

ZDRAVJA

bogastvo

www.bogastvozdravja.si
f /revijabogastvozdravja

Letnik 15 /november 2025 / številka 169/ brezplačen izvod



6 Pravi moški gre k zdravniku

10 Ko se telo nasmehne

12 Majhna žleza, velike težave

14 Presajeni lasje – povrnjena samozavest

16 Okusi praznikov

28 Darilo s karakterjem

BabyCenter

BabyCenter

PRAZNIČNI KATALOG • NOVEMBER 2025



**IZPOLNI
ŽELJE,
PRIČARAJ
VESELJE!**

babycenter.si

Več kot
1500
idej za darila
ali najbolj osebna
darilna kartica.





Prva beseda

Darjan Lapanje

November je mesec tišine, počasnejših korakov in prvih vonjev po prihajajočih praznikih. Narava se umiri, mi pa se – vsaj za hip – zazremo vase. To je čas, ko telo kliče po počitku, a duša že potihlo pričakuje luči, druženja in toplino domačega vonja po cimetu.

V tokratni številki Bogastva zdravja smo se zato odločili pogledati tja, kjer se začne vsaka prava sprememba – vase. Govorimo o moškem zdravju, o tem, da moč ni v tišini, ampak v skrbi zase. O dobrem počutju, ki ni razkošje, ampak naravna kemija telesa, ko mu damo, kar potrebuje – gibanje, pogovor in malo sonca. Pa tudi o vinu, ki je lahko čudovit praznični simbol, če ga pijemo z mislijo in mero, ter o hrani, ki nas v času bližajočih se praznikov združuje bolj kot karkoli drugega.

Ko bodo dnevi krajši in večeri daljši, si vzemite čas zase. Zavijte se v odejo, nalijte si topel čaj (ali kozarec vina), začutite vonj cimeta, preberite kako dobro knjigo – in dovolite telesu, da se umiri.

Zdravje, ravnesje in toplina – to je pravo bogastvo, ki ga lahko vzamemo s seboj tudi v zimo.

Naj bo vaš november prijeten, počasen in poln dobrih trenutkov.

Darjan Lapanje

ZDRAVJA

bogastvo

Želite oglaševati v reviji Bogastvo zdravja?

POKLIČITE
03 62 03 623

PIŠITE NA
trzenje@bogastvozdravja.si

**Poleg naših strokovnih in poljudnih člankov
bodo vaši oglasi še bolj zasijali!**

ZDRAVJA

bogastvo

Letnik 15, številka 169
november 2025
brezplačni izvod

www.bogastvozdravja.si
www.facebook.com/bogastvozdravja

Izdajatelj: Tridea, d. o. o.
Direktor: Darjan Lapanje

Glavni in odgovorni urednik:
Darjan Lapanje

Revijo ustvarjajo: Miha Anžur, Aleksandra Lamut, Tia Kemperle, Katarina Kimo-vec, Mitja Pirc, Sara Sočan

E-mail: urednistvo@bogastvozdravja.si

Oglasno trženje:
trzenje@bogastvozdravja.si
tel.: 03 62 03 623

Fotografije: Shutterstock, iStock, Pexels, Pixabay, Freepik, Wikimedia Commons, Unsplash, arhiv revije Bogastvo zdravja, arhiv SISTEMI in arhivi avtorjev

Foto naslovnica: Freepik

Tehnično urejanje in prelom:
Citrus d.o.o.

Tisk: Citrus d.o.o.

Za članke o delovanju učinkovin in zdravil, ki se izdajajo le na zdravniški recept velja opozorilo:

»Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravlila za uporabo priposameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglasnih sporočilih. V reviji so podana različna mnenja avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja. Naročnik sam odgovarja za skladnost oglasa z zakonom.

Nenaročenih besedil in drugih nenaročenih materialov ne vračamo.

Od teme..

november

..do teme

Pravi moški gre k zdravniku



6

Če bi moški zdravje merili po tem, koliko se o njem govori, bi bili vsi v vrhunski formi. Ampak resnica je, da je pri večini "preventiva" beseda, ki se pojavi šele, ko jih žena naroči k zdravniku ali ko se nekaj zares zalomi. Pa ni treba, da je tako. Zdravje ni strah, ni šibkost. Zdravje je lahko najmočnejše orožje, s katerim se moški lahko ponašamo.

Ko se telo nasmehne



10

Dobro počutje je tisti občutek, ko se vse nekako postavi na svoje mesto. Ko ti kava diši bolj kot po navadi, ko se nasmeh pojavi sam od sebe, in ko se zdi, da je svet vsaj za trenutek malo bolj prijazen kraj. Ampak kaj se v resnici dogaja v telesu, ko se počutimo dobro?

Majhna žleza, velike težave



12

V mesecu moškega zdravja smo revijo nekoliko bolj, kot običajno, posvetili moškim in težavam, s katerimi se v luči zdravja pogosto soočajo. Zato je prav, da nekaj pozornosti namenimo tudi prostati. Gre za moško spolno žlezo, o kateri pa običajno vemo bore malo. Zanimivo pa je to, da vseh njenih funkcij ne pozna niti znanost.

Presajeni lasje – povrnjena samozavest



14

Moška plešavost se običajno razmerno hitro stopnjuje. Lasje se redčijo, frizer postaja vedno bolj nežen, prijatelji pa vedno bolj iskreni. Včasih pomaga sprememba frizure, drugič klobuk, tretjič sprejemanje nove podobe. A medicina zares dela čudeže in za nekatere moške je dandanes odločitev jasna: presaditev las.

Okusi praznikov



16

Ko se približa december, se v zraku zgosti nekaj posebnega. Ulice zadišijo po cimetu, pečice se spet oglasijo po dolgem premoru, in nenadoma se hrana spremeni iz vsakdanje potrebe v praznični obred. Prazniki so čas toplote, druženja in obljub – a bodimo iskreni: so tudi čas, ko dišave, peciva in bogate jedi prevzamejo glavno vlogo.

Darilo s karakterjem



28

Ko se zrak ohladi in se začnejo prižigati lučke, se tudi police z vinom nekako zasvetijo drugače. Steklenice z bleščečimi etiketami, prazničnimi pentljami in zlatimi robovi se nasmehnejo mimoidočim in kar vabijo, da jih zamemo in jih prijateljem in bližnjim poklonimo kot darilo ob obisku. In res, vino je v decembru skoraj obvezna spremljava.

SKLEPI, MIŠICE, HRBTENICA

Tiger Capsicum obliži

Grelni obliži s svojo naravno sestavo hitro in učinkovito sproščajo, pomirjajo in omogočajo boljšo prekrvavitev.

Tiger capsicum obliži so na voljo v pakiranju po 4, 8 ali 16 kosov.

NOVO

Tiger Capsicum krema 100 ml

Grelna krema s svojo kompleksno naravno sestavo hitro in učinkovito sprošča, pomirja in omogoča boljšo prekrvavitev na vseh mestih kjer se pojavljajo težave.

ZA OPTIMALNE REZULTATE SE PRIPOROČA UPORABA S TIGER CAPSICUM OBLIŽI.



Tiger Herbal obliži

Obliži s svojo naravno sestavo hitro in učinkovito sproščajo in pomirjajo.

Tiger herbal obliži so na voljo v pakiranju po 4, 8 ali 16 kosov.

NOVO

Tiger Herbal krema 100 ml

Krema s svojo kompleksno naravno sestavo hitro in učinkovito sprošča in pomirja na vseh mestih kjer se pojavljajo težave.

ZA OPTIMALNE REZULTATE SE PRIPOROČA UPORABA S TIGER HERBAL OBLIŽI.



Na voljo v Lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.

www.thermoline.si

Če bi moški zdravje merili po tem, koliko se o njem govorijo, bi bili vsi v vrhunski formi. Ampak resnica je, da je pri večini "preventiva" beseda, ki se pojavi šele, ko jih žena naroči k zdravniku ali ko se nekaj zares zalomi. Pa ni treba, da je tako. Zdravje ni strah, ni šibkost. Zdravje je lahko najmočnejše orožje, s katerim se moški lahko ponašamo.

Pravi moški gre k zdravniku

Darjan Lapanje

Ko si star dvajset, misliš, da bo tvoje telo zdržalo vse. Pri tridesetih začneš opazovati, da koleno po sobotnem nogometu potrebuje prost dan. Pri štiridesetih se zjutraj zbudiš že utrujen. In pri petdesetih ugotoviš, da bi bilo dobro imeti "redni servis", tako kot ga ima avto. Razlika je le v tem, da avto lahko zamenjaš, svojega telesa pa ne moreš.

Moški pogosto mislijo, da morajo biti "trdni" – ne jokati, se ne pritoževati in vse prenesti. V resnici pa prav ta trdnost včasih počti tiho, kot tanek led pod plastjo snega. Statistike kažejo, da moški redkeje obiskujejo zdravnika, pogostejše zbolijo za srčno-žilnimi boleznimi in redkeje poiščejo psihološko pomoč. Ne zato, ker bi bili šibkejši – ampak zato, ker mislijo, da "še ni

tako hudo". Pa je. In je tudi popolnoma v redu, če priznamo, da je. Zdravje moškega ne pomeni le mišic in kondicije, ampak ravnovesje med telesom, umom in odnosi. Redna vadba (tudi če je to samo sprehod po stopnicah namesto dvigala), zdrava prehrana (ne, pivo ni zelenjava) in dovolj počitka ter kvalitetnega spanca (trije večeri nogometa zapored ne štejejo kot počitek) naredijo več, kot se zdi. In potem je tu še tisto, o čemer moški najraje molčijo – duševno zdravje. Stres, izgorelost, tesnoba, občutek, da moraš vse nositi sam. A močan moški ni tisti, ki nikoli ne pade, ampak tisti, ki zna poiskati pomoč, ko jo potrebuje. Kadar se pogovoriš s prijateljem, partnerko ali strokovnjakom, ne izgubiš moškosti, temveč dobiš življenje nazaj.

