

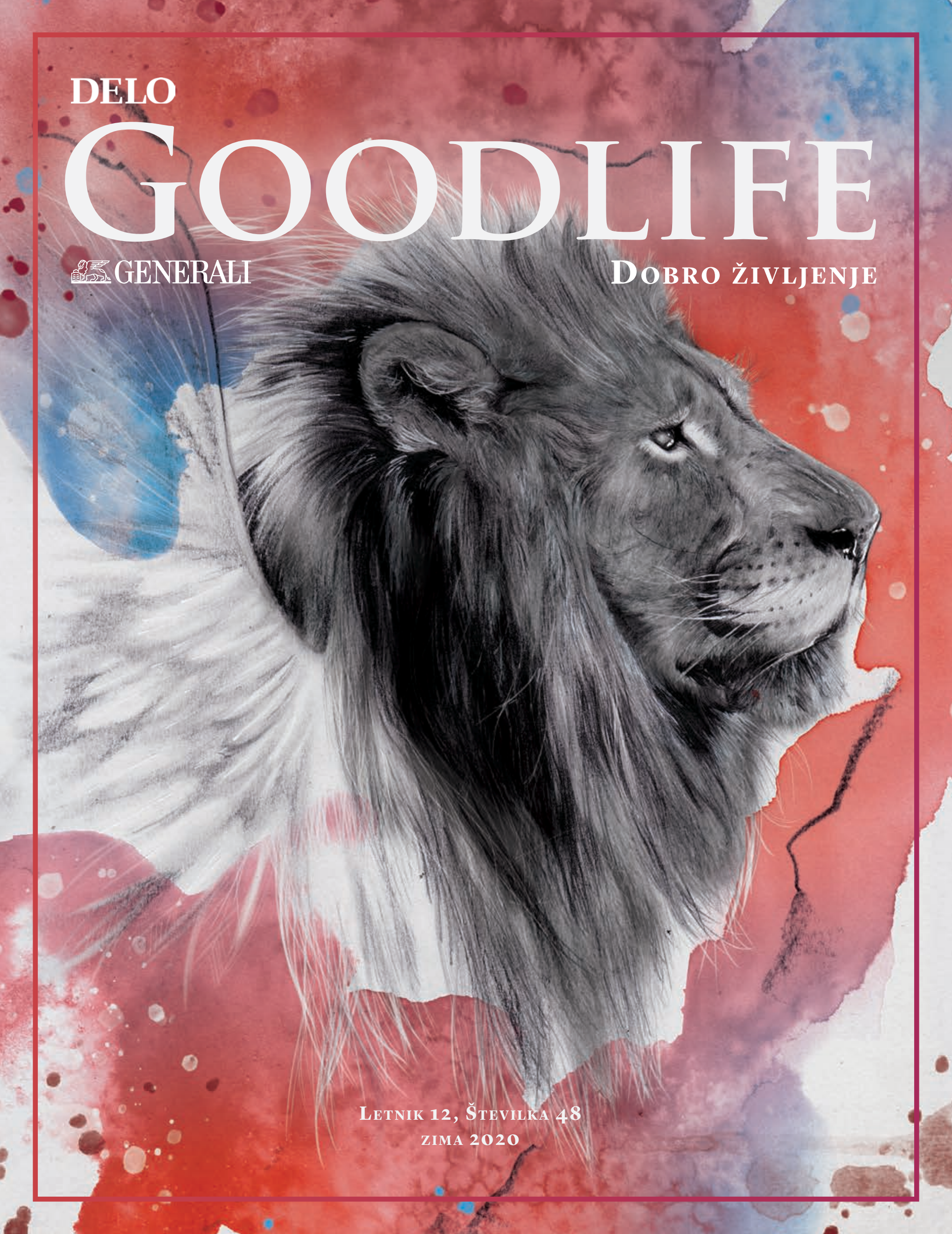
DELO

GOODLIFE

 GENERALI

DOBRO ŽIVLJENJE

LETNIK 12, ŠTEVILKA 48
ZIMA 2020



ZDRUŽENI POD OKRILJEM LEVA

Skupaj smo še boljši. Za vas.

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



Umetnost vlaganja



Foto: Matevž Kostanjšek

Zanimivo je, v intervjuju za posebno izdajo revije Goodlife med drugim pove Gregor Pilgram, izvršni finančni direktor Generali CEE Holdinga in predsednik nadzornega sveta Generali zavarovalnice, da zavarovanja vedno označimo kot nekaj negativnega. Njihov namen pa je, opozori, prej nasproten – z zavarovanjem ima namreč posameznik možnost, da se izogne zelo velikim stroškom, če se zgodi najhujše. »Logika je preprosta, vplačuješ manjše zneske, da si pokriješ veliko škodo.«

Strinjam se, da je v vsakem primeru upravljanje premoženja kombinacija znanosti in umetnosti, najpomembnejše pa so izkušnje. Po navedbah Aleš Lokarja in Primoža Cencija, upraviteljev investicijskih skladov, se tega pač ne da naučiti v šoli. Odlično je, povesta, da že mlad človek razmišlja o prihodnosti. Čar finančnega sveta je zanj namreč obrestno-obrestni račun in prej, ko začneš varčevati, bolj se kapital plemeniti.

Vesel sem bil podatka, da je pri 50 letih človek še na vrhuncu moči, zato si še lahko privoščiti nekaj tveganja. Finančna strokovnjaka priporočata, da polovico vložimo v delnice in polovico v varnejše naložbe s stalnimi donosi.

A Slovenci pri vlaganjih ostajamo na trdnih tleh dobre stare tradicije, kar ni presenetljivo. »Ko pogledamo strukturo naložb slovenskih vlagateljev, je jasno, da smo pri investiranju zelo tradicionalni,« pove Luka Flere, direktor naložbenega sektorja v Generali Investments, saj naj bi našo veliko večino premoženja še vedno predstavljali bančni depoziti in nepremičnine. Za »umetnost« vlaganja in »igro« z delnicami, skladi in drugimi finančnimi operacijami ne bo škodila redna telesna vadba, ki v daljšem časovnem obdobju vodi v rast možganskih celic, ki zavirajo odziv na stres z uravnavanjem serotonina, ključne možganske kemikalije, v kolumni razloži športni psiholog, prof. dr. Matej Tušak.

»Odločitev za telovadbo lahko sprost stres z vzpostavljanjem občutka nadzora.« Nadzor nad financami pa vemo, kaj pomeni.

V Generali zavarovalnici se zavedajo pomena zdravja in športa, kar jih vodi v podporanje športnikov. Ena izmed športnic, ki ji stojijo ob strani, je mlada atletinja Lara Jagodnik. V Generaliju poudarjajo tudi pomen zdrave hrane, zato smo se pogovarjali z Luko Jezerškom o tem, kaj je zdrav obrok.

Zame je ponavadi najbolj »zdravo«, da grem daleč od vsakdanjega življenja, da nanj pogledam z razdalje, da se odpočijem, si nabere nove in drugačne energije. V rubriki Pobeg predlagamo »odklop« na Baliu, tudi s pomočjo zavarovanja Tujina in Tujina Plus. Pa srečno!

– **ALEŠ ČAKŠ**
ales.caks@goodlife.si

Pobeg: Bali



Na 'odklop' v mistični Bali ... z zavarovanjema **TUJINA** ali **TUJINA PLUS GENERALI ZAVAROVALNICE**

Revija Goodlife 48, posebna edicija, zima 2020
DOBRO ŽIVLJENJE
Goodlifestyle.si, info@goodlife.si

LASTNIK IN IZDAJATELJ: GL, d. o. o., Erbežnikova 2, 1000 Ljubljana
ODGOVORNI UREDNIK: Aleš Čakš
POMOČNICA UREDNIKA: Maja Tomšič
AVTORJI: Alenka Birk, Mitja Bokun, Živa M. Breclj, Aleš Čakš, Kaja Komar, Primož Korošec, Matevž Kostanjšek, Leja Kovačič, Manja Kovačič, Matej Tušak
LEKTURA: Simona Fortuna
TRŽENJE: Saša Vitič, sasa.vitic@goodlife.si
PRELOM IN OBLIKOVANJE: Jure Šajn
NASLOVNICA: Mitja Bokun
TIŠK: Delo, d. o. o., Tiskarsko središče, Dunajska 5, 1000 Ljubljana

ISSN 1855-6957

Revija Goodlife izide štirikrat letno.

GOODLIFE

Letnik 12 | Številka 48 | Zima 2020

»Z zavarovanjem ima posameznik možnost, da se izogne zelo velikim stroškom, če se zgodi najhujše«,

je Živi M. Breclj v intervjuju povedal izvršni finančni direktor Generali CEE Holdinga Gregor Pilgram.

18 DOBRODELNOST · Mreža ljudi, ki pomaga drugim: The Human Safety Net (THSN) ·

22 DENAR IN TRG · Luka Flere, direktor naložbenega sektorja v Generaliju: "Znamo izkoristiti priložnosti za varčevanje?" ·

26 NA NOŽ · Jezeršek gostinstvo svetuje zmernost pri hrani v vseh pogledih ·

28 UM-NO · Prof. dr. Matej Tušak, športni psiholog, o vplivu zdravega življenja in dobrega spanja za zmanjšanje stresa ·

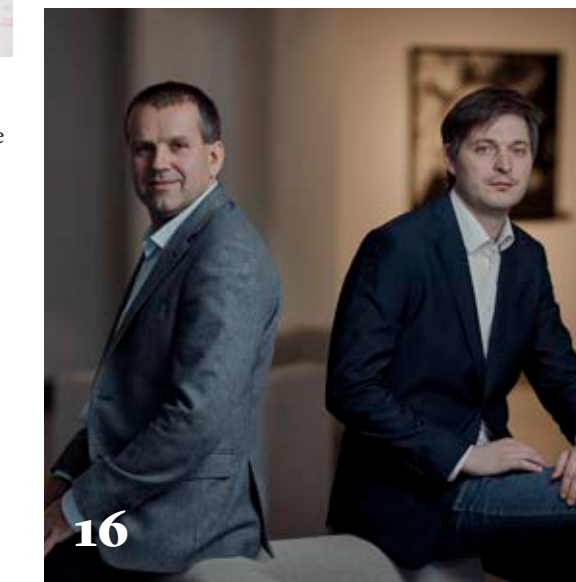


8 INTERVJU · Gregor Pilgram · "Vplačujemo manjše zneske, da pokrijemo veliko škodo" ·

12 PLATNO · Modni fotograf Fulvio Grisoni na razstavi v Generali Galeriji: "Lepota človeka prebudi" ·

14 NAŠI UPI · Mlada atletinja Lara Jagodnik je športni up, ki ga med drugimi podpira Generali zavarovalnica ·

16 DUEL · Najboljše je redno varčevanje, pravi upravitelja investicijskih skladov Aleš Lokar in Primož Cencelj ·



32 ZDRAVO · Projekt Generali zavarovalnice za zdravo življenje: Migimigi ·

34 POBEG · Bali · Otok tisočerih templjev ·

38 DOBRO MESTO · Milano · Modna oblikovalka Mateja Benedetti o kulinariki, modnih ulicah, milanski Scali in katedrali Duomo ·



KOŠARICA



ŠPORTNI COPATI REEBOK EXPERIMENT 4 FURY
TRAIL BY PYER MOSS
260 EVROV
REEBOK.COM



PRSTAN MISS IZ KOLEKCIJE
HOMMAGE A VENICE
FREY WILLE
360 EVROV
SHOP.FREYWILLE.COM



MERCEDES-BENZ MOŠKA URA
E-TRGOVINA.AUTOCOMMERCE.SI
369,48 EVRA

POTOVALNI KOVČEK MERCEDES-BENZ
SAMSONITE 40X20X55
401,16 EVRA
E-TRGOVINA.AUTOCOMMERCE.SI



UHANI CABOCHON IZ KOLEKCIJE
HOMMAGE A VENICE
FREY WILLE
535 EVROV
SHOP.FREYWILLE.COM



POTOVALNA TORBA PRADA
RE-NYLON TRAVEL BAG
1.400 EVROV
PRADA.COM

AVIATORSKA ŽENSKA
SONČNA OČALA
DIOR DIORBYDIOR2
450 EVROV
DIOR.COM



OTROŠKO KOLO MERCEDES-BENZ
185,75 EVRA
E-TRGOVINA.AUTOCOMMERCE.SI



Poskrbite za svojo varnost na poteh
in potovanjih doma in v tujini.
Več na WWW.GENERALI.SI.

ELEKTRIČNI SKUTER SILENCE S01 SCUTUM
3.990 EVROV
HOAPROJEKT.COM



VAŠE ZADOVOLJSTVO POSTAVLJAMO NA PRVO MESTO

Skupaj smo še boljši. Za vas.



generali.si



»Vplačujemo manjše zneske, da pokrijemo veliko škodo«

GREGOR PILGRAM •

Izvršni finančni direktor Generali CEE Holdinga

Piše: Živa M. Breclj • Ilustracija: Mitja Bokun

Z Gregorjem Pilgramom, izvršnim finančnim direktorjem Generali CEE Holding in predsednikom nadzornega sveta Generali zavarovalnice, smo se pogovarjali o trenutnem stanju v zavarovalništvu in prihodnosti, ki predvideva še večjo prilagojenost individualnim potrebam zavarovancev ter večjo digitalizacijo. Gregor Pilgram je študiral na Dunaju, že nekaj let dela v Pragi, kjer je izvršni finančni direktor in član izvršnega odbora Generali CEE Holding. Zunaj poslovnega sveta je predan družini, dobri hrani in potovanjem, za katera pravi, da so spomini, ki ostanejo za vedno.

»Z zavarovanjem ima posameznik možnost, da se izogne zelo velikim stroškom, če se zgodi najhujše.«

Zavarovanja naj bi bila povezana s pesimizmom, lahko bi uporabili tudi rek Upaj na najboljšo, pripravi se na najslabše. Kako blizu resnici je to?

Zanimivo, da zavarovanja vedno označimo kot nekaj negativnega. Njihov namen je ravno nasproten – z zavarovanjem ima namreč posameznik možnost, da se izogne zelo velikim stroškom, če se zgodi najhujše. Logika je preprosta, vplačuješ manjše zneske, da si pokriješ veliko škodo. Menim, da se mora vsak posameznik zavedati tveganj, ki jim je izpostavljen, in skleniti pravo zavarovanje – ravno zato, da v primeru najhujšega reče: »Se je zgodilo, ampak imam vsaj zavarovano, kar mi bo stanje zagotovo olajšalo.« Na drugi strani pa je tudi dolžnost nas, zavarovalnic, da ozaveščamo svoje zavarovance, jim približamo zavarovanja preprosto in razumljivo, predvsem pa da razvijamo zavarovanja, ki bodo pokrila potrebe in tveganja, ki so jim posamezniki in tudi podjetja izpostavljeni.

Zdi se, da mladi, zlasti milenijci, živijo bolj lahkotno in z večjim optimizmom. Kako se zavarovalnice odzivajo na njihov življenjski slog, s katerimi izdelki in na katerih področjih jih nagovarjate?

