

active

BEAUTY

dm
revija

05
26

SLOVENIJA

Okusi
dobre
volje

Sveže & barvito
poletje na
krožniku

Odtenki
kave

Najlepši
trendi
barv las

Izpopolnjeno
življenje

Majhna odločitev, ki spremeni
življenje na boljše



AFRODITA
COSMETICS

NOVO

**Napredni
specialisti,
ki razumejo
tvojo kožo.**



Že imaš svojega?

**Kombiniraj.
Ustvari.
Zasij.**

OPAAA!



Izdelki so na voljo
v izbranih dm prodajalnah.
Naročnik oglasa: Fraktal D.O.O.

Gillette
Labs

ODKRIJTE NASLEDNJO GENERACIJO BRITJA

VLAŽILNI TRAK

zagotavlja vlaženje za izjemno udobje kože

5 OSTRIH REZIL

Zasnovana za neverjetno natančno in udobno britje

NATANČNI PRIREZOVALNIK

vgrajen prirezovalnik, priročno nameščen na zadnji strani brivnika, za dodatno natančnost

TRAK ZA PILING

sprosti ujete dlake pred prehodom rezil

FLEXDISC

se prilagodi vašemu obrazu za udobje pri vsaki potezi



NOVO

5 INTEGRIRANIH
TEHNOLOGIJ
DELUJE V SINERGIJI

Naročnik oglasa: Orbico d.o.o.
Izdelki so na voljo v vseh dm prodajalnah in v spletni trgovini dm.si



Tako preprosto je živeti bolje

Osebna rast je danes pogosto predstavljena kot vrhunski šport, kjer šteje le zmaga. Seveda je dobro, da se tu in tam vprašamo, ali lahko svoj vsakdan naredimo še boljši. A pozor: Kdor se nenehno prilagaja in spreminja, tvega, da izgubi stik s tem, kdo v resnici je. Zato vam majska izdaja revije ACTIVE BEAUTY predstavlja drugačen pristop. Tak, ki dokazuje, da so pogosto že majhni premiki dovolj, da živimo bolj izpolnjeno in bolj srečno. In včasih lahko prav takšna drobna sprememba izboljša ne le naše življenje, temveč tudi življenja mnogih drugih.

Želimo vam veliko užitka ob branju te številke in upamo, da vas bo opogumila, da tudi vi naredite kakšno majhno spremembo v svojem življenju.

Vaša ekipa ACTIVE BEAUTY

Colgate®

MAX⁺
WHITE.

POZDRAVLJENA VIJOLIČNA POZDRAVLJEN SIJAJ

V trenutku* popravi zabarvanost
zob za bolj bel nasmeh.

*Takojšen učinek je začasen



Naročnik oglasa: Lomas d.o.o.
Izdelki so na voljo v vseh dm prodajalnah in v spletni trgovini dm.si.

Izdajatelj

dm drogerie markt d.o.o.

Litostrajska cesta 48, 1000 Ljubljana
+386 (1) 51 32 800
activebeauty.si

Glavna in odgovorna urednica

Lara Ručman

Založba & uredništvo

active beauty je izdaja z licenco založbe
movea communication GmbH
Müllner Hauptstraße 1, A-5020 Salzburg
+43 662 / 64 35 79 - 0
UREDNIŠTVO@activebeauty.at

Vodja uredništva

Nikolaus Albrecht (AlbrechtMink GbR)

Umetniški vodja

Thomas Giller

Glavna urednica

Stephanie Müllers

Grafično oblikovanje

Alexandra Buckecker, Verena Schmitzinger

Uredništvo

Nina Baldinger, Franziska Binder, Theresa Haidinger,
Melanie Katzmayer, Leonie Maier, Amelie Meinhart,
Martina Panek, Anna Pechlaner, Katharina Schmiedjell

Sodelavke te izdaje

Stefanie Angerer, Laura Glynn, Eva Meschede,
Carolin Schuhler, Antonia Wemer

Direktor založbe in uredništva

Stefan Ornig, Natalie Fuchs

Grafična priprava

MarkDesign, d.o.o.

Seškova 12, 1215 Medvode

Tisk

Prima d.o.o.

Brnčičeva 31, 1231 Ljubljana

Maj 2026

Fotografije izdelkov v reviji so simbolične in ne zagotavljajo lastnosti izdelka. Barvni odtenki in videz izdelkov lahko odstopajo od dejanskega stanja izdelkov, kar pa ne vpliva na opredelitev in standard izdelkov. dm ne sprejema odgovornosti za morebitne minimalne razlike med izdelki in prikazom v reviji. Možne so napake v besedilih in zanje dm ne prevzema odgovornosti, kar pa ne vpliva na zakonske pravice potrošnika.



active BEAUTY

Maj 2026



46

Pisana eksplozija okusov
Zeleni fižol, rumeni cvetovi
in druge barvite sestavine
za slastne jedi



56

A ni to Piran?

Predstavljamo kraje, ki so prav tako lepi kot
znane turistične destinacije, a bolj mirni –
tako kot na primer Izola

Telo & duša

- 15** *Brez pretiravanja:* Aviatorke v novi preobleki
- 16** *Odločitev, ki spremeni življenje na boljše:* Tri ženske pripovedujejo o majhnih odločitvah, ki lahko spremenijo življenje
- 20** *Ko je ponedeljek modre barve:* Vznemirljiv nevrološki pojav: Osebe s sinestezijo svet doživljajo drugače
- 26** *Tako narava krepi dušo in telo:* Moč zelišč v izdelkih
- 28** *V barvah je moč!* Navdih za trendovske barve lasponujajo priljubljeni topli napitki – od napitka pumpkin spice latte do vanilla latte
- 32** *ACTIVE BEAUTY šola ličenja:* Manikira s pikicami
- 35** *Kako se naličiti, če nosite očala:* Debele leče lahko spremenijo videz oči – triki za kratko- in daljnovidne

Bivanje

- 41** *Naravno hlajenje:* Ponovno odkrite tradicionalne tehnike hlajenja
- 42** *Tako dom dobi svoj značaj:* Kako opremiti prostore, ki odražajo osebnost svojih lastnikov
- 46** *Bolj pisano, tem bolje:* Barvita hrana na krožnike prinaša raznolikost okusov in je hkrati paša za oči
- 51** *Skrivnosti iz kuhinje:* Kapre
- 53** *Okus po domačem:* Štrudla sa makom
- 56** *Skriti dragulji:* Prav tako lepi, le brez gneče – alternativne počitniške destinacije krajem, kot so Praga, Dubrovnik in drugi
- 60** *Čudovita bitja s šestimi nogami:* ACTIVE BEAUTY poročilo o žuželkah, ki so nepogrešljive za naravo in človeštvo
- 67** *„Vsak človek ima pravico do zdravniške pomoči!“:* Intervju z ACTIVE BEAUTY vzornico Lauro Leyser, generalno sekretarko organizacije Zdravniki brez meja



V vsaki izdaji

- 5 Uvodnik
- 9 Novice
- 12 Dan za...: Srčne vezi
- 70 Zelenih 7
- 72 Horoskop
- 74 V številkah: Zdaj je čas za ... poroke

MAX FACTOR X

LIČILA UMETNIKOV LIČENJA



Ustnice mehke kot blazina.



MELLOW BLUR ŠMINKA

V trenutku do zabrisanega videza ter mehkih, polnih in negovanih ustnic.

Naročnik oglasa: Orbico d.o.o.
Izdelki so na voljo v vseh dm prodajalnah in v spletni trgovini dm.si.



Čas, da zasijete

Tudi letos bodo v času festivalov nadvse priljubljene bleščice, ki jih lahko nanesete na oči in ustnice ali pa kot osvetljevalec na ličnice. Več je več!

NYX PROFESSIONAL MAKEUP Butter Gloss Bling glos za ustnice, odtenek 05 She Got Money. trend !t up Dream Duo tekoče senčilo za veke 2 v 1, odtenek 020. CATRICE Diamond Haze osvetljevalec. NYX PROFESSIONAL MAKEUP Epic Ink Glitz tekoče črtalo za oči, odtenek 03 Shimmer Stitch.

Frida Kahlo v otroških letih

Tudi velika slikarka, kot je bila Frida Kahlo, je bila nekoč majhna. Novi animirani film *Hola, Frida* s toplino, humorjem in domišljijo pripoveduje o njenem otroštvu v mehiškem Coyoacánu. Animirani film si že lahko ogledate v kinu, priporočen pa je za otroke od šestega leta dalje.



Aplikacija za tek bo poskrbela za motivacijo

Brezplačne aplikacije za tek so lahko odlična podpora pri treningu. V široki ponudbi se najde nekaj za vsakogar. Tisti, ki se pripravljajo na tekmovanje, bodo z aplikacijo ASICS Runkeeper na pravi poti, ne glede na to, ali gre za petkilometrsko progo ali pa polmaraton. Nike Run Club je popoln spremljevalec za začetnike, ki želijo začeti teči in pri tem vztrajati, aplikacija ZRX Zombies Run pa je zabavna kombinacija športa in pripovedovanja zgodb. Le kdo ne bi tekel hitreje, če bi ga lovili zombiji?



Aktivne novice

Česa se veselimo v maju?

UREDNIŠTVO: KATHARINA SCHMIEDJELL





Morje že vabi!

10. maja praznujemo Mother Ocean Day – dan, posvečen ozaveščanju o pomembnosti oceanov in njihovih ekosistemov za življenje na našem planetu. Namen tega dne je poudariti, kako ključna je zaščita oceanov, saj so ti dom številnim vrstam, uravnajo podnebje in zagotavljajo vire za preživetje milijard ljudi. Kaj lahko storimo? Lahko na primer, uporabljamo koralam prijazna sredstva za zaščito pred soncem. Ta vsebujejo UV-filtre, ki ne škodujejo občutljivim koralnim grebenom.



Bioré Aqua Rich krema za zaščito obraza, ZF 50, 50 ml. sundance krema za obraz in balzam za ustnice v stiku za zaščito kože pred soncem Sensitiv, ZF 50+. sundance sprej za zaščito pred soncem Sensitiv, ZF 50, 200 ml.

ACTIVE BEAUTY MEN



Urejen in eleganten videz pričeske

Tudi v letošnjem letu bodo modne urejene in elegantne moške pričeske. Ustvarite jo tako: Po umivanju z glavnikom še vlažne lase počesite od korena do konic nazaj. Kratke lase utrdite z gelom za lase, srednje dolge in daljše pa s kremo za oblikovanje las.



Balea MEN Max Power gel za oblikovanje pričeske, 30 ml.
got2b Phenomenal glina za oblikovanje pričeske, 100 ml.
syoss Max Hold vosek za lase 150 ml.

Prehransko dopnilo je primerno za vse z občutljivo kožo, ki ji primanjkuje hranil in, ki se težko prilagaja soncu. Vsebuje naravni beta karoten ter vitamine C, E, B2 in pantotensko kislino. Beta karoten prispeva k naravno zagorelemu videzu kože, vitamini C, E in B2 pa pomagajo ščititi kožne celice pred oksidativnim stresom in prezgodnjim staranjem zaradi sonca.

braunemon prehransko dopnilo za lepo in zaščiteno kožo, 30 kapsul



Sadna bovla nekoliko drugače

Njene izgovorjave (približno tako: „hvače“) še nismo popolnoma osvojili, a korejska trendovska pijača hwachae nas je s svojim okusom že popolnoma prepričala.

Recept za 2 porčiji: Poljubno **sadje** operite oziroma olupite, narežite na majhne koščke in dajte v vrč. Dodajte 1 **skodelico jagodnega mleka** (alternativa: bananino mleko). Počasi prilijte 1 **skodelico ohlajenega sadnega soka** z mehurčki ali **Sprite**, da se pijača ne speni preveč. Postrezite z **ledenimi** kockami.



NIVEA

AKTIVIRAJTE MOČ SVOJIH LET 3X MOČ KOLAGENA



NOVO



3-v-1 OBNOVITVENI SERUM

Zmanjša globoke gube in
učvrsti konture obraza

dnevno in nočno MASLO ZA OBRAZ

Zmanjša globoke gube in
zadrži vlago v koži



BESEDILO: Katharina Schmiedjell, FOTOGRAFIJA: Getty Images/miodrag ignjatovic



Srčne vezi

Materinski in očetovski dan poznajo vsi. Toda ali ste že slišali za mednarodni dan družine, ki ga na pobudo Združenih narodov praznujemo 15. maja? Ta praznik je veliko bolj vključujoč, saj k skupnemu praznovanju vabi vse, ki se čutijo del družine. Družina namreč sega daleč onkraj odnosov med starši in otroki. Že v starem Rimu je „familia“ označevala vse osebe, ki so živele in delale v istem gospodinjstvu. Danes bolj kot kdaj koli prej velja: Družina je povsod tam, kjer so ljudje drug za drugega. Ne glede na to, ali gre za krvno sorodstvo ali izbrano družino.

ZA VSE
deževne
DNI ...



Naročnik oglasa: Okram d. o. o.



Izdelki so na voljo v izbranih dm prodajalnah.

ACTIVE BEAUTY

telo & duša



Čas za sproščen videz

Aviatorke so nazaj, tokrat v bolj dostopni različici. Sprva so bile razvite za pilote, zahvaljujoč filmskim junakom, kot je Tom Cruise v filmu „Top Gun“, pa so ta sončna očala simbol samozavesti in kul videza. Z velikimi stekli in dvojnimi mostičkom se odlično podajo skoraj vsem oblikam obraza, še posebej tistim z izrazitimi potezami. Namesto kovinskih okvirjev pa modni navdušenci zdaj posegajo po širših plastičnih modelih in toniranih, bolj prosojnih steklih – za bolj sproščen videz.



Odločitev, ki spremeni življenje na boljše

In naenkrat je marsikaj lažje, mirnejše ali bolj usklajeno: Tri ženske pripovedujejo o majhni odločitvi, ki je v njihovo življenje prinesla velike spremembe.

