo samega hotela Riviera bo znašala ca. 10 mio EUR, sredstva pa bodo namenjena tudi posodabljanju in širitvi ostale ponud-be.

MODERNO OBLIKOVANA OAZA MIRU LE KORAK OD PLAŽE

Hotel Riviera 4* je lociran blizu urejenih hotelskih plaž Meduza 4* in Meduza Exclusiv 5*. Nahaja se v bližini Term Portorož, ki ponujajo thalasso, lepotne, ajurvedske in rehabilitacijske storitve ter kompleks savn in termalne bazene. K celovitemu doživetju novega hotela bo gotovo pripomogla tudi plaža Meduza, kjer je letos uvedenih več kulinarnih novosti in kjer poteka bogat animacijski program.

SEASPA: 1.500 M² BAZENSKIH POVRŠIN ZA NEPOZABNO SPROSTITEV

Bazenski kompleks SeaSpa ponuja 1.500 m² ogrevanih bazenskih površin z morskovo vodo za sprostitve v vseh letnih časih.

DOBRODOŠLI V NOVO ERO SPROSTITVE OB MORJU

Junija se je v osrčju Portoroža odprl prenovljen Hotel Riviera 4*, del hotelov LifeClass Portorož, ki ponuja novo ero sprostitev ob Jadranskem morju. Hotel Riviera 4* ima 183 sodobno opremljenih sob, suit in predsedniški apartma, ki lahko sprejmejo do 424 gostov. Na voljo je tudi bazenski kompleks z ogrevano morskovo vodo SeaSpa, odprt vse dni v letu.

UDOBJE ZA VSE ŽELJE IN POTOVALNE NAVADE

Hotel Riviera vas bo sprejel s sodobno estetiko in obmorskim pridihom. Sobe zagotavljajo mir in zasebnost, po želji tudi s pogledom na morje. Hotel ponuja nastanitev v 12 enoposteljnih sobah, 124 sobah z dvojnimi in zakonskimi ležišči, 40 družinskih sobah, 6 suitah in predsedniškem apartmaju. Na voljo so tudi sobe s pogledom na morje in z balkonom. Šest suit v velikostih od 35 m² do 82 m² ponuja nadstandardno udobje, dve od njih imata prostore v dveh nadstropjih. Predsedniški apartma v dveh nadstropjih meri 91 m² in ponuja dve dvoposteljni sobi, dnevni prostor s fotelji, prostor z omizjem, dve kopalnici ter **panoramski pogled na Jadransko morje**.

Prenova hotela Riviera zajema celovito obnovo vseh prostorov hotela, torej sob, hodnikov, vključno z restavracijo, recep-



NOVA TOYOTA C-HR

HYBRID ELECTRIC
ALI PLUG-IN HYBRID



VSAKA IZBIRA ŠTEJE

DO
10 LET
JAMSTVA



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 Toyotini trgovski mreži. 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

Klemen Slakonja

Igralec. Voditelj. Pevec. Pisec pesmi. Imitator. Začel je v šoli, nadaljeval na Radiu GA-GA v televizijski oddaji Hri-bar in NLP pa na POP TV, TV3 Medias in Planet TV. Vodil je svoje televizijske oddaje, izbor EME, pel, plesal, se po končani AGRFT zaposlil v Drami in jo leta 2018 zapustil. Njegov spoti so parodije aktualnega dogajanja, Gangham Style, Putina, Trumpa. Imitiral je številne glasbenike od Jana Plestenjaka do Vlada Kreslina, pa tudi Dragića in Dončića. S koncertom Ni, da ni 16. avgusta v Izoli počasi končuje svoj prehod od imitatorja k pevcu. S sopotnico, igralko Mojco Fatur imata dva otroka.

Ste kdaj prešteli, koliko ljudi ste oponašali?

Nisem, vem pa, da več kot sto.

Kako ste se odločili?

Začelo se je leta 2007 z imitacijami v oddaji Hri-bar. Bil sem Sašev občudovalec in želel sem si, da bi lahko v tej oddaji, kjer tovrstnih imitacij še ni bilo, posnemam pevce, saj sem od nekdaj pel, spreminjal glas, oponašal različne pevce. Po spletu okoliščin so me Sašu Hribarju priporočili. Najprej sem prišel na Radio GA-GA. Sašo me je vprašal, koga znam imitirati, naštel sem nekaj imen, prepričan, da bomo malo povadili, a medtem se je oddaja že začela in takoj me je vključil v eter. Moja prva imitacija je bil Rok Kosmač. Uredniku televizijske oddaje Bojanu Kranjcu sem povedal, da me zanima tudi televizijska oddaja. Dali so mi povsem proste roke pri izbiri likov in pisanju besedil, meni, 22-letniku! Bil sem presenečen in presrečen. Nabral sem deset likov za deset oddaj. To je bil zame najboljši možen vstop v televizijski svet. Čutil sem metuljčke v želodcu, ko sem bil v studiu, na vse sem gledal z velikimi očmi, uresničile so se mi sanje in užival sem, a hkrati videl, koliko dela s triminutno točko. Ko sem kasneje vodil tedenske oddaje, je ta prvotna ljubezen in navdušenost ...

splahnela, kot se večinoma zgodi z ljubeznimi.

Ja. Ne spomnim se več, kdaj se je zgodilo, ker se je toliko vsega dogajalo. Imitacije so bile tisto, kar sem rad počel, vse ostalo je bilo, bolj kot ne, nujno zlo.

Med redkimi ste, ki imajo izkušnje s TVS, POP TV, Planet TV in TV3.

O, jebela, res.

Lahko primerjate delo na tako različnih televizijah?



TV Slo še vedno dojemam kot dom, vedno znova se vračam tja, vse ostalo so bili bolj ali manj izleti v želji, da bi naredil neko svojo oddajo, ki bi bila drugačna ... Bil sem zelo ambiciozen, hotel sem ustvariti nekaj novega, zato sem šel na TV3. Izkušnja pa je bila, žal, zelo slaba.

Zakaj?

Snemali smo v Beogradu in studio je bil izjemen, to pa je bilo tudi vse. Pogoji so bili katastrofalni.

Prideš na vajo za kamerma- ne, pa ni kamermanov, prideš na tonsko vajo, pa ni tonskih mojstrov, prideš pred publiko, ki čaka že tri ure, pa te najprej vprašajo, kdaj bo kaj jesti in piti, ti pa bi jih moral zabavati. Sestradane in žejne. Ko na to opozoriš, ne vem kolikokrat, in se nič ne spremeni, začneš izgubljati vero in zaupanje v sodelujoče. Bil sem na robu živčnega zloma. Ves svoj prosti čas sem vložil v to, da bi ustvaril nekaj posebnega, potem pa prideš tja ...

Ste prekinili sodelovanje?

Naredili smo eno sezono, eno- stavno ni šlo več. Z Mojco sva imela leto starega otroka, jaz pa sem hodil naokoli kot zombi. Ko vidiš, da nisi sposoben ničesar drugega, kot ležati, ker si na robu izgorelosti, veš, da to nima nikakršnega smisla več. Kot sem rekel, ljubezen do TV je plahnela, a se je vsakokrat, ko sem se vrnil na TVS, ta prvotna strast prebudila.

Zelo veliko gledaliških igralcev gre na televizijo. Je želja po delu na TV pogojena z drugim načinom dela, drugo publiko, drugačnimi odzivi, popularnostjo, plačilom?

Ne vem. V najstniških letih sem se zgledoval po Juriju Zrncu. Na šolskih prireditvah, pri katerih sem sodeloval, sem imel vedno proste roke glede zabavnega vodenja. To, kar je Zrnec naredil na tistih Viktor-



jih, je bila zame potrditev, aha, vidiš, da se da. To je to! Rad sem gledal tudi ameriške šove, najraje improvi- zatorsko oddajo Whose line is it anyway. Sam se si- cer nisem nikoli počutil doma v improvizaciji, raje vse naštudiram in se, ko pride pravi trenutek, prepustim trenutku. Prva izkušnja na radiu GA-GA, kjer so nasto- pali sami mojstri improvizacije, je bila sicer ta, da sem splaval, nisem pa v teh vodah ostal, ker si nisem niti želel, da bi se v tem uril. Ker sem študiral na AGRFT, sem si predvsem želel igrati v Drami. No, v tej ameriški oddaji, ki sem jo omenil, je bil tudi izjemen improvizator, igralec, ki je neverjetno dobro oponašal pevce in to me je prevzelo. Ker sem tudi sam kar naprej nekaj pel in posnemal, sem se v tem našel. Z Zrncem sta mi bila v navdih in predvsem zato sem mi je zdelo nekako samoumevno, da grem po igralski poti.

Jurija Zrneca ste potem srečali v Drami?

Ja, bila sva v sosednjih garderobah, v Drami sva po- tem preživela kar veliko časa in bil mi je v veliko oporo, ko se je moje delovanje na televiziji začelo nevarno ob- račati v izgorelost.

Se je vaša predstava o njem skladala z Jurijem Zrncem, ki ste ga srečali in z njim prijateljevali?

Ja, Jurij je po naravi komik, človek, ki se kar naprej nekaj heca. Jaz pa po naravi nisem zabavljak. To sem si vsekakor želel postati, a to nisem jaz, zame je bolj naraven glasbeni izraz. Skozi leta sem ga nevede uporabljal pri imitacijah. Vedno bolj sem ga začel oza- veščati, dokončno pa mi je to postalo jasno po najini skupni točki v predstavi Kralj Ubu. To je bil 15-minutni premor v predstavi. Z Jurijem sva imela proste roke. On je igral na kitaro, jaz pa sem pel. Takrat mi je pos- talo jasno, kako zelo osvobojenega se počutim, ko po- jem pred publiko.

Točko sva z Zrncem končala z With or without you, skupine U2. Le da sem besedilo spremenil v You can live with or without me. Vse to je bil na nek način po- vod, da sem lahko leto in pol kasneje dal tudi odpo- ved. Če primerjam delo na televiziji z delom v Drami, je tako, kot bi živel dvojno življenje. Na televiziji sem bil

BOJANA
LESKOVAR



v središču ustvarjalnega viharja, v Drami pa skrit nekje v kotu, brez prave priložnosti oziroma so bile te prereditve razporejene, da bi se počutil izpolnjenenega. Sočasno me je k pevskemu sodelovanju povabil Big Band RTV Slovenija, kjer se je še bolj po- trdilo to, kar sem vedno bolj čutil. Potem me je k sodelovanju povabil še kitarist Igor Leonard. V Jazz Clubu Ljubljanski grad smo z manjšo različico benda naredili program, ki je bil protiutež Big Bandu in se poimenovali Small Band. Zdaj igramo skupaj že šesto leto in nabralo se je veliko koncertov od Gallusove dvora- ne Cankarjevega doma do Dubaia. Sep- tembra se po vsem tem času vračamo na Ljubljanski grad, s čimer bom zaokrožil to poglavje svoje glasbene poti. Zelo pa se še veselim novega poglavja.

V gledališču ni prostora za improvizacijo v besedilu. Se je treba držati napisane- ga?

Ovisno. Pri komedijah je tega prostora več. S Tadejem Tošem sva v SiTi Teatru sedem let igrala predstavo TakSi. Na odru sva bila sama in videl sem, kako se lahko predstava od prve do 180. ponovitve spre- meni. Z igralcem, kot je on, predstava ras- te, ker da prostor improvizaciji, publika se odzove, tudi ti, se priučiš. Predstava, ki jo zdaj igramo v Siti teatru, Kar želiš, to do- biš, v kateri se nama je pridružila še Lea Cok, izjemna igralka, se spreminja, razvija prav zato, ker smo bili od prvega trenutka pripravljeni improvizirati in se premakniti. Včasih kaj uspe bolj, včasih manj, a po od- zivu publike veš, kaj lahko obdržiš in česa ne. Predstava je zdaj tako precej drugač- na, kot je bila na premieri, ko smo bili bolj zategnjeni in smo se samo trudili, da bi po- vedali besedilo.

Taki ljudje niste za institucije.

Nisem improvizator, ko pa pride navdih, ga pograbim in grem. Ko ti Tadej Toš vrže kost, ...

Jo obglodaš

in ko nekaj rečeš, veš, da ti bo odgovoril. To je izjemen občutek, ki ga imajo radi tudi gledalci. Sploh, če se kdaj še igralci na odru ne morejo vzdržati smeha (smeh).

Je kodirano igranje v Drami, kjer je vnaprej jasno, kakšne so vloge, kakšni značaji, zaplet, breme za igralca?

Ne, drugače je. Recimo, zelo sem užival tudi v igranju tragedije, v predstavi Tugomer, ki jo je režiral Diego de Brea. To je bila pravzaprav ena mojih ljubših vlog in predstav, ker se je, vsaj pri meni, zgodila neka čarovnija v dojemanju igralskega poklica, v ponotranjanju čustev, do takrat sem bil morda pri vsem preveč z glavo. A ko prideš do točke, ko lahko glavo odmisliš in samo si in preprosto sevaš energijo lika, čustva, potem se začne lepota igralskega poklica.

Sprejeli ste odločitev in odšli.

Prišel sem do točke, ko sem se vprašal, ali je smiselno nadaljevati po tej poti ali preseliti na svojo in poskušati rasti v svojem izrazu, ki je še kaj več kot samo igra. V določenem trenutku je tudi moje telo reklo, da je dovolj. Nek večer sem bral sinu pravljico in nenadoma sem izgubil polovico vidnega polja. Naslednji dan sem šel k zdravniku preverit, kaj se dogaja, in povedali so, da je to predmigrensko stanje povsem običajno, ker imamo to najbrž v družini. Ker tega nismo nikoli imeli v družini, sem pomislil, da to mogoče vseeno ni najbolj običajno. Ker se je zgodilo ravno med projektom v Drami, ki me je izžemal, sem točke povezal in predvidel, da bi me ta pot lahko vodila v bolezen. Dal sem odpoved in tisto predmigrensko stanje se ni ponovilo nikoli več.

Šli ste samostojno pot in zanimivo je, da ste med redkimi, ki se nad svojim statusom prekarca ne pritožuje. Ste pa zvezda ...

No ja, biti zvezda v Sloveniji ...

Ja, ste!

No, finančno je stanje prekarcev izjemno slabo, vem pa tudi, da bi težko preživeljal petčlansko družino, če bi ostal v Drami. Ko pa institucija ni več odločala o mojem času in mi ni bilo treba vsakič prositi za pisno dovoljenje za delo na različnih projektih (ki se ne sme tepsti z urniki vaj in predstav), ko sem se otresel tega pritiska in lažje zadihal, je prišlo več projektov, ki so

me zanimali, več prostega časa, več dela in ja, tudi več denarja. Res pa je, da sem več let trdo delal, se odrekal, da sem lahko prišel do te točke in vem, da si česa takega ne bi mogel privoščiti vsak. Tudi mene je bilo na začetku strah, a zaupal sem svojem notranjemu občutku in šel na svoje.

Vas ne mika film?

Ja, mogoče me pa res ne mika, za razliko od Mojce, ki je zaljubljena vanj. Enostavno me ne vznemirja toliko, da bi po tem hrepenel. Ali pa mogoče niso prišle prave ponudbe? Morda me odbija tudi to, da velikokrat rečejo, tole je sicer scenarij, a če ti ni najbolj všeč, ne skrbi, saj bomo na njem še veliko delali na vajah. Kako, prosim? Scenarij je osnova. Če ni scenarija, ni ničesar. To je miselnost, ki me je zmotila pri projektih, na katere so me povabili, a se mi zdi, da se to zadnja leta popravlja. Scenarij mora biti prioriteta.

Tudi sicer je snemanje televizijskih serij in filmov duhamorno delo. Moja zadnja izkušnja s televizijo je bila: šest ur na setu za dva triminutna prizora, vmes te vsi jezijo. Kako se lahko osredotočiš na to, da boš povedal tri zelo pomembne stavke natančno v tistem času, ko kamera teče?

No, moja izkušnja s snemanjem spotov je ravno obratna. Ker spotov, kot so bili tisti o Putinu, Trumpu in Merklovi, ni financiral nihče, sem bil sam svoj producent in se na koncu ukvarjal z vsem drugim, razen s tistim, zaradi česar sem sploh naredil pesmi. Rad bi se v miru osredotočil samo na svojo izvedbo, a bilo je preveč vsega drugega kot nabiranje sredstev, izbiranje ekipe, plačevanja računov ... Tudi zaradi vsega tega sem ta svoj projekt ustavil.

Kateri je bil vaš zadnji spot?

Himna Dončiču, kjer sem oponašal Dončiča, a bil bolj podoben Dragiču decembra 2019 (smeh).

Pet let nobenega?!

Odštejmo dve leti zaradi kovida, samo takrat sem pomislil, da bi bilo morda bolje ostati v Drami. Čeprav nisi delal, ker pač nisi mogel, si dobival plačo. Vsi igralci na svobodi pa smo imeli popoln izpad prihodkov.

Zame sta vaša najboljša spota Putin in Trump (no, ta bo spet aktualen). V nekem intervjuju ste dejali, da ste Putina študirali leto in pol?!

