# ZDRAVJA bogastvo

www.bogastvozdravja.si
/revijabogastvozdravja

Letnik 16 /november 2026 / številka 181/ brezplačen izvod




**ČRNI**

## PRIPRAVITE SI SEZNAM

*za nakup novoletnih daril ali kot priložnost za ugodnejši nakup tehnoloških novosti*

**PETEK**

## NASVETI ZA NAKUP

*izdelke kupite, ko ste o njih zbrali dovolj informacij, uporabite razne vire in primerjajte*

na strani 28

6 Sreča, ki pride pred srečo
8 Za zdravje potrebujemo drug drugega
10 Moški, čas je za pogum
14 Na zdravje! Pa je res?
26 Majhni, a mogočni
28 Črn dan za denarnico ali zlata priložnost?



na dihala
Dvojno delovanje*
na imunski sistem




## Prehransko dopolnilo

# Sinulan DUO forte

30 tablet

**Premišljena kombinacija koncentriranih izvlečkov:**

- velike kapucinke,
- navadnega hrena,
- črnega bezga,
- velecvetnega lučnika,
- navadnega sporiša in
- rumenega svišča.

*Izvleček cveta velecvetnega lučnika se uporablja za pravilno in lahko dihanje.
*Izvleček cveta črnega bezga in cveta velecvetnega lučnika podpirata fiziološko funkcijo imunskega sistema.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.
Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

STADA

OGLASNO SPOROČILO: Stada d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana, Slovenija | www.stada.si



# Prva beseda

**Darjan Lapanje**

Drage bralke, dragi bralci,
november ima prav poseben čar. Dnevi postajajo krajši, jutra hladnejša, narava se počasi umirja. Tudi sami vse pogosteje iščemo zavetje doma, toplino prijetnih pogovorov in drobne trenutke, ki nam polepšajo vsakdan. In čeprav november pogosto velja za nekoliko turoben mesec, se mi zdi, da skriva tudi nekaj lepega. Vabi nas, da se za trenutek ustavimo in opazimo stvari, za katere nam med letom pogosto zmanjka časa.
Morda je to skodelica toplega čaja, večer s prijatelji, iskren objem ali zgolj misel na nekaj prijetnega, kar nas še čaka. Prav pričakovanje lepih trenutkov je lahko svojevrsten vir veselja. In ko se na obzorju že počasi riše december, imamo takšnih drobnih razlogov za nasmeh morda še nekoliko več.
V tokratni številki Bogastva zdravja smo zato nekaj prostora namenili prav stvarem, ki bogatijo naše življenje, četudi se njihovega pomena ne zavedamo vedno. Od moči medosebnih odnosov in občutka topline do drobnih navad, s katerimi lahko vsak dan naredimo nekaj dobrega zase. Seveda nismo pozabili niti na povsem konkretna vprašanja zdravja, ki si zaslužijo našo pozornost.
Predvsem pa bi vas rad ob bližajočem se koncu leta povabil k nečemu preprostemu. Ne hitite preveč. Prazniki bodo prišli, tudi če ne bo vse popolno pripravljeno. Dom bo dovolj prijeten, četudi ne bo brezhiben, in srečanja bodo dragocena, tudi če na mizi ne bo vsega, kar smo si zamislili. Navsezadnje si najlepših trenutkov običajno ne zapomnimo po popolnosti, temveč po občutkih, ki so jih pustili v nas.
Želim vam prijeten preostanek novembra, veliko zdravja, toplih odnosov in čim več majhnih stvari, ki se jih boste lahko veselili. In ne pozabite: včasih je največje bogastvo prav tisto, česar ni mogoče kupiti.

Se spet beremo v veselem decembru!



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 16, številka 181**
**november 2026**
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 Kimovec, 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:** Magnific

**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 zdravila za uporabo priposameznem bolniku lahko presoja le pooblaščeni 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

## TEMA MESECA: Sreča, ki pride pred srečo



6

Ste kdaj opazili, da vas misel na prihajajoče potovanje, srečanje z dragimi ljudmi ali preprosto prijeten večer spravi v boljšo voljo, še preden se dogodek sploh zgodi? To ni naključje. Naši možgani imajo nenavadno sposobnost, da veselje ustvarijo že iz samega pričakovanja. In včasih je prav pričakovanje tisto, kar nas osrečuje najbolj.

## Za zdravje potrebujemo drug drugega



8

Kaj če se eden najpomembnejših receptov za dolgo in zdravo življenje ne skriva v lekarni, telovadnici ali na krožniku, temveč v naših odnosih z drugimi ljudmi? Znanost vse bolj potrjuje, da prijateljstva, druženje in občutek pripadnosti niso zgolj prijeten dodatek življenju, ampak pomemben dejavnik našega telesnega in duševnega zdravja.

## Moški, čas je za pogum




10

November je mesec brkov, a za nekoliko hudomušnim simbolom se skriva zelo resno sporočilo. Moški še vedno prepogosto odlašajo z obiskom zdravnika, zamolčijo svoje težave in verjamejo, da morajo vse premagati sami. Letošnji Movember zato opozarja, da prava moč ni v prikrivanju ranljivosti, temveč v pravočasni skrbi za zdravje.

## Na zdravje! Pa je res?



14

Martinovo je za nami, mlado vino je dozorelo, kozarci so bili dvignjeni in marsikje je obveljalo staro prepričanje, da kozarček dobrega vina zdravju ne more škoditi. Toda znanost ima o tem precej drugačno mnenje. Ob bližajočih se decembrskih praznovanjih je zato pravi čas, da razbijemo nekaj trdovratnih mitov o alkoholu.

## Majhni, a mogočni



26

Orehi, lešniki, mandlji in pistacije niso le priljubljeni prigrizki, temveč prave male zakladnice hranil. Še posebej pogosto se znajdejo na naših mizah v hladnejših mesecih, ko zadiši po domačem pecivu in se počasi približuje čas prazničnih dobrot. Toda kaj jih dela tako dragocene za naše zdravje in koliko jih je pravzaprav priporočljivo pojesti?

## Črn dan za denarnico ali zlata priložnost?



28

Veliki popusti, odštevanje zadnjih minut, mamljive ponudbe in občutek, da bomo zamudili življenjsko priložnost. Črni petek je postal eden največjih nakupovalnih dogodkov v letu. In čeprav lahko z nekaj premišljenosti resnično prihranimo, nas lahko popust, ki je videti predober, da bi ga spregledali, hitro zapelje v povsem nepotreben nakup.

VI-DA STUDIO Z vami že 31 let

# Darila za zdravje in lepoto.

## V harmoniji z naravo!

**Ugodnosti lahko koristite do 29. 12. 2026 oz. do razprodaje zaloge.**

25 % ceneje




### Ekološka kozmetika s certifikatom Setare - VEGANSKA

Linija **Nice Aging** s probiotiki anti aging.

Linija **Longeviti-C** z liposomskim vitaminom C za suho kožo, proti madežem.

Linija **Purify** za nego nečiste, mastne, k aknam nagnjene kože, razširjene pore.

Linija **Cashmere** s kašmirjem, datljevim oljem; za nego zelo suhe in občutljive kože, s super vlažilnim učinkom.

26 % ceneje




### Cosmerba naravne energijsko prevodne kreme, terapevtske in negovalne - VEGANSKE

Za vse tipe kože. Za brazgotine, podplutbe, žulje, povrhnje opekline, pike, ožilje, tonus kože, boleče mišice, za nego aknaste kože, za nego otroške kože, za razdraženo kožo, anti-celulit, poškodbe,...

**Učinkovite!**

do 20 % ceneje




### NutriFlor

Mikroorganizmi, prebiotiki in encimi učinkoviti pri vseh akutnih stanjih, med terapijo z antibiotiki in po njej, pri oslabljenem imunskem sistemu, pri vseh vnetjih – TAKOJ V ZAČETNI FAZI 4X3kps, pri gripoznih stanjih in težavah z dihali. Že naslednji dan bo izboljšanje. In še in še.

do 31 % ceneje




### Havajska spirulina

Superživilo, pridobljeno iz čistih voda Havajev. Znana je po visoki vsebnosti hranil, vključno z beljakovinami, vitamini, minerali in antioksidanti. Predstavlja nepogrešljiv del zdrave prehrane.

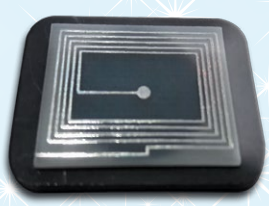
15 % ceneje




### Teslova energijska ploščica / obesek s certifikatom

Teslini izdelki pomagajo pri regeneraciji celic z dotokom Schumanovih valov. Ko se Tesla ploščico ali obesek položi na problematičen predel se pospeši regeneracija. Omilimo tudi stres, jezo, strah... Postopoma dviguje življenjsko energijo človeka na optimalen nivo – močno okrepi naravno magnetno polje.

do 20 % ceneje



### Nevtralizator sevanja

Nevtralizira škodljiva sevanja (geopatogeno sevanje, elektro smog, GSM telefon...). Meritve vrhunskih radiestezistov so potrdile učinkovitost. Majhen, zmogljiv in praktičen.

*"Kupila sem nov telefon in namestiti sem morala 2 nevtralizatorja pod etui, da ne čutim več sevanja med pogovori. Tudi če ne čutite sevanja – še ne pomeni, da ga ni... PRIPOROČAM. ČUVAJTE SVOJE ZDRAVJE!"*

Skeniraj!

Popusti se med seboj ne seštevajo.

