

active BEAUTY

dm
revija

07
25

SLOVENIJA

Od kod
prihajam

?

O navdušenju
nad
raziskovanjem
prednikov

Poletno
branje:

5

znanih
avtoric piše
za naše
bralke

Spogledovanje s poletjem

Make up & nega za najljepši čas
+ Okusne in lahke sklede
za vroče dni

OPAA!



Fraktal d.o.o.

Izdelki so na voljo v
izbranih prodajalnah 

#povsemjaz

Plastenke iz CO₂.

Smo eno prvih podjetij, ki je skupaj s partnerji recikliralo toplogredni plin CO₂ in ga uporabilo kot surovino, na primer za plastično embalažo.

Plastenke vseh detergentov za ročno pomivanje posode Denkmith vsebujejo 30 odstotkov plastike iz recikliranega CO₂ (brez pokrovčka in deklaracije).

Prednost trajnostne izdelave plastične embalaže: Recikliranje CO₂ zmanjšuje emisije, ker plin ne vstopa v ozračje.



KUPUJEM TAM
KJER NEKAJ VELJAM

Izdelki za inkontinenco

Za izdajo v izbranih*
dm prodajalnah so na voljo
izdelki Vir in MoliCare.



Izdaja na
naročilnico
2225*



Poskenirajte QR-kodo.

*Pogodbeni dobavitelj medicinsko-tehničnih pripomočkov. Prezem medicinskih pripomočkov v breme Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Na voljo za prevzem v dm prodajalnah: Brezovica, Tržaška cesta 427; Koper, Ankaranska cesta 4; Ljubljana, Jurčkova cesta 224; Ljubljana, Ulica Jožeta Jame 9; Novo mesto, Otoška cesta 5; Senčur, Poslovna cona B 24; Žalec, Gotoveljska cesta 17; Radovljica, Gradnikova cesta 1c; Nova Gorica, Cesta 25. junija 1a; Maribor, Ptujška cesta 194a.

 aplikacija Moj dm
 dm.si

dm
KUPUJEM TAM
KJER NEKAJ VELJAM



Na počitnice!

S poletno izdajo revije ACTIVE BEAUTY vas vabimo, da si vzamete odmor od mobilnega telefona. Nedvomno nam ti pametni spremljevalci olajšajo in popestrijo vsakdan, vendar imajo, kot je opisano v našem prispevku »Ali telefoni prevzemajo naša življenja?« tudi negativen učinek. Kaj, če bi torej večkrat odložili svoje digitalne naprave in raje posegli po knjigi? Ali pa se znova in znova vračali k tej dvojni izdaji revije ACTIVE BEAUTY, ki je polna zabavnih, poučnih in navdihujočih vsebin? Upamo, da boste uživali v branju in se veselimo, da vas bo revija ACTIVE BEAUTY spremljala v vročih poletnih dneh.

Vaša ekipa ACTIVE BEAUTY

PARSA

BEAUTY



REŠEVALEC TEZAV

Zdravi lasje se začnejo s pravim
orodjem za oblikovanje



BEAUTY IS OUR
MISSION

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

Izdajatelj
dm drogerie markt d.o.o.

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

Glavni in odgovorni urednici
Tinkara Blagotinšek, Lara Ručman

Založba & uredništvo
active beauty je izdaja z licenco založbe
movea marketing GmbH & Co. KG
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
Ines Werner, Verena Schnitzinger

Uredništvo
Nina Baldinger, Franziska Binder, Theresa Haidinger,
Magdalena Langeder, Amelie Meinhart, Carolina Mödlhamer,
Martin Panek, Katharina Schmiedjell

Sodelavke te izdaje
Stefanie Angerer, Carolina von Canal, Katja Fusek, Margit Hiebl,
Vea Kaiser, Maria Kapeller, Melanie Katzmayer, Stephanie Lindner,
Franziska Lipp, Tara Meister, Lydia Mischkulnig,
Carolin Schuhler, Anna Maria Stadler, Antonia Wemer

Direktor založbe in uredništva
Stefan Ornig, Natalie Fuchs

Grafična priprava
Future Art d.o.o.
Peruzzijeva c. 127g, 1000 Ljubljana

Tisk
Prima d.o.o.
Brnčičeva 31, 1231 Ljubljana

Julij 2025

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.





21

Alkohol v kozmetiki je slab. Pa je to res?



54

Jedi tipa "sklede"

Različne sestavine pripravimo ločeno, nato pa jih na privlačen način serviramo skupaj v skledi

Telo & duša

- 13** *V soju mesečine:* Izlet v toplo poletno noč
- 14** *Poletna srečanja:* Za počitnice vam poklanjamo pet kratkih zgodb znanih pisateljic
- 20** *Veliki kviz o negi:* Preverite svoje poznavanje kozmetike preko vprašanj in odgovorov
- 24** *Od kod prihajam?* Naša avtorica se je podala na raziskovanje svojih korenin
- 28** *Ali telefoni prevzemajo naša življenja?* Active beauty poročilo o digitalnih časovnih pasteh in kako se jim izogniti
- 34** *Za soncem!* Izbran stil, šport, nega in dobro počutje – navdih in osvežitev za vroče poletne dni
- 40** *Active beauty šola ličenja:* Simbolika zlobnega očesa na nohtih

Bivanje

- 45** *Rastline v dnevni senci:* Lepo cvetijo tudi brez sončne svetlobe
- 46** *Pripravljeni na poletje:* Od bikinija do napihljive blazine – Zgodbe o nastanku stvari, ki so v sezoni na prostem nepogrešljive
- 50** *Po poteh vode:* Reka Lech velja za eno zadnjih divjih rek Srednje Evrope. Avtorica članka jo je spremljala na 125-kilometrski pešpoti
- 54** *Ena skleda – številni okusi:* Recepti za priljubljene jedi tipa »sklede«
- 58** *Okus po domačem:* Češki ocvrti sir
- 60** *Kuharski nasveti in triki – Ovsena krema:* kulinarčni multitalent
- 62** *„Potrebujemo več kitov!“* Mlada znanstvenica pojasnjuje, kako pomembno vlogo igrajo ti orjaški morski sesalci v ekosistemu in s katerimi izzivi se soočajo
- 68** *Hladni nasveti za vroče dni:* Kako se ohladite, ko se živo srebro povzpne v višave



V vsaki izdaji:

- 5 Uvodnik
- 8 Novice
- 10 Skupnost: Dan za ... mladost
- 70 Zelenih 7
- 72 Horoskop
- 74 V številkah: Štejemo ... Zvezdne utrinke



Sveži in lahkotni

Intenzivni, težki parfumi so pri poletnih temperaturah preprosto odveč. Odlična alternativa so parfimirani spreji za telo, ki nas osvežijo in zagotavljajo ravno pravi odmerek dišave. Sprej razpršite po telesu z razdalje približno 15 centimetrov, pazite pa na to, da ga ne pršite na obraz in ga ne nanašate neposredno pred sončenjem.

Od leve proti desni: "Meglica za telo Sweet Tooth Pink, 236 ml" **SABRINA CARPENTER**, "Meglica za telo Cheirosa 62, 90 ml" **SOL DE JANEIRO** in "Meglica za telo Vintage Vibes, 250 ml" **Pepe Jeans**



Športni navijači

Z izmeničnim prhanjem s toplo in hladno vodo po športu lahko preprečite bolečine v mišicah. Učinek lahko spodbudijo posebni geli za prhanje. S sestavinami, kot sta mentol ali poprova meta, osvežujejo, z arniko ali eteričnimi olji pa sproščajo mišice in so učinkoviti proti neprijetnemu vonju potenja.

"Poživljaljoč gel za prhanje 3 v 1 Sport, 300 ml"

SEINZ., "Gel za prhanje 3 v 1 Sports Nature, 200 ml"

alverde MEN, "Gel za prhanje 4 v 1 Ice Feeling z mentolom, 300 ml" **Balea MEN**.



Aktivne novice

Česa se veselimo v juliju in avgustu?

UREDNIŠTVO: KATHARINA SCHMIEDJELL



Čista stvar

Eksotične pokrajine, kot je Bali (na fotografiji), so pogosto onesnažene z nepremišljeno odvrženimi smetmi. Pobuda "CleanHub" upravlja mrežo zbirnih centrov za plastične odpadke v Afriki in Aziji. Naši izdelki sundance ali SEINZ. so opremljeni s pečatom (zgoraj desno) in z vsakim nakupom izkažete tudi svojo podporo tej iniciativi.



Veganski kompas

Kje je najbližja restavracija z jedmi povsem rastlinskega izvora? Brezplačna aplikacija "Vegan Maps", ki jo sooblikuje cela skupnost uporabnikov, vsebuje nasvete za več kot 100 držav – vsa priporočila pa prihajajo neposredno od samih uporabnikov.

Vijolična moč

Ta trend zahteva malo poguma, a zato pritegne toliko več pozornosti: Ličenje oči v lila odtenku. Najbolje se poda k rjavim ali zelenim očem. Za svež videz na veke in morebitne temne kolobarje najprej nanesite korektor.

Od leve proti desni: "Senčilo za veke v stiku Cooling Aqua 050" **trend !t up**, "Tekoče črtalo za oči Quick Eyeliner 158/004" **s-he colour&style**, "Paleta senčil za oči Inspired by Universe 020" **trend !t up**



Poletni prigrizek

Sadne rolce ali »sadno usnje« je izviran in zabaven prigrizek, ki je praktičen za na pot in je poleg tega odličen način, kako uporabiti prezrelo sadje.

Sadje dobro pretlačite ali zmiksajte s paličnim mešalnikom ter ga razporedite po pekaču, obloženem s papirjem za peko, na debelino približno 2–3 mm. Postavite v pečico in pecite 5–6 ur pri 60 °C. Vrata pečice priprite tako, da v odprtino zataknete leseno kuhaličnico, da se vlaga izloči. Ko lahko sadno usnje brez težav odstranimo s peki papirja, je prigrizek pripravljen. Narežite ga na trakove, zvijte in shranite v neprodušno zaprti posodi.



Ledena pustolovščina

Supanje je že nekaj let izjemno priljubljena športna aktivnost. Ste morda za poseben izziv? V podzemni naravni ledeni palači na ledeniku Hintertux so poleg običajnih vodenih ogledov možni tudi ogledi s supom. Tu lahko drsite po osupljivi ledeni pokrajini pri nič stopinjah Celzija. Cena je 49 evrov, potrebna pa je predhodna rezervacija. Informacije: natureispalast.info.



Pogum za lepši jutri

Še nikoli v zgodovini ni bilo na svetu toliko dobro izobraženih mladih kot danes. To dejstvo nam daje samozavest, da se soočimo z izzivi, kot so degradacija okolja, podnebne spremembe in naraščajoči populizem, ki bodo otroke in mlade v njihovem življenju prizadeli bolj kot prejšnje generacije. Mednarodni dan mladih, ki ga praznujemo 12. avgusta, nam daje priložnost, da jim prisluhnemo in omogočimo, da pomagajo soustvarjati prihodnost. Čeprav je polovica svetovnega prebivalstva mlajša od 30 let, je med člani parlamenta ali kongresa na svetu le dva odstotka takšnih, ki sodijo v mlajšo generacijo.

BESEDILO: Katharina Schmiedjell. FOTOGRAFIJA: Getty Images / StockPlanets



ZNAMKA

Št. 1

na svetu za zaščito
pred soncem*

NIVEA
SUN

ZAŠČITITE SE
Z NAŠO NAJBOLJŠO FORMULO!

NOVO

**CITRACELL-
PROTECT™**
z vitaminom C in
hialuronom



* Vir: Euromonitor International Limited; NIVEA v kategoriji zaščite pred soncem, ki vključuje tudi nego kože po izpostavljenosti soncu in izdelke za samoparjavitve; vrednost maloprodaje v letu 2023

Naročnik oglasa: Beiersdorf d.o.o.

ACTIVE BEAUTY

telo & duša



V soju mesečine

Nikakor ne morete zaspati? Potem vam izlet v toplo poletno noč toplo priporočamo! Lunina svetloba ustvarja nove silhuete in naša pozornost se preusmeri na povsem druge stvari: oblaki so videti bolj razpršeni, hribi se zdijo dvignjeni globlje v nebo – in katera nočna žival se sprehaja po polju? Koraki postanejo bolj zavestni, um pa bolj sproščen. V idealnem primeru nam bo melatonin, ki se proizvaja med hojo v temi, prinesel tudi zaslužen spanec ...

BESEDILO: Martina Panek. FOTOGRAFIJA: Getty Images / This is the ways of seeing, without the words of expressing

POČITNIŠKO BRANJE POLETNA SREČANJA

Ni nujno, da potujete, da bi naleteli na nekoga posebnega: Spoznajte glavne junake naših kratkih zgodb, ki jih je posebej za ACTIVE BEAUTY napisalo pet znanih pisateljic

UREDNIŠTVO: STEPHANIE LINDNER · ILUSTRACIJE: CAROLE HILLMAN

Prišla je povsem nepričakovano – v rdečih škornjih in rdečem suknjiču. Ravno kar sva se pogovarjali po telefonu in me je povabila na večerjo, zdaj pa je bilo šele opoldne in jo nenadoma zagledam, kako hodi proti meni. Koliko časa potrebuje nekdo, da ugotovi, da sem to jaz?

Kako lahko ugotoviš, ali se te nekdo razveseli, ko te vidi?

V rokah je nosila vrečko s hrano. Kaša znamke Dr. Oetker, slano maslo iz Francije, smokiji. Sestavine za zvečer?