Zna biti ravno nasprotno. Milenijci sicer po merilih prejšnjih generacij živijo lahkotneje, ne bo pa držalo, da tudi z večjim optimizmom ali manjšo psihološko obremenitvijo. Naloga zavarovalnic je, kot pri drugih segmentih, tudi za te generacije določiti ključne skrbi, ki jih tarejo, in jim ponuditi primeren način, kako omiliti posledice, če se skrbi uresničijo. Po Generalijevem konceptu vseživljenjskega partnerstva to seveda ni zgolj vprašanje trenutka, temveč smo obvezani, da se stalno prilagajamo spreminjajočim se potrebam v različnih življenjskih obdobjih. Ključni izziv, ki ga imajo podjetja v odnosu s pripadniki milenijske generacije, in to ne velja le za zavarovalnice, je način uporabe storitev. Milenijci so brez dvoma digitalna generacija, če jo lahko tako označimo, saj je tehnologija del njihovega življenja že od rojstva. Torej že za to generacijo,

posebno pa za prihodnjo, ki vstopa na trg, velja, da se zmanjšuje pomembnost osebnega stika, krepko pa se povečuje pomembnost uporabniških vmesnikov in celotne uporabniške izkušnje na vseh točkah stika. Druga značilnost je potreba po on-off rešitvah, v našem primeru po zavarovanjih za čas uporabe, za kar si kot zavarovalnica že aktivno prizadevamo.

Se mladi manj odločajo za zavarovanja?

Predvsem velja to za osebna, dolgoročna zavarovanja, kot so pokojninska in življenjska zavarovanja. Je pa to zagotovo odvisno tudi od finančne pismenosti. Zanimivo, da je raziskava, ki jo je naredilo naše stanovsko združenje, Slovensko zavarovalno združenje, skupaj z raziskovalno hišo Valicon, pokazala, da ima ravno starostna skupina od 25 do 35 let dokaj slabo znanje o finančni pismenosti. In to so milenijci, ki jih omenjate. In hkrati je to skupina, ki ni več vključena v izobraževalni sistem, zaradi česar bo treba najti alternativne načine za dvig njene finančne pismenosti. Sicer rezultati za Slovenijo v evropskem merilu niso tako slabi, presenetil je zagotovo podatek, da so ravno starejši, v starostni skupini od 65 do 75 let, finančno najbolj pismeni.

»V vseh zavarovalnicah, tudi v Generaliju, veliko vlagamo v vse oblike digitalizacije tako pri internih procesih in komunikaciji s strankami, kar mlajše digitalne generacije zahtevajo, kot tudi pri iskanju partnerstev s startupi.«

Kakšne bodo zavarovalnice v prihodnosti?

Predvsem bodo še bolj prilagojene individualnim potrebam zavarovancev, kot so danes. Hkrati pa se seveda v vseh zavarovalnicah, tudi v Generaliju, veliko vloga v vse oblike digitalizacije. Tako pri internih procesih in komunikaciji s strankami, kar seveda vse te mlajše digitalne generacije zahtevajo, kot tudi pri iskanju partnerstev s startupi. Pri tem iščemo nove tehnologije in ideje – kako na primer stranki omogočiti hitrejšo in enostavnejšo sklenitev zavarovanja - s katerimi bomo pospešili našo rast.

Se bodo zavarovanja približala predvsem digitalnemu svetu in tehnologiji? Katera že ponuja Generali in kakšna še načrtujete?

Produkti morajo biti vedno prilagojeni stranki in

njenim potrebam ter zahtevam, ne glede na vse drugo. Tehnologija nam pomaga in olajša, da produkte hitreje in lažje približamo svojim zavarovancem.

Izpostavil bi naša pomembna kanala, ki sta bila razvita ravno s tem v mislih. To sta spletna portala G24 in WIZ, prek katerih lahko naše stranke sklenejo zavarovanje 24 ur na dan, vse dni v letu. Cilj je omogočiti hitro in enostavno sklenitev zavarovanja z odlično pred- in poprodajno izkušnjo. Komunikacija je izključno online, se pravi, da tudi zavarovalno polico skupaj s pripadajočimi dokumenti dobijo na svoj elektronski naslov. Nadaljevanje sta spletni portal in mobilna aplikacija Moj Generali. Ta zavarovancu omogoča prek telefona, tablice ali računalnika pregled podatkov o zavarovanju, plačilnih, uredi prijavo škode, naroči avtomobilsko asistenco ... Del tega je tudi pokojninski portal, ki omogoča dnevni vpogled v stanje na pokojninskem računu.

Kakšni pa so trendi zavarovanj v svetu in Evropi? Katere novosti lahko pričakujemo v prihodnjih letih?

Ključni trend je gotovo tako imenovana API-revolucija, ki je že prisotna v bančnem sektorju. Gre za tekmo na uporabniški izkušnji, ki postaja čedalje pomembnejši razlikovalni dejavnik, vendar bo po mojem mnenju glavne tektonske premike tudi v zavarovalništvu povzročila četrta tehnološka revolucija. Povezanost stvari, avtonomnost vozil in drugo, kar bo v prihodnjih letih postalo samoumevno, bo imelo daljnosežne posledice za našo panogo, na kar se pospešeno pripravljamo.

Katere so posebnosti vaših zavarovanj? Kaj ima Generali, česar druge zavarovalnice nimajo?

Dejstvo je, da zdaj nudimo vse zavarovalne vrste pod eno streho, torej premoženjska, življenjska in pokojninska, zdravstvena in nezgodna zavarovanja. Dodatno prek odvisne družbe Generali Investments še upravljanje premoženja in finančno svetovanje. Ampak poudarek je neke druge. Poslanstvo celotne Skupine Generali in Generali zavarovalnice v Sloveniji je, da ne ponujamo samo zaščite, temveč tudi nasvet, preventivo, asistenco in storitve, prilagojene potrebam posameznikov in podjetij. To je tisti pomembni trenutek, ko povežemo strokovno individualno obravnavo in veliko empatije. Da se približamo zavarovancu, ga razumemo in mu stojimo ob strani pred prodajo zavarovanja, med njo in zlasti po njej, pri čemer je naša velika prednost učinkovito reševanje škod in kakovostna asistenca.

Po katerih zavarovanjih je največ povpraševanja?

Še vedno so to avtomobilska zavarovanja in zavarovanje doma. Ta obsegajo glavnino našega portfelja. Potencial vidimo v življenjskih oziroma osebnih zavarovanjih, pri katerih se bo ponudba razširila s finančnimi produkti, dodali pa bomo tudi storitve, povezane s preventivno zaščito. Druga najpomembnejša vrsta so dodatna zdravstvena zavarovanja. Govorim zlasti o zavarovanjih, ki zavarovancu omogočajo hiter dostop do zdravstvene storitve, na primer specialista ortopeda, dermatologa ... Treba je poudariti, da so to storitve, ki se izvajajo v zasebnem zdravstvenem sektorju in ne vstopajo na področje javnega zdravstvenega sistema. Povpraševanje po tovrstnih zavarovanjih je veliko, kar je zagotovo posledica trenutnega stanja v zdravstvu.

Omenil bi še različne oblike asistenc, ki jim namenjamo veliko pozornosti. Od popolnoma klasičnih, kot so turistične, avtomobilske asistenc, do asistenc pri zdravstvenih zavarovanjih, pri organizaciji zdravniških pregledov. Predvsem zdravstvene asistencije imajo po mojem mnenju zelo velik potencial in v tem delu je slovenski trg še dokaj nerazvit.

Zakaj sta se združili zavarovalnici Adriatic Slovenica in Generali?

Ker smo z združitvijo pridobili najboljše od obeh. V to sodijo celotno znanje in izkušnje obeh zavarovalnic, celotni portfelj produktov, še večja prodajna mreža po celotni Sloveniji ter najboljša asistenca in podpora ob nastanku škode. Naš cilj je jasen: postati zavarovancu vseživljenjski partner, kar bo seveda vodilo k temu, da bo tudi najbolj zadovoljen. Ob tem je pomembno še enkrat povedati, da se za že sklenjene police z združitvijo ni spremenilo nič, prav tako so zastopniki strank ostali isti.

»Cilj je omogočiti hitro in enostavno sklenitev zavarovanja z odlično pred- in poprodajno izkušnjo. Naš zavarovanec lahko sklene zavarovanje 24 ur na dan, vse dni v letu.«

Študirali ste na Dunaju, delate tudi v Pragi, kjer ste izvršni direktor finančnega sektorja in član izvršnega odbora Generali CEE Holdinga, ki je holding Skupine Generali za srednjo in vzhodno Evropo. Kakšna je razlika med življenjem in načinom razmišljanja tam in v Sloveniji?

Kakovost življenja v Sloveniji in Ljubljani je enkratna. Ne predstavljam si boljšega dela sveta, kjer bi lahko odraščali moji otroci. Imata pa tako Dunaj kot Praga čar velikih metropol z izredno bogato zgodovino. Sploh Pragi, in na splošno Češki, je v zadnjih desetih letih uspel izreden preskok v ekonomski razvitosti, v kateri po marsikaterem kazalniku že prehiteva Slovenijo. Pripravljenost na spremembe in bolj agresivna ekonomska politika sta tudi edino, kar v naši državi pogrešam.

Kje se bolje počutite in kje raje živite?

Doma je vedno najlepše. Glede na povprečno več kot 120 poslovnih letov vsako leto daleč najbolj uživam v dostopnosti vseh krajev v Sloveniji in okolici.

Kako ohranjate ravnovesje med tako zahtevno poklicno vlogo in zasebnim življenjem ter kako vzdržujete življenjsko energijo?

Konci tedna z družino. Takrat lahko popolnoma odklopim poslovni svet in se prelevim v navijača na nogometnih tekmah in plesnih tekmovanjih obeh otrok. Mislim, da brez vsaj delnega ravnovesja med poslovnim in družinskim življenjem nihče ne more resnično dobro odigrati svoje poslovne vloge.

Kaj si najraje privoščite zunaj delovnega okolja?

Vselej sem užival v dobri hrani in kozarcu dobrega vina. Resnično pravi užitek pa so vedno bila in vedno bodo potovanja kam daleč z družino. Spomini z njih ostanejo za vedno.

VERJAMEMO V SKUPNO POT

Skupaj smo še boljši. Za vas.



generali.si

Lepota človeka prebudi



Vedno me je zanimalo, kako na pojem lepote gledajo modni fotografi, kot so pokojni Peter Lindbergh, Helmut Newton in Annie Leibovitz, pa tudi Guy Bourdin in Hans Feurer, prejemnika nagrade na Festivalu International de la Photographie de Mode & Beauté, za katero je bil trikrat nominiran tudi tržaški Slovenec Fulvio Grisoni. Ko sem imela priložnost za pogovor z njim, sem si pripravila kar 33 vprašanj – o lepoti. Odgovorov sem dobila še več, pa čeprav Grisoni pravi, da je lepota klofuta, da jo začuti in o njej ne mara razglabljati.

S fotografom sva se dobila v Generali Galeriji v Ljubljani, kjer do 6. marca letos gostuje njegova razstava Skozi lepoto, onstran lepote, na koncu – lepota, izbor fotografij, ki so »okleščene vsega trendovskega in odvečnega, da bi spet našel klasično lepoto, na katere obstoj smo med kričanjem, kazanjem in drsanjem po ekranih pozabili«. Grisoni je v svoji skoraj štiridesetletni karieri izbrusil svoj talent, tehnično znanje in veščine pa pripeljal do estetske in tehnične popolnosti, kar se kaže v njegovih modnih portretih, na fotografijah pokrajine in v podobah

FULVIO GRISONI • Modni fotograf

Piše: Kaja Komar • Foto: Fulvio Grisoni,
osebni arhiv, Primož Korošec

LEPOTA JE KLOFUTA

Grisonija vedno znova navdihujeta telo in prezenca ženskega, iskanje lepote pa je njegov največji izziv. Pogovor zato začneva pri ženski, ob fotografiji z naslovom Atena. »Grške boginje so moje 'bolezni'. Ko sem delal projekt za italijansko revijo Posh v tržaškem mavzoleju muzeja antike JJ Winckelmanna – morda ne veste, ampak Winckelmann je za mnoge oče umetnostne zgodovine - in videl kipe, sem si rekel, da bi moral izkoristiti prostor. Naključno sem takrat spoznal tudi manekenko, pri kateri se mi je zdelo, da ima natančno tak profil kot antični kip. Naredili smo osem fotografij ob kipih, vse z igro profilov,« razlaga Grisoni in dodaja, da so fotografije Atene in Afrodite povezane

ženskega telesa. Le četrtnina del na razstavi je posneta z moderno tehnologijo, glavčina so fotografije, posnete na film in razvite v temnici. »To so fotografije z veliko začetnico,« poudari Grisoni, ki dobesedno jemlje tudi besedo fotografija, sestavljeno iz grških besed photos (svetloba) in graphe (risanje), čemur bi lahko rekli tudi risanje s svetlobo. »Svetloba je pri fotografiji vse,« me prepriča s kratkim stavkom.

z drugimi fotografijami, denimo serijo s torbicami za revijo Gloss, posneto v Nuku. Na razstavi v Generali Galeriji je želel predstaviti čim manj mode in več ženskega principa, da bi prikazal svoj pojem lepote. »V moji zbirki so lepe ženske, ampak ni lepa samo ona in ona (pokaže na fotografije), lepo je tudi ozadje, detajli. Zato je bilo tako težko izbrati naslov razstave.