**Brezplačno** svetovanje pri nakupu naših izdelkov. **BREZ stroškov poštnine pri naročilu nad 80 EUR.**

VI-DA Studio d.o.o • Celovška 280 (poleg Mercator centra Šiška) • Ljubljana • tel.: 01 256 74 74 • 040 331 820

info@vidastudio.si • www.vidastudio.si



**Ste kdaj opazili, da vas misel na prihajajoče potovanje, srečanje z dragimi ljudmi ali preprosto prijeten večer spravi v boljšo voljo, še preden se dogodek sploh zgodi? To ni naključje. Naši možgani imajo nenavadno sposobnost, da veselje ustvarijo že iz samega pričakovanja. In včasih je prav pričakovanje tisto, kar nas osrečuje najbolj.**

# Sreča, ki pride pred srečo

**Darjan Lapanje**

November je mesec, ki ga pogosto povezujemo s sivino, krajšimi dnevi in občutkom, da se leto počasi izteka. Toda v njem se skriva nekaj posebnega. Na obzorju so decembrska druženja, praznični trenutki in drobna veselja, ki jih že načrtujemo. Čeprav se nič od tega še ni zgodilo, lahko že zdaj vpliva na naše počutje. Znanost namreč potrjuje, da užitek ni omejen zgolj na trenutek doživetja. Pogosto se začne mnogo prej. Za prijetno vznemirjenje ob pričakovanju je med drugim odgovoren dopamin, živčni prenašalec, ki sodeluje pri motivaciji, učenju in sistemu nagrajevanja. Čeprav ga pogosto imenujemo hormon sreče, je njegova vloga precej bolj zapletena. Dopamin nas ne nagrajuje zgolj za prijetne izkušnje, temveč nas spodbuja, da jih iščemo in se zanje trudimo. Ko razmišljamo o nečem, česar se veselimo, naši možgani že obdelujejo možnost prihodnje nagrade. Zato nas lahko rezervacija počitnic spravi v dobro voljo, čeprav bomo na letalo sedli šele čez tri mesece. Ali pa nas ob misli na petkov večer preplavi prijetno vznemirjenje, čeprav je šele ponedeljek. Zanimivo je, da pričakovanje včasih prinese celo več zadovoljstva kot dogodek sam.

Raziskave psihologije potrošnje so denimo pokazale, da ljudje pogosto občutijo posebno zadovoljstvo ob pričakovanju izkušenj, kot so potovanja, koncerti ali druženja.

Pričakovanje prijetnih dogodkov je lahko pomemben vir pozitivnih čustev, še posebej v obdobjih, ko je vsakdanjik monoton ali obremenjujoč. Ko imamo pred seboj nekaj lepega, naš pogled ni usmerjen zgolj v trenutne težave, ampak tudi v možnosti, ki jih prinaša prihodnost.

Psihologi temu pravijo pozitivno pričakovanje oziroma anticipatorni užitek. Gre za sposobnost, da zadovoljstvo občutimo že ob tem, ko si nek dogodek zamišljamo. Ta sposobnost je pomemben del čustvenega blagostanja, njeno zmanjšanje pa se lahko pojavlja tudi pri depresiji.

Vendar za takšno veselje ne potrebujemo velikih načrtov. Ni treba rezervirati dragih počitnic ali organizirati razkošne zabave. Včasih zadostujejo večerja s prijatelji, knjiga, ki jo bomo odprli ob koncu tedna, ali sprehod po mestu, ki se počasi odeva v praznične luči.

Toda pričakovanje ima tudi drugo plat. Če si prihodnje dogodke predstavljamo preveč idealizirano, lahko ustvarimo pogoje za razočaranje. To še posebej velja za praznike, ki jih pogosto spremljajo podobe popolnih družin, brezhibno obloženih miz in vsesplošne sreče.

Razlika med pričakovanji in resničnostjo lahko postane vir stresa. Namesto da bi uživali v pripravah, se začnemo obremenjevati s tem, ali bo vse potekalo po načrtih. Prav zato psihologi poudarjajo pomen prožnih pričakovanj: veselimo se lahko prihodnosti, ne da bi od nje zahtevali popolnost.

Pričakovanje ima še eno čudovito lastnost. Prijeten dogodek lahko traja le nekaj ur, veselje ob misli nanj pa nas spremlja več dni ali celo tednov.

Morda je zato vredno, da v vsakdanjik zavestno vključujemo drobne trenutke, ki se jih lahko veselimo. Načrtujmo srečanje, izlet, dobro kosilo ali večer samo zase. Ne zato, da bi bežali pred sedanjostjo, ampak da bi ji dodali nekaj svetlobe.

Ko se bodo novembrski dnevi še nekoliko skrajšali in bodo v daljavi zasijale prve praznične luči, se spomnimo: za občutek sreče ni vedno treba čakati, da se nekaj lepega zgodi. Včasih je dovolj že zavedanje, da nas nekaj lepega čaka.




ENDOVITAL®

Naraven 100% izdelek

## Ekološki medeni pokrovci – naravni žvečilni gumi iz panja




- Bogata mešanica medu, voska in čebeljih učinkovin
- Preko 280 sestavin
- Osveži zadah in mehansko čisti zobe
- Razkuži ustno votlino
- Spodbuja izločanje sline
- Blagodejen vpliv pri vnetjih

**Ko si zaželiš nekaj sladkega, izberi pametno. Izberi naravo. Izberi medene pokrovce.**

**V lekarnah, trgovinah Sanolabor in trgovinah z zdravo prehrano po vsej Sloveniji.**
**041 254 987 | info@endovital.com | www.endovital.com**

SI-EKO-001
Kmetijstvo Slovenija

ekološki



**Kaj če se eden najpomembnejših receptov za dolgo in zdravo življenje ne skriva v lekarni, telovadnici ali na krožniku, temveč v naših odnosih z drugimi ljudmi? Znanost vse bolj potrjuje, da prijateljstva, druženje in občutek pripadnosti niso zgolj prijeten dodatek življenju, ampak pomemben dejavnik našega telesnega in duševnega zdravja.**

# Za zdravje potrebujemo drug drugega

**Miha Anžur**

Ljudje smo družabna bitja. Potreba po bližini in povezanosti je globoko zakoreninjena v naši biologiji. Kljub temu se v sodobnem svetu, kjer smo prek zaslonov povezani skoraj ves čas, vse več ljudi počuti osamljene. Svetovna zdravstvena organizacija je leta 2025 opozorila, da osamljenost prizadene približno vsakega šestega človeka na svetu in predstavlja resen javnozdravstveni izziv.

Pri tem ne gre le za neprijeten občutek. Dolgotrajna osamljenost je povezana z večjim tveganjem za bolezni srca in ožilja, depresijo, kognitivni upad in prezgodnjo smrt. Nasprotno pa kakovostni medosebni odnosi delujejo kot pomemben zaščitni dejavnik.

Ko preživljamo čas z ljudmi, ob katerih se počutimo varne in sprejete, se lahko zmanjša naš stresni odziv. Prijetni socialni stiki so povezani z delovanjem živčnega in hormonskega sistema, med drugim z uravnavanjem kortizola, hormona, ki sodeluje pri odzivu na stres.

Dolgotrajen stres lahko negativno vpliva na številne telesne procese, med drugim na krvni tlak, spanje in imunsko delovanje. Zato so dobri odnosi pomembni tudi za telesno zdravje.

Obsežna analiza raziskav, ki je zajela več kot 300.000 ljudi, je pokazala, da so imeli posamezniki z močnejšimi socialnimi odnosi v obdobjih spremljanja približno 50 odstotkov večjo verjetnost preživetja kot tisti s šibkejšimi povezavami. To seveda ne pomeni, da prijateljstvo samo po sebi zagotavlja dolgo življenje, jasno pa kaže, kako pomembna je socialna povezanost. Za dobro počutje ne potrebujemo množice prijateljev. Pomembnejša od števila poznanstev je kakovost odnosov. Že ena oseba, ki ji lahko zaupamo, ki nas posluša in ob kateri smo lahko pristni, lahko pomeni ogromno.

Zanimivo je tudi, da osamljenost ni enaka samoti. Nekdo lahko živi sam in se počuti izpolnjenega, drugi pa je lahko obkrožen z ljudmi, a kljub temu osamljen. Ključen je občutek, da smo z drugimi resnično povezani.

Ko se leto približuje koncu, se običajno začnemo ukvarjati z nakupovanjem daril, načrtovanjem praznovanj in številnimi obveznostmi. Toda prav prihajajoči tedni so lahko priložnost, da več pozornosti namenimo odnosom, ki jih med letom prepogosto postavljamo na stranski tir.

Pokličimo prijatelja, s katerim že dolgo nismo govorili. Povabimo koga na kavo, obiščimo starejše sorodnike ali si preprosto vzemimo čas za pogovor brez telefona na mizi. Majhne geste lahko pomembno prispevajo k občutku povezanosti.

Morda si je zato ob bližajočih se praznikih vredno zastaviti nekoliko drugačno vprašanje. Ne le, kaj bomo komu podarili, temveč predvsem, komu bomo namenili svoj čas. Kajti odnosi niso nekaj, kar zgolj polepša življenje. So tudi eden od temeljev, na katerih gradimo svoje zdravje. ■

# Dobro spanje je pol zdravja



**Po tekstu dr. Iztoka Ostana za objavo pripravil Institut.O**

Najbolj se odpočijemo in si obnovimo življenjske moči v času globokega sna. Za njegov priklic v mlajših koristi, če smo vsak dan zunaj na dnevni svetlobi (brez očal) vsaj eno uro. Telo takrat ustvarja hormon sreče – serotonin, ki ga ponoči – v temi - predela v melatonin. Koristi tudi razstrupljanje pred spanjem.