Ni me še opazila.

Sonce ji je obarvalo lase, njena pričeska je bila enako odštekana kot pred desetletji.

Tu sem bila le za nekaj dni. Obiskala sem sorodnike. Koliko je bila zdaj stara? Vprašanje je bilo brez pomena, namesto tega me je preplaval občutek, kot da jo poznam že od nekdaj. V zraku je bila vlaga, slišati je bilo žvrgolenje ptic. Med trgovinami je na poljih valoval mak, ki je bil na tankih steblih v vetru videti kot metuljeva krila. Pospravila sem avtomobilske ključe in se sprehodila čez trg. Rdeči škornji in rdeča jakna so bili v barvi rdeče pese, ki jo je želela posejati. Ujela sem njen pogled in pomislila na šopek spominčic. Zakaj sva izgubili stike? Vse, kar je bilo, tudi tisto, kar še pride, se lahko spremeni in zato nikoli vse. Drsna vrata

Poletno spoznanje

Avtorice
Lydie Mischkulnig

trgovine so se tiho premikala v vrzeli med ogljem za žar in lubjem, ki je bilo v akciji. Zakaj je poleti nosila škornje? Rdečo peso bi pobirala še iz vlažne zemlje. Glavo je zasukala z ene strani na drugo. Kaj se je zgodilo v tem srečanju? Brez zadržkov, brez pričakovanj, brez kakršne koli predstave o tem, kdo sem, se mi je približal nekdo, ki me ni pričakoval. Zanj sem bila kot tujec. Nihče ali nekdo? Na kaj misli, ko razmišlja o ljudeh? Nič hudega sluteč se je ozrla proti meni. Je bila to res ona? Nenadoma sem podvomila tudi sama. Morda moj videz ni tako vpadljiv, kot bi si želela. Obleka naredi človeka. Potegni trebuh noter, sem si rekla in se spraševala, kaj bi rekla, če bi ugotovila, da jo že dlje časa opazujem, a ji nisem dala nobenega namiga, nobenega močnejšega znaka od tega pogleda, ki več kot očitno izraža, da jo opazujem že ves čas? Kot da bi šlo za nekakšno obsesijo nad njo. Vede-la sem, da bom zardela od sramu, ker

sem tako hitro prepoznala stare znance. Gospa iz supermarketa v rdečih škornjih, ki prav tako ve, česa vse ne moreš kupiti, se je svobodno ozirala naokoli, z visoko dvignjeno glavo, da ji ne bi ušla kakšna spominčica. Vedno je bila tako pozorna, tudi takrat, ko sem imela občutek, da me je spregledala. Računam, kaj se lahko zgodi na običajen dan opoldne pod soncem tukaj na parkirišču. Ob tem sem se čudila življenju, čeprav je bilo vse zelo jasno. Dve prijateljici se po letih spet srečata in ena ne prepozna druge. Polja, mak, zelenjavne gredice. Tam sem sledila rdečim škornjem, le nekaj kilometrov stran v naravi brsti praprot, hmeljevi pogankji in lapuh, tako kot takrat, ko tukaj še ni bilo predmestje. Kakšno podoba si je zdaj ustvarila o meni na parkirišču? Katera jed bi mi po njenem mnenju ustrezala zvečer? In zdaj se je na ves glas zasmejala in rekla: Lepo, da si spet v mojem življenju. Ali imaš še vedno rada kašo z rdečim sadjem? Takrat se je vse spremenilo, dvomi so izginili in odgovorila sem: Obožujem jo. •

Lydia Mischkulnig je rojena leta 1963, znana po svojih mojstrskih kratkih zgodbah – piše pa tudi romane. Njen zadnji roman z naslovom „Beau Rivage: eine Rückkehr“ (slov. Vrnitev v Beau Rivage), je izšel marca.





Za vrtnim obzidjem

Avtorice Vee Kaiser

Sabine je že kot otrok sovražila vrt, ki se je bohotil ob tetinem stanovanju. Bil je velik skoraj osemdeset kvadratnih metrov, popolnoma zaraščen in obdan z opečnim zidom. Ko je Sabine podedovala stanovanje, ga je najprej hotela prodati. Toda še preden je bil oglas objavljen na spletu, se je Sabine razšla s partnerjem, s katerim sta bila skupaj več let. In kot da ni bilo dovolj težko, da je ljubezen njenega življenja tako hitro ugasnila, se je morala odseliti. Na njeno podlaket se je usedel komar. Sabine je zamahnila z roko, žuželko zgrešila in ostal ji je le boleč rdeč odtis na roki. Sabine je jezno pognala motor električnih škarij za živo mejo. Ostri zobje so se začeli nenasično premikati. Sabine se je v poletni vročini začela potiti, vendar je bil res dober občutek, ko je videla, kako se je počasi odpiral pogled ven iz divjine. Nato pa je zaslišala glas. Sabine je izklopila škarije za živo mejo.

"Hvala!" je nekdo zaklical z druge strani rdeče opečne stene. Sabine je opazila luknjo v velikosti pesti na višini kolen in pokukala skozenjo.

"Prosim?"

"Malo si skušam odpočiti tukaj, ali lahko uporabiš običajne škarije za živo mejo?" Sabine ni mogla videti, kdo govori, vendar je po glasu sklepal, da je približno njenih let. Sabine je to ujezilo: To zagotovo še ni bila starost, pri kateri bi te lahko že najmanjši hrup spravil v slabo voljo.

"Svoj vrt si lahko uredim, kakor hočem!" je zaklicala Sabine.

"Prav tako sama določaš, kako se boš razumela s sosedi!"

Sabine se je vrnila v stanovanje, osupla in jezna, najprej nase, nato na soseda: do nedavnega je bila še prepričana, da je prednost samskega življenja v tem, da se ji ni treba več zmeniti za nikogar. Zdaj pa je poleg samskega stanovanja dobila v pake-

tu še nekoga, ki je hotel biti slišan. Kadarkoli je Sabine v naslednjih tednih skušala divjino na dvorišču spremeniti v vrt, se je sosed vmešal: Čistilo za kamen, ki je kapljalo skozi razpoke, je bilo škodljivo za vodne organizme. Češnjevce, ki ga je posadila pred luknjo v zidu, je bil škodljiv za žuželke. Na srečo se je zdelo, da je vhod v njegovo stanovanje v sosednji hiši, zato ji ga nikoli ni bilo treba srečati v živo. Sosedje, ki jih je spoznala, so bili izjemno očarljivi. Starejša gospa ji je redno prinašala pecivo, otroci nad njo so ji risali slike. In potem je bil tu še dostavljalec na kolesu. Sabine ga je ves čas srečevala: na hodniku, ko je nosil svoje tekmovalno kolo. Na ulici, ko je dostavljal pakete, v kavarni čez cesto in v trgovini. Kadarkoli sta se videla, sta se nasmehnila drug drugemu. Z desno roko je spustil krmilo kolesa, da bi ji pomahal, ona pa mu je pomežiknila, ko se je peljal mimo nje. A kljub temu se nista nikoli dovolj približala drug drugemu, da bi lahko kdaj poklepetala. Včasih ji je prikrito kaj namignil, vendar je bila Sabine osredotočena na to, da si najprej uredi stanovanje in ukroti vrt do konca. Šele ko se bo ustalila v novem življenju, bo pripravljena spoznati nekoga novega.

Za popoln občutek domačnosti se je bilo treba znebiti luknje v zidu. Sabina je kupila nekaj opek in prip-

ravljeno cementno mešanico. Z udarnim vrtnikom je nekoliko povečala odprtino, da bi se nova opeka dobro prilegala, vendar ni odstranila le delčka okoliških opek, temveč je odpadlo še dobrih dvajset dodatnih – Sabine je lahko le odstopila nazaj, saj je prvotna majhna luknja postala tako rekoč nekakšen prehod, skozi katerega bi zlahka prišel otrok ali pes. Sabine se je spraševala, koliko bi stalo popravilo pri strokovnjaku in koliko ji je sploh še ostalo prihrankov. Nato je zaslišala gibanje na sosednjem vrtu. Kot da situacija še ni bila dovolj slaba, se bo zdaj verjetno pojavil še nadležni sosed in se iz nje norčeval. Zdaj mu bo lahko vsaj v obraz povedala, kako zelo ga ne mara. Toda potem se je v luknji pojavil znan obraz in se ji nasmehnil, kot je to počel že več tednov: dostavljalec na kolesu.

"Zdaj ti vsaj ni treba zapustiti svojega stanovanja, da prideš k meni."

"Zakaj bi prišla k tebi?"

"Ker ti želim zmešati pijačo, v kateri boš lahko uživala, medtem ko nama bom kuhal večerjo. Jutri pa bova skupaj postavila zid nazaj, kaj praviš?" je vprašal. In ko se Sabine ni premaknila, je dodal: "Saj veš, kaj pravijo: če ti življenje da limone, iz njih naredi limonado!"

Sabine je malo pomislila, nato pa stopila čez kup opeke in skozi majhno luknjo splezala na sosedov vrt. Pomislila je, da bi se moral pregovor glasiti drugače: Če se ti v življenju podre zid, spoznaj osebo, ki stoji za njim. •

Vea Kaiser je ena izmed najbolj priljubljenih avstrijskih avtoric. Pod peresom 36-letne pisateljice je leta 2019 nastal roman „Rückwärtswalzer oder die Manen der Familie Prischinger“, ki je mešanica popotovanja in družinskih prigod.

→



iz športne torbe mi pade etui z bančnimi karticami. Na njih je napisano ime Paul Hoferer. Vidim starega, vitkega moškega. Obiskuje isti trening pilatesa kot jaz. Ne govori veliko. Jaz tudi ne. Je natreniran in gibčen. Jaz nisem. Zdi se umirjen in zadovoljen z življenjem. To mu zavdam. Sicer pa se s Paulom ne ukvarjam preveč. Imam dovolj dela sama s sabo. Odkar se je Tim odselil, sem sama. Po ločitvi nisem nikoli pogrešala svojega moža, svojega sina pa pogrešam vsak dan. Morala bi biti bolj samozavestna v krmarjenju svojega življenja. Zdi se, da je to najmanj, kar svet pričakuje od žensk.

Kako je etui s karticami prišel v mojo torbo? Iščem Paulovo številko.

Paul se je ravno zbudil in ugotavlja: Danes bo popoln dan. Skozi okno že prodira jutranja svetloba. Na drevesih žvrgolijo ptički. Dan je kot nepopisan list. Paul se je vedno bal praznih listov in dni, polnih obetov. Zaprl je oči in se obrnil proti steni. V tistem trenutku zazvoni telefon. Mona Richter, pravi glas. Ali ne pogrešate svojih kreditnih kartic?

Če bi le bilo tako, pomisli Paul, po-

Hiška v gozdu

Avtorice Katje Fusek

leg tega pa: Ta Mona ima enak glas kot moja žena.

Paulova hiša stoji na robu gozda. Veter šumi med drevesi. Od mesta je njegov dom precej oddaljen. Pozvonim na zvonec. Vse je mirno. Toda vrata so le priprta. Ali me Paul čaka notri? Potisnem vrata in naglas pozdravim. Nič se ne premakne. Stopim v dnevno sobo. Videti je svetla in prijetna. Toda kako je zvečer, ko so okna le črne luknje? Na komodi stoji košara z iglami za pletenje in barvno volno. Na fotografiji je moški srednjih let in poleg njega dve deklici. Smejeta se v kamero. Je to Paul? Sta to njegovi hčerki?

Nenadoma zaslišim korake. V sobo vstopi starejša ženska.

Ste prišli k Paulu? V bolnišnici je. Kardiovaskularni kolaps. Vendar si bo opomogel.

Ste njegova žena? Njegova sosedka.

Paulova žena je umrla.

Pokažem na košaro: Pletete?

Ne, Paul plete.

Paul?

Zakaj ne? Tudi moški imajo dve roki. Iz ostankov volne plete odeje za svojo družino.

In fotografija?

Paul in njegovi hčeri. Živita v tujini. Odejo plete za svojega vnuka. Bliža se njegov rojstni dan.

Dnevi minevajo, preden lahko Paul prebere sporočila na svojem telefonu. Eno sporočilo je od Mone Richter z ure pilatesa. Ali ni bil njen glas podoben glasu njegove žene?

Prebere: Moje roke še niso pozabile, kako se plete. Dokončujem vašo odejo, da jo bo vaš vnuk dobil pravočasno.

Odpíše, še vedno z nerodnimi prsti: Ko pridem iz bolnišnice, bom prinesel nekaj volne in vam pokazal nekaj novih vzorcev.

Češko-švicarska pisateljica Katja Fusek se je rodila leta 1968 v Pragi, nato je živela v Švici, svoje knjige pa je pisala v nemščini. Leta 2017 je izšel njen roman „Aus dem Schatten“ (slov. V senci).

Rdeče češnje

Avtorice
Tare C. Meister

M. se sprehaja po mestu, ki je bolj prazno kot običajno, saj so vsi odšli na dopust.

Ampak tudi tukaj je poletje! M. zakliče v temen jašek podzemne in si obriše znoj s čela. Nekaj golobov odleti, komajda jo opazijo. M. z drobnimi koraki z iztegnjenimi rokami lovi ravnotežje na ozkem nizkem zidu.