Če bi obstajal priročnik za moško zdravje, bi imel samo tri točke: Pojdi k zdravniku, še preden te kdo tja pošlje; gibaj se, a z glavo in ne za svoj ego; pogovarjaj se, ker molk še nikogar ni ozdravil. November je mesec, ko si moški po vsem svetu puščajo brke v znamenje gibanja Movember, ki ozavešča o raku prostate, testisov in duševnem zdravju. Ni treba, da imaš brke, da sodeluješ – dovolj je, da začneš skrbeti zase. Torej, kdo je pravi moški? Tisti, ki zna dvigniti utež, pa tudi telefon, ko potrebuje pogovor. Tisti, ki zna zamenjati olje v avtu, pa tudi svoj način življenja, če je to potrebno. In tisti, ki razume, da moč ni v tem, da zdržiš vse, ampak da živiš dolgo, zdravo in srečno, da lahko uživaš v vsem, kar imaš rad. ■

Vsi si želimo v starosti ostati čim dlje samostojni in zdravi. To lahko dosežemo že z majhnimi koraki, kot so uravnotežena prehrana, skrb za zdravje ustne votline in telesna dejavnost. Slednja vpliva tudi na boljše razpoloženje in samopodobo, izvajanje vsakodnevnih opravil, spanec, spomin, ravnotežje in medsebojne odnose. Dovolj je že nekaj minut gibanja dnevno, najbolje na svežem zraku in v dobri družbi. Za spodbudo pa vam predlagamo nekaj enostavnih vaj.



Zase skrbim, da dobro živim

NIJZ

1. DEL VADBE: Ogrevanje s palico

Ogrevanje z enostavnimi vajami bo vaše mišice pripravilo na intenzivnejšo vadbo. Doma ali na sprehodu poiščite približno meter dolgo palico. Z rokama jo primite tako, da imate dlani nekaj centimetrov od vsakega konca palice. Roke s palico spustite do nog, nato pa palico z izravnanimi rokami dvigujte nad glavo. Vaja je učinkovitejša, če je ne izvajate prehitro. Po 10 ponovitvah palico zadržite za glavo, spustite komol-

ce, da bodo pravokotno na rame in se bočno nagnite najprej na eno, nato pa še na drugo stran. Kot metronom. Vajo ponovite destkrat na vsako stran.

2. DEL VADBE: Vaje za večjo moč nog in rok

Poiščite oporo v višini ramen, za katero se lahko primete z iztegnjenimi rokami. To je lahko podboj vrat. Primite se z obema rokama in upognite kolena v počep tako, da težo zadržite z nogama (roke

naj bodo le v oporo), nato se spet dvignite in izravnajte. Naredite 10 počepov, trikrat ponovite. Nato se usedite na stol in eno nogo iztegnite predse. Iztegnjeno nogo počasi dvigujte in spuščajte. Naredite 10 do 12 ponovitev po trikrat z vsako nogo. Čutite, kako zadovoljni so vaši kolki? Zdaj pa se postavite ob steno in se nanjo z dlanmi oprite v višini ramen. Iztegnite roke, nato pa jih pokrčite, da se z obrazom približate steni. Kot bi delali sklece, ampak v pokončnem položaju. Naredite 10 do 12 ponovitev in ponovite trikrat. Vse te vaje so učinkovitejše, če jih izvajate počasi.

3. DEL VADBE: Vaje za raztezanje

Vadbo zaključite z nekaj vajami za raztezanje. Sedite na stol in se z rokami primite za zadnji del stola pri naslonjalu. Ramena potisnite nazaj, glavo pa priklonite naprej, da občutite rahlo napetost v hrbtenici. Položaj zadržite za 20 sekunda, ponovite dvakrat. Še naprej sedite na stolu, eno nogo pa iztegnite predse. Z nasprotno roko se predklonite čim bližje h gležnju iztegnjene nogi, z drugo roko pa se držite za stol pri naslonjalu. Položaj zadržite dvakrat za 20 sekund, nato pa jo ponovite še z drugo nogo in roko. Ko končate to vajo, vstanite in stopite za stol. Z rokami se primite za naslonjalo in se priklonite. Hrbtenico poskusite imeti čim bolj izravnano in pravokotno na tla. Položaj zadržite dvakrat za 20 sekund.

Morda sprva ne bo šlo. Če boste vztrajali in vaje ponovili vsak dan, boste kmalu opazili, da ste močnejši, vzdržljivejši in gibčnejši. Takrat na spletni strani podpiramo-starejše.si poiščite še ostale vaje vAdBeCede, tam pa boste našli še ostale posnetke vaj iz tega članka. Lahko pa zberete pogum, se pridružite organizirani vadbi za starejše v svojem kraju in se gibate v družbi sovrstnikov. ■

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Integracija geriatricne oskrbe starejših

NOC NAČRT ZA OKREVANJE IN ODORNOST

Financira Evropska unija NextGenerationEU

Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje in Evropska unija – NextGenerationEU. Projekt se izvaja skladno z načrtom v okviru razvojnega področja: Zdravstvo in socialna varnost, komponente 1: Zdravstvo (C4, K1), naložbe: Krepitev kompetenc kadrov v zdravstvu za zagotavljanje kakovosti oskrbe, projekt: Integracija geriatricne oskrbe starejših.

Ostanite gibčni in vitalni – tudi ko se dnevi skrajšajo

Sara Zaušek, strokovna sodelavka Hiše zdravja

Ko poletni dnevi zamenjajo hladna jutra in krajši dnevi, se mnogi odločijo, da bodo gibanje raje prestavili na pomlad. A prav jesen je čas, ko naše telo najbolj potrebuje redno aktivnost – tako zaradi ohranjanja gibljivosti sklepov kot tudi za ohranjanje moči in dobrega počutja.

Z rednim gibanjem – bodisi s hitrim sprehodom, jogo, raztezanjem ali lahkim tekom – ohranjamo mišično maso, stabilnost in gibčnost sklepov. Gibanje spodbuja prekrvavitev, lajša jutranjo okorelost ter pomaga, da hranila lažje dosežejo hrustanec in tkiva. Pomembno pa je, da telesu nudimo tudi hranilno podporo.

Med ključnimi mineralnimi zvezniki je magnezij, ki prispeva k delovanju mišic, kosti in živčnega sistema ter zmanjšuje utrujenost. Aktivni posamezniki ga pogosto porabijo več, še posebej ob potenju ali večjih naporih. Zadostna preskrba z magnezijem pomaga, da mišice delujejo usklajeno, brez neprijetnih krčev in napetosti, hkrati pa podpira regeneracijo po vadbi.

Za sklepe pa se pogosto priporočajo sestavine, ki so naravni gradniki vezivnih tkiv – glukozamin, hondroitin in MSM (metilsulfonilmetan). Glukozamin in hondroitin sta telesu lastni snovi, prisotni v hrustancu, ki omogočata prožnost in blaženje obremenitev. Njuna sinergija pomaga ohraniti gibljivost in zmanjševati togost, ki jo s starostjo pogosto začutimo v kolenih, kolkah ali ramenih. MSM pa kot naravni vir žvepla podpira tvorbo kolagena in elastina, s čimer prispeva k strukturi sklepov, mišic, kože in las.

Uravnotežena prehrana, bogata s sadjem, zelenjavo in zdravimi maščobami, skupaj z rednim gibanjem in zadostnim vnosom tekočine, tvori osnovo za vitalnost skozi vse leto. Tudi ko se dnevi ohladijo, ne zapustite svojih dobrih navad – toplo se oblecite, stopite ven na svež zrak in dovolite telesu, da ostane v gibanju. Telo se vam bo zahvalilo s prožnimi sklepi, močnimi mišicami in dobrim počutjem. ■

Za aktivno jesen

NOW Magnezijev citrat

100 % čisti magnezijev citrat z visoko stopnjo absorpcije

Zmanjšajte **utrujenost in izčrpanost** ter prispevajte k **delovanju mišic**.
Veganska formula.

NOW Glukozamin & Hondroitin z MSM

Revolucionarna trojna formula.

Podpora **sklepnim tekočinam** in **vezivnim tkivom**.



Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah,
Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si.

BREZPLAČNA ŠTEVILKA:
080 80 12



HIŠA ZDRAVJA

Če ima novembra glavno besedo moško zdravje, je prav da besedo ali dve rečemo tudi o negi moške kože. Ta se pri večini moških začne in konča pod tušem z enim samim izdelkom, na katerem piše »za lase, telo in avto« (no, skoraj). Čeprav je moška koža bolj odporna in trpežna kot ženska, pa še vedno potrebuje nekaj več kot šampon z vonjem po borovcih.

Koža ni orodje, ampak organ

Miha Anžur

Moška koža je debelejša in bolj mastna od ženske, zato se zdi, da prenese vse. A prav zaradi tega se pogosto zanemarija. Britje, stres, klima v pisarni, šport in vremenski vplivi – vse to vsak dan obrablja kožno pregrado. Rezultat? Suha, razdražena koža, ki se na koncu maščuje s srbečico, luskami ali mozolji.

Osnova moške nege je preprosta: čiščenje, vlaženje, zaščita. Zjutraj obraz umij s čistilom (ne z milom za roke), nanesi lahek vlažilni gel in – ja, tudi moški potrebujejo kremo z UV-zaščito. Sonce ne izbira po spolu. Po britju pa koži privošči pomirjevalni balzam brez alkohola – nič ne peče, pa še diši bolje od kolonjske iz devetdesetih.

Tisti, ki prisegajo na »naravno«, naj si zapomnijo: naravno ni isto kot zanemarjeno. Dnevna nega traja manj kot dve minuti, a razlika je očitna – bolj gladka koža, manj rdečice, bolj svež videz.