Leto in pol je bilo od prve ideje do uresničitve. Ideja Putin, Putout se je rodila nekega dne, ko sem svojega sina, takrat dojenčka, peljal v vozičku po kampu, da bi malo zadremal. Z leti sem ugotovil, da najlažje pridem do ustvarjalnih prebliskov med gibanjem, ne ko sem stacioniran pred računalnikom in čakam, da kaj pade z neba. Tako je bilo tudi s Putin, Putout. Vedel sem, da bi rad naredil serijo spotov, pesmi, kjer bi oponašal znane ljudi. Takrat sem razmišljal še o Obami, pa pop zvezdnikov, kot je Justin Timberlake na primer. Prebral sem vse mogoče, kar sem na internetu našel o Putinu, pogledal vse YouTube posnetke, kjer se je pojavil, si izpisoval zanimive stvari in na koncu vse skupaj strnil v triminutno pesem. Po pogovoru z Mojco in njenimi

intuitivnimi prebliski sem poklical glasbenega producenta, režiserja, toda problem so bila sredstva. Kako priti do potrebne denarja, koliko bo to stalo? Potencialnim sponzorjem se je ideja sicer zdela zanimiva, ampak nihče ne bi dal denarja za nekaj, za kar se ne ve, kako bi se na to odzvala Rusija (smeh). Na koncu sem se odločil, da bom pač vložil svoj denar. Tudi Mojca je pristala na izposojeno denarja iz družinskih prihrankov. Vzel sem torej določen znesek, ki bi moral zadostovati za spot, a se je ta na koncu, čeprav se je velik del ekipe honorarju odpovedal, zaradi vseh dodatnih stroškov, podvojil. Ko te udari po lastnem žepu, se še največ naučiš in lahko rečem, da sem se glede produkcije ogromno naučil (smeh) in sem popolnoma pomirjen, ker vem, da bi me, če tega ne bi naredil, ideja o spotu preganjala še leta.

Čutil sem, da jo moram udejanjiti, pa naj stane kolikor hoče. In tudi je. (smeh) Nadaljeval sem s Trumpom, čeprav smo bili takrat vsi prepričani, da ne bo predsednik. Torej sem hitel narediti spot, dokler je še v igri. Uspeh spota se meri v številu ogledov. Putin jih je imel v enem dnevu več kot milijon in takoj so me poiskali iz BBCja, Reutersa, imel sem številne intervjuje, tega res nisem pričakoval. Še manj pa sem pričakoval številne komentarje v cirilici pod objavo spota. Ko sem jih dal v prevajalnik, sem ugotovil, da se pod spotom Ukrajinci in Rusi že gredo vojno. Že takrat. Tega si nikakor nisem želel.

Želel pa sem izkoristiti ta velik val pozornosti in spot o Trumpu objavil z velikimi pričakovanji, da bo ogledov toliko ali pa še več kot pri Putinu, a sem se motil. Tudi objavil sem ga na najbolj neprimeren dan, ko je bil razglašen za republikanskega kandidata. Na ta dan so

namreč vse največje ameriške televizije predvajale svoje komične prispevke, tako da je moj spot v Ameriki ostal popolnoma neopažen.

Američani imajo drugačen smisel za humor.

Zagotovo je drugače, če na nekaj gledaš od daleč. Spot torej ni dosegel pričakovane gledanosti, Mojci pa so ravno takrat postavili težko diagnozo. Zgodba, ki ima, na srečo, srečen konec. Oba sva bila najprej pretresena, sam sem se močno zavedal, da moram finančno poskrbeti zanjo in za družino, da moram zaslužiti dovolj, da ji bom lahko nudil kakršnokoli zdravljenje bi potrebovala. Vse sem stavil na tisti spot o Trumpu. Ker mi ta ni prinesel zelene ga koraka naprej, sem zapadel v duševno stisko. Enostavno nisem več videl smisla v ničemer. Mojca se bori s svojo boleznijo, jaz pa ji ne morem pomagati. Neuspeh spota sem enačil s svojim neuspehom.

Koliko ogledov je imel Putin in koliko Trump?

Putin je imel zelo hitro deset milijonov, Trump pa pol manj, kar je sicer čisto v redu. Ni pa to, kar sem pričakoval. Z leti sem se sicer naučil, da ni treba, da se vse zgodi takoj, ko mislim, da bi se moralo. Predvsem se zdaj zavedam, da nisem bil niti pripravljen na vse, kar bi se lahko zgodilo, če bi bil spot res tako uspešen, kot sem si želel.

So spoti Putin, Trump, Merklova, Batovškova tudi vaše politično prepričanje?

Na to nisem nikoli gledal kot na politično prepričanje, opazoval sem, kaj se dogaja po svetu in poskusil izluščiti bistvo. Nisem človek zabavljач, nisem niti politični človek. Preprosto užival sem v imitacijah in v ustvarjalnem procesu izdelave spota, ki zaobjame to, kar nekdo je. Pri Putinu so me na primer inspirirali dogodki na Krimu in po osmih letih se je izkazalo, da je



ta pesem kar nekoliko preroška. Zanimal me je torej občutek osebe in časa, v katerem ta živi.

Je podobno tudi, ko imitirate glasbenike?

Je, spet smo pri občutku. Energijo tega človeka neka ko poskušam spustiti skozi sebe kot igralec.

Kakšni so bili odzivi na vaša spote tistih, ki jih osebno poznate in jih srečujete?

Odzivi so bili zelo pozitivni. Razen enega, ki ga ne bom imenoval. Jan Plestenjak me je ustavil in mi čestital, tudi Tomi Meglič, Siddharta. Potem, ko sem ga imitiral, me je doletela ta čast, da sem skupaj s Siddharto v vlogi Tomija skupaj s Tomijem nastopil v oddaji As ti tud not padu? Takrat sem na snemanju prvič stisnil roko tudi svojemu vzorniku Juriju Zrnecu. (smeh)

In si je potem dolgo niste umili?

Vse do danes (prešeren smeh).

Kaj ste delali zadnji dve leti?

V zadnjih letih sem se posvetil sebi kot glasbenemu ustvarjalcu, veliko preživel v glasbenem programu Ableton in preprosto eksperimentiral. Prijavil sem se tudi na londonsko spletno akademijo pisanja pesmi in se udeležil ena na ena klicev z mentorji, svetovno priznanimi pisci glasbe in besedil, tako iskal in tudi našel svoj slog. Ponavadi sem težko koga spustil v svoj ustvarjalni proces, a naučil sem se, kako ne samo

ždeti v svoji jami, ampak kdaj tudi zapustiti cono udobja in si dovoliti ustvarjati z drugimi.

Zame je bila najbolj neprecenljiva izkušnja preteklega leta enotedenski kamp pisanja pesmi v Malagi, kjer so nas vsak dan zjutraj razdelili v naključne skupine po tri, čez dan smo pisali pesem, zvečer pa smo jo morali izvesti v živo pred mentorji.

Tako sem se v enem letu ogromno naučil in napisal kar precej materiala. Izluščil sem deset pesmi, ki bodo našle dom na mojem prvem albumu. Konec avgusta ga grem dokončat v London in zelo se že veselim izvida. Album se bo med drugim dotikal tudi občutkov, ki sva jih z Mojco doživljala po njeni diagnozi.

Cenim glasbo, ki ni samo zabava, je še nekaj več.

Projekt doma?

To bo koncert Ni, da ni 16. avgusta v Hangar baru v Izoli. Neke vrste glasbeni stand up z imitacijami, ki se prelijejo v resnejše komade, ko svoj glas osvobodim in zapojem kot jaz.

Gašper in Primož Mihelič, zasedba 2B

NA LETOŠNJIH MELODIJAH MORJA IN SONCA STA NASTOPILA TUDI POSTAVNA GAŠPER IN PRIMOŽ MIHELIČ Z UMETNIŠKIM IMENOM 2B. »SVA BELOKRANJSKA BRATSKA NAVEZA IZ VINICE, BLIZU NAJJUŽNEJŠI TOČKI V SLOVENIJI. 15 LET ŽE USTVARJAVA AVTORSKO GLASBO, KI SE ZADNJA LETA REDNO VRTI NA NACIONALNIH RADIJSKIH POSTAJAH (RADIO KOPER, VAL 202, RADIO MARIBOR, RADIO SI, RADIO PRVI IN DRUGI). MOGOČE NAJU BOLJ POZNATE PO NAJINEM PRVEM NASTOPU NA MMS 2019 S PESMIJO KOT MORJE IN PREJELA NAGRADO DANILA KOCJANČIČA ZA NAJBOLJŠEGA AVTORJA IN IZVAJALCA. TO JE BILO TAKRAT, KO SO PO NAJINEM NASTOPU PREKINILI PRENOS ZARADI TRAMONTANE,« SE MUZATA.

Ljubezen do glasbe verjetno prihaja že iz otroštva, ko sta se začela spoznavati s prvimi poskusi snemanja na kasetofon. »Mami sva iz kuhinje vzela lonce, po njih razbijala, delala prve ritme. Tisti dan je bilo kosilo malo kasneje, ker mama ni imela v čem kuhati,« se muzata. Drugače pa sta se glasbi začela bolj posvečati v osnovni šoli. Primož je takrat začel delati elektronsko glasbo, Gašper je pa bil distributer. Med odmori je te kasete prodajal po šoli. Gašper je svoje prve odrske izkušnje dobil pri Viniških tamburaših, s katerimi so prepotovali skoraj celoten Balkan in nastopili na različnih festivalih. Pelo se je vse od Oliverja do starogradske pesmi. Ta odrska kilometrina mu je prišla zelo prav pozneje, ko sta začela bolj resno ustvarjati v 2B. »Najprej sva vsak po svoje malo raziskovala, poskušala, eksperimentirala vse do leta 2009, ko sva ustanovila 2B. Od takrat še zmeraj veliko eksperimentirava, ker naju glasba zanima v širšem pomenu. "Nisva na prvo žogo," vedno naju je zanimalo vse, kar je malo drugače. Skozi leta sva si ustvarila svoj žanr, ki se iz skladbe v skladbo širi. Glasba je najino igrišče, na katerem se želiva igrati še naprej,« pove.

LEPOTA VZPONOV IN PADCEV

Na junji poti je bilo veliko lepega, pa tudi kakšen bolj temen trenutek. »Večina ljudi vidi samo vzpone, ne pa tudi tega, kar se skriva v ozadju. Kaj naj rečem? Nikoli nama ni bilo postlano z rožicami in tudi verjetno nikoli ne bo. S tem sva se sprijaznila, s tem živiva in se iz tega tudi največ naučiva. Hvala ležna sva za vse padce, ker so nama dali rast, pa tudi za vse konstruktivne kritike. Dokler te človek samo hvali in ti ne pove v obraz dejanskega mnenja, se lahko ves čas vrtiš v enem krogu in ne napreduješ. Ko pa te dejansko začnejo kritizirati, kar na



FANTA RADA POSLUŠATA RAZLIČNO GLASBO - ODVISNO OD TRENUTKA, PODOBNE IZVAJALCE IN ZVRSTI, VSE OD ELEKTRONIKE DO DALMATINSKE, TUDI SPIRITUALNE, DOBRE ZA SPROSTITEV.

začetku boli, ampak je dobro, takrat lahko nekaj narediš in se spremeniš na bolje, je pa v tem poslu treba imeti trdo kožo, če hočeš preživeti. Vse se povrne, ko pridejo tisti lepi in nepozabni trenutki, ko nekaj lepega ustvariš in ko se tvoja ustvarjalnost in trud spremenita v tisti lep občutek zadoščenja. Potem so tudi lepi trenutki z odrov, ko se splete mreža energije med tabo in publiko – to res napolni z energijo.«

NA ODRU IN ZA NJIM NI NIKOLI DOLGČAS

Gašper in Primož sta na odru doživela vse mogoče – od bežanja pred nevihto pred leti na festivalu Castle, ko sta skupaj z nekaj drugimi skupinami imeli koncert. Za 2B je nastop minil brez dežja, ostali niso imeli take sreče, so se pa zaradi nevihte imeli še boljše in se družili še pozno v noč pod pokritim šotorom. Lepe spomine imata tudi na koncert v Izoli, v Hangarju pred kakimi osmimi leti, kjer so po koncertu še vse do jutra igrali na plaži, bilo je res fino, super

ANDREJA
COMINO



ekipa in nepozaben sončni vzhod. Brata skozi vsa leta krasno delujeta skupaj. Skozi vsak dan sta v navezi, priznata pa, da se je treba sproti dogovarjati o vsem. »V vsakem odnosu mora biti malo spopada. To je bolje, kot držati v sebi in potem eksplodira močnejše, kot če rešuješ vsak dan sproti. Z leti sva se naučila, da stvar tako deluje in je to normalno. Največkrat pride do prepira zaradi samovšečnosti. Ko se tega zaveva, se stvar hitro reši in greva lahko naprej. Super je, sva že na takem nivoju, da ni treba biti preveč trmast, ker je ta "ego alarm" že tako ozaveščen, da lahko opominjava drug drugega. Kompromisi so taki, da delava v dobrobit 2B,« pove Gašper. Skupaj spreminjata glasbeni slog.

» vse od elektronskih house komadov, od rocka do popa, funka, bluesa, indie, elektro popa, dokler nisva vsega tega združila pod najino znamko #electricorganic, pri kateri bo verjetno v prihodnosti prišlo še do kakšnega stilskega izleta, ker nama je to enostavno všeč. Kot sem že povedal, je glasba najino igrišče. Nimava nobenih zadržkov in predsodkov glede nje. Duši ugaja tudi marsikaj, sam zadnje čase uživam v Dalmaciji – Oliver je res ena taka zakladnica in inspiracija, da ga lahko poslušam vsak dan.«

Kaj načrtujeta?

"To poletje sva si zastavila malo drugače kot ponavadi. Načrtujeva mogoče koncert ali dva, kraj bova objavila na socialnih omrežjih. Pred kratkim sva se lotila projekta #2bodblizu, ki še zmeraj traja, v njem se skozi redno objavo videov in predstavitev najinih skladb v slečeni verziji (2 kitari + vokal) še bolj približava publiki, tako lahko spoznajo zgodbe, ki se skrivajo v njih, najino zgodovino, anekdote s terena, recepte za 2B glasbo, ter »fejle«, na katerih sva se do zdaj največ naučila. Gre pa tu za tak projekt, da se s publiko sporazumevava v belokranjskem narečju, čisto po domače, tako da lahko res spoznajo običajna 2B in se tudi naučijo kako domačo belokranjsko besedo. Poleg tega delava tudi tri večje stranske projekte, ki bodo čez čas vzcveteli in se tega zelo veseliva.

Kje je najlepše nastopati, kje pa ne bi nikoli nastopila?

Povsod, kjer je tvoja glasba sprejeta in pridejo poslušat tisti, ki si to res želijo. Nimava posebnih krajev. Uživava tako na velikih kot tudi malih, intimnih odrih. Vsak zase imajo svoj čar.

Glede na to, da sta nastopila v Portorožu: »Kako rada imata morje, kako pogosto se odpravita na oddih, imata na Portorož

kakšne lepe spomine, morda kakšne lju-bezni?«

Morje je zakon! Res te napolni in midva oba res uživava, ko sva na morju in se zmeraj vrneva domov polna inspiracije. Super je tudi, ker sva si skozi leta zgradila tudi neko mrežo prijateljev, s katerimi je zmeraj lepo preživeti čas pri vas, na obali.

Spomini na Portorož ... mogoče ravno ta prva izkušnja MMS 2019, takrat je kljub tramontani bilo res nepozabno in lepo. Pa tudi še tisto leto, ko sva kot gosta nastopila z najino dobro prijateljico Tinkaro Kovač, ki nama je bolj podrobno predstavila primorsko sceno ter pokazala tudi, kje so najlepši kotički za kopanje pri vas. Zame osebno ima primorska posebno mesto v srcu, zmeraj me je navdihovala in me verjetno tudi še bo. Ne vem, mogoče so za to krive "Ane iz Pirana" (hahaha).

Kako pa je nastala ideja za Ano iz Pirana, komu je ukradla srce?

To bil je poletni večer ... Spomnim se, da ji je bilo ime "ANA in bila je iz PIRANA", več mi ni zaupala, ker sem ji verjetno malo težil ... in po tem se je izgubila v noč ... Ravno prav se je zgodilo, da sem napisal komad.

Če pa začnem od začetka, gre zgodba tako:

Primož je imel v arhivu poletni house komad, ki sva ga ustvarila pred časom. Bil je instrumentalni, ampak brez besedila, z zelo »catchy hookom v refrenu "lalalalala". Po tem je prišel razpis za MMS in sva skladbo vzela iz predala. Takrat ni še imela naslova ANA IZ PIRANA. Zdelo se nama je, da bi lahko bil primeren za MMS, samo potrebuje dobro in iskreno besedilo. Primož me je kot ponavadi izval in povedal sem zgodbo o Ani. Bolj je vrtal vame, več informacij sem mu dal.

TOMAŽ PEROVIČ

NI RES, DA JE
VSE V REDU



Zadnjič se mi je zapisalo, da ni razlogov za skrbi, ker je vse v redu. Pa ni! »Svet gre v franže.«

Imamo dva športnika, ki tekmujeta v samem vrhu istega svetovnega športa. Namesto ponosa, sreče in zadovoljstva - razkol. Zdaj se delimo še na privržence Pogačarja ali Rogliča. Smo spet pri partizanih in domobrancih? Pred dobrima dvema tednoma je zagorel objekt z lokali, bari in restavracijami sredi Portoroža. Kakršnokoli bo mnenje strokovnjakov, ki preiskujejo vzroke za požar, mi vemo, kaj je res. Ali ga je podtaknil konkurent, ki mu ne gre več tako dobro kot prejšnja leta ali ga je podtaknil lastnik, ki bo dobil zato veliko zavarovalnino, ali ga je podtaknil kakšen najemnik, ki mu je zmanjkalo denarja za plače, najemnine,...? Strokovnjaki, ki bodo, ko bodo, podali svoje strokovno mnenje, so podkupljeni ali ideološko zaslepljeni.

Sredi poletja imamo rekordne vročine. Strokovnjaki nam iz dneva v dan sporočajo, da dosegamo rekordne temperature, svet je tako vroč, kot še nikoli v zgodovini merjenja temperatur, ampak kaj vedo. Tudi, če so več let študirali podnebne spremembe, doktorirali iz raziskav podnebnih sprememb, ni nujno, da imajo prav. Mi se dobro spomnimo, da je bilo pred nekaj leti tudi tako vroče.

V Portorožu imamo vsakih deset metrov lokal s svojo glasno glasbo. Večina je polnih, ampak njihovi obiskovalci so dnevni gostje s celine ali celo tujine, ki se pridejo samo za kakšen večer zabavat, turisti in domačini pa ne moremo spati.