Na koncu zidu stoji oseba v beli obleki z velikimi rdečimi češnjami. V rokah ima sladoled na palčki in ga liže. Njuna pogleda se na kratko srečata in M. v ušesih začne zvoniti. Galeb, slani lasje! Oseba ima okoli oči smejalne gubice, podobne sončnim

žarkom. Zdaj z ustnicami objame sladoled na palčki. M. opazuje in vse tako izgleda, da se je sladoled odlepil od palčke in ga mora zdaj pogoltniti vsega naenkrat. Pomisli, kakšen hlad bodo na kratko občutili njeni zobje. In potem ji nenadoma z ustnic

kapne ena sama kapljica in videti je, da bo kanila na snežno belo obleko. M. skoči, skoči s stene tako hitro kot veter in v zadnjem trenutku ujame kapljico.

Rešiteljica. Sončen dan. Ples veselja na pločniku.

Ne, M. še vedno stoji tam in gleda. Je čisto v svojem svetu. In razmišlja: Tudi tukaj je poletje.

Hier ist auch Sommer. ●

Leta 1997 rojena mlada pisateljica Tara C. Meister je tudi mojstrica poezije. Njen prvi roman „Proben“ (slov. Vzorci) je izšel leta 2024.

Knjige je nekam odložila

Avtorice
Anne Marie Stadler

Knjige je nekam odložila. Spomni se, kako so ležale na šanku, saj je nanje položila dve gazirani pijači Campari. To pomeni, da lahko prikliče sliko, saj jo je shranila v svoj pametni telefon. En kozarec se je že premaknil, na platnicah knjig je že nastal obroček. Obe knjigi je kupila na stojnici v pristanišču. Eno si je želela že dalj časa, za drugo pa še nikoli ni slišala. Knjigi je odnesla s seboj v kavarno, kjer se je z nekom že začela pogovarjati o eni od knjig. Odnesla ju je s seboj v trgovino, kjer je čez njiju dala hrano za nočni vlak in nato večino hrane pojedla že med čakanjem. S plastičnim nožem sta razrezala kruh in se mučila z rezanjem paradižnika. Veter jima je odnašal prtičke. Spominja se, kako je z eno od knjig obtežila prtiček. Ali se ljudje tukaj navadijo na ta veter, je rekla B., ali ga na neki točki ne zaznajo več, tako kot tisti, ki živijo ob prometni cesti, sčasoma ne slišijo

več hrupa avtomobilov? Še vedno lahko sledi knjigam do lokala eno ulico stran. Knjige je položila na pult, da bi imela proste roke, in domneva, da so tam tudi ostale. Izgubil sem telefon, je eden izmed potnikov večkrat ponovil vozniku avtobusa, ko sta se peljala proti železniški postaji, in takrat bi že lahko ugotovila, da nima več knjig. Ali mi lahko poveste, gre ta avtobus do, in voznik avtobusa ga je večkrat prekinil: linea uno. Ko sta na vlaku zlagala prtljago,

se je zavedla. Vprašala je B., ali je videl knjige, tudi on jih je nazadnje videl v baru. Nikakor ni prišlo v poštev, da bi stopila z vlaka in se vrnila v bar. Potem jih jutri pokliči, morda ti bodo poslali knjige, je rekel B., in oba sta vedela, da tega ne bo storila, in res ni, vendar včasih še vedno razmišlja o tem, kako bi lahko poklicala in vprašala, ali te knjige še kje ležijo, in bi ji jih ali vsaj eno od njih poslali po pošti na naslednji naslov, ona pa bi jim vrnila denar za poštnino. Vendar raje se tolaži s tem, da je med pospravljanjem nekdo našel njeni knjigi in bo morda z veseljem prebral obe ali vsaj eno od knjig. ●

Anna Maria Stadler, stara 33, prihaja iz Salzburga. Pisateljica in vzhajajoča umetnica besede obrača na prav poseben način – kot lahko opazite tudi v njenem romanu „Halbnah“ (slov. Približano), ki je izšel leta 2024.

ZNANJE O LEPOTI

Veliki kviz o negi

Kako dobro poznate svoje izdelke za nego kože? Preverite svoje poznavanje kozmetike preko spodnjih vprašanj (in odgovorov) in spoznajte zgodovino, zgodbe o uspehu, aktivne sestavine in negovalne formule

Katera učinkovina je povezana z astronauti?

Hialuronska kislina. Pogosto pravijo, da naj bi bila Hrazvita za potovanja v vesolje. A njen izvor je povsem zemeljski: Odkril jo je nemški strokovnjak s področja medicine Karl Meyer v 30. letih prejšnjega stoletja, gre pa pravzaprav za kompleksni sladkor, ki je del vezivnega tkiva v telesu. Ker lahko med drugim izjemno dobro zadržuje vodo in je lepo mazljiva, so hialuronsko kislino najprej uporabljali za zdravljenje očesnih bolezni in težav s sklepi – sedaj pa so jo odkrili tudi v kozmetični industriji. Danes je hialuronska kislina nepogrešljiva sestavina vlažilnih izdelkov za nego kože.



BESEDILO: MARGIT HIEBL



Kdo je rekel znameniti stavek:

»There are no ugly women, only lazy ones«?

Kozmetična ikona Helena Rubinstein. Seveda je s tem imela v mislih nego obraza, ki je bila njena življenjska strast. Rojena leta 1872 v Krakovu je še kot mlado dekle odpotovala v Avstralijo – s seboj pa je vzela 12 kozarčkov kreme za obraz, ki ji jih je pripravila njena mama. Nekaj jih je dala naprej kmečkim ženam, ki niso imele dostopa do tovrstnih izdelkov. Pozitiven odziv jo je spodbudil, da je prišla na idejo uvoza in prodaje krem. Kmalu jih je začela izdelovati sama, in sicer iz lanolina, sezamovega in mandljevega olja, leta 1902 pa je v Melbournu odprla svoj prvi kozmetični salon. Doživela je velik uspeh, saj so si številne ženske, ki so bile izpostavljene močnemu avstralskemu soncu, želele tako lepo polt, kot jo imajo Evropejke. Do tedaj so za nego kože uporabljale le milo in vodo, a z veseljem so si vzele čas za svojo novo lepотно rutino.

*prevod: Grdih žensk ni, so samo leno.



Kakšna je razlika med emulzijami O/W in W/O?

Emulzije so sestavljene iz olja in vode. Pri emulziji O/W, torej olje v vodi, prevladuje voda, ki vsebuje povsem drobne oljne kapljice. Ta mešanica je primerna za mastno ali mešano kožo, saj je lahkotna in se hitro vpije. Pri emulziji W/O, torej voda v olju, olje tako rekoč ovije vodo, tekstura izdelkov za nego s takšno emulzijo pa je bogatejša – odlična za suho kožo ali kot zaščita pred mrazom.

Alkohol v kozmetiki je slab. Pa je to res?

Ni res. Obstajajo različne vrste alkohola. Tako imenovani maščobni alkoholi, kot sta cetilni ali stearylni alkohol, pomagata ščititi kožno bariero in zadržujeta vlago. »Pravi« alkohol, kot je etilni alkohol, pa kožo izsuši in lahko poškoduje plast sebuma, po drugi strani pa olajša absorpcijo aktivnih sestavin. Kot pogosto velja, je tudi tukaj tako: Manj je več. Velja upoštevati naslednje splošno pravilo: Če alkohol ni naštet med prvimi petimi sestavinami na seznamu INCI, vsebnost ni previsoka in zato ni škodljiva.



Dnevna zaščita pred soncem povzroči pomanjkanje vitamina D.
Mit ali resnica?

Mit. Ta povezava ni bila dokazana z nobeno raziskavo. Ker pa se vitamin D v telesu tvori s pomočjo sončne svetlobe, ga lahko primanjkuje tistim, ki sončni svetlobi niso pogosto izpostavljeni. Gre predvsem za starejše, nepokretne ali tradicionalno zakrite ljudi. V tistih delih leta, ko je sonca bolj malo, je pomanjkanje vitamina D pogosta težava vseh. Nasvet: Redno preverjajte raven vitamina D v krvi in ga po potrebi dodajajte v obliki kapljic ali tablet.



Kakšno rutino za čiščenje so imele gejše?

Gejše so svoj tradicionalni make up vedno odstranjevale z dvojnim čiščenjem (angl. double cleansing). Gejša, kar v prevodu pomeni "oseba z umetniškimi spretnostmi", opravi obsežno usposabljanje: kultura in zgodovina, konverzacija, klasični plesi in pesmi ter umetnost spenjanja las in natančnega nanašanja ličil na obraz. Ker je na Japonskem lepa koža povezana s svetlo poltjo, je osnova snežno bela polt (drugi barvi sta rdeča in črna). Bela ličila v prahu se nanesejo na debelo, da bi bila dolgo videti popolno, in jih je temu primerno tudi težko odstraniti. Zato gejše v prvem koraku čiščenja ne uporabljajo vode, temveč olje kamelije, ki ga nato v drugem koraku odstranijo s posebnim pudrom. Po tem zgledu se je razvila tudi metoda dvojnega čiščenja, pri katerem se običajno uporabljata izdelek za čiščenje na oljni osnovi in čistilna pena, postopek pa je primeren npr. za zelo mastno kožo ali za odstranjevanje vodoodpornih ličil in kreme za zaščito pred soncem na mineralni osnovi.



Katero rastlinsko olje je še posebej bogato z vitaminom E?

Arganovo olje. Gre za pravo superživilo za kožo, ki zagotavlja navlaženost in ščiti pred okoljskimi vplivi.



Kdaj se koža najbolj hitro obnavlja?

Med spanjem – med 23. in 3. uro poteka delitev celic s polno paro.



Katero zlato sestavino za nego kože, ki pomaga preprečevati prve znake staranja, so odkrili povsem po naključju?

Retinol (vitamin A). V 70. letih prejšnjega stoletja so ga uporabljali za zdravljenje aken. Pri tem so odkrili, da podpira tudi obnavljanje kože in zmanjšuje pojav gubic in pigmentnih madežev.

RAZISKOVANJE DRUŽINSKIH KORENIN

Od kod prihajam?



Vosnovni šoli sem vedno malo zavidala svoji prijateljici Christine. Imela je dve babici, pri katerih je izmenično preživljala počitnice. Mario in Fini. Ena je pekla nebeško dobre jagodne rulade, druga je pletla najbolj zabavne črtaste nogavice. Christine je imela tudi dva dedka: Ferdla, ki je imel v hlevu dva konja in Loisa, ki je imel v levem kolenu strelna rano. Christine je imela celo prababico, ki je cele dneve sedela na klopci pred hišo in si brundala različne melodije. Christine se je včasih usedla k njej. Preprosto da bi videla svet skozi njene oči.

Pri meni je bila situacija drugačna. Poznala sem le babico po mamini

Številni si dandanes želijo izvedeti več o svoji družini. Tudi naša avtorica se je podala na raziskovanje svojih korenin – in prišla do presenetljivih odkritij

BESEDILO: FRANZISKA LIPP

strani in ta ni veliko pripovedovala. Bila je precej robata in pogosto žalostna. Nenehno si je brisala solze iz koticov oči. Na steni je visela fotografija njenega mladostnega moža: Moj dedek je leta 1944 umrl »junaške smrti« na vzhodni fronti. Bila sem najmlajša v družini, rojena veliko kasneje, tako da sem zamudila povezavo s predniki. Večina jih ni bilo več med živimi.

Vprašanja brez odgovorov

Ta občutek izgube, nepoznavanja lastnih prednikov, me je spremljal več let, celo desetletja. Hrepenenje je bilo včasih res veliko, včasih pa je skorajda povsem izginilo. Dejansko

pa se nikoli nisem nehala spraševati o tistih, ki so odšli pred mano. Številna področja v mojem življenju so bila tako očitno povezana z njimi. Komu sem na primer podobna? Zagotovo nikomur iz svoje družine, nekako kot bi bila izven serijska. Spraševala pa sem se tudi o drugih stvareh, ki so se tikale samo mene: Od kod vsi ti nepojasneni strahovi? Zakaj me nenehno preplavlja domotožje?

Zakaj sem tako glasbeno nadarjena, če so preostali člani moje družine brez posluha? Nikogar nisem mogla vprašati o tem. Izgledalo je, kot da je moja družinska zgodba zaprta knjiga, ki je nikoli ne bom mogla prebrati. Lahko bi živel s tem. A na srečo mi ni bilo treba.



Nov dom v srečju

Potem ko je avtorica tega članka ugotovila, da ima korenine tudi v Benečiji v Italiji, je odpotovala čez Alpe – in takoj začutila edinstveno povezanost s tem krajem.

Nepričakovani viri

Nekega dne sem prebrala novico, da se je večina cerkvenih zapisov v Avstriji digitalizirala in si jih je mogoče ogledati na spletu. Moj raziskovalni duh se je prebudil: Kaj točno to pomeni? Bi lahko na ta način izvedela kaj o svojih prednikih? Poznala

sem le imena svojih starih staršev po očetovi strani in kje so živeli: Bi jih lahko našla? Uspelo mi je! In z odkritjem se je razkrilo še marsikaj drugega: Moja stara starša se nista poročila v cerkvi v domači vasi, kot sem domnevala, temveč v mestni župnijski cerkvi, kjer sem 85 let pozneje tudi sama organizirala svojo poroko. Kakšno neverjetno naključje, sem si mislila. A ni ostalo le pri

tem: Moje popotovanje v zgodovino prednikov je postalo potovanje odkritij in prišla sem do spoznanj in novih informacij, na katere nisem računala.