Moški, ki to prebirate, si zapomnite: Koža je vaš največji organ, ne oklep. Če jo boste negovali, bo zdržala dolgo, tako kot dober motor. Razlika je le v tem, da je motor mogoče zamenjati, kože pa ne. ■



30 years of
Healthy Skin Care

VEČNAMENSKA ANTISEPTIČNA KREMA ZA NEGO KOŽE



SUHA IN
RAZPOKANA
KOŽA



RAZPOKANE
USTNICE



SUHE IN
HRPAVE ROKE



RAZPOKANE
PETE IN
STOPALA



VNETJE PO
BRITJU



PIKI ŽUŽELK IN
INSEKTOV



UREZNE IN
ODRGNE



MANJŠE
OPEKLINE



DRAŽENJE IN
ALERGIJE

Frutanela d.o.o., Tomšičeva cesta 18, 3320 Velenje, +386 64 264 320, boroplus.eu



Dobro počutje je tisti občutek, ko se vse nekako postavi na svoje mesto. Ko ti kava diši bolj kot po navadi, ko se nasmeh pojavi sam od sebe, in ko se zdi, da je svet vsaj za trenutek malo bolj prijazen kraj. Ampak kaj se v resnici dogaja v telesu, ko se počutimo dobro?

Ko se telo nasmehne

Tia Kemperle

Torej, kaj se ob dobrem počutju zgodi v telesu? Presenetljivo veliko. Telo ima svoj orkester hormonov in živčnih prenašalcev, ki igrajo simfonijo zadovoljstva. Najprej na oder stopi dopamin – hormon nagrade. Pojavi se, ko nekaj dosežemo, pa naj bo to uspešen projekt, dobra šala ali popolno parkiranje v prvo. Dopamin je kot notranji aplavz za dobro opravljeno delo. Prav zato ga telo obožuje.

Potem pride serotonin, tihi direktor dobre volje. Nastaja, ko smo sproščeni, v naravi, po gibanju ali po zdravem obroku. Serotonin uravnava razpoloženje, spanec, apetit in celo prebavo – ja, tudi tvoj želodec ima nekaj besede pri tem, kako srečen si. Če je serotonina premalo, je svet bolj siv, zato ga telo poskuša povečati s toplino, svetlobo in dotiki.

Ko pa se nasmehnemo – tudi če sprva malo na silo – se aktivirajo obrazne mišice, ki pošljejo možganom sporočilo, da so srečne. Možgani to vzamejo resno in sprožijo izločanje endorfina. Ta deluje kot naravni protibolečinski in antistresni eliksir. Prav zato se po smehu, teku ali plesu počutimo, kot bi lebdeli, čeprav v resnici le stojimo.

In potem je tu še oksitocin, hormon povezanosti. Sprošča se ob objemih, dotikih, bližini, celo ob prijaznih besedah. To je hormon zaupanja in topline – tisti, ki poskrbi, da se ob nekemu počutimo "doma". Oksi-

tocin znižuje stresni hormon kortizol, kar pomeni nižji krvni tlak, počasnejši srčni utrip in boljši imunski odziv. Z drugimi besedami: ko se dobro počutimo, naše telo ni v mirovanju. Lahko bi celo rekli, da dela nadure, da nas ohrani v ravnovesju. Srce bije počasneje, mišice se sprostijo, prebava deluje bolje, celo koža je bolj prekrvavljena in sijoča. Dober občutek ni razkošje, je biokemični dokaz, da smo v stiku s sabo.

Najlepše pa je to, da telo dobro počutje prepozna tudi takrat, ko ga malce "zavajamo". Če se nasmehneš, greš na sprehod, poslušas glasbo, ki ti je všeč, ali pomagaš komu brez koristi – telo reagira, kot da si pravkar osvojil svet.

Torej, če iščeš recept za dobro počutje, naj ti prišepnemo, da ga ne boste našli v nobeni tableti. Skriva se v drobnih stvareh: v dihu, v gibanju, v pogovoru, v trenutku, ko si dovoliš biti tu in zdaj. Tvoje telo ve, kaj dela. Le dovoliti mu moraš, da ti lahko sporoči, da se počuti dobro.

In še nekaj: Mnogi mislijo, da se »dobro počutje« da kupiti v škatlici, v obliki prehranskih dopolnil in različnih praškov. A dejstvo je, da prehranska dopolnila lahko le podprejo tvorbo teh hormonov, ne morejo pa nadomestiti izkušenj, ki tvorbo hormonov sprožajo: gibanje, smeh, stik, toplina, počitek. Zato bi lahko rekli, da je najboljše prehransko dopolnilo za dobro počutje kar življenje samo. ■

NAJLEPŠI DAN. VSAK DAN V TERMAH PTUJ.

Ugoden novembrski oddih v Grand Hotelu Primus

V Termah Ptuj boste dan resnično užili do konca – tako, kot so to znali Rimljani, ki so postavili temelje najstarejšemu slovenskemu mestu. Le kratek sprehod od zgodovinskega središča vas čaka **GRAND HOTEL PRIMUS**★★★★ – eleganten naslov novembrskega oddiha, kjer se toplina termalne vode, rimski rituali in udobje elegantnega hotela zlijejo v popolno izkušnjo. Ne spreglejte wellness paketov z vključenimi storitvami za še več razvajanja, za seniorje pa smo pripravili paket Zlata leta, v okviru katerega med tednom bivate še ugodneje!

Zakaj je oddih v Termah Ptuj novembra odlična ideja:

- ▶ Manj gneče, več miru.
- ▶ Topla termalna voda, raznolike savne in rimski wellness rituali.
- ▶ Le korak do zgodovinsko bogatega Ptuja.
- ▶ Štajerska kulinarika z izbranimi lokalnimi vini.
- ▶ Ugodne izven-sezonske ponudbe.



Imperij dobrega počutja

V Wellnesu Valens Augusta vas pričakajo tematske VIP-sobe antičnega Rima, Orienta, Japonske, Egipta in Tajske ter izbrane masaže in nege z zeliščnimi poudarki. V svetu savn Flavia pa oživi navdih rimskih kopališč: finske in parne savne, ledena jama ter bazen za knajpanje ustvarijo popoln vroče-hladni ritual.



Hotelsko kopališče Vespasianus

Vespasianus je hotelska oaza miru: termalni notranji bazen s prehodom v zunanji del, dva masažna bazena in otroški bazenček za najmlajše. Jutranje plavanje, popoldansko brbotanje mehurčkov ali večerni počitek ob vodi – v novembru dobi vsaka minuta topline posebno vrednost.



Mobilne hišice: apartmajska svoboda v naravi

Za goste, ki si želijo več zasebnosti in ritma po meri, so v zeleni soseski na voljo sodobne mobilne hišice. Izberete lahko tudi polpenzion, v ceno pa je že vključen vstop v Termalni park – popolna družinska alternativa hotelskemu bivanju, le korak od vodnih doživetij.



TERME PTUJ
SAVA HOTELS & RESORTS

V mesecu moškega zdravja smo revijo nekoliko bolj, kot običajno, posvetili moškim in težavam, s katerimi se v luči zdravja pogosto soočajo. Zato je prav, da nekaj pozornosti namenimo tudi prostati. Gre za moško spolno žlezo, o kateri pa običajno vemo bore malo. Zanimivo pa je to, da vseh njenih funkcij ne pozna niti znanost.



Majhna žleza, velike težave

Tia Kemperle

Prostata je sicer majhna moška spolna žleza, ki pa v življenju moških lahko povzroči precejšnje težave. Običajno se resnejše težave, povezane s prostato, začnejo pojavljati v zrelejših letih, po 65. letu pa naj bi za motnjami uriniranja, ki so posledica rasti te žleze, trpela celo več kot tretjina moških.

Govora je o žlezi v obliki kostanja, ki leži neposredno pod sečnim mehurjem, pri čemer sečnica poteka skozi njo. Vse funkcije prostate tudi strokovnjakom, kot že rečeno, še niso povsem jasne, znano pa je, da proizvaja snovi, ki so del semenske tekočine, pa tudi take, ki sečnico varujejo pred najrazličnejšimi vnetji.

Nenehna rast

Zanimivo je, da prostata pri novorojenčkih tehta le nekaj gramov, nato pa raste vse življenje, kar je tudi glavni vir za težave, povezane z njo. Te se praviloma pred 40. letom starosti še ne pojavljajo, nato pa se delež prizadetih z leti hitro zvišuje.

Rast prostate s staranjem strokovno imenujemo benigna hiperplazija prostate (BHP). Gre za najpogostejšo obliko bolezni te žleze, ki sama po sebi sicer ne pomeni večje nevarnosti in v večini primerov ne privede do raka prostate. Četudi niso nevarne, pa so težave, ki jih BHP povzroča, precej neprijetne. Zaradi pritiska na sečnico se namreč pojavijo motnje v odtokanju seča iz mehurja.

Zakaj do prekomerne rasti te moške spolne žleze pride, ni popolnoma jasno. Strokovnjaki pa domnevajo, da je povezana z nižjimi vsebnostmi moškega spolnega hormona kot posledico staranja, do določene mere pa na njeno rast vpliva tudi življenjski slog posameznika.

Neprijetne, a rešljive težave

Bolezen sicer prepoznamo po oslabilnem curku pri uriniranju, pa tudi po pogostejšem uriniranju preko dneva in ponoči. Poleg tega se pojavijo težave pri začetku uriniranja, curek je prekinjajoč, tudi po uriniranju ostane občutek nepopolnega izpraznjenja mehurja, lahko pa se pojavi tudi nehoteno iztekanje urina.

Četudi BHP ni povzročitelj raka prostate, je bolezen potrebno zdraviti. V nasprotnem primeru lahko pride do vnetij sečil, sečnih kamnov ali celo do okvare ledvic. Rak se medtem lahko razvije na vsaki, tudi povsem zdravi prostati. Najpogostejši je sicer pri moških po 50. letu starosti, je pa še veliko bolj nevaren, če se razvije pri mlajših moških. Pri njih se namreč mnogo hitreje razširi na tkiva v okolici.

Tudi pri tej vrsti raka je za njegovo uspešno zdravljenje ključnega pomena njegovo zgodnje odkritje. Prav zato se moškim po 50. letu starosti priporoča vsakoletni preventivni pregled. Zdravniki tega lahko opravijo na več načinov – rektalno, z ultrazvokom ali z merjenjem nivoja prostatičnega specifičnega antigena (PSA).