Ali ste gledali otvoritev olimpijskih iger? Kakšni amaterji, da naredijo tako dolgo in razvlečeno otvoritveno slovesnost in se vmes še norčujejo iz cerkve (ali so res kazali Da Vincijevo Zadnjo večerjo ali kaj drugega, je popolnoma nepomembno). Kdo bo to sploh gledal? Podatkom o gledanosti, ki je bila ogromna (še posebej za rezultate TVS), pa tako in tako ne verjamemo. Saj vemo, kako je s statistiko. Vsak jo lahko predela za svoje potrebe. V kaj verjamete?

Ali je Trumpa zadel naboj ali le kos odbite plastike? Verjetno ne bomo verjeli poročilu njegove varnostne službe, pravi dogovori se najdejo le in zgolj v komentarjih pod spletnimi članki.

Včeraj pa sem izvedel še eno novico. Znana slovenska spletna vplivnica - v njenih spletnih video zapisih, včasih nastopa tudi znan slovenski politik - nam je sporočila, da čeprav je že imela kupljeno letalsko vozovnico za ogled olimpijskih iger in dogovorjena srečanja, na otvoritveno srečanje ni uspela priti, ker je imela preveč drugega dela. To pa ni kar tako. Ali je to sploh res? Popolnoma nepomembno.

Koga pa sploh še zanima, ali je v zgodbah kaj resnice?

KATJA PEGAN

MIROVNE
SILE



Trump je povedal, da ima na svoji strani Boga. To lahko potrdimo številni na Balkanu živeči posamezniki, saj bi tudi mi, če bi nas krogla oplazila po uhlju, vzkliknili : »Ima Boga!« Ne vem sicer, ali bi bili prav tako prepričani, da zaradi te milosti zmoremo urediti vse svetovne krize, ampak Trump že ve! In to je super!

Super je tudi to, da Ursula von der Leyen ponovno ve, kaj je potrebno, da bo boljše. Gospa, ki jo obdaja svilena koprena nežnosti, s svojimi številnimi otroki spominja na Julie Andrews iz muzikala Moje pesmi moje sanje, kar gotovo vzbuja občudovanje ameriških prijateljev, njeno plemiško sorodstvo, pa daje upanje za vse po Evropi vozeče voznike Uberja in Volta. Verjetno bo vsem nam lažje, saj smo blizu rešitvi, ki nam jo je po temeljitem razmisleku namenila komisarka: »Znova si bom prizadevala, da bo v kolegiju komisarjev enako število žensk in moških.« Bravo! Spet bodo lahko zapostavljeni moški in zapostavljene ženske računali na pošteno seštevanje in odštevanje, predvsem pa na to, da bodo z malo sreče glede na svoj spol sedeli v kraljevski loži EU. Že v njenem prvem mandatu je morala prav ta matematična pravičnost obroditi številne vsebinske rešitve, progresivne smernice in smelo upravljanje EU.

Razlika med Trumpom in Ursulo von der Leyen je očitna že na prvi pogled. Moški, ki ima na svoji strani Boga, in ženska, ki ima na svoji strani pravičnost. Prav tako je na prvi pogled očitna njuna podobnost. Oba sta prepričana, da je treba zgraditi zid oziroma ščit. On bi ga zgradil na tleh, ona v zraku. Takole na prvi pogled bi človek rekel, da je gospod bolj ekološko naravnán kot gospa. Saj kamen na kamen vzdolž mehiške meje verjetno ne predstavlja takega bremena za okolje kot evropski zračni ščit. Samo predstavljamo si lahko, s koliko dragocenostmi bo takle ščit okrašen! Kronski dragulji so morda atomske bombice, posejane med diamanti – raketami različnega dosega. Gospa je povedala: »Storiti moramo vse, kar je treba, da bi zaščitili evropske državljane. Zaščititi Evropo je dolžnost Evrope. Mislim torej, da je čas za vzpostavitev resnične obrambne Evropske unije.« Ne vem, kako vi razumete ta njena ultimativna dognanja, sama jih berem kot napoved velike vojne. In to mi sploh ni všeč. In podobnost z zgoraj omenjenim muzikalom je zdaj zares srhljiva.

Dnevi nedolžnosti so mimo. Trump je žrtev, in žrtev je tista, ki potrebuje pomoč. Stali bodo Trumpu ob strani, z ramo ob rami bodo krojili nov svet. Ali bo imel ob tem še čas, da prihiti na pomoč evropski komisarki in ruskemu prijatelju, ne vemo. Morda pa se vsi trije le srečajo na kakšnem evropskem gradu, lepi in urejeni na večerji, in osnujejo mirovne sile. Naj jim bodo za zgled številne mis sveta, ki si leto za letom najbolj od vsega želijo mir na svetu.

LEON MAGDALENC

OLIMPIJSKI
DUH JE
MRTEV



V otroštvu sem imel posebno enoto za čas. Moje leto je trajalo štiri koledarska leta. To je bil čas odštevanja ali seštevanja od enih do drugih Olimpijskih iger. Igre sem razumel kot največji športni dogodek na svetu. Ultimativno druženje vseh ras in ver in skupinsko bivanje v olimpijskih vaseh brez premoženjskih razlik. Bil je pravi čas in pravi prostor za iskanja ter tkanja prijateljstev. Razumel sem, da je to čas, ko po vsem svetu obmolknejo topovi, prenehajo padati bombe in se planet za nekaj tednov obnaša mirovniško. Vsi se objemajo in vsi delijo isto globalno misel, da je pomembno biti tam, ni pa nujno premagovati svoje nasprotnike. Seveda sem navijal za naše, v začetku jugoslovanske in potem slovenske športnike in se veselil vsake osvojene medalje, ampak bistvo je bilo drugje. Šlo je za neke vrste inventuro v vseh športih. V nekaj tednih se je videlo stanje duha in stanje teles na vseh mnogocih športnih terenih. Zame je bil to vsezemeljski festival, ki se je ponavljal vsake štiri leta. Festival, ki je rojeval mitične zgodbe in junake.

Moj idilični pogled je bil prvič prizadet v Munchnu 1972. Mit miru se je sesul v prafaktorje. Kot trinajstletnik sem moral sprejeti misel, da je šport le nadaljevanje vojne z drugimi sredstvi. Športniki pa marionete, s katerimi upravljajo globalni igralci. Politiki, diktatorji, teroristi, kapitalisti, nacionalisti in fanatiki vseh vrst. Bojkot posameznih držav v Moskvi in Los Angelesu je dokončno razblinil mojo vero, da je olimpijski duh nepremagljiv in je bila epizoda s pokolom v Munchnu le madež na sicer čisti olimpijski ideji. Olimpijske igre so postale največji politični dogodek. Tako kot se je to že zgodilo 1936 v Berlinu. Prireditelji so takrat svetu dokazovali svoj napredek in svojo večvrednost.

Kaj se letos dokazuje v Parizu? Najprej, da je druženje v Franciji v posmeh vsem, ki med igranjem himen izgubljaljajo življenja v Gazi, Ukrajini, Sudanu, Jemnu in še kje. Pod streli, šrapneli in projektili umirajo mladi, ki so morda celo sanjali, da bodo zastopali svoje države na Olimpijskih igrah. V Parizu se simbolno pokopava stara Evropa na račun dvoboja med Kitajsko in ZDA. O ruskih športnikih se v Parizu ne govori. Nastopa jih nekaj za vzorec in pod nevtrarno zastavo. Nevtralnost iger pa je že davna preteklost. Tako ali drugače jih je ugrabila dnevna politika, dnevni interesi in globalna podjetja, tako danes v Parizu spremljamo umiranje olimpijske ideje. Morda je celo napočil prelomni trenutek, da se začne razmišljati o koncu prirejanja spektaklov na štiri leta. Prepričan sem, da bomo vsi majhni proti. Za Slovenijo so takšna tekmovanja vedno dobrodošla, da si okrepi samoza-vest. Vsaka medalja je in bo dokaz, da nekaj pomenimno. Vsaka omemba naše države ali celo zaigrana Zdravljica pa skupinski ritual, ki nas prepričuje, da smo na pravi poti. Brez levih in desnih delitev. Dajmo naši!

DORJAN MARUŠIČ

POZITIVNOST



Pred leti je psihologinja Barbara Friedrickson objavila raziskavo z ugotovitvijo, da mora imeti naš dan približno trikrat več

pozitivnih kot negativnih dogodkov, da bomo sklenili dan kot lep, pozitiven, vreden lepih spomino, zato je smiselno, da se vsak dan podamo na nabiranje pozitivnih doživetji. Prva bi lahko bila kar skrb za zdravje, za zdravo telo. Poletni čas, vsaj delno tudi čas dopustov, nam ponuja obilo možnosti vadbe, seveda v zgodnjih jutranjih in poznih večernih urah. Paleta izbora je široka, od plavanja, teka, hoje, kolesarjenja do planinarjenja. V izogib negativnim izkušnjam, pregrevanju in celo poškodbam naj spomnim na morebitne pasti vročih dni. Ponovno naj poudarim pomen ustreznega vnosa tekočine. Nekaj ur pred naporom je potrebno popiti do pol litra vode, nato pa občasno pitje vode med samim naporom. Ob naporu preko štirih ur je potrebna ustrezno nadomestilo elektrolitov. Vsako mišično delo namreč pospeši dihanje in poveča toploto telesa, kar dodatno poveča izgubo vode in možnost izsušitve. Ob aerobnih telesnih aktivnostih se namreč le četrтина energije spremeni v mehansko, vse ostalo pa v toplotno, večinoma oddano z znojenjem. V vročih poletnih dneh je smiselna izbira krajših prog v senci in izogibanje postavljanju rekordov. Obilne in vroče obroke poleti nadomestimo s hladnimi jedmi, zrelo zelenjavo in sadjem. Svežo vodo uživajmo redno, v manjših in dovoljenih količinah, izogibamo se alkoholnim pijačam. Obleka naj bo tanka, lahkotna, ohlapna in svetla, glavo pa zaščitite s pokrivali.

Očitno smo v večini zelo osveščeni o koristi redne telesne vadbe. Po podatkih NIJZ je pred štirimi leti vsak drugi državljan redno hodil, štirje od petih pa so dosegli ustrezno količino telesne aktivnosti za znatno korist za zdravje. Z dobre pol ure dnevne aerobne vadbe, ob dvakrat tedenski vadbi za mišično moč in vzdržljivost, v višji starosti pa še z vajami za ravnotežje, si lahko zagotovimo vsakodnevno pozitivno doživetje ter za daljše obdobje okrepljen srčno-žilni sistem, mišično moč in vzdržljivost kot temeljne gradnike za dolgoživost kot naložbo v osebno banko »zdravje«.

Seveda pa negativne pasti in doživetja pretijo na vsakem koraku. Politika si ne vzame oddiha, mediji pa pridno skrbijo, da ne bi izpustili kakšne kisle kumaric, prav zato je potrebno stalno stremeti k nabiranju pozitivnosti, notranje in zunanje. Prepustimo se lahko umetnosti na številnih kulturnih srečanjih, lahko se zanesemo na naše športnike in pozitivno navijamo zanje na Olimpijskih igrah. Smo med rekorderji po številu udeležencev na milijon prebivalcev. Obkrožajmo se s pozitivno mislečimi ljudmi, obiskujmo energetske pozitivne dogodke in vzemimo v roke knjigo, ki je zelo pogosto dobra prijateljica. Skratka, poskrbite za osebno telesno in duhovno blaginjo, saj je negativnih dogodkov in informacij na pretek.

Festival Fuga povezuje evropske gledališke akademije

V presežnikih so mladi iz gledaliških akademij Iz Poljske, Madžarske, Švice, Srbije govorili o Fugi, mestu Koper, Gledališču Koper in umetniškem vodji Ivanu Lobodi. Letos je mednarodna žirija prvič podelila nagrade. Vsako leto Fuga mesto Koper še bolj utrdi na evropskem gledališkem zemljevidu.



Udeleženci 5. Festivala FUGA



AST Akademija za gledališko umetnost v Krakovu s predstavo grzybobranie/NUCLEAR WINTER. Igralec Błażej Szymański je prejel nagrado strokovne žirije za igro. Drugo nagrado strokovne žirije za izjemen umetniškodosežek je prejel "The life diary of NUCLEAR WINTER" Piotra Mateusza Wacha.



Z leve proti desni: režiserka Ivana Vujić (članica žirije), Ivan Loboda (umetniški vodja festivala) dramatik Nicolas Lange (član žirije) in igralka Anja Novak (članica žirije).



Akademija za umetnosti Novi Sad s predstavo Černobiljska molitev. Igralka Andrijana Đorđević je prejela nagrado strokovne žirije za igro.



Režiser Dragan Živadinov je imel predavanje z naslovom Praznotelesna režija: Biomehanika in biomehatronika



Nagrado za najboljšo predstavo v celoti je po izboru strokovne žirije prejela predstava Not Found iz Akademije Dimitri iz Versica v Švici.

PRIHAJA EX-TEMPORE PIRAN 2024

Ex-tempore Piran je javnosti najbolj odprta likovna manifestacija Obalnih galerij Piran, prepoznavna po svojem tekmovalnem značaju in dolgi tradiciji. Ob bogatem spremljevalnem programu za vse generacije bo razstava Ex-tempore Piran 2024 letos na dveh lokacijah, v **Mestni galeriji Piran** in **Leseni dvorani Monforta v Portorožu**.

Mednarodna strokovna žirija, ki jo sestavljajo **Dragana Sapanjoš**, vizualna umetnica (HR), **Matteo Bertelé**, izredni profesor za sodobno umetnost in namestnik direktorja Centra za raziskave ruske umetnosti na Univerzi Ca' Foscari v Benetkah (IT) in **Gani Llallosi**, magister vizualnih umetnosti, slikar in kurator (SI), bo opravila izbor slik za razstavo v obeh galerijah in podelila vrsto vabljenih nagrad, med katerimi izstopata **Nagrada mladi** in **Grand Prix**.

Odprte razstave **Tare Rubinić**, lanskoletne prejemnice Nagrade mladi, bo **v petek, 30.8. ob 19.30, v Galeriji Herman Pečarič** zaznamovalo pričetek programa letošnje edicije.

Ex-tempore Piran 2024 se bo s podelitvijo nagrad zaključil **v soboto, 7.9.2024, ob 20.30, na Tartinijevem trgu** (ob galeriji).

Javni spremljevalni program in pravilnik o sodelovanju na Ex-tempore Piran 2024 sta objavljena na spletni strani www.obalne-galerije.si.

RAZSTAVE NA OGLED V NAŠIH GALERIJAH

Do vključno 18. 8. so v piranskih razstaviščih na ogled tri razstave: tematska skupinska razstava **Vedno na voljo** v Mestni galeriji Piran, samostojna razstava **Vaska Vidmarja** v Galeriji Herman Pečarič in razstava Američana **Brada Downeyja** v Galeriji Monfort v Portorožu. Razstava posvečena **Marku Breclju** v Galeriji Loža v

Kopru bo za javnost odprta **do 15. 9.** Vljudno vabljeni!

USTVARJALNE DELAVNICE ZA OTROKE

V mesecu avgustu bodo potekale tri brezplačne delavnice: **v petek, 26. 7.** (slikanje pokrajine z akvarelnimi barvami) in **v petek, 2. 8.** (izdelovanje motivov živali v kolažni tehniki) z **Vaskom Vidmarjem**, **v soboto, 17. 8.** pa (ustvarjanje GIF animacij) z umetnico **Veruš Villangó**. Lokacija in urnik: **Galerija Herman Pečarič**, Leninova 2, Piran, 10.00-11.30.

Članek pripravila:
Mara Ambrožič Verderber,
direktorica OGP

exTEMPORE PIRAN 2024

LIX, mednarodni slikarski ex-tempore
LIX, ex-tempore internazionale di pittura
LIX, international painting ex-tempore

**TEDEN EX-TEMPORA
SETTIMANA DEL EX-TEMPORE
WEEK OF EX-TEMPORE**
31. 8. - 7. 9. 2024

**PODELITEV NAGRAD
CONSEGNA DEI PREMI
AWARDS CEREMONY**

Sobota / Sabato / Saturday, 7. 9. 2024
ob / alle / at 20.30
Tartinijev trg / Piazza Tartini / Tartini Square
Piran / Pirano

**Mestna galerija Piran
Galleria civica Pirano
Civic Gallery Piran
7. 9. - 17. 11. 2024**

**Lesena dvorana Monfort
Sala in legno Monfort
Monfort Wood Hall
7. 9. - 29. 9. 2024**

Pravilnik o sodelovanju in programu / Regolamento di partecipazione e programma / Rules of participation and program www.obalne-galerije.si



OBALNE
GALERIJE
PIRAN
GALLERIE
COSTIERE
PIRANO



ZABAVNO
TEKMOVALNO
TRADICIONALNO
DIVERTE
COMPETITIVO
TRADIZIONALE
ENTERTAINING
COMPETITIVE
TRADITIONAL

MARJAN VIDENŠEK O IZJEMNI KORISTI POSTA

Rešimo se pogubnih navad!

»ZDRAVJE JE NAŠE NORMALNO STANJE, BOLEZNI NI.« ODLOČNO PRAVI MARJAN VIDENŠEK, USTANOVITELJ IN PREDSEDNIK ZAVODA PREPOROD, KI PRIPRAVLJA PROGRAME ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA. DO NJIH JE PRIŠEL Z »METODO LASTNE KOŽE« - ZAGODLO MU JE ZDRAVJE IN ISKAL JE VZROKE PA TUDI NAČINE, KAKO SI POMAGATI. HITRO NAVRŽE, DA SE MORAMO LJUDJE PRENEHATI SAMOUNIČEVATI S POGUBNIMI NAVADAMI. S SVOJIM ZNANJEM RAD POMAGA DRUGIM, PRI NJEM SE JE MED DRUGIM IZOBRAŽEVALO IN POSTILO 70 ZDRAVNIKOV, ITALIJANSKA EVROPSKA POSLANKA IN DRUGI. NJEGOVA METODA POSTENJA PA JE TUDI ZNANSTVENA V SODELOVANJU Z MEDICINSKO FAKULTETO.