Italijani imajo besedo attraverso, kar bi lahko prevedli, da prek nečesa, torej lepote, lepih stvari, prideš do drugega cilja, bistva. Iščeš in raziskuješ, da prideš do esence pojma lepota.« Ko izbira model za fotografiranje, zanj ni pomembna le zunanja lepota, ampak predvsem da ima model izraz, samozavest, da izžareva energijo, ki bi ji lahko rekli notranja lepota oziroma faktor x. »Kaj je lepo? V Stari Grčiji so bili proporci zelo pomembni. Ko sem srečal suho in za manekenko majhno Kate Moss s krivimi nogami, sem opazil, da ima vse v pravem sorazmerju, da deluje. Lepota so tudi veliki nosovi pri Almodovarju, večje zadnjice samozavestnih Brazilk ...« A v poplavi retuširanih fotografij v reklamah, filmih in na družbenih omrežjih mnogi to težko prepoznajo. »Danes mora biti vse popolno, vse ženske na fotografijah so tako umetno popolne, klinično popolne. To ni lepota, to je grdo. Jaz pravim, lepota je estetika, grdota je etična.«

verjame, da lepota ni koncept, pa vendar je večna, osvobodjena ugajanja in všečnosti. »Ne tako kot moda, o kateri je Oscar Wilde rekel, da je oblika nečesa tako nevzdržno grdega, da jo moramo vsakih šest mesecev zamenjati.« In kako naj se naučimo prepoznati pravo lepoto? »Mislim, da bi si morali vsi prebrati klasično literaturo, staro 2000 let, ki je še danes več kot aktualna.«



DOBRA FOTOGRAFIJA SE LAHKO ZGODI

Modni fotograf je veliko sodeloval z Adrianom Goldschmiedom, »botrom džinsa«, ki je bil del ekipe pri ustanovitvi znamk Diesel, Replay, Gap 1969 in AG, danes je direktor Goldsigna in moškega Citizens of Humanity. Goldschmied zdaj živi v Los Angelesu in njegove kavbojke AG nosijo zvezdnice, kot so Heidi

Še huje se mu zdi, da si danes vse mlade punce želijo biti umetno popolne in ženske že pri trinajstih letih. »Vsi pisatelji, umetniki, fotografi bi se morali vprašati, kaj predajamo prihodnjim generacijam. Če imaš otroke, razumeš, da s svojim ustvarjalnim delom sooblikuješ javno mnenje. Moj sin, star 12 let, me je vprašal: 'Oči, pa kdo si ti, da odločaš, da so ženske na tvojih fotografijah lepe?'« Fotograf svojemu sinu ni znal odgovoriti, prav tako ne meni. »Zakaj so lepe? To je težko razložiti. Lepota je, kot da bi ti nekdo dal klofuto. Mora te prebuditi, ti nekaj narediti, o njej ne moreš govoriti.« Pa ne zato, ker bi bila dolgočasna, kot bi rekel Umberto Eco, Grisoni

Klum, Jessica Alba, Emma Watson, nosila naj bi jih celo Kate Middleton. »Z njim sem delal kampanje po svetu, tudi katalog, ki je učno gradivo na istanbulski fakulteti. Nekoč sva obiskala urednico pri Voguu; sprejela naju je kot kralja, ker je mislila, da sem mogoče Mario Testino.« Čeprav je posnel veliko studijskih fotografij, Grisoni še raje fotografira na terenu. »Ozadje pove veliko, lahko pa tudi skrrije marsikaj. Fotograf, ki ima izkušnje, bo iz banalnosti naredil nekaj res dobrega. Narediti eno dobro fotografijo ni težko, narediti serijo osmih ali desetih fotografij v kratkem času pa zahteva več znanja.« Ena njegovih priljubljenih izbir je bila Vila Bled, ko še ni bila

LIKOVNA UMETNOST je pomemben del kulturnega in socialnega razvoja družbe in je tudi odsev kulture naroda. Bogata zbirka umetniških del Generali zavarovalnice, zbrana v **GENERALI GALERIJ**, je nastala na prelomu let 2007/08 na pobudo pokojnega Matjaža Gantarja, idejnega očeta in soustvarjalca zbirke. Zbrana dela so bila najprej namenjena opremljanju poslovnih prostorov družbe, pozneje pa je zbirka prešla zastavljene okvire. Poudarek zbirke je na moderni umetnosti, v kateri so nekateri avtorji zastopani tudi z več deli (Bard Lucundus, Luiza Margan in skupina Irwin). Sicer pa je treba med pomembnimi grafičnimi deli omeniti še Jakčevo grafično mapo, ki šteje več kot 230 grafičnih listov, med njimi nekaj del tujih umetnikov. Od tujih slikarjev je največ del škota Tommyja Lydona in Armenca Ašota Bajandura, pa devet del angleške umetnice mlajše generacije Harriet Bell. Slikarska dela so v zbirki zastopana v večjem številu. A se zbirka ponaša tudi z deli pomembnih slovenskih kiparjev kot so: France Rotar, brata Drago in Dušan Tršar, do mlajših, kot sta Sašo Sedlaček in Tomaž Furlan. Danes za zbirko več kot tisoč del skrbi kustosinja Petra Bizilj Silva.

prenovljena in so bile tam še stare zavese in pohištvo. »To je bil nekaj časa moj studio, tam sem posnel fotografije Arco 1 in 2, Table, Mirror, Dream.«

Grisoni je pozoren opazovalec in priznava, da včasih dobra fotografija nastane tudi mimogrede, se zgodi, kot se je njegova My Greta. Ko so snemali kolekcijo za neko blagovno znamko, si je manekenka med odmorom prižgala cigareto in se naslonila, Grisoni je prijel za fotoaparatus in ujel trenutek. Tako so se zgodile tudi fotografije Reflex (maja so snemali poletno kolekcijo in je prosil model, da gola zaplava v morju), Stretching (med kosi, ki jih je fotografiral, so bile tudi prosojne hlače, ki jih je želel posneti v drugačnem položaju). Da nastane dobra fotografija, ni dovolj le dobra ideja, se strinja fotograf. »Zelo pomembni so še ekipa in sodelovanje, energija v ekipi. Zame so najlepše fotografije fotografovih žena. Poglejte, kako je Newton ovekovečil svojo June! Nekateri fotografi imajo svojo muzo, mogoče dve ali tri, ki so vedno na voljo, enako vsa ekipa, ki jo dobro poznajo. Fotograf ni kot režiser, ki ima vedno vse na razpolago,« se razburi Grisoni, ki opaža, da je pri modnih fotografijah vse manj fotografovega podpisa. »Je pa velika razlika delati v Sloveniji ali Milanu, kjer lahko ekipo vsako minuto zamenjajo, in če je frizer prepočasen, ga odpustijo in nadomestijo z novim. Zato pravim, da je dobra fotografija kombinacija petih, šestih stvari, ki skupaj učinkovito delujejo. Dobro mora biti tudi ozadje, ne samo stilist in frizer. Ko sem delal serijo fotografij v Nuku, smo bili samo trije, jaz, model in asistent. V dveh urah smo ustvarili dobre fotografije.«

Fotograf težko določi svojo najljubšo, tudi za razstavo jih je težko izbral. »Ena mi je vseh kot fotografija, druga ima v ozadju posebno zgodbo, za eno sem se bolj trudil in mi je zato pri srcu. Recimo, da bi rekel Atena ali Afrodita, pa Nuk seveda, to je bila posebna zgodba.«

Predana perfekcionizmu



Med najbolj vidnimi lastnostmi športnikov in športnic sta njihova disciplina in vztrajnost. Ti vrlini dajeta družbi disciplinirane, trdne posameznike, ki se v preprosti umetnosti gibanja učijo pomena poštene igre, timskega dela, spoštovanja soigralcev in upoštevanja pravil tako na stadionskem parketu kot zunaj njega. Šport pomaga učiti pomembnost ponižnosti, ko smo v vlogi zmagovalca, in gracioznosti, ko se najdemo na strani poražencev. Pa če smo si nasprotnik sami ali ne. Najpomembneje pa je, da šport življenju odvzema monotonost in posameznika uči pomena samospoštovanja, samozavesti in spopadanja s stresom. Tudi za eno izmed mladih slovenskih upov, 21-letno atletinjo Laro Jagodnik, je v prvi vrsti sprostitelj,

LARA JAGODNIK • Mladi atletski up

Piše: Maja Tomšič • Foto: Urša Premik

odklop in veselje ter ji daje znani občutek, da si naredil nekaj dobrega zase. Vseeno pravi, da je precej tekmovalna, zato ima rada ta del športa, saj na tekmah lahko pokaže največ.

Da se je ljubezen do atletike dodobra razvila, je bilo potrebna kar nekaj časa. Do prvega letnika gimnazije, pravi Lara, zdaj pa traja že šest let. Čeprav ima rada vsak šport, ji je tek še posebno blizu, saj je le tedaj popolnoma sama s seboj in mora premagati zgolj sebe. »Že v osnovni šoli sem rada tekla in želela prehiteti tudi vse fante,« pove z nasmehom. Znano je, da atletika velja za eno najtežjih disciplin ravno zaradi potrebe po vrhunskih motoričnih sposobnostih in koordinacije. »Sem pa precej bolj organizirana in sposobna ostati zbrana dlje časa, kar mi pomaga pri učenju.«



POGOSTO MORA PREK SEBE

V športu je težko zadeti pravo razmerje med preveč ali premalo treniranja. Pri mladostnikih je lahko to še toliko bolj izrazito, saj se telesno še razvijajo in imajo poleg treninga zelo veliko šolskih in zunajšolskih obveznosti. Velikokrat se zato pojavi izčrpanost, v hujših primerih celo izgorelost. Tudi Lara trenira vsaj petkrat tedensko, odvisno od obveznosti, ki jih zahteva študij, vendar pa v srednji šoli ni imela večjih težav z usklajevanjem obveznosti. »Zdaj ko sem na fakulteti, je nekoliko težje, a mi gre vsako leto bolje. Treba je predvsem veliko organizacije. Študiju še posebno v času kolokvijev posvetim več časa in energije, za dodatno razlago pa povprašam sošolce, tutorja ali profesorja. Atletika včasih malo trpi, a poskušam tudi tedaj narediti največ, da ohranim raven pripravljenosti.« Ima se za perfekcionistko, zato so ji treningi za izboljševanje tehnike najljubši. »Tokrat je čas za odpravljanje napak, ki se prikradejo, ko nisem dovolj zbrana. Treningi za izboljševanje vzdržljivosti pa so najtežji, recimo tek v klanec.« Da je treba v športu velikokrat pripeljati svoje telo do roba zmognosti, ni nov koncept. Zato tudi ni presenetljivo, da je na vprašanje, ali se strinja s Filipom Flisarjem, ki je rekel, da je zanj šport pravzaprav v veliki meri mazohizem, ko uživaš v trpljenju, odgovorila pritrdilno. »Vsak športnik si želi napredka in vsakič znova teži k še boljšemu rezultatu, kar pomeni, da mora nemalokrat prek sebe. Za dosego cilja pogosto trpiš, a svoj šport oziroma disciplino imaš rad in veš, da bo ves trud poplačan, ko zadani cilj dosežeš.« Tudi njena vzornica, avstralska tekačica čez ovire Sally Pearson, pooseblja Larino filozofijo predanosti perfekcionizmu.

»Že kot najstnica je bila predana športu, odrekla se je veliko stvarim in tako kot jaz je perfekcionistka, ki treninga ne konča, dokler vaje ne izvede pravilno. Všeč mi je tudi njena preprostost.«

PODZAVESTNO PONOTRANJIŠ STRAH

Večina športnikov se upokoji, ker niso konkurenčni. Toda vsake toliko je kdo, ki se odloči odnehati, čeprav je pred njim lahko še vrsta dobrih let. Ne zaradi poškodbe, ampak z zavestjo, da šport preprosto ni več tisto, kar ga veseli.

»Za dosego cilja pogosto trpiš, a svoj šport oziroma disciplino imaš rad in veš, da bo ves trud poplačan, ko zadani cilj dosežeš.«

Prav vse pa kdaj prešine misel, da bi prenehal, kako močno prevlada, pa je popolnoma odvisno od posameznikove želje po uspehu. Tudi Lara je imela obdobje, ko se ji je zdel ves trud brezsmiseln. »Najtežje mi je bilo v prvem letniku fakultete, ko se v izpitnem obdobju nisem mogla osredotočiti

le na izvedbo in sem prišla na trening, predvsem da pozabim na študij, kar se je pokazalo tudi v rezultatih. Takrat se mi je zdelo, da je ves trud v pripravljalnem obdobju zaman.« Pri nekaterih, predvsem mladih športnikih pa je del hotenja po prenehanju v povsem preprosti želji po svobodi, z izstopom iz strogih urnikov. »Res je, da treningi vzamejo čas, ki bi ga sicer lahko porabila za druge aktivnosti, ki me veselijo, a tudi za te najdem čas, če je le organizacija dobra. V času tekm sem resda nekoliko bolj pozorna na to, da sem bolj spočita, a to zame ne pomeni, da me atletika zadržuje; svoj čas in aktivnosti že vnaprej prilagodim,« poudarja Lara. Tudi poškodbe velikokrat odvzamejo športniku oziroma športnici voljo do nadaljevanja. Lara se je poleti 2019 prvič resneje poškodovala. »Predvsem je to name vplivalo mentalno, saj podzavestno ponotranjši strah pred izvajanjem določenih gibov in zato vse počneš bolj previdno.« Carrie Cheadle, profesorica športne psihologije z univerze Johna F. Kennedyja v Kaliforniji, potrjuje, da je proces čustvenega okrevanja za mnoge veliko težji kot fizični, saj mentalno okrevanje ne deluje linearno, temveč ciklično. »Doživljaš zanikanje, stisko, odločnost in se pogosto znova vrneš v zanikanje. Veliko je vzponov in padcev,« pravi profesorica.

IZBOLJŠANJE OSEBNIH REKORDOV

Trenutno je mlada športnica najbolj ponosna na osvojeno drugo mesto na članskem državnem prvenstvu, ko je bila še v kategoriji starejših mladink, vendar ima v mislih tudi že cilje, želje in navdih za leto 2020. »Letos se želim uspešno vrniti po poškodbi, izboljšati osebne rekorde in se mogoče udeležiti univerzijade. Dolgoročni cilj pa je uvrstitev na katero od večjih tekmovanj, kot so sredozemske igre in evropsko prvenstvo.«

O varčevanju malo drugače

ALEŠ LOKAR IN PRIMOŽ CENCELJ •
Upravitelja investicijskih skladov

Piše: Leja Kovačič • Foto: Primož Korošec

Ko v Duelu soočiš naj upravljavca premoženja v Sloveniji (po izboru revije *Moje Finance*), pričakuješ, da se bosta strinjala v vsem, a Aleš Lokar, pomočnik direktorja naložbenega sektorja, in samostojni upravitelj Primož Cencelj med pogovorom dokažeta, da ni vedno tako. Seveda pa bi bil greh takšno priložnost zapraviti, ne da bi vprašala, kam velja vlagati ta trenutek, zato začnemo z iztočnico, ali je pri 30 letih prezgodaj ali prepozno, da začnem vlagati v investicijske sklade.

Primož: Odlično je, da mlad človek razmišlja o prihodnosti, po drugi strani pa je škoda, da za vas niso začeli vlagati že starši. Čar finančnega sveta je namreč obrestno-obrestni račun in prej ko začneš varčevati, bolj se kapital plemeniti.

Aleš: Težko rečem, da se ne strinjam, a kljub temu menim, da pri 30 letih še ni prepozno.

Primož: Tu se vidi, da izhajaš iz delniškega sveta, kjer so pričakovani donosi večji. Morda pa govori tudi tvoja rokerska duša, saj si pripravljen prevzeti več tveganja. Meni so bližje bolj umirjeni obvezniški donosi, a o tem je treba razmišljati prej. Vsekakor pa je bolje, da začneš vlagati, pa naj bo pri 30 ali 50 letih, kot da ohranjaš denar v depozitih in misliš, da bodo na banki oplemenitili premoženje.

Aleš: V banki že zadnjih nekaj let ne moreš oplemenititi svojega premoženja in tako bo verjetno tudi prihodnjih nekaj let. Na banki se ne varčuje, tam se le ...

Primož: Plačuje parkirnino. (nasmeh)

IN ČE SI STAR 50 LET?

Aleš: Predvidevamo, da ta človek ni v krizi srednjih let in da ne bo kupoval motorjev in športnih avtomobilov. (smeh)

»Slovenci imamo več kot 20 milijard prihrankov na bankah in v zadnjih petih letih nas je zadržanost do tega, da bi vsaj malo tvegali in investirali nekoliko bolj drzno, stala veliko.«

ALEŠ

Pri 50 letih je človek še na vrhuncu moči, zato si še lahko privoščiti nekaj tveganja. Priporočil bi, da eno polovico vložiti v delnice, drugo pa v bolj varne naložbe s stalnimi donosi.

Primož: Pri 50 letih si še mlad, a tako kot 30-letnik ne gre pozabiti na varne naložbe. Namreč, delnice kdaj tudi padejo.