S staranjem žleza češarika proizvaja vse manj melatonina, hormona spanja. Nagnjena je namreč h kalcifikaciji. Zato so zgoraj omenjeni ukrepi v starosti premalo za priklic trdnega spanja. V organizem je potrebno vnesti dodatni melatonin.

Ta hormon je leta 1958 odkrila skupina raziskovalcev pod vodstvom dr. Aarona Lernerja. Testiranja so dokazala, da je uživanje takega melatonina varno - brez negativnih stranskih učinkov. V prodaji je kot prehransko dopolnilo predvsem za izboljšanje spanja. V Sloveniji je dovoljena prosta prodaja melatonina v dnevnih odmerkih do 0,44 mg. Nekaterim že odmerek 0,4 mg izboljša spanje. Po Evropski agenciji za varno prehrano (EFSA) miligramska tabletka melatonina pred spanjem učinkovito prikliče globok spanec. Pri boleznih, v času nosečnosti in dojenja, pri otrocih, pri ženskah, ki želijo zanositi, ali če menimo, da ga potrebujemo več kot 0,44 mg za priklic spanja, se posvetujmo z zdravnikom.

Dr. Russel Reiter, starosta raziskovalcev melatonina, priporoča uživanje čistega melatonina, saj razni zeliščni in drugi dodatki bolj povečujejo ceno kot pa njegovo učinkovitost. Melatonin ni droga, kot so uspavalne tablete, ne povzroča odvisnosti, le telo pripravi, da se pogrezne v spanje.

Ljudje, ki jih muči nespečnost, so podnevi utrujeni in se pogosteje poškodujejo, pa tudi pogosteje zbolevajo. Melatonin namreč spodbuja tudi delovanje imunskega sistema. Leta 1994 so v laboratorijskem poskusu v Chicagu ugotovili, da se je obrambna moč fagocitov v raztopini s toliko melatonina, kot ga je v naši krvi pozno ponoči, povečala kar za 73%. Zlasti v času, ko razsajajo prehladi in gripe, je pomembno dobro spanje. ■





INSTITUT.O

V vseh bio-trgovinah in lekarnah.

Naročila in seznam prodajnih mest:

w: **www.institut-o.com**

t: **040 277 857**

November je mesec brkov, a za nekoliko hudomušnim simbolom se skriva zelo resno sporočilo. Moški še vedno prepogosto odlašajo z obiskom zdravnika, zamolčijo svoje težave in verjamejo, da morajo vse premagati sami. Letošnji November zato opozarja, da prava moč ni v prikrivanju ranljivosti, temveč v pravočasni skrbi za zdravje.




# Moški, čas je za pogum!

**Mitja Pirc**

Gibanje November se je začelo leta 2003 v Avstraliji, ko je skupina prijateljev z rastjo brkov želela spodbuditi pogovore o moškem zdravju. Danes gre za svetovno pobudo, ki povezuje milijone ljudi in podpira raziskave ter preventivne programe. Njeno sporočilo ostaja preprosto: moški prepogosto umirajo prezgodaj, številne zdravstvene težave pa bi lahko pravočasno prepoznali ali preprečili. Letošnja kampanja posebej poudarja podporo moškim in fantom, predvsem na področju duševnega zdravja, preprečevanja samomorov ter zgodnjega odkrivanja raka prostate in mod.

Rak prostate je najpogostejši rak pri moških v Sloveniji. Njegova zahrbtnost je v tem, da v zgodnjih fazah pogosto ne povzroča opaznih težav. Zato odsotnost simptomov še ne pomeni, da je vse v najlepšem redu.

Prav letos je v Sloveniji dodatno pozornost vzbudila akcija Daj kri tudi zase, s katero društvo Onko-Man spodbuja zgodnje odkrivanje bolezni s krvno preiskavo PSA. Ta je namenjena predvsem moškim med 50. in 69. letom, pri posameznikih z večjim tveganjem pa je posvet smiseln že prej. Ker ima test tudi omejitve, je pomembna strokovna presoja rezultatov.

Ob tem v Sloveniji pripravljajo organizirani presejalni program Peter, ki naj bi omogočil bolj sistematično odkrivanje raka prostate in zmanjšal število nepotrebnih preiskav ter zdravljenj. Pozornost si zasluži tudi rak mod, ki pogosteje prizadene mlajše moške. Zatrdlina, oteklina ali sprememba velikosti mod so razlog za čimprejšnji obisk zdravnika, tudi če sprememba ne boli.

Toda November že dolgo ni namenjen zgolj telesnim boleznim. Eno njegovih osrednjih sporočil je skrb za duševno zdravje. Moški se pogosto srečujejo s pričakovanji, da morajo biti močni, samostojni in čustveno neomajni. Priznanje stiske se zato lahko zdi kot osebni poraz, čeprav je iskanje pomoči pravzaprav izraz odgovornosti do sebe.

Podatki Svetovne zdravstvene organizacije kažejo, da moški predstavljajo večino žrtev samomora na svetu. Za temi številkami se skrivajo zgodbe ljudi, ki pogosto niso pravočasno dobili podpore, ki so jo potrebovali. Prav zato je pomembno, da znamo vprašati prijatelja, sodelavca ali družinskega člana, kako se zares počuti. In da smo pripravljeni poslušati tudi takrat, ko odgovor ni preprost.

November nas opominja, da skrb za zdravje ni enkraten dogodek, temveč vseživljenjska navada. Redna telesna dejavnost, uravnotežena prehrana, preventivni pregledi in odprti pogovori o počutju so pomembni koraki, ki jih lahko naredi vsak moški. Ko bodo konec novembra brki izginili z obrazov, naj ne izgine tudi zavedanje, da je zdravje vredno naše pozornosti. Kajti pogum ni v tem, da nikoli ne potrebujemo pomoči, ampak tudi v tem, da si jo upamo poiskati.

# Ne dovolite, da vam oslabljen mehur onemogoča aktiven vsakdan

Nehoteno uhajanja urina je zaradi nezgod, kot so madeži na oblačilih in neprijeten vonj po urinu, še vedno tabu. Vendar obstaja učinkovita zaščita, ki vam omogoča brezskrbne vsakodnevne aktivnosti.

Predloge nordijske kakovosti **ABENA Man** so zasnovane za moške in zagotavljajo diskretno rešitev pri težavah z nehotenim uhajanjem urina. Samolepilni trak zagotavlja dobro pričvrstitev predloge na tesno oprijemajoče se spodnje perilo, kar zagotavlja varnost in diskretnost.




- Tanke in diskretne
- Izjemno vpojne in zračne
- Z nevtralizatorjem vonja

**www.abena-helpi.si | 080 22 53 | info_si@abena.com**

Možnost naročila brezplačnega vzorca

ABENA-HELP! d.o.o., Dobrave 7b, 1236 Trzin / Slika je simbolična.

Ko se dnevi krajšajo in temperature padajo, nas vse bolj privlačijo topli prostori, mehke odeje, skodelice čaja in prijetna druženja. Toda zakaj nam toplina pomeni toliko več kot zgolj zaščito pred mrazom? Znanost razkriva, da sta občutek telesne toplote in naše čustveno doživljanje presenetljivo tesno povezana.

# Toplina, ki seže do srca

**Tia Kemperle**

Ste se kdaj vprašali, zakaj nas topel objem pomiri, zakaj se ob praskетanju ognja počutimo varne ali zakaj nam skodelica vročega čaja v hladnem večeru prinese posebno zadovoljstvo? Toplina ni le fizikalni pojav, temveč tudi pomembna sestavina našega občutka ugodja, varnosti in povezanosti.

Naši možgani namreč telesnih občutkov ne obdelujejo povsem ločeno od čustev. Že od najzgodnejšega otroštva se toplota pogosto povezuje z bližino, nego in občutkom zaščite. Zato ni nenavadno, da tudi v odraslosti toplino povezujemo z nečim prijetnim.



Človeško telo mora svojo notranjo temperaturo vzdrževati v razmeroma ozkem območju. Ko nas zebe, organizem porablja dodatno energijo za ohranjanje toplote, krvne žile v koži se zožijo, mišice pa lahko začnejo drgetati. Ko pa se znajdemo v prijetno ogretem prostoru, se potreba po takšnih obrambnih odzivih zmanjša. Mišice se lahko sprostijo, občutek nelagodja popusti, telo pa lažje preide v stanje počitka.

Tudi topla kopel ali prha lahko prispevata k sprostitvi. Raziskave kažejo, da lahko kopanje v prijetno topli vodi pred spanjem pri nekaterih ljudeh izboljša uspavanje in kakovost spanja. Pri tem ne gre zgolj za občutek ugodja, temveč tudi za spremembe v uravnavanju telesne temperature, ki sodelujejo pri pripravi organizma na spanje.

Zanimivo je, da toplino pogosto uporabljamo tudi za opisovanje ljudi in odnosov. Govorimo o toplih besedah, srčnih ljudeh in hladnem sprejemu. Takšne prispodobe niso povsem naključne.

Psihološke raziskave so pokazale, da lahko telesni občutki toplote v določenih okoliščinah vplivajo na naše socialno zaznavanje. Vendar povezava ni tako preprosta, da bi nas skodelica vroče kave samodejno naredila prijaznejše. Nekatere odmevne ugotovitve s tega področja se v kasnejših raziskavah niso zanesljivo ponovile.