»Temu sem se posvetil predvsem zaradi osebne izkušnje. Ko sem bil kar naenkrat, čeprav sem bil vrhunski športnik v popolni telesni formi, z zdravim načinom življenja, normalno telesno težo, deležen težav z zdravjem, ki naj bi jim po dolgotrajnem mirovanju sledil celo operativni poseg. Za človeka, ki je ves čas zelo dejaven, je to močan pretres. Ko mi je takrat nekdo ponudil knjigo o presni prehrani in postu, ki je logično in preprosto govorila o vplivu hrane na naše zdravje, nisem nič okleval in sem se hitro odločil za spremembo načina prehranjevanja ter v svoj jedilnik vpeljal presno, naravno polnovredno hrano. Že po dveh mesecih sem bil deležen neverjetnega izboljšanja zdravja, saj so vse težave izgini-le, kar me je navdušilo za raziskovanje tega področja. Ker je vse več ljudi visoko motiviranih, da ohranijo ali okrepijo svoje zdravje, se mi je zdelo nadvse pomembno, da svojo pozitivno izkušnjo de-lim širše. Od takrat je minilo že 32 let in zadovoljen sem, da smo v tem času številne ljudi spodbudili k spremenjeni prehrani, k več telesnega gibanja v naravi, urejanju primerne režima dela in počitka, spanja in k drugim, bolj zdravim navadam. S tem pa po-sledično h kakovostnejšmu življenju in zdravju,« pravi Marjan in doda, da je čiščenje organizma pomembno tako za ohranjanje kot tudi za obnavljanje zdravja.

NAŠ ORGANIZEM JE ZASTRUPLEN

Glavni vzroki bolezni ležijo v »zastрупitvi organizma« kot posledici pogubnih razvad: preveč umetne, prečiščene, razvredno-tene, industrijsko predelane hrane, sedeč način življenja, stalna izpostavljenost uničujočemu stresu itn. Ljudje, ki se prečiščujejo s postom in se na ta naraven in učinkovit način pomlajujejo, re-vitalizirajo ali celo pospešijo samozdravilne procese organizma do te mere, da različni simptomi bolezni izginejo ali se omilijo. V četr-t stoletja je bil priča več tisoč ljudem, ki so se prerodili s postom, to pa opazijo tudi drugi, tako da je post pri nas v zadnjih desetih letih postal dobra promocija zdravja. »Največjo vrednost posta vidim v tem, da odstranjuje vzroke bolezni (v telesu nakopičene strupe), nujno zahteva korenito spremembo življenjskega sloga. Ko ljudje »zavohajo«, da to stanje prija tako telesu kot tudi duši, želijo to iz-kušnjo še ponoviti. Ne poznamo nikogar, ki se je enkrat postil, da ni ta čudovit postopek vnesel v svoj način življenja. Zaradi vidnih dobrih učinkov je post v Sloveniji vse bolj upoštevan in cenjen,« pravi sogovornik.

POMENI POST TO, DA NIČ NE JEMO?

Marjan razloži, da je postenje v bistvu vsak postopek, ki spodbuja organizem k »samoprebavi«. S tem, ko ne uživamo hrane od zu-naj, spodbudimo samoprebavo lastnih, odvečnih telesnih rezerv, ki jo izvajajo lizosomi, ki imajo encime za razgradnjo poškodovanih delov celice, organelov, odvečnih beljakovin itd. Pri nas je najbolj priljubljeno postenje s sadnimi in zelenjavnimi sokovi, zeliščnimi čaji in zelenjavnimi prevretki. Kar se tiče hrane, seveda ne smemo pozabiti tudi na ostale nujne postopke med postenjem,

ki predvsem spodbujajo boljše izločanje odpadnih in strupenih snovi iz organizma. Poleg postenja s sokovi je v ta namen zelo učinkovi-ta tudi presna ali veganska prehrana. Mnogi se pre-čiščujejo s svežim sadjem in zelenjavo od nekaj dni do več tednov. Zelo popularen pa je t. i. prekinitveni post, recimo da v dnevu (24 ur) določimo okno, ki traja 5-8 ur in v tem času jemo, ostali čas se postimo. Lahko pa tudi recimo dva dni v tednu izvajamo neko obliko pos-tenja bodisi s sokovi, presno zelenjavo, sadjem, ostalih pet dni se normalno in zmerno prehranjujemo. Ta na-čin se lahko ponavlja dlje.

POST JE DRAGOCEN PODPORNİK ZA KREPITEV ZDRAVJA

Ker danes živimo zelo hitro, je težko govoriti o ideal-nem načinu življenja in s postom se lahko občasno učinkovito »resetiramo«. Kajti, ko se, – po pravilni predpripravi – začnemo postiti, (pijemo samo sokove, čaje, prevretke in izvajamo druge postopke), v trenut-ku vse morebitne slabe navade zamenjamo z dobrimi. Nič več prenajedanja, nič prečiščene, premastne in industrijsko predelane hrane in pijače nasploh, zaže-leno je odstraniti stresne vplive in druge slabe razva-de, ki spodkopavajo naše zdravje in botrujejo bole-znim. Post zahteva primerno obnašanje, ki vključuje navade, vplive in obnašanje, ki podpirajo življenje in krepijo naše telo in duha. Omogočimo si dovolj spanja in počitka, jutranje telovadbe (temelj telesne kulture), sprehode in pohode v naravo, sprostilne vaje, prijetne razgovore, umirjenost, ... in seveda pitje postnih napit-kov, ki z vsem navedenim omogoča procese prečišče-vanja, pomlajevanja, obnavljanja in regeneracije or-ganizma. Med postom je bolj pomembno kot to, kateri sok bomo pili, da spremenimo svoje obnašanje. Mno-gi s postom dobijo moč in si želijo pozneje spremeniti svoje življenjske navade, da bi zaživel bolj zdravo in aktivno. Ni redkost, da nekoč bolne in slabotne ljudi pozneje srečamo na tekaških prireditvah, maratonih, triatlonih, na zahtevnih gorskih poteh ali se ponosno pohvalijo z nenačrtovano narejenim magistriranjem ali doktoratom. Skratka, post deluje celostno in nam res vlije veliko novih življenjskih moči, da lahko zaživimo bolj polno na vseh področjih našega življenja in delo-vanja, zato je post prisoten skozi vso človekovo zgodo-vino, v vseh kulturah in vseh religijah.

BLAGODEJNI SO ŽE RAZBREMENILNI DNEVI

Sogovornik pravi, da so predvsem zaradi slabega prehranjevanja danes izredni škodljivi vplivi okolja, so za človekovo zdravje zelo koristni dnevi, ko s kore-nitimi spremembami skušamo vzpostaviti ponovno ravnotežje in razbremeniti organizem nakopičenih odpadnih ali celo strupenih snovi. V ta namen ljudje pogosto uporabijo post s sokovi, ki lahko traja tudi le dan ali dva. Nekateri se, recimo postijo vsak pone-deljek. Podoben učinek imajo tudi sadni dnevi ali už-

vanje samo surove rastlinske hrane. Rastlinska prehrana je potrjeno veliko bolj zdrava kot predelana, prečiščena, mesna itd. in bi ji po izkušnjah sodeč, morali dati veliko prednost, še posebej tisti s šibkim zdravjem. Izkušnje in sodobna znanost to lepo potrjujeta in dokazujeta. Mnogi so z nekaj tedenskim ali nekaj mesečnim prehra-njevanjem recimo z izključno vegansko (presno) prehrano, korenito izboljšali svoje zdrav-je, seveda pa je zmernost na prvem mestu.

KAJ JE ZDRAVO ŽIVLJENJE?

Zdravi smo takrat, ko naši or-gani in vse telesne funkcije, delujejo normalno in nemote-no. Da živimo zdravo, pa lahko rečemo takrat, ko na primeren način zadovoljujemo svoje te-meljne biološke potrebe. Tele-su in duši moramo zagotoviti tiste osnovne snovi in stanja, ki sploh omogočajo življenje kot svež zrak, čista voda, naravna polnovredna hrana, gibanje, spanje in počitek, sončna svet-loba, varnost, ljubezen, dobri odnosi, smiselna ustvarjalnost, služenje sočloveku itd. Vse to in še kaj v primernih količinah in na primeren način, potem bodo naši organi normalno

delovali in bomo lahko šli skozi življenje srečni, zadovoljni in izpolnjeni.

KDO SE NAJ LOTI PREHRANSKEGA RAZSTRUPLJANJA IN POSTA IN KAKO?

Sodoben človek, ki je vsakodnevno iz-postavljen številnim škodljivim okoljskim vplivom, se velikokrat zavé, da je utru-jen, izčrpan, izgorel, da se je telesna teža prekomerno dvignila in se vse pogostej pojavljajo fiziološke reakcije (simptomi). Vse to so alarmantni znaki, da telo »kriči« po nujno potrebni prenovi in ravnotežju (homeostaza). Način obnašanja, kot ga zahteva postenje, namreč omogoča orga-nizmu, da se obnavlja in pomlajuje v celi-cah. V letu 2016 so celo Nobelovo nagrado za medicino in fiziologijo podelili japonske-mu znanstveniku Yoshinoriju Ohsumi za odkritje mehanizma avtofagije, temeljne-ga procesa za razgradnjo in recikliranje celičnih delov, ki velja za enega temeljnih principov uspešnega delovanja postenja. Postenje namreč izredno pospeši in spod-buja avtofagijo, ki tako učinkovito odstrani iz celice poškodovane proteine ali celične organele, je neke vrste nadzorni mehani-zem za odpravljanje negativnih posledic staranja. Tudi znotrajcelične bakterije ali viruse lahko celica tako odstrani. Avtofagi-ja je torej izjemno pomemben evolucijsko ohranjen proces, ki ob postu, ko ni hrane od zunaj, celici omogoči hiter vir energije s tem, ko presnavlja in razgrajuje škodlji-ve, odvečne in manj pomembne strukture. Tako se celice s pomočjo posta pomlajuje-jo in obnavljajo.



KAKO IZVAJATI POST?

Pred prvim postenjem se je potrebno o izvajanju posta dobro poučiti, dobiti pojasnila na nejasnosti, dobro se je pogovoriti z osebo, ki ima izkušnje. To danes ni težko, saj se mnogi Slovenci občasno postijo v preventivne namene. V primeru resnih zdravstvenih težav se posvetujte tudi z osebni zdravnikom. Pred postenjem se je potrebno vsaj teden dni prehranjevati s polnovredno rastlinsko hrano (sadje, zelenjava, semena, oreški, stročnice) in prenehati s slabimi razvadami, npr. kajenje, alkohol, kava, sladkarije, meso, bela moka, industrijsko predelna hrana ... Literature na to temo je v knjigarnah dovolj. Postenje je treba izpeljati pravilno, sicer je bolje, da se ga ne lotite. Po vsemu svetu obstajajo številni postni centri, kjer se ljudje, posebno še primerih resnejših zdravstvenih težav, lahko postijo pod zdravniškim nadzorom.

KDAJ JE POST SMISELN IN KOMU POMAGA?

Osnovni namen posta je v telesu ustvariti okoliščine, v katerih se vse naše vitalne sile uporabijo za to, da odplakujejo iz telesa poglavitne vzroke njegovih bolezni. Postenje telesu omogoči najboljše okoliščine, pogoje, da si lahko pomaga samo, da spodbudi in pospeši samozdravilne procese, ki so lastni samo živemu organizmu. Že skoraj dve desetletji opazujem čudeže, ki jih odigra organizem v času popolne vzdržnosti pri prehrani, ko preobremenjenim in izčrpanim organom omogoči počitek in čas za rehabilitacijo, obnovo, pomladitev. Poleg tega post tudi zelo osveži in pomladi delovanje vseh vitalnih organov in funkcij. Telesna teža se lepo normalizira in uravna, telesna vzdržljivost in giblјivost se zelo povečata. Post je lahko tudi operacija brez kirurškega noža, telo samo razgradi različne tvorbe. S postom tudi najlažje prekinemo s slabimi navadami in začnemo nov, bolj zdrav življenjski slog. Povečuje se duševna zavest in krepi duha.

ALI NAJ SE POSAMEZNIKI SAMI LOTIJO POSTA ALI JE BOLJE SKUPINSKO POSTENJE?

S pravo mero samozaupanja in znanja se lahko kot mnogi doslej, postimo varno tudi sami, saj je postenje vendar naravna zadeva. Celo živali se instinktivno postijo, če so bolne ali poškodovane. Tudi majhni otroci tako kot odrasli bolniki v primeru bolezni nimajo apetita. Kaj če je to signal Narave? Mnogi, ki so se postili, so zaradi dobrega počutja in učinkov, vnesli občasno postenje v svoj življenjski slog. Mnogi se postijo enkrat do dvakrat letno po deset dni ali celo post podaljšajo za več tednov. Nena zadnje postenje priporočajo tudi vse religije na planetu, postenje je tudi del uradne medicine, žal še ne vsepovsod. V Sloveniji se vsako leto samostojno posti veliko ljudi, mnogi so si prej pridobili potrebno znanje in izkušnje v vodenih postnih skupinah pri nas ali po svetu.

Andreja Comino



Adria Ankaran Hotel & Resort

HOTEL DVOREC CONVENT

BENEDIKTINSKI SAMOSTAN S. NICOLÒ D'OLTRA



Zgodba hotela dvorec Convent se prične 1053, ko pisni viri prvič omenijo Benediktinski samostan S. Nicolò d'Oltra, kasneje znan kot samostan Sv. Nikolaja. Prvotno je na tem mestu stala še starejša cerkev iz leta 900, ki so jo v 11. stoletju razširili v samostan ter dograjevali vse do 16. stoletja, ko so ob samostanskem kompleksu zgradili ti. campanile. Zaradi izjemne naravne danosti in energije je bil samostan sv. Nikolaja priljubljeno bivališče beneških benediktincev, ki so v to »dolino preko« radi in pogosto zahajali. Menihom je samostan poleg miru in možnosti samo-

tarskega bivanja nudil tudi zdravo in prijetno podnebje. Benediktinski red je pod pritiski Beneške republike samostan dokončno zapustil v 18. stoletju in za seboj pustil kompleks z vodnjakom, vrtom, dvoriščem pred objekti, cerkvijo in zvonikom. Odhod menihov naj bi najbolj pretresel okoliške prebivalce, saj so jim menihi nudili pomoč in tolažbo ter znanje v zdravilstvu. Objekt hotela Convent se danes ponaša s številnimi arhitekturnimi in zgodovinskimi biseri. V atriju hotela lahko občudujemo čudovit vodnjak, v recepciji je še vedno hrastov strop, pred vami

se nahaja sarkofag iz 12. stoletja, iz obdobja 1. in 2. križarske vojne. Sarkofag je okrašen s t. i. razširjenim križem in lilijami. Danes je hotel ena izmed turističnih kapacitet podjetja Adria. Podoba hotela in okolice še danes v glavnem sledi Mihevčemu projektu iz šestdesetih let, saj je večji del resorta zaščiten a dediščina. **Resort Adria Ankaran se nahaja tik ob morju in je prava izbira za vso družino. Edinstveno okolje, obkroženo s 1500 drevesi, omogoča popolno sprostitvev in ponuja najlepši pogled na morje v objemu trajnosti.**

V hotel & resortu Adria verjamemo v moč narave, zato vas vabimo, da uživate v blagodejnih učinkih naravnih elementov sivke, rožmarina in oljk, ki jih ponuja naša zelena mediteranska oaza. Družinam prijazen resort ponuja vse, od udobne nastanitve do bazenskega kompleksa z ogrevano morsko vodo, otroški bazen, savna park, bogato ponudbo masaž in tretmajev za dobro počutje ter pestro kulinarčno ponudbo. Verjamemo, da bo v resortu vsakdo našel primeren oddih zase, tisti, ki si želijo aktivno preživljati svoj prosti čas, in tisti, ki si želijo zgolj odmik od vsakdanjega vrveža.



Dopustniški odklop od dela

Poletni dopust je čas, ko naj bi se povsem odklopili od delovnih obveznosti in se posvetili sprostitvi ter regeneraciji telesa in duha. Vendar pa mnogi ljudje ugotavljajo, da tudi med dopustom težko popolnoma pozabijo na službo. Sodobna tehnologija, občutek odgovornosti, strah pred zamujenimi priložnostmi ter perfekcionizem so glavni razlogi, da se na počitnicah težko odklopimo od delovnih obveznosti. Pametni telefoni, prenosniki in stalen dostop do e-pošte omogočajo nenehno povezanost z delovnim okoljem. Občutek odgovornosti, strah pred zamujenimi priložnostmi ali neizpolnjenimi pričakovanji sodelavcev in nadrejenih dodatno otežujejo odklop. Perfekcionizem in visoka pričakovanja, ki si jih postavimo, lahko vodijo v občutek krivde, če se ne posvečamo delu tudi med dopustom.

Kako se popolnoma odklopiti?

Načrtovanje in organizacija ter določitev meja. Pred odhodom na dopust zaključite vse nujne naloge in projekte. Sodelavcem in nadrejenim jasno sporočite svojo odsotnost ter določite kontaktno osebo za nujne zadeve. Uredite avtomatski odgovor za e-pošto, ki obvešča o vaši

odsotnosti. Jasno določite, da med dopustom ne boste preverjali službene e-pošte in se odzivali na delovna sporočila. Če je nujno, določite en čas v dnevu za preverjanje e-pošte, vendar naj to ne postane rutina.

»Digitalni detoks«

Popolnoma se odklopite od vseh digitalnih naprav in komunikacijskih kanalov za določen čas. Brez tehnologije se osredotočite na trenutek, sprostite in obnovite svojo energijo.