Aleš: Če se ozremo v preteklost, vidimo, da danes na obvezniškem trgu ne moremo pričakovati hitrega padca, vseeno pa se lahko zgodi tudi to. Okoliščin, kot jih imamo zdaj, še ni bilo, še nikoli niso vlagatelji plačevali državam, da jim posodijo denar v obliki nakupa državnih obveznic. Zato tudi tu previdnost ni odveč.

Primož: Živimo pa v okolju, v katerem gospodarska aktivnost v razvitem svetu upada. Ljudje imajo premalo potomcev, ki bi

»Lahko imaš svoja osebna prepričanja in čustva, a večkrat ko dovoliš, da vplivajo na upravljanje, pogosteje se zmotiš. Vedno moraš biti sebi hudičev advokat.«

PRIMOŽ

trošili, države pa so zelo zadolžene, zato si težko predstavljam, da bi se obrestne mere dvignile in obveznice padle.

Aleš: Kopica ekonomistov in bančnikov misli, da gredo obresti lahko nižje, a vidimo tudi upor proti temu. V Nemčiji na primer negativne obresti pobirajo prihranke, Nemci imajo namreč radi svoj denar v bankah, zato je pritisk proti negativnim obrestnim meram vse večji.

Primož: Nemci trpijo, ker imajo denar v depozitih. Najbolj nesmiselno je imeti vsa jajca v eni košari, bolje je, če se pozanimamo o različnih načinih varčevanja in potem razpršiš presežek kapitala. V tem primeru te tudi negativne obrestne mere ne prizadejejo toliko. Na to kaže tudi preživetni koncept banke, zato že vidimo nove oblike bančništva oziroma preoblikovanje bank v drugačne finančne institucije.

Aleš: Ni več tako, da lahko kapital nekam naložiš in na to pozabiš. Vsaj vsakega pol leta moraš pogledati, kaj se z njim dogaja. Slovenci imamo več kot 20 milijard prihrankov na bankah in v zadnjih petih letih nas je zadržanost do tega, da bi vsaj malo tvegali in investirali nekoliko bolj drzno, stala veliko.

Primož: Ja, to lahko merimo v milijardah.

Aleš: Če bi na primer le deset odstotkov teh prihrankov vložili v delnice, bi imeli milijardo več razpoložljivega denarja. Ta denar bi šel lahko v porabo in s tem v gospodarstvo. Si predstavljate, kako drugače bi živeli? Večina ljudi je finančno gledano preveč konservativna.

Primož: Slovenci smo dobri v tem, da zapravljamo manj, kot zaslužimo, varčevati znamo, a žal smo ujeti v Krekovem času, zato poznamo samo banko. Zanima me, koliko Slovencev ima v telefonu shranjeno številko svojega bančnika, kaj šele naloženo kako aplikacijo, da bi videli, kaj se dogaja na finančnih trgih.

NAJBOLJŠE JE REDNO VARČEVANJE

Aleš: Skladi so namenjeni ravno tistim, ki niso veliki in bogati. Nastali so zato, da so povprečnemu vlagatelju ponudili možnost dostopa do finančnega trga. Če imaš deset tisoč evrov, težko nabereš šopek naložb, da bi lahko

ta denar razpršil, sklad pa to naredi namesto vas.

Primož: Običajnemu državljanu, ki varčuje po svojih možnostih, ponujamo 16 skladov, med katerimi lahko najde pravo varčevanje zase. Ključno pa je tudi mesečno varčevanje.

Aleš: Naš najbolj prodajani produkt so prav mesečna varčevanja. Tudi če varčuješ po petdeset evrov na mesec, je odlično. Če redno varčuješ, se srečaš tako z vrhovi kot dolinami finančnih trgov, a v povprečju boš na koncu boljšem, saj kapitalski trgi rastejo.

Primož: Dlje varčuješ, več donosa bo.

FANTJE, MANJKA VAM KAK SIV LAS

Aleš: Težko rečemo, da je nekdo, ki se ukvarja z delnicami, bolj nagnjen k tveganju kot nekdo, ki se ukvarja z obveznicami. Tudi praksa tega ne potrjuje, saj lahko tudi med obveznicami najdeš zelo tvegane kategorije. Jaz sem se s tem začel ukvarjati leta 1995, to je bilo obdobje certifikatskih delnic in zato me je to potegnulo. Takrat obvezniškega trga pri nas sploh ni bilo, torej je bilo logično, da sem se usmeril v delnice.

Primož: Mene pa je vedno zanimala ekonomija, dobro sem vedel, kaj se dogaja v različnih državah. Na srečo se je začel razvijati tudi slovenski obvezniški trg, leta 2004 je Slovenija odprla kapitalski račun in takrat smo lahko začeli vlagati v globalne obveznice. Takrat se je pokazala priložnost, da sem lahko svoja zanimanja uresničil v obvezniških naložbah. Če želiš delati z obveznicami, moraš dobro vedeti, kaj se dogaja v določenih državah na ekonomskem, političnem in filozofskem področju. Stvari se spreminjajo počasi, a ko se, se to lahko zgodi sunkovito. Donosi pri obveznicah so zelo predvidljivi, razen takrat, ko niso. (nasmeh) In prav takrat se lahko pravilno pozicioniraš le, če imaš širok vpogled v duha časa. Delnice se mi zdijo bolj dolgačasne kot obveznice, ker se moraš osredotočiti na to, kako menedžerji upravljajo določeno podjetje, moraš poznati vsak vijak v podjetju, pri obveznicah pa moraš gledati širše ...

Aleš: In biti osredotočen na politike. (smeh)

Primož: Menj je to bolj zanimivo, rad bi vedel, v katero smer bo šel svet.

Aleš: Upravljanje premoženja je kombinacija znanosti in umetnosti, najpomembnejše pa so izkušnje. Tega se ne da naučiti v šoli. Spomnim se anekdote, ko smo okoli leta 2000 mladi fantje skušali znanega upravljavca velikega ameriškega sklada prepričati, da bi vložili v slovenske delnice, on pa nam je dejal: »Zgodba je dobra, a fantje, manjka vam kak siv las!« (smeh) No, zdaj že imamo kak siv las. To pokaže, kako tisti z večletnimi izkušnjami gledajo na to področje.

Primož: Lahko imaš svoja osebna prepričanja in čustva, a večkrat ko dovoliš, da vplivajo na upravljanje, pogosteje se zmotiš. Vedno moraš biti sebi hudičev advokat, naučiti se moraš, da delaš racionalno. Finančni trg je čudna žival, tudi če imaš v teoriji prav, se boš morda zmotil.

Aleš: In ravno to te naučijo izkušnje. Na finančnem trgu se pogosto ne zgodi tisto, kar bi se moralo, temveč ravno obratno.

Primož: Pa tudi če se nekaj bo zgodilo, ni nujno, da se bo zdaj. Vmes pa teče čas, ko lahko izgubiš veliko denarja, preden se izkaže, da si imel prav. (smeh)

Aleš: Naj povem star ameriški pregovor, ki pravi: Trg je lahko iracionalen dlje, kot si ti solventen. (smeh)

Mreža ljudi, ki pomaga drugim



Ana živi v Indoneziji. Stara je 33 let in z možem, ki dela v skladišču, imata otroka, stara 12 in šest let, začne zgodbo zadnja izdaja revije Bolletino Generali. Mlajši Faqih ni želel hoditi v šolo, zato je mama oba otroka peljala na Sobotno akademijo, ki jo organizira lokalna nevladna organizacija in kjer se otroci skupaj učijo in igrajo. Faqih je bil navdušen in je komaj čakal, da se začne šola. Njegova sestra Alfi pa se je pridružila nevladni organizaciji in s prostovoljnim delom pomaga drugim. Enkrat mesečno na Sobotni akademiji prostovoljno poučujejo in sez otroki igrajo tudi zaposleni v Generaliju Indonezija in s programom The Human Safety Net (THSN) pomagajo najbolj ranljivim družinam. Poslanstvo Generalija je spodbujanje posameznikov,

PROGRAM THE HUMAN SAFETY NET (THSN)

Piše: Kaja Komar • Fotografija: arhiv Generali

da prevzamejo nadzor nad svojim življenjem in sami oblikujejo varnejšo prihodnost. Program THSN je Ani pomagal bolje razumeti, kako skrbeti za otroka, in uspelo ji je prihraniti nekaj denarja, da je odprla *warung* (stojnico s hrano na ulici) in finančno pomagala družini.

ZDRAVA IN POVEZANA DRUŽBA

Tako kot vzorce vedenja otroci usvojijo od staršev in neposredne okolice, je pomembno, da smo, kadar smo lahko, vzor drugim. Razvite družbe se vse bolj trudijo spodbujati prosocialno vedenje z aktivnostmi, ki so v družbi pozitivno ovrednotene. Z empatijo, altruizmom, solidarnostjo in sodelovanjem ponuditi pomoč osebam v težavah, deliti dobrine, poskušati zadovoljevati potrebe drugih in



»THSN želi spodbuditi posameznike iz ranljivejših skupin k razvoju potencialov, jim pomagati pri izboljšanju njihovih življenj, življenj njihovih družin in skupnosti.«

doseči skupen cilj. V tem duhu se tudi v Generaliju trudijo soustvarjati zdravo, povezano in trajnostno družbo, v kateri lahko posameznik razvija in uresničuje svoje potencialne. Z dolgoročnimi projekti in partnerstvi podpirajo dobrodelnost, šport, umetnost, izobraževanje in preventivo. Želijo spodbuditi ljudi, da pomagajo drugim ter soustvarjajo pozitivne in navdihujoče zgodbe.

Ker so se s spreminjanjem družbe pojavile številne nove potrebe, so v zavarovalnici začeli iskati novo orodje, inovativne pristope, odnose in metode, da bi izpolnili čedalje večje potrebe ljudi, podjetij in institucij. Spodbujajo sinergije med različnimi družbenimi okolji in načini razmišljanja. Da bi v prihodnosti ponujali prilagojene storitve in integrirane rešitve, ki dajejo pravo vrednost življenju strank, njihovu zdravju, domu, mobilnosti in delu, bodo vzpostavili digitalizacijo svetovalne distribucijske mreže, posamezniki se bodo lahko prek digitalnih kanalov in družbenih omrežij sami vključevali in podali povratne informacije. Da bi pomagali čim več ljudem, so leta 2017 ustanovili The Human Safety Net, mrežo ljudi, ki pomagajo ljudem.

Mreža spodbuja nevladne organizacije po svetu, da ustvarijo programe, ki koristijo razvoju v lokalni skupnosti, v kateri delujejo. Program za družine išče enakovredne možnosti za vse, predvsem tiste, ki živijo v revščini. Drugi spodbuja zagonska podjetja (start-up) beguncev, da bi lahko v novi državi dostojanstveno začeli novo dejavnost. Tretji pa je namenjen pomoči novorojenčkom z asfiksijo, hudo motnjo v dihanju, ki lahko privede do zastoja dihanja in smrti zaradi pomanjkanja kisika. Vsi trije programi želijo spodbuditi posameznike iz ranljivejših skupin k razvoju potencialov, jim pomagati pri izboljšanju njihovega življenja, življenja njihovih družin in skupnosti same.

SKORAJ 13 MILIJONOV ZA NEPROFITNE ORGANIZACIJE

Skupina Generali, ki zaposluje več kot 70.000 ljudi, skrbi tudi za svoje zaposlene, jim zagotavlja varno in transparentno delovno okolje, s poudarkom na komunikaciji in spodbujanju kulture, ki temelji na uspešnosti. V morebitni reorganizaciji jim dodelijo nove vloge ciljno usmerjenimi ukrepi usposabljanja ali poklicne

»Nastanek programa je spodbudila ideja, da tisti, ki prejmejo nekaj dobrega, dobro pozneje v življenju delijo naprej.«

novične presoje, odvisno od njihovih sposobnosti in izkušenj. Pomenljiv je podatek, da so zaposleni v letu 2018 več kot 4000 ur delali v korporativnih prostovoljnih pobudah in dejavnostih v korist neprofitnih organizacij.

V podjetju so kar 12,9 milijona evrov sredstev dodelili neprofitnim organizacijam ali projektom za doseganje družbenih ciljev, od tega je bilo približno 3,6 milijona evrov namenjenih pobudam v okviru treh programov THSN v državah, v katerih THSN deluje. Dejavnost temelji predvsem na donacijah podjetij ali fundacij, zlasti v obliki finančnih donacij (v letu 2018 jih je bilo kar 97,4

»Danes so v mrežo združeni srčni posamezniki v 18 državah na treh celinah, ki spodbujajo posameznike k uresničitvi njihovih potencialov.«

odstotka), pa donacij blaga in storitev. Mreža deluje na področju socialnega varstva, umetnosti in kulture, zdravja in varnosti, ekonomskega razvoja, športa, izobraževanja, okolja, nujne pomoči in drugo. Nastanek programa je spodbudila ideja, da tisti, ki prejmejo nekaj dobrega, dobro pozneje v življenju delijo naprej. Danes so v mrežo združeni srčni posamezniki v 18 državah na treh celinah, ki spodbujajo posameznike k uresničitvi potencialov.

V SLOVENIJI S PROGRAMOM ZA DRUŽINE

Prvih šest let življenja je najpomembnejših in ključnih za rast in razvoj otroka. Znanstveno dokazano je, da se tedaj izoblikujejo potenciali za uspeh v šoli in prihodnosti. Kar se do takrat nauči o življenju in odnosih pa tudi o skrbi za svoje zdravje, se odraža tudi v odrasli dobi.

Da bi zrasel v zdravo odraslo osebo, potrebuje pravo podporo v telesnem in miselnem razvoju, tako doma, v vrtcu ali med varstvom drugje. Skoraj 250 milijonov otrok po svetu živi v razmerah, ki jim ne ponujajo možnosti za razvoj in bodo do konca življenja zaostajali za vrstniki, ki odraščajo v boljših razmerah. Najboljša pomoč takšnim ranljivim skupinam je podpora njihovim staršem vse od rojstva, zato jim THSN omogoča, da sodelujejo v skupnih dejavnostih, dobijo nasvete in odgovore na vprašanja, se srečujejo z drugimi starši.

Tudi v Sloveniji starši pogosto ne morejo otroku zagotoviti vsega, kar si želijo. Zato se je Generali povezal z Zvezo prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje, ki že več kot 60 let ustvarja programe za otroke in mladostnike s poudarkom na vzgoji otrok, da postanejo funkcionalni odrasli. Skupni program Rastemo skupaj je namenjen staršem, ki potrebujejo pomoč pri vzgoji in spodbujanju malčka k prvim samostojnim korakom (0–3 let), pozneje (3–6 let) pa je poudarek na razvoju otroka in sprejemanju sprememb, navajanju na samostojnost. Program ni namenjen le pomoči družinam z osnovnimi sredstvi za preživetje, temveč višji ravni – opolnomočenju, da si družina opomore in pridobi pomembne kompetence, s pomočjo katerih lahko v prihodnje samostojno deluje v socialnem okolju.

Rastemo skupaj



V mrežo programov The Human Safety Net se s projektom Rastemo skupaj povezuje tudi Zveza prijateljev mladine (ZPM) Ljubljana Moste-Polje, ki ustvarja prostor, kjer se družine lahko povezujejo, izmenjujejo izkušnje in spoznava nove načine vzgoje in ustvarjanja prijetnih medsebojnih odnosov.