Precej trdnejša pa so spoznanja, da občutki varnosti, bližine in sprejetosti pomembno vplivajo na naše počutje. Prijeten telesni stik z osebo, ki ji zaupamo, lahko pomaga blažiti stres in krepi občutek povezanosti. V jesenskih in zimskih mesecih zato ni nič nenavadnega, da si želimo več domačnosti. Mehka svetloba, prijetne vonjave, topli napitki in večeri v družbi bližnjih ustvarjajo okolje, v katerem se lažje umirimo.

Pri tem ni treba pretiravati z ogrevanjem. Za dobro počutje sta pomembna tudi primerna temperatura prostora in svež zrak, pretirano ogrevanje pa lahko povzroča nelagodje in izsuševanje zraka.

Ko se november počasi preveša proti decembru in se domovi začenjajo odevati v praznično podobo, je morda pravi trenutek, da se spomnimo, kako preprosto je včasih ustvariti prijeten občutek topline. Ni nujno, da prihaja iz radiatorja, kamina ali skodelice čaja. Včasih jo najdemo v pogovoru, iskrenem nasmehu ali objemu človeka, ob katerem se počutimo doma. ■

# Laxemon

**Za manj zapletov in več olajšanja.**

- Vsebuje laktulozo[1]
- Nežno spodbuja prebavo
- Deluje prebiotično[2]




Izdelki so na voljo v lekarnah, dm prodajalnah, Tuš drogerijah, Sanolaborju, Tosami ter na www.enemon.si

[1]Laktuloza, prispeva k hitrejšemu prehajanju črevesne vsebine
[2]Laktuloza prebiotično deluje, saj jo fermentirajo mikroorganizmi v debelem črevesju, pri čemer nastanejo kratkoverižne maščobne kisline.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Pomembna sta raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja.
Skrbite za zadostno oskrbo z vodo. Priporočljivo je 2-3 L na dan. Priporočene količine oz. odmerka se ne sme prekoračiti. Shranjevati nedosegljivo otrokom!

Jata Emona d.o.o. Agrokombinatska 84, 1000 Ljubljana + 041 360 777



Martinovo je za nami, mlado vino je dozorelo, kozarci so bili dvignjeni in marsikje je obveljalo staro prepričanje, da kozarček dobrega vina zdravju ne more škoditi. Toda znanost ima o tem precej drugačno mnenje. Ob bližajočih se decembrskih praznovanjih je zato pravi čas, da razbijemo nekaj trdovratnih mitov o alkoholu in se vprašamo, koliko resnice je v znamenitem priporočilu o kozarcu vina za zdravo srce.

# Na zdravje! Pa je res?

Sara Sočan

Slovenci imamo do alkohola poseben odnos. Spremlja nas ob rojstvih, porokah, praznikih in drugih pomembnih življenjskih dogodkih. Nazdravljamo sreči, uspehom, prijateljstvu in, nekoliko paradoksalno, tudi zdravju. Martinovanje, ki je pred dnevi spet napolnilo vinske kleti in gostilne, je le eden od številnih dogodkov, ob katerih je pitje alkohola skoraj samoumevno. Toda med tradicijo in zdravstvenimi dejstvi obstaja pomembna razlika. Alkohol je psihoaktivna in strupena snov, ki vpliva na številne organe, njegovi učinki pa niso odvisni zgolj od tega, koliko ga popijemo ob posamezni priložnosti, temveč tudi od naših dolgoročnih pivskih navad.

## Je kozarec rdečega vina res dober za srce?

Dolga leta je veljalo prepričanje, da zmerno pitje rdečega vina varuje srce in ožilje. Raziskovalci so ugotavljali, da imajo ljudje, ki pijejo manjše količine alkohola, v nekaterih raziskavah manj srčno-žilnih bolezni kot popolni abstinenti. Razlago so iskali predvsem v antioksidantih, zlasti resveratrolu, ki ga vsebuje rdeče grozdje.

Toda poznejše raziskave so opozorile na pomembne metodološke težave. Med abstinenti so bili v nekaterih študijah tudi ljudje, ki so pitje opustili zaradi bolezni, medtem ko so se zmerni pivci lahko razlikovali po prehrani, socialnem položaju in drugih življenjskih navadah.

Ameriško združenje za srce je leta 2025 poudarilo, da dokazi o zaščitnih učinkih zmernega pitja ostajajo neenotni. Morebitne povezave še ne dokazujejo, da je alkohol njihov vzrok. Pitja zato ne priporočajo kot sredstva za preprečevanje srčno-žilnih bolezni. Koristne rastlinske spojine lahko navsezadnje zaužijemo tudi z grozdjem, jagodičevjem in drugimi živili, brez spremljajočih tveganj alkohola.

## Rakotvoren že v majhnih količinah

Eno najpomembnejših spoznanj sodobne medicine je, da za tveganje za nastanek raka ni mogoče določiti povsem varne meje uživanja alkohola. Mednarodna agencija za raziskovanje raka alkoholne pijače uvršča med dokazano rakotvorne dejavnike. Pitje je povezano z najmanj sedmimi vrstami raka, med drugim z rakom jeter, debelega črevesa in danke, požiralnika ter dojk.

Ko telo razgrajuje alkohol, nastaja acetaldehid, strupena spojina, ki lahko poškoduje DNK in prispeva k nastanku rakavih sprememb. Pomembno je razumeti, da majhno tveganje ni enako odsotnosti tveganja. Občasni kozarec vina še ne pomeni, da bomo zboleli za rakom, vendar se tveganje praviloma povečuje s količino zaužitega alkohola. Manj ko ga popijemo, manjšo nevarnost predstavljajo njegovi škodljivi učinki.

## Kaj pa pivo, žganje in domače vino?

Pogosto slišimo, da so nekatere alkoholne pijače bolj zdrave od drugih. Domače vino naj bi bilo naravnejše, pivo naj bi vsebovalo koristne vitamine, žganje pa naj bi pomagalo pri prebavi. Res je, da se pijače razlikujejo po sestavi, toda za večino škodljivih učinkov je odločilen predvsem etanol. Ta je prisoten v vseh alkoholnih pijačah, ne glede na njihovo poreklo, kakovost ali ceno.

Tudi prepričanje, da žganje po obilnem obroku pomaga prebavi, nima prepričljive znanstvene podlage. Alkohol lahko upočasni praznjenje želodca in poslabša nekatere prebavne težave.

Podobno velja za priljubljeno misel, da nas alkohol pogreje. Povzroči namreč širjenje krvnih žil v koži, zaradi česar občutimo toploto, vendar telo v resnici hitreje izgublja toploto.

## Tudi spanec plača svojo ceno

Kozarec alkoholne pijače nas lahko sprosti in olajša uspavanje, a to še ne pomeni kakovostnejšega spanca. Alkohol lahko predvsem v drugi polovici noči povzroči pogostejše prebujanje, moti strukturo spanja in poslabša težave s smrčanjem ali spalno apnejo. Ob rednem pitju lahko vpliva tudi na krvni tlak, telesno maso, delovanje jeter in duševno zdravje. Čeprav sprva zmanjša občutek napetosti, lahko dolgoročno prispeva k tesnobi in slabšemu razpoloženju.

## Praznovanje ne potrebuje promilov

Pred nami je december, ko se bodo vrstili službeni zaključki, družinska srečanja in praznične zabave. Priložnosti za nazdravljanje zagotovo ne bo manjkalo. Toda praznovanje ni nujno povezano z alkoholom. Ponudba kakovostnih brezalkoholnih pijač je vse večja, prav tako postaja sprejemljivejše, da nekdo preprosto ne želi piti. Pomembno je, da takšno odločitev spoštujemo, ne da bi zahtevali pojasnila.

Če se za alkohol vendarle odločimo, je smiselno omejiti količino, se izogniti opijanju in poskrbeti za varen prevoz. Alkohol pa povsem opustimo med nosečnostjo, pred vožnjo in v okoliščinah, ko bi lahko ogrozil naše zdravje ali varnost.

Martinovo je že minilo, praznična sezona pa se šele začenja. Morda je prav zdaj primeren trenutek, da nekoliko drugače razmislimo o starem običaju nazdravljanja. Za zdravje lahko namreč naredimo veliko koristnejšega, kot da v njegovem imenu dvignemo kozarec alkohola. In čeprav se sliši nenavadno, je včasih najbolj zdravljici primeren prav kozarec brez njega. ■






MINEVANJE ČASA

Se vam zdi, da čas z vsakim letom teče hitreje? Kot bi šele včeraj pospravljali novoletne okraske, zdaj pa se že pripravljamo na nove praznike. Čeprav ura še vedno neusmiljeno odšteva enako dolge sekunde, naši možgani minevanje časa doživljajo precej drugače.

# Kam je izginilo leto?

Darjan Lapanje

V otroštvu so se poletne počitnice zdele neskončne, čakanje na rojstni dan pa je trajalo celo večnost. Danes se poletje komaj začne, pa že razmišljamo o jeseni. Zakaj se naš občutek za čas tako spreminja? Ena od razlag je povezana s spomini. Otroštvo je polno novih doživetij, od prvega šolskega dne do prvih potovanj in odkritij. Možgani novim izkušnjam namenjajo več pozornosti in pogosto ustvarijo bogatejše spominske zapise. Ko se pozneje ozremo nazaj, se nam zato zdi, da je bilo to obdobje daljše.

V odraslosti pa življenje pogosto postane bolj predvidljivo. Služba, opravki, vsakodnevne poti in ustaljene navade se ponavljajo. Ker podobnih dogodkov ne shranjujemo v spomin tako izrazito, se lahko ob pogledu nazaj zdi, da so tedni in meseci preprosto izginili.