ZAPISALA: MELANIE KATZMAYR · FOTOGRAFIJE: ANNA PENTZLIN

Katja iz Thalgaua, Nemčije
„Zdaj točno vem, kaj mojemu telesu dobro dene.“

Katja je bila v mladosti vrhunska športnica, specializirana za tek na 100 metrov. „Tudi kasneje je šport ostal osrednji del mojega življenja. Moj moto je bil: višje, hitreje, dlje. Nenehno sem si želela izboljševati svoje sposobnosti in premikati meje.“ Nato jo je ustavila poškodba hrbta. „Moje telo nenadoma ni več zmoglo tistega, kar sem od njega pričakovala.“ Zdaj, ko gleda nazaj, pravi, da je bil to pomemben prelomni trenutek: „Med rehabilitacijo sem se prvič naučila resnično poslušati svoje telo in vključiti regeneracijo kot aktiven del vadbe. Danes čutim, kdaj mi gibanje daje energijo in kdaj mi jo jemlje. Sam tekmovalni duh me ne žene več naprej. Ukvarjam se s športom, ker mi dobro dene in mi prinaša veselje.“ Marketinška strokovnjakinja je ponovno odkrila tenis, začela s CrossFitom in še vedno rada teče – najraje po tartanski stezi v športnem centru. „Tam najraje tečem svoje kroge. Ne več zato, da bi zmagala, ampak zase.“





Juliane iz St. Lorenza, Nemčije

„Ko je čas za družino, telefon pustim ob strani.“

Imeti pametni telefon vedno pri roki? To je bilo za Juliane dolgo povsem normalno. Hitro nekaj preveriti, na hitro napisati sporočilo, preleteti družbena omrežja ali „samo“ pogledati na uro – in že so oči zdrsnile naprej po aplikacijah. S tem pa je vsakič izginil tudi del pozornosti. „Prelomni trenutek sem doživela pri svojih starših. Živijo na kmetiji, kjer je signal zelo slab, kar pomeni neizogiben premor od telefona. Ob vsakem obisku sem čutila, kako dobro mi to dene. Hitro sem pomislila tudi na to, da moja otroka, Malena in Max, ne bi smela svoje mame ves čas videti s telefonom v roki.“ Ko je čas za družino, 37-letnica svoj telefon zavestno pusti izven dosega, na hodniku. „Zaradi tega se kot mama počutim bolj prisotno in manj obremenjeno. Poleg tega imam veliko več časa za stvari, ki se dogajajo v resničnem življenju.“



Petra iz Salzburga, Avstrije
„Obiski Isabelle mi dajo ogromno moči.“

Vedno se počutim močnejša in hvaležna, ko grem od tebe domov,“ reče Petra z nasmehom „Isabelli in jo prisrčno objame. Že skoraj dve leti 52-letnica enkrat tedensko obiskuje upoko- jenko v njenem stanovanju. Spoznali sta se preko prostovoljne organizacije, iz tega pa je nastalo pravo prijateljstvo, ki je za obe postalo dragocen stalni del njenega življenja. Petra, ki dela v banki, si je želela v prostem času pomagati drugim in tudi sama prinesiti malo svetlobe v ta svet. Isabel- la, 81, od smrti svojega moža leta 2008 živi sama, je skoraj nepokretna in se pogosto počuti zelo osamljeno. Pogosto ji stopijo solze v oči. „Moj sin in njegova žena imata svoje življenje in komaj kaj časa. Petra je zame božji dar.“ Skupaj poslušata glasbo Petra Alexandra, pijeta čaj, listata po fotoalbumih. In „Bella“ pripoveduje – o svojem življenju, o sreči in izgubah, o spominih, ki drugje skorajda nimajo več prostora.

Ko je ponedeljek modre barve

dnevi v tednu so samodejno povezani z določenimi barvami, koledarsko leto poteka v obliki elipse, nekatere številke pa takoj vzbudijo odpor – za večino ljudi to zveni nenavadno, a za nekatere je to povsem običajen del vsakdana. Za tem se skriva razmeroma redka nevrološka posebnost, imenovana sinestezija.

Kaj je sinestezija?

Izraz je sestavljen iz starogrških besed „syn“, ki pomeni skupaj, in „aisthesis“, kar pomeni zaznavati ali čutiti. Iz tega izhaja „skupno čutenje“: „V osnovi gre za to, da ob dražljaju enega čutnega področja hkrati zaznavamo še drugo, ki sicer sploh ni neposredno vključeno,“ pojasnjuje dr. Michael Haverkamp, trenutno samostojni svetovalec za multisenzorično oblikovanje in akustiko.

Ker je tudi sam sinestetik, se je intenzivno posvetil raziskovanju tega pojava. Med drugim je bil predavatelj na področju sinestetičnega oblikovanja na mednarodni šoli za dizajn v nemškem Kölnu, pri podjetju Ford pa je bil odgovoren za multisenzorično oblikovanje in optimizacijo izdelkov. Poleg tega je tudi avtor številnih znanstvenih člankov in strokovnih knjig o sinestetičnem dizajnu.

Abstrakten koncept sinestezije si je lažje predstavljati s pomočjo naslednjega primera: Ko osebe s sinestezijo poslušajo glasbo z zaprtimi očmi, se jim pred notranjim očesom samodejno pojavijo barve in oblike. Zvočni dražljaj torej sproži dodatno vizualno zaznavo. To pa je treba jasno ločiti od halucinacij – sinestetiki se zavedajo, da te barve in oblike do-

Povezovanje čutov:
Osebe s sinestezijo
dojemajo svet drugače
kot večina.
Preberite več o tem
fenomenu.

BESEDILO:
THERESA HAIDINGER
UMETNIŠKO DELO:
JUDITH MILBERG

daja njihov zaznavni sistem.

Raziskave kažejo, da ima sinestezijo približno štiri odstotke prebivalstva. Vendar pa bi lahko bil ta odstotek v resnici višji, saj je ta posebnost večinoma prisotna že od zgodnjega otroštva ali pa je celo prirojena – ta vidik je trenutno še vedno predmet znanstvenih razprav. Ljudje s sinestezijo običajno odraščajo s svojo večdimenzionalno zaznavo in jo dojemajo kot povsem normalno. Dokler o tem po naključju ne spregovorijo z drugimi ali ne naletijo na članek o tej temi, njihova sinestezija večinoma ostane neopažena.

„Včasih so mislili, da je sinestezija pogostejša pri ženskah kot pri moških,“ pravi Haverkamp. „Izkazalo pa se je, da ženske o teh zaznavah le pogosteje govorijo. Sodobne znanstvene študije zdaj kažejo precej enakomerno razporeditev v populaciji.“ Strokovna literatura nakazuje, da ima sinestezija genetsko komponento. Približno 40 odstotkov oseb s sinestezijo je v raziskavah navedlo, da ima tudi kakšen neposreden

družinski član sinestezijo. To nevrološko stanje se pogosto pojavlja v družinah, lahko pa preskoči tudi eno ali več generacij. V zelo redkih primerih lahko pride do nastanka primerljivih fenomenov, na primer zaradi izgube enega od čutov, možganskih poškodb ali začasno pod vplivom drog. V takšnih primerih pa ne govorimo o sinesteziji.

Kako se sinestezija lahko izraža?

„Trenutno poznamo več kot 80 različnih oblik,“ pravi Haverkamp. „Nekatere so razmeroma pogoste, druge pa zelo redke.“ Veliko sinestetikov poroča, da imajo črke in številke določene barve. „Pri besedah običajno prevladujeta ena ali dve barvi, ki ostaneta enaki vse življenje, kar omogoča, da si na primer imena zapomnijo glede na barvo,“ pojasnjuje strokovnjak. Prav tako je precej razširjeno, da se časovne enote zaznavajo kot vizualne oblike – na primer, meseci v letu ne potekajo linearno, temveč v obliki ovala. Poleg tega lahko bolečina pogosto sproži okus ali občutek barve, čustva pa se lahko povežejo z barvami in oblikami. „Na splošno lahko rečemo, da je sekundarna zaznava večinoma vizualna,“ dodaja Haverkamp.

Od kdaj poznamo sinestezijo?

V obdobju romantike, torej od konca 18. do sredine 19. stoletja, so umetniki začeli tesno povezovati različne čutne zaznave, kot so vid, čut in sluh. Pri tem so odkrili, da se pri nekaterih ljudeh te povezave ustvarjajo povsem samodejno. Eden od pionirjev raziskovanja sinestezije je bil Sir →



Svojevrsten pogled na stvari

Slikarka Judith Milberg, ki je tudi sama sinestetičarka, vključuje svoje zaznave v svojo umetnost. V svojem delu „Golden Origin, Red Loop“ se ukvarja s kambrijsko eksplozijo vrst, v kateri so nastali predniki večine današnjih živalskih debel.



BYROKKO



SHINEBROWN PREMIUM IZDELKI ZA SONČENJE

Vrhunske sestavine

Vonji, ki začarajo

Izdelki delujejo na soncu in v solariju

Naročnik oglasa: Shine Brown d.o.o.
Izdelki so na voljo v vseh dm prodajalnah in v spletni trgovini dm.si.

Francis Galton iz Velike Britanije, sicer bratranec Charlesa Darwina. Leta 1880 je svoje ugotovitve objavil v reviji Nature v članku z naslovom Visualised Numerals. V 20. letih 20. stoletja je sinestezija v Nemčiji postala priljubljen raziskovalni predmet. V ospredju je bila med drugim raziskava barvnih tonov, umetniško in znanstveno gibanje, ki se je intenzivno ukvarjalo s sinestetičnimi zaznavnimi pojavi. Vendar so v 30. letih prejšnjega stoletja nenadoma prenehali z raziskovanjem, saj se ukvarjanje s posebnimi oblikami ustvarjalnega zaznavanja ni skladalo z ideologijo nacističnega režima. Po padcu nacizma z raziskavami niso nadaljevali. Šele v 90. letih, ko je izšla knjiga The Man Who Tasted Shapes, v kateri avtor Richard E. Cytowic nazorno opisuje sinestezijo moškega, ki okuse zaznava kot oblike, se je zanimanje za to temo ponovno obudilo.

Kako raziskujejo sintestezijo?

„Velika ovira je tako imenovani problem kvalije – to pomeni, da ne moremo videti v zavest drugih ljudi,“ pojasnjuje Haverkamp. „Kljub temu je raziskovanje našlo zanimiv način, kako ta pojav narediti viden.“

V eni od študij so ljudem s sinestezijo in kontrolni skupini dali prebrati besedilo ter merili, koliko časa so za to potrebovali. Nato so udeležence s sinestezijo vprašali, katere barve povezujejo z določenimi črkami. Besedilo so nato obarvali v skladu z njihovimi zaznavami. Tokrat so ljudje s sinestezijo brali hitreje kot ostali. Na koncu so črke obarvali v nasprotju z njihovimi zaznavami – in za branje so potrebovali bistveno več časa.

Ali sinestezija spodbuja ustvarjalnost?

Sinestetike pogosto najdemo v ustvarjalnih poklih. Je to zgolj naključje? „Zame je bilo to povsem logično, saj me je sinestezija že od nekdaj zelo zanimala tako na slušnem kot na vizualnem področju – in se tudi nisem mogel zares odločiti za en sam čut,“ pripoveduje Haverkamp.

Veliko znanih ustvarjalnih osebnosti ima sinestezijo. Na primer pevka Billie Eilish je v enem od intervjujev govorila o svojem vsakdanu z nevrološkim pojavom – in o tem, kako se z očetom in bratom, ki sta prav tako sinestetika, redno prepira, kakšne barve je ponedeljek. Nekateri poročajo tudi, da jim posebna zaznava izboljša spomin, saj si na primer lažje zapomnijo telefonske številke.

„Svet okoli sebe doživljam v živih barvah in oblikah“

Umetnica in umetnostna zgodovinarica Judith Milberg pojasnjuje, kako sinesteziija vpliva na njeno umetnost in vsakdanje življenje.

Kako se pri vas izraža sinesteziija?

Imam grafemsko-barvno sinesteziijo – vsaka številka in vsaka črka ima svojo barvo, zato ima tudi vsaka beseda stalno barvno kombinacijo. Poleg tega se toni zame spreminjajo v gibajoče se, večplastne oblike in barve – in vsaka beseda, ki jo izgovorim, se kot pri pisalnem stroju prikaže na traku približno 20 cm pred mojim čelom. In imam še nekaj drugih vrst sinesteziije ...

Kako to vpliva na vaš ustvarjalni proces?

Soočenje z novo temo v meni najprej prebudi notranje podobe, ki jih nato prenesem na lesene plošče. Pomembno se mi zdi poudariti, da v svojih delih ne upodabljam svoje sinestetične zaznave, temveč uporabljam domišljijo – tako kot pri delu „Golden Origin, Red Loop“. Pri njem sem se ukvarjala z obdobjem kambrija, ko so mikroorganizmi prišli iz morja na kopno in se je začelo življenje na Zemlji. Ko opazujem to delo, vidim, kako se vse iskri in blešči, vse se giblje in je na pragu novega začetka.

Kako pa to izgleda v vašem vsakdanjem življenju?

Ker sem se s tem rodila, je zame popolnoma normalno živeti z izrazito barvnimi čutnimi vtisi. To doživljam kot izjemno obogatitev. Svoje okolje zaznavam zelo intenzivno, vendar si na primer težko zapomnim gibljive podobe, recimo filme – morda zato, ker je sinesteziija bolj usmerjena v statično zaznavo.



FOTOGRAFIJA: Michael Hopf



Novo



Dove dezodorant za celo telo

Skupaj **spremenimo** dožemanje lepote.



Naročnik oglasa: Atlantic Trade

Izdelki so na voljo v vseh prodajalnah dm in v spletni trgovini dm.si.

*48

zaščitna nega
in dezinfekcija

Zanesljive formule in sestavine skrbijo
za učinkovito zaščito in nego z mislijo
na kožo in njene potrebe.



NAŠE VODILO JE ZAŠČITA

Imate sinestezijo?

1. Slišane, prebrane ali zamišljene besede občutim v ustih kot okus, obliko ali teksturo. Okus je lahko glede na besedo prijeten ali neprijeten (leksikalno-gustatorna sinestezija). Primer: beseda „avtobus“ ima okus po paradizniku, beseda „stena“ ima grobo teksturo, beseda „les“ povzroči občutek zaobljenosti na nebu ipd.

2. Vonj sproži zaznavo barve in/ali oblike in/ali drugih zaznav (vohalna sinestezija). Parfum je lahko videti barvit in meglen, vonj po usnju pa ima lahko kisel priokus ipd.

3. Svoja čustva in razpoloženja zaznavam kot barvo in/ali obliko in/ali kot nenavadne telesne občutke (čustvena sinestezija). Primer: Strah je črn in gost, olajšanje je zlato taljenje v predelu srca ipd.

Vprašanja, na katera lahko jasno odgovorite z „da“, kažejo na ustrezno obliko sinestezije. Če menite, da bi sinestezija lahko vplivala na vaše vsakdanje življenje ali če imate dodatna vprašanja, se posvetujte s svojim zdravnikom ali nevrologom.

Ali ima sinestezija lahko tudi slabosti?