»Na ZPM Ljubljana Moste-Polje smo razvili program THSN – Rastemo skupaj, ki je namenjen družinam s predšolskimi otroki,« nam pove Nina Facchini, vodja projekta Rastemo skupaj. »Glavni namen programa je ozaveščanje staršev o pomenu zdravega razvoja in vzgoje otrok ter krepitev starševskih kompetenc in hkrati ponujanje kakovostnih vsebin malčkom do šestega leta, s čimer jim omogočamo priložnosti za zdravo rast in razvoj.« Facchinijeva dodaja,

ZPMS LJUBLJANA JE DEL PROGRAMA THE HUMAN SAFETY NET

Piše: Kaja Komar • Fotografije: arhiv Generali

da s programom starši dobijo dodatno znanje za še boljšo vzgojo in tako boljšo prihodnost. »Cilj je omogočiti staršem, da se med seboj povezujejo, izmenjujejo izkušnje, s tem pa soustvarjajo podporno mrežo družin ter hkrati prijetno, varno in spodbudno družinsko okolje, v katerem njihov otrok odrasča.«

VOLJA VSELEJ NAJDE POT

ZPM Ljubljana Moste-Polje v programu Rastemo skupaj družinam ponuja različne aktivnosti, ki potekajo tako v večgeneracijskih centrih Skupna točka (Ljubljana, Vrhnika, Grosuplje) kot tudi drugje. Te aktivnosti so igralne urice, pogovorna skupina za starše, neformalna druženja, individualna svetovanja, predavanja za starše, družinski tabori.



»Program je priložnost za druženje, spoznavanje, igro in učenje, ki ustvarja tudi prostor za podporo in motivacijo staršev, kadar trčijo ob ovire v vzgoji malčkov, in jim ponuja varno zaledje, kamor se lahko v trenutkih stiske obrnejo po pomoč,« pojasni Facchinijeva in pristavi, da je za vključene družine vse popolnoma brezplačno. Vsebine programa Rastemo skupaj so sorodne določenim vsebinam drugih programov ZPM Ljubljana-Moste Polje, se z njimi prepletajo, vendar so prilagojene družinam s predšolskimi otroki, ki jim je namenjen.

»Rastemo skupaj je s socialnovarstvenim programom Volja vselej najde pot del humanitarnega programa Veriga dobrih ljudi, v katerem družinam ponujamo celostno pomoč za izhod iz stiske. Pomagamo materialno in finančno, hkrati pa staršem omogočimo vključitev v predavanja, delavnice in svetovanja, ponudimo mediacije in terapevtsko obravnavo, če je treba.« Facchinijeva še omeni, da se aktivnostim pogosto pridružijo zaposleni iz Generalija s svojimi družinami, ki so se kot prostovoljci pridružili programu The Human Safety Net, in popestrijo dogajanje.

»Konec leta je bil zelo pester, saj smo za družine, vključene v program Rastemo skupaj, organizirali več druženj in obdarovanj, da smo jim polepšali praznične dni.« Aktivnosti bodo nadaljevali tudi letos; družine bodo peljali na izlete, organizirali družinske vikende in podobne aktivnosti za dejavno preživljanje prostega časa.

IGRALNE URICE:

tedenske delavnice, ki se jih udeležujejo starši skupaj z majhnimi otroki (v Ljubljani so srečanja vsak ponedeljek ob 17. uri v VGC Skupna točka). Cilj je, da se starši seznanijo z različnimi pristopi k igri glede na to, kaj otroci pri določeni starosti potrebujejo, kako se razvijajo ... Delavnice temeljijo predvsem na igri in pogovoru s starši med igro. Omogočajo tudi izmenjavo mnenj, deljenje izkušenj, nasvetov; o tem, zakaj je dobro, da otrokom beremo pravljice, da poslušajo glasbo, da skupaj z njimi pojemo in plešemo, kaj pomeni, če se že z dojenčkom pogovarjamo, zakaj je določena igra dobra, kaj otrok z igro razvija, kaj otroci pri določeni starosti že znajo ipd.

POGOVORNA SKUPINA ZA STARŠE:

njen namen je, da se starši sproščeno družijo ob kavi in piškotih, pogovarjajo o izzivih pri vzgoji, delijo med seboj izkušnje, zagate pa tudi rešitve. Skupaj preberejo kakšne nasvete iz knjig ali s spleta, jih predebatirajo, dobijo primere iz prakse. Delavnica je moderirana, tako da se držijo teme, v ločenem prostoru pa je varstvo za otroke.

NEFORMALNA DRUŽENJA:

približno enkrat na mesec organizirajo različna druženja, da se družine lahko redno srečujejo in tako ohranjajo stike. Vabijo jih na celodnevne izlete, piknike, ogleda lutkovnih predstav, čajanke, skupne sprehode ...

INDIVIDUALNA SVETOVANJA:

nudijo pravna, psihološka, socialna, prehranska in druga individualna svetovanja za starše.

PREDAVANJA ZA STARŠE:

za starše pripravljajo predavanja strokovnjakov o vzgoji otrok, partnerstvu in odnosih, dobrem počutju, zdravem življenjskem slogu ...

DRUŽINSKI TABORI:

tabori za družine s predšolskimi otroki v počitniških domovih ZPM Ljubljana Moste-Polje v Kranjski Gori in Zabrattiji ponujajo priložnost spremembe okolja in sproščene druženja v naravi. Člani družine se lahko neobremenjeno posvetijo drug drugemu in se tako še bolj povežejo, hkrati pa bolje spoznajo druge udeležence programa in sodelavce ZPM Ljubljana-Moste Polje. Otroci se sproščeno igrajo in zabavajo v družbi vzgojiteljev, starši pa lahko izkoristijo priložnost za pogovor z različnimi strokovnjaki.

»Znamo izkoristiti priložnosti za varčevanje?«



LUKA FLERE • Direktor naložbenega sektorja v Generali Investments

Piše: Maja Tomšič • Foto: osebni arhiv

Kakšna je kakovost odnosov, medsebojno sporazumevanje, smo zmožni reševanja sporov? Zdi se kot začetek kolumne o nasvetih za reševanje zakonskih nasprotij in nestrinjanja, a kar brez skrbi, ni. Vseeno je precej zanimivo, da lahko pogledamo na vprašanje gospodarske rasti v prihodnjem letu kot na poligamno razmerje med državami, v katerem medsebojna komunikacija in zmožnost reševanja težav vplivata na našo kakovost in dobrobit finančne prihodnosti. Za oris napovedi sem vprašala Luko Flereta, ki je tudi najboljši upravljavec premoženja leta 2019 v Sloveniji. Pravi, da je za dobro gospodarsko leto 2020 pomembnih več stvari, predvsem ohranjanje optimizma, razreševanje vprašanja trgovinskih vojn in da gredo Američani na volitve dobro razpoloženi. Leto 2019 je Flere z vidika kapitalistih trgov označil za eno najboljših v zadnjih letih.

»Rasli so vsi naložbeni razredi, globalni delniški indeks je letos zrasel za več kot 25 odstotkov v evrih, evropski obvezniški indeks pa za okoli šest odstotkov.« Pojasni, da vzroka ne moremo iskati v dobri gospodarski sliki, temveč predvsem v ukrepih centralnih bank, ki so pozitivno vplivale na čustva tržnih udeležencev. »S tem je postalo jasno, da bodo obrestne mere ostale nizke dlje, kot se je pričakovalo, vlagatelji pa so v iskanju donosnosti začeli denar seliti tudi v bolj tvegane oblike naložb.« Slovenci v tem ostajamo na trdnih tleh dobre stare tradicije, kar ni presenetljivo. »Ko pogledamo strukturo naložb slovenskih vlagateljev, je povsem jasno, da smo pri investiranju zelo tradicionalni,« pravi Flere, saj naj bi veliko večino premoženja Slovencev še vedno predstavljali bančni depoziti in nepremičnine. »To tudi pomeni, da mogoče nismo izkoristili vseh priložnosti, ki bi jih lahko iz omenjenih rasti. Finančna ozaveščenost o alternativnih oblikah varčevanja, kot so vzajemni skladi, je še vedno slaba,

čeprav se v okolju nizkih obrestnih mer na bankah, v zadnjem času tudi pri nas, povečuje povpraševanje po teh oblikah naložb.«

OHLAJANJE GOSPODARSKE RASTI NI SAMO ZARADI PREGREVANJA GOSPODARSKEGA CIKLA

Čeprav se je gospodarstvo v letu 2019 ohlajalo, recesije ni bilo. Ključni dejavniki, ki so na to vplivali, izpostavlja Flere, so bolj posledica dejavnih politikov, ki so v gospodarstvo vnesli veliko negotovosti, kot da bi bili priča klasičnim znakom pregrevanja gospodarskega cikla. »Z vidika vpliva na svetovno gospodarsko aktivnost tako ne moremo mimo trgovinskega spopada med ZDA in Kitajsko, ki je zamajal temelje svetovne trgovine. V Evropi smo bili v letošnjem letu priča povečani politični negotovosti, predvsem zaradi zapletanja in razpletanja vprašanj okoli brexita. Nezmožnost sprejetja dogovora o izstopu Velike Britanije iz EU je vplivala na zaupanje gospodarstvenikov, ki se je izrazilo v nižjih gospodarskih številkah. In še bi lahko našteval ...«
Tudi razmere v slovenskem gospodarstvu zaradi majhnosti in odprtosti sledijo temu, kar se dogaja v mednarodnem okolju, poudarja Flere, in še zlasti v naših najpomembnejših gospodarskih partnericah. »Posebnost zadnjega obdobja za slovensko gospodarstvo je bila, poleg splošnega ohlajanja svetovne gospodarske aktivnosti, naša gospodarska odvisnost od avtomobilske industrije in težave zlasti nemških proizvajalcev. V luči tega niso nižje stopnje gospodarske rasti nikakršno presenečenje. Gospodarska rast je v prvih devetih mesecih letošnjega leta znašala 2,7 odstotka, kar pomeni precejšnjo upočasnitev glede na lani. V strukturi rasti pa zaradi rekordnega števila delovno aktivnih prebivalcev in posledično rasti razpoložljivega dohodka še naprej raste zasebna potrošnja, medtem ko se je rast investicij zelo upočasnila, kar kaže na skrhanu zaupanje v gospodarstvu.«

STIMULATIVNA POLITIKA ECB IN RAZREŠEVANJE TRGOVINSKIH VOJN OSTAJATA KLJUČNA

V letu 2020 lahko pričakujemo stabilizacijo gospodarske rasti, zagotavlja Flere, ostala naj bi nekje na ravni leta 2019. »Lani smo zaradi ohlajanja gospodarske aktivnosti in velike negotovosti videli enega večjih obratov v vodenju denarnih politik. Še konec leta 2018 smo pričakovali nadaljnje dvigovanje obrestnih v ZDA v letu 2019 in morda tudi prvi dvig obrestnih mer v Evropi, a so centralni bankirji v začetku leta 2019 svojo politiko nepričakovano spremenili. Zato smo videli dve znižanji obrestnih mer v ZDA in vnovično uvedbo odkupovanja obveznic v Evropi.« Po njegovem je denarna politika spet bolj ohlapna in spodbuja gospodarsko rast. »Poleg tega je videti, da tudi politiki znova premišlujejo o večjem državnem trošenju – zeleni načrt v Evropi, volilno leto v ZDA, kitajske investicije. Če ne bo večjih šokov, bi si upal govoriti o večji verjetnosti, da bomo letos videli rahlo višje gospodarske rasti od trenutno napovedanih, ki so nekje na ravni teh iz leta 2019.« Letos nam tako izoblikuje dualno gospodarsko sliko, za katero na eni strani pričakujemo, da se bo stabilizirala ali celo rahlo izboljšala, na drugi strani pa imamo relativno visoka vrednotenja na kapitalistih trgih po rasti v zadnjem obdobju. »Glede na to, da so v ZDA letošnji jesen volitve,



»Ko pogledamo strukturo naložb slovenskih vlagateljev, je jasno, da smo pri investiranju še zelo tradicionalni.«

pričakujemo, da je v interesu administracije, da Američani odidejo volit dobro razpoloženi, zaradi česar je pomembno, da je stanje v gospodarstvu dobro. Z vidika kapitalistih trgov bo zelo pomembno tudi razreševanje vprašanja trgovinskih vojn; hitrega dogovora sicer ne pričakujemo, a tudi ne drastičnega zaostrovanja. V Evropi je po zadnjih volitvah v Veliki Britaniji verjetnost trdega brexita veliko manjša, se bo pa pozornost najbrž usmerila na pogajanja o trgovinskem sporazumu. Po osnovnem scenariju, ki ne predvideva večjih šokov, tako ostajamo zmerni optimisti in pričakujemo rahlo pozitivne donosnosti na delniških trgih, ki bodo verjetno donosnejši od obvezniških.«

PRILIKO ZA VARČEVANJE SE JE ŠKODA OMEJITI SAMO NA DEPOZITE IN NEPREMIČNINE

Enoznačnega odgovora, ki bi veljal za vse, ni, mi zatrdi, ko ga povprašam o najboljši obliki varčevanja, vendar je po njegovem mnenju pri izbiri ključno postavljanje ciljev, ki posamezniku omogočajo oris časovnega horizonta varčevanja in pričakovano donosnost. »Sočasno moramo upoštevati tudi našo pripravljenost in sposobnost prevzemati tveganja; presek teh dejavnikov določa naš varčevalni portfelj. Je pa eno izmed osnovnih načel, ki ga velja upoštevati, razpršitev premoženja in s tem tudi

tveganj. A vseeno, Slovincem moramo povedati, da obstaja več možnosti varčevanja oziroma plemenitenja prihrankov, škoda se je omejiti samo na depozite in nepremičnine. Vlagamo lahko na delniške trge, za starost pa lahko varčujemo tudi v pokojninskih in vzajemnih skladih.«
In kaj svetuje mladim, ki šele dobro spoznavajo upravljanje finančnega premoženja?

»Eno izmed osnovnih načel pri varčevanju, ki ga velja upoštevati, je razpršitev premoženja in s tem tudi tveganj.«

»Verjamem, da so najboljša investicija, poleg znanja, tudi izkušnje, in pri upravljanju finančnega premoženja eno brez drugega ne gre. Ena izmed zelo pozitivnih lastnosti mladih, ki se z leti žal začne izgubljati, je radovednost. Moj nasvet je, naj si pustijo biti radovedni, saj je poleg akademske izobrazbe ena najboljših šol ves gospodarski cikel občutiti na svoji denarnici in se tako zapeljati po celotnem vrtiljaku čustev, ki nas ob tem spremlja, in ga razumeti.« Da se vsi lahko kar najbolje pripravimo za leto 2020, je, pravi Flere, pomembno imeti opredeljen cilj in strateško postavljen naložbeni portfelj. »Lovljenje vrha oziroma dna na trgu se pogosto konča boleče, saj je natančen 'timing' na trgu zelo težko zadeti. V trenutnih razmerah in po rasti, ki smo jo videli, kanček dodatne previdnosti ni odveč.« Po njegovih besedah lahko pričakujemo, da bo nihanje na trgih v prihodnjem obdobju višje, sicer pa, kot rečeno, ostajamo optimistični.