Zanimivo je, da se doživljanje časa med samim dogodkom razlikuje od našega poznejšega spomina nanj. Dolgočasno popoldne se lahko vleče v nedogled, a se ga pozneje komaj spomnimo. Nasprotno pa zanimivo potovanje mine, kot bi trenil, v spominu pa ostane bogato in dolgo.

Če želimo, da se nam življenje ne bi zdelo zgolj zaporedje hitro minevajočih dni, si velja privoščiti več novih izkušenj. Ni treba odpotovati na drugi konec sveta. Že obisk neznanega kraja, nova dejavnost ali drugačna pot domov lahko prekinejo rutino in ustvarijo nove spomine. Ko se bomo ob koncu leta znova vprašali, kam je izginil čas, se zato spomnimo: letom morda ne moremo dodati več dni, lahko pa dnevom dodamo več trenutkov, ki si jih bomo zapomnili. ■




WWW.INFOND.SI

# Občutite moč dolgoročnih naložb.

Pri dolgoročnem vlaganju sta pomembna čas in razpršitev naložb. V okviru Krovnega sklada Infond lahko izbirate med 19 podskladi in svoje naložbe razpršite med različne trge in naložbene razrede, z njimi pa upravljajo naši strokovnjaki. Vi lahko redno spremljate vrednost svoje naložbe, prehajate med skladi in do svojih sredstev dostopate kadarkoli.




Sava Infond, d.o.o., Ul. Eve Lovše 7, 2000 Maribor. To je tržno sporočilo. Pred sprejemom katere koli končne naložbene odločitve glejte Prospekt z vključenimi pravili upravljanja, dokument s ključnimi informacijami, letna in polletna poročila podskladov. Podrobnejše informacije o skladih so na voljo na www.infond.si.

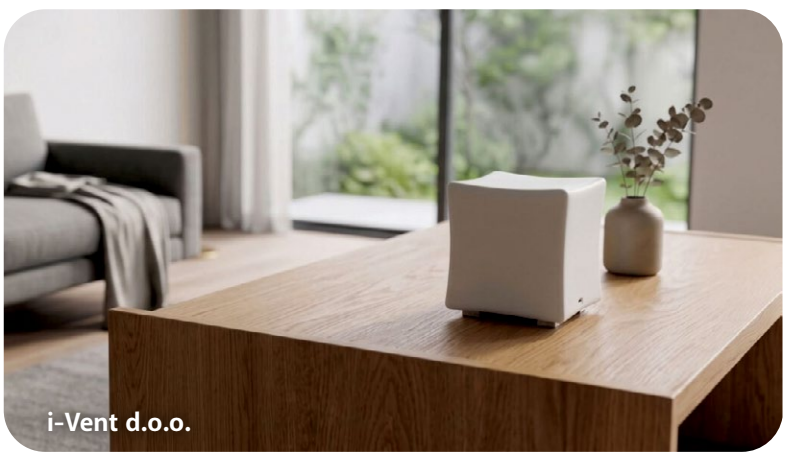
SAVA INFOND

INFOND SKLADI

reklamno sporočilo

Pozimi pogosto najprej opazimo zarošena okna. V spalnici je zjutraj zrak zatohel, po prhanju se kopalnica še dolgo ne posuši, za omaro ob zunanji steni pa se lahko pojavijo temne lise. To so znaki, da je vredno preveriti, od kod prihaja vlaga in kako dobro se prostori prezračujejo.

# Svež zrak tudi pozimi



i-Vent d.o.o.

Med kuhanjem, prhanjem, sušenjem perila in celo z dihanjem med spanjem v zrak oddajamo vodno paro. Ko vlažen zrak pride v stik s hladno površino, denimo z okenskim steklom ali steno, se ohladi, del vodne pare pa se spremeni v drobne kapljice. Temu pojavu pravimo kondenzacija, najpogosteje pa ga opazimo zjutraj, ko se na notranji strani oken naberejo kapljice vode.

Nekaj rose na okenskem steklu še ne pomeni, da imamo v stanovanju težave z vlago. Te se lahko pojavijo predvsem na mestih, ki jih ne opazimo, npr. na hladnih stenah za omarami, kjer zrak slabše kroži in se morebitna vlaga počasneje suši. Če se kondenzacija ponavlja, lahko nastanejo ugodni pogoji za razvoj plesni, na katero nas pogosto opozorijo šele zatohli vonj ali temne lise na stenah.

Kadar je vzrok za čezmerno vlago nezadostna izmenjava zraka, je lahko učinkovita rešitev prezračevanje z rekuperacijo i Vent. Sistem tudi pri zaprtih oknih odvaja vlažen, izrabljen zrak in dovaja svežega, pri čemer del toplote odvedenega zraka prenese na dovodnega. Tako omogoča redno prezračevanje z manjšimi toplotnimi izgubami.

## Kaj pridobimo s prezračevanjem i Vent?

**Svež zrak tudi pri zaprtih oknih.** Sistem redno odvaja izrabljen in dovaja svež zunanji zrak. To je posebej koristno ponoči, ko v spalnici ne odpiramo oken, ali ob prometnih ulicah, kjer odprta okna pomenijo tudi hrup. Za spalnico lahko izberemo tišji nočni način.

**Manj toplotnih izgub.** Rekuperacija del toplote odvedenega zraka prenese na dovodnega, zato pozimi v prostor prihaja predhodno ogret zrak, brez potrebe po dolgotrajnem odpiranju oken.

**Manj vlage in zatohlosti.** Redna izmenjava zraka odvaja odvečno vlago, zmanjšuje zatohlost in ob nezadostnem prezračevanju kot vzroku kondenzacije tudi tveganje za razvoj plesni. Filtri glede na vrsto zadržijo del cvetnega prahu in drugih delcev.

**Vgradnja tudi v obstoječe domove.** Posamezne enote decentralnega sistema i Vent se vgradijo v zunanje stene, brez napeljevanja prezračevalnih kanalov po stanovanju. Njihovo število in razporeditev strokovnjak določi glede na tloris, uporabo prostorov in potreben pretok zraka.

## iCube: pametno prilagajanje prezračevanja

Ko pozimi v stanovanju sušimo perilo, iCube zazna povečano vlažnost, sistem i Vent pa lahko samodejno okrepi prezračevanje in ga ob znižanju vlage znova zmanjša. Ročno prilagajanje nastavitev tako ni potrebno.

iCube poleg relativne vlažnosti meri še ogljikov dioksid ($CO_2$), temperaturo in hlapne organske spojine (VOC), na podlagi katerih i Vent samodejno prilagaja delovanje. Aplikacija i Vent omogoča spremljanje kakovosti zraka, nastavitev urnikov in opomnike za menjavo filtrov.

## Se vam okna pogosto rosijo ali je zrak v spalnici zjutraj zatohel?

Na brezplačnem ogledu vam strokovnjak i Venta svetuje glede primernosti rekuperacije in razporeditve enot. Ogledi in montaža so na voljo po vsej Sloveniji. Pokličite 080 73 13 ali izpolnite spletni obrazec www.i-Vent.com .

# Ne dovolite, da vaš dom postane past za vlago in plesen!



## Investirajte v prezračevalni sistem i-Vent z rekuperacijo

1. Je decentralen in brezžičen – brez napeljave cevi in prahu.
2. Omogoča enostavno upravljanje preko aplikacije.
3. Avtomatsko odvaja odvečno vlago in preprečuje kondenz.
4. Je energetsko varčen, saj ohranja do 97,3 % toplote.
5. Ustvarja zdravo okolje v svežini vašega doma.

SKENIRAJ ME

**Preverite aktualno ponudbo za prezračevalni sistem i-Vent**

i-Vent
Smart ventilation

Edini s **15+ let tradicije** na področju prezračevanja

I-VENT d.o.o. | i-vent.com

reklamno sporočilo

# Majhni delci, zanimiva tehnologija: SVET LIPOSOMOV

**Gaja Frelih, mag.dietet**

**Danes imamo na voljo izjemno široko izbiro prehranskih dopolnil, ki se razlikujejo tako po sestavi kot po načinu izdelave. Poleg klasičnih oblik poznamo tudi izdelke s podaljšanim sproščanjem in liposomske formulacije, ki v zadnjih letih vzbujajo vse več zanimanja. Ob tolikšni izbiri se hitro pojavi vprašanje, kakšne so pravzaprav razlike med njimi in kaj posamezna oznaka sploh pomeni.**

## Kaj so liposomi?

Liposomi so drobne, mehurčkom podobne strukture, obdane s fosfolipidnim dvoslojem. Fosfolipidi so med drugim tudi sestavni del celičnih membran. Imajo hidrofilni del, ki je usmerjen proti vodi, in hidrofobni del, ki se vodi izogiba. Zaradi takšne zgradbe lahko liposomi v notranjem vodnem prostoru vsebujejo vodotopne snovi, nekatere maščobotopne pa se lahko vključijo v njihovo ovojnico.

## Zakaj je pomembna izdelava?

Na lastnosti liposomov vplivajo vrsta fosfolipidov, proizvodni postopek, velikost delcev in stabilnost formulacije. Pomembno je tudi, kolikšen delež izbrane sestavine je dejansko vključen v liposomske strukture. In ne, niso vse formulacije enake. Formulacije se razlikujejo po sestavi, velikosti in porazdelitvi velikosti delcev ter stabilnosti. Praviloma velja, da so manjši liposomi primernejši, vendar je pri tem pomembno tudi kakšna je stabilnost, namen in zasnova formulacije.