Četudi prostate ne moremo videti, lahko moškim povzroči zelo jasno izražene težave. Zatorej gospodje – četudi vam je neprijetno, se ob težavah takoj posvetujte s svojim zdravnikom. Ta bo znal pomagati in prepričati, da bi neprijetnosti razvile v kaj bistveno hujšega in ogrožujočega za vaše življenje. ■

osteomon

600 mg KALCIJA V OBLIKI KALCIJEVEGA CITRAT MALATA IN
15 µg VITAMINA D₃
30 VREČK S PRAHOM ZA PRIPRAVO ŠUMEČEGA NAPITKA
Z OKUSOM GRENIVKE, S SLADILI

600 mg
KALCIJA

15 µg
VITAMINA D₃



Prehransko dopolnilo Osteomon je namenjeno ljudem s povečanimi potrebami po kalciju in vitaminu D ali z nizkim vnosom kalcija preko hrane.

- Edini kalcijev citrat malat na slovenskem trgu
- 8-15% višja izkoristljivost v primerjavi s kalcijevim citratom
- 10x boljša topnost kot pri kalcijevem citratu
- Brez natrija, primerno za diete z omejitvijo soli
- Odličen okus grenivke



041 433 794



info@enemon.si

Izdelek je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in drogerijah.

Ko moški začne izgubljati lase, se zgodba običajno začne z nedolžnimi opazkami o tem, kako je njegovo čelo iz leta v leto nekoliko višje. Nato pa se težava s plešavostjo običajno razmeroma hitro stopnjuje. Lasje se redčijo, frizer postaja vedno bolj nežen, prijatelji pa vedno bolj iskreni. Včasih pomaga sprememba frizure, drugič klobuk, tretjič sprejemanje nove podobe. A medicina zares dela čudeže in za nekatere moške je dandanes odločitev jasna: če so lasje z leti šli, jih je treba vrniti nazaj na svoje mesto.

Presajeni lasje – povrnjena samozavest

Mitja Pirc

Presaditev las oz. lasnih mešičkov je kirurški postopek, pri katerem zdravnik prenese lase z območja, kjer jih je dovolj (običajno zadnji ali stranski del glave), na predel, kjer jih primanjkuje (navadno spredaj ali na temenu). Zveni preprosto, vendar gre za natančen mikrokirurški postopek, pri katerem šteje vsaka dlačica. Dobesedno.

Pri omenjenem posegu poznamo dve glavni metodi. Prvo imenujemo FUT (Follicular Unit Transplantation). Gre za metodo, pri kateri kirurg izreže tanek trak lasišča z lasmi, iz njega izloči posamezne mešičke in jih presadi. FUE (Follicular Unit Extraction) pa je sodobnejša metoda, kjer zdravnik s posebnim instrumentom izloči vsak mešiček posebej, brez prej omenjenega »rezanja traku«. Druga metoda je danes pogostejša, ker pušča manj vidne brazgotine in omogoča krajši čas okrevanja, a zahteva še bolj izkušenega kirurga in precej potrpljenja. Govorimo namreč o več urah izjemno natančnega kirurškega dela.

Kako poteka postopek

Operacija se izvaja ambulantno, pod lokalno anestezijo. Pacient je pri zavesti, pogovarja se z zdravni-

kom, včasih celo gleda film ali posluša glasbo. Kirurg najprej določi linijo las, ki mora biti naravna – ne kot ravnilo narisana črta, temveč nežna prehodna linija, skladna z obrazom in starostjo. Nato se lasni mešički vzamejo s t. i. "donatorskega" področja in se vstavijo v pripravljene mikro kanalčke na področju, kjer lasje manjkajo.

Celoten postopek traja od štiri do osem ur, odvisno od obsega presaditve. Ko je končano, je lasišče navadno rahlo pordelo in občutljivo, a bolečina je običajno minimalna. Pacient lahko isti ali naslednji dan odide domov – z nekaj tisoč novo presajenimi lasmi oz. lasnimi mešički.

Kakšni so možni zapleti in nevarnosti?

Čeprav gre za razmeroma varen poseg, to ni čarovnija, ampak medicinski postopek. Najpogostejši neželeni učinki so blaga oteklina, začasna rdečica, občutljivost ali srbenje. Redko se lahko pojavi okužba ali brazgotinjenje, še redkeje pa nepravilna rast las. Največja nevarnost pa ni v samem postopku, temveč v napačni izbiri klinike ali nerealnih pričakovanjih.

Internet je poln ponudb za "čudežne" presaditve po smešno nizkih cenah. Ponudniki tovrstnih storitev, ki obljubljajo nerealno nizke cene, pogosto uporabljajo zastarelo opremo, delo opravijo neizkušeni izvajalci, vprašljiva je tudi sterilnost, rezultat pa je po vsej verjetnosti zgolj veliko razočaranje. Če poseg stane desetkrat manj, kot v priznani kliniki, je zelo mogoče, da boste poleg las dobili tudi obilico težav in zapletov.

Kdaj so vidni prvi rezultati?

Največje presenečenje po presaditvi je to, da na novo presajeni lasje, ki jih vidite že takoj po posegu, v nekaj tednih izpadejo. To je povsem normalno. Lasni mešički namreč vstopijo v fazo počitka, nato lasje pa po treh do štirih mesecih začnejo ponovno rasti. Prvi pravi rezultat je zares viden po približno šestih mesecih, končni videz pa po enem letu.

Po posegu sta potrebni nega in potrpežljivost

Presajeni lasje potrebujejo nekaj nežnosti. Prve dni lasišča ne smemo drgniti ali praskati, izogibati se je treba soncu, znojenju, bazenom in tesnim pokrivalom. Zdravnik



običajno predpiše blage šampone in navodila za nego, ki jih je vredno dosledno upoštevati. Po nekaj tednih se življenje vrne v običajen ritem – z rahlo izboljšano frizuro in precej več samozavesti.

Kakšni so rezultati?

Rezultat presaditve je trajen, saj presajeni lasje ohranijo svojo »genetsko kodo« in ne odpadejo tako kot tisti, ki jih je prizadela moška plešavost. Seveda pa presaditev ne ustavi nadaljnega redčenja preostalih las, zato je pogosto priporočena kombinacija z zdravljenjem lasišča ali zdravili (npr. minoksidil, finasterid). Zares dobro opravljen poseg da naraven videz – ljudje opazijo, da izgledaš "bolje", a ne morejo točno povedati, zakaj. In to je popoln rezultat.

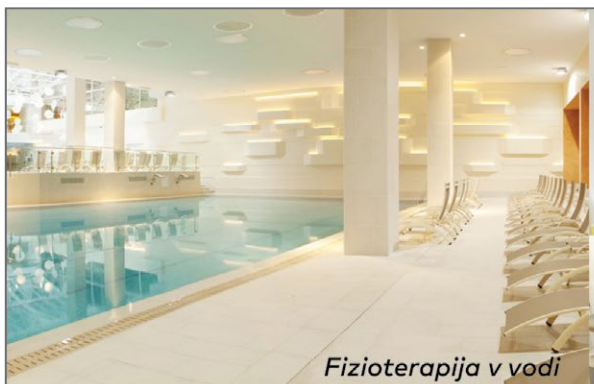
Lasje in samozavest

Lasje sami po sebi ne rešijo življenja, lahko pa posredno vplivajo na njegovo kakovost. Veliko moških

po presaditvi poroča, da se počutijo bolj samozavestni, družabni, celo mlajši. Je pa res, da se telo z omenjenim posegom ne spremeni drastično – spremeni se le zunanji izgled. In čeprav se radi pošalimo, da "lasje niso vse", imajo presenetljivo veliko moč nad tem, kako se dojemamo in kako pogumno hodimo skozi življenje.

Lahko rečemo, da presaditev las danes ni več tabu, ampak estetski postopek, ki ob pravem pristopu daje zelo naravne rezultate. Ni pa čarobna paličica – zahteva strokovnost, potrpežljivost in realna pričakovanja. Če se za tak poseg odločite, izberite kliniko z referencami, vprašajte po metodi, sterilnosti, strokovnem osebju in po tem, kdo bo poseg dejansko opravil.

In čeprav lasje ne definirajo človeka, je lepo, če se v ogledalu vidiš takšnega, kot se počutiš – z glavo polno načrtov ... in las. ■



Fizioterapija v vodi



Preventivni programi



Talasoterapija



Fizioterapija



Termomineralni bazen



INFO & REZERVACIJE:

zdravstvo@lifeclass.net • 05 692 8009

Istrabenz Turizem d. d., Obala 33, 6320 Portorož



Ko se približa december, se v zraku zgosti nekaj posebnega. Ulice zadišijo po cimetu, pečice se spet oglasijo po dolgem premoru, in nenadoma se hrana spremeni iz vsakdanje potrebe v praznični obred. Prazniki so čas topline, druženja in obljub – a bodimo iskreni: so tudi čas, ko dišave, peciva in bogate jedi prevzamejo glavno vlogo. Zakaj torej praznike tako močno povezujemo s hrano?

In zakaj ima vsaka družina svoj recept, svoj vonj in svoj okus, brez katerega prazniki preprosto niso prazniki?

Okusi praznikov

Sara Sočan

Hrana je eden najmočnejših nosilcev spominov. Vonj po potici ali pečenki nas v hipu prestavi v otroštvo, k mizi starih staršev, v kuhinjo, kjer je bilo vedno toplo. Nič čudnega, da ob praznikih postane hrana simbol pripadnosti.

Ko pripravljamo jedi, ki jih poznamo od nekdaj, oživljamo tradicijo. Ko jih delimo z drugimi, ustvarjamo nove spomine. Praznična hrana torej niso samo kalorije, ampak čustva, povezanost, in zavdanje, da smo v krogu tistih, ki jih imamo najraje.

Zgodovinsko so prazniki vedno pomenili čas obilja po obdobjih pomanjkanja. Jesen in začetek zime sta bila čas, ko so se shrambene police napolnile in ko si je človek lahko privoščil malo več. Hrana je bila način praznovanja preživetja, izražanja hvaležnosti in upanja, da bo prihodnje leto spet rodovitno.

Začimbe – skrite kraljice praznikov

Brez začimb bi bili prazniki precej manj dišeči – in manj čarobni. Cimet, klinčki, muškatni orešček, ingver, vanilja ... vse te arome so neločljivo povezane z decembrom. A njihove korenine segajo daleč v preteklost – do časov, ko so bile začimbe vredne več kot zlato.