SALON

Izbor: Alenka Birk •
Foto: Matevž Kostanjšek •
Podlaga: instaset.eu

TEKOČE RDEČILO ZA USTNICE
LIP MAGNET GIORGIO ARMANI
GIORGIOARMANIBEAUTY.COM

MOŠKA DIŠAVA ORIGINAL
MUSK YVES SAINT LAURENT
LJUBLJANA

RDEČILO ZA USTNICE THE
SLIM YVES SAINT LAURENT
YSLBEAUTE.COM

OSVETLJEVALEC TOUCHE
ÉCLAT YVES SAINT LAURENT
YSLBEAUTE.COM

LEPOTNO MAZILO
VRTNICA (Z JOJOBO,
ARGANOM IN ŠIPKOM).
AMONANIS.SI

ČISTILNO OLEJE
MAC
MACCOSMETICS.COM

EKOLOŠKI PILING S CITRUSI
AMONANIS. AMONANIS.SI

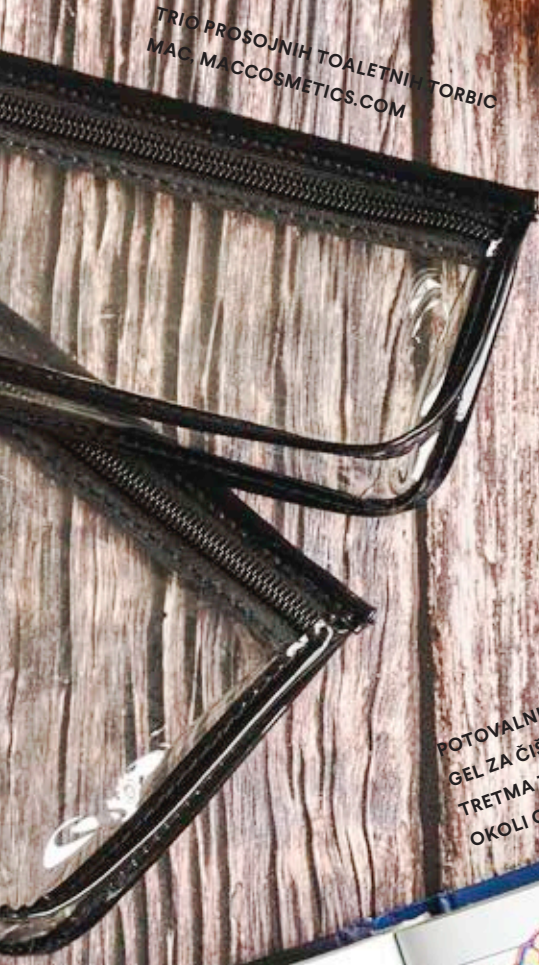
VLAŽILNI TRETMA ZA
MOŠKE FACIAL FUEL KIEHL'S
MAXIMARKET LJUBLJANA

VLAŽILNA KREMA ZA
MOŠKE AGE DEFENDER
KIEHL'S. MAXIMARKET
LJUBLJANA

FOTOVALNI SET ZA MOŠKE.
GEL ZA ČIŠČENJE TELESIA IN LAS BODY FUEL GEL
TRETMA ZA OBRAZ AGE DEFENDER. KREMA ZA PREDEL
OKOLI OČI. VSE KIEHL'S. MAXIMARKET LJUBLJANA

ŽENSKA DIŠAVA IN
LOVE WITH YOU
EMPORIO ARMANI.
EMPORIOARMANI.COM

VODOPLOVNA MASKARA
RAUTERMAUGHTY
MAC. MACCOSMETICS.COM



Ko se odločate
za varčevanje,
si zaslužite, da vam
svetujejo najboljši.



generali-investments.si | [f](#) [in](#) [y](#)

Generali Investments d.o.o., Dunajska cesta 63, 1000 Ljubljana.

Zmernost v vseh pogledih



Le kdo ne pozna družine Jezeršek in njenega najbolj prepoznavnega kuharskega mojstra Luke Jezerška? Več kot štiridesetletna zgodovina podjetja je zgodovina največje gostinske družine pri nas, pogumnega in podjetnega očeta pa v kuhinji spretnne mame in štirih sinov. Njihov vedno nasmejani Luka Jezeršek je glava Dvora Jezeršek, vodja kuhinj pri Jezeršek gostinstvu in velik mojster za žarom. Je tudi strog sodnik kuharskega tekmovanja MasterChef Slovenija in vodja kulinarčnih predstavitev naše države na vseh pomembnih turističnih sejmih in borzah Evrope.

Simpatični kuhar se je v mladosti preizkusil tudi na odru ter postal pevec in kitarist Šuti bande. Iskreno in iskrivo doda, da rad lika in pomaga v domačem gospodinjstvu. Tudi na vprašanje, ali Slovenci (radi) dobro jemo, odgovor ni suhoparno pritrdilen. »Lahko rečem, da so ljudje, s katerimi se družim, veliki ljubitelji dobrega, pa ne mislim samo hrane.« Care kuharskega poklica je spoznal že kot otrok. Leta 1975 sta njegova

JEZERŠEK GOSTINSTVO

Piše: Kaja Komar • Foto: Dean Duboković,
Primož Bregar

mama Sonja in oče Franci Jezeršek začela razvijati gostinsko dejavnost catering, ki je takrat pri nas še nismo poznali. Kuhala sta vsakodnevne malice za zaposlene v tovarnah pa tudi kulinarčne mojstrovine na sprejemih in prireditvah. Skupaj s sinovi sta leta 1994 začela graditi Hišo kulinarke Jezeršek; postala je prvi objekt v Sloveniji, namenjen izključno cateringu.

DOMAČI VRT ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE

A čeprav je bil Luki Jezeršku kuharski poklic položen v zibelko, se zaveda, da je tudi zahteven in mu moraš biti predan z vsem srcem in dušo. Veseli ga, da je kuhanje postalo moderno, da je vse več televizijskih kuharskih oddaj in resničnostnih šovov. »Kuhanje je trend, ki na sceni vztraja že lep čas. Če se samo spomnimo na 'I jedna žlica ...' do vseh oddaj, ki jih lahko danes gledamo. O hrani se je 'kul' pogovarjati. Če sem odkrit, mi je to všeč in zato sem še toliko raje del tega.« Pred skoraj tremi leti je bil pobudnik Tedna nezavržene hrane, s katero je želel vse, ki radi kuhajo, spodbuditi, da čim manj hrane konča v smeteh,

Kaša in postrv

SESTAVINE ZA PRILOGO IZ AJDOVE KAŠE ZA 4-5 OSEB

- 250 g ajdove kaše
- 150 g poljubno narezane jesenske buče (hokaido, muškata, maslena)
- 150 g poljubno narezanih suhih sliv
- 100 g na drobno narezane stebelne ali gomoljne zelene
- 100 g na drobno narezane šalotke ali pora
- Zelenjavna osnova ali juha za zalivanje
- Maslo in olje
- Sol in poper
- 2 veliki žlici smetanovega sirčka ali kisle smetane količino prilagodimo okusu, lahko tudi izpustimo
- Izbrana zelišča po okusu (timijan, drobnjak, peteršilj)
- Bučna semena (zdrobljena ali cela)

DEKORACIJA

Sveža zeliščna vejica

RECEPT

1. Ajdovo kašo namočimo v vročo ali hladno vodo. Ko počí, jo odcedimo.
2. Na maslu in olju do zlato rumene barve popražimo šalotko ali por, dodamo buče, zeleno in suhe slive in jih rahlo opečemo.
3. Dodamo ajdovo kašo. Po potrebi zalijemo z malo jušne osnove in rahlo podušimo, solimo in popramo in začinišmo z izbranimi zelišči. Če smo kašo ohladili, jo moramo pražiti toliko časa, da se segreje.
4. Po želji na koncu umešamo smetanov sirček, sladko ali kisló smetano.

KAKO JED POSTREŽEMO?

Na krožnik damo pripravljeno ajdovo kašo, nanjo položimo v ponvi ali pečici pečen file postrvi. Potresemo s praženimi bučnimi semeni in okrasimo s popečenimi krhlji jesenske buče.

na kar morajo biti vedno pozorni gostinci. V projektu je sodeloval tudi Massimo Bottura, kuharski mojster iz slovite restavracije Osteria Francescana v Modeni, ki je bila že dvakrat razglašena za najboljšo na svetu. In kako lahko zmanjšamo odpadke v kuhinji? Treba je biti sistematičen in organiziran, zelo pomembno je, katere sestavine izberemo in kako jih nato pripravimo. Jezeršek, ki najraje kuha klasično in sezonsko, daje prednost kakovosti pred količino. »Po zadnjih aferah z mesom sem še bolj previden pri izbiri. Pri nakupu mesa se moramo prepričati, da je lokalnega izvora, govedina pa obvezno zorjena. Namig:



tudi iz 'slabših' delov mesa lahko pripravimo odlične jedi.« Če bi imela čas, mi bi povedal še nekaj receptov, doda kuhar, ki rad predrugači stare slovenske recepte. »Zadnje čase so mi še posebno simpatične kaše v različnih kombinacijah, na primer z gomoljno zelenjavo, buče, zelje, suho sadje ...« Posebej za našo revijo je kuharski mojster pripravil recept za zdrav in okusen krožnik, obogaten z zdravimi maščobami in zelo hranilen. Ko ga povprašam o zdravem prehranjevanju in pobaram, ali je še vedno tak ljubitelj ocvrtega mesa, ki bi ga težko označili za zdravo jed, mi v smehu odvrne, da si »moramo priznati, da je pohano enostavno dobro«. Pred leti je v enem od intervjujev dejal, da je najboljši začetek za zdravo prehranjevanje domač vrt. »Ja, s tem se še vedno strinjam. Za vrt moraš imeti čas. Fino je, ko že danes razmišljam, kaj bomo jedli čez mesec ali na pomlad. Doma imamo na terasi visoko gredo, kar je res super. Ko imaš v rokah pridelke, ki si jih pridelal sam, si navdušen in to te prisili, da pripraviš dobro jed.«

ZMERNOST TUDI PRI (REKREATIVNIH) ŠPORTNIKI

Najbolj zdrava prehrana je sezonska, raznovrstna in sveža, priporočljivo je zaužiti več manjših obrokov. »Sem zagovornik zmernosti v vseh pogledih.« pristavi Jezeršek, ki nerad govori o tem, kako se prehranjevati, če želiš obdržati zdrav življenjski slog. »To je relativen pojem. V poplavi številnih navodil za zdravo življenje se prevečkrat izgubimo in mislim, da prav to najbolj škoduje.« Isti nasvet bi dal rekreativnim športnikom in vsem, ki želijo s prehrano izboljšati svojo zmogljivost v rekreativnem teku,

nogometu, fitnesu ali smučanju. »Predvsem naj velja pravilo zdrave kmečke pameti, to je vsega v mejah normale.« meni Jezeršek, ki prej prilagaja kulinariko športu kot obratno. »Sam se rekreiram zato, da lahko jem vse.« V svet športa je vpet tudi poslovno, saj ima Jezeršek gostinstvo na športnih dogodkih že vrsto izkušenj z organiziranjem cateringa, ki mora z očarljivostjo in okusi navdušiti prav tako kot tekma. Pripravili so catering za Eurobasket 2013, Expo Milano 2015 in se – ob približno 2500 catering dogodkih letno – pripravljajo še na Slovensko hišo 2020 na olimpijskih igrah v Tokiu. Najbolj nepozaben pa je bil športno obarvan piknik leta 1987, ko so z golažem izpod kuhalnice očeta Franca poskrbeli za vseh 16.500 zaposlenih v Iskri, ki so prišli na Iskrjado na travniku ob reki Sori pri Goričanah. Noben dogodek ni podoben drugemu dogodku, prav tako ne stranka stranki. Nekateri imajo raje, da jih hrana zapelje z videzom, drugi stavijo na okus. »Vedno se poskušamo skupaj z naročnikom dogovoriti, kako najbolje zadovoljiti goste. Želje so raznovrstne in prav zato je delo v cateringu še posebej zanimivo.« pristavi Jezeršek. Da bi čim več strank in Slovencev začelo uživati v kulinariki, so družinski člani družine Jezeršek ustanovili Akademijo Jezeršek, ki skrbi tudi za to, da se ohranijo tradicionalni recepti naše kulinarčne dediščine. Predznanje ni vedno nujno, odvisno od delavnice. »Nekaj osnov nikoli ne škodi,« še doda kuharski mojster, »se pa kot predavatelj vedno spustim na raven udeležencev in potem stopnjujemo zahtevnost.« Na njihovi spletni strani lahko najdete številne okusne recepte, tudi za govejji golaž po Jezerškovo, budl v hrenovi omaki, sirove štruklje s pehtranom, vampe mame Sonje in celo slavni Jezerškov šmorn.

Trening samoregulacijskih spretnosti



Piše: Prof. dr. Matej Tušak • Foto: osebni arhiv

Spretnosti samoobvladovanja sodijo med najosnovnejše vrline socializiranega človeka. Niso podedovane, ampak jih prištevamo k naučenim spretnostim, ki vplivajo na našo samozavest, komunikacijo z drugimi, upravljanje s stresom, procese (samo) motiviranja in doseganja osebnostne zrelosti. Gre torej za nadzor nad lastnimi mislimi, čustvi in vedenjem. Izjemno velik pomen imajo tako imenovane samoregulacijske spretnosti pri razvoju pozitivnih stališč do sveta in življenja, pri razvoju motivacije in znanja postavljanja ciljev, pri obvladovanju napetosti in soočanju s stresom, pri nadzoru nad lastno impulzivnostjo in agresivnostjo ter v procesu učinkovite komunikacije. Na nekaterih področjih so tako imenovane samoregulacijske spretnosti še bolj pomembne.

Razviti jih morajo vrhunski športniki, politiki, pogajalci, vrhunski gospodarstveniki in podjetniki, piloti, kirurgi, torej vsi tisti, ki se morajo umirjeno in preudarno ter odločno pravilno odzivati v stresnih okoliščinah. Razvoj samoregulacijskih spretnosti vključuje osnovno teoretsko spoznavanje spretnosti ter vadbo na sebi, ki vključuje postopno pridobiva-

nje nadzora nad lastnimi mislimi, čustvi, stališči in vedenjem. Tak rezultat dosežemo postopno z introspekcijo, mentalno vadbo, ustreznim fokusom in specialno usmerjenostjo na konkretne rešitve. Za razvoj učinkovitih samoregulacijskih spretnosti pa je treba veliko sistematične vadbe ter dela na sebi. Izjemno pomembno bi bilo, da začetke razvoja samoregulacijskih spretnosti vpeljemo že v predšolskem in šolskem procesu. Med osnovno vadbo sledimo naslednjim korakom:

- učenje spretnosti sproščanja in umirjanja ter odklapanja od stresa in nevarnosti iz okolja,
- učenje dihalnih tehnik za hitro trenutno umiritev,
- učenje koncentriranja in učinkovitega izmenjavanja obdobja koncentracije in relaksacije,
- učenje odstranjevanja negativnih slik, dvomov in strahov, učenje praznjenja glave,
- učenje vplivanja nase z (avto)sugestijami in hipnozo,
- učenje in trening spoprijemanja s stresnimi dogodki s tehnikami vizualizacije.