„Veliko sinestetikov ima težave s preobremenitvijo zaradi dražljajev,“ pravi Haverkamp. To se zgodi predvsem v okoljih, kjer se hkrati pojavlja več različnih čutnih dražljajev. Na primer v nakupovalnem središču, kjer je veliko pisanih izdelkov, v ozadju igra glasba in zaznavajo se različni vonji. Tukaj lahko poleg pomirjujočih dihalnih tehnik pomagajo tudi povsem praktični pripomočki, kot so čepki za ušesa in sončna očala.



NIVEA

ZAŠČITITE SE Z NAŠO NAJBOLJŠO FORMULO!

HITRO VPIJANJE*

ZNAMKA
Št. 1
NA SVETU
za zaščito pred soncem**



CITRACELL- PROTECT™

z vitaminom c
in hialuronom

* Zaščitni faktor 50+ (zelo visok). Ne pozabite ponovno nanesti.

**Vir: Euromonitor International Limited; Lepota in osebna nega, izdaja 2026; NIVEA v kategoriji zaščite pred soncem, ki vključuje tudi nego kože po izpostavljenosti soncu in izdelke za samoporjavev; vrednost maloprodaje v letu 2025

MOJE ZDRAVJE
TAKO NARAVA KREPI
DUŠO IN TELO

Zeliščarstvo v sodobni preobleki: Zdaj nam vsestranska kamilica in druge zdravilne rastline pomagajo na še bolj učinkovit način.

UREDNIŠTVO: FRANZISKA BINDER



Od nekdaj je narava pomemben spremljevalec človeka – tudi ko gre za dobro počutje. V samostanskih vrtovih in domačih lekarnah se je znanje o zdravilnih zeliščih

prenašalo iz generacije v generacijo – tako na primer poprova meta (na fotografiji zgoraj) in sivka že dolgo slovita po svojih pomirjujočih in protibolečinskih lastnostih. Sčasoma je

del tega znanja utonil v pozabo, vendar je danes moč zelišč ponovno zelo cenjena. Zato jih najdemo v sodobnih izdelkih za lajšanje najrazličnejših telesnih in duševnih težav.

Za velike in male: Raznolika podpora s pomočjo naravnih učinkovin:



Z visoko vsebnostjo nenasičenih maščob

100% ekološko olje črne kumine je hladno stiskano deviško olje iz skrbno izbranih semen, brez konzervansov. Odlikujeta ga izrazita aroma in visoka vsebnost nenasičenih maščob, ki ob zamenjavi nasičenih maščob v prehrani pomagajo ohraniti normalno raven holesterola v krvi (vir: EFSA). Uporabite ga za solate, prelive pa tudi za nego kože.

Mediterra bio olje črne kumine, 250 ml



Z naravno aromo limone

Prehransko dopolnilo v obliki ustnega pršila z melatoninom; en razpršek vsebuje 0,4 mg melatonina. Z naravno aromo limone, primerno tudi za vegetarijance.

NutriLAB ustno pršilo z naravno aromo limone, 30 ml



Po športnih aktivnostih

Magnezijeva krema s 300 mg magnezijevega klorida v enem nanosu združuje nego, regeneracijo in sprostitvev utrujenega telesa. Z eteričnimi olji evkalipta, limone in rožmarina kožo hladi, mehča in vlaži ter z nežnimi vonji pomaga pri sprostitvi, zlasti pred spanjem.

AFRODITA COSMETICS Magnesium Recovery magnezijeva krema, 100 ml



Poprova meta pomaga proti slabosti

Zeliščni čaj iz poprove mete razvaja z osvežujočim, harmoničnim okusom in je odlična izbira za trenutke sprostitve. Narejen je iz ekoloških listov poprove mete, je veganski in brez dodatkov. Pakiranje vsebuje 50 čajnih vrečk za hitro pripravo toplega napitka.

dmBio zeliščni čaj iz poprove mete, 75 g (50 x 1,5 g)



Za svež dah

Ustna voda z bio meliso pomaga preprečevati karies, varuje dlesni in medzobne prostore, krepi sklenino ter poskrbi za svež dah. Ne vsebuje alkohola (etanola) in je primerna tudi za uporabnike zobnega aparata. Vsebuje natrijev fluorid (450 ppm F).

alverde Pro Climate ustna voda z bio meliso 5 v 1, 500 ml



Nežna do otroške kože

Negovalna krema z bio ognjičjem je zasnovana za občutljivo dojenčkovo kožo. Nežna formula kožo pomirja, intenzivno neguje in ščiti pred izsušitvijo. Certificirana naravna kozmetika brez sintetičnih dišav, barvil, konzervansov, mineralnih olj in GSO, primerna za vsakodnevno uporabo.

alverde Baby bio negovalna krema z ognjičjem, 100 ml

V barvah je moč!

Navdih za naslednjo trendovsko barvo las zdaj ponujajo priljubljeni topli napitki – od napitka pumpkin spice latte do caffè mocha. Z vami delimo tudi recepte za pripravo teh napitkov ter strokovne nasvete za barvanje in nego las.

UREDNIŠTVO: THERESA HAIDINGER

Pumpkin spice latte

V skodelico po okusu dodajte **1-2 žlici sirupa pumpkin spice**. Pripravite **espresso** in ga zmešajte s sirupom. Segrejte in spenite **mleko** ali **rastlinski napitek**. Nato segret napitek oz. mleko prelijte v skodelico, dokler ni polna. Po mlečni peni posujte malo **cimeta**.



Sijoč odtenek rdeče v barvah napitka pumpkin spice latte

Najbolj intenzivna med trenutnimi trendovskimi barvami za lase predstavlja popolno ravnovesje med bakrenim in rdečim odtenkom. Pravi sijaj pride do izraza, če so vaši lasje trenutno srednje rjavi ali svetlejši. Ker barvanje las neko-liko potemni, je rezultat bolj podoben kostanjevo rjavi barvi. Za harmoničen celoten videz lahko obrvi dodatno obarvate v rahlo rdečkast odtenek. Ta ognjena barva las pristaja vsem tipom kože – pri zelo hladnih ali zelo toplih podtonih pa je priporočljivo odtenek prilagoditi individualno. Stilski nasvet: Za najlepši barvni rezultat na lase nanesite sprej za sijaj las.



Caffè mocha

V skodelico dodajte **1-2 žlici čokoladne omake**. Pripravite **espresso** in ga prilijte. **Segrejte** in **spenite mleko** ali **rastlinski napitek** ter ga prilijte v skodelico, dokler ni polna. Po želji okrasite s **stopeno smetano** in **nastrgano čokolado**.

Sijoč odtenek bronde v barvah napitka caffè mocha

Odtенок bronde (mešanica rjave in blond) najbolj pristaja vsem s toplim ali nevtralnimi podtonom. Idealna osnova za temno blond pramene je topel, temno rjav odtenek las. Pramene se nanesejo s tehniko slikanja, ki deluje zelo naravno, in sicer od ličnic navzdol, da se v lase vnesejo poudarki. V kombinaciji s stopničastim striženjem to lasem doda več dimenzije in ustvari videz bolj polne pričeske, kar še posebej ugaja tankim lasem. Nasvet za oblikovanje: Pramene najlepše poudari voluminozna fen pričeska.



Vanilla latte

Pripravite **espresso** in ga nalijte v skodelico. Po okusu dodajte **1-2 žlici vaniljevega sirupa**. **Segrejte mleko** ali **rastlinski napitek** in ga spenite. Počasi ga vlijte v skodelico, dokler ni polna.

Na koncu dobro premešajte.



Nežen blond odtenek v barvah napitka vanilla latte

Ta zelo svetel blond odtenek navdušuje z izjemno trendovskim, monokromatskim videzom. Za enakomeren videz se barva nanese na celotno dolžino las. Pri tako intenzivnem posvetljevanju las predstavljajo idealno osnovo zdravi in ne pretemni naravni lasje. Kremni blond odtenek deluje zelo elegantno pri hladnih ali nevtralnih tonih kože. Nasvet za oblikovanje: Za sproščen videz barve v še vlažne lase od spodaj navzgor vtrite malo pene za oblikovanje las. Nato lase posušite z difuzorjem in pramene oblikujte po želji.

Daljša obstojnost barve

Z vami delimo, kako najti odtenek, ki vam bo pisan na kožo, ter kako ohraniti bravo in sijaj vaše pričeske med obiski frizerja.

Želena barva las – kako močno se lahko razlikuje od naravne?

Za optimalen in naraven videz velja pravilo: največ dve do tri barvne nianse svetlejše ali temnejše od naravne barve. Vse, kar presega to, lahko deluje umetno ali preveč kontrastno. To lahko spremeni poudarke obraznih kontur, hkrati pa lahko poudari nepravilnosti na koži. Vendar pa lahko z barvnimi tehnikami, kot so balayage, face framing ali prameni, tudi večje barvne razlike delujejo mehkeje in bolj naravno.

Včasih barvani lasje delujejo prazni. Kakšna nega jim povrne sijaj?

Barvani lasje pogosto potrebujejo kombinacijo vlažilne nege in izdelkov za sijaj. Poleg posebnih izdelkov za nego barvanih las je priporočljivo uporabiti balzam, ki zapre lasno povrhnjico, ali masko, ki pomaga popraviti strukturo las. Razlog: Hrapava povrhnjica las naredi lase videti prazne.

Prav tako je dobro v dolžino vtreti olje za lase – to ukroti krepaste lase in takoj poskrbi za več sijaja.

Na kaj je treba paziti pri negi intenzivnih barv, kot je bakreno rdeča?

Posebni izdelki za barvane lase lahko podaljšajo obstojnost in sijaj barve. Vedno uporabljajte toplotno zaščito za lase in zmanjšajte izpostavljenost UV-žarkom, saj so rdeči pigmenti občutljivi na svetlobo in lahko hitro zbledijo. Prav tako je priporočljivo zmanjšati mehanske obremenitve, kot je uporaba likalnika za lase, in las ne umivati s prevročo vodo. Toplota namreč odpre lasno povrhnjico, zaradi česar se pigmenti hitreje izperejo.

Kako ohraniti svetle blond odtenke med obiski frizerja?

Pri blond laseh se pogosto hitro pojavi viden narastek, poleg tega pa se lahko novi odtenek brez ustreznih izdelkov hitro izgubi. Izdelki za nego morajo biti prilagojeni specifičnemu blond odtenku. Za zmanjšanje rumenega tona je priporočljivo redno uporabljati srebrni šampon. Tako imenovana tehnologija bond repair (tehnologija obnove vezi), ki podpira kemične vezi v laseh, krepi lasna vlakna in poskrbi, da barva izgleda bolj zdravo. Za osvežitev barve so priporočljivi tudi glossing tretmaji ali maske za toniranje las.

Popolna izbira za barvanje in osvežitev las

Si želite spremembe videza? Strokovnjaki v dm Studiu vam bodo svetovali pri izbiri vaše naslednje barve za lase. Termine lahko rezervirate na dmstudio.si.

Od vanilla latte do caffè mocha – perfektna izbira za popolne barvne odtenke



1 Schwarzkopf Creme Supreme barva za lase, odtenek 7-0 (natural dark blond).

2 KEUNE Design Silver Reflex šampon za lase, 300 ml.

3 SUBRINA Saten barva za lase, odtenek 78/10 (sijoče rdeča).

ACTIVE BEAUTY ŠOLA LIČENJA

MANIKIRA S PIKICAMI

Motiv pikic na nohtih z igrivim retro pridihom trenutno postaja eden največjih trendov za nohte v letošnjem letu. Tako lahko manikiro s pikicami ustvarite tudi doma:

UREDNIŠTVO: THERESA HAIDINGER

1. KORAK

Nohte negujte in oblikujte

Za lepo negovano obnohtno kožico najprej nanesite odstranjevalec obnohtne kože in ga pustite delovati. Nato si umijte roke in odstranite morebitne ostanke. Sledi oblikovanje nohtov: V skladu s pikčasto manikuro rahlo zaokrožite stranice. Vedno pilite le v eno smer, nato jo dvignite in ponovite. Piljenje naprej in nazaj lahko poškoduje naravni noht.

1 ebelin polirna pilica za nohte, več različic. 2 trend !t up olje za mehčanje obnohtne kože.



2. KORAK

Nanesite podlak

Podlak okrepi noht in poskrbi, da manikira zdrži dlje. Nanesite tanko plast podlaka in jo dobro posušite. Nato nanesite pastelni lak za nohte (na sliki v nežno modrem odtenku). Po potrebi nanesite drugo ali tretjo plast, dokler barva ne postane popolnoma prekrivna.

1 essie lak za nohte, odtenek 219 Bikini So Teeny. 2 trend !t up Ultimate Grip podlak za nohte.



4. KORAK

Nanesite nadlak

Majhne pikice pustite sušiti vsaj 15 minut. Če nadlak nanesete prehitro, lahko temen lak povzroči neenakomerne lise. Čopič nadlaka zelo previdno in brez pritiska povlecite čez noht. Nadlak poskrbi za dolgotrajno obstojnost in z bleščečim zaključkom poudari barve. Nasvet: Če se vam mudi, lahko čas sušenja skrajšate s kapljicami za hitro sušenje laka za nohte.

1 essie Gel Couture nadlak, prozoren. 2 essence no! oil express dry drops kapljice za hitro sušenje laka.



3. KORAK

Ustvarite motiv pikic

Za ta videz uporabite pripomoček za poslikavo nohtov z okroglo konico. Alternativno lahko na svinčnik ali zobotrebec prilepite majhno voščeno kroglico. Pripomoček pomočite v temen lak za nohte – na fotografiji v vinsko rdečem odtenku – in z njim na nohtu narišite majhen krog. Za enakomeren videz najprej narišite navpično vrsto pik, nato pa to ponovite v zamaknjenem vzorcu, dokler ni noht prekrit. Pike naj bodo čim bolj enake velikosti.

1 CATRICE Gel Affair lak za nohte, odtenek 021 Caught On The Red Carpet. 2 trend !t up Unlimited Styles pisalo za dekoracijo nohtov, odtenek 010.





Pika na i

Za barvne kombinacije pri manikiri s pikicami obstaja preprosto pravilo: Vedno kombinirajte intenziven, temnejši odtenek, kot sta mornarsko modra ali temno rjava, s pastelno barvo, na primer nežno rožnato ali svetlo rumeno. Spomladanska in trenutno še posebej priljubljena izbira: burgundsko rdeče pike na svetlo modri podlagi.

GARNIER FRUCTIS

SOS DAMAGE ERASER

99% MANJ
POŠKODOVANI LASJE*
DEJSTVO.
DOKAZANO JE.



**OBNOVITVENI KERATINSKI KOMPLEKS +
OLJE MARULE**

*Instrumentalno testiranje po uporabi šampona + balzama ali kreme za lase 10-v-1
**Izdelki so na voljo v vseh dm prodajalnah in v spletni trgovini dm.si

Kako se naličiti, če nosite očala

Zaradi leč očal z visoko dioptrijo so lahko oči videti manjše ali pa večje. Z vami delimo trike, s katerimi lahko to subtilno uravnatežite.