## Kaj lahko vključimo v liposome?

V notranji vodni prostor je mogoče vključiti nekatere vodotopne sestavine, na primer vitamin C, v fosfolipidni dvosloj pa določene maščobotopne sestavine. Raziskujejo se tudi formulacije z drugimi spojinami. Vendar možnost vključitve še ne pomeni, da je liposomska oblika za vsako sestavino najprimernejša. Oznaka »liposomski« zato sama po sebi ne pove vsega o lastnostih in kakovosti izdelka. ■





# Eno telo. Ena pot do zdravih zob.

**9 od 10**

**zavarovancev bi priporočilo naše storitve**

Izvedite več

Z zavarovanjem Zobje ali Zobje+ ste pripravljeni tudi takrat, ko zobje potrebujejo več kot le pregled – od diagnostike in preventive do zdravljenja in protetike.

Že za **6,53 EUR na mesec.**

**triglav**

Vse bo v redu.
triglav.si

Vir: Zavarovalnica Triglav, Spletna anketa zadovoljstva s storitvami, 2026



Čista okna, sijoča kopalnica, brezhibna kuhinja in prijeten vonj po svežini. Ko se bližajo prazniki, marsikoga zajame prava čistilna vnema. Toda v želji po popolni čistoči lahko v svoj dom nehote vnesemo snovi, ki dražijo dihala, povzročajo alergijske reakcije in ob nepravilni uporabi celo resne zastrupitve. Kako torej poskrbeti, da bo naš dom ne le čist, temveč tudi zdrav?

# Bleščeč dom, skrita nevarnost

**Tia Kemperle**

Police trgovin se šibijo pod težo najrazličnejših čistil. Eno obljublja popolnoma razmaščeno pečico, drugo odstranjevanje vodnega kamna brez drgnjenja, tretje uničenje skoraj vseh bakterij. Za vsako površino imamo posebno sredstvo, pogosto pa jih uporabljamo več, kot bi bilo zares potrebno.

Čeprav nam čistila pomagajo vzdrževati higieno in preprečevati širjenje okužb, lahko nekatere njihove sestavine negativno vplivajo na zdravje. Nevarnost je odvisna predvsem od vrste sredstva, njegove koncentracije, načina uporabe in trajanja izpostavljenosti.

## Kaj pravzaprav vdihavamo med čiščenjem?

Številna gospodinjska čistila vsebujejo hlapne organske spojine, ki pri sobni temperaturi prehajajo v zrak. Med njimi so lahko topila in dišavne sestavine, ki prispevajo k onesnaženosti zraka v zaprtih prostorih. Pri občutljivih ljudeh lahko povzročijo draženje oči, nosu in žrela, glavobole, slabost ali kašelj. Posebej previdni morajo biti ljudje z astmo in drugimi kroničnimi boleznimi dihal, saj lahko določeni izdelki sprožijo ali poslabšajo njihove simptome.

Pomemben je tudi način nanašanja. Čistila v razpršilih lahko ustvarjajo drobne kapljice, ki jih vdihnemo, zato je pri nekaterih izdelkih varneje sredstvo nanesti na krpo, če to dovoljujejo navodila proizvajalca. Zanimivo je, da intenziven vonj po limoni, sivki ali borovcih še ne pomeni, da je prostor bolj zdrav. Dišave, tudi naravnega izvora, lahko dražijo dihala. Vonj po čistem torej ni nujno dokaz čistoče.

## Nevarna kemija v domači kopalnici

Ena najresnejših napak pri gospodinjskem čiščenju je mešanje različnih čistil. Nekatere kombinacije lahko sproščajo zelo nevarne pline. Posebej tvegano je mešanje čistil, ki vsebujejo natrijev hipoklorit oziroma klorovo belilo, s kislimi sredstvi za odstranjevanje vodnega kamna. Pri tem lahko nastaja strupen klor, ki močno draži dihala in lahko povzroči resne poškodbe pljuč.

Prav tako nevarna je kombinacija belila in čistil z amonijakom, saj lahko nastanejo strupeni kloramini. Takšne nesreče se lahko zgodijo povsem nenamerno, denimo kadar v straniščno školjko zaporedoma vlivamo različna čistila, ne da bi pomislili na njihovo medsebojno reakcijo.

Zato velja preprosto pravilo: različnih čistil nikoli ne mešajmo, razen če proizvajalec to izrecno dovoljuje. Ob nastanku dražečih hlapov prostor takoj zapustimo in se umaknimo na svež zrak. Ob težavah z dihanjem ali sumu zastrupitve pokličimo 112.

### Je treba res uničiti vse bakterije?

Sodobno oglaševanje pogosto ustvarja vtis, da je varen dom le popolnoma razkužen dom. Toda večina običajnih gospodinjskih površin ne potrebuje stalnega razkuževanja. Ameriški Center za nadzor in preprečevanje bolezni poudarja, da za redno čiščenje doma večinoma zadostujejo voda, običajno čistilo in mehansko odstranjevanje umazanije. Razkuževanje je posebej smiselno, kadar je kdo v gospodinjstvu bolan ali obstaja povečano tveganje za okužbe. Pretirana uporaba razkužil namreč lahko po nepotrebnem povečuje izpostavljenost kemičnim snovem, ne da bi pri tem prinesla sorazmerne zdravstvene koristi.

Pri čiščenju je zato koristno razlikovati med odstranjevanjem umazanije in razkuževanjem. Bleščeča površina ni nujno razkužena, prav tako pa za vsakodnevno higieno ni treba uničiti vseh mikroorganizmov.

### Naravno še ne pomeni neškodljivo

V zadnjih letih so vse bolj priljubljena domača čistila iz kisa, sode bikarbone in citronske kisline. Takšna sredstva so lahko uporabna pri določenih gospodinjskih opravilih, vendar tudi zanje velja nekaj previdnosti. Kis in citronska kislina lahko poškodujeta površine iz naravnega kamna ali občutljive materiale. Eterična olja, ki jih nekateri dodajajo zaradi prijetnega vonja, pa lahko povzročijo draženje ali alergijske reakcije.

Poleg tega naravna čistila niso nujno učinkovita razkužila. Kadar je razkuževanje res potrebno, je treba uporabiti ustrezno sredstvo in upoštevati navodila za njegovo uporabo.

### Čistimo pametneje, ne agresivneje

Za varnejše čiščenje lahko veliko naredimo že z nekaj preprostimi spremembami. Pred uporabo preberimo etiketo, upoštevajmo priporočeno količino in poskrbimo za dobro prezračevanje. Pri delu z močnejšimi sredstvi uporabljajmo ustrezne zaščitne rokavice, po potrebi tudi zaščito za oči.

Čistila vedno hranimo v originalni embalaži, zunaj dosega otrok in domačih živali. Nikoli jih ne prelivajmo v plastenke za pijačo, saj lahko pride do nevarnih zamenjav. Predvsem pa se vprašajmo, ali za vsako površino res potrebujemo posebno agresivno sredstvo. Veliko vsakodnevne umazanije lahko odstranimo že z blagim čistilom, vodo in kakovostno krpo.

Ko bomo v prihodnjih tednih pripravljali domove na praznična druženja, se zato ne pustimo zapeljati prepričanju, da več čistil pomeni več čistoče. Resnično zdrav dom ni tisti, v katerem najmočneje diši po čistilih, temveč tisti, v katerem lahko brez skrbi zadihamo. ■




# Uživajte v popolnoma čisti in osvežujoči vodi iz domače pipe!

**Henrik Homšak**

Čista voda je ključnega pomena za naše zdravje, vitalnost in lepoto. Ni pa vsaka voda enako koristna. Voda iz pipe pogosto vsebuje snovi, kot so klor, rakotvorni trihalometani (THM), pesticidi, težke kovine in druge nečistoče, ki lahko škodujejo našemu zdravju.

Zaradi onesnaženja okolja z več kot 100.000 različnih onesnaževalcev, ki naposled vselej končajo v vodi, je 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 mnogimi zdravju škodljivimi snovmi. Temu pritrjujejo analize voda, ki kažejo, da domala vsa pitna voda poleg drobnih delcev vsebuje še klor, ostanke zdravil, hormone, pesticide, težke kovine in celo rakotvorne trihalometane (THM). Slednji nastanejo kot stranski produkt v reakciji klora z organskimi snovmi v vodi.

Nenazadnje so lahko vzrok težav tudi zastarela in dotrajana vodovodna omrežja, kjer pogosto prihaja do okužb in onesnaženj vode. Glede na vse navedeno in ob dejstvu, da naša čutila ne zaznajo mnogih za zdravje škodljivih snovi, ki jih najdemo v vodi, bi morali v vsakem gospodinjstvu razmisliti o kakovostnih vodnih filtrih. Popolnoma čisto vodo, ki je ključnega pomena za naše zdravje, vitalnost in lepoto zagotavljajo podpultni vodni filtri, ki se namestijo pod pomivalno korito. Njihova namestitev je enostavna, vzdrževanje pa minimalno. Filtrirana hladna voda se toči na obstoječi pipi pomivalnega korita. Zaradi majhnih dimenzij se lahko montirajo tudi na prostorsko omejenih mestih.

**Vodni filter Matrikx® + Pb1 0,5 mcr, podpultni** za filtriranje vode v kuhinji. Vsebuje najkakovostnejše visoko zmogljivo **katalitično aktivno oglje** (catalytic carbon).
Iz vode odstrani **klor, kloramin,** slab vonj in okus, **per- in polifluoroalkilne snovi (PFAS), svinec**, hlapne organske spojine (VOC), rakotvorne trihalometane (THM), pesticide, azbest, **parazite** (Giardia, Cryptosporidium itd.) in enocelične organizme. Zagotavlja 100 % čisto vodo, boljšo od najboljše izvirske vode.