Moja babica, od katere obstaja zgolj ena fotografija, mi je bila podobna kot sestra dvojčica, bila pa →

»Poznavanje pripadnosti je človekova osnovna potreba«

Strokovnjaki pojasnjujejo, kako vam lahko soočenje z družinsko preteklostjo pomaga v sedanjostit

Raziskovanje lastnih korenin je v razcvetu. Raziskovanja so se lotili že celo zvezdniki. Le redki med njimi se lahko razveselijo celo dejstva, da imajo morda sorodnike v angleški kraljevi družini, a to niti ni pomembno. Za kaj pravzaprav gre pri raziskovanju korenin, smo se pogovarjali s psihologinjo za zdravje in odnose dr. Edith Stadelmann (dr-edith-stadelmann.eu).

Zakaj je raziskovanje prednikov v zadnjem času tako priljubljeno?

Najnovejše novice o vojni in izgubah so nezavedno sprožile eksistencialne strahove in podoživljanje groženj, ki so jih doživljali naši predniki. V teh turbulentnih časih in obdobju krize ljudje vedno pogosteje iščejo varnost in odkrivajo svoje korenine.

Od kod to hrepenenje, da si tako želimo odkrivati družinsko zgodovino?

Pot do popolnega odkrivanja samega sebe je v prvi vrsti poiskati svoje lastno mesto v sistemu – ne glede na to, kako tesne so vezi med družinskimi člani. Poznavanje pripadnosti, varnosti in »počutiti se kot doma«, so osnov-

ne potrebe vsakega človeka. Osnova za to je družinska zgodovina.

Kako raziskovanje preteklosti naših prednikov vpliva na nas?

Za izpopolnjeno življenje je bistveno, da znamo razlikovati med lastnimi potrebami in prevzetimi vzorci in prepričanji, ki smo jih podedovali od naših prednikov. Če ne znamo ločevati med vprašanjem »Kdo sem jaz?« in »Kakšna je zgodba mojih prednikov?«, tvegamo, da bo naše življenje drugačno od tistega, ki bi nam resnično ustrezalo.

Ali se lahko prihodnje generacije sprijaznijo z grožnjami ali kriznimi situacijami, ki so jih doživeli?

Epigenetika se ukvarja s prenosom travm v naslednje generacije, ki se odraža v delovanju genov. Npr. vojne izkušnje naših prednikov lahko vplivajo na potomce, kar je obsežno opisano tudi v strokovni literaturi. Da se soočimo z družinskimi temami, ki so nas do sedaj zavarale in jih v najboljšem primeru tudi razrešimo, nam daje možnost, da živimo bolj pristno življenje.

SUBRINA

geli za prhanje

Oljni gel za prhanje **Subrina Cherry Kisses** navduši s sladko-sadno dišavo sočnih češenj & hranljivim kokosovim oljem.



je nezakonski otrok. Kljub takratni običajni praksi je bil njen oče vpisan v župnijsko matično knjigo: Bil je moški s čudovitim italijansko zvanečim imenom. Bila sem res presenečena: Imam italijanske korenine? Od kod natančno? Ko sem svoja nova spoznanja delila s prijatelji in družino, so bili odzivi zelo podobni. Od »nič me ne preseneča« do »to je ja očitno«. Bila sem bolj presenečena kot kdorkoli, ki me je res dobro poznal.

Z vsako uro, ki sem jo preživela ob prebiranju digitalnih cerkvenih knjig, so se odprla nova vrata. Vsaka pa so vodila v preteklost in nudila vpogled v celotno življenje. In še več: Da bi to življenje lahko razumela, sem morala poznati tudi zgodovino svoje dežele. Poglobila sem se v teme, kot so revščina in delovne migracije, priseljevanje iz kronovin monarhije, izključevanje in izguba domovine. Iz knjig, arhivskih zapisov in zgodovinskih virov sem si zgradila nov dom: Dom, ki so ga sestavljale nove zgodbe, v osnovi popolnoma tuje, a so v meni zbudile občutek domačnosti.

Potovanje v preteklost

Izdelala sem izjemno veliko družinsko drevo in ga prilepila na steno: Imelo je številna majhna okenca, ki sem jih postopoma zapolnjevala. Cele tedne in mesece sem se učila brati starodavno pisavo in se – če sem se že ravno ukvarjala s tem – urila tudi v pisanju. Pol noči je trajalo, da sem lahko razvozlala krstne zapise, poročna oznanila in osmrtnice. Jokala sem, ko sem videla, da je ena od mojih praprabab rodila 16 otrok in jih je več kot polovica umrla. Šokirana sem bila, da je moja tirolska prateta leta 1938 izstopila iz cerkve. In bila sem besna, ko sem izvedela, da se je to zgodilo tik po Hitlerjevem obisku v Innsbrucku. Spoznala sem stare poklice (eden izmed mojih pradedkov je bil krmar čolna) in o načinih smrti (številni dojenčki so umrli zaradi tako imenovane »epilepsije dojenčkov« ali božjasti). Odpotovala sem tudi v vas v severni Italiji, od koder so se izselili moji predniki, da so si na severni strani Alp ustvarili novo življenje.

V zaspani gorski vasici so mi dovolili prelistati cerkvene zapise in potrdile so se vse moje domneve. V župnišču so mi po licih polzele solze, ko sem znova odkrila znana imena. In ljudje, ki so čakali okoli mene in ki sploh niso vedeli, za kaj gre, so iz sočutja jokali z menoj.

Tudi vas zanima raziskovanje svojih korenin?

- Če se želite podati na raziskovanje svoje preteklosti, lahko v digitaliziranih cerkvenih knjigah v številnih občinah doma in v tujini najdete ključne dokaze: <https://data.matricula-online.eu/sl/>.
 - Franziska Lipp je pripravila tudi posamezne tečaje in delavnice na temo »Raziskovanje prednikov za začetnike« ter »Raziskovanje korenin in pripovedovanje zgodb«.
- Več informacij: franziskalipp.com.

Darilo prednikov

Ob 10. uri dopoldne sem si v »Bar Centrale« privoščila kozarček vinčka in se zahvalila svojim starim staršem Anni in Giovanniju za njun pogum. Svoj pogum sta namreč pokazala, ko sta se v 60. letih 19. stoletja skupaj s tremi majhnimi otroki izselila v tujino. Hvaležna sem jima, da sta mi podarila to italijansko vasico: Saj sem tukaj na tem trgu ob pogledu na gore začutila, da je ta vasica zelo podobna mojemu domačemu kraju. Dobila sem darilo, ko sem se podala na pot z namenom, da odkrijem, počastim in cenim življenje svojih prednikov. Morda mi res ni več dano, da bi s svojimi starimi starši posedela na klopi, kot je to počela Christine, lahko pa grem v staro italijansko cerkev in občudujem oltar, pred katerim so sedeli in molili mojih predniki. Tukaj so se poročili, krstili svoje otroke in prosili za blagoslov na svoji poti. Tukaj lahko prižgem svečo in občutim njihove strahove, občutke krivde in domotožje. Tu sem dobila odgovore na svoja največja življenjska vprašanja. In če tukaj dalj časa povsem mirno sedim in se okoli mene in v meni vse umiri, potem prisluhnem glasbi.



Franziska Lipp je neverjetno podobna svoji babici, ki je umrla leta 1950. To je bil tudi razlog, zakaj je svoje raziskovanje začela pri njej.

FOTOGRAFIJA: Nadine Schmidt



ODKRIJ POPOLNO POLETNO NEGO Z IZDELKI HADA LABO TOKYO

Japonske uspešnice za zaščito in globinsko vlaženje kože!

NAJ BO TVOJA KOŽA
ZAŠČITENA, NAVLAŽENA
IN SIJOČA.



***NAJBOLJE
PRODAJAN
IZDELEK
NA JAPONSKEM
PRODAN VSAKE
3 SEVINGE**

Naročnik oglasa:
NIKA BEAUTY D.O.O. / HADA LABO
Izdelki so na voljo v vseh prodajalnah
dm in v spletni trgovini dm.si.



Ali telefoni prevzemajo naša življenja?

Po zadnjih raziskavah ljudje v povprečju preživimo približno 4 ure dnevno na pametnem telefonu – to pa ima občutne posledice na naše delo in psiho. A za vas imamo dobro novico: Svoj čas na zaslonih lahko zavestno nadzirate sami. Če boste sami postali gospodar svojega časa, se bosta vaša kakovost življenja in stopnja koncentracije bistveno izboljšala



UREDNIŠTVO: MELANIE KATZMAYR & STEPHANIE LINDNER

Samo na hitro natipkam sporočilo na WhatsAppu. Saj ni nič narobe, če samo na kratko preletim Instagram objave. O, novo sporočilo – da vidim, za kaj gre. In če sem že ravno na telefonu, pogledam še nekaj drugih malenkosti. Kar naenkrat mine ena ura. Ali dve. Ali tri.

Smo zadeli žebljico na glavico? Po zadnjih raziskavah ljudje v povprečju preživimo na svojih pametnih telefonih približno štiri ure dnevno. V povprečju telefon odklenemo skoraj štiridesetkrat na dan – za komu-

nikacijo in obveščanje, za družbena omrežja ali preprosto za zabavo. Zjutraj je običajno prva stvar, ki jo naredimo, da pogledamo na telefon – in zvečer zadnja. Da bi od doma šli brez pametnega telefona? Nepredstavljivo.

Kaj nam povzroča ta nenehni

sprožilec dopamina, neke vrste zasvojenost z vedno novimi informacijami? Kako vpliva na naše duševno stanje, delovanje in funkcije naših možganov? Oxfordova beseda leta 2024 je »brain rot«, ali po naše gnitje možganov, opisuje pa »domnevno poslabšanje duševnega ali intelektualnega stanja zaradi pretirane uporabe spletnih vsebin.« Ta izraz ne izgublja na pomenu, ravno nasprotno. Zaradi prekomerne uporabe pametnih telefonov naj bi se siva snov v možganih dejansko začela zmanjševati, kar lahko privede do duševne otopelosti, težav s koncentracijo in slabšega delovanja spomina. Ali to pomeni, da nas digitalni svet poneumlja?

»Internet nam omogoča dostop do znanj, kar le generacijo pred nami ni bilo predstavljivo. To je za nas načeloma prednost,« pravi profesor Walter Struhal, vodja kliničnega oddelka za nevrologijo na Univerzitetnem kliničnem centru Tulln v Avstriji. Poudarja, da digitalnega sveta ni mogoče enoznačno označiti kot dobrega ali slabega. Bolj gre za to, kako ga uporabljamo, ter kako z njim manevriramo skozi vsakdan.

Iskanje povezanosti

A zakaj nas digitalni svet tako privlači – zlasti družbena omrežja in aplikacije? »Pametni telefon je zvest in potrpežljiv spremljevalec, ki je vedno na razpolago in ki nam v marsičem olajša življenje,« pojasnjuje psihoterapevka mag. Sarah Rubenthaler. Slaba stran: Vedno več ljudi trpi za nomofobijo – strahom, da bi bili brez mobilnega telefona. »Strah jih je, da bi zamudili pomembne informacije ali novosti – fenomen, ki ga poznamo tudi kot FOMO (angl. fear of missing out – strah pred zamujenim). Tudi socialna izolacija, do katere pride zaradi depresije ali anksioznosti, ter čustveni stres se lahko za trenutek pozabi, medtem ko drsimo po zaslonu.« Poleg tega marsikdo ne prenese, da bi mu bilo dolgčas,

na telefonu pa imamo hiter dostop do zabavne vsebine in informacij, s čimer zlahka preženemo dolgčas. Uporabniki in uporabnice se pogosto ne zavedajo, da so bile aplikacije za družbena omrežja razvite s psihološko zvijačo, ki nas pripravi do tega, da nenehno drsimo po zaslonu, saj novim informacijam ni konca. Po besedah Rubenthalerjeve igra tudi hormon dopamin pri tem svojo vlogo, saj se sprošča ob gledanju novih vsebin. Prof. Struhal pa dodaja: »Naši možgani so evolucijsko sprogramirani tako, da ves čas iščejo nove informacije – mehanizem, ki je človeku v kameni dobi omogočil preživetje: Kje je hrana? Kje grozi nevarnost? Danes pa nam ni treba takoj zjutraj v lov za preživetje, kar je v nasprotju z našim naravnim nagnjenjem.«

Ves čas slabe novice

Tako imenovani »doomscrolling« ali brezciljno drsenje po zaslonu se pojavi zaradi želje, da bi imeli vse nevarnosti pod nadzorom. V angleščini »doom« pomeni neke vrste propad. Nanaša se na neprestano branje negativnih novic, črne kronike, poročil o kriminalnih dejanjih in narav- →

Digitalna resničnost v številkah

Na blagajni, v postelji – in drugod: Na kakšen način uporabljamo pametne telefone in podobne naprave?

Skoraj 4 ure

Na blagajni, v postelji – in drugod: Na kakšen način uporabljamo pametne telefone in podobne naprave?

221 Minuten

dnevno šoloobvezni otroci preživijo na svojih mobilnih telefonih. Na koncu tedna to nanese več kot en cel dan.

91 odstotkov

odstotkov oseb, starih od 16 do 74 let, v Sloveniji uporablja internet.

2,5 milijona

je v Sloveniji aktivnih mobilnih naročnikov, torej ima vsak Slovenec vsaj en mobilni telefon.

77 odstotkov

ljudi gre spat z mobilnim telefonom v roki, kar 58 odstotkov pa zatrjuje, da telefon vzamejo tudi na stranišče.

40 odstotkov

uporabnikov pametnih telefonov svojo napravo uporablja tudi za brezstično plačevanje.