BESEDILO: LAURA GLYNN



Pri kratkovidnosti:

Svetli poudarki in natančne linije naredijo pogled bolj odprt

Negativna dioptrija optično pomanjša oči. Ti preprosti nasveti lahko pomagajo:

Svetla osnova: Na premičnem delu veke najbolje delujejo svetlejši odtenki, dokler niso preveč belkasti. Če jih nanesete do tik nad gubo veke, povečajo vidno površino veke. Nežno satenaste texture, na primer v bež ali šampanjskih tonih, delujejo

naravno. Svetle poudarke v notranjem kotičku očesa in svetel svinčnik na spodnji vodni liniji dodatno odprejo oko.

Nežna definicija: Namesto debele črte zadostuje tanka linija, ki poudari linijo trepalnic. Rjavi, taupe ali nežno sivi odtenki definirajo oko, ne da bi ga optično pomanjšali. Po-

membno: Bližje kot je črta trepalnicam, bolj jasen je pogled. Nežno privihane trepalnice še dodatno poudarijo učinek, pomembno je le, da maskara trepalnice loči in poudari njihovo dolžino, a jih pri tem ne obteži.

Večerni videz: Za bolj izrazit pogled lahko zunanji kotiček očesa rahlo zasenčite s toplim rjavim ali bronastim odtenkom.

Na naslednji strani preberite, kako se naličiti, če imate pozitivno dioptrijo. →

Pri daljnovidnosti:

Nežno zasenčeni temni odtenki optično pomanjšajo oči



Pozitivna dioptrija optično poveča oči. Da so oči videti proporcionalne, je ključno, da pravilno nanesete senčilo za oči.

Umirjeni toni: Svetel osnovni odtenek uravnoteži veko. Ob zgornji liniji trepalnic temnejši, mat odtenki pa pogledu dodajo globino. Paleta senčil naj sega od srednje rjave, taupe do vseh odtenkov sive. Proti

zunanjemu kotičku očesa naj intenzivnost narašča – tako bo linija trepalnic videti gostejša, oblika očesa pa bolj definirana.

Ciljni poudarki: Tudi spodnja linija trepalnic naj bo poudarjena s temnejšim odtenkom, ki ga nežno zablješete, da ni ostrih prehodov. To nare-

di predel okrog oči bolj kompakten. Črta na vekci dopolni videz in je lahko, odvisno od okvirja očal, nekoliko bolj izrazita ali pa privihana. Za dodaten volumen bosta poskrbeli dve plasti maskare.

Oblikovane trepalnice: Jasno definirane, a mehko oblikovane obrvi preprečijo dodatno povečavo in poskrbijo za harmoničen celoten videz. ●

#povsemjaz

Imamo navdih za prihodnost. Ga imate tudi vi?

Ste dobredelna organizacija, ki s svojimi projekti in proaktivnim delovanjem spreminja svet na bolje, spodbuja družbeno odgovornost in navdihuje družbo za trajnostno prihodnost?

Prijavite svoje projekte **do 15. junija 2026** in se potegujte za finančna sredstva za njihovo izvedbo.

Vabimo pa tudi vse posameznice in posameznike, da delite svoje zgodbe o prostovoljstvu in s tem navdihnete še druge.



Tukaj lahko prijavite
projekt ali delite svojo
zgodbo navdiha!


Navdih za
prihodnost
Soustvarjamo
skupnost



KUJUJEM TAM
KJER NEKAJ VELJAM



Naročite se lahko preko
obrazca za spletno naročanje
ali po telefonu 04 51 70 510 za
dm Studio Kranj ter na
01 513 22 28 za dm Studio
Ljubljana.



Sijoč videz kože, ki pritegne poglede

Če bi obstajal gumb za ponastavitev naše kože, bi to zagotovo bil karbonski piling. Tretma, o katerem trenutno govori cel lepotni svet, je odlična izbira za vse, ki si želijo svojo kožo ne le globinsko očistiti, ampak tudi nahraniti in ji podariti ponovni sijaj pred težko pričakovanim poletjem.

Zakaj je karbonski piling tako poseben?

Ko se pojavijo zamašene pore, neenakomeren ten in utrujen videz, klasična nega obraza žal ne zadostuje. Obraz potrebuje globinsko osvežitev – karbonski piling. Gre za kombinacijo aktivnega oglja in napredne tehnologije, ki deluje kot magnet za nečistoče na koži.

V dm Studiu uporabljamo sistem V Carbon. Ta profesionalni kozmetični set je sestavljen iz dveh ključnih izdelkov: V Carbon Film in V Carbon Spray. V Carbon Film vsebuje edinstveno mešanico naravnih eksfoliacijskih sestavin, kot so ferulična, mandljeva in mlečna kislina, ki delujejo kot nežen piling, a tudi antioksidativno ter posvetljevalno. Ključni komponenti pilinga sta med drugim izvlečka ingverja in sladkega korena, ki prispevata k čvrsti in lepi koži, medtem ko aktivno oglje kožo in pore globinsko očisti. V Carbon Spray pa nevtralizira piling ter poskrbi za takojšnji lifting učinek, izboljša videz gubic in drobnih linij ter izboljša teksturo kože.



Napredni kozmetični tretma traja 35 min – brez zapletenih postopkov in brez dolgega okrevanja.

BESEDILO: dm

Videz kože po tretmaju

Po tretmaju lahko pričakujete takojšen učinek. Koža je namreč že po prvem tretmaju:

- vidno bolj gladka,
- bolj enakomerna,
- brez temnih madežev in peg,
- brez mastnega sijaja,
- z manj opaznimi porami.

In še pika na i: Vaša koža bo sijoča.

Tretma, ki se prilagodi vašemu tempu življenja

V hitrem vsakdanu si vsak od nas želi enostavno rešitev, ki deluje hitro in učinkovito. Karbonski piling traja 35 min in ne zahteva okrevanja, koža pa je po tretmaju sveža, pomirjena, brez rdečice in pripravljena na nadaljevanje dneva.

Komu je karbonski piling namenjen?

Tretma vam je primeren za vas, če:

- je vaša koža mešana ali mastna,
- imate razširjene pore ali vidne ogrce,
- si želite enakomernega tena,
- želite ustvariti t. i. videz clean girl ...

... ali pa če si enostavno želite minimalen poseg z maksimalnim učinkom.

Majhni rituali, velike razlike

Včasih naša koža ne potrebuje nege, sestavljene iz več korakov – včasih je dovolj že en sam pravi korak. Karbonski piling je tretma, ki važi koži omogoči, da ta ponovno zažari.

Subtilna, a zagotovo opazna transformacija, ki jo ne le vidimo, ampak tudi začutimo.

Obiščite dm Studio in se prepustite strokovnjakom, ki vam bodo pomagali izbrati najboljšo nego za vašo kožo. Skrb za kožo je naložba v vaše dobro počutje in samozavest, ki se jo splača izbrati.



NYX

PROFESSIONAL MAKEUP

MAKE'EM WONDER

PREKRIJ NEPRAVILNOSTI IN OHRANI NARAVEN VIDEZ.



Izdelki so na voljo v izbranih dm prodajalnah.

ACTIVE BEAUTY

bivanje



Naravno hlajenje

Puščavski hladilnik je odlična izbira za naslednjo zabavo na balkonu – zanj pa ne potrebujete elektrike. Dva lončena lonca, vstavljena drug v drugega, z vlažnim peskom vmes in podstavkom kot pokrovom, delujeta na principu hlajenja z izhlapevanjem: voda izhlapeva na zunanji površini in pri tem odvzema toploto, kar zniža temperaturo v notranjosti. Tako pijača ostane prijetno hladna, elegantna lončena kombinacija pa se popolnoma zlije z drugimi cvetličnimi lonci ter poskrbi za pridih mediterana.

Spomini v ospredju

Predmeti z osebnim pomenom si zaslužijo vidno mesto: jedilni list iz restavracije, kjer ste imeli prvi zmenek, plakat najljubše skupine ali posebne najdbe s sejma ne sodijo v predale. Če jih premišljeno razporedite, lahko postanejo majhni razstavniki eksponati – kot na primer ta vesla, ki na steni dobijo svoj trenutek slave, namesto da bi se na njih nabiral prah v kleti. Takšne podrobnosti so več kot le dekoracija: domu namreč dajejo edinstven pečat.

Tako dom dobi svoj značaj

Kdor pri opremljanju doma zaupa svojemu okusu, živi bolj sproščeno.

Nasveti za prostore, ki so vabljeni, unikatni in pristni – ter odražajo osebnost svojih lastnikov.

UREDNIŠTVO: MARTINA PANEK

Eksperimentirajte

Bodite drzni ter se poigrajte z barvami in vzorci – zakaj si ne bi pri notranji opremlitvi privoščili popolnega razkošja. Intuitivno združevanje materialov in vzorcev ustvari prostore, ki ne sodijo v noben slog. Ključno je, da jih povezuje skupna barvna ali oblikovna nit. Tako kot na fotografiji, kjer topli osnovni toni povežejo krpanko, barvite cofke in bogate vezenine v prijeten kotiček.

FOTOGRAFIJE: GAP Interiors/Julien Fernandez; living4media/Andreas von Einsiede



Ustvarite svoj barvni svet

Bež, odtenek breskve ali trenutna Pantone barva leta „Cloud Dancer“ – trendi barv prihajajo in odhajajo. Za dolgotrajno udobje doma je najbolje izbrati svoje najljubše barve. Že posamezni poudarki poživijo umirjene prostor; na primer z barvitim blagom, izrazito umetnostjo ali porcelanom in steklom v živahnih odtenkih. V tej dnevni sobi se živahna rožnata barva kot rdeča nit prepleta skozi prostor: močno in enobarvno na kavču in tabureju, bolj subtilno pa v vzorcih tapet in preproge.





Povežite raznolikosti

Kdor ceni čiste linije in klasično strukturirano razporeditev, lahko kljub temu prostorom doda osebno noto – na primer z združevanjem stolov z različnimi zgodbami okoli jedilne mize. Da bi mešanica delovala harmonično, je potreben skupni imenovalec – v tem primeru les. Velika orientalska preproga dodatno povezuje prostor in deluje kot vizualni okvir.

Bolj pisano, tem bolje

Barvita hrana na krožnike prinaša raznolikost okusov in je hkrati paša za oči. Z vami delimo nekaj navdihujočih zamisli za poletje.

UREDNIŠTVO: MARTINA PANEK



Ribji sendvič z zelenjavo in užitim cvetjem

SESTAVINE ZA 4 PORCIJE: 4 redkvice • ½ koromača • 1 mini kumara • 60 g boba • sol • 3 jajca • 2 jedilni žlici kisle smetane • 2 fileja polenovke • poper • 2 jedilni žlici moke • 80 g drobtin • rastlinsko olje za cvrtje • 4 rezine polnozrnatega kruha • 4 jedilne žlice dmBio gorčice, srednje pekoče • ½ pesti divjih zelišč • 20 g ingverja za sushi • užitno cvetje za okras

PRIPRAVA: Redkvice in koromač narežite na tanke rezine. Kumaro po dolžini narežite na tanke trakove in jih zvijte v rolce. Fižol blanširajte v slani vodi 2–3 minute, nato odstranite semena. Dve jajci trdo skuhaite, ohladite, olupite in odstranite rumenjaka.

Rumenjak zmešajte s kislom smetano, začinite s soljo in zmešajte v gladko kremo. Kremo prenesite v dresirno vrečko (beljak uporabite za kaj drugega). Ribe posolite, popoprajte in povaljajte najprej v moki, nato v razžvrkljanem jajcu. Panirajte z drobtinami in jih cvrite v vročem olju približno 5 minut na vsaki strani, da postanejo zlatorjave. Ocedite na papirnati brisači. Kruh premazite z gorčico. Ribe narežite na ustrezno velike kose in jih položite na kruh. Obložite z vsemi sestavinami. Rumenjakovo kremo nanesite v majhnih kupčkih in jed okrasite z užitim cvetjem.

Čas priprave: ca. 35 minut



Mavrična skleda s humusom (🌱 vegetarijansko)

SESTAVINE ZA 4 PORCIJE: 2 sladka krompirja • 1 jajčevec • 2 rdeči čebuli • 6 jedilnih žlic oljčnega olja • sol • poper • 250 g čičerike iz pločevinke • 60 g kuhane rdeče pese • 2 stroka česna • 2 žlički dmBio sezamove kreme tahini • 2 jedilni žlici svežega sira • 2 jedilni žlici limoninega soka • 1 ščepec orientalske kumine • 1 breskev • 1 jedilna žlica medu • 1 čajna žlička posušenega timijana • 1 kumara • 150 g češnjavih paradižnikov • 150 g redkvic • 2 žlici užitnega cvetja • 2 čajni žlički sezama • mlada zelišča za okras

PRIPRAVA: Pečico segrejte na 200 °C (spodnje in zgornje gretje). Sladki krompir in jajčevac narežite na ca. 1,5 cm velike kose, čebulo olupite ter narežite na rezine. Narezan sladki krompir zmešajte z 1 jedilno žlico olja, soljo in poprom ter naložite na polovico pekača, oblo-

ženega s papirjem za peko. Jajčevac zmešajte z 2 jedilnima žlicama olja, soljo in poprom ter naložite na drugo polovico pekača za peko. Pecite ca. 25 minut. Za humus odcedite čičeriko, rdečo peso pa narežite na kose. Vse skupaj v mešalniku zmešajte s česnom, tahinijem, svežim sirom, 2 jedilnima žlicama oljčnega olja in limoninim sokom. Začinite z orientalsko kumino, soljo in poprom. Breskev narežite na krljce in pecite 2–3 minute v preostanku olja, karamelizirajte z medom ter posujte s timijanom. Kumaro s spiralnim nožem narežite na tanke rezine, paradižnike in redkvice razpolovite. Humus razporedite po servirnem krožniku in nanj po vrsti razporedite zelenjavo, breskev in užitno cvetje. Postrezite s sezamom in mladimi zelišči.

Čas priprave: ca. 50 minut

waterdrop®



VODA. KOCKA. UŽIVAJTE!