**Vodni filter AquaMetix® 2 mcr, podpultni** za filtriranje vode v kuhinji. Iz vode odstrani **klor, kloramin, fluoride**, amonijak, slab vonj in okus, rakotvorne trihalometane (THM), **ostanke zdravil, hormone, hormonske motilce**, pesticide, azbest, **težke kovine**. Zagotavlja 100 % čisto vodo, boljšo od najboljše izvirske vode.

**Vodni filter HF-M Pb Ster-O-Tap® 0,15 mcr, podpultni** za filtriranje vode v kuhinji. Iz vode odstrani **klor**, slab vonj in okus, rakotvorne snovi, pesticide, azbest, **težke kovine** (svinec, živo srebro, kadmij, arzen itd.), **parazite** (Giardia, Cryptosporidium itd.) in **99,9999% bakterij**. Z mikro filtracijo zagotavlja 100 % čisto in **mikrobiološko neoporečno vodo**, boljšo od najboljše izvirske vode! ■



Ko pomislimo na dehidracijo, si običajno predstavljamo poletno vročino, potenje in neznosno žejo. Toda telesu lahko začne primanjkovati tekočine tudi sredi hladne jeseni ali zime, ko na pitje pogosto preprosto pozabimo. In zanimivo je, da žeja ni vedno prvi znak, da potrebujemo kozarec vode.



# ŽEJA ni vedno prvi znak

**Mitja Pirc**

Voda predstavlja približno 50 do 60 odstotkov telesne mase odraslega človeka in sodeluje pri skoraj vseh življenjsko pomembnih procesih. Pomaga uravnavati telesno temperaturo, omogoča prenos hranil, sodeluje pri odstranjevanju odpadnih snovi in zagotavlja normalno delovanje celic. Že blago pomanjkanje tekočine lahko pri nekaterih ljudeh povzroči glavobol, utrujenost, slabšo zbranost in spremembe razpoloženja. Raziskave kažejo, da lahko dehidracija vpliva tudi na telesno zmogljivost, zlasti med fizičnimi napori.

V hladnejših mesecih pogosto občutimo manj žeje, čeprav tekočino še vedno izgubljamo z dihanjem, potenjem in izločanjem urina. K temu prispevata tudi suh zrak v ogrevanih prostorih in dejstvo, da nas hladna voda pogosto manj privlači kot poleti.

Koliko tekočine potrebujemo, je odvisno od starosti, telesne dejavnosti, prehrane in zdravstvenega stanja. Evropska agencija za varnost hrane za odrasle navaja okviren ustrezen dnevni vnos skupne vode približno dva litra za ženske in dva litra in pol za moške, pri čemer je vključena tudi voda iz hrane. Dober pokazatelj hidracije je barva urina, ki naj bi bila običajno svetlo rumena, čeprav nanjo vplivajo tudi prehrana, zdravila in drugi dejavniki. Najboljša navada je preprosta: tekočino pijmo redno skozi ves dan in ne čakajmo vedno na izrazito žejo. Voda, nesladkan čaj ali topla juha so odlična izbira. Kajti tudi kadar zunaj ni vroče, naše telo še vedno potrebuje svojo vsakodnevno osvežitev.






Orehi, lešniki, mandlji in pistacije niso le priljubljeni prigrizki, temveč prave male zakladnice hranil. Še posebej pogosto se znajdejo na naših mizah v hladnejših mesecih, ko zadiši po domačem pecivu in se počasi približuje čas prazničnih dobrot. Toda kaj jih dela tako dragocene za naše zdravje in koliko jih je pravzaprav priporočljivo pojesti?

# Majhni, a mogočni

**Aleksandra Lamut**

Čeprav so majhni, oreščki vsebujejo presenetljivo veliko koristnih hranil. Bogati so z nenasičenimi maščobami, rastlinskimi beljakovinami, prehranskimi vlakninami, vitamini in minerali. Prav zaradi svoje sestave so zanimivi tudi za znanstvenike, ki že desetletja proučujejo njihov vpliv na zdravje srca, ožilja in presnove.

Raziskave kažejo, da je redno uživanje oreščkov povezano z manjšim tveganjem za srčno-žilne bolezni. Nenasičene maščobe lahko pripomorejo k znižanju škodljivega holesterola LDL, prehranske vlaknine pa podpirajo zdravo prebavo in prispevajo k občutku sitosti.

Orehi izstopajo po vsebnosti alfa-linolenske kisline, rastlinske maščobne kisline omega-3, ki je pomembna za normalno delovanje telesa. Mandlji so posebej bogati z vitaminom E, antioksidantom, ki pomaga varovati celice pred oksidativnim stresom. Lešniki prav tako vsebujejo veliko vitamina E in nenasičenih maščob, pistacije pa poleg beljakovin in vlaknin zagotavljajo tudi kalij ter nekatere karotenoide.

Brazilski oreščki slovijo po izjemno visoki vsebnosti selena, pomembnega za delovanje ščitnice in imunskega sistema. Toda prav pri njih velja previdnost: že nekaj jedrc lahko vsebuje več selena, kot ga telo potrebuje, zato niso primerni za uživanje v velikih količinah.

Ker vsebujejo veliko maščob, so tudi energijsko bogati. Sto gramov oreščkov lahko vsebuje približno 550 do 700 kilokalorij, odvisno od vrste. Vendar to še ne pomeni, da se jim moramo zaradi telesne teže izogibati.

Raziskave kažejo, da zmerno uživanje oreščkov samo po sebi ni nujno povezano s pridobivanjem telesne mase. K temu prispevajo njihova nasitnost, vsebnost vlaknin in dejstvo, da telo dela energije iz celih oreščkov ne absorbira v celoti.

Za večino odraslih je praktična porcija približno 30 gramov oziroma manjša pest na dan. Najbolje je posegati po različnih vrstah, saj tako dobimo širši nabor hranil.

Dobra novica je, da oreščki s praženjem ne izgubijo vseh svojih koristnih lastnosti. Zmerno praženje večino mineralov in maščob ohrani, lahko pa zmanjša vsebnost nekaterih občutljivejših vitaminov in antioksidantov.

Pomembnejše od vprašanja, ali so surovi ali praženi, je pogosto to, kaj jim dodamo. Močno soljeni, sladkani ali v čokolado obliti oreščki so lahko precej drugačna prehranska izbira kot navadna pest mandljev ali orehov.

Ko se bodo v prihodnjih tednih kuhinje napolnile z vonjem po orehovih poticah, lešnikovih piškotih in prazničnem pecivu, se spomnimo, da oreščki niso dragoceni le kot sestavina sladic. Največ koristi nam prinesejo kot redni, zmerni del raznolike prehrane. Včasih je namreč za nekaj dobrega dovolj že ena sama pest. ■

Dr. Niedermaier®
FERMENTATION

# Regulatpro® Immune

## *Fermentiran koncentrat za vsakodnevno podporo**

90 % fermentiran koncentrat z vitaminom D3 + K2, vitaminoma B6 in B12, cinkom ter selenom

### Zakaj izbrati Regulatpro® Immune?

- 90 % fermentiran koncentrat
- 3-stopenjska kaskadna fermentacija
- Več kot 6 tednov fermentacije
- 1× dnevno 20 ml
- 350 ml ≈ 17 dnevnih odmerkov




**Vitamin D, vitamin B6, vitamin B12, cink in selen prispevajo k normalnemu delovanju imunskega sistema.***

Vitamin B6 in vitamin B12 prispevata tudi k normalni presnovi za pridobivanje energije ter k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.**

**Priporočena uporaba:** 1× dnevno 20 ml po obroku, samostojno ali razredčeno v vodi ali soku.

## *Vključite ga v svojo dnevno rutino.*

***Poiščite Regulatpro® Immune v lekarnah ter specializiranih prodajalnah po vsej Sloveniji.***

# www.drniedermaier.si

**DISTRIBUTER:** Dr. Niedermaier Pharma Switzerland AG, CH-9050 Appenzell

* Vitamin D, vitamin B6, vitamin B12, cink in selen prispevajo k normalnemu delovanju imunskega sistema.
** Vitamin B6 in vitamin B12 prispevata k normalni presnovi za pridobivanje energije ter k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Prehransko dopolnilo. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Shranjevati nedosegljivo otrokom.

Veliki popusti, odštevanje zadnjih minut, mamljive ponudbe in občutek, da bomo zamudili življenjsko priložnost. Črni petek je postal eden največjih nakupovalnih dogodkov v letu. In čeprav lahko z nekaj premišljenosti resnično prihranimo, nas lahko popust, ki je videti predober, da bi ga spregledali, hitro zapelje v povsem nepotreben nakup.

# ČRN DAN ZA DENARNICO ALI ZLATA PRILOŽNOST?

**Darjan Lapanje**

Zadnji novembrski petek je že tradicionalno rezerviran za nakupovalno mrzlico. Trgovci obljubljajo izjemne prihranke, spletne trgovine vabijo z odštevalniki časa, oglasna sporočila pa nas prepričujejo, da so takšne cene na voljo samo enkrat na leto. Toda ali je črni petek res tako ugoden, kot se zdi? Odgovor ni črno-bel. Za premišljenega kupca je lahko odlična priložnost, za impulzivnega pa precej draga past.




Črni petek prihaja ravno ob pravem času za vse, ki želijo novoletna darila nakupiti nekoliko prej. Namesto decembrskega hitenja lahko izkoristimo ugodnejše ponudbe in si prihranimo tako denar kot stres. Posebej zanimivi so lahko popusti na tehnološke izdelke, gospodinjske aparate in druge nekoliko dražje nakupe, ki jih načrtujemo že dlje časa.