100 kratkih videov

dnevno si ogleda povprečni uporabnik TikToka. Ali vsaj prvih nekaj sekund.

9 let

je v povprečju star otrok, ko dobi svoj prvi pametni telefon.

Viri: SURS, Statista; mentalhealthdays.eu; Jugend-Internet-Monitor 2025/saferinternet.at; NordVPN; Statista; Digital 2024 Global Overview Report; Mobile Communications Report Austria 2024; Journal of Computers in Human Behavior Reports; Bundesministerium für Bildung; Hutchison Drei Austria GmbH

NIVEA

TAKOJŠNJI UČINEK 3D GLOW*

MANJ **MADEŽEV** ZOŽANE **PORE** GLOBINSKO **VLAŽENJE**

60x
BOLJ UČINKOVIT
KOT VITAMIN C**

PATENTIRANI
THIAMIDOL
NIACINAMID
ALOE VERA



*sijaj

**in vitro test inhibicije človeške tirozinaze



Brez telefona za mizo

Naj gre za popoldansko kavo ali skupno kosilo – pozornost namenite ostalim članom družine, pametne telefone in druge naprave pa dajte na stran

nih nesrečah. Ne prinaša pa večjega občutka varnosti. Ravno nasprotno: V nas prebudi številna neprijetna čustva, kot so strah, stres, občutek nemoči. Rubenthalerjeva potrjuje: »Doomscrolling lahko negativno vpliva na naše psihično stanje.«

Šolska izobrazba je ogrožena
Dolgoročnih posledic fenomena, da je treba biti »vedno dosegljiv«, zaenkrat še ne moremo ovrednotiti.

Pametni telefoni iPhone so bili pri nas predstavljeni šele leta 2008, kar pomeni, da generacije pred generacijo Z (od leta 1995 dalje) še poznajo otroštvo in mladost brez interneta. Ti ljudje so tudi odrasli brez tele-

fona v rokah. Težava bo nastopila v naslednjih generacijah. Po besedah Struhala lahko prekomerna uporaba interneta zlasti pri mladostnikih pogosto vodi do zdravstvenih težav, kot so bolečine v hrbtu, glavoboli, prekomerna teža in motnje spanja. Trpi tudi uspeh v šoli, kar lahko kasneje negativno vpliva na akademsko izobrazbo. Strokovnjak poudarja, da je obdobje v življenju od poznega otroštva do polne odraslosti odločilno za določitev smeri v nadaljnjih življenjskih obdobjih. Tudi iz tega razloga je odvisnost od digitalnih medijev tako škodljiva v tem obdobju. Težava bo nastala, ko bo čas, ki ga preživimo na ekranih v svojem prostem času, presegel 4 ure dnevno. Njegov nasvet: »Če se želite na nekaj osredotočiti, bi morali te- →

Digitalno razstrupljanje (angl. digital detox):

Kako izgleda premišljena uporaba pametnega telefona

- Poglobite se vase: Kako se trenutno počutim – ali po telefonu posežem iz dolgčasa ali stresa?
- Določite si čas brez telefona: Določite obdobja v dnevu brez telefona, npr. zjutraj ali med jedjo, določite si maksimalni čas za ekrane.
- Rutine brez zaslona: npr. zjutraj in zvečer naj bo čas za jogo in pisanje dnevnika.
- Povprašajte se o porabi: Kako se počutim po tem, ko nekaj časa preživim na telefonu? Sledite le vsebinam, ki vam dobro denejo.
- Določeno mesto za telefon: Pametni telefon naj ima doma določeno svoje mesto in naj ne bo nenehno na dosegu roke.
- Na voljo imejte alternative: če morate kje čakati, si s seboj vzemite knjigo za branje
- Prosti čas zavestno načrtujte »analogno«: igrajte klavir, pridružite se kakšnemu društvu, pojdite na sprehod ...

Izbris namesto znanja
Struhal meni, da to ni edina težava: »Tekom življenja se v naših možganih ustvarijo tako imenovani otočki znanja: Na primer za govor, ustvarjalnost ali motorične sposobnosti. Ti otočki se lahko z učenjem in izkušnjami še dodatno širijo, saj nastajajo nove nevronske povezave. Če pa svoje možgane hranimo s stvarmi, ki jutri ne bodo več pomembne, je tako, kot da bi cel kup peska stresli v ocean, svojih otočkov znanja pa na ta način ne bi prav nič povečali. To ne pomeni nujno, da zaradi tega postajamo vedno bolj neumni. Toda tisto, za kar aktivno uporabljamo možgane eno ali tri ure, nam nič ne pomaga, če tega ne uporabimo koristno.



AFRODITA
COSMETICS

Osvežitev in učvrstitev telesa



lefon zavestno dati na stran – po možnosti izven dosega.« Preden odklenete telefon, se poglobite vase: Katere otočke znanja želim danes nadgraditi in kje želim le posuti nekaj peska v morje?

Značilni opozorilni znaki

Kaj pa če nimate več nadzora nad uporabo svojega pametnega telefona? In kako prepoznate znake, da ste že zasvojeni s telefonom? V osnovi se znaki za odvisnost od pametnega telefona kažejo v podobni obliki kot pri ostalih odvisnostih: Zavzema večji del vašega vsakdana in ga izjemno omejuje. Prizadeti občutijo negativne posledice pri delu ali v šoli, saj ves čas preverjajo svoj telefon in se ne morejo več zares osredotočiti. Po besedah Rubenthalerjeve se družabno življenje zanemari zaradi virtualne resničnosti, prostega časa ne preživljamo več tako aktivno, socialna izolacija vodi v osamljenost, hrana in zdravje sta drugotnega pomena, prizadeti pa občutijo močno potrebo po tem, da sežejo po telefonu. Če to v danem trenutku ni mogoče, nenehno razmišljajo o tem, kaj so morda v tem času zamudili. Eden izmed znakov je tudi ta, da je čas, ki ga preživimo na ekranih, vedno daljši in ga ni mogoče omejiti (če pa že, storimo to s slabim občutkom). Strokovnjakinja pravi, da bo to postala težava, ko bo digitalni odmor povzročil znake abstinence, kot so razdražljivost, slabo razpoloženje in obupanost. Če opazite, da imate morda katerega od znakov zasvojenosti, si čimprej poiščite strokovno pomoč. •

★
ACTIVE
BEAUTY
KOMENTAR
★

Za zavestno uporabo pametne tehnologije

NAPISALA SARAH RUBENTHALER

Funkcij na pametnih telefonih je vedno več, osebna interakcija pa se vse bolj seli v virtualni svet. Posledica: Manjkajo nam pristni osebni stiki, vedno večji je občutek osamljenosti. Komunikacija je vedno hitrejša, a razdrobljena zaradi večopravnosti. Jezik je bolj osiromašen zaradi uporabe čustvenih ikon in okrajšav. Drsenje po telefonu je postalo že obrambni mehanizem: Številni pobegnejo v virtualni svet, da se jim (vsaj za zdaj) ni treba ukvarjati z resničnimi težavami, negativnimi čustvi in neprijetnimi nalogami. Kratkoročno odvrčanje pozornosti in začasen občutek olajšanja pa na dolgi rok nista rešitev. Digitalno razstrupljanje je zato zdaj pomembnejše kot kdaj koli prej. Začne se z vprašanjem: Kaj v določenem trenutku občutim, da sežem po telefonu: Osamljenost, stres, strah? Dolgčas? Utrujenost zaradi neprestanih odločitev in željo po sprostitvi po napornem delovnem dnevu? Ko prepoznate sprožilce, lažje razmišljate tudi o protiukrepih. Vse to z namenom, da najdete zdravo mero pri uporabi pametne tehnologije. Da bi nam ta zgolj obogatila življenje in nam ne bi preprečevala, da svoje življenje živimo na polno.



Mag. Sarah Rubenthaler je psihoterapevka, specializirana za psihoanalizo na Dunaju.

* sistem InstantDry, tehnologiji LeakGuard in OdourLock

always

NOVO



**3-kratna
ZAŠČITA***
zdaj z
mehkim
vrhnjim slojem



POSEBNA POLETNA IZDAJA

Za soncem!

Izbran stil, šport, nega in dobro počutje – navdih in osvežitev za vroče poletne dni



Modna pista: Na plaži

Prisrčni klobuk za na plažo: Za dolge poletne dni, ki jih preživimo na soncu, je dobro razmisliti tudi o tem, da se pred soncem ne zaščitimo zgolj s kremo, temveč tudi z dodatki, ki nudijo zaščito.

Prednosti? Učinkovita zaščita pred soncem, ki je ni treba ves čas nanašati na kožo. Idealen za prosti čas in za plažo: "Klobuk za zaščito pred soncem", znamke **sundance**



Paša za oči v boemskem stilu

Nakit, s katerim lahko okrasite svoje noge, je letos priljubljen dodatek za na plažo: Ne le, da je videti čudovito, ampak tudi pri vsakem koraku in gibanju povzroča lahkotno zvončkljanje – popoln zvok v dneh, ko od jutra do večera tako ali tako najraje pohajamo naokrog bosi ali v lahkotnih natikačih.

UREDNIŠTVO: THERESA HAIDINGER, MAGDALENA LANGEDEDER,
CAROLINA MÖDLHAMER & CAROLINA VON CANAL

Popolno naličene za poletno zabavo v samo 5 minutah

Po celem dnevu na plaži se vam običajno že mudi naprej na večerno zabavo, zato pogosto zmanjka časa za večerno ličenje. Še dobro, da so zrak, sonce in morje že opravili polovico dela namesto vas: S črnim svinčnikom le še poudarite zgornjo linijo trepalnic, s prozornim gelom počesite obrvi, na lica in ustnice pa nanesite kanček rdečila za ustnice in lica v rožnatem odtenku breskve, in že ste pripravljene na zabavo ob bazenu!



Osvežilno & sadno: Moktaji z rožnato grenivko

Grenko-sladka pijača in sladkorni rob – okus po čarobnem poletnem večeru.

Za 4 kozarce (po ca. 300 ml) stisnite **1 limono** in sok prelijte v globok krožnik. Na krožniček dajte **50 g sladkorja**. Robove kozarcev najprej potopite v limonin sok, nato pa v sladkor. Operite **4 vejice timijana** in jih osušite. Previdno jih dajte v kozarce, skupaj z **1 čajno žličko semen granatnega jabolka** in **2-3 ledenimi kockami**. V kozarce nalijte **2 cl brezalkoholnega martinija** in nato **150 ml tonika iz rožnate grenivke**. Okrasite s **četrtno rezine rožnate grenivke**.

Nasvet: Če želite ustvariti še bolj barvit moktaji, ga lahko okrasite s pisanim sladkornim posipom.



Raziskovanje podvodnega sveta

Lahkotno se potapljate v hladne globine in nenehno raziskujete skrivnosti podvodnega sveta. A tudi, kadar mimo ne plava jata rib ali morska želva grizlja alge, vas narava nagradi z očarljivimi prizori, kot so odsevi svetlobe v vodi ali zračni mehurčki, ki si utirajo pot na površje. Šnorkljanje ni le čutna izkušnja, temveč blagodejna terapija za telo in duha. Razbremeni hrbtenico in ključne sklepe, hkrati pa krepi mišice nog, rok in ramen. Enakomerno dihanje vas hitro popelje v stanje globoke sprostitve, kjer misli mirno plavajo kot mehurčki na površju.



1



2



3



4



5

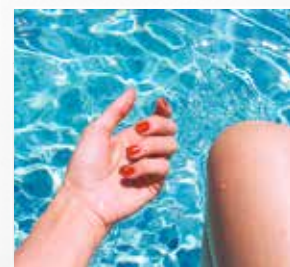


6



Za filmski nasmeh ...