POMARANČA ŠE NIKOLI NI IMELA BOLJŠEGA OKUSA

BREZ SLADKORJA
VITAMINI B+C

Naročnik oglasa: Atlantic Trade d.o.o.
Izdelki so na voljo v vseh dm prodajalnah in v spletni trgovini **dm.si**



Sestavljena solata s fižolom (🌱 vegetarijansko)

SESTAVINE ZA 4 PORCIJE: ½ papaje • 150 g stročjega fižola • 150 g ledenke • 150 g koruze iz pločevinke • 200 g fižola iz pločevinke • sol • 150 ml dmBio paradižnikovega soka z morsko soljo • 2 jedilni žlici rdečega vinskega kisa • 2 jedilni žlici oljčnega olja • 1 čajna žlička medu • poper • 80 g naribanega sira čedar

PRIPRAVA: Papajo olupite, z žlico izdolbite semena in meso narežite na manjše kocke. Fižol razpolovite ali razdelite na tretjine, solato pa narežite na trakce. Koruzo in fižol sperite na cedilu in odcedite. Fižol kuhajte v osoljenem kropu 6–8 minut, ohladite in odcedite. Za preliv zmešajte paradižnikov sok s kisom, oljem in medom ter začinite s soljo in poprom. Razporedite v 4 kozarce po ca. 400 ml. Na to v plasteh razporedite fižol, koščke papaje, stročji fižol, koruzo in solato. Posujte s sirom in do serviranja zaprto hranite na hladnem.

Čas priprave: ca. 20 minut

FOTOGRAFIJE: StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Kramp + Gölling, Jim Norton. RECEPTI: StockFood

BetterYou®

Železo v spreju

Edinstvena kombinacija dveh visoko biorazpoložljivih kelatnih oblik železa, ki zagotavlja odlično absorpcijo.

Brez negativnega vpliva na prebavo ali želodec.

Okus granatnega jabolka, ki popolnoma prekrije okus železa.



Slushie – ledeni sadni napitek (vegansko)

SESTAVINE ZA 4 PORCIJE: 2 manga • 100 ml dmBio pomarančnega soka • ca. 9 ledenih kock • 400 g lubenice • 2 jedilni žlici limetinega soka • ½ bio limete, narezane na 4 krhlje

PRIPRAVA: Mango olupite in ga narežite na kose. Za rumeni slushie zmešajte mango z pomarančnim sokom in približno polovico ledenih kock v zmogljivem mešalniku, da nastane kremasta zmes. Mešanico nalijte v kozarce s prostornino ca. 250 ml. Lubenico narežite na kose in jo zmešajte v mešalniku z limetinim sokom in preostalimi ledenimi kockami. Čez hrbtišče žlice jo previdno nalijte v kozarce čez rumeni slushie. Okrasite s krhliji limete in postrezite ohlajeno.

Čas priprave: ca. 15 minut



**In vse
funkcionira
boljše**



Radenska
♥♥♥

Naročnik oglasa: Radenska.
Izdelki so na voljo v vseh dm prodajalnah
in v spletni trgovini dm.si.



Magnezijevo olje z glukozaminom in MSM je odlična podpora za športnike, fizično aktivne osebe, nosečnice in otroke od 3. leta dalje. Inovativna formula se učinkovito absorbira skozi kožo ter nudi pomembna hranila za mišice in sklepe. Za najboljši učinek ga nanesite na čisto in suho kožo.

myNuti magnezijevo olje z
glukozaminom in MSM, 100 ml



Gel za masažo sklepov in vezivnih tkiv poskrbi za takojšen hladilni učinek. Vsebuje visokakovostne GAG-glukozaminoglikane in čisti ekstrakt zelenoustne morske školjke z dragocnimi morskimi vitalnimi snovmi. Ni masten, se hitro vpije v kožo in ima prijeten morski vonj.

PERNATON gel za masiranje sklepov
in vezivnih tkiv, 125 ml

Skrivnosti iz kuhinje

Sredozemske mini dobrote

Manjše kot so, bolj izrazit je njihov okus: Kapre mnogim jedem dodajo posebno noto in so hkrati bogate z dragocenimi hranilnimi snovmi.

UREDNIŠTVO: ANNA PECHLANER

Ne v antiki so korenine, liste in lubje kaprovca po celotnem Sredozemlju cenili kot zdravilno sredstvo. Poleg plodov kaprovca, ki se večinoma uživajo surovi kot prigrizek ali okras, danes poznamo predvsem zaprte cvetne popke te rastline. Vložene v sol, kis ali olje se kapre uporabljajo v omakah, solatah in kot aromatičen dodatek jedem.

Zakaj so kapre tako zdrave?

Nobeno drugo živilo ne vsebuje toliko kvercetina. Ta učinkovina naj bi preprečevala alergije, pomagala pri aterosklerozi in očesnih boleznih ter zniževala holesterol. Poleg vitaminov in mineralov kapre vsebujejo tudi dragocena gorčična olja, ki imajo protiglivični, protibakterijski in protivirusni učinek.

Zakaj so bio kapre boljše?

Kaprovce pridelujejo ekološko in z ohranjanjem virov. Če je tudi prede-



Z dmBio polje



Kapre so vložene v vinski kis, ki odstrani njihove grenke snovi. Tako imajo blažji okus, a kljub temu ostanejo aromatične in zdravju koristne.

Se sprašujete, kako uporabiti kapre?

Naj gre za italijansko hladno predjed vitello tonnato, nemške mesne kroglice v kaprovi omaki königsberger klopse ali pa vegetarijanske jedi z blagim sirom – njihov edinstveni okus vsaki omaki in prilogi doda prav poseben značaj.

Pečena feta z bučkami, paradižniki in kaprami (🌱 vegetarijansko)

SESTAVINE ZA 4 PORCIJE: 8 paradižnikov (npr. volovsko srce) • 2 srednje veliki bučki • ½ pesti timijana • ½ pesti peteršilja • 2 čebuli • 2 stroka česna • 2 jedilni žlici grobo nasekljanih kaper • 1 čajna žlička naribane lupine limone iz ekološke pridelave • 3 jedilne žlice oljčnega olja • sol • sveže mleti črni poper • 400 g sira feta

PRIPRAVA: Pečico segrejte na 180 °C (vroč zrak). Paradižnike, bučke, timijan in peteršilj operite in očistite. Paradižnike narežite na krljce, bučki pa na rezine, ki jih razdelite na polovice ali

četrtine. Peteršilj nasekljajte. Čebulo in česen olupite, čebulo narežite na krljce, česen pa drobno nasekljajte. Zelenjavo narahlo zmešajte s polovico timijana, peteršilja, kaper, limonine lupine in olja ter začinite s soljo in poprom. Z njo napolnite pekač (ca. 20 x 30 cm). Feto po želji narežite na trikotnike in jo razporedite po zelenjavi. Pecite približno 40 minut na srednjem nivoju, da postane zlatorjava. Preden postrežete, posujte s preostlim timijanom.

Čas priprave: ca. 1 ura (vključno s časom pečenja)

Odlična vrednost, zdaj v večjem pakiranju.



POMEMBNO OBVESTILO: materino mleko je najboljša hrana za dojenčka. Za nasvet o prehrani vašega dojenčka se vedno posvetujte z zdravstvenim osebjem. Nadaljevalno mleko po dopolnjenem 6. mesecu starosti.

Naročnik oglasa: MERIT HP d.o.o.
Izdelki so na voljo samo v spletni trgovini dm.si.

Okus po domačem



ŠTRUDLA SA MAKOM – MAKOVA POTICA

*Katera jed v vas priključuje spomine na dom?
Na vprašanje, ki ga zastavimo v vsaki reviji, je tokrat
odgovorila Kristina iz Srbije.*

BESEDILO: MARTINA PANEK

Ko Kristina peče makovo potico, ki jo Srbi imenujejo „štrudla sa makom“, je njena babica Lepa vedno z njo. Čeprav le v mislih. „Včasih ni imela vseh sestavin in je morala improvizirati, a je bilo vseeno vedno okusno – ker je vse delala z ljubeznijo,“ se spominja Kristina. Zdaj, ko Lepe ni več med nami, Kristina ohranja njeno kulinarčno dediščino. Tako kot njena babica si tudi sama želi ljubezen do kuhanja in peke prenesti na svoje otroke – in morda nekoč na vnuke. Knjigo z babičinimi recepti skrbno hrani kot dragocen zaklad. Med njimi je tudi recept za popolno makovo potico iz kvašenega testa. „Biti mora mehka, z bogatim in sočnim nadevom,“ pravi

Kristina, ki sicer dela kot bančna uslužbenka. Kristinina babica Lepa je izvirala iz Vojvodine, danes avto-



Kristina Aleksic (32) se je iz Beograda zaradi ljubezni preselila v Vorarlberg. Recepti iz njene domovine so ji dobro poznani in jih obvlada do potankosti. Zdaj pa se z veliko navdušenja posveča avstrijski kuhinji.

nomne pokrajine na severu Srbije. Regija je skozi stoletja pripadala Habsburški monarhiji, kar je pustilo pečat tudi na kulinariki. Ena izmed teh sledi je tradicija priprave sladice z makom kot nepogrešljivo sestavino. Rodovitna črna prst Panonske nižine je bila idealna za pridelavo maka. Čeprav se je kulinarčna kultura po razpadu Avstro-Ogrske leta 1918 močno razvila, je „štrudla sa makom“ ostala. Ta nepogrešljiva sladica srbske domače kuhinje je priljubljena ob nedeljah, praznikih in kot sladek simbol večkulturne regije.

Dve veliki ljubezni

Kristina se je rodila v Beogradu in nikoli ni načrtovala, da bi se pre- →

Za kožo, ki potrebuje posebno nežnost



Primerno za dojenčke in kožo nagnjeno atopijskemu dermatitisu



Vegansko in okolju prijazno



Brez plastike



Mammi Sensitive Chamomile pralni lističi prijazni za kožo dojenčkov in kožo nagnjeno atopijskemu dermatisu



Brez fosfatov, 1,4 dioksana in optičnih belil



Dermatološko potrjena, hipoalergena formula



Za vse pralne stroje in ročno pranje



1 pakiranje zadostuje za 50 pranj



Enostavna uporaba v obliki lističev



Primerno za pranje pri temperaturi 20–95 °C

Štrudla sa makom

SESTAVINE: 7 g pekovskega kvasa • 500 ml mleka • 280 g sladkorja • 4 jajca • 150 ml sončničnega olja (ter za namastitev pekača) • 800 g pšenične moke • sol • 500 g mletega maka • 8 g vaniljevega sladkorja • 1 čajna žlička dmBio bourbon vaniljevega sladkorja • 3 jedilne žlice marmelade, npr. šipkove • 50 g masla

PRIPRAVA: Kvas skupaj s 30 g sladkorja raztopite v 300 ml mlačnega mleka in pustite stati 10 minut. Dodajte 2 jajci, 150 ml tople vode in olje ter z moko, 50 g sladkorja in ščepcem soli dobro zgnetite v gladko testo. Pokrito pustite vzhajati 30 minut, znova pregnetite in pustite počivati še 30 minut. Za nadev zmešajte mak, 200 g sladkorja, vaniljev sladkor, bourbon vaniljev sladkor in marmelado. Dodajte 200 ml vročega mleka in zmešajte v gladko maso. Testo razdelite na dva dela in oba previdno oblikujte v hlebček. Delovno površino rahlo namastite z oljem in oba hlebčka zvaljajte na približno 3–4 mm tanka pravokotnika. Po testu enakomerno razporedite nadev, ga zvijte po daljši strani in pustite počivati 20 minut. Med tem segrejte pečico na 180 °C (zgornje in spodnje gretje). Raztopite 50 g masla, ga zmešajte z 2 rumenjaka in z mešanico premažite oba zvitka. Pecite v pekaču, obloženem s papirjem za peko, 30–35 minut, da postane zlatorjava.

Čas priprave: ca. 1 ura in 20 minut (skupaj s 30–35 minut pečenja)

selila – vse dokler pred osmimi leti ni spoznala svojega zdajšnjega moža. „Spoznala sva se na letalu in se zaljubila,“ pripoveduje. Danes štiričlanska družina živi v kraju Mäder v Vorarlbergu. „Moj mož je moja druga velika ljubezen, prva pa je kuhanje in peka,“ se nasmehne 32-letnica. V njeni kuhinji prevladujejo balkanske jedi, ki jih dopolnjujejo italijanska lahkotnost in avstrijska klasika. Obožuje tako carski praženec kot baklavo. Kuhajo veliko, pogosto skupaj. Preprosto pravilo se glasi: „Kar je okusno, ostane na jedilniku.“ Pri makovi potici pa seveda ni prostora za razpravo – razen morda o tem, ali naj vsebuje rozine ali ne. Kristina jo raje pripravi brez rozin, saj tako pride bolj do izraza okus maka. Namesto tega je našla svojo posebnost: v nadev doda šipkovo marmelado. „Ta doda nežno kiselkasto noto, ki lepo uravnoteži sladkost.“ Da potica ne bi bila predolga za pekač, oblikuje dva krajša zvitka. Najraje jo uživa še toplo, posuto s sladkorjem v prahu, ob skodelici kave. Kdor želi, si lahko privoščiti še kepico vaniljevega sladoleda. Če slučajno kaj ostane, se potica, če jo hranite na suhem, v neprodušni posodi, brez težav ohrani tri do štiri dni.



dm vedno
ugodno,-

Vedno več za vaš denar.

Trajno ugodne cene za
celotno ponudbo izdelkov.

Več na dm.si/vednougodno



KUPUJEM TAM
KJER NEKAJ VELJAM

Skriti dragulji

Po priljubljenosti se lahko povsem kosajo s svojimi slavnimi tekme-
ci – le da jih ne zaznamujejo množice in vrvež. Z vami delimo štiri
destinacije za vse, ki hrepenijo po sproščenem in mirnem oddihu.

TEXT: MARTINA PANEK



Hrvaški dragulj Jadrana: Šibenik

Šibenik očara z bogato kulturo in zgodovino ter ponuja številne priložnosti za aktivni oddih – od sprostitve na mestni plaži Banj do raziskovanja bližnjega Nacionalnega parka Krka. Podobno kot v Dubrovniku, ki ga pestijo množice turistov, se tudi tukaj lahko sprehajate po slikovitem labirintu tlakovanih ulic, mimo očarljivih trgov in številnih stopnic. Šibenik je bil tudi prizorišče snemanja serije „Igra prestolov“: med drugim sta v seriji zaživela iz kamna mojstrsko zgrajena katedrala svetega Jakoba in trdnjava svetega Janeza. Nad mestom na skali pa kraljuje še ena trdnjava, in sicer trdnjava sv. Mihaela, ki ponuja osupljiv razgled na пристanišče in bližnje Kornate.