TEHNIKE RELAKSACIJE

Za obvladovanje napetosti najpogosteje uporabljamo različne relaksacijske ali sprostilne tehnike. Med najpogosteje uporabljenimi tehnikami sproščanja so različne oblike samosugestije, dihalne tehnike, hipnoza in avtohipnoza, nekatere behavioristične tehnike (tehnika sistematične desenzitizacije), biofeedback metoda sproščanja, Jacobsonova metoda progresivne relaksacije, ra-

***PROF. DR. MATEJ TUŠAK** je predavatelj za področje psihologije na fakulteti za šport.

zne oblike meditacije ter najbolj učinkovita in najbolj znana – avtohipnoza. Seveda pa ne smemo pozabiti vsakodnevnih aktivnosti, ki imajo sprostilni značaj, to so denimo tuširanje v vroči vodi, savnanje, lahen tek ali sprehodi. Človek mora v trenutkih največjih telesnih in psihičnih obremenitev znati poskrbeti za sprostitev, sicer se količina stresa povzpne čez mejo tolerance, rezultat pa so lahko težave v vsakodnevnem življenju.

DIHALNE TEHNIKE

Dihalne tehnike so najpogostejši način sproščanja napetosti. Pravzaprav se vsak sam zaveda, da lahko z umirjanjem dihanja ugodno in sprostilno vpliva na svoje telo in misli. Čeprav dihalne tehnike izhajajo iz joge in imajo poleg sprostilnega še globlji pomen, jih

najpogosteje uporabljamo skupaj z vsemi drugimi relaksacijskimi tehnikami. Hkrati so izredno praktične, saj jih zelo lahko vključimo v svojo psihično pripravo kar na terenu, kjer pričakujemo stresne okoliščine. Ključ uporabe dihalnih tehnik je, da se naučimo umiriti in sprostiti dihanje. Naučiti se moramo, kot da dihanje prihaja samo od sebe, da gre skozi telo v vsak najmanjši del, ga napolni z energijo in umiri ter pripravi za stanje koncentracije. Med vajami dihanja so:

- umirjenost dihanja (trening počasnega, enakomernega in globokega dihanja, s katerim človeka usmerimo vase),
- dihanje s štetjem (vključuje umirjeno dihanje skupaj s štetjem denimo od 1 do 10 ali 100),
- nadzor ritma dihanja 3:1:3 ali 4:2:4, s katerim poudarimo trening dihanja, posebej izdihov, ki jih pogosto zanemarjamo.

HIPNOZA, AVTOHIPNOZA IN POSTHIPNOTIČNE SUGESTIJE

Hipnoza, avtohipnoza, sugestija in avtosugestija so pogosto uporabljene tehnike psihične priprave. Avtohipnoza se od hipnoze razlikuje v tem, da posameznik sam sebe (brez pomoči hipnotizerja) pripelje v sproščena stanja. Takrat postane močnejše dojemljiv za katerekoli sugestije, ki si jih je vnaprej pripravil. Z njihovim ponavljanjem doseže isti učinek, kot bi ga dosegel hipnotizer. Prednost avtohipnoze pred hipnozo je v absolutni neodvisnosti od hipnotizerja, človek se sam svobodno odloča, kakšne bodo sugestije, kako jih bo izvajal, koliko časa bo trajalo stanje avtohipnoze. Tudi sugestije so največkrat skupno izbrane glede na problem, ki ga ima

človek (pomanjkanje samozaupanja). Hkrati s pomočjo sugestij poskušamo odstranjevati morebitne strahove in fobije ter anksioznost. Take posthipnotične sugestije so:

- Ko bom na začetku naloge, se bom počutil sproščenega, zaupal bom vase.
- Ko se udarim po nogah, bom v trenutku sproščen in popolnoma skoncentriran.
- Ko bom zamahnil z roko, bom začel uživati.

V tem lahko uporabo hipnoze in avtohipnoze štejemo že h kar konkretnim metodam psihične priprave na stresne dogodke. V praksi ju najpogosteje kombiniramo. Na seansah psiholog človeka večkrat hipnotizira in mu daje posthipnotične sugestije, na kraju dogodka oziroma naloge pa se posameznik sam s pomočjo izdelane predtekmovalne procedure poskuša "pripeljati" v stanje "avtohipnoze", ki mu bo omogočilo optimalen, sproščen in skoncentriran nastop.

AVTOGENI TRENING

Zelo malo ljudi ve, da gre za znanstveno metodo, ki temelji na nekakšni samosugestiji, samohipnozi, s katero poskušamo prenesti moč nekaterih predstav na človekov organizem. Gre za sistematično in najučinkovitejšo celostno metodo globalnega telesnega in duševnega sproščanja. Raziskave potrjujejo, da z njegovo pomočjo, ki vključuje šest osnovnih vaj (za sproščeno roko, za toplo roko, za umirjeno dihanje, za umirjeno bitje srca, za sproščen sončni pletež in za hladno čelo), dosežemo najmočnejša stanja sprostitve, s čimer postavimo najboljšo osnovo za kakršenkoli mentalni trening, za učenje vplivanja nase.



Migimigi za zdrav in aktiven življenjski slog

Migimigi spodbuja zdrav življenjski slog, ki temelji na miganju, gibanju, pametnem prehranjevanju, sproščanju, druženju in učenju, vse to pa odlično vpliva na naše zdravje in dobro počutje.

V **2020** ga bodo sestavljali štirje zanimivi izzivi, s pomočjo katerih se boste lažje spravili k miganju. Ambasadorji posameznih Migimigi izzivov nam bodo stali ob strani in nas svojimi nasveti spodbujali, da zaživite bolj polno in zdravo življenje. **Poskusite, preprosto je!**



Pridružite se nam v Migimigi izzivih:

JANUAR

Kako dobro pa ti spiš?

FEBRUAR

Gremo v planine!

Spremljajte nas na
www.migimigi.si



MAREC

Migaj s kužkom!

APRIL

Zavrti pedala!



Miganje za zdrav življenjski slog



Alenka Artnik je aktualna svetovna rekorderka pri potapljanju na vdih in premika meje mogočega. O pomenu koncentracije, zbranosti in sproščenosti v sodobnem življenju Alenka opozarja tudi v okviru Migimigi programa na migimigi.si.

Če bi vadbo lahko predelali v preprosto antistresno tabletko, bi svet najverjetneje čez noč spremenila s popolnoma novo večmilijonsko industrijo, saj bi bili ljudje pripravljeni religiozno stati v vrsti pred trgovino oziroma lekarno noč in dan. Tako kot pri vsakem izidu najnovejšega Applovega pametnega telefona. Pa bi to imelo morda celo več smisla ravno zaradi koristi, ki jih vadba prinese na večini področij zdravja, vključno z duševnim. A čudežne tabletko (še) ni in tako je to zdravilo še vedno dostopno vsem popolnoma brezplačno, edina valuta, s katero moramo trgovati, da dosežemo zelene rezultate, je želja oziroma motivacija.

skanje motivacije se velikokrat začne pri stresu, pomanjkanju spanja, utrujenosti. Prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih., ugotavlja, da postaja stres eden glavnih nevarnih dejavnikov za zdravje ljudi, saj lahko močno zmanjša kognitivne sposobnosti in celo škodi zmognosti možganov, da se učijo in oblikujejo nove spomine. »Psihologija in šport sta pomembna vira

Projekt MIGIMIGI za aktivno življenje

Piše: Maja Tomšič • Foto: arhiv Generali

zmanjševanja stresa in njegovega vpliva na človeka, zato je smiselno, da gresta z roko v roki. Psihologija ponuja kar nekaj strokovnih možnosti, kako zmanjšati stres, šport pa v svoji rekreativni obliki (seveda če je pravilno načrtovan) prav tako pomembno prispeva k njegovemu zmanjšanju,« razlaga Tušak. »Stres postaja ena izmed pomembnih značilnosti sodobnega časa in velikih nevarnosti za zdravje. Naše telo ni najbolj prilagojeno sodobnemu življenju, ki smo mu podvrženi, predvsem s pojavom informacijske revolucije. Posledice se kažejo v zdravju in počutju ljudi, vedno več je psihosomatskih motenj, tesnoba in depresija se pojavljata precej pogosteje kot nekoč in mnogo tega je povezanega s stresom. S svojim delom želim prispevati k zdravju in učinkovitejšemu boju proti stresu in njegovim posledicam.«

V daljšem časovnem obdobju redna vadba vodi v rast možganskih celic, ki zavirajo odziv na stres z uravnavanjem serotonina, ključne možganske kemikalije. Pa tudi prikrajšanje spanja je ena resnejših groženj, ki je velikokrat niti ne jemljemo dovolj resno, a je bila prav tako povezana z zavirano ustvarjalnostjo in oteženim učenjem. Odločitev za telovadbo lahko sprosti stres z vzpostavljanjem občutka nadzora.



Matjaž Šerkezi

MIGIMIGI POMENI ZDRAVO IN VARNO

Migimigi ozavešča o zdravih navadah in aktivnostih za boljšo kakovost življenja, a opozarja tudi na nevarnosti, ki se jim ne gre izogniti. Hkrati z e-komunikacijo ponuja najboljše rešitve za učinkovito zavarovanje posameznika in njegove družine pred nepredvidenimi in neprijetnimi dogodki. Življenjsko zavarovanje Moj življenjski kasko odpravlja finančne skrbi, ki lahko zagrenijo življenje. Ker je sodobno in upošteva vsa sodobna tveganja, zagotavlja celovito osebno varnost in v najtežjih življenjskih dogodkih zagotovi dovolj finančnih sredstev in pomaga premostiti neprijetne trenutke.

zmanjšanje stresa. Skupnost živi in diha že dve sezoni, v tem času pa je uspešno zaživel kar 14 izzivov, ki so k aktivaciji pritegnili že več kot 50.000 Slovencev.

Tušak se je zdaj osredotočil na pomen kakovosti spanca. »Tudi letos je moje delo vezano na stres in preventivo pred njim. Osredotočili pa smo se na spanje, ker je to obdobje, ko se skušamo razbremeniti oziroma uravnotežiti glede na vsakodnevne obremenitve. Kakovostno spanje je ključ do vzdrževanja ravnotežja. Mnogi dejavniki, tudi psihosocialni, ga slabšajo. V marsičem lahko pomagamo, zato želimo osvetliti ta del skrivnosti in pripomoči, da bodo ljudje bolj usposobljeni za boj proti stresu in izgorelosti,« zatrjuje Tušak. Kaj pa dejansko za posameznika lahko pomeni dolgotrajna neprespanost in kako lahko izboljšamo spalnino rutino, da se kar se da izognemo stresu, je Tušak opisal v testu, ki ga lahko vsak reši na spletni strani. »Spanje je naravna potreba in nekako samostojno določa, kaj človek potrebuje. Je pa res,

da ga imajo mnogi premalo, ker jim ga čas ne dopušča ali ker tako izbirajo svoje prioritete. Kadar imaš na razpolago veliko zanimivih reči, spanec pač 'tekmuje' v bitki s časom. Če so alternative druge aktivnosti, ki nam prav tako polnijo baterije in nas navdajajo z veseljem, srečo, sproščenostjo, je pomanjkanje spanca manj problematično. Ko bomo dovolj utrujeni, nam bo telo to samo pokazalo. Kadar pa ga zmanjšamo zaradi dela in obremenitev, se bo sčasoma začelo kazati kot kronična utrujenost, izčrpanost in na koncu izgorelost. Na to pa je treba biti pozoren.«

FILozOFIJA ZDRAVEGA IN SREČNEGA ŽIVLJENJA

Ambasadorji posameznih izzivov stojijo članom skupnosti Migimigi ob strani in jih s svojimi nasveti spodbujajo, predvsem ko gre za premagovanje novih izzivov, ti pa so lahko tako fizični kot psihični. **Matjaž Šerkezi**, gorski reševalec, inštruktor in strokovni sodelavec Planinske zveze Slovenije, še



migimigi DAN

JEJ, SPI, LJUBI, »MIGI!«

Dr. Matej Tušak je že od otroštva obkrožen z vrhunskimi športniki, katerih obiski so najbolj določili njegovo odločitev, da je izbral študij psihologije. Danes je najbolj znan slovenski športni psiholog, ki skrbi za psihično pripravo vrhunskih športnikov, trenutno pa deluje tudi kot ambasador programa Migimigi, projekta, ki se osredotoča na zdrav in aktiven življenjski slog. Vodilo »Jej, spi, ljubi ... migi!« v prvi vrsti spodbuja k uravnoveženi prehrani, gibanju, sproščanju, druženju, raziskovanju in učenju, ključni pa sta tudi povezanost in prijaznost do narave. Program ponuja raznolik nabor zanimivih in preprostih izzivov, ki člane skupnosti Migimigi nenehno ozavešča in spodbuja k zdravim navadam za boljšo kakovost življenja, dobro počutje in



Andrej Hauptman

naprej ostaja ambasador planinskega izziva. V novi sezoni bodo lahko ljubitelji planin z njim iskali in spoznali najlepše skrite koticke slovenskih gor v izzivu, ki so ga poimenovali GREMO V PLANINE! Nad ljubitelji kolesarjenja skrbno bdi ambasador izziva **Andrej Hauptman**. Nekdanji profesionalni kolesar, danes selektor slovenske kolesarske reprezentance, spremlja kolesarske navdušence Migimigi že drugo sezono. In s skupnostjo Migimigi ostaja tudi v letu 2020. V izzivu ZAVRTI PEDALA bo mogoče usvojiti načela varnega kolesarjenja, vsi ljubiteljski kolesarji pa se mu bodo lahko pridružili na kolesarskih izletih in se skupaj z njim pripravljali za čisto prave kolesarske dirke. Filozofijo zdravega in srečnega življenja deli ambasador **Trkaj**, ki poleg majhnih izzivov srčno podpira tudi druge izzive, ki vodijo v lepše in boljše življenje kužkov. Tudi v 2020 bo z izzivom MIGAJSKUŽKOM poskrbel, da lastniki ne bodo vozili psov le na sprehode, ampak z njimi zares pošteno migali.

Sožitje mistike, duhovnosti in narave

BALI • Otok tisočerih templjev

Piše: Manja Kovačič • Foto: Manja Kovačič

Čeprav se Bali ne ponaša z najlepšimi plažami ali izjemno arhitekturo, ima edinstven čar. Mikroklimo s prav posebnim, mladane duhovnim nabojem. In ko ga enkrat doživiš, razumeš obsedenost s tem malim indonezijskim otokom, posutim s hindujskimi templji.

Bali je najbolj priljubljen poletni, ko je tam sušno obdobje. Takrat so tudi cene višje, na ulicah in v barih pa je večja gneča. Sama sem otok obiskala pozimi. Živo se spomnim, kako je ob pristanku v Denpasarju vame buhnila vlažna vročina in da se mi je zdelo izjemno vroče, čeprav je termometer kazal le 27 stopinj. A hitro sem se privadila in kljub deževnemu obdobju tistih nekaj minut dežja na dan ni bilo prav nič motečih.