Čuječnost, meditacija in sprostitve

Vadite čuječnost, ki vključuje polno zavedanje trenutnega dogajanja, brez obsojanja, ter se posvetite aktivnostim, ki vas veselijo in sproščajo. Vzemite si čas za sprostitvene aktivnosti, kot so joga, meditacija, branje knjig, sprehodi v naravi ali poležavanje na plaži. Ukvarjajte se z dejavnostmi, ki zahtevajo vašo polno pozornost, kot so šport, umetnost ali hobiji.

Posvet s strokovnjakom

Če kljub vsem naporom ne zmorete pozabiti na delovne obveznosti, razmislite o pogovoru s strokovnjakom, ki vam lahko pomaga prepoznati vzroke vaših težav in svetuje, kako učinkoviteje upravljati stres ter postaviti meje med delom in prostim časom.

Koristi popolnega odklopa

Popolni odklop od delovnih obveznosti med dopustom ima številne koristi za duševno in telesno zdravje. Omogoča popolno sprostitve in napolnitev z novo energijo, izboljša sploš-

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



no počutje in zmanjšuje raven stresnih hormonov, pozitivno vpliva na imunski sistem ter zmanjšuje tveganje za kronične bolezni. Omogoča kakovosten čas z družino in prijatelji ter krepi medosebne odnose. Poleg tega prispeva k večji produktivnosti in ustvarjalnosti po vrnitvi na delo.

Poletni dopust je dragocen čas za regeneracijo telesa in duha

Z ustreznim načrtovanjem, postavljanjem meja in fokusom na sprostitvene aktivnosti je mogoče doseči popoln odklop od službenih obveznosti. Vzemite si čas zase, uživajte v poletnih radostih in poskrbite za svoje duševno zdravje. Tako se boste na delo vrnili sveži, spočiti in napolnjeni z novo energijo.

Čas za gore, morje in tišino

Ko sončni žarki ožgejo zelenje in je senca največje darilo, se počasi bliža pozno poletje. To je čas za morje in gore, za prostranost in mir. Morje nam je blizu, živimo z njim, doživljamo ga v njegovi svežini in divjanju, vendar je v tem času dobrohotno in pomirljivo. Voda je temeljna snov našega telesa, iz nje smo prišli in se obnavljamo v njenem objemu. Ob morju iščemo to prvobitno varnost, pomiritev in svobodo ter ustvarjalnost. Prostranost morja in zelena modrina dajejo občutek veličine, neskončnosti, pa tudi nevarnosti in divjine. Ob vodi in morju se nam odpirajo kompleksne teme življenja in smrti, mladosti in minevanja, nasprotnosti in očiščenja, novih začetkov. Geneza predstavlja kaotični značaj morja, njegovo nepredvidljivost, vendar pa je že na začetku duh plaval nad vodami. Morje je rojstni kraj življenja, ženski princip veselja ali duša sveta, ki jo je treba peljati ven in usmerjati, razvijati. Tu doživljamo življenje z vsemi odtenki, viharji in plimovanjem, tu se moremo srečati s svojih osebnim jedrom

in obnoviti temeljno povezavo, zato je morje že od nekdaj veljalo za zdravilo duše, duha in telesa. Naravni elementi v slani vodi pa tudi sonce, pesek, skale pozitivno vplivajo na naše razpoloženje in ravnovesje. Pozno poletje vabi tudi k drugemu polu narave, v gore in hribe. S hojo se odmaknemo pred pritiski dela in vsakdanjih obveznosti, da bi našli pristen stik z naravo in s sabo. Gore počivajo brezčasno, tam ni hrupa in trušča, vdane so svojemu prostoru in miru. Napeti svet se ustavi v hribih. Hoja v svežini jutra, vzpenjanje k višavam, ki nudijo čudovite razglede, pa tudi obnovev duha. Gore zahtevajo napor in disciplino, vztrajnost. Potreben je naš prispevek. Z vsem, kar smo, moramo iti nap-

rej, 'kvišku'. Cilji morajo biti postavljeni višje, včasih celo nepremagljivo. Ko smo premagali eno steno in višino, se usmerimo proti drugi. Po naporni poti pride zadovoljstvo in hvaležnost. Vse zadiši po presežnem. Potopljene smo v lepoto in neskončnost. Ta zunanja veličina in harmonija, pa tudi skromnost in preprostost, nas vodi v globino, k osebnemu jedru. Prečiščenje in obnovev v lepoti sta pomembni. Podobno kot morje so tudi gore kraj duhovnosti in življenja. Postanemo pozorni na majhne stvari. Zunanji mir in bogastvo šumov narave nam pomagajo sprostiti dušo in duha ter odkriti notranji glas. Ob tej melodiji nam zapoje srce, kar ni nikakršen beg pred sabo ali objokovanje nezacelejenih ran. Gorska samota je dejavna, zdravilo, ki odganja neprestano hlastanje in napetosti. Tako malo je potrebno do te svobode, zato se vračamo v dolino z veseljem in pozitivnostjo. Duhovni pisatelj Enzo Bianchi je zapisal v časopisu La Repubblica, da je v družbi, ki ne zna poslušati in doživlja tišino kot slabost, potrebno obnoviti poslušanje. Tudi zunanje okolje morja in hribov nam lahko pomaga, da bomo utišali svoj ego in prisluhnili sebi, drugim, Drugemu.

PRIMOŽ
KREČIČ

Koprski stolni župnik





PIRAN

LJUBIM
AMO
LOVE























Makro5

Z vami gradimo že več kot 30 let.

L'estate a Portorose

Portoroška ploščad (Trg prekomorskih brigad)

Piazzale centrale di Portorose (Piazza delle Brigate d'oltremare)

6320 Portoroz · Portorose

Poletje
v Portorožu
25.6. - 29.8.



predstave / spettacoli
ob/alle
20.00

KONCERTI
concerti
ob/alle 21.00

Več o poletnem dogajanju
na www.avditorij.si



Bazen doma?

ALI VSAKO POLETJE RAZMIŠLJATE O TEM, DA BI SI OMISLILI BAZEN DOMA, SPLOH NA SLOVENSKI OBALI, KJER SO POLETJA NEKOLIKO DALJŠA IN PREŽIVIMO VEČ PROSTEGA ČASA ZUNAJ? BAZEN JE NEDVOMNO DRUŽABEN PROSTOR, KI ZAGOTAVLJA POLETNO OSVEŽITEV, VENDAR MORAMO PRI ODLOČITVI, IMETI DOMA SVOJ BAZEN, UPOŠTEVATI VEČ DEJAVNIKOV.

Sonce, voda, svež zrak, dobro počutje, mir, rekreacija, druženje, zabava ..., vse to se nam prikrade v misli, ko razmišljamo o bazenu. Ob njem si vsak najde svoje razvedrilo, zato odločitev ponavadi ni pretežka.

Stroški?

Stroški so odvisni od tega, za kakšen bazen se odločimo. Na prvi pogled enostavna odločitev postane bolj kompleksna, saj se je potrebno zavedati, da bo naše veselje ob bazenu odvisno tudi od opreme za nego bazenskih voda in ne le od oblike. Nuditi mora predvsem sprostitev, ne pa dodatnih skrbi, zato gre pred nakupom dobro pretehtati, kakšen bazen in opremo želimo. Ob tem ne smemo pozabiti na izvajalca, ki bo poskrbel za pravilno izvedbo. Cena je odvisna tudi od različnih dodatkov, ki jih lahko namestimo, kot so stopnišče, klop, dodatki za masažo, luči, ogrevanje, če želimo prilag

goditi temperaturo vode in podobno. Če se odločimo za ogrevanje ali pokriti bazen, si podaljšamo kopalno sezono čez vse leto. Dejstvo je, da je danes izgradnja bazena bolj dostopna, kot je bila pred leti. S stališča cene in kakovosti so najbolj pribljubljeni zidani iz stiropornih zidakov, obdani s PVC oblogo. Najpogostejša dimenzija, za katero se ljudje odločajo, je 8 x 4 x 1,5 metra. Standardni bazen z ureditvijo okolice nas bo stal 15-20 tisoč evrov. Cena je lahko glede na posamezne želje tudi enkrat ali dvakrat višja. Na trgu so tudi cenejše različice, vendar se je potrebno zavedati, da je bazen dolgoročna investicija, za katero želimo, da nam dolgo in kakovostno služi. Kakovost in trajnost gresta z roko v roki, prav zato je najvišja cena za grajene bazene. Ko se odločite za bazen, se je dobro naučiti tudi, kako ga vzdrževati. Sicer se še vedno lahko obrnete na specializirano podjetja, ki vam bodo pomagala, vendar bodo ob tem stroški vzdrževanja višji. Cena vzdrževanja prej omenjenega bazena se giblje 150 – 250 evrov na sezono. Če za bazen ne boste redno in pravilno skrbeli,

BRANKO
LONČAR



lahko njegova kakovost precej hitro pade. V vsakem primeru ga priporočamo, če vam je stroškovno in prostorsko sprejemljiv, saj se nam v poletnih vročinah ne ljubi vedno hoditi na plažo ali odprta bazenska kopališča.

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

JURE
HALIK



Obdavčitev obresti na depozite

V Sloveniji se obdavčitev obresti na depozite ureja z Zakonom o dohodnini (ZDoh-2), obresti namreč spadajo med dohodke iz kapitala.

Obresti na depozite, ki ne presegajo 1000 evrov letno, niso obdavčene. To pomeni, da posamezniki, ki v enem letu prejmejo manj kot 1000 evrov obresti, zanje niso dolžni plačati davka. Če pa letne obresti presegajo 1000 evrov, se celoten znesek obresti obdavči po 25 % davčni stopnji.

Obresti do 1000 evrov letno ni potrebno prijaviti. Obresti, ki presegajo 1000 evrov letno ali so pridobljene v državah izven EU, pa je potrebno prijaviti v letni davčni napovedi Napoved dohodnine od obresti na denarne depozite ali Napoved dohodnine od drugih obresti najkasneje do 28. februarja za obresti, prejete v preteklem letu.

Prijavo lahko oddate preko portala eDavki ali v papirni obliki na ustreznem obrazcu. Pri tujih obrestih je treba upoštevati tudi mednarodne davčne sporazume, ki lahko vplivajo na obdavčitev.

Če imate dolgoročne depozite z daljšo dobo od enega leta, lahko uveljavljate letno razmejevanje obresti, kar pomeni, da se obresti poročajo in obdavčijo letno glede na obračunane obresti za posamezno leto.

Dohodek od obresti se ne vševa v letno osnovno za dohodnino, saj je obračunani 25 % davek dokončen.

RAČUNOVODSKI SERVIS

fidata
finance

FIDATA d.o.o.

Ankaranska c. 7b, 6000 Koper

Tel: +386 59 052 423

info@fidata.si

http://www.fidata.si

MOŽEN NAKUP NA OBROKE: Z SUMMIT LEASING

KRILNI POGONI & AVTOMATIKE

skeniraj QR kodo in preglej ostalo ponudbo!

Terrier 200
že od 379 €
do 250 kg / 2,5 m

TRAPEZNA KRITINA 9G Z IZOLACIJO

skeniraj QR kodo in preglej ostalo ponudbo!

9G 21,00 €/m²

AKCIJA! POPUST do 20%!
do 30 m² - 5%
od 31 do 100 m² - 10%!
od 101 do 200 m² - 15%!
od 201 m² naprej - 20%!

TRAPEZNA PLOČEVINA

skeniraj QR kodo in preglej ostalo ponudbo!

T20	13,69 €/m ²
T20Filc	15,69 €/m ²
T35	14,69 €/m ²
T35Filc	16,69 €/m ²
T45	15,69 €/m ²
T45Filc	17,69 €/m ²

DRSNI POGONI & AVTOMATIKE

skeniraj QR kodo in preglej ostalo ponudbo!

Joytech AC600
do 650 kg
že od 229 €

TOPLOZRAČNI KAMINI NA PELETE KK

skeniraj QR kodo in preglej ostalo ponudbo!

Sole MCZ8000 Slim
moč 6,5kW že 699 €

TOPLOVODNI KAMINI NA PELETE KK AQUA

skeniraj QR kodo in preglej ostalo ponudbo!

KK10kW-1800 €
KK15kW-1900 €
KK20kW-2000 €
KK24kW-2300 €

Priklap na centralno!

VSA GARAŽNA VRATA NA ENEM MESTU!

SEKCIJSKA VRATA KIPLIFT - že od 839 €!
Debelina polnila: 4 cm!

NAROČILA
040 974 470
030 479 955
030 464 480
030 360 630

KIP KOP
www.dvizna-vrata.si
e-mail: info@kipkop.si

ROLO VRATA KIPROL77 - že od 839 €!

PERGOLE - AKCIJA

Ročne:
304x304 - 2280 €
304x401,5 - 2649 €

Električne:
290x290 - 4449 €
290x395 - 4990 €

SENDVIČ PLOŠČE 2. KLASA

že od 12 €/m²!

MONTAŽNA GARAŽA 300x600

RAL 9006 = 2249 € | RAL 7016 = 2399 €

PANELNE / ŽIČNE OGRAJE IN STEBRI

4 mm	5 mm
103 x 250 cm 21,70 €	103 x 250 cm 29,30 €
123 x 250 cm 23,20 €	123 x 250 cm 31,70 €
153 x 250 cm 28,60 €	153 x 250 cm 42,80 €
200 x 250 cm 40,20 €	200 x 250 cm 53,40 €

steber v. 105 cm 18,40 €
steber v. 125 cm 20,00 €
steber v. 155 cm 23,40 €
steber v. 205 cm 27,70 €

INDUSTRIJSKI DIZEL ATS AGREGATI

CGM 7,2 kW 3350 € | 20 kW 7049 €
50 kW 9390 € | 100 kW 13949 €

VILIČARJI NIULI

Nosilnost: 3500kg

22.570 €

4D MASAŽNI STOL

2.990 €

ŠOTOR - 261 m²

Širina - 12,2 m, Dolžina - 21,4 m, Višina v grebenu - najvišja točka 6,4 m, konstrukcija pocinkana cik-cak povezana, cerada 600g/m², na sprednji strani vrata iz cerade. Na zalogi do razprodaje.

16.470 €



Preveri svoj limit

Enostavni obročni nakupi.



NONOTOV TOMOS JE BIL ZAČETEK VELIKE ZGODBE O USPEHU

Marko Ukota, pionir električnih dirkalnih motorjev

»Ko sem kot 12-letni mulček prvič sedel na nonotov moped Tomos, se je zgodila ljubezen na prvi pogled, ki traja še danes,« pravi Marko Ukota s Plavij pri Škofijah, ki je nato dobršen del svojega življenja preživel na motorjih. Z njimi je dirkal doma in v tujini, se hudo poškodoval, zdaj pa s poslovnimi partnerji razvija prvi slovenski dirkaški električni motor.



Marko je kot otrok odraščal na Markovcu. Tam je bilo dovolj prijateljev, s katerimi so marsikaj ušpičili. Še posebej navezan pa je bil na svojega nonota, ki je imel posebno dragocenost – Tomosov moped. Kar nekaj časa je bilo potrebno, da mu je dovolil sesti nanj in se zapeljati krog ali dva.

NA MOPEDU SE JE POČUTIL KOT V NEBESIH

»Starši niso motoristi, a me je motor popolnoma prevzel. Tisti nonotov moped je pomenil začetek in svobodo, da sem lahko šel, kamor sem hotel. Ko sem pri štirinajstih letih naredil izpit zanj, so se mi odprle nove dimenzije. S tistim Tomosom sem v dveh letih prevozil več kot šest tisoč kilometrov. Lahko si le predstavljate, koliko sem presedel na njem glede na to, da je šel le 45 kilometrov na uro,« se v smehu spominja Marko. Pa tudi starši so bili pomirjeni, da se mu tako ne more zgoditi nič hujšega. Ko se mu je ponudila priložnost tekmovati v pokalu Supermoto Tomos, se je takoj prijavil in neznansko užival na 125 kubičnih motorjih. »Le-ti so vse prenesli. Za ne-

koga, ki ni bil iz te branže in je začel voziti motor pozno (običajno se začne zelo zgodaj, že pri treh ali štirih letih), mi je šlo dobro. Kot 16-letni mulc sem mislil, da sem v nebesih. Nato pa me je na cesti na mopedu zbil avto. Imel sem zlomljeno stegnenico, odrgnine, pretrese, ... Z operacijo so mi v kost vstavili titanovo palico. Hitro sem okrevljal in se po treh mesecih spet postavil na noge, vendar me nesreča ni odvrnila od motorjev. Samo spoznal sem, da je cesta bolj nevarna za motoriste kot dirkališča, ne glede na to, kakšen motor imaš. Ko sem po nesreči dobil odškodnino, sem si kupil dirkalni motor in šel na dirkališče,

kar je pomenilo večje hitrosti in hujše dirkanje. Starši niso imeli nič proti, zdelo se jim je bolj varno kot pa na cesti, kjer so še drugi udeleženci v prometu, kjer ni cestnih svetilk in ograj, pa tudi boljše zaščitno opremo imaš,« pripoveduje Marko, ki je nato petnajst let dirkal. Bil je državni prvak, pa italijanski prvak, deveti na svetu ..., za to je bilo treba precej trenirati.