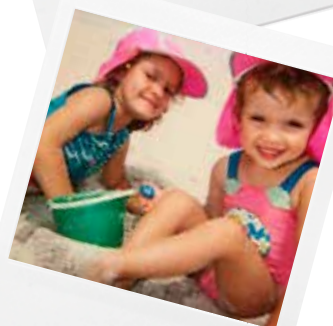
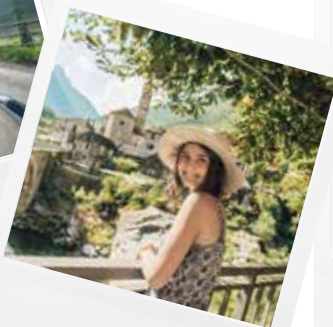
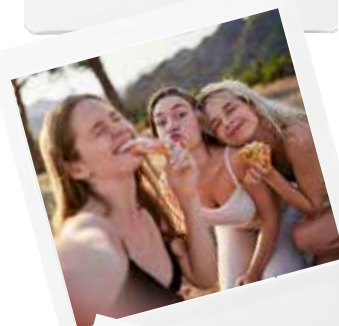
... zaupamo izjemno pametnim izdelkom za nego ustnic: balzami in olja z učinkovinami kot so peptidi, poskrbijo za mehko in po potrebi tudi za učinkovito zaščito pred soncem. **1** Glos v stiku Shine & Click, odtenek 30. **trend it up** **2** Glos za ustnice Vinyl Color Passion, odtenek 20. **alverde** **3** Olje za ustnice Lip Glaze Oil. **trend it up** **4** Balzam za zaščito ustnic pred soncem z vonjem kokosa, ZF 30. **sundance** **5** Balzam za zaščito ustnic pred soncem, ZF 50. **Labello** **6** Balzam za ustnice Mango Málaga. **Balea**

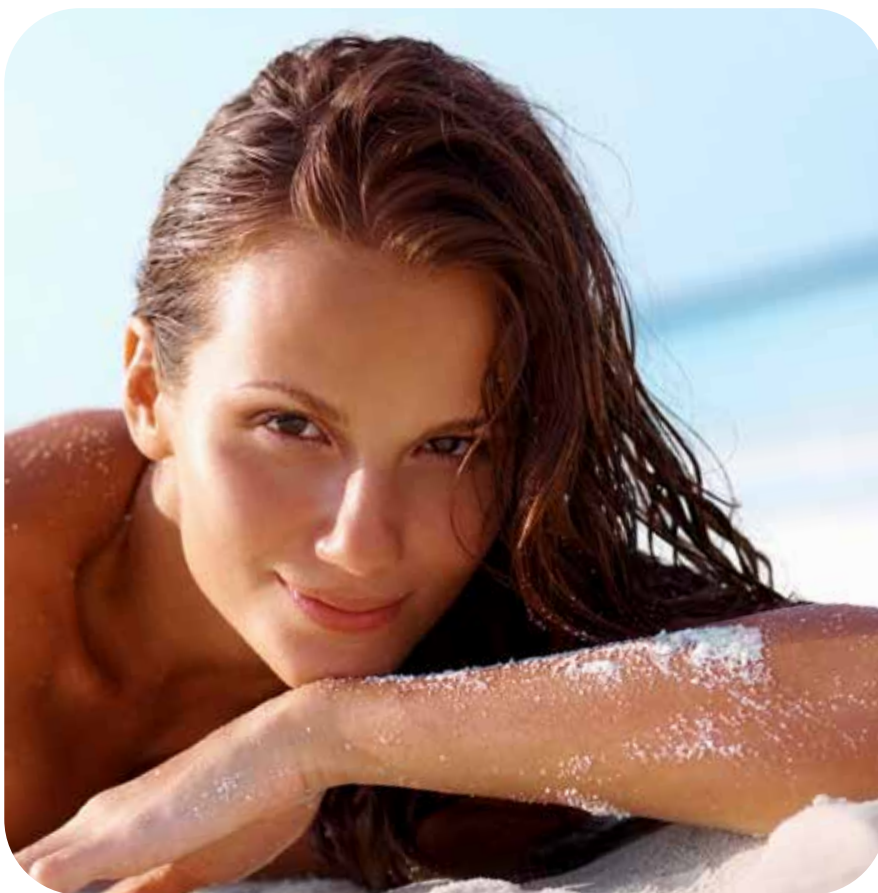


Edinstveni posnetki

Poklon polaroidnim in analognim fotoaparatom avtorice Therese Haidinger

Le nekaj klikov in že ste posneli trideset fotografij liste palme. Ena bo morda končala na družbenih omrežjih, preostale pa bodo ostale pozabljene v pomnilniku vašega mobilnega telefona, dokler čez pet let med radikalno čistilno akcijo ne bodo za vedno izbrisane. Lov na eno popolno fotografijo, na kateri je vse ravno prav, lahko na koncu pripelje do tega, da ne boste zares zadovoljni z nobeno od nešteti fotografij. Povsem drugače je pri polaroidnih ali analognih fotoaparatih. Število fotografij na paket ali film je omejeno – za posamezno znamenitost ali dogodek več kot ena fotografija običajno ne pride v poštev. Fotografije zaradi tega nenadoma dobijo povsem drugačno vrednost. Zamegljene, presvetle ali pretemne – torej običajna merila za izločanje fotografij na mobilnih telefonih – so prav tiste posebnosti, ki dajejo tem spominkom edinstven značaj. Kar naenkrat se spet osredotočite na bistvo: spomine in čustva, povezana z motivi na fotografijah. In namesto da bi izginili v digitalni galeriji, jih razstavimo na hladilniku, spravimo v etui za mobilni telefon ali v denarnico in pokaže se njihova prava vrednost.





Videz mokrih las: Osveži in ščiti vaše lase

Če želite, da je pričeska tako modna kot tudi prijazna do las, jih navlažite z vodo – na ta način preprečite absorpcijo škodljivega klora ali slane vode. V vlažne lase vtrite sprej za kodre in peno za utrjevanje las. Za definiranje kodrov posamezne pramene ovijte okoli prstov.

1 Peno za utrjevanje in večji volumen las s keratinom in izvlečkom češnjavih cvetov, 150 ml. **Balea PROFESSIONAL**

2 Nočni sprej za kodre in valovite lase, 150 ml. **Balea**



Ste mislili na vse? Preverjanje zaščitnega faktorja:

- 1** Zgornja stran stopal je idealna tarča za UV-žarke, poleg tega zaščito pred soncem na tem predelu pesek in voda precej hitro odstranita. Vodoodporne izdelke za zaščito pred soncem zato na ta predel nanašajte bolj pogosto.
- 2** Prečo in lasišče težko zaščitimo pred soncem – razen s posebnimi pudri. Najboljša zaščita za glavo je klobuk z velikimi krajci, ki ščiti tudi vaš vrat in obraz.
- 3** Zakaj je moj nos rdeč – kljub zaščitnemu faktorju? Če nos obrišete v robček ali si plavalna očala ves čas dajete gor in dol, odstranite precej zaščite. Zato kremo za zaščito pred soncem na ta predel vtrite večkrat dnevno, pri vodnih športih pa uporabite kremo za zaščito pred soncem z mineralnimi filtri s cinkom.

Dodatki za videz morske deklice

Ta nabor izdelkov nas je navdušil: biserni in pozlačeni motivi z dna morja v dodatkih za lase



- 1** Verižica. **s-he stylecollection**
2 Lasnice. **s-he stylecollection**



**Prav posebna
manikira**

Ta počitniška manikira je lahko povsem nevpadljiva ali pa močno izstopa – vse je odvisno od tega, kako veliko »zlobno oko« boste naslikali na svojih nohtih

ACTIVE BEAUTY ŠOLA LIČENJA

SIMBOLIKA ZLOBNEGA OČESA NA NOHTIH

Skrivnosten in starodaven simbol očesa (angl. evil eye) nas je med najnovejšimi trendi manikire povsem očaral – in tisto, ki ga nosi, naj bi obvaroval pred zlobo

UREDNIŠTVO: THERESA HAIDINGER

V štirih preprostih korakih do trendovske manikire:

1. KORAK

Nega in oblikovanje nohtov

Najprej s posebno raztopino ali paličico za manikuro odstranite ali potisnite nazaj obnohtno kožico. Nato konice nohtov popilite v obliki mandlja. Pri tem vedno vlecite s pilico v eno smer. Če pilite v obe smeri, lahko poškodujete strukturo nohta.



1

1 Pilica proti razcepljenim nohtom. **ebelin**

2. KORAK

Nanos podlaka

Na naravni noht nanosite dolgo obstojen podlak in počakajte, da se dobro posuši. Ta korak je še posebej pomemben, če je manikura izpostavljena kloru in slani vodi. Nato nanosite svetlo roza lak za nohte. Zadostujeta en ali dva sloja – naravni noht se lahko še vedno nekoliko vidi.



1 Kapljice za hitro sušenje laka za nohte Quick Dry. **s-he colour&style**
2 Nadlak za nohte z gel učinkom Plumping Effect. **DEBORAH MILANO**

4. KORAK

Za daljšo obstojnost

Na koncu nanosite obstojen nadlak v gel videzu. Tako se bo vaša manikura ohranila ves čas počitnic. Če se vam mudi, lahko s praktičnimi kapljicami za hitro sušenje skrajšate čas sušenja zaključnega premaza.

1 Lak za nohte Glossy Gel, 100 Flamingo Pink. **trend !t up**
2 Podlak za nohte Ultimate Grip. **trend !t up**



2

3. KORAK

Ustvarite umetnijo

Za ustvarjanje poslikave nohtov (angl. nail art) se uporablja pripomoček za risanje tankih črt in pik z okroglo konico. Lahko pa pripomoček za poslikavo nohtov ustvarite tudi sami, in sicer tako, da na pisalo ali zobotrebec nalepite majhno kroglico voska. Pripomoček najprej pomočite v temno moder lak in z njim na vsak noht narišite krog. Postavitev vedno nekoliko spreminjajte. Ko se ta posuši, narišite znotraj modrega kroga bel krog (pred tem očistite pripomoček) čim bolj na sredini. Uporabite dobro prekriven lak za nohte. Po potrebi poudarite z drugim slojem. Na koncu na sredino krogov postavite majhno črno piko. Če želite, lahko na koncu na nohte s čopičem nanesete še zlate bleščice.



1 Lak za nohte Quick'n Crazy odtenek 323/810. **s-he stylezone**
2 Lak za francosko manikuro French Nails Tip Painter. **trend !t up**
3 Lak za nohte Gel-Like'n Ultra Stay, odtenek 322/440. **s-he stylezone** 4 Odstranjevalec obnohtne kože. **trend !t up**

Poletna nega kože

Poletje je čas, ko naša koža potrebuje posebno pozornost in nego. Visoke temperature, sončni žarki in morska sol lahko negativno vplivajo na zdravje in videz naše kože. Suha koža, opekline in lupljenje so nevšečnosti, s katerimi se pogosto spopadamo tekom vročih mesecev. Kako si lahko poletne tegobe olajšamo in poskrbimo, da naša koža zasije tudi v poletnem času? V tem članku bomo raziskali, kaj je hialuronska kislina, kakšne so njene koristi in kako jo vključiti v svojo rutino nege obraza.

BESEDILO: dm



Nega obraza s hialuronsko kislino

S hialuronsko nego obraza globinsko navlažimo kožo, ji povrnemo prožnost, zmanjšamo občutek zategovanja in izboljšamo teksturo kože. (dm Studio)



hialuronska kislina je postala ena izmed najbolj priljubljenih sestavin v negi kože, še posebej pri negi obraza. Njena sposobnost zadrževanja vlage in spodbujanja elastičnosti kože jo dela izjemno učinkovito pri različnih težavah s kožo. Hialuronska kislina je naravna snov, ki se nahaja v našem telesu, predvsem v vezivnem tkivu, koži in očeh. Njena glavna funkcija je zadrževanje vode v celicah, s čimer lahko pripomore k ohranjanju zdravega videza kože. S staranjem se raven hialuronske kisline v našem telesu zmanjšuje, kar lahko vodi do suhe kože, gub in izgube prožnosti.

Kako hialuronska kislina koristi naši koži obraza?

Ker je znana po svoji sposobnosti, da globoko vlaži kožo, lahko uporaba izdelkov, ki vsebujejo hialuronsko kislino, pomaga ohraniti kožo navlaženo in osveženo, točno to, kar zaradi vročine, potenja in morske soli še dodatno potrebuje.

Za koga je nega priporočljiva?

Primerna je za široko vrsto uporabnikov, vendar jo priporočamo predvsem naslednjim: Osebe s suho, starajočo se, občutljivo, mastno ali mešano kožo bodo rezultate opazile takoj, saj jim bo hialuronska kislina kožo pomirila, pomagala zmanjšati

rdečico, navlažila, obnovila, zmanjšala videz gub, učvrstila, predvsem pa kože ob tem ne bo obtežila. To, da kože ne obteži, je še posebej pomembno poleti, da smo lahko sproščeni in je naša koža navlažena brez občutka lepljivosti.

Kdaj priporočamo nego?

Po dolgih dneh na soncu je naša koža lahko izsušena, pordela in razdražena. Poleg zadostne hidracije in zaščite pred soncem je tako nega kože s hialuronsko kislino idealna, saj omogoča sprostitev, vlaženje ter koži vrača čvrstost in prožnost.

Hialuronska nega obraza v dm Studiu je za večino priporočljiva enkrat na mesec, saj omogoča potrebno hidracijo in osvežitev kože. Osebe z občutljivo kožo morda potrebujejo daljše intervale med tretmaji, medtem ko lahko tisti s suho ali dehidrirano kožo koristijo pogostejše tretmaje, na primer vsaka 2–3 tedne.

Najbolje je, da se posvetujete s strokovnjakom v dm Studiu, ki vam bo pomagal oblikovati individualni načrt nege, prilagojen vašim potrebam in tipu kože.

Kako se nega obraza s hialuronsko kislino obnese na dolgi rok?

Nega obraza s hialuronsko kislino se je na dolgi rok izkazala za izjemno

učinkovito, saj redna uporaba vodi do večje navlaženosti, bolj elastične in čvrste kože ter zmanjša videz gub. Hialuronska kislina spodbuja proizvodnjo kolagena, kar pripomore k mladostnemu videzu in zmanjšuje upadlost kože. Poleg tega je zaradi svojih pomirjujočih lastnosti koristna za občutljivo kožo ter deluje kot zaščitna pregrada pred okoljskimi dejavniki. S pravilno in redno nego lahko uživate v dolgoročnih rezultatih, ki vključujejo redno vlaženje in preprečevanje znakov staranja, kar pomeni, da boste v prihodnje morda potrebovali manj invazivnih postopkov. Hialuronska kislina je torej odlična naložba v zdravje in lepoto vaše kože.



Prepusite se spretnim rokam
lepotno-kozmetičnih strokovnjakov
dm Studia ter to poletje uživajte v
svoji najboljši podobi.

☎ 01 513 22 29

🌐 dmstudio.si

📘 facebook.com/dmstudio.slo

📷 instagram.com/dmstudio.slo



Ugodnosti in nasveti za majhne in velike.

Aktivirajte kupone v aplikaciji **Moj dm** in ugodno nakupujte! V aplikaciji vas poleg kuponov čakajo še številne druge ugodnosti in uporabne informacije.