V srednjem veku so začimbe pomenile status. Le bogati so si lahko privoščili cimet ali poper, zato so bile praznične jedi vedno močno začinjene. Ni šlo le za okus, ampak za simbol razkošja. Ko so trgovske poti prinesle začimbe v Evropo, so te postale sestavni del prazničnih obrokov – in to tradicijo ohranjamo še danes.

Poleg zgodovinskega pomena pa imajo začimbe tudi neverjetno zdravilno moč. Cimet uravnava krvni sladkor, ingver krepi prebavo in blaži slabost, klinčki delujejo

protibakterijsko, muškatni orešček pomirja in spodbuja dober spanec. To, kar so nekoč uporabljali za zdravljenje, danes dojemamo kot praznične vonje.

Ko torej potresemo cimet po jabolčnem zavitku ali dodamo klinčke v kuhano vino, ne ustvarjamo le okusa – obujamo del zgodovine in dajemo telesu male, a dragocene koristi.

Uživanje z mero – skrivnost pravega razkošja

Praznična hrana ni problem – dokler ne pozabimo, da je namenjena užitku, ne tekmovanju. Ko jemo zavestno, z mislijo in hvaležnostjo, telo samo ve, kdaj ima dovolj. Ni se treba odrekati potici ali krompirjevi solati – dovolj je, da se spomnimo, zakaj jemo: da praznujemo, ne da preživimo "decembrsko preizkušnjo".





Dobra ideja je, da ob tradicionalnih jedeh dodamo tudi nekaj svežine, na primer zelenjavne priloge, oreščke, sadje, veliko vode in sprehod po kosilu. Tako lahko uživamo v vsem, ne da bi se po praznikih počutili, kot da smo pretekli maraton.

Vonjave, ki povezujejo

Vsaka družina ima svoj praznični vonj. Nekje je to pomaranča ali klinčki, drugje vaniljev sladkor ali vonj po sveže pečenem kruhu. Te vonjave nas združujejo. Pripovedujejo, kdo smo in od kod prihajamo. Zanimivo je, da vonj vpliva neposredno na limbični sistem – del možganov, ki uravnava čustva. Zato nas ob vonju po medenjaki lahko oblije toplina, še preden ugriznemo v prvega.

In morda je prav to pravi pomen praznične kulinarike: ne gre le za okus, temveč za občutek. Za to, da

se ustavimo, zadihamo in dovolimo, da nas vonj cimeta ali pečenin jabolk spomni, da je svet lahko preprost in lep.

Hrana kot praznik – ne kot obremenitev

Prazniki so redki trenutki v letu, ko se zdi, da čas za trenutek obstane. Hrana nas pri tem spremlja kot prijateljica, ne kot skušnjava. Če jo razumemo kot del kulture, kot simbol radosti in hvaležnosti, potem ni kriva za odvečne kilograme – ampak za toplino, ki jo prinese med ljudi.

Ko boste torej letos mesili testo, vonjali cimet ali posipali sladkor v prahu po potici, se spomnite: to je več kot recept. To je zgodba, ki se prenaša iz generacije v generacijo – in ki jo s svojimi začimbami, smehom in dihom pečice nadaljujete tudi vi. ■



Ravnovesje življenja
Prema

Želite kuhati bolj zdravo, a brez kompromisa pri okusu? Skrivnost vrhunskih chefov niso zapletene tehnike – temveč **začimbe**. Odkrijte njihove skrivnosti v **knjigi**:

Začimbe, skrivnosti najboljših kuharjev

Prejmite jo brezplačno kot darilo ob nakupu!

Kako do **brezplačne knjige**?
Obiščite www.prema.si/knjiga-zacimbe
ali skenirajte QR kodo:



Iz vsebine:

Knjiga vam bo med drugim razkrila: kako iz začimb dobimo to, kar želimo, kako ohraniti naravno moč začimb, kako pripraviti svojo začimbno mešanico in kako aromatizirati živila z začimbami olji.

Dolgi jesenski in zimski večer kar kličejo po tem, da se po napornem dnevu zlekemo na kavč in si ogledamo dober film ali serijo. Včasih smo bili pri tem odvisni od snovalcev televizijskih programov, danes pa so nam najrazličnejše video vsebine vseh žanrov na voljo z le nekaj pritiski na gumb daljinskega upravljalnika televizijskega sprejemnika. Pa ste kdaj pomislili na to, da utegne določen žanr filma ali serije precej moč vplivati na to, kaj se dogaja v vašem telesu?



Miha Anžur

Verjetno nisem edini, ki je po gledanju filma z žalostno zgodbo oz. žalostnim koncem že kdaj opazil, da je v filmu neznansko užival in bil po ogledu nekako srečnejši in bolj izpolnjen. Tako počutje ima povsem znanstveno razlago. Strokovnjaki so namreč opravili raziskave in ugotovili, da se ob gledanju filmov z žalostno zgodbo v našem telesu odvijajo določeni procesi, ki so vzrok za tako počutje.

Naravna droga

V možganih se namreč ob tem začnejo sproščati endorfini. Gre za hormone sreče, ki jim pravimo tudi naravna droga, saj njihovo delovanje lahko enačimo z učinki opija. Endorfini se sicer v našem telesu praviloma sproščajo neprestano, večjih količin pa smo običajno deležni na primer ob spolnem odnosu ali pri različnih telesnih naporih. Splošno dobro

počutje pa ni edini učinek, ki ga povzroči žalostna filmska zgodba. Raziskave so namreč pokazale, da se med drugim prag za bolečino pri gledalcu v povprečju zviša kar za slabo petino (18 odstotkov). In ne le to: če film gledamo v družbi, se ob žalostnem filmu močno poveča tudi naša družabnost oz. povezanost s so-gledalci.

Doza samozavesti

Seveda ima velik vpliv na naše počutje že sam tok misli, ki ga gledanje filma povzroči. Žalostne filmske zgodbe nas namreč vodijo v razmišljanje o lastnih intimnih odnosih, posledično pa smo zaradi tega običajno bolj zadovoljni s svojim življenjem.

Gledanje žalostnih filmov nekateri primerjajo kar z injekcijo samozavesti. V nas se namreč ob tem vzbudi občutek empatije, naši možgani izločijo oksitocin, ta pa poveča željo po skrbi za nekoga. Po žalostnem filmu in po večjem prilivu oksitocina se čutimo bolj povezane z ljudmi, ki nas obkrožajo, in smo zaradi tega bolj zadovoljni.

V pravi družbi

Seveda pa ni vseeno, v kakšni družbi si film ogledamo, kar še bolj kot za moške velja za ženske. Raziskave so namreč pokazale, da je za boljši odziv na film, vesel ali žalosten, ključnega pomena to, da si čustva delijo s prijateljico. Ob prijateljici so čustva sreče še bolj izrazita, žalostni deli filma pa se ženskam v družbi prijateljice zdijo manj žalostni.

Ne glede na vse zapisano pa je pomembno, da izberete film in žanr, kakršen vam najbolj ustreza. Prepričani smo, da boste v poplavi možnosti našli vsebino, ki bo ob gledanju v vas zbujala dobre občutke. To je nenazadnje tudi osnovni namen TV vsebin. Resnične drame je namreč dovolj že v vsakdanjem življenju. ■



DOSEZITE
VIŠJO
DAVČNO
OLAJŠAVO

Dodatno pokojninsko zavarovanje

Z individualnim dodatnim pokojninskim zavarovanjem varčujete za dodatno pokojninsko rento – za višjo pokojnino.

Za varčevanje ste nagrajeni z davčno olajšavo. Vplačane premije vam znižujejo osnovo za odmero dohodnine, kar vam zagotovi nižje plačilo dohodnine ali višje vračilo le-te. Varčujete več in plačate manj.

Izračunajte si svojo davčno olajšavo.

Poskenirajte spodnjo QR kodo in obiščite **sava-pokojninska.si**.

BREZPLAČNA ŠTEVILKA:

080 29 29

sava-pokojninska.si



ZAVAROVALNA SKUPINA SAVA

Sodoben način življenja od nas zahteva, da čedalje več časa preživimo pred računalniškim zaslonom in zatopljeni v zaslon mobilnega telefona, prosti čas pa (sploh v jesensko-zimskem času) zelo radi preživljamo pred televizijo. A vse to ima svojo ceno. Ob gledanju v najrazličnejše zaslone smo namreč izpostavljeni modri svetlobi, ki pa škodo dela zlasti našim očem.

Modra svetloba škoduje očem

Katarina Kimovec

Verjetno ste že kdaj slišali za modro svetlobo, pa morda niste niti vedeli, o čem točno je govora. Gre za kratkovalovne energijske svetlobne žarke na modrem koncu svetlobnega spektra. Take žarke oddaja tudi sonce in ko ti zadenejo v molekule zraka ali vode v atmosferi, se razpršijo bistveno lažje kot ostali žarki vidne svetlobe. Prav tu gre iskati tudi vzrok, zakaj je jasno nebo podnevi modre barve.

Ni pa sonce edini vir modre svetlobe. Dobršen del jo ljudje dobimo preko LED luči in najrazličnejših zaslonov. Ker pa smo tej svetlobi izpostavljeni čedalje več časa, bolj pogosto in smo neprimerno bližje njene-mu viru, utegnemo davek za to plačati s poslabšanjem zdravja naših oči.

Strokovnjaki so izračunali, da povprečen človek samo pred TV zaslonom preživi kar tri ure dnevno, ko pa prištejemo še čas, ki ga preživimo pred ostalimi zasloni, postanejo številke precej zaskrbljujoče.

Če so vaše oči razdražene, suhe, utrujene, ali če vas mučita glavobol in nespečnost, morate vsekakor pomisliti na to, da utegne to biti rezultat prekomerne izpostavljenosti modri svetlobi. Gre namreč za naj-

pogostejše simptome, ki jih ta »sodobna težava« povzroča.