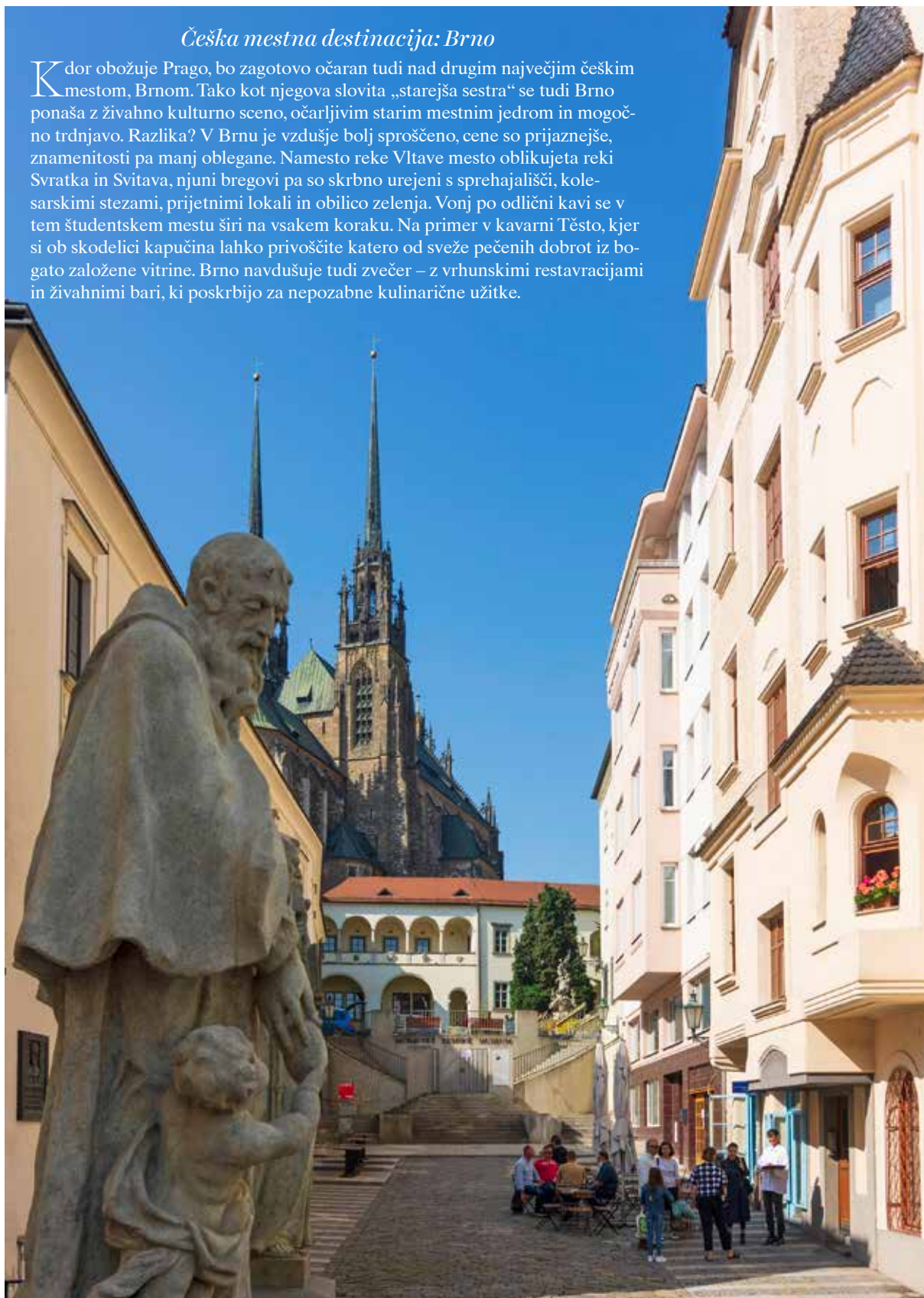


Avstrijski gorski biser: Jezera Gosauseen

Kaj pravite na osvežitev s pogledom na pravljico alpsko kuliso? Jezero Hechtsee pri Kufsteinu, ki velja za priljubljeno točko za kopanje in ribolov, je dobro znano – in temu primerno obiskano. Za tiste, ki si želijo več miru, pa so popolna izbira jezera Gosauseen v pokrajini Salzkammergut. Ti kraški dragulji, dostopni le po ozki cesti, ležijo ob vznožju mogočnega ledenika Dachstein in očarajo s kristalno čisto vodo, ki je celo pitna. Ker jih napajajo ledeniški izviri, je osvežitev zagotovljena tudi v najbolj vročih poletnih dneh. A tudi če hladna voda ni vaša prva izbira, boste v tej neokrnjeni naravni idili našli nekaj zase. Lahko se zapeljete z električnim čolnom, se potapljate (z neoprenom), osvojite bližnje vrhove ali pa se podate na sproščujoč sprehod od jezera Vorderer Gosausee do jezera Hinterer Gosausee. Na koncu poti vas pričaka planinska kočča Holzmeisteralm, kjer se lahko razvajate z okusnimi lokalnimi dobrotami.

Češka mestna destinacija: Brno

Kdor obožuje Prago, bo zagotovo očaran tudi nad drugim največjim češkim mestom, Brnom. Tako kot njegova slovita „starejša sestra“ se tudi Brno ponaša z živahno kulturno sceno, očarljivim starim mestnim jedrom in mogočno trdnjavo. Razlika? V Brnu je vzdušje bolj sproščeno, cene so prijaznejše, znamenitosti pa manj oblegane. Namesto reke Vltave mesto oblikujeta reki Svratka in Svitava, njuni bregovi pa so skrbno urejeni s sprehajališči, kolesarskimi stezami, prijetnimi lokali in obilico zelenja. Vonj po odlični kavi se v tem študentskem mestu širi na vsakem koraku. Na primer v kavarni Těsto, kjer si ob skodelici kapučina lahko privoščite katero od sveže pečenih dobrot iz bogato založene vitrine. Brno navdušuje tudi zvečer – z vrhunskimi restavracijami in živahnimi bari, ki poskrbijo za nepozabne kulinarične užitke.





Idilično slovensko mestece ob Jadranu: Izola

Izola je eno izmed petih mest ob kratki slovenski obali. V središču pozornosti je pogosto le 20 minut vožnje oddaljeni slikoviti Piran, ki pa ga v glavni sezoni preplavijo številni enodnevni obiskovalci, tudi s križark. Izola, mirno ribiško mestece, ki je – kot namiguje že njeno ime – nekoč bila otok, ponuja povsem drugačno izkušnjo. Tukaj ni prostora za občutek, da kaj zamujate, temveč vas pričaka očarljivo staro mestno jedro s pastelnimi beneškimi fasadami in vrhunska kulinarika, ki temelji na lokalnih dobrotah. V glavnih vlogah so ribe, vino in oljčno olje (obvezno poskusite bakalar v restavraciji Bujol!). Majhne prodnate plaže vabijo k sproščenemu kopanju, ob pravih razmerah pa tudi k jadraniu na deski.



Čudovita bitja s šestimi nogami



Najmanjša samostojno živeča žuželka, miniaturni hrošček *Scydosella musawasensis*, meri le 0,325 milimetra in je s prostim očesom komaj opazna – velika je kot drobno zrno peska. Na nasprotnem koncu lestvice je orjaški paličnjak *Phobaeticus chani*, ki z iztegnjenimi nogami meri več kot 56 centimetrov. Ti dve vrsti sta le del približno milijona znanih vrst žuželk. Dejansko polovica vseh znanstveno opisanih živalskih vrst pripada žuželkam, zaradi česar so te najbolj raznolika živalska skupina na Zemlji.

Žuželke so se prvič pojavile pred približno 480 milijoni let, v zgodnjem ordoviciju (2. periodi paleozoika), dolgo pred dinozavri. Njihov uspeh pri naseljevanju Zemlje temelji na izjemni raznolikosti. Odrasle žuželke imajo telo razdeljeno na glavo, oprsje in zadek – preprosta, a učinkovita zasnova, ki omogoča prilagoditev na različna okolja. Največ vrst živi v tropskih deževnih gozdovih, vendar so prisotni vse do polarnih

Žuželke so pogosto drobne, a jih nikakor ne gre podcenjevati. So prvaki evolucije, nepogrešljive za naravo in človeštvo, nosilke upanja za medicino – a hkrati ogrožene.

BESEDILO:
KATHARINA SCHMIEDJELL

Pomočniki na vrtu

Ena sama pikapolonica lahko v enem samem dnevu poje do 150 listnih uši.

območij. Edino v morjih jih skorajda ni.

Ličinke in odrasle žuželke imajo pogosto povsem različne življenjske navade, zato se ne potegujejo za isto hrano. Poleg tega so skoraj vse razvile simbiotske odnose z mikroorganizmi, ki jim pomagajo pri prilagajanju na posebne prehranske potrebe. Tako na primer mikroorganizmi v črevesju termitov pomagajo pri razgradnji lesa, saj tako kot v nekakšnem majhnem bioreaktorju proizvajajo določene prebavne sokove.

Nujno potrebne

Šestonožni organizmi opravljajo ključne naloge v naravi: odstranjujejo iztrebke in trupla, razkrajajo odmrli les in listje ter zemlji vračajo hranilne snovi. Odličen primer so drobceni, brezkrilni skakači, ki obstajajo že od pradavnine in jih v gozdnih tleh najdemo v milijonskih količinah. Žuželke so tudi pomemben člen prehranjevalne verige, saj so hrana za pajke, ptice, netopirje, dvoživke in ribe. →



Arhitekti narave

Termitnjaki, kot je ta v avstralskem Northern Territoryju, lahko zrastejo več metrov visoko in kljubujejo času tisočletja.



Virtuozji življenja v zraku in na kopnem

1 Medonosne čebele so pomembne opraševalke. Za razliko od divjih čebel so se njihove kolonije ponovno okrepile – predvsem zaradi skrbne nege čebelark in čebelarjev. **2** Mravlje veljajo za najpogostejše žuželke na svetu. Njihova skupna biomasa predstavlja približno petino človeške biomase. **3** Kobilice, kot je travniška plenilka, ki je žuželka leta 2026, so občutljive na spremembe v svojem življenjskem prostoru, zato veljajo za pomembne bioindikatorje. **4** Drobni skakači se prehranjujejo predvsem z rastlinskimi ostanki, glivami in bakterijami. Nekatere vrste pa so znane tudi po tem, da iz zemlje absorbirajo težke kovine in jo s tem dekontaminirajo.

Vir beljakovin

Pečeni ali ocvrti bambusovi črvi veljajo v Jugovzhodni Aziji za hranljivo poslastico



Oprašujejo

Njihova najpomembnejša vloga je opraševanje. Kopenske cvetnice so odvisne od prenosa peloda, ki ga, če tega ne opravi veter, omogočajo živali. Pri približno 88 odstotkih vseh rastlin to nalogo opravijo prav žuželke. To koristi tudi ljudem: vsak tretji grizljaj hrane, ki ga zaužijemo, je mogoč le zaradi opraševanja žuželk. V Evropi je od teh šestonožcev odvisnih okoli 4000 vrst zelenjave in 75 odstotkov vseh pridelanih žit. Svetovni svet za biotsko raznovrstnost je ocenil, da opraševalci globalno prispevajo kar 577 milijard evrov ekonomske vrednosti. Ena sama divja čebela lahko opraši do 5000 cvetov. Te številke jasno kažejo, da naravnega opraševanja ni mogoče nadomestiti. Poleg tega plenilske žuželke uničujejo škodljivce in tako v kmetijstvu prevzemajo vlogo pesticidov.

Prijetnega okusa

Žuželke pa nas ne hranijo le posredno. Več kot dve milijardi ljudi, predvsem v Aziji, Afriki in Latinski Ameriki, jih uživa kot neposreden vir beljakovin. Po hranilni vrednosti se lahko brez težav primerjajo z mesom, hkrati pa bistveno manj obremenjujejo okolje in podnebje. Potrebujemo manj prostora, vode in krme. Kot hladnokrvna bitja ne porabljajo energije za ogrevanje telesa in hranila izkoristijo veliko učinkoviteje. Pri proizvo-

dnji užitnih živil na osnovi žuželk nastane trikrat manj toplogrednih plinov kot pri perutnini in kar 20-krat manj kot pri govedini.

Veliko obetajo

Koristnost žuželk sega še dlje. Njihov ogromen nabor kemičnih spojin jih dela izjemno zanimive za biotehnologijo, zlasti na področju medicine. Znanstveniki upajo na velike preboje. Ščurki bi lahko pomagali rešiti problem odpornosti na antibiotike, saj so zaradi življenja v umazanih okoljih razvili imunski odziv proti številnim patogenom. Prav tako obstaja upanje pri zdravljenju na-

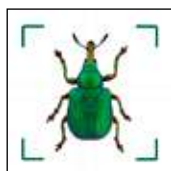
lezljivih boleznih. V hemolimfi azijske pikapolonice (harlekina) so odkrili snov harmonin, ki je učinkovita proti malariji, bilharziozi (shistosomozni) in lišmaniozi. Tudi pri raziskavah o raku imajo žuželke pomembno vlogo. Mnogi hrošči uporabljajo za zaščito svojih jajčec pred plenilci strup pederin. Proizvajajo ga simbiotske bakterije in mikroorganizmi v njihovih telesih, ima pa močan protitumorski učinek.

Ogrožene

Žuželke so pomembni bioindikatorji, ki občutljivo reagirajo na spremembe v svojem življenjskem prostoru in tako odražajo kakovost okolja. Znanstveniki so resno zaskrbljeni: kar 40 odstotkov vseh vrst žuželk je na robu izumrtja, vsako leto pa se izgubi približno 2,5 odstotka njihove biomase. Gre za eno najboljšežnejših izumiranj vrst na našem planetu, pri čemer so vzroki dobro poznani (več o tem v komentarju v nadaljevanju).

Popolno izginotje žuželk bi imelo katastrofalne posledice. Njihova ključna vloga opraševalcev, zlasti čebel, je nepogrešljiva. V Evropi je ogrožena skoraj vsaka deseta vrsta divjih čebel, v Sloveniji pa celo vsaka sedma. Čeprav je pomen medonosnih čebel, ki jih goji človek, nesporen, bi bilo izjemno tvegano opraševanje kmetijskih rastlin prepustiti zgolj njim. Divje čebele namreč oprašujejo dvakrat bolj učinkovito kot njihove sestre v panjih. →

Odkrijte čudoviti svet žuželk:



Raziskujte

*Aplikacija iNaturalist s pomočjo ume-
tne inteligence prepozna okoli 10 %
znanih vrst žuželk, vključno z ličinkami
in gosenicami. Osnovna različica je na
voljo brezplačno.*



IZDELANA ZA

ZAŠČITO,
ODIŠAVLJENA ZA *navdih.*

Po nanosu je koža zaščitena, navlažena in ne maši por. Prijetna kremna tekstura s karitejevim maslom in vitaminom E zagotavlja vlaženje vaše kože. UVA- in UVB- zaščita.