ZA DIRKANJE NE POTREBUJEŠ IZPITA ZA MOTOR

»V motošportu so omejitve za treniranja le finance. Ker sem imel zelo omejene, sem lahko treniral le za vikend, čez teden pa sem se sam telesno pripravljaval. Gre namreč za zelo drag šport. Jaz sem dirkal na zelo skop način. Financiral sem se s preostankom zavarovalnine, pa tudi varčeval, kakorkoli in kjerkoli se je dalo. Vedno sem si kupoval starejše motorje, jih popravljaval, kolikor sem le lahko, nisem imel svojega kombija, vozil sem se z drugimi. Kupoval sem stare, izrabljene pnevmatike in jih iztrošil čisto do konca, ... Poleti sem za zaslužek na bencinski črpalki čistil vetrobranska stekla in se nekako prebil do fakultete. Ko sem po diplomi dobil službo, je bilo dosti lažje,« pripoveduje Marko, ki je študiral gospodarski inženiring v Novi Gorici, nato pa je odprl svoje podjetje, v okviru katerega ponuja različne inženirske storitve. Ob vsem tem

ANDREJA
COMINO



ZDAJ S SVOJO EKIPO RAZVIJA PRVI ELEKTRIČNI DIRKALNI MOTOR, ZA KATEREGA JE ŽE SEDAŽ VELIKO ZANIMANJA.



pa ostaja ljubezen do motorjev.

»Tista do električnih pa se je zgodila leta 2010, ko sem bil še študent in smo naredili projekt in smo na podlagi 125 kubičnega Tomos supermota izdelali električni motor. Baterije so bile takrat še precej nerazvite. Nato je šla zaradi razvoja avtomobilov tehnologija zelo naprej, spoznal sem še dva člana ekipe, ki imata izkušnje iz letalstva, pa smo videli, da je s tem, kar je na voljo danes, moč narediti motor, ki prekaša bencinskega. Tega takrat ni počel nihče na svetu. V tem sem videl življenjsko priložnost, odločil sem se za odprtje podjetja,« pripoveduje. Razvoj poteka v domači garaži, vsak dela pri sebi doma. Tam, kjer jim zmanjka znanja in izkušenj, jim pomagajo še zunanji izvajalci. Razvili so prvi prototip, ki so ga predstavili lani. Zdaj ga vozijo, testirajo, promovirajo, ... »Gre nam odlično. Naš motor ima več moči kot najboljši bencinski motor in večji domet kot najboljši električni tekmec v segmentu s primerljivo težo. Vsi, ki so ga preizkusili, so se izjemno pozitivno odzvali,« je ponosen Marko. Hitro navrže, da jim do začetka serijske proizvodnje manjka še nekaj korakov. Zdaj sestavljajo finančno konstrukcijo za motor serijske izdelave, marketing kampanjo lan-

siranje na trge, čez slabi dve leti načrtujejo začetek proizvodnje prvih motociklov za stranke. Proizvajali jih bodo v Sloveniji. Med vsem tem delom pa še vedno najde čas, da sede na motor. Predvsem ob koncih tedna. Takrat se najraje odpravi v okolico Milana, kjer so najboljše proge za dirkanje, vendar v italijansko mesto ne potuje z motorjem, ampak z avtom, saj za motor, razen tistega osnovnega, ki ga je nare-



MARKO UKOTA IN PUNCA MARTINA FLEGO



dil pri šestnajstih letih, nima izpita. » Za dirkanje ga niti ne potrebujem,« v smehu pove Marko, ki obožuje motokros motorje. Cestni, takšni dirkalni, mu niso pri srcu, saj velikokrat zasledi, da je kakšen znanec umrl, se poškodoval v hudi nesreči ..., on pa si želi še dolgo ustvarjati, se spoprijemati s tehničnimi izzivi ter izumljati nove stvari s svojo odlično ekipo.

Društvo Bolnikov z
Distonijo Slovenije
Slovenian Dystonia Society

dbd

Distonija je motnja gibanja, ki se kaže kot ponavljano vzdrževanje nenormalnega položaja telesa ali kot pojav ponavljanih gibov. Lahko se pojavi na enem ali več delih telesa. Najpogostejša oblika je žariščna distonija vratu (spastični tortikolis). Ocenjujejo, da je pogostnost (prevalenca) 20–4000 bolnikov na milijon prebivalcev. To pomeni, da bi lahko trenutno v Sloveniji bilo do 8000 bolnikov z vratno distonijo. Gre za kronično bolezen, ki pomembno vpliva na kakovost življenja bolnikov, njihovo samopodobo in vsakdanje življenje.

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

Nacionalna kampanja ozaveščanja strokovne in laične javnosti o distoniji.

DARSEN
SALON POHIŠTVA

☎ 05 640 13 33

✉ **darsen@siol.net**

Polje 21 (Ruda center), IZOLA

www.darsen.si



alples

REŠI
DREVO!

Z ZMANJŠANJEM PORABE PAPIRJA,
POMAGAJ OHRANJATI PLANET.

PREKLOPI NA SCEGLI
račun @ pagamenti

marjetica
KOPER

www.marjeticakoper.si/eracun

NOV URNIK POSLOVALNIC

Obveščamo vas, da bodo poslovalnice
Intese Sanpaolo Bank **od 1. avgusta 2024** dalje
poslovale s spremenjenim delovnim časom.

Ponedeljek, torek, četrtek: 8.30–12.30 in 14.00–16.00
Sreda: 8.30–12.30 in 14.00–17.00
Petek: 8.30–12.30 in 14.00–15.00



INTESA SANPAOLO BANK

Bank of INTESA SANPAOLO

SKRIMO ZA VSE,
KAR VAM POMENI NAJVEČ.

www.intesaspaolobank.si

JADRANJE JE NJEGOV DAR IN POSLANSTVO

Mitja Margon

KO JE PRED DESETLETJI, PUSTIMO PODROBNOSTI KOLIKIMI, MITJA MARGON MED ODRAŠČANJEM V KOPRU SKUPAJ Z OSTALIMI MULČKI NAJPREJ ZA ŠALO, KASNEJE TUDI ZARES, SEDAL V LEGENDARNE OPTIMISTE, SE MU NI NITI SANJALO, DA BO JADRANJE TAKO POMEMBNO ZAZNAMovalo NJEGOVO ŽIVLJENJE. V TEM ŠPORTU JE DOSEGEL, KAR SE JE DOSEČI DALO, SE DVAKRAT POTEGOVAL ZA NAJBOLJŠA MESTA NA OLIMPIJSKIH IGRAH, ZADNJIH ŠEST LET PA SVOJE BOGATO ZNANJE PRENAŠA NA MLADE V JK PIRAT. NAD JADRANJEM JE NAVDUŠIL TUDI SVOJIH PET OTROK, NEKATERI MU PRIDNO POMAGAJO V DRUŽINSKEM PODJETJU, KI SE - NE BOSTE VERJELI - UKVARJA Z JADRANJEM. ZA TALE POGOVOR SVA SE DOLGO LOVILA, SAJ GA VETER OBVEZNOSTI NOSI NA VSE KONCE. NAZADNJE SVA SE LE UJELA V GRČIJI, BESEDA PA JE SEVEDA TEKLA O JADRANJU.



MITJA MARGON JE Z VSEM SRCEM PREDAN JADRANJU

»Kako lepo je bilo, ko sem bil še otrok! Čeprav nam te čase skušajo očrniti, da je bilo težko, je bilo za nas, otroke še kako brezskrbno. Šport staršev ni stal ničesar, za kar se tudi zdaj borimo v klubu. Jadro je bil vodilni klub v nekdanji skupni državi, kjer smo imeli dobro družbo in krasne pogoje za treniranje in tekmovanja,« se spominja Mitja, najstarejši od treh bratov, ki se je tudi najbolj resno zapisal športu.

OD BREZSKRBNOSTI DO ODGOVORNOSTI

Kot večina jadralcev je začel na legendarnem optimistu. V otroških in dijaških letih so jadrali ob koncih tedna, z navdušenjem so hodili tudi po regatah. Mitjo pa je to potem tako zagrabilo, da se je sklenil bolj resno posvetiti jadranju. S Tomažem Čopijem sta se pri 23 letih, že odrasla, lotila profesionalnega pristopa k športu. »Obenem sem skušal še študirati v Trstu, a sem kmalu ugotovil, da na tako visokem nivoju oboje ne bo šlo. Obenem pa sem se, podprt z izkušnjo domačega podjetništva, lotil še uvoza opreme iz Braziliije,« razlaga Mitja, ki mu je bilo podjetništvo položeno v zibelko. Starši so orali ledino pri oskrbovanju ladij, ki so prihajale v naše пристanišče. Vedel je, da si je treba poiskati priložnosti in posle. Tako je bil že pri dvajsetih letih samooskrben. Ponoči je še delal v kazinoju, da je imel podnevi čas za druge stvari.

VELIK ČLOVEK ZA VELIKE STVARI

»Ko sva s Tomažem začela jadrati, sva naredila preskok. Mnogi se spomnijo, da sva bila pionirja na jadralnem področju. Spremembe sva delala tudi mednarodno, lotevala sva

se uspešnih projektov, ki so jih drugi športniki videli in začeli nadgrajevati,« pove Mitja, ki je bil dvakrat na olimpijskih igrah, nato pa ves čas tesno vpet v jadranje. Dalo mu je vse, kar počne danes, vse je povezano z jadranjem. »Žal najmanj jadram. Športni del me ne privlači več, zato pa sem raje v ozadju in skušam omogočiti čim boljše pogoje za to. Jadranje je moj vsakdan, vse, kar počnem, od tega živim. Kar je tako dobro kot slabost, saj ne ločim dela od prostega časa. Ko me kolegi sprašujejo, kdaj grem na dopust, hitro odvrnem, da sem ves čas na dopustu ali pa nikoli, odvisno, kako gledaš. Žal zaradi tega moji bližnji trpijo in so prikrajšani. Tudi, kadar nimam opravka s svojim podjetjem, ves čas oprezam za idejami, kaj bi lahko še izboljšal, kaj je doberga, novega na trgu, kako se razvija tehnologija, katere so dobre prakse,« razlaga Mitja, ki mu je jadranje (šport) dalo tudi družino.

OTROCI SO NJEGOVO NAJVEČJE BOGASTVO

Rad ima življenje, aktivno delovanje, sproščenost, zaupanje in pozitivno razmišljanje. Tudi njegovi srčni izbranki sta bili povezani s športom. Prva žena, s katero ima dve hčerki, je bila rokometašica, drugo, s katero imata še tri otroke, pa je spoznal ravno zaradi jadranja. »Od nekdaj sem si želel veliko družino. Hvaležen sem, da se mi je ta želja izpolnila. Hčerki Urška in Sara sta na mojo željo pred leti (še) uspeli narediti šolo jadrnja pri Milanu Morganu, a se nista našli v optimistih, ampak kasneje na Seascapu 18. Sin Matic trenutno jadra v tej temeljni začetni klasi, medtem ko Nina in Tine za zdaj še uživata po svoje. Prav zanimivo je bilo,

da sem imel v nekem trenutku kar tri otroke »prvčke« - v prvem razredu osnovne šole, pa srednje šole in fakultete. Smo pisana družčina, ki se dobro razume. Čeprav sem zaposlen, sem zavzet oče. Z otroki smo si zelo blizu, ne glede na to, koliko časa preživimo skupaj. Lepo nam je, seveda pa so se tudi pri nas dogajale nevihte in turbulence, a smo jih premagali in gremo mirno dalje. Ves čas sem v stiku z vsemi otroki, razumem pa tudi najstnice, da se (trenutno) ne želijo preveč družiti z očetom. Vesel sem, da mi otroci pomagajo tako v podjetju kot na regatah,« pove Mitja, ki je z veseljem tudi v Jadrlnem klubu Pirat. Želi si napredka, obenem pa se zaveda problematike prehitrega in preveč aktivnega vključevanja otrok v jadranje.

USPEŠNO JE EDINO SLEDENJE NARAVNIM CIKLOM

»To je šport za vse življenje. Starši pa so velikokrat preveč ambiciozni in preveč obremenijo tako otroke kot sebe ter se po nepotrebem finančno izčrpajo. Vse mora slediti naravnim ciklom, kjer ni bližnjic, temveč organska rast, ko so stvar zrele. Tako mi tudi ni blizu razmišljanje, da morajo starši otrokom vse položiti na pladenj. Bolj se mi zdi pomembno, da jih opremimo z vrednotami kot z nepremičninami. Lepo pa je

tudi, če jim odpremo kakšna vrata, potem pa se naj znajdejo sami. Če ima otrok prave vrednote, je to vredno več kot avto ali stanovanje, zato si želim, da bi v klubu vsem otrokom omogočali takšne možnosti za treninge, kot sem jih imel jaz kot otrok, da se povezujemo z drugimi, delamo za skupne interese, veselje, prispevamo v skupnost. Za to se zavzemam že peto leto in počasi se tudi kažejo rezultati. Klub Pirat bo kmalu praznoval častitljiv jubilej, 70 let in optimistično zremo naprej. V njem je zbranega toliko znanja in izkušenj na tekmovalnem in organizacijskem področju, kot jih ima redko kateri klub v širši regiji in ne le v Sloveniji.

Začeli smo se povezovati z drugimi klubi, smučarskim, plavalnim, veslaškim, izposojamo si opremo in izkušnje. To nas povezuje in bogati. Podmladek je tisti, ki nas žene naprej, mladina in odrasli, rekreativci in tekmovalci. Skratka vsi, ki cenijo življenje in ozaveščajo o odnosu do morja, in prav je tako,« sklene ta srčni človek.

Andreja Comino



Dušan Mrdaković (1959-2024)

»Nekateri ljudje so taki, da nam dajo občutek doma. In da smo še bolj to, kar smo. To je bil zame Dušan. Ko sem bil z njim, sem se počutil, kot da sem prišel domov. K sebi.« Tako mi je o svojem prijatelju povedal Vlado Kreslin.

»Če izgubiš take ljudi, ki spreminjajo svoje okolje na bolje, nastane praznina, ki je ni mogoče nadomestiti. Zame Piran ne bo isti. Zaradi njega mi je glasba tako prirasla k srcu. Njegova je zaslug, da sem to, kar sem danes.« Tako pa ga je opisal Jure Lesar, kantavtor, ki mu je bil Dušan drugi oče in ravno prav blago kritičen mentor hkrati. »Ko sem začel, me je spodbujal in hvalil. Ko je bil včasih kritičen, sem bil na meji, da vržem kitaro stran. A sem hotel narediti vtis nanj, ker so mi veliko pomenile njegove besede. On me je predstavil Vladu (Kreslinu), ko sploh še nisem vedel zanj.«

Dušan Mrdaković se je rodil v Kočevju 9. oktobra, na isti dan kot John Lennon, le 19 let pozneje. Kar nekaj skupnega sta imela: oba nadarjena glasbenika, odprte glave, občutljiva na teptanje pravic, borca za človečnost, s smislom za žlahten humor, ironijo, Dušan pa še dodatno bogat z balkansko-mediteransko karizmo, ki je sevala iz njega, vzbujala sproščenost in domačnost.

Njegov najboljši prijatelj iz kočevskih časov, Vito Oražem, pravi: »Dušan je bil lider, ne da bi bil težak in pametnjakovič. Predvsem pa je bil komunikativen in korajžen. Hipoma je znal rešiti situacijo. Spomnim se, kako naju je na vhodnih vratih prestregla moja mama in me oštela, zakaj sem zopet kadil. »Ne,« je rekel, »to je moja sapa, ki ima vonj po tobaku.«

Ko je staršem povedal, da bi rad v glasbeno šolo, mu sprva niso dali te priložnosti, potem pa se je izkazal kot eden boljših učencev in harmoniko zgodaj preklupil tudi na rock in džez ter ustanovil svoj bend - Valovna dolžina, seveda. »Dule je bil prvi, ki sem ga v življenju slišal igrati rock na harmoniko in nas je z njo totalno prevzel,« je o svojem cimru, sicer kolegu s FSPN, dejal novinar in urednik Dela Veso Stojanov. Ko je bil Veso kakih 20 let kasneje dopisnik v New Yorku, je nekega večera v Greenwich Villageu z ženo obiskal The Bitter End klub, kjer so igrali Tribute to The Doors. »Tam sva povsem po naključju pod odrom zagledala svetlolasega možakarja: Ali ni tisto tam Dule? Kakšno presenetljivo snidenje



toliko let kasneje!« Dušan je rad vodil turiste v New York in obiskoval jazz in glasbene klube. Enkrat so ga v slovitom Carnegie Clubu celo povabili, da je zaigral na odru Trobentarjev bluz o Lisici. V študentskih letih je na fakulte-

ti srečal Pirančanko Polono Senčar, jo poprosil za neko majhno uslugo, v zahvalo jo je povabil na pijačo, naslednjega dne pa na prvi zmenek. »Po prijetnem pogovoru je uperil prst vame in rekel: 'Ti boš moja žena.' Meni pa tedaj niti na kraj pameti ni padlo kaj takega. Čeprav sva kmalu potem postala par.« Na Radiu Študent je bil spiker in skrbel za oglase. Vojsko

je kasneje služil v Umagu in bil vsak konec tedna pri svoji ljubi na drugi strani zaliva. »V enem letu je spoznal več Pirančanov, kot sem jih poznala sama. In vzljubil Piran,« se spominja Polona.

Potem je skrbel za animacijo v Hotelu Metropol, delal na Radiu Koper, bil je vodja agencije Slovenija Turista in železniške postaje v Kopru. Leta 1990 sta med prvimi v državi odprla turistično agencijo Maona in oddajala apartmaje turistom. »Dule je načrte uresničeval. Če je mislil, da si Piran zasluži lokal z dobro glasbo in prijetnim vzdušjem, ga je pač ustvaril. Če je mislil, da je za Piran pomembna kultura in umetnost, sta s Polono delala velike razstave in koncerte,« se spominja Tomaž Perovič. Skrbno sta razvijala kulturni turizem in obvladala ta posel.

V Portoroški Avditorij je pripeljal Dublinerse, Josipo Lisac, Laibach, kasneje kitarista Vlatka Stefanovskega v Maono, Allana Taylorja (Fairport Convention), Hansa Theessinka, večkrat Vlada Kreslina, Zorana Predina, Magnifica, Mefa, celo Kameleone je zvalil v kulturni glasbeni klub z nekomercialno glasbo: folk, bluz, jazz, rock, etno ... glasbo za sladokusce.