Če denimo že več mesecev razmišljamo o novem telefonu, televizorju ali kavnem aparatu, je lahko prav konec novembra primeren trenutek za nakup. Toda le, če smo pred tem preverili običajno ceno, primerjali različne modele in ugotovili, kateri izdelek zares ustreza našim potrebam. Največja prednost črnega petka namreč ni v tem, da kupimo čim več, temveč da tisto, kar bi tako ali tako kupili, dobimo ugodneje.

Trgovci dobro poznajo delovanje človeških možganov. Velike rdeče številke, prečrtane cene in opozorila o omejenih zalogah ustvarjajo občutek nujnosti. Prepričujejo nas, da moramo odločitev sprejeti takoj, sicer bomo nekaj izgubili.

Takšen pritisk spodbuja impulzivno nakupovanje. Namesto vprašanja, ali izdelek sploh potrebujemo, se začnemo spraševati, koliko bomo z nakupom prihranili. Toda če za nepotreben izdelek odštejemo 150 evrov namesto običajnih 250, nismo prihranili 100 evrov. Porabili smo 150 evrov, ki bi jih sicer lahko namenili čemu drugemu.

Visok odstotek popusta še ni zagotovilo za dobro ponudbo. Cene se med trgovci razlikujejo, nekatere akcijske ponudbe pa so lahko manj ugodne, kot nakazuje oglaševanje. Zato se splača cene spremljati že pred črnim petkom. Pri dražjih izdelkih je smiselno pregledati neodvisne teste, ocene uporabnikov in tehnične lastnosti ter preveriti tudi pogoje dostave, garancije in vračila.

V Sloveniji morajo trgovci pri oglaševanju znižanj praviloma navesti tudi najnižjo ceno, ki so jo uporabljali v zadnjih 30 dneh pred znižanjem. Ta podatek je koristno izhodišče, vendar sam po sebi še ne pove, ali drugje istega izdelka ne dobimo ceneje.

Preden nas posrka novembrska nakupovalna vročica, si pripravimo seznam izdelkov, ki jih res potrebujemo, in določimo znesek, ki smo ga pripravljeni porabiti. Če nas zamika nekaj, česar na seznamu ni, si privoščimo vsaj kratek premislek.

Črni petek sam po sebi ni niti dober niti slab. Je predvsem priložnost, ki jo lahko izkoristimo v svojo korist ali pa ji dovolimo, da ona izkoristi nas. In morda je najdragocenejši popust prav tisti, zaradi katerega ne kupimo ničesar, česar v resnici ne potrebujemo. ■



CENE DOL. VI NA LEPŠE.

# BLACK FRIDAY

## ZA ODDIH V TERMAH, NA OBALI IN BLEDU



Topli termalni bazeni, počasna jutra s pogledom na morje ali oddih v hotelih ob Blejskem jezeru? Izkoristite Black Friday ponudbo največje slovenske turistične skupine Sava Hotels & Resorts in izbirajte med hoteli, apartmaji, glampingom in kampi. V termah so v akciji tudi tematski paketi z wellness, kulinaričnimi in drugimi doživetji.
**Preverite ponudbe in rezervirajte s popustom do 1. 12. 2026!**

# DO -30 %

Ponudba velja za izbrane nastanitve in določene termine v letu 2027. Višina popusta in pogoji se razlikujejo glede na izbrano ponudbo.



**Terme** | 02 512 22 00 | info.shr@sava.si
**Obala** | 05 690 70 00 | booking@sava.si
**Bled** | 04 579 16 00 | info@hotelibled.com

**www.sava-hotels-resorts.com**

*Najlepši dan. Vsak dan.*

SAVA HOTELS & RESORTS

Terme 3000 – Moravske Toplice · Zdravilišče Radenci · Terme Ptuj · St. Bernardin resort Portorož · San Simon resort Izola · Salinera resort Strunjan · Sava Hoteli Bled

sanol® LAB




# Sanol LAB®
# **Shiny Beauty**

PREMIUM COLLAGEN COMPLEX

CERTIFIKAT GMP CERTIFIED DOBRA PROIZVODNA PRAKSA

30 vrečk za pripravo napitka z okusom breskve

- **Premium kompleks s hidroliziranim ribjim kolagenom za lepo kožo, lase in nohte.[1,2]**
- **Vsebuje patentiran hidroliziran ribji kolagen Peptan® (5000 mg) iz Francije.**
- **Z dodanimi MSM, hialuronsko kislino, silicijem iz bambusa, koencimom Q10, resveratrolom, vitaminom C, cinkom in selenom.**
- **Brez dodanih sladkorjev, slajen je zgolj s sladilom iz rastline stevije.**
- **Izdelano v proizvodnem obratu s certifikatom dobre proizvodne prakse (GMP) za prehranska dopolnila.**

**V vseh prodajalnah Sanolabor.**

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Uravnotežena in raznolika prehrana ter zdrav način življenja sta pomembna za zdravje. [1]Selen in cink prispevata k ohranjanju zdravih las in nohtov. [2]Cink prispeva k ohranjanju zdrave kože.

**Vitalni. Vsak dan.**

brezplačna objava




**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

**Rdeči križ Slovenije vas vljudno vabi, da se udeležite ene izmed krvodajalskih akcij v mesecu NOVEMBRU 2026.**

DAJEM KRI.

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Črnomelj** – v Osnovni šoli Mirana Jarca | 7.00-13.00 | 2.11. | **Bled** – v Festivalni dvorani | 7.00-13.00 | 16.11., 17.11. |
| **Zgornja Kungota** – v Hiši vseh generacij Zg. Kungota | 7.30-10.00 | 2.11. | **Bohinjska Bistrica** – v Bohinjski hiši (bivši vrtec) | 8.00-12.00 | 18.11. |
| **Ljubljana ŠOU** – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino | 7.00-13.00 | 3.11. | **Gornja Radgona** – v Gasilskem domu Gornja Radgona | 7.30-12.00 | 18.11. |
| **Duplek** – v Osnovni šoli Duplek – podružnica Žitečka vas | 7.30-10.00 | 4.11. | **Šmarje pri Jelšah** – v kulturnem domu | 7.00-11.00 | 19.11. |
| **Velenje** – v Mladinskem centru | 7.00-13.00 | 4.11., 5.11. | **Ljubljana** – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino | 7.00-15.00 | 19.11., 20.11. |
| **Luče** – v športni dvorani | 7.00-11.00 | 5.11. | **Gornja Radgona** – v Gasilskem domu Gornja Radgona | 7.30-12.00 | 20.11. |
| **Velenje** – v Mladinskem centru | 7.00-13.00 | 6.11. | **Rače** – v Osnovni šoli | 7.30-10.00 | 23.11. |
| **Ljubljana** – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino | 7.00-15.00 | 6.11. | **Kočevje** – v športni dvorani Kočevje | 7.00-13.00 | 23.11., 24.11. |
| **Sv. Ana** – v Osnovni šoli Sv. Ana | 7.30-11.00 | 9.11. | **Sladki Vrh** – v Osnovni šoli Sladki Vrh | 7.30-10.00 | 25.11. |
| **Vrhnika** – v Cankarjevem domu | 7.00-13.00 | 9.11., 10.11. | **Litija** – v telovadnici Osnovne šole Gradec | 7.00-13.00 | 25.11., 26.11. |
| **Tržič** – v Sokolnici | 7.00-13.00 | 11.11. | **Šentjur** – v gostišču Bohorč | 7.00-11.00 | 26.11. |
| **Ilirska Bistrica** – v Domu na Vidmu | 7.00-13.00 | 12.11. | **Ljubljana** – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino | 7.00-15.00 | 27.11. |
| **Rogatec** – v dvorani Grajske pristave | 7.00-10.00 | 12.11. | **Ruše** – v Gimnaziji Ruše | 7.30-10.00 | 27.11 |
| **Ljubljana** – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino | 7.00-15.00 | 13.11. | **Zgornja Velka** – v krajevni hiši Velka | 7.30-10.00 | 30.11. |
| **Starše** – v Osnovni šoli | 7.30-10.00 | 13.11. | **Leskovec pri Krškem** – v športni dvorani OŠ | 7.00-13.00 | 30.11. |
| **ŠSUM Maribor** – v prostorih FERI | 8.00-13.00 | 16.11. | | | |

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 prejemate celo leto za samo 20 EUR.**

Želite informacije in novosti s področja zdravega načina življenja prejemati mesečno na vaš naslov? 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 REVIJE.** Naročnino bomo po preteku avtomatsko obnovili za naslednje obdobje, razen v primeru pisnega preklica najmanj mesec pred potekom naročnine. Naročilnica zavezuje 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., Tepe 70a, 1272 Polšnik TRR: SI56 0233 8025 5035 985 sklic: 00 999-2026 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, Tepe 70a, 1272 Polšnik. 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.

# LIDERIN®

prehransko dopolnilo

STADA

# *Pripravljeni na naslednjo rundo?*

**LIDERIN® - NARAVNA FORMULA, KI PODPIRA VZDRŽLJIVOST, SPOLNO ZMOGLJIVOST IN ENERGIJO.**




- Posebna kombinacija izvlečkov ginsenga, lubja obmorskega bora in korenine mace ter L-arginina, kofeina in B kompleksa. Ginseng* prispeva k indukciji in vzdrževanju erekcije. Korenina mace* prispeva k ohranjanju vzdržljivosti ter normalne spolne aktivnosti in energije.

Prehransko dopolnilo vsebuje kofein (60 mg v dnevnem odmerku). Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

OGLASNO SPOROČILO, Stada d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana, www.stada.si