HAWAIIAN
TROPIC™

Naročnik oglasa: Gaps d.o.o.

Izdelki so na voljo v vseh dm prodajalnah in v spletni trgovini dm.si.



V središču biomedicine

Možgansko in živčno tkivo ščurkov vsebuje snovi z izjemno močnim antibiotičnim učinkom

Brez opraevalcev, kot so eebele, bi naša prehrana postala enolična. Veliko vrst sadja in zelenjave bi morali nadomestiti z rižem, koruzo ali krompirjem. Znanstveniki ocenjujejo, da bi z izgintjem opraevalcev izgubili do 40 odstotkov ključnih hranil, ki jih pridobivamo iz rastlin. Pridelek kmetijskih rastlin bi se drastično zmanjšal ali povsem izgini. Še posebej bi bile prizadete številne divje rastline, ki jih opraeujejo divje eebele. To bi povzročilo propad prehranske osnove in življenjskih prostorov številnih drugih živali. Izumiranje eebel bi sprožilo uničujočo verižno reakcijo izumiranja vrst.

ACTIVE BEAUTY 05/2026



NOVA GENERACIJA OTROŠKIH PLENIC

ZA PRVE KORAKE
ZA PRVE PADCE
ZA VSE VMES



Izdelki so na voljo v dm prodajalnah in v spletni trgovini dm.si.
Naročnik oglasa: Tosama d.o.o.; Vir, Šaranovičeva c. 35; 1230 Domžale

★
ACTIVE
BEAUTY
KOMENTAR
★

„Še vedno imamo priložnost ukrepati!“

CAROLINA TRCKA-ROJAS

V zadnjih desetletjih se je število žuželk drastično zmanjšalo. Na nekaterih območjih smo zabeležili kar 75-odstotni upad letečih žuželk. Razlogi za izumiranje so številni, med glavnimi pa so izguba primernih življenjskih prostorov, razdrobljenost pokrajine, intenzivno kmetijstvo in gozdarstvo ter obsežna uporaba pesticidov. Kljub temu še vedno obstajajo možnosti za ukrepanje. Življenjske prostore je treba zaščititi in ustvariti nova zatočišča za žuželke. Pri tem lahko pomagajo uradne smernice in priporočila. EU si je zastavila cilj, da do leta 2030 obrne trend upadanja žuželk, kar je zapisano v pobudi EU za opravevalce in strategiji za biotsko raznovrstnost 2030. Vendar pa se pojavljajo tudi ovire. Na začetku letošnjega leta je EU napovedala načrte za neomejeno dovoljenje uporabe pesticidov, kar predstavlja velik korak nazaj. Za varstvo okolja je treba storiti več. Tudi posamezniki lahko prispevajo svoj delež. Naravni vrtovi, žive meje in cvetlične zaplate z avtohtonimi rastlinami lahko pomagajo ohraniti številne vrste pred izumrtjem.



DESIGN

KEUNE[®]
HAIRCOSMETICS

Za negovane in lepe lase



Naročnik oglasa: Keune Haircosmetics
Izdelki so na voljo v vseh dm prodajalnah in v spletni trgovini dm.si



„Vsak človek ima pravico do zdravniške pomoči!“

Njeno poslanstvo: zdravstvena oskrba najrevnejših. Laura Leyser (45) je več kot sedem let vodila organizacijo Zdravniki brez meja v Avstriji, od marca pa kot mednarodni generalni sekretar v Ženevi usmerja globalno delo te humanitarne organizacije v številnih kriznih območjih po svetu. Njeno poslanstvo je zagotavljanje zdravstvene oskrbe ljudem v najrevnejših regijah sveta. Kot mati osemletne hčerke in trinajstletnega sina nam je Laura ganljivo opisala, kako jo še posebej prizadene trpljenje otrok v kriznih območjih. Razkrila je tudi, da je že kot majhna deklica sklenila, da bo svoje življenje posvetila boju za večjo pravičnost.

Svojo kariero ste posvetili humanitarnim ciljem. Kaj vas je usmerilo na to pot?

„Moj oče prihaja iz Argentine, zato sem že kot osnovnošolka potovala izven Evrope. Obiskali smo sorodnike v Urugvaju in spoznali druge države Južne Amerike. Tam sem zelo zgodaj opazila, da ne živijo vsi tako dobro kot jaz. Zelo me je ganilo spoznanje, da nimajo vsi sreče, da bi se rodili v kraju, kjer je varnost in dovolj hrane. Takrat sem si rekla, da želim prispevati k temu, da imajo vsi otroci priložnost za dobro življenje. Zato sem študirala razvojno upravljanje ter socialno in kulturno



Kot generalna sekretarka organizacije Zdravniki brez meja Laura Leyser usklajuje delo organizacije po vsem svetu. Z nami je spregovorila o svoji karierni poti na področju humanitarnega dela o trenutnih krizah ter o usklajevanju družinskega in poklicnega življenja.

INTERVJU: EVA MESCHUDE

antropologijo, da bi lahko delala na področju humanitarne pomoči. Po študiju sem sicer kratek čas delala v zasebnem sektorju, vendar me je srce vedno vleklo k delu z globljim pomenom, tudi če to pomeni finančne omejitve.“

Delovali ste v številnih državah. Kaj vas je najbolj zaznamovalo?

„Dalj časa sem delala v Mozambiku in Nepalju za avstrijsko razvojno agencijo ter britansko ministrstvo za razvoj. Med potresom leta 2015 sem z družino živela v Nepalju. To je bila za nas vse življenjska izkušnja. Čeprav nismo bili neposredno prizadeti, se obseg uničenja nikoli ne pozabi.“

Kaj vas vedno znova globoko prizadene?

Z organizacijo Zdravniki brez meja sem kasneje obiskala številna krizna žarišča: Irak, Slonokoščeno obalo, Čad, Sudan. Videti otroke in dojenčke umirati, ker so se rodili na napačnem kraju in niso deležni zdravstvene oskrbe, me, odkar sem tudi sama mama, še bolj prizadene. Hvaležnost, da lahko moja otroka odraščata v varnosti, je prepletena z globoko žalostjo zaradi te krivice. Kar me navdihuje, je to, da tudi v popolnem uničenju vidimo človečnost in solidarnost. Ljudje si med seboj pomagajo, čeprav se ne poznajo. To mi daje moč, da vztrajam. →



Kako vam uspe usklajevati družinsko življenje in ta poklic?

To je nenehno iskanje ravnotežja, potrebujemo veliko prilagodljivosti, razumevanja in sposobnosti, da prenesemo tudi kaos. Dve leti sem že delala v Londonu in se vozila sem ter tja, po času na Dunaju pa sem zdaj v novi službi spet delno v Ženevi, delno v Avstriji. Imam veliko srečo, da imam moža, ki me podpira pri uresničevanju mojega sanjskega poklica in je bil pripravljen preseči tradicionalne vloge. Je psiholog in psihoterapevt, kar prinaša določeno prilagodljivost. Najina otoka me včasih vprašata: „Mama, zakaj si tako pogosto odsotna?“ To boli.

Zdravniki brez meja delujejo po jasnih humanitarnih načelih. Kaj to pomeni v praksi?

Naše temeljno načelo je, da ima vsak človek pravico do nujne medicinske pomoči, ne glede na poreklo, vero ali politično pripadnost. Naše delo temelji na treh stebrih: na neodvisnosti, nepristranskosti in nevtralnosti. Neodvisnost pomeni, da so naše odločitve izključno osnovane na medicinskih potrebah, ne na političnih ali gospodarskih interesih. Nepristranskost pomeni, da pomagamo tam, kjer je stiska največja, ne glede na stran konflikta. Nevtralnost pa pomeni, da se ne postavljamo na nobeno stran, temveč vedno na stran naših pacientov.

Kaj pomeni pravilo „t moignage“ ali „speaking out“ (pričanje glede nečesa)?

To pomeni, da pri amo o nepravilnostih. Ko opazimo krivice, o njih spre-

Pomoč materam in otrokom

Laura Leyser je leta 2021 obiskala bolnišnico Nablus v iraškem Mosulu. Zdravniki brez meja v tej med državljansko vojno uničeni kliniki vodijo porodni oddelek.

govorimo. Zgolj medicinska pomoč pogosto ni dovolj, treba je izpostaviti tudi vzroke težav. To včasih primerjam s gasilci: gasimo požare, a moramo govoriti tudi o njihovih vzrokih.

Lahko to pojasnite na primeru?

Seveda, na primer v Sudanu. Tam sta dve konfliktni strani, ki izvajata huda kazniva dejanja nad civilnim prebivalstvom. Za nas je jasno: pomagamo prizadetim na obeh straneh, hkrati pa opozarjamo na krivice. Sudan je trenutno prizori e ene največjih humanitarnih kriz na svetu, ki pa kljub temu prejema premalo pozornosti. Obstaja veliko takšnih kriznih  ari , ki so v javnosti skoraj neopažena. Na Haitiju imamo trenutno 1.800 sodelavcev, ki oskrbujejo vse več ljudi. Tam nara a spolno nasilje in nasilje na podlagi spola. Razmere se nenehno slabšajo, naše mobilne klinike pa morajo zaradi nestabilnih varnostnih razmer pogosto začasno prekiniti delovanje.

Kako ogrožene so vaše ekipe na terenu?

Varnost naših sodelavcev je najvišja prioriteta. Kljub temu pogosto delujemo na območjih, kjer ni več resnično varnega kraja, na primer v Gazi. Žal se v zadnjih letih povečuje številno napadov na medicinske ustanove

in humanitarne delavce, kar je v nasprotju z mednarodnim pravom. To je zaskrbljujoč trend.

Trenutno je na svetu toliko vojn. Kaj to pomeni za vaše delo?

Humanitarne potrebe po svetu nara ajo zaradi konfliktov in podnebne krize. Hkrati pa je vedno manj finančnih sredstev za humanitarno pomoč. Mi sami nismo neposredno prizadeti zaradi zmanjšanja sredstev, saj skoraj ne prejemo javnih sredstev. Financiramo se iz zasebnih donacij, da ohranimo neodvisnost. Vendar pa v naših kriznih območjih nastajajo vedno večje vrzeli, ker je tam aktivnih vedno manj organizacij. To pomeni več trpljenja in več smrti.

Poleg tega se soočamo s podnebno krizo in ekstremnimi vremenskimi razmerami.

Da, naravne katastrofe so vse pogostejše: mo ni orkani, poplave, suše in ekstremna vročina, ki postaja vse manj znosna.  e posebej prizadene ljudi, ki  e živijo v ranljivih razmerah. Na primer v Gazi je bil zimski čas nenavadno hladen in moker. Več kot polovica prebivalstva živi v začasnih  otori , narejenih iz ponjav in ostankov blaga. Otroci so zbolevali, dojenčki pa so celo umrli zaradi podhladitve. Opazujemo veliko hudih okužb dihal in prebavnih bolezni, saj so higienske razmere izjemno slabe.

Ali so v vašem delovnem vsakdanu samo slabe novice?

Imamo tudi dobre novice, zlasti na področju raziskav. Na primer v Hondurasu smo uspeli sprostiti komarje, ki nosijo posebno bakterijo, s

Preizkušeni v kriznih situacijah in vojnih razmerah

Organizacija Zdravniki brez meja je bila ustanovljena 21. decembra 1971 v Franciji z namenom zagotavljanja hitre medicinske pomoči v kriznih in vojnih območjih. Pobuda za ustanovitev je bila vojna v Biafri (Nigerija), med katero so se dogajale množične kršitve človekovih pravic. Več francoskih zdravnic in zdravnikov je takrat delalo za Rdeči križ v regiji, vendar zaradi načela nevtralnosti niso smeli javno spregovoriti o krivicah, ki so jih doživljali civilisti. Ustanovitelji so želeli ne le nuditi medicinsko pomoč, temveč tudi pričati o trpljenju, ki ga povzročajo ali prikrivajo vlade in vojskujoče se strani. Danes je organizacija aktivna v več kot 70 državah po svetu, kjer izvaja nujne in zdravstvene programe, pomaga v kriznih in vojnih območjih, regijah z epidemijami ali skrajno revščino. Da bi ohranila neodvisnost, se organizacija skoraj v celoti financira iz zasebnih donacij. Leta 1999 so Zdravniki brez meja prejeli Nobelovo nagrado za mir.

čimer smo zmanjšali prenos virusa denge (povzročitelj mrzlice denga). Poleg tega smo skupaj z drugimi organizacijami razvili učinkovito zdravilo proti smrtonosni spalni bolezni.

Kakšni so vaši cilji za prihodnost?

Želim prispevati k temu, da kljub vsem izzivom ostanemo sposobni ukrepanja. Imam pa tudi osebni cilj: želim biti vzor ženskam in jih podpirati, da kljub družini sledijo svoji poklicni poti. Čeprav sta moja otroka včasih žalostna, ker sem pogosto odsotna, sta ponosna name. Ko vprašate mojo osemletno hčerko, kaj želi postati, odgovori: „Šefinja Zdravnikov brez meja – ali zvezda popa.“



STRAVA™

Pridružite se STRAVA klubu dm imPULZ

in sodelujte v nagradnih športnih izzivih!

Spremljajte objave, delite dosežke ter zbirajte kudose!



Več na dm.si/strava-izziv



KUPUJEM TAM
KJER NEKAJ VELJAM

ZELENIH

7



Krpa iz mikrovlaken je idealna za čiščenje površin z visokim sijajem. Mehka vlakna omogočajo temeljito odstranjevanje umazanije brez prask in kemičnih sredstev, hkrati pa zagotavljajo popoln sijaj. Krpo lahko perete pri 40 °C, brez uporabe mehčalca.

Profissimo krpa iz mikrovlaken za čiščenje površin z visokim sijajem

Naši najljubši trajnostni izdelki



Olje za nohte z zeleno oznako NATRUE, ki velja za zanesljivo vodilo pri preverjanju pristnih naravnih in ekoloških kozmetičnih izdelkov ter postavlja posebej visoke standarde glede formulacij in embalaže izdelkov. Z dragocenim oljem mareličnih jedrc, bogatim z vitaminom E, ter vlažilnim izvlečkom rakitovca nežno neguje nohte in obnohtno kožico.

alverde negovalno olje za nohte



Prihrani čas in vodo: Veganski suhi šampon z bio meliso za hitro osvežitev las učinkovito vpije odvečni sebum in lasem podari opazen volumen. Njegova naravna formula, obogatena s koruznim škrobom, glino in cedrovim oljem, poskrbi za svežino in lahкотnost brez kompromisov.

alverde šampon v prahu za suho umivanje las z bio meliso

**REDNO
ODSTRANJEVANJE
VODNEGA KAMNA**

Vodne obloge nastajajo zaradi mineralov, raztopljenih v vodi, in so v gospodinskih aparatih, kot so grelniki vode, povsem običajne. Vendar delujejo kot izolacijska plast, kar podaljša čas segrevanja in poveča porabo energije. Vodni kamen pravilno odstranite tako, da zmešate kis in vodo v razmerju 1 : 1 ter mešanico zavrete v grelniku vode. Nato jo pustite delovati približno 30 minut, tekočino izlijete in grelnik temeljito sperete s čisto vodo.