»Nikoli ne bom pozabil številnih koncertov v Maoni. Tudi tistega, ko nam je na oder, ko smo tam igrali, pripeljal Bajago, pa rojstnih dnevo vseh mogočih glasbenikov, pa vrhunskih koncertov jazzovskih vele mojstrov, da ne omenjam vrhunskih koncertov Vlada Kreslina, ob katerih se je do konca utrdilo njuno prijateljstvo. Pa občudovanja virtuoznosti Vlatka Stefanovskega pri Mrdakovićevih doma in novoletnega mini koncerta Kreslina na zvoniku piranskega sv. Jurija. Še sedaj ga slišim s tistim njegovim prepričljivim baritonom in prefinjenim humorjem. Bil je med tistimi, ki so si prizadevali, da bi Piran spet postal mesto tam živčih ljudi in ne apartmajsko naselje, v ka-

tero se človek odpravi samo na dopust,« pravi Mef. Dušan je Bajago, ki je prišel kot gost v klub Maona, skušal nagovoriti, naj vendarle kaj zaigra za goste v klubu, a se je Bajaga sprva otepal. Ko pa je videl, da se je Mefu pridružil tudi Dušan in odigral nekaj komadov, se je Bajaga omehčal: »U onoj kafani, u kojoj svira gazda, sviram i ja,« je pojasnil Bajaga.

Bil je odličan, načitan in dobro pripravljen turistični vodnik, tako po številnih tujih mestih, kot tudi doma. Ko je Piran obiskal tedanji predsednik Bosne in Hercegovine Alija Izetbegović, mu je po vpisu v piransko zlato knjigo, razkazal Piran, toda Alija si je še najbolj zaželel kavice v prvi kavarni. In kar nekaj Pirančanov se je čudilo, v kako prijateljski pomenek sta se zapletla z Dušanom. Lahko se je enakovredno menil z najvišjimi predsedniki in kronanimi glavami in hkrati z najbolj preprostimi delavci, ki so mu pomagali pospravljati turistične apartmaje. Ko se je Izetbegović odpeljal, je nekaj Bosancev pristopilo do Dušana in mu reklo: »Pa nismo mi znali, da si naš!« On bi se še danes temu od srca smejal. Bil je od vseh.

Sogovornika je znal omrežiti, ker je izžareval pravo mero in toplino. V Maoni je sprejemal begunce, gledališčne, otroke, ki so se učili taborniških veščin, šolarje iz avstrijske Koroške (Krščanska kulturna zveza), etnologe na mednarodni poletni šoli ... Redno so sponzorirali piranski Ex-Tempore Obalnih galerij, Mednarodno slikarsko kolonijo Kovinotehne na Fornačah. Nema lokrat je brez dlake na jeziku povedal občinskim oblastem, kako slabo skrbijo za kraj, kar mu je včasih otežilo načrte. Vendar se je ob vsaki na videz trdi besedi smejal. Le kako lahko kdo zameri taki duši!

»Bil je nepogrešljiv član posadke in skrbel je za vzdušje na Velikem vihariku. Ko smo se nekoč

**BORIS
ŠULIGOJ**



družili po Viški regati v restavraciji Pojoda, je tako odpel in zaigral pesem More (Meri Ceti- nić), da se je vsem orosilo oko, Jadralski veterani Filip Zlatan Zoričić, fini gospod, je dejal: 'Momci, pa to Spličani još nisu čuli.' Bil je to izjemen kompliment za vse nas. Še letos januarja smo fantovska družba vsi smučali z njim v italijanskih Dolomitih. Zdaj pa ne moremo razumeti, da ga ni več.« je povedal jadralec Dušan Puh.

»Šarmanten, duhovit, luciden, zelo zanimiv, povzdignil je glasbeno produkcijo v Istri, skrbel za butični izbor v Maoni. Verjel je, da ljudje rabijo to, kar je njemu všeč. Znal je pripraviti žur, znal je komunicirati. Nikoli ni šel čez tisto, kar je vedel, da obvlada. S Polono sta bila najlepši in najuspešnejši par v Piranu. Vozila sta take ase, kot sta Mirsad Begić in Jakov Brdar na Arte Fiero v Bologno, in vse svoje goste tudi domov na Oljčno pot. Užival je v tem, kar je delal. S Polono sta bila na tem področju najboljša, in to iz enega 'zakotnega' Pirana. Kulturniki so vedeli, da sta sidro, ki nudi varen pristan,« pravi direktorica Gledališča Koper Katja Pegan

Mene je Dušan poklical v začetku marca: »Čuj, zdaj bomo pa v Caffè Teatru predstavili tvojo knjigo.« In sva jo. Spraševal me je povsem druge reči kot ostali, vse je prebral, vse je znal, črpal je iz starih in novih časov. Le kdaj je vse to prebral in naredil? Samo dva tedna kasneje mi je rekel, da je zbolel. Za gripo. Ni bila gripa. Potem je (prosto po Kreslinu) je tema pregrizla žarek, močvirje želja je odletelo v nebo. Zdaj vemo, za koga je cvetel, namesto koga je bil, katera koža najbolj diši in čigava pesem rabi njegov glas. Ker bo trava nad njegovo zemljo zagotovo poglala kak cvet, enim bo tiho kapnil v oko, drugim bo dal med.

Foto: Igor Andjelić

V spomin na Dušana bodo njegovi najbližji člani družine pripravili koncert, na katerem bodo nastopili njegovi prijatelji. Spominski koncert bo v gledališču Tartini v Piranu, 9. Oktobra 2024 ob 20. uri.



»Ko bom velik, bom DJ«

MILICA
GOLIJANIN

V četrtek, 18. julija je umrl DJ Dejan Nastič, ki nas je s svojo glasbo in občutkom za dobro vzdušje razveseljeval več kot 40 let.

Svojo kariero je začel v osemdesetih, ko je slovenska Istra ponujala številne diskoteke, v katerih so tisti s posluhom za glasbo začeli svoje DJ kariere. V nekdanjem Disco Clubu Bau-Bau je začel tudi DJ Dejan, ki je dolgo predvajal glasbo in prispeval k dobremu vzdušju.

„Bil je zelo prijeten in pozitiven, vrtel je v različnih lokalih v Piranu, Portorožu in Kopru. Imel je svoj slog,“ pravi DJ Adriano Roy, ki je Dejana poslušal kot 18-letnik in kasneje kot kolega. „Nisva si posegala v posel. Veliko sva delala, zato ni bilo veliko prostora za druženje. Srečevala sva se na pijači, on je prišel v Tivoli, jaz pa v Kamelo,“ dodaja Adriano Roy.

Poudarja, da je DJ scena slovenske Istre izgubila zelo veliko: „Nazadnje sva se slišala pred mesecem. Poklical sem ga, da preverim, kako je. Po glasu ni bil več on, ni mogel več hoditi. Zelo me je prizadelo, da smo izgubili takšnega DJ-a in človeka.“

NJEGOV PRIJATELJ JE BIL TUDI DJ LOVRO

„Ko sem začel v diskoteki Amadeus, me je nekdanji šef Bojan Humski vodil po lokalih. Ko sva prišla v Club Camel v Žusterni, mi



je rekel: „Zdaj ti bom predstavil odličnega DJ-ja, ki sicer ni najbolj tehnično spreten, a ima vedno polno plesišče.“ Bil je Dejan. Tako sva se 1987 spoznala, kasneje sva se začela še bolj družiti, spremljal je moje delo, kar mi je bilo zelo všeč, saj je znal pohvaliti. Tudi na svojih nastopih je znal pozdraviti druge DJ-je,“ pravi DJ Lovro o začetkih dolgega prijateljstva.

„Pogosto sem hodil k njemu na pomoč,

družila sva se in sva sodelovala v radijski oddaji na slovenskem radiu v Italiji. Takrat je vodil svojo tedensko oddajo z imenom „Paff Boom“, kjer je predstavljal nove hite in glasbene smernice. V oddaji so se izmenjevali intervjuji, promocije lokalov in njegovega dela. Mislim, da je oddaja potekala ob četrtkih. Dejan je postal zelo priljubljen v klubu Bau-Bau, nastopal je v klubih, kot so Tri papige, Black and White in Camel, ki je kasneje postal Osare. Sodeloval je z glasbeniki in bil promotor glasbenih skupin. Prijateljeval je z Josipo Lisac, Bajago in mnogimi drugimi znanimi osebami in glasbenimi ikonami. Njegov prijatelj je bil tudi Zlati Klun.“ Skupine September, Karamela in City so bile del njegove kariere, seveda pa tudi Kameleoni, za katere je vedno poudarjal, da je z njimi začel svojo glasbeno pot. Hodil je na njihove vaje in se tako zaljubil v glasbo.

„Meni je uredil tudi intervju za TV Koper z Dejo Mušič, znano voditeljico. Ko sem začel delati na Radiu Morje, sva še naprej sodelovala,“ pravi DJ Lovro, kateremu je njuno prijateljstvo veliko pomenilo.

Dejan je podpiral številne mlade DJ-je in sodeloval z različnimi izvajalci. Kasneje je delal na Radiu Capris, kjer je imel glasbene predstavitve. Vedno je bil odprt za nove ideje, še dodaja Lovro.



August v znamenju Portoroških noči

THE KOLORS



Portoroške noči letos prinašajo dva večera, polna vrhunske glasbe, zabave in nepozabnih doživetij. V Športni park Portorož 15. in 16. avgusta prihajajo The Kolors, Big Foot Mama in mnogi drugi izvajalci.

PRVI VEČER: SREDOZEMSKI RITEM IN PLESNA EKSTAZA

Ne zamudite prave glasbene poslastice s koncertom priljubljene italijanske skupine **The Kolors**, ki bo 15. avgusta navdušila s svojo energično in karizmatično predstavo. Italijanska skupina je zaslovela s hiti, kot so Un ragazzo Una ragazza, Frida in lanskoletno veliko uspešnico Italodisco, ki je dosegla prvo mesto v Italiji in se uvrstila na vrh glasbenih lestvic v več evropskih državah.

Pred njimi bo oder zavzela mlada skupina **Booom!**, znana po sveži in mladostni energiji, večer pa se bo zaključil z elektronskimi ritmi **Secret disco**.

DRUGI VEČER: ROCK LEGENDE OB MORJU

Oder Športnega parka Portorož bo 16. avgusta v znamenju rock glasbe. Nastopila bo legendarna slovenska rockerska zasedba **Big Foot Mama**, občinstvo pa bodo pred njo s svetovnimi rock'n roll uspešnicami ogreli člani priljubljene skupine **Hornets**.

Vstopnice že na voljo!

Vstopnice za The Kolors so že v prodaji, prav tako si lahko zagotovite vstopnice za koncert z dobrodelno noto Big Foot Mama. Za več informacij preverite spletno mesto Avditorija Portorož - Portorose. Ne zamudite priložnosti za edinstveno glasbeno doživetje, ki bo zaznamovalo letošnje poletje.

BIG FOOT MAMA



AVGUST V PORTOROŽU IN PIRANU

- **46. Piranski glasbeni večeri**, Piran: Lana Trotošek in Ensemble Dissonance (1. 8.), Nova Schola Labacensis (8. 8.).
- **Viva La Pink Party Tour 2024**, Wakanda, Marina Portorož (2. 8.).
- **Poletje z baletom**, Amfiteater Avditorija Portorož (3.-11. 8.).
- **Poletje v Portorožu**: Pussy Wagon (6. 8.), Blue Angel Gang (13. 8.), Eva Boto (14. 8.), Milizza - Sting and The Police tribute band Koncert (20. 8.), Trio Emanuele Graffiti + Blue Cheese Band (27. 8.).
- **Gianni Rijavec: Sentimenti - Veliki romantični koncert**, Tartinijev trg (14. 8.).
- **Tartini festival**, Piran: I Solisti Venti & Giuliano Carella (24. 8.), Ansambel Il Terzo Suono (27. 8.), Novi komorni orkester Ferruccio Busoni (31. 8.), Pierre-Laurent Boucharlat (3. 9.), Constanze Quartet (8. 9.).
- **Klaski večer**, Amfiteater Avditorija Portorož (25. 8.).
- **Rudi Bučar in banda**, Pastoralno kulturni center "Georgios" Piran (30. 8.).

Kako se obleči za na letalo?

Pripravili smo nekaj nasvetov, kako se obleči za na letalo, da se boste na potovanju počutili udobno in elegantno.



Medtem ko številni pred počitnicami razmišljate, kaj spraviti v kovček, je pogost dvom tudi, kaj obleči za na pot, še zlasti, če potujemo z letalom. Res je, da se zvezdniki in vplivneži tudi po dolgem čezoceanskem letu po letališčih sprehajajo v brezhibnih oblačilih, a za večino popotnikov je resničnost nekoliko drugačna. Čeprav želimo izgledati dobro, je za prijetno potovanje z letalom pomembno tudi udobje, zato izberite hlače iz mehkega in raztegljivega materiala, ki vam omogoča gibanje in ne pritiska na trebuh. Pajkice ali športne hlače so odlična izbira, saj so udobne. Ker je temperatura v letalu običajno nepredvidljiva, vam svetujemo, naj začnete s tanko osnovno plastjo kot je npr. bombažna majica in dodajte jopico ali pullover, lahko uporabite tudi tanko jakno ali brezrokavnik, ki ju enostavno spravite v ročno prtljago.

Zelo dobrodošel dodatek na letalu je tudi šal, ki vas lahko ogreje, če vam je hladno ali vam služi kot vzglavnik med spanjem. Izberite večji, mehak šal, ki ga lahko enostavno zložite v torbo.

Med dodatki, ki so dobrodošli na letalu, sta tudi klobuk ali kapa. Ti dve pokrivali bosta vašemu videzu dodali pridih elegance, obenem pa bosta pomagali skriti morebitne neurejene lase po dolgem letu.

OBUTEV?

Izogibajte se visokim petam ali tesnim čevljem in namesto tega raje izberite udobne športne copate, balerinke ali nizke škornje. Čevlji naj bodo enostavni za sezuvanje in obuvanje, saj se boste morali na varnostnem pregledu na letališču sezuti. Čeprav so sandali in odprti čevlji elegantni, niso vedno najbolj udobna izbira za letenje. Priporočljivo je tudi, da med letom ne sezuvate čevljev, saj lahko to vpliva na vašo zaščito in hitrost v primeru evakuacije.

ŠE NEKAJ NASVETOV

Dober potovalni videz ni samo stvar sloga, ampak tudi udobja. Izogibajte se pasovom, kovinskim zaponkom in drugim kovinskim delom, ki bi lahko sprožili alarm na varnostnih pregledih.

Številne študije so pokazale, da je izbira oblačil, ki pokrivajo čim več kože, pomembna za vašo varnost v primeru nesreč. Za konec ne pozabite na uporabno torbo za čez ramo, ki vam bo omogočala, da imate proste roke za vleko kovčka in hitro dostopnost denarnice, dokumentov in drugih nujnih pripomočkov na poti.

Foto: Unsplash.com

ANDREJA
ČMAJ FAKIN



PREVERJAMO URBANE MITE

Mi gremo pa na morje, se plavat naučit

NAPOVEDOVALI SO NAM DOLGO, VROČE POLETJE IN PRAV SO IMELI. EN MESEC IN POL NAJTOPLEJŠEGA LETNEGA ČASA JE ZA NAMI IN ŠE PRAV TOLIKO GA JE PRED NAMI. ZAENKRAT JE BILO VREME NAKLONJENO VSEM TISTIM, KI IMATE RADI TEMPERATURE NAD 30 STOPINJ CELZIJA, TAKO OZRAČJA KOT TUDI MORJA.

Na začetku vročinskega vala smo imeli nekaj težav s sluzenjem morja, ampak očitno je to obdobje za nami, saj je naš modri zaklad ponovno čist in primeren za vse vodne vragolije malih in velikih oboževalcev poletnih radosti. Nekateri pa se raje kot za morje iz različnih razlogov odločijo za bazene. S tem ni nič narobe, pomembno je, da najdemo način, kako se ohladiti, pa seveda tudi rekreirati, kar je lahko pri tako visokih temperaturah pravi izziv. Zato pa je odlična izbira plavanje, ki je primerno za vse generacije, pri njem aktiviramo celo telo in pozitivno vpliva na več področij našega življenja. Še posebej nam, ki živimo ob morju, je bil stik z vodo položen v zibelko, zato smo se že od malih nog učili plavati, ob tem pa poslušali tisoč in en nasvet, kaj vse se pred, med in po plavanju sme ali ne sme početi. Pa je bilo vse res?

1. Eno uro pred plavanjem ne smemo jesti. Delno drži. Mit, da ne smemo jesti eno uro pred plavanjem, ne drži povsem. V resnici se je najbolje izogibati velikim obrokom, saj lahko prebava večjih količin hrane povzroči nelagodje, slabost ali krče med plavanjem. Zato je priporočljivo, da velike obroke zaužijemo vsaj 2 ali 3 ure preden se odpravimo v vodo. Majhni prigrizki pa so običajno v redu, še posebej, če so bogati z ogljikovimi hidrati in lahko prebavljivi. Dobre možnosti so banane, energijske ploščice ali jogurt. Vsekakor pa tu velja opozorilo, da prisluhnete svojemu telesu in prilagodite prehranske navade glede na svoje individualne potrebe in odzive.

2. Če uriniramo v morju/bazenu, se lahko pojavi vnetje mehurja ali okužba sečil. Drži. Po nekaterih raziskavah naj bi kar 62 % anketiranih priznalo, da med plavanjem urinirajo. Urologi ob tem opozarjajo, da naj tega ne počnemo, saj tvegamo vnetje mehurja in okužbo sečil, saj z urinom iz telesa odplaknemo tudi bakterije, ki lahko tudi več ur ostanejo na mokrih kopalkah. Tu velja opomniti na to, da se je po prihodu iz vode



vedno priporočljivo stuširati in preobleči v suha oblačila. Lulanje v vodo samo po sebi običajno ne povzroča infekcij, saj je urin zdravih ljudi steril. Vendar pa slaba higiena, slabo vzdrževani bazeni in kontaminirane naravne vode lahko povečajo tveganje za okužbe. Prav tako s tem škodimo ostalim kopalcem, pri katerih se zaradi bakterij lahko pojavijo kožne bolezni ter tudi organizmom v morju. Še zanimivost: v mestu Vigo v severozahodni Španiji bodo kopalki, ki lulajo v morje, lahko kaznovani z globo v višini 750 evrov.