Mnogi so me svarili, češ, domačini želijo opehariti »bogate zahodnjake« in komaj čakajo, da iz njih iztisnejo kar največ. Jaz nisem imela tega vtisa. Domačini so se mi zdeli prijazni in prijetni, vedno pripravljene pomagati in seveda tudi kaj prodati. A glede na nizke cene in razmere, v katerih večina živi, jim tega niti ne moreš zameriti. Pazljivost vseeno ni odveč - predvsem pri menjavi denarja. Izognite se uličnim menjalnicam, kjer so menjalni tečajji sumljivo dobri. Nekateri domačini so namreč precej spretni - medtem ko pred teboj štejejo denar in ti zastavijo nekaj nedolžnih vprašanj, hitro izgine kakšen bankovec. Sopotnico so tako prikrajšali za skoraj 50 evrov. Ko je opazila, da ji denar manjka, se je vrnila, in še preden je dodobra razložila, kaj želi, ji je fant za pultom izročil manjkajoči znesek. Imela je srečo.

Srečo pa smo imeli tudi z našim voznikom. Javni prevoz na Baliju skorajda ne obstaja, zato smo najeli osebne voznika, da nas je peljal, kamor se nam je

zahotelo. V dokaj solidni angleščini nam je med vožnjami razkril marsikatero lokalno posebnost in podelil koristen nasvet, zaupal nam je tudi, da si na leto privoščiš le nekaj dni dopusta in da še nikdar ni zapustil otoka.

CANGGU - ALTERNATIVA KUTI

Kuta je poleg Ubuda verjetno najbolj prepoznaven kraj. Privablja predvsem mlajše turiste, željne zabave, in tiste z debelejšimi denarnicami, saj je tu precej luksuznih hotelov in restavracij.

Canggu je »hipsterska« različica Kute, ki leži nekaj kilometrov severno ob zahodni obali. Za pičlih 10 evrov na dan smo ob ulici Jalan Pantai Berawa najeli airbnb. Še dobro, da je bilo v bližini precej restavracij in kavarna Satusatu, kajti kaj kmalu smo ugotovili, da tukaj nihče zares ne hodi peš. Sprehodi ob številnih templjih in riževih poljih bi bili prav lepi, če bi obstajali pločniki in Balijci ne bi bili tako divji vozniki. Za nekaj centov so nas tako lokalci na skuterju zapeljali do plaže, joga centra in barov. Pri tem nam je pomagala mobilna aplikacija Gojek.

Na jogo smo se odpravili v The Practice, kjer v napol odprtem studiu iz bambusa izvajajo hatha joga in tečaje dihalne tehnike ter meditacije. Joga studii po otoku so moderno opremljeni, učitelji so predvsem tujci, cene pa primerljive z našimi, pri čemer joga pri nas ne spremljajo zvoki narave, sveže cvetje in topel tropski vetrič.

Tudi hrana je odlična - veliko je svežega sadja in zelenjave, ljubitelji organske, veganske in sploh zdrave hrane zagotovo ne bodo lačni. Najdemo vse - od sodobnih, zahodnemu svetu prilagojenih restavracij z različnimi smutiji in zdravimi skledami do okusne lokalne hrane. Ne morete zgrešiti z



Na Baliju je mogočno tudi rastlinje



Hrana je vedno sveža, zdrava, največ je sadja in zelenjave



Otok Lombok

ZAVAROVANJE TUJINA

Slovenci radi potujemo in se pogosto odpravimo čez mejo po nakupih ali na izlet pa tudi na počitnice za več dni. V povprečju se vsako leto na vsaj eno zasebno potovanje v tujino odpravi vsak drugi prebivalec Slovenije, starejši od 15 let. Če smo zasebno, poslovno ali prek institucije na krajšem obisku v sosednji državi, včasih še pomislimo ne, da bi se nam lahko kaj zgodilo. Verjamemo, da slovenska bolnišnica ni daleč in da bo, če se bomo znašli v težavah, evropska zdravstvena kartica zadostovala. A ta ne pokrije stroškov prevoza in zdravljenja v zasebnih zdravstvenih ustanovah, prav tako ne zagotavlja asistenc v slovenskem jeziku, zato tudi Zveza potrošnikov Slovenije priporoča sklenitev zavarovanja za tujino. To krije vse nastale nujne stroške tako v javnih ustanovah kot zasebnih bolnišnicah in klinikah, velja pa v vseh državah sveta. Štiriindvajseturna asistenčna podpora lahko pomaga tudi pri organizaciji medicinske pomoči pri boleznih ali nezgodi, obiska zdravnika, nakupa zdravil in zdravniških pripomočkov, prevoza do najbližje bolnišnice ali klinike in nazaj. Uredi lahko prevoz v domovino do višine dogovorjene zavarovalne vsote, prevoz posmrtnih ostankov v domovino zavarovanca. Poskrbljeno je za stroške prevoza in bivanja za osebo, ki ostane v spremstvu zavarovanca, prevoza družinskega člana, nujnih zobozdravstvenih storitev, spremstva otroka do 18. leta starosti...

Zavarovanje krije tudi nujne stroške zdravljenja za akutna poslabšanja kroničnih bolezni: bolezni srca, ledvičnih kamnov, žolčnih kamnov, astme in sladkorne bolezni. Izberite lahko med kratkoročnim ali celoletnim zavarovanjem. To je priporočljivo za vse, ki ste športno aktivni in proste dneve izkoristite denimo za smučanje v Avstriji ali kolesarjenje po Istri, večkrat letno pa se odpravite še na tedenske počitnice v tujino. Aktivna družina, ki si vsako leto privoščijo vedno bolj priljubljeno potovanje z avtomodom, ima na voljo letno družinsko zavarovanje, pri čemer je vsak član družine do višine izbrane zavarovalne vsote zavarovan tudi, če v tujino potuje sam. Če greste na Hrvaško ali v Črno goro večkrat letno, si lahko uredite posebno ugodno letno zavarovanje, dodaten popust je tudi za študente in vse, ki zavarovanja sklenejo na spletu.

nasi goreng, pečenim rižem z začimbami, rakci, piščancem, sladko sojino in ribjo omako ter pečenim jajcem. Ljubitelji testenin pa lahko izberejo mi goreng. Za manj prilagodljive je na voljo tudi precej zahodnjaške hrane - pic in hamburgerjev namreč ne manjka.

Plaže me niso navdušile, pesek je sivkast in precej podoben miški, sploh pa je v deževnem obdobju ob obali pa tudi v vodi dosti naplavljenega lesa in umazanije.

ULUWATU – ZNAMENITI TEMPELJ IN DESKARJI NA VALOVIH

Pot nas je nato vodila na jug v Uluwatu, kjer pečine obale krasi znamenit hinduistični tempelj iz 11. stoletja. Gre za enega izmed šestih duhovnih stebrov Balijskega otoka, kjer si lahko vsak dan okrog 18. ure ogledate ples z ognjem kecak. Ob ogledu templjev ne pozabite na ruto ali daljše krilo, s katerim si pokrijete gole noge in ramena. Sicer pa lahko tam najamete sarong. Posebnost tega kraja pa ni le njegov duhovni pomen, temveč tudi lega. Leži na vrhu 70-metrškega klifa, ob katerem se vije sprehajalna pot; najlepši je sprehod, ko sonce počasi tone v Indijski ocean. A pazite na majhne kosmate tatice - opice. Pred njimi niso varni kljubki, očala in telefoni turistov.

In čeprav je Uluwatu majhen kraj, zna biti precej živahen. Priljubljen je bar Single Fin, znan po lepem razgledu na ocean in živi glasbi. Hkrati gre za priljubljeno točko deskarjev na valovih, predvsem bolj izkušenih, saj so valovi zahtevnejši, v deževnem obdobju pa visoki tudi štiri metre ali več.

UBUD – SREDIŠČE ZDRAVEGA ŽIVLJENJA IN SPIRITUALNOSTI

Najlepša so jutra v Ubudu, ker jih spremlja vonj po dišečih palčkah in so tla posuta s cvetjem, ki ga je nočni veter odnesel z grmov plumerije. Gre za grmo oziroma skoraj že drevesa, ki jim pravijo tudi frangipani in zacvetijo z belimi in rožnatimi cvetovi. Dišeče palčke pa so del daritvenih ceremonij, ki jih domačini opravljajo večkrat dnevno. Palčke, cvetje in hrano nastavijo ob vhodu v stavbo, tempelje ter na številne kipe z namenom. Obred se imenuje canang sari in je namenjen ohranjanju ravnovesja med dobrim in slabim na svetu, njegov izvor pa naj bi segal več kot 1000 let v preteklost.

Mi smo uživali v sedanjosti in odlični hrani - najboljši smutije se pije v Seed of Life in najboljše je v Zestu. Čeprav nisem veganka, bi lahko v tej restavraciji jedla vsak dan. Iz središča Ubuda je oddaljena dobrih 15 minut hoje, hrana je raznovrstna in kakovostna, ambient pa sproščajoč in lično opremljen, pogosto tam potekajo različni dogodki in duhovne delavnice. Če pot nadaljujete severno, naletite na Bali Botanica Spa - čudovit center dobrega počutja, kjer ura in pol razvajanja stane 14 evrov ter vključuje masažo z olji in čiščenjem po lastni izbiri ter kopel s cvetnimi listi. Če bi šli še bolj severno, bi prispeli do znamenitih riževih teras Tegalalang. A ni vam treba vse do tja, da bi videli, kako raste riž - če zaidete z glavne ceste že pri Zestu, se kaj hitro znajdete med riževimi polji in prečudovitim zelenjem. Ubud pa je znan tudi po jogi - med rižem je Ubud Yoga House; mi smo izbrali Yoga Barn v južnem delu mesta.

SOSEDNJA OTOČJA – GILIJ IN LOMBOK

Vzhodno od Balijskega otoka leži Lombok, otok, ki ga obdaja še 26 manjših, tako imenovanih gilijev. Gili v prevodu pomeni majhen otok. Plaže so mnogo lepše, a vzdušje je precej bolj umirjeno. K temu je zagotovo prispevalo deževno obdobje pa tudi dejstvo, da gre za muslimanske otoke brez pisanih templjev, polnih cvetic. No, sicer za središče zabave velja Gili Trawangan, a nam vreme ni bilo naklonjeno. Slovci namreč tudi po deževni mikroklimi, in ker se ni zdelo, da se bo vreme izboljšalo, smo se podali na Lombok.

Prijatelji so me povezali z Danico, Slovenko, ki si je na tem otoku ustvarila družino in med drugim vodi popotniško agencijo Runaway 42. Z njeno pomočjo smo se podali na potapljaški izlet na gilije ob jugozahodni obali otoka. Rajske bele plaže, barvit podvodni svet in gugalnica, na katero je svojo zadnjico naslonila tudi znamenita Kim Kardashian.

Potapljali smo se z maskami, in ker je svet pod gladino res dih jemajoč in voda res topla, sploh nismo opazili, da je minila skoraj ura, in dobili sončne opekline. Lesketajoče se ribice, živo modre morske zvezde, korale geometričnih oblik in morski ježki z dolgimi barvitimi bodicami pač imajo svojo ceno. Najlepši med otočki je bil Gili Kedis, le nekaj kvadratnih metrov velik otok, ki ga je tudi obiskala najbolj znana članica klana Kardashian.

A trije tedni niso dovolj za ogled tega pisanega predela sveta, zato me ob naslednjem obisku čakata še izlet na otok Nusa Penida in v narodni park Komodo.

ZAVAROVANJE TUJINA PLUS

Zavarovanje Tujina Plus ponuja več kombinacij paketov, kritij in zavarovalnih vsot. Za vse, ki ste veliko na poti, je to zavarovanje dobra izbira, saj poleg zdravstvenih kritij omogoča še lažje in hitreše reševanje najpogostejših zagat v tujini, ki lahko zanimive dogodivščine spremenijo v nočno moro. Pri nepričakovanem preklicu leta krije nastale stroške, kar je zelo dobrodošlo, kadar so nanj vezani naslednji leti, pomemben sestanek ali druge obveznosti. Tudi ob morebitni izgubi ali kraji prtljage vam pripada odškodnina za nakup oblačil, enako velja, če prtljaga zamuja. Poleg tega omogoča nujno nakazilo denarja, če imate težave v tujini, ali krije izdelavo novih uradnih dokumentov, seveda če krajo ali izgubo dokumentov prijavite policiji. Vrhunska asistenca vam pomaga tudi, ko morate nepričakovano podaljšati bivanje v tujini in zato spremeniti kraj bivanja ter spremeniti hotelske ali letalske rezervacije.



Eden od nešteto hinduističnih templjev na Balijski

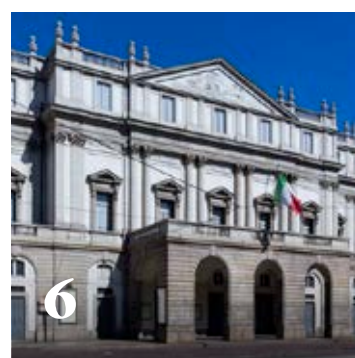
Milano

Namigi iz modne prestolnice **MATEJE BENEDETTI**

Foto: Tomi Lombar, arhiv gostje in arhiv Generali



Mateja Benedetti je posebna modna oblikovalka. Z drugačnim navdihom in motivom. Ker je ljubiteljica narave in živali, ustvarja etično, nestrupeno, ekološko modo. Vanjo močno verjame in gre pri tem do konca. Zaveda se, da je njena luksuzna znamka Benedetti Life zahteven zalogaj, a zato še toliko večji izziv. Nedavno je združila moči z enim najboljših nogometnih vratarjev na svetu Janom Oblakom, ki prav tako verjame v trajnostno modo. Mateja Benedetti je tudi kostumografka in izredna profesorica na fakulteti za dizajn.



1 | Moj najljubši predel je ...

... Via della Spiga v središču Milana. Poleg Vie Montenapoleone druga najslavnejša modna ulica v modni prestolnici.

2 | Najlaže se je gibati ...

... z metrojem. Milano ima trenutno štiri linije podzemne železnice, v najpoznejše treh letih pa bo dobil še peto.

3 | V mestu je treba nujno videti ...

... Gallerio Vittorio Emanuele, katedralo in se sprehoditi ob kanalu Naviglio, kjer je veliko lokalov in restavracij. Za ljubitelje dobrega dizajna in lepih teras pa predlagam restavracijo Dsquared2 Ceresio 7.

4 | Gurmanske poslastice so ...

... milanska rižota z žafranom alla parmigiana (jajčevci, paradižnik in parmezanova zložanka) pa barbajada in panettone.

5 | Najznamenitejši hotel v mestu ...

... to sta Palazzo Parigi in Bvlgari. Najbolj všeč sta mi zaradi dizajna.

6 | Posebnost mesta pa je ...

... luksuzne modne trgovine in operna hiša La Scala.

AVTO ASISTENCA poskrbi, da boste na poti v Milano brez skrbi, tudi ko zaradi težav z vozilom potrebujete pomoč na cesti. VEČ NA **GENERALI.SI**.



Veličastna zgradba družbe GENERALI v Milanu je stvaritev arhitektke Zahe Hadid



**PONAVADI RDEČI
IN MODRI IGRAJO
DRUG PROTI
DRUGEMU.
MI ZMAGUJEMO
SKUPAJ.**

Skupaj smo še boljši. Za vas.



generali.si