Seveda pa za to, da se pred vsem omenjenim zaščitimo, veliko lahko storimo tudi sami. Pravilo 20/20/20 je vsekakor tisto, ki si ga velja zapomniti oz. ga redno upoštevati. Govori namreč o tem, da moramo vsakih 20 minut vsaj za 20 sekund gledati v 20 metrov oddaljen predmet. Poleg tega vam bodo oči še kako hvaležne, če boste čim več oz. čim pogosteje mežikali. Tudi sodobne naprave omogočajo način delovanja, ki zmanjša oddajanje modre svetlobe (night mode), zato ga vsekakor velja uporabiti.

Seveda pa si pri tem lahko pomagata tudi s posebnimi zaščitnimi očali. Stekla očal so namreč premazana z zaščito proti modri svetlobi, ki slednjo nevtralizira in na ta način preprečuje utrujenost in razdraženost oči. Očitno je, da rešitve poznamo, na nas je le, da jih pravilno uporabimo in svojim očem privoščimo nekoliko manj napora. Zagotovo pa bomo veliko storili tudi, če si vsak dan vzamemo čas zase, se »odlepimo« od zaslonov in se podamo v naravo. Ta bo naše oči pomirila v vsakem letnem času, svež zrak pa bo dobro del celotnemu telesu. ■

Tehnični pregledi Avtokrka

Točka varnosti na vaših poteh.



Tehnični pregledi

Registracije

Zavarovanja

Kontrola skladnosti vozil

Delavnica za tahografe

051 638 638

www.avtokrka.si

O tem moški ne govorijo radi. Inkontinenca – beseda, ki se sliši skoraj prepovedano, kot nekaj, kar se "ne dogaja pravim moškim". A resnica je drugačna: vsak peti moški se bo v življenju srečal z nehotenim uhajanjem urina ali blata. In čeprav je pogostejša po 65. letu, težava ni rezervirana le za starejše.



Ko mehur ne uboga

Abena-helpi d.o.o.

Najpogostejši vzrok moške inkontinence so težave s prostato. Pri večini moških se prostata začne povečevati po 45. letu starosti – del naravnega procesa staranja. Rastoča prostata pritiska na sečnico in oteži pretok urina. Mehur se zato prekomerno polni, kar vodi v t. i. pretekanje ali pretočno inkontinenco – ko urin preprosto nima več kam in začne "kapljati". Druga pogosta oblika je stresna inkontinenca, ki se pogosto pojavi po operaciji prostate. Med posegom lahko oslabijo mišice zapiralke, zato ob naporu, kašlja-

nju ali smehu uhajajo manjše količine urina. Težava se v večini primerov sčasoma umiri, z vajami za mišice medeničnega dna pa jo lahko bistveno omilimo ali celo odpravimo.

Tihi tabu, ki ne bi smel biti tabu

Veliko moških o težavah z mehurjem ne govori – niti z zdravnikom. Sram, zadrega, občutek izgube nadzora. Prav molk pa je tisti, ki težave poslabšuje. Če se inkontinenca pojavi, je obisk zdravnika nujen: vzrok je lahko povsem nedolžen, lahko pa skriva resnejšo

težavo, kot je okužba sečil ali celo rak prostate. Zgodnje odkrivanje pomeni boljše zdravljenje – tudi pri inkontinenci.

Zdravnik lahko s preprostimi preiskavami (pregled urina, ultrazvok, dnevnik uriniranja) določi tip inkontinence in svetuje najustreznejšo rešitev. Včasih zadostujejo vaje, drugič zdravila, redkeje operacija.

Kaj pomaga?

Pri blagih oblikah so uspešne vaje za mišice medeničnega dna. Redno izvajanje "Keglovih vaj" – stiskanje mišic, s katerimi bi sicer zaustavili uriniranje – krepi nadzor nad mehurjem.

Zdravniki priporočajo tudi trening mehurja: postopno podaljševanje časa med obiski stranišča, da se poveča kapaciteta mehurja. Seveda pa veliko vlogo igra tudi zdrav življenjski slog: izogibanje alkoholu, kofeinu in pekoči hrani, ohranjanje zdrave telesne teže in zadosten vnos tekočine (1,5–2 litra vode dnevno). Premalo pitja, paradoksalno, poslabša težave, saj koncentriran urin draži mehur.

Ko vaja ne zadošča

Če težave kljub vajam in zdravljenju vztrajajo, obstajajo tudi pripomočki za inkontinenco.

Za moške so danes diskretni, udobni in prilagojeni vsakodnevnemu življenju – daleč od nerodnih rešitev, ki smo jih poznali v preteklosti.

Podjetje Abena Helpi, specializirano za sodobne rešitve pri inkontinenci, ponuja linijo Abena Man, izdelano posebej za moške. Predloge so anatomske oblikovane, s poudarjeno zaščito na sprednji strani – torej tam, kjer jo moški dejansko potrebuje. Diskretno se prilagajajo spodnjemu perilu, ne šumijo, ne drsijo in omogočajo popolno svobodo gibanja – od pisarne do telovadnice. ■

Pripomočki za aktivne moške, ki imajo težave z nehotenim uhajanjem urina



Mnogo moških zavrača misel glede uporabe predlog za inkontinenco. Ne samo, da predloge preprečijo neprijetne dogodke, kot so mokri madeži na oblačilih, preprečijo tudi težave s kožo, predvsem pa uspešno nevtralizirajo vonj po urinu.

ABENA Man predloge za inkontinenco so posebej prilagojene moškim, zagotavljajo diskretno rešitev pri tovrstnih težavah in omogočajo aktivno življenje. Unikatno oblikovane zaščitne plasti omogočajo dobro zaščito pred iztekanjem.

Samolepilni trak zagotavlja odlično namestitev in pričvrstitev predloge na tesno oprijemajoče se spodnje perilo.



✓ Tanke in diskretne

✓ Izjemno vpojne

✓ Nevtralizator vonja
– odlično nevtralizirajo
razvoj neprijetnega vonja



www.abena-helpi.si | 080 22 53 | info@abena-helpi.si

Možnost naročila brezplačnega vzorca

Pijte najboljšo vodo



Henrik Homšak

Zaužitje zadostne količine čiste vode je ključnega pomena za dobro zdravje in vitalnost. Glede na to, da smo v zadnjih desetletjih spustili v okolje več kot 100.000 različnih onesnaževalcev, ki naposled vselej končajo v vodi, je precej na mestu vprašanje, kakšno vodo pravzaprav pijemo. Voda je namreč univerzalno topilo, ki na svoji naravni poti kroženja raztaplja številne snovi s katerimi pride v stik. Tako se pri prehodu skozi zemeljske plasti onesnaži z različnimi zdravju škodljivimi snovmi.

Temu pritrjujejo analize voda, ki kažejo, da domala vsa pitna voda poleg drobnih delcev vsebuje še klor, pesticide, težke kovine in celo rakotvorne trihalometane (THM). Slednji nastanejo kot stranski produkt v reakciji klora z organskimi snovmi v vodi. Poleg tega je marsikje tudi vodovodno omrežje zastarelo in dotrajano, zaradi česar pogosto prihaja še do nenadzorovanih okužb in onesnaženj vode. Če v obzir vzamemo vse navedeno,

tako ni več samoumevno, da nam iz pipe priteče čista pitna voda. Najčistejšo možno pitno vodo zagotavlja sistem filtriranja z reverzno osmozo. Postopek filtriranja z reverzno osmozo temelji na filtraciji vode skozi izredno majhne pore tankofilmske kompozitne polprepustne membrane (TCF) – RO membrane. Pore omenjene membrane premera 0,1 nanometra (0,0001 mikrona) omogočajo prehod samo izredno majhnim molekulam čiste vode. Pitno vodo s tem na povsem naraven, mehanski način in brez dodajanja kemikalij očistimo tako s kemičnega kot mikrobiološkega vidika.

Reverzna osmoza PurePro® EC105 Lux
Petstopenjski filtrirni sistem s Purepro TCF polprepustno membrano iz vode odstrani klor, slab vonj in okus, rakotvorne snovi (kloroform, trihalometane, PCB), pesticide, ostanke zdravil, hormone, hormonske motilce, azbest, svinec, živo srebro, krom, kadmij,

baker, barij, radon, natrij, kalij, selen, fluoride, nitrite, nitrate, ciste, bakterije in viruse. S tovrstnim sistemom boste izvir najčistejše pitne vode imeli kar v vašem domu.

Reverzna osmoza PurePro® EC106 Biocera Antioxidant Alkaline

Šeststopenjski filtrirni sistem s Purepro TCF polprepustno membrano iz vode odstrani vse že v prejšnjem primeru naštetih nečistoče, dodatno pa vsebuje še BIO-CERA A. A. 11" Filter (Antioxidant Alkaline). Ta popolnoma čisti vodi doda za naše zdravje zelo pomembne minerale kalcija, kalija, natrija in magnezija, zviša pH vode v alkalno (bazično) pH območje med 8,0 - 9,5 ter doda aktivni vodik, ki zniža oksidacijsko redukcijski potencial vode na -50 mV do -400 mV s čimer postane antioksidativna voda. Zmanjša velikost vodnih skupkov in izboljša okus vode.

Montaža sistema je enostavna. Napravi je priloženo navodilo in ves potreben montažni material. Sistem namestimo pod pomivalno korito in priključimo na hladno vodo. Za namestitev bo zadostoval prostor pod koritom širine 50 cm. Filtrirana voda iz naprave se vodi do dodatne pipe, ki jo namestimo na korito ali pult poleg korita. Filtrat oziroma del vode, ki se izloči pri filtriranju, se vodi v odtok. Namesto dodatne pipe je na voljo tudi elegantna kromirana kuhinjska armatura - pipa 3v1, ki lahko zamenja obstoječo pipo, z njo pa lahko točimo hladno, vročo in filtrirano vodo. ■



www.reverzna-osmoza.si

Zdravo življenje se začne s kristalno čisto pitno vodo

Opisi, tehnični podatki, cene idr. na spletni strani:





Reverzna osmoza PurePro® EC105 Lux



Reverzna osmoza PurePro® EC106 Biocera Antioxidant Alkaline

Uživajte v popolnoma čisti in osvežujoči vodi



Koda za 5 % popust: bz5

Svetovanje, montaža in servis

www.reverzna-osmoza.si

Zastopstvo in prodaja Henrik Homšak s.p.
Kruljeva ulica 2 8290 SEVNICA
041 555 270 info@vodni-filter.si



Od pregleda pri specialistu do rehabilitacije.