Več na dm.si/babybonus



Aktivirajte kupone in prihranite



#povsemjaz



KUPUJEM TAM
KJER NEKAJ VELJAM

bivanje



Rastline v dnevni senci

Kaj storiti, če želite zunaj živobarvno cvetje, a vam ograje ali zidovi omejujejo sončno svetlobo? Malokatera rastlina cveti tako lepo v senci kot lisasta mrtva kopriva. Od junija do oktobra se ta trepečna trajnica z vijoličastimi, včasih tudi belimi cvetovi razkrije v vsej svoji lepoti (privlačna pa je tudi za čebele in druge opraševalce). Sadimo jo lahko vse leto – po možnosti v dobro prepustno zemljo, bogato s humusom.

Pripravljeni na poletje

Nadenite si bikini, odprite senčnik, naročite sadno kupo ... V sezoni na prostem so nekatere stvari preprosto nepogrešljive. Toda ali poznate njihove zgodbe o nastanku?

BESEDILO: MAGDALENA LANGEDER



Tisočletja nepogrešljiv pripomoček: Sončna očala

Nekakšen prazgodovinski prototip sončnih očal izvira še iz časa Inuitov, ko so za zaščito oči izdelovali tako imenovana »Iggaak« – zaščitna snežna očala z ozkimi režami, narejena iz kitove kosti, lesa ali slonovine. V rimskih časih naj bi cesar Neron gledal gladiatorske boje skozi smaragdna očala, da mu ne bi bilo treba gledati v močno svetlobo. Vendar pa so sončna očala, kot jih poznamo danes, izumili šele leta 1752, ko je britanski optik James Ayscough oblikoval prva očala z okajenim steklom. S pomočjo zvezdnic, kot sta bili Audrey Hepburn in Jackie Kennedy, ki sta bili nad očali navdušeni, je od sredine petdesetih let prejšnjega stoletja očesni nakit z zatemnjenimi lečami dokončno pridobil na svoji priljubljenosti in očala so postala eden najbolj iskanih modnih dodatkov na svetu.



Sprostitev je prišla pozneje: Napihljiva blazina

Danes je sinonim za udobje na vodi, vendar so začetki napihljive blazine povsem drugačni: Sprva so jih uporabljali kot vojaški pripomoček. Namen je bil omogočiti vojakom, da bi s sešitimi živalskimi kožami, napolnjenimi z zrakom, prečkali reke in se tako približali sovražnikovemu ozemlju. Leta 1405 je frankovski vojni inženir Konrad Kyeser izrisal prvo skico zračne blazine s črpalko, ki je bila mišljena tudi kot pripomoček za plavanje vojakov. Pozneje so to uporabljali tudi kot spalno podlago – dokler ni kirurg in pionir na področju pnevmatik Benjamin Franklin Goodrich leta 1870 na ameriškem trgu predstavil gasilske cevi iz gumiranega bombaža, ki so jih iskalci sprostitve kmalu začeli uporabljati v obliki napihljive blazine in čolna.





Pripomoček za uživanje iz antike: Slamice

Kdo jih je izumil? Po zgodovinskih zapisih so Sumeri – starodavno ljudstvo iz današnjega Iraka, ki je zgradilo prva mesta – razvili trgovsko plovbo in iz rženih stebel naredili uporabne pripomočke za pitje. Kasneje so sledili poskusi z visoko travo, ki pa ni dovolj dobro prenašala vlage. Leta 1888 je izumitelj Marvin Stone s patentiranim postopkom spiralnega navijanja izdelal papirnato slamico, ki so jo kmalu nadomestile plastične različice iz polietilena in polipropilena. Danes so trajnostni papirnati modeli (pa tudi takšni iz stekla) spet v središču pozornosti – navsezadnje plastičnih slamic v EU od leta 2021 ni več dovoljeno proizvajati in prodajati.

FOTOGRAFIJE: Getty Images / Karissa, pixdeluxe; shutterstock / Carey Jaman

Sladica, ki nas osrečuje: Sladoledna kupa

Ko se je v začetku 20. stoletja zaradi tehnološkega napredka bistveno izboljšala priprava in kakovost sladoleda, so postale sladoledarne vedno bolj priljubljene. Razširila se je tudi ideja o posebni in ne navadni predstavitvi zamrznjene poslastice: Sladoled so postregli v steklenih posodah ter ga bogato okrasili s sadjem, posipi, stepeno smetano, sirupom in vafliji, okus pa se je vedno znova spreminjal (med trenutno najljubšimi so "slana karamela" ali "kumarice z meto"). Tako je sladoledna kupa v vsakem letnem času prvovrstna poletna klasika, ki predstavlja osvežujoče razvajanje in čudovito porcijo življenjske radosti!



Dobro preizkušena zaščita: Senčnik

Prvi modeli so bili izdelani iz bambusa in oljenega papirja pred več kot 4000 leti in so veljali za simbol bogastva in moči – nosili so jih služabniki, da bi svoje vladarje zaščitili pred soncem. V 16. stoletju je konstrukcija postala stabilnejša, saj so uporabili rogove, les in ribje kosti, senčnik pa je vse bolj postal modni dodatek plemstva in meščanstva. Okrogli senčnik je nato okoli petdesetih let 20. stoletja šel za nekaj časa v pozabo, saj so bila nadomestila v modi zagorela telesa. Šele v devetdesetih letih 20. stoletja je postalo znanih vse več zdravstvenih tveganj zaradi prekomernega UV-sevanja, kar je pripomoglo k velikemu povratku senčnika.

PO POTEH VODE

Enkrat mirno žuboreča, drugič divja in bobneča: reka Lech velja za eno zadnjih divjih rek Srednje Evrope. Avtorica članka jo je spremljala na 125-kilometrski pešpoti.

BESEDILO: MARIA KAPELLER · FOTOGRAFIJE: SIMON KOY



Dobrodošli v svetu raznolikosti!

Maria Kapeller je na svoji poti prečkala najrazličnejše pokrajine. A najsí je hodila po gozdni poti (slika zgoraj: pri kraju Elbigenalp) ali prodnati stezici, je bilo vselej razvidno, da njene poti vodijo ob reki Lech (slika desno: v bližini slapa Doser).

Ura je nekaj pred deveto zjutraj, meglice se trgajo. Jutranje sonce ožarja strme vrhove gora. Pred menoj je ozka stezica, ki jo obkrožajo planinski bori. V njihovi senci je hladno, zato si nadenem tanko kapo in zapnem zadrgo na jakni. V spoštljivem pričakovanju naslednjih dni se podam na pot. Pred menoj je na tisoče korakov, sem na začetku 125-kilometrské poti ob reki Lech, ki vodi od izvira reke v avstrijskem Vorarlbergu do slapa v pokrajini Allgäu na jugu Nemčije. Naprej proti severu se reka Lech izliva v Donavo, ta pa v Romuniji teče v Črno morje. Tu, v avstrijskem visokogorju, kjer reka pride na površje, se njenega izvira sploh ne da jasno definirati, saj ga sestavlja več potočkov. Kristalno čista voda se steka v potok. Sprva klokotajoče, nato vse bolj žuboreče si utira pot preko kamnite podlage.

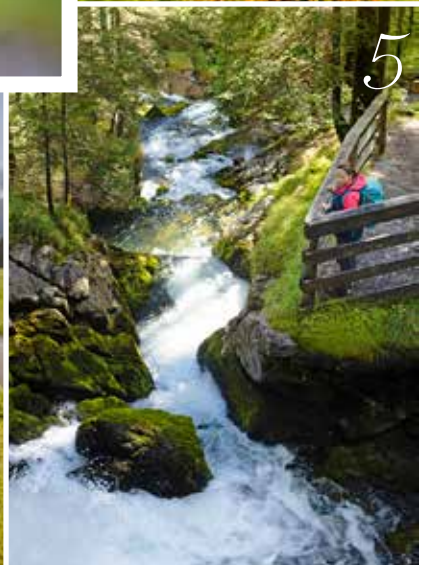
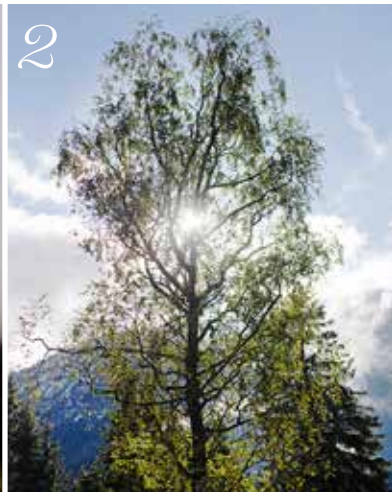
Reki bom sledila teden dni, pri čemer bom na dan prehodila med deset in 25 kilometrov poti. Počutim se v formi in dobro pripravljena, konec koncev sem v preteklih letih opravila

nič koliko enodnevnih, pa tudi nekaj večdnevnih pohodov. Razdalje v takšnem obsegu, kot je ta, naenkrat sicer še nisem prehodila, a posamezne etape se mi zdijo povsem izvedljive. Zadnja od njih me vseeno navdaja z napetostjo: 25 kilometrov ni kar tako! Pomirja me, da skoraj vzporedno s pešpotjo poteka avtobusna linija. V sili se še vedno lahko zatečem na javni prevoz, si mislim. Zdaj pa dovolj tuhtanja in k stvari. Imam

priložnost, da zakorakam v spektakularno naravno pokrajino, se preizkusim v izzivu ter raziščem še neodkrite koticke same sebe zunaj cone udobja.

Začetna etapa vodi od izvira reke Lech do 14 kilometrov oddaljene slikovite gorske vasice Lech am Arlberg. Med začetnimi urami hoje spremljam potoček, ki se polagoma prelevi v potok, po nekaj dneh pa v reko. Reka Lech velja za eno zadnjih divjih rek Srednje Evrope. Danes je na številnih mestih povrnjena

v svoje naravno stanje, njeni bregovi pa so razmeroma malo pozidani. Njeno neprekinjeno šumenje ima številne pojavne oblike. Kadar pot vodi neposredno ob vodi, je hrupno in prijetno. Kadar se oddalji od njenih bregov, se zvok spremeni v nežen šum iz ozadja. S pohodniškimi čevlji stopam po ozkih peščenih poteh, širokih poljskih kolovozih, s koreninami prepređenih gozdnih stezicah, obdajajo me skalnate skulpture, smreke, macesni, gobe, praproti in mah. Prečkam pašnike in gozdove, se sprehajam čez mostičke ter →



počivam na lesenih klopeh. Na ob-
razu občutim toploto sončnih žarkov
in svežino dežnih kapelj. Povečini že
tekom popoldneva dospem do vnap-
rej rezervirane nastanitve, kjer si z
veseljem privoščim vročo prho. V ne-
katerih hotelih in penzionih je
na voljo savna. Občutek suhe
vročine na koži je po dolgih
pohodih čisti užitek! Zvečer
je v prenočiščih pogosto na
voljo solatni bife ter meni z
juho, glavno jedjo in sladico.
Le redkokdaj sem se s takšnim
apetitom veselila hrane. Edino
v kraju Warth jem zunaj, v re-
stavraciji Alten Sennhaus (o.p.
obnovljena stavba nekdanje
planšarije), kjer želim poiz-
kusiti jajčne vlivance (nem.
Kässpätzle), tipično jed te re-
gije. Ker sem zaradi gibanja na
svežem zraku utrujena, je moj
spanec vsako noč trden in glo-
bok. Ob jutrih dan začnem s
prijetnim in obilnim zajtrkom,
najpozneje ob deveti uri pa
krenem na pot.

Sirarna in umetniška keramika

Na hladen dan me pot iz naselja
Warth v Vorarlbergu na nadmorski
višini 1.500 m vodi v dolino reke
Lech (nem. Lechtal) na avstrijskem
Tirolskem. Tam si v sirarni Sojer v
kraju Steeg privoščim pozno kosilo.
V Mlečni izbi (nem. Milchstuba), ki

je v celoti obložena z lesom, mi Kurt
Sojer postreže vroč Gozdarski toast
(nem. Holzfällertoast) s planinskim
sirom. Njegov družinski obrat se



Divja narava v kombinaciji s kulturo

1 Veličastno: župnijska cerkev v kraju Häselgehr. **2** Dobršen del dnevene eta-
pe je treba opraviti, še preden je sonce previsoko na nebu. **3** Planinski sir si-
rarne Sojer. **4** Poletni cvetlični okras: kmetija na poti do kraja Stanzach. **5**
Naravni fenomen: slap Doser, ki ga napaja voda talečega se snega. **6** Tik
pred začetkom poti v naselju Elbigenalp. **7** Trenutek za uživanje na terasi
restavracije LechZeit v naselju Elmen. **8** Preizkus ravnotežja: mostiček čez
stranski rokav reke Lech. **9** Pozdrav ob poti: gozdni slezenovec. **10** Pogled
na zasnežene vrhove Lechtalskih alp.

naselja Holzgau, znanega po fasadnih
poslikavah. Poglobim se v barvite, po-
znobaročne okrasitve hišnih pročelij.
V 225 let stari, spomeniško zaščiteni
hiši si je Sylvia Glinka uredila kera-
mični atelje. Vstopim in zagledam
skodelice, skledice in krožnike
temno modre, žive turkizne in
gozdno zelene barve ter de-
koracijo iz naplavljenega lesa
in keramike. Njena ročna dela
odražajo zunanjo okolico. Pra-
vi, da navdih jemlje iz narave.
Pogosto dan začne z načrti
za izdelke, ki se do večera že
povsem spremenijo. Ali pa vse
skupaj zmečka nazaj v kepo
gline in začne znova. Sproš-
čenost in sprejemanje prideta
prav tudi na poti. Obe vrlini si
shranim v zavest kot duhovni
spominek.