3. Med plavanjem se ne potimo. Ne drži. Potenje je naravni način telesa za uravnavanje temperature, ki se dogaja med vsemi oblikami telesne aktivnosti, vključno s plavanjem. Vendar pa zaradi vode potenje med plavanjem ni tako očitno. Temperatura vode vpliva na količino potenja. V toplejši vodi se telo bolj poti, saj mora več energije porabiti za termoregulacijo. V hladnejši vodi pa je potenje manjše, vendar še vedno prisotno.

4. S plavanjem ne moremo shujšati. Ne drži. Plavanje je odličen način za izgubo telesne teže, saj lahko ob tem porabimo veliko kalorij, in sicer kar med 500 in 700 kalorij na uro, odvisno od intenzivnosti in tehnike. Zato plavanje uvrščamo med zahtevne te-

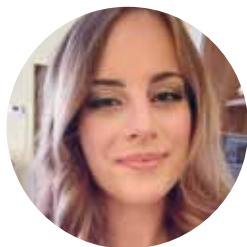
lesne aktivnosti, ki vključujejo vse glavne mišične skupine.

5. Ne moreš se utopiti, če znaš plavati. Ne drži. Čeprav je pri plavalcih manjše tveganje za utopitev, je pomembno, da se zavedamo nevarnosti, kot so krči, utrujenost in podvodni tokovi. Vedno je priporočljivo plavati v varovanih območjih in biti pozoren na morebitne nevarnosti. Poslušati moramo svoje telo, če smo negotovi, pa imejmo ob sebi še nekoga, ki nam bo ob težavah priiskočil na pomoč.

Uživajte v plavanju, ampak počnite to na varen način, da vam bo poletje 2024 ostalo v lepem spominu. Še nekaj opozoril NIJZ-ja, ki veljajo ob visokih temperaturah in veliki toplotni obremenitvi:

- Zmanjšamo izpostavljenost vročini: se umaknemo v senco, v naravo ali v hladnejše prostore.
- Zmanjšamo nastajanje toplote: omejimo fizično aktivnost. Fizično aktivnost na prostem omejimo na jutranje in večerne ure.
- Uživamo »lahko hrano«, v manjših obrokih.
- Telesu omogočimo odvajanje toplote s pravilno izbiro oblačil in zadostnim uživanjem tekočin.
- Ne pozabimo na zaščito pred soncem. V času njegove največje moči (med 10. in 17. uro) poiščimo senco. Zaščitimo se s sončnimi očali, pokrivalom za glavo, primernimi oblačili ter s širokospekttralno zaščitno kremo (z zaščito pred UVA in UVB žarki) s sončnim zaščitnim faktorjem najmanj 30. S kremo zaščitimo kožo, ki ni pokrita z oblačili (npr. obraz, ušesa, hrbtišča rok)
- V vročini se hrana hitreje pokvari. Bodimo pozorni na varnost hrane, ki jo uživamo in pravilno ravnanje s hrano.
- Zdravila shranjujemo na primerni temperaturi v skladu z navodili proizvajalca. Upoštevamo nasvete zdravnika.

MANCA HRIBOVŠEK



Vrt v avgustu

Na vrata trka pester avgust, v katerem je vreme vedno neznanka.

SAŠO MEJAK



V **zelenjavnem vrtu** obiramo plodovke, z rednim obiranjem bučk in kumar pospešimo tvorbo novih cvetov in s tem tudi novih plodov. Bogato nas obdarjajo paprike, feferoni, jajčevci, melone, lubenice in paradižniki. Največ koristnih snovi vsebujejo paradižniki, ko so intenzivno rdeči. Obiramo jih po potrebi in po zrelosti. Za solato uporabljamo tiste, ki niso še popolnoma zreli, za kuhanje šalše pa potrebujemo dobro zrele, s kuhanjem pa se koristnost močnega antioksidanta likopena še povečuje. V avgustu sadimo tudi sadike cvetače, brokolija s krajšo rastno dobo, da bodo jeseni dale dober pridelek. Konec avgusta pa lahko posadimo tudi kitajsko zelje, sejemo solato, do srede avgusta posadimo tudi sadike endivije in rdečega radiča. Špinačo, ki jo bomo posejali v avgustu, bomo lahko obirali še letos. Začnemo tudi s setvijo motovilca. Če do sedaj nismo, poskrbimo za namakanje, saj s tem pomagamo rastlinam preživeti pomanjkanje dežja, da obilneje rodijo.

V **zeliščnem vrtu** nas čaka veliko dela. Nabiramo zelišča, jih pripravimo za sušenje, namakamo ali kako



drugače konzerviramo, da jih lahko uporabimo pozimi. Pozorni moramo biti, da nabiramo zelišča v zgodnjih jutranjih urah, ko se rosa posuši. Nabiramo samo zdrave rastline in preden jih vežemo v šope za sušenje, uporabljamo samo prvovrstni material. Čas je primeren za nabiranje origana, timijana, mete, ognjiča, rmana, slezenovca, verbene in jih s primernim konzerviranjem shranimo za zimski čas.

V **sadnem vrtu** pobiramo hruške, breskve, zgodnja jabolka, slive. Opravimo tudi rez bohotivk ali vodenih pogankov. Rez koščičarjev (češnja, marelica, višnja) se tudi lahko opravi še v avgustu, ki je tudi najbolj primeren čas za obrezovanje orehov, ker se rane veliko bolje celijo kot spomladi. Pri obrezovanju oreha je treba paziti še na to, da rane zamažemo s cepilno smolo, ker je občutljiv za bolezni.

V **okrasnem vrtu** je obilica cvetja. Po-

membno je, da jim odstranimo odcvetele cvetove, da lahko nastavijo nove in ne pozabimo dognojevanja. Uporabljamo kakovostna tekoča gnojila iz specializiranih trgovin. Pri vrtnicah poskrbimo za odstranitev vseh odcvetelih cvetov, preverimo, če jih niso napadle uši in če niso obbolele. Poskrbimo tudi za obrezovanje igličastih živih mej, jeseni lahko opravimo tudi zasaditev kakšne posušene sadike.

Pri **travnih površinah** kosimo višje in večkrat, da travna površina ne bo trpela. Pazljivi smo z namakanjem. Če dovoljuje vreme, lahko po potrebi opravimo tudi regeneracijo na travnatih delih.



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



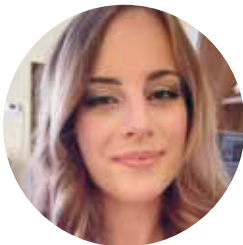
Lucija, Liminjanska c. 96, 6320 Portorož
Gsm: +386 41 618 541, Tel.: +386 5 677 87 77, + 386 5 674 62 30
E-pošta: kamp.fiesa@gmail.com

POLETNI RECEPTI

Osvežilni koktajli

Tokrat so na vrsti trije malo bolj tekoči recepti, ki pa se jih vsi razveselimo ob poletnih sončnih zahodih, ko se vsaj malo ohladi in lahko na terasi zadihamo ter si privoščimo osvežilni koktajl ali dva.

MANCA HRIBOVŠEK



Mojito
Sestavine:

- 10 svežih listov mete
- 1/2 limete, narezane na krhle
- 2 žlici sladkorja
- 1 skodelica zdrobljenega ledu
- 45 ml belega ruma
- 1/2 skodelice sode/radenske
- sveži listi mete in rezine limete za okras

Navodila:

V visok kozarec dodamo liste mete in lime-tine krhle. Dodamo sladkor in vse skupaj nežno pretlačimo, da se limetin sok iztisne in se sladkor raztopi. Kozarec napolnite z zdrobljenim ledom. Prelijemo z belim ru-mom in dobro premešamo. Dodamo sodo in še enkrat nežno premešamo. Okrasimo s svežimi listi mete in rezinami limete.



Piña Colada
Sestavine:

- 60 ml belega ruma
- 60 ml kokosove kreme
- 120 ml ananasovega soka
- 1 skodelica zdrobljenega ledu
- rezina ananasa in češnja za okras

Navodila:

V mešalniku zmešamo bel rum, kokoso-vo kremo, ananasov sok in zdrobljen led, dokler ne dobimo gladke zmesi. Mešanico prelijemo v visok kozarec. Okrasimo z rezino ananasa in češnjo. Ta koktajl je prime-ren za vse tiste, ki imate radi bolj eksotične in sladke pijače.



Aperol Spritz
Sestavine:

- 90 ml prosecca
- 60 ml Aperola
- 30 ml sode/radenske
- led
- rezina pomaranče za okras

Navodila:

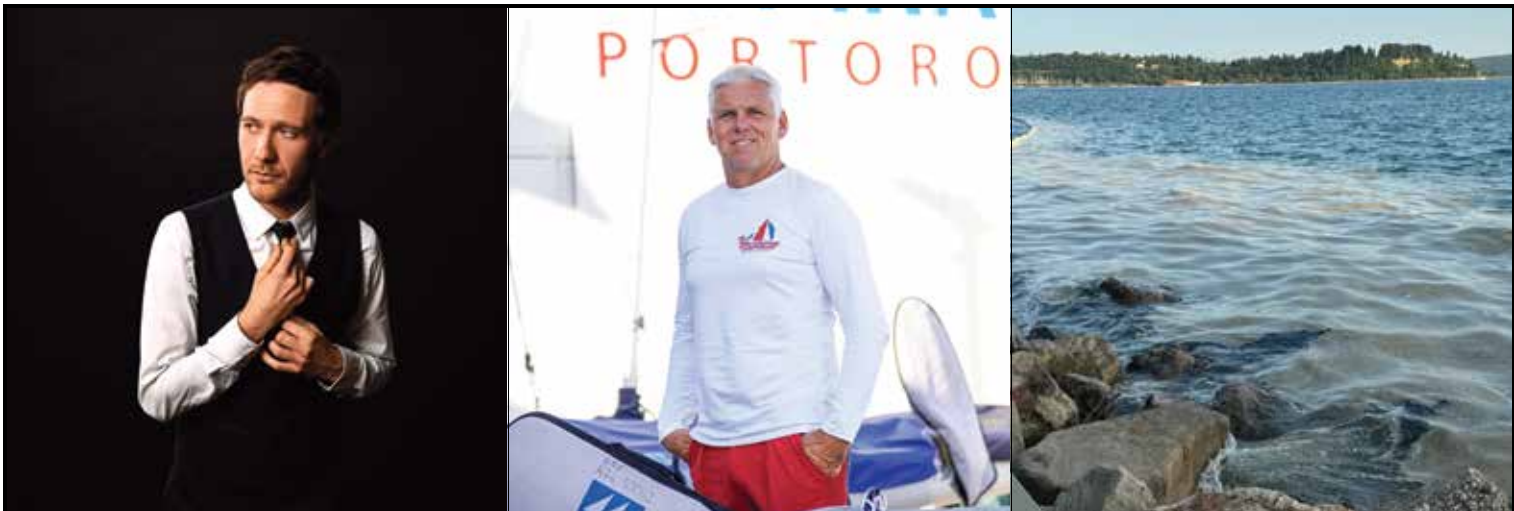
V velik kozarec za vino ali visok kozarec damo led do polovice. Najprej dodamo prosecco, nato Aperol in na koncu sodo/radensko. Nežno premešamo, da se pijače povežejo. Okrasimo z rezino pomaranče. Kateri poletni koktajl pa je vam najljubši? Recept mi lahko pošljete na manca.hri-bovsek@obalaplus.si.



ELEKTROCENTER

Vabljeni v specializirano trgovino z elektrotehničnim materialom • Z načinom samopostrežbe za vaš hitrejši nakup

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

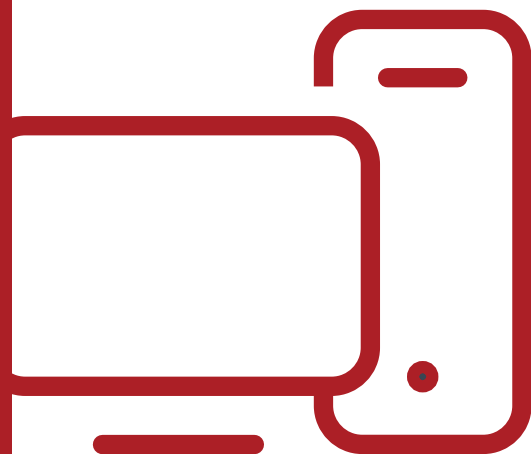


FRANCOSKA PEVKA, ŠANSONJERKA - EDITH, PRAVO IME E. GIOVANNA GASSION	VRSTA ISLAMSKEGA ROMANJA	KEMIJSKI ZNAK ZA KALIJ SLO. IGRALEC SANDI	SESTAVIL Boris Hribšek	LADO BIZOVIČAR	RIMSKA BOGINJA JEZE	14 ČRKA ABECEDNE RADIJSKI NOVINAR RADO	PETER MANKOČ	SLOVESEN VEČERNI SPREJEM	KEMIJSKI ZNAK ZA OGLJIK REKA V NEMČIJI	STARO IME ZA TURŠKO MESTO ANTALYA	METULJ, LESNI ZAVRTAČ	PREDUJEM, AKONTACIJA, ARA
KOŠARKARSKI SODNIK SAŠA			AZIJSKI SADEŽ				UKANA, TRIK, SLEPILO					
MADŽARSKI POLITIK NAGY			BLIŽNJI SORODNIK ANTON NANUT				RUSKI NOGOMETAS RAMIZ DOLGOREPA PAPIGA					
PRIJETEN VONJ				NOVELA RUS. PISATELJA TURGENJEVA DEBELA PALICA			UPOR PROTI OBLASTI OTOK ČAROVNICE KIRKE					
PUST V PREKMURJU					INDONEZIJSKI OTOK AMATERSKO PETJE OB GLASBI				POLET, ZANOS ZA POLTON ZVIŠANI TON G			
MOČVIRSKA PTICA, VELIKA KOT GOLOB, DEŽEVNIK, VIVEK	LUDVIK NOVAK DEL ČELADE		OSKAR KOGOJ KEMIJSKI ZNAK ZA KISIK			PETI MESEC V LETU GLAS, ZVOK Z DOLOČENO VIŠINO		AVSTRUSKI ARHEOLOG ANTON BANGLADEŠKA POLITIČARKA KHALEDA				
PETER VILFAN		VRTNA RASTLINA SPREMILJEVAL BOGA EROSA					NAJVEČJA CELINA MELODIJA, NAPEV (FR.)				TRENUTEK, HIP (EKSPR.)	SUNEK, UDAREC Z NOGO
DENARNA ENOTA V KAMBODŽI			ZORAN OGRINC	HRVAŠKI NOGOMETNI TRENER KRASNODAR			MESTO NA HONŠUJU SLIKAR SAMOUK			TEJA BALOH VZDEVEK BALONARJA SLAVKA ŠORNA		
ZUNANJA PODOBA OBRAZA, KI KAŽE RAZPOLOŽENJE				VNETJE NEBNIC, MANDLJEV SLO. PEVKA MARJETKA				AMERIŠKA IGRALKA SALLY LJUDSTVO V LAOSU				
GOROVJE V DALMACIJI						OSVEŽILNA PIJAČA ZELO STRUPENA SPOJINA		KDOR SE UKVARJA Z LOVOM KLADA ZA SEKANJE DRV				
KRAJ PRI SEVNICI			ČLOVEK Z VELIKIMI OČMI IZRAZITA VZPETINA				IGRALKA, IDA KRAVANJA RUSKI MATEMATIK DIMITRIJ					
OBALApplus ENA OD PROJEKCIJ	ZDRAVILNA RASTLINA VODNI HLAPI V ZRAKU						SKUPŠČINA MED NOB IZRAELSKI PREROK			VISOKA PLANOTA V ZAHODNI BOSNI	BRITANSKA PRINCESA, ROJENA SPENCER	IME PREBIVALCA PO KRAJU
NANDE VIDMAR		PRETAKANJE SOLZ FRANCOSKI PISATELJ ALPHONSE			KUBANSKI PESNIK - JUAN CLEMENTE GER. DEMON OGNJA			FRANCOSKO MESTO PLIN BREZ BARVE IN VONJA				
UDELEŽENEC SINJSKE VITEŠKE IGRE				ŠVICARSKO MESTO VOJVODA V FRANCJI				ZADNJICA ČEBELAM PODOBNE ŽUŽELKE				
EGIPČANSKI BOG SONCA, RA, RE			LEP MLADENIČ, AFRODITIIN LJUBIMEC VISOKA KARTA				OSMAN, TUREK AMERIŠKI FILMSKI VESOLJEČEK					
OTROŠKA ZABAVA			JAPONSKA SLIKARSKA TEHNIKA					BOLGARSKA KRALJEVSKA DINASTIJA				
HUDA BOLEZEN			VRSTA DROZGA, CIKOVIT					SIN BRATA ALI SESTRE				

CIKAVT: vrsta drozga GNIRS: avst. arheolog ZENEA: kub. pesnik ROJAR: metulj ISE: mesto na honšuju AGDE: fr. mesto LARAT: indonez. otok ANOSOV: rus. matematik

OBIŠČI NAS TUDI NA SPLETU!

www.obalaplus.si



**VSAKO
SOBOTO
NOV
RECEPT**

**VSAK DAN
NASVET
ZA BOLJŠE
ŽIVLJENJE**

**VSAK
PETEK
NAPOVEDNIK
DOGODKOV**