Z zavarovanjem Specialisti+.



Odkrijte več

125let

Vse bo v redu.
triglav.si

Ne iščite moči, da bi zmagali nad drugimi, poiščite moč, da boste lahko ostali mirni tudi, če se bo svet okoli vas rušil.

Biti prijazen je včasih zahtevno

Maya Peron



Prijaznost ni dobra le za druge, ampak tudi za naše zdravje. Ko smo prijazni, na primer, ko komu pomagamo, ga pohvalimo ali se mu nasmehnemo, se v našem telesu sproščajo t. i. "hormoni sreče", kot so dopamin, oksitocin in serotonin. Ti zmanjšujejo raven stresa in hormona kortizola, kar lahko vodi do nižjega krvnega tlaka in boljšega delovanja srca.

Znanstvene raziskave so pokazale, da ljudje, ki redno kažejo prijaznost in sočutje, manj pogosto trpijo za depresijo in tesnobo. Poleg tega prijaznost krepi imunski sistem, saj sproščanje pozitivnih hormonov spodbuja delovanje obrambnih celic. Tudi občutek povezanosti z drugimi zmanjšuje osamljenost, kar dokazano podaljšuje življenje.

Ko se ustavimo in pogledamo vase, ugotovimo, da našega vsakdana ne sestavljajo dogodki, temveč odločitve in zaporedja drobnih trenutkov, v katerih vsakič znova izberemo – ne, kaj bomo storili, temveč kdo smo, kdo bomo postali in kdo bomo ostali. Prijaznost je ena temeljnih človeških vrednot, hkrati pa preplet mnogih – spoštovanja, sočutja, iskrenosti, poguma, razumevanja, integritete. Pomembno je, da poleg vrednot raziskujemo tudi prepričanja, ki so v ozadju, saj pogosto prav naša nezavedna prepričanja določajo, zakaj je neka vrednota za nas tako pomembna.

Če prijaznost živimo zato, da bi bili sprejeti, potem ne izvira več iz notranje svobode, temveč iz potrebe po potrditvi. Če pa jo izberemo iz zavedanja, postane izraz zrelosti, ne kompenzacija ran.

Smo božanski, a nismo božanstva

Biti prijazen je včasih zahtevno – tudi zato, ker smo sicer res božanski, nismo pa božanstva. Vsi smo kdaj utrujeni, čustveno prazni ali prizadeti – zato je izjemnega pomena, da znamo postavljati meje. "Prijazno" mora včasih biti tudi zelo "jasno". Prijaznost brez jasnosti hitro postane samopozaba, jasnost brez prijaznosti pa

hladnost – notranji mir lahko ustvari samo njuno ravnovesje. Zavestna prijaznost vedno zahteva uravnavanje notranjega sveta – čustev, misli in reakcij in je trening čustvene zrelosti, ne prirojena lastnost. Vsakič, ko jo izberemo, utrdimo svojo notranjo moč – in morda je prav to njena čarobnost. Ko prijaznost postane naš kompas, nas ne vodi več strah, temveč mir. Svet postane bolj jasen, ljudje bolj razumljivi, življenje pa bolj pretočno. Takrat prijaznost ni več odziv, ampak način bivanja – in svet ob nas postane mehkejši. Imejte se radi. ■

V VI-DA Studiu v Ljubljani se že natanko tri desetletja posvečajo eni najnežnejših, a hkrati najzahtevnejših vej rehabilitacije – delovni terapiji za roke. Ta pomemben del okrevanja je nepogrešljiv po poškodbah, operativnih posegih ali pri degenerativnih spremembah, ki omejujejo gibanje in zmanjšujejo samostojnost.

Roke, ki znova zaživijo

Vi-Da Studio d.o.o.

Funkcionalna delovna terapija je usmerjena v povrnitev gibljivosti prstov, zapestja, komolca ali rame. Terapevti uporabljajo posebne pripomočke, ki so prilagojeni težavi posameznika in omogočajo postopno vračanje moči in koordinacije. Med najpogostejšimi razlogi za terapijo so poškodbe zgornjih okončin, izpahi, zlomi, sindrom zamrzone rame, ruptura rotatorne manšete ter različni utesnitveni sindromi.

Poseben segment podpore pri rehabilitaciji, ki ga ponujajo v VI-DA

studiu, predstavljajo individualno izdelane opornice. Prilagojene so diagnozi, stopnji poškodbe in življenjskemu slogu uporabnika. Uporabljajo se pri sindromu karpalnega kanala, obrabi sklepa palca, kontrakturah prstov ter pri De Quervainovem sindromu. Poleg tega izdelujejo tudi opornice za športnike, ki znatno skrajšajo čas odsotnosti z igrišča po zlomih nosu, zvinih prstov na roki in še in še.

Tretje področje, ki ga v studiu obvladajo z dolgoletnimi izkušnjami, je terapija svežih in starih brazgo-



tin. Z natančno kombinacijo različnih tehnik vplivajo na elastičnost tkiva, zmanjšujejo bolečine ter izboljšujejo videz in funkcionalnost kože.

Delovna terapija za roke v VI-DA Studiu tako združuje strokovnost, individualni pristop in razumevanje, kako pomembna je dobra funkcija rok za kakovost vsakdana. Roke so naš stik s svetom – zato je vredno poskrbeti, da znova zaživijo v polnosti. ■



Nudimo vam:

- **Delovno terapijo po poškodbah roke**
(koncesija za celo Slovenijo)
- **Izdelavo opornic po meri**
(koncesija za celo Slovenijo)
- **Terapija brazgotin**
(naravne, negovalne in terapevtske kreme Cosmerba, silikonski obliži za brazgotine)
- **Zdravstveno svetovanje**
- **Ekološko kozmetiko s certifikatom – Setare**
- **SoonenMoor – učinkoviti izdelki iz šote in zelišč**

In še več na: www.vidastudio.si

VI – DA Studio d.o.o. • Celovška 280 • Ljubljana • tel.: 01 256 74 74, 040 331 820 • info@vidastudio.si

Ko se zrak ohladi in se začnejo prižigati lučke, se tudi police z vinom nekako zasvetijo drugače. Steklenice z bleščečimi etiketami, prazničnimi pentljami in zlatimi robovi se nasmehnejo mimoidočim in kar

vabijo, da jih vzamemo in jih prijateljem in bližnjim poklonimo kot darilo ob obisku. In res, vino je v decembru skoraj obvezna spremljava – bodisi v darilni vrečki, bodisi na praznični mizi. A zakaj prav vino?

Darilo s karakterjem

Darjan Lapanje

Morda zato, ker vino ni samo pijača. Je zgodba. Ko nekemu podarimo vino, mu ne damo le steklenice – podarimo trenutek, obljubo druženja in nekaj toplote. Vino ima tisto redko lastnost, da povezuje ljudi. Je simbol sproščenosti, pogovora, časa, ki si ga vzamemo drug za drugega. In prav to je tisto, kar si ob bližajočih se prazničnih dneh vsi želimo: bližino in občutek, da življenje teče počasneje, z okusom.

Od Dioniza do darilnih vrečk

Vino ima dolgo zgodovino. Stari Grki so ga darovali bogovom, Rimljani so ga pili za zdravje, menihi so ga v srednjem veku varno hranili v samostanskih kletih. Danes pa vino ni več le pijača bogov, temveč tudi naš sopotnik – ob praznovanjih, ob hrani, ob tišini. Ko podarimo vino, v resnici darujemo del tradicije, vonj zemlje in sonca. Izbira vina za darilo je lahko tudi

osebna gesta, saj z njo povemo, da smo premislili, kaj ima obdarovanec rad, in da mu želimo nekaj, kar traja dlje kot šopek rož ali bonboniera. In če je vino lokalno, iz bližnje vinske kleti, ima darilo še večji čar. V njem je pristnost in košček domačega sveta, zaprt v steklenico.

Mali kozarec, veliko koristi

Vino ima že od nekdaj pridih zdravja. Tisti znani "kozarec rdečega za srce" ima dejansko nekaj znanstvene podlage. V rdečem vinu se namreč skriva resveratrol, antioksidant iz grozdnih kožic, ki lahko ščiti ožilje, zmanjšuje vnetja in celo upočasnjuje staranje celic. Zmerno uživanje vina – to pomeni en kozarec na dan za ženske in do dva za moške – lahko res ugodno vpliva na telo: izboljša prekrvavitev, spodbuja "dobro" holesterol in zniža stresni hormon kortizol. Tis-

ti večerni kozarec ob pogovoru ali dobri večerji torej ni le razvada, ampak tudi droben obred sprostitve. A zgodba se mora ustaviti pri besedi zmerno. Ker le korak naprej od zmernosti vino izgubi vse svoje čare ter postane tisto, kar je v osnovi: alkohol.

Ko se čar spremeni v senco

Čeprav vino pogosto povezujemo z zdravjem in romantiko, ostaja dejstvo, da alkohol telesu ne koristi. Preveč vina lahko obremeni jetra, zviša krvni tlak, oslabi spanec in – paradoksalno – poveča občutek tesnobe, ki ga želimo z njim pregnati.

Telo alkohol prepozna kot snov, ki jo mora razgraditi. Pri tem porablja energijo, tekočino in minerale. Zato ni čudno, da se po pretirani praznični "degustaciji" zbudimo bolj utrujeni kot sproščeni. In še nekaj: telo si hitro zapomni vzorec "kozarec za sprostitve" – in ga začne pričakovati vedno pogostejše. Tako se čar spremeni v navado, navada pa v tveganje. Zato velja preprosto pravilo: vino naj spremlja življenje, ne pa ga nadomešča.