Odlične v muesliju ali kot prigrizek med obroki:

Z nežnim postopkom liofilizacije ekološkim jagodam odstranijo vodo, pri čemer se ohranijo hranilne snovi in vitamini. Za nadaljnjo uporabo ni potrebno ne hlajenje ne dodajanje konzervansov.

dmBio liofilizirane rezine jagod





Ta veganska alternativa, ki je pri proizvodnji bistveno bolj prijazna do virov kot ribani sir, jedem, kot so testenine, solate ali namazi, doda blago pikantno noto. Hranilni kvasni kosmiči na osnovi pšenice iz ekološke pridelave EU so bogati z vitaminom B in zagotavljajo kakovostne rastlinske beljakovine.

dmBio sladni kvasni kosmiči



Medtem ko običajne rollice toaletnega papirja običajno vsebujejo le 100 do 150 lističev, ta reciklirana različica ponuja kar 220 lističev. S tem se v vsakdanjem življenju zmanjša količina embalaže – pri udobju pa ni nobenih kompromisov: papir je namreč trislojen, odporen proti trganju in nežen do kože.

Sanft&Sicher toaletni papir, 3-slojni



Odkrijte naravni dezodorant v stiku, ki združuje moč rastlinskih sestavin in svežino eksotičnih vonjev. Veganska formula zanesljivo ščiti pred vlago in neprijetnim vonjem ter namesto aluminijevih soli vsebuje sodo bikarbono. Papirnata embalaža, ki jo je mogoče preprosto reciklirati, zmanjšuje plastične odpadke.

**BEN&ANNA Coco Mania
dezodorant v stiku**

UREDNIŠTVO: Melanie Katzmayer. FOTOGRAFIJE: dm

ACTIVE BEAUTY 05/2026



Izdaja na
naročilnico*



Za več informacij
o izdelkih poskenirajte
QR kodo.

Izdelki za sladkorno bolezen

Medicinski pripomočki
wellion so na voljo za izdajo
v izbranih dm prodajalnah.



* Pogodbeni dobavitelj medicinsko-tehničnih pripomočkov.
Prezem medicinskih pripomočkov v breme Zavoda za zdravstveno
zavarovanje Slovenije. Več na: dm.si/medicinski-pripomocki

aplikacija Moj dm
 dm.si



KUPUJEM TAM
KJER NEKAJ VELJAM

Horoskop

za mesec maj



ASTROLOŠKO SVETOVANJE: STEFANIE ANGERER
ILUSTRACIJA: CAROLE HILLMAN

Bik

21. aprila–20. maja

Maj se bo začel z močnim vetrom v hrbet. Sonce in Merkur bosta krepila vašo samozavest, jasnost ter željo, da boste stvari vzeli v svoje roke. To bo pravi čas za utrditev dolgoročnih projektov. Okoli 5. maja se bodo lahko pojavili kratki zapleti: Merkur bo v napetosti s Plutonom, kar bi lahko povzročilo, da bo nekdo izzval vaša prepričanja. Jasna izjava bo v takšnih trenutkih bolj učinkovita kot dolga pojasnila. V drugi polovici meseca pa bodo Sonce, Merkur in Venera usmerili vašo pozornost na materialne zadeve.

Nasvet za srečo:

Vlagajte premišljeno ali si zavestno privoščite resnično dodano vrednost.



Dvojčka

21. maja–21. junija

Zdaj bo ključna vaša prilagodljivost – na srečo ste v tem resnično nepremagljivi. V prvih dveh tednih maja bo Venera okrepila vašo družabnost, vendar bo Lilith v odnose vnesla tudi kanček nepredvidljivosti. Iskrenost in pristnost bosta v tem času najpomembnejši. Nato se bosta Merkur in Sonce v vašem znamenju srečala z Uranom – pripravljeni bodite na obdobje, ko bodo preseñčenja deževala eno za drugim.

Nasvet za srečo:

Slovo od starih navad je lahko težko, a osvobaja.



Rak

22. junija–22. julija

Pred vami je obdobje nasprotujočih si energij: na eni strani bodo Sonce, Merkur in Mars prebudili vašo željo po druženju in povezanosti, na drugi strani pa boste potrebovali mir, da razmislite o svojih občutkih in osebnih vprašanjih. Po 20. maju boste zaradi vpliva Venere bolj opaženi in cenjeni v očeh drugih. Vendar bosta Saturn in Neptun hkrati vnašala občutek negotovosti. Bodite pozorni in previdni, če bodo stiki v vas prebujali nasprotujoča si čustva.

Nasvet za srečo:

Zavedajte se, da niste na svetu zato, da bi ugajali drugim.



Lev

23. julija–23. avgusta

V maju bodo Sonce, Merkur in Mars izostrili vaš fokus ter vam pomagali uresničiti zastavljene projekte. Med 16. in 25. majem bo Uran prinesel nenavadne ideje in nepričakovane priložnosti. Posebej dragoceni bodo prijateljski krog in stiki, ki jih boste navezali na dogodkih ali srečanjih. Venera bo dodatno podprla povezovanje z ljudmi, ki vas želijo podpreti in spodbuditi na vaši poti.

Nasvet za srečo:

Ne pozabite si vzeti časa za počitek.



Škorpion

24. oktobra–22. novembra

Nedokončane naloge bodo zahtevale vašo pozornost. Od 19. dalje vam bo Mars pomagal zavihati rokave, pospraviti in povedati stvari naravnost – kar ste prej morda prenašali iz vljudnosti ali želje po miru, vas bo zdaj opazno razburilo. Dobra novica je, da vas nihče ne bo mogel zavajati ali spregledati. Vendar pazite: Pretirana potreba po nadzoru bi vam lahko zaprla vrata do novih priložnosti.

Nasvet za srečo:

Venera vam bo pomagala opustiti stare dolžnosti in se osvoboditi zamer.



Vodnar

21. januarja–19. februarja

Doma ali v središču pozornosti? Oboje! Medtem ko bodo vaše misli usmerjene k družinskim temam, vas bo Venera spreminila v pravi magnet za družabne dogodke. Sredi maja bosta Merkur in Sonce prešla v zračni element, kar bo spodbudilo vašo ustvarjalnost in domišljijo. Uran vas bo spodbujal, da svoji izvirnosti pustite prosto pot. V partnerskih odnosih pa bosta prevladovala lahkotnost in humor.

Nasvet za srečo:

Romantični pobegi za konec tedna in večeri ob družabnih igrah bodo zdaj še bolj poglobili vajine občutke.



Devica

24. avgusta–23. septembra

Sonce in Merkur vam bosta omogočila, da spremenite pogled na stvari – zdaj je čas, da razmišljate na veliko! Sredi meseca bosta oba prešla v vaše karierno področje, kjer se bosta srečala z Uranom. Pogovori, ponudbe ali odločitve bi lahko prišli hitreje, kot ste pričakovali. Prav tako lahko računate na podporo okolice, še posebej pa na svojega srčnega izbranca ali izbranko.

Nasvet za srečo:

Venera bo od 18. dalje spodbujala stike, ki vas bodo motivirali in podpirali.



Strelec

23. novembra–21. decembra

Tek, plavanje, vadba za moč – gibanje bo zdaj vaša najboljša terapija. Hkrati vas bo vsakdan zaposlil z obveznostmi, preden bo sredi meseca v ospredje stopilo vaše ljubezensko življenje. Uran, Sonce in Merkur bodo poskrbeli za dogajanje ter vnesli več spontanosti in živahnosti v odnose in spogledovanja. Venera pa vam bo po 19. pokazala, kako ključno je zaupanje.

Nasvet za srečo:

Če se nepričakovanemu ne boste takoj upirali, si boste pustili vrata odprta za nove priložnosti.



Ribi

20. februarja–20. marca

Mars bo vnesel nekaj napetosti v finančna vprašanja. Se morda nenehno razdajate, ne da bi prejeli enako v zameno? Sonce in Merkur vam bosta pomagala prepoznati stare vzorce in postaviti nove mejnike. V drugi polovici meseca bo v družinskem krogu veliko dogajanja – to bo odličen čas za iskrene pogovore. Venera pa bo po 19. prebudila željo po spogledovanju in romantiki.

Nasvet za srečo:

Ne glede na to, ali ste v dvoje ali (še) sami – privoščite si trenutke, ki vas bodo osrečili.



Tehtnica

24. septembra–23. oktobra

Je lahko vsakdanji ritem največji sovražnik romantike? Ne z Marsom! Ta bo znova prižgal ogenj strasti, hkrati pa prinesel tudi nekaj napetosti. Sonce in Merkur bosta razkrila tisto, kar je doslej ostalo neizrečeno. Po 18. maju bodo pogovori postali bolj konstruktivni in prinesli olajšanje. Vse, kar podpira vaš občutek življenjskega smisla bo delovalo kot prava poživitvev za vaše razpoloženje.

Nasvet za srečo:

Že samo sanjarjenje o navdihujočem dopustu vam lahko odpre srce.



Kozorog

22. decembra–20. januarja

V maju si vzemite veliko časa za dejavnosti, ki vam pomagajo sprostiti misli – na primer hobije, šport, ples ali zabave v družbi prijateljskih ljudi. Mars bo spodbudil vašo željo po urejanju, gibanju in ustvarjalnem izražanju. Na medosebni ravni bodo aktivno poslušanje in pošteno dogovori prispevali k dobremu sodelovanju.

Nasvet za srečo:

Izogibajte se prenačljivi obljubi, da ne povzročite nepotrebne kaosa.



Oven

21. marca–20. aprila

Ta mesec je vaš! Z Marsovo podporo boste polni zagona, pripravljeni ukrepati, sprejemati odločitve in premikati meje. V drugi polovici maja se bo ta energija dotaknila tudi vaših čustev. Morda se znova pojavijo stari dvomi vase, a prav ti vam ponujajo priložnost, da se odzovete z večjo zrelostjo. Venera in Merkur pa bosta poskrbela za navdihujoče pogovore, ki lahko poglobijo vaše odnose.

Nasvet za srečo:

Izogibajte se preobremenjenosti.

ZDAJ JE ČAS ZA ... POROKE

*Maj zaznamuje začetek sezone porok.
Naša dejstva pa ponujajo obilo tem za
sproščen klepet s sosedi za mizo.*

UREDNIŠTVO: KATHARINA SCHMIEDJELL

5 let

so zaljubljeni v povprečju skupaj, preden se odločijo za poroko. Še posebej dolgo časa pa si je vzel par iz Mehike: Octavio Guillén in Adriana Martínez sta se zaročila leta 1902 kot 15-letna najstnika, poročila pa sta se šele pri 82 letih.

>400 km

narazen sta bila Yuri Malenčenko in Jekaterina Dmitrijeva na dan svoje poroke, 10. avgusta 2003. Razlog? Yuri je bil takrat astronaut na Mednarodni vesoljski postaji (ISS), Jekaterina pa v Houstonu v Teksasu. Poroka je tako potekala preko video prenosa. Vendar pa ameriške in ruske vesoljske agencije nad tem niso bile navdušene. Od takrat naprej astronautom in astronautkam delovna pogodba med misijo prepoveduje sklepanje zakonske zveze.



4,5 metra

dolga je bila vlečka poročne obleke princese Elizabete, kasnejše kraljice Elizabete II (na fotografiji), ki je 20. novembra 1947 dahnila usodni „da“ svoji veliki ljubezni, Philipu Mountbattu. Da bi v povojni Angliji, ki jo je pestilo pomanjkanje, pridobila dovolj blaga, je mlada nevesta morala uporabiti racionalizacijske kupone.

3/4-takt

za mnoge pare predstavlja popoln ritem za poročni ples. Med priljubljenimi dunajskimi valčki izstopa „Na lepi modri Donavi“ Johanna Straussa mlajšega. Tudi ob pesmi „Can't Help Falling in Love“ Elvisa Presleyja se pleše v tem taktu. Za tiste, ki imajo raje sodobne melodije, pa je priljubljena izbira „Perfect“ Eda Sheerana.

Top 3

najpogostejši pripetljaji na porokah so: slabo vreme, pijani gostje in napake v načrtu, kot so zamude. Prav ti nerodni trenutki pa pogosto postanejo zgodbe, ki jih še leta kasneje pripovedujemo z nasmehom ...

80–100 gostov

je v povprečju povabljenih na slovensko poroko (po tržni oceni). Največja znana poroka pa se je zgodila leta 1995, ko je indijski politik praznoval s kar neverjetnimi 150.000 gosti.

Leta 2022

je veliko pozornosti pritegnil posnetek bosanske poroke. Po tradiciji nevesta v Bosni čez streho hiše vrže jabolko, kar naj bi prineslo srečo in blagoslov. Da bi se izognila neuspehu, se je sveže poročena nevesta nad streho hiše preprosto dvignila z žerjavom.



KUPUJEM TAM
KJER NEKAJ VELJAM

Nagradna igra

Kako lahko sodelujete v nagradni igri?*

1. Kupite vsaj en izdelek ličil, kozmetičnih pripomočkov ali lakov za nohte.
2. Vpišite številko računa na:
dm.si/dnevi-lepote-nagradna-igra.
3. Že sodelujete v žrebu za bogate nagrade!



Za več
informacij
poskenirajte
QR kodo!

5x



dm darilna
kartica
V VREDNOSTI
100 €

1x

**3-DNEVNO
POTOVANJE
V PARIZ**
za 4 prijateljice

15x

ŠKATLA IZDELKOV
dekorativne kozmetike



*Nagradna igra poteka od 4. 5. do 31. 5. 2026. Nakup ni pogoj za sodelovanje.
Več o nagradni igri na dm.si/dnevi-lepote-nagradna-igra. Slike so simbolične.

aplikacija Moj dm
 dm.si

#povsemjaz

BOROTALCO[®]



NOVO

GEL ZA PRHANJE

**EDINSTVENE
TEKSTURE
ZA VSAK
TRENUTEK
DNEVA**



..... JUTRO>..... VEČER> NOČ

**IZBERITE POPOLN GEL
ZA PRHANJE ZASE**

NAROČNIK OGLASA: BOLTON ADRIATIC D.O.O./BOROTALCO
IZDELKI SO NA VOLJO V VSEH DM PRODAJALNAH.