Panoramski razgledi in počitek na rečnem bregu

V kleti mojega današnjega
prenočišča, penziona »Dor-
fstube«, že brni naprava za
sušenje premočenih pohodni-
ških čevljev. Čaka me še vroča
prha, krepčilna juha in zgođen odhod
v posteljo. Naslednje jutro se spočita
odpravim na pot, na kateri prečkam
200 m dolg, nekoliko zibajoči se vi-
seči most čez sotesko Höhenbachtal.
Vesela sem, ko pod nogami zopet
čutim trdna tla. Podam se preko
strmih travnikov s cvetočim jesen-
skim podleskom nežne vijoličaste
barve, jablanami in bezgovimi grmi.
Klopi poleg skladovnic drv vabijo k
počitku. Oddih si raje privoščim tik
ob reki, kjer malicam planinski zeli-
ščni sir s kruhom. Sicer bleščeča in
kristalno bistra turkizna barva reke
Lech se je po dežju spremenila v
mlečno, pastelno zeleno. Kjer voda
naleti na skale, nastajajo beli valovi.
Njeno šumenje je melodično in spo-

minja na prijetno sprostitveno glasbo. Na bregovih ležijo za pest veliki kamni vseh mogočih odtenkov sive. Žilasto so prepređeni z belimi linijami, ki jih umetniško krasijo.

Srečanja in slovo

Peta etapa. Vreme je kot iz pravljice. Sonce in modro nebo brez oblaka. Občudujem romantičen divji slap Doser, ki bobneče pada v globino tik ob poti. Popoldan se ustavim na sončnem vrtu restavracije »LechZeit« v kraju Elmen, kjer naročim sočne in sladke ocvrte jabolčne obročke (nem. Apfelradln). Kmalu zatem me pot pelje navzgor med skalovje, od koder se mi odpre panoramski razgled na reko Lech. Tu srečam dva prijatelja iz Kanade. Eden od njiju, Michael, je avtor pohodniških vodnikov. »Kaj te je pripeljalo semkaj?« ga vprašam. Odgovori mi, da je pot ob reki Lech označena za »Leading Quality Trail of Europe« (slo. Vodilna kakovostna pot, najboljše v Evropi), zato si jo je hotel поблиže ogledati. Tukaj mu je še posebej všeč dobra infrastruktura in bližina vasi. Pravi, da če se za pohodništvo odločiš v Kanadi, te pogosto čaka več dni divjine. Naslednjega dne se na nekaterih delih poti tudi sama počutim onkraj civilizacije, proti čemur govori zgolj oddaljeni zvok avtomobilov. Hodim vzdolž rečnega toka, kjer sta reka in prod od zgoraj videti kot v čop speti lasje. V tem delu ima reka Lech povsem prosto pot. Neovirana se razteza preko širnih peščenih bregov, na katerih ležijo naplavljen drevesna debela. Tukaj arhaična rečna pokrajina vsak dan dobiva novo podobo. V ptičji opazovalnici ob

čaju in žitnih ploščicah spoznam Tanno iz severne Nemčije. Po ločitvi je prvič zopet sama odšla na dopust, v katerem vsak dan bolj uživa. Pre-

ostanek poti prehodiva skupaj in se posloviva s kratkim objemom.

Zadnji dan reko najprej izgubim izpred oči: Lech med vijuganjem po dolini zavije čez mejo v Nemčijo, jaz pa se najprej povzpnem po stezici, hodim med smrekami in bukvami ter se nato spustim v bavarsko mesto Füssen. Na 25-kilometrski etapi prvič začutim bolečine na podplatih in v mečih. A ko zagledam svetleče se turkizno alpsko jezero in se mi odpre razgled na kraljeva gradova Neuschwanstein in Hohenschwangau, vem, da je bilo vredno. Čez nekaj kilometrov prispem na cilj, do slapa Lech, ki ga je umetno ustvaril človek. Zopet se pridružim svoji vodni sopotnici, ki oglušujoče buči, se peneče pretaka in zliva dvajst metrov v globino. Pena se razblinja v soncu. Izletniki v roke jemljejo telefone, da bi trenutek ujeli v fotografijo. Za hip se ustavim. Nato se napotim v smeri starega mestnega jedra. Na kratki poti do tja še zadnjič prečkam reko Lech.

Ko sem spet doma, se še tedne po svojem popotniškem izletu počutim v takšni formi, kot se nisem še nikoli. Celodnevno bivanje in gibanje v naravi me je preplavilo z občutki sreče, ki so še dolgo odzvanjali v meni. Pokrajine in ljudi, ki sem jih srečala, sem si shranila v spomin. Počutim se, kot da je pogled na reko in njeno šumenje izpralo mojo notranjost, jo nekako očistilo. Ponosna sem na to, da sem zmogla celo pot in se že veselim naslednjega daljšega pohoda. Da poizkusim nekaj novega in okrepim zaupanje vase. Ne glede na to, kako kratka ali dolga je pot: Vedno jo je vredno začeti, se preprosto podati nanjo. •



Pot ob reki Lech

Z belim »L« označena dolga pohodniška pot vodi skozi pet alpskih pokrajin:

Lech Zürs in Warth-Schröcken v Vorarlbergu, dolino reke Lech (nem. Lechtal), krajinski park Reutte (nem. Naturparkregion Reutte) na Tirolskem ter regijo Füssen v nemški pokrajini Allgäu. Izhodišče leži na nadmorski višini približno 1.800 m, cilj pa na približno 800 m. Prenočevati je mogoče v naseljih ob poti, kjer ponudba zajema vse od običajnih penzionov do hotela s štirimi zvezdicami in spa-storitvami. Informacije o nastanitvah, gostinski ponudbi in turističnih znamenitostih na poti najdete na: lechweg.com.

Ena skleda – številni okusi

Pri priljubljenih jedeh tipa “sklede” (oz. ang. bowl) različne sestavine pripravimo ločeno, nato pa jih na privlačen način serviramo skupaj v skledi. Na ta način lahko pripravimo številne slane kot tudi sladke jedi. Preprost način za pripravo okusnih obrokov!

UREDNIŠTVO: CAROLINA MÖDLHAMER



Lahko
kosilo za
vroče dni

Losos s koromačem, hruško in kumarično solato

SESTAVINE ZA 4 PORCIJE: 1/2 kumare • sol • poper, črni
• 5–6 žlic limoninega soka • 1 čajna žlička medu (npr. dmBio)
• 400 g krompirja • 2 manjša koromača • 1 žlica masla ali masti
• 4 fileji lososa, po ca. 125 g • moka • 4–5 žlic oljčnega olja
• 1 hruška

PRIPRAVA: Pečico segrejte na 200 °C (gretje zgoraj in spodaj). Kumaro operite, grobo naribajte in marinirajte s soljo, poprom, 4 žlicami limoninega soka in medom. Krompir temeljito operite, osušite in neolupljenega narežite na rezine debeline 5–10 mm. Koromač očistite, zelenje grobo sesekljajte in shranite, gomolja pa narežite na tanke rezine. Maslo segrejte v večji ponvi. Rezine krompirja na visoki temperaturi na hitro popecite, dokler niso rahlo zapečene, nato jih položite na pekač,

obložen s peki papirjem, rahlo posolite in v pečici na srednjem vodilu pecite približno 10 minut. Medtem osušite fileje lososa, jih pomokajte in v ločeni ponvi na 3 žlicah vročega oljčnega olja najprej popecite na strani s kožo, nato pa še na drugi strani. Posolite, prelijte s preostalim limoninim sokom, pokrijte s pokrovom, odstavite s štedilnika in pustite stati. V majhni posodi na preostalem olju na hitro popecite koromač. Hruško operite, razrežite na četrtine, odstranite peške in narežite na zelo tanke rezine. Krompir, hruške in popečen koromač položite v predhodno ogrete sklede. Povrhu razporedite kumarično solato z marinado. Na vsako položite rezino lososa in vse skupaj okrasite s koromačevim zelenjem.

Čas priprave: 45 minut



Udon rezanci s svinjino, edamame in šitakami

SESTAVINE ZA 4 PORCIJE: 300 g udon rezancev • 30 g ingverja za sushi • 1 strok česna • 3 mlade čebule • 1 žlica limetinega soka • 4 žlice riževega kisa • 6 žlic sojine omake • 1 ščepec rjavega sladkorja • 1 majhna čebula • 7 žlic arašidovega olja • 1 žlica javorovega sirupa • 2 žlici + 2 čajni žlički miso paste • 4 žlice indijskih oreščkov • 250 g zamrznjenega edamame • 4 manjše korenčke • 150 g šitak • sol • črni poper, mleti • 4 svinjski zrezki, po približno 150 g • 2 žlici moke

PRIPRAVA: Udon rezance skuhamo po navodilih na embalaži. Ingver odcedimo in drobno narežemo. Česen olupimo in sesekljamo. Mlado čebulo očistimo, operimo in drobno narežemo. Zmešamo limetin sok, 2 žlici riževega kisa, 4 žlice sojine omake, sladkor in 2 žlici arašidovega olja. Rezance odcedimo in še tople zmešamo s prelivom, ingverjem in mlado čebulo. Pustimo, da se ohladi. Čebulo olupimo, drobno narežemo in zmešamo z 1-2 žlicama vode, 2 žlicama arašidovega olja, 2 žlicama sojine omake, preostalim riževim kisom, javorovim sirupom in 2 žlicama miso paste. In-

dijske oreščke prepražimo v ponvi brez dodatne maščobe in pustimo, da se ohladijo. Edamame kuhamo v slani vodi 5 minut, odcedimo in pustimo, da se ohladi. Pečico segrejemo na 100 °C (gretje zgoraj in spodaj). Korenje očistimo, olupimo in z lupilnikom narežemo na tanke rezine. Gobe očistimo in narežemo na trakove, pri tem odstranimo trde peclje. V ponvi segrejemo žlico arašidovega olja in prepražimo gobe. Dodamo marinirane rezance in edamame ter vse skupaj na hitro popražimo. Začnimo s soljo in poprom. Rezance shranimo v ogreto pečico, da ostanejo topli. Zrezke narežemo na manjše kose, jih rahlo potolčimo in posujemo z moko. V ponvi segrejemo žlico arašidovega olja in zrezke pri visoki temperaturi na hitro popečemo z obeh strani. Ponev umaknemo z ognja, meso odstranimo ter v ponev dodamo 2 čajni žlički miso paste in 1 žlico arašidovega olja. Zrezke vrnimo v ponev in premešamo. Rezance zmešamo s korenjem, indijskimi oreščki in zrezki ter postrežemo v skledah.

Čas priprave: približno 50 minut



Nasitna
solatna skleda
v veganski
izvedbi

Polpeti iz tofuja z avokadom in rdečo peso (🌱 vegansko)

SESTAVINE ZA 4 PORCIJE: 1 šop redkvic • 150 g sojinega jogurta • 1 žlica oljčnega olja • 2 žlici limoninega soka • sol • črni poper, mleti • 100 g rukole • 500 g tofuja • 2 mladi čebuli, samo beli del • 2 žlici svežih zelišč, npr. rožmarin in peteršilj • 1 žlica miso paste • 4 žlice drobnih ovsenih kosmičev • 1 čajna žlička krompirjeve škroba • 50 g orehov (npr. dmBio) • 50 g lešnikov • 3 žlice zelenega popra, vložnega • rastlinsko olje za praženje • 2 avokada • 300 g kuhane rdeče pese • koriander za dekoracijo

PRIPRAVA: Redkvice operite, očistite in narežite na četrtine. Sojin jogurt zmešajte z oljčnim oljem, dodajte 1 žlico limoninega soka, sol in poper ter dodatno začinite po okusu. Rukolo očistite, operite in dobro osušite. Tofu osušite in z vilicami fino zmečkajte. Mlado čebulo operite, očistite in drobno sesekljajte. Zelišča in miso pasto zmešajte s tofujem. Dodajte ovsene kosmi-

če, škrob in 2–3 žlice hladne vode ter vse skupaj pregnetite v gladko testo. Pustite, da počiva približno 15 minut. Pečico segrejte na 70 °C (gretje zgoraj in spodaj). Zmes začinite z 1 žlico limoninega soka, soljo in poprom ter oblikujte 12 polpetov. Orehe in zeleni poper zmeljite v mešalniku ali zdrobite v terlniku, da dobite zrnato panado. Polpete povijajte v panadi in jih z obeh strani popecite v ponvi na vročem olju (3–4 minute do zlate rjave barve). Shranite jih v ogreto počico, dokler niso vsi polpeti pečeni. Avokado prerežite na pol, odstranite koščico, meso pa ločite od lupine in ga narežite na rezine. Rdečo peso narežite na kocke in jo skupaj z rukolo, redkvicami, avokadom in polpeti servirajte v skledah ter prelijte z jogurtovim prelivom. Okrasite s koriandrom.

Čas priprave: 1 ura in 10 minut



Acai skleda z jagodičevjem in superživili (🌱 vegansko)

SESTAVINE ZA 4 PORCIJE: 600 g svežega jagodičevja, npr. malin, borovnic, jagod • 2 banani • 4 žlice acai jagod v prahu (npr. prašek za pripravo smutijev) • 600 ml sojinega jogurta • 