Vino kot del kulture – ne kot zdravilo

Če želimo iz vina izveličati le tisto najboljše, ga pijmo z mislijo, ne z žejo. Kozarec vina je lahko čudovit del obroka, trenutek za pogovor ali obred ob posebni priložnosti. Vino je namreč namenjeno počasnemu

okušanju, ne hitremu pitju. Dobra novica pa je, da se telo na vino odziva tudi psihološko – že vonj in ritual pitja lahko sprožita občutek zadovoljstva in topline, ne da bi pretiravali z alkoholom. Zato si velja privoščiti kakovostno vino, ga okušati počasi in v dobri družbi.

Darilo, ki govori namesto nas

Vino kot darilo je posebno zato, ker je osebno. Izbira prave steklenice zahteva nekaj misli in poznavanja – a prav to ji da pomen. Ko prineseš vino, v resnici rečeš: "Želim ti trenutek miru,okus lepote in čas zase." Najlepša gesta je, če ob darilu dodamo še ročno napisano sporočilo. Takšna sporočila – in vino, ki jih spremlja – ustvarjajo spomine. In ti so vedno bolj dragoceni kot katerokoli darilo z bleščečo pentljo.

Na zdravje – z mero in z mislijo

Ko bomo v prazničnih dneh dvignili kozarec, se spomnimo, da v njem ni le pijača, temveč simbol trenutka, ki šteje. Vino ni za pozabo, ampak za spomin. Ni za tekmovanje, ampak za pogovor. In predvsem – vino je za ljudi, ki znajo uživati v življenju, ne v alkoholu. Naj bo torej vino letos res darilo: ne le za druge, ampak tudi zase – opomnik, da so lepi trenutki vredni pozornosti.

Na zdravje – z okusom, s srcem in z mero. ■



Podarite
OKUSE VIPAVSKE DOLINE

POSESTVO BERCE

Darila lahko izbirate in naročate v naši spletni trgovini.

 **POPUST**
do 15.12.2025
20%
KODA: BZ20

Imate posebne želje?
Darila po dogovoru opremimo z vašim osebnim sporočilom ali z logotipom vašega podjetja.

Kontaktirajte nas na:
041-505-659
info@posestvo-berce.si
vsak delavnik
med 8:00 in 17:00 uro.

MINISTER ZA ZDRAVJE OPOZARJA: PREKOMERNO UŽIVANJE ALKOHOLA JE ZDRAVJU ŠKODLJIVO.



POMEMBNO OBVESTILO!
OBVEZNO JE VABILO!

Spoštovane krvodajalke in krvodajalci, lepo vas prosimo, da pokličite na telefonsko številko, ki ste jo prejeli v SMS vabilu ali na vam najbližji transfuzijski center, in se dogovorite o dnevu in uri prihoda na darovanje krvi. **BREZ ODZIVA – NI KRVI!** Vsem krvodajalcem se zahvaljujemo za odziv, razumevanje ter upoštevanje vseh preventivnih zaščitnih ukrepov.



Rdeči križ Slovenije vas vljudno vabi, da se udeležite ene izmed krvodajalskih akcij v mesecu **NOVEMBRU 2025.**



PREVERITE STANJE ZALOG KRVI NA WWW.DARUJ-KRI.SI

Žalec – v avli Doma II. slovenskega tabora	7.00-12.00	3.11.	ŠSUM Maribor – v prostorih dekanata PF Maribor	8.00-13.00	17.11.
Zgornja Kungota – v Hiši vseh generacij Zg. Kungota	7.30-10.00	3.11.	Litija – v telovadnici Osnovne šole Gradec	7.00-13.00	17.11., 18.11.
Velenje – v Mladinskem centru	7.00-13.00	4.11., 5.11.	Gornja Radgona – v Gasilskem domu Gornja Radgona	7.30-11.00	19.11.
Duplek – v Osnovni šoli Duplek – podružnica Žitečka vas	7.30-10.00	5.11.	Kočevo – v športni dvorani Kočevo	7.00-13.00	19.11., 20.11.
Velenje – v Mladinskem centru	7.00-13.00	6.11.	Šmarje pri Jelšah – v prostorih veroučne učilnice	7.00-11.00	20.11.
Luče – v kulturni dvorani gasilskega doma	7.00-11.00	6.11.	Gornja Radgona – v Gasilskem domu Gornja Radgona	7.30-11.00	21.11.
Velenje – v Mladinskem centru	7.00-13.00	7.11.	Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	21.11.
Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	7.11.	Rače – v Osnovni šoli	7.30-10.00	24.11.
Sv. Ana – v Osnovni šoli Sv. Ana	7.30-11.00	10.11.	Vrhnika – v Cankarjevem domu	7.00-13.00	24.11., 25.11.
Bled – v Festivalni dvorani	7.00-13.00	10.11., 11.11.	Sladki Vrh – v Osnovni šoli Sladki Vrh	7.30-10.00	26.11.
Bohinjska Bistrica – v Bohinjski hiši (bivši vrtec)	8.00-12.00	12.11.	Tržič – v Sokolnici	7.00-13.00	26.11., 27.11.
Ilirska Bistrica – v Domu na Vidmu	7.00-13.00	13.11.	Šentjur – Gostišče Bohorč	7.00-11.00	27.11.
Rogatec – v dvorani Grajske pristave	7.00-10.00	13.11.	Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	28.11.
Starše – v Osnovni šoli	7.30-10.00	14.11.	Ruše – v Gimnaziji Ruše	7.30-10.00	28.11.
Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	14.11.			

Kri lahko darujete tudi izven terenskih krvodajalskih akcij, v okviru urnika delovanja transfuzijske službe. ZRS za transfuzijsko medicino Ljubljana, Šlajmerjeva 6.
T: 051/389 270, 051/671 147 ali 030/716 796, in se dogovorite o uri prihoda.

Posebna ponudba!

ZDRAVJA
bogastvo

Revijo Bogastvo zdravja lahko na dom prejmete celo leto za samo 20 EUR.

Želite informacije in novosti s področja zdravega načina življenja prejemati mesečno na vaš slovo? Izpolnite spodnjo naročilnico in revija Bogastvo zdravja vas bo takoj po izidu pričakala v vašem nabiralniku za **SAMO 20 EUR NA LETO.**

PO IZVEDENEM NAKAZILU VAM BOMO POSLALI AKTUALNO ŠTEVILKO REVJE. Naročnino bomo po preteku avtomatsko obnovili za naslednje obdobje, razen v primeru pisnega preklica najmanj mesec pred potekom naročnine. Naročilnica zavzuje tako izdajatelja kot naročnika. Poštnino za tujino zaračunavamo posebej.

Ime in priimek* _____

Številka Tuš klub kartice** _____

Ulica in hišna številka* _____

Pošta in poštna številka* _____

Telefon* _____ El. naslov* _____

Datum* _____ Podpis* _____

*Vpis podatkov je obvezen **Vpis tega podatka je obvezen, če želite uveljaviti akcijsko ceno naročnine

Podatki za plačilo: Tridea, d. o. o., Podkraj pri Zagorju 3a, 1410 Zagorje ob Savi, TRR: SI56 0233 8025 5035 985, sklic: 00 23-2001, znesek: 20 EUR
S podpisom dovoljujem, da Tridea d.o.o. posredovane osebne podatke vzpostavi, obdeluje, vodi, vzdržuje, upravlja, uporablja in shranjuje za potrebe izpolnjevanja naročniškega razmerja in članske službe, skladno z veljavnim zakonom, ki ureja varstvo osebnih podatkov. Navedene osebne podatke lahko Tridea d.o.o. hrani in obdeluje do pisnega preklica privolitve naročnika/plačnika. Na podlagi veljavnega zakona, ki ureja varstvo osebnih podatkov, lahko posameznik kadarkoli zahteva popravek ali izbris podatkov, in sicer pisno na naslov: Tridea d.o.o, Podkraj pri Zagorju 3a, 1410 Zagorje ob Savi. Naročniku/plačniku pripadajo vse pravice v skladu z veljavnim zakonom, ki ureja varstvo osebnih podatkov ter v skladu z veljavnim zakonom, ki ureja varstvo potrošnikov.

**Zaupanja vredna
kakovost.**



-25%

39,99 €

53,90 €



Sanol LAB[®] Imuno High AMINO KOMPLEKS

PROMOCIJSKA PONUDBA: 2 x 10 vrečk za pripravo napitka z okusom limone in pomaranče

- ✓ Močna podpora imunskemu sistemu¹ ob prvih znakih slabega počutja.
- ✓ Edinstvena formula s 13 aminokislinami, beta glukonom, 10 vitamini in 6 minerali.
- ✓ Brez dodanih sladkorjev in umetnih arom, brez glutena, vegansko, proizvedeno v Sloveniji.

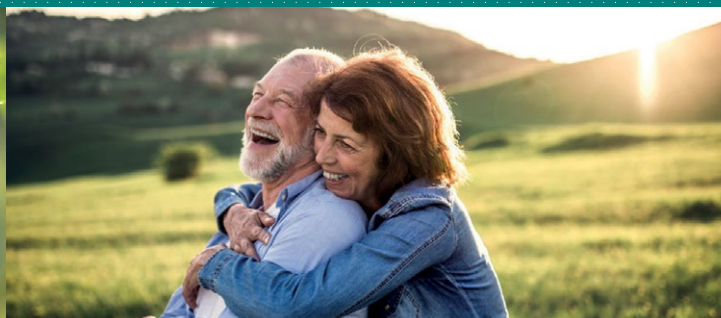
**VRAČILO KUPNINE, ČE IZDELEK
NE IZPOLNI VAŠIH PRIČAKOVANJ.***

Zaupamo v kakovost Sanol LAB[®] Imuno High Amino Kompleksa.





aminoplus[®] immun



vrečk (30)



(7) vrečk

Vaš plus za vašo odpornost

- Prehransko dopolnilo v obliki granulata za pripravo napitka z izbrano kombinacijo aminokislin, vitaminov in mineralov.
- Vitamini C, B₆ in B₁₂ imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema ter prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

Pomembno opozorilo: Tega prehranskega dopolnila ne smejo uporabljati osebe s cirozo jeter in osebe, ki so utrpeli srčni infarkt. Izdelek ni primeren za nosečnice, doječe matere ter otroke in mladostnike, mlajše od 18 let. Izdelek je primeren za uporabo le pri zdravih odraslih osebah.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Kyberg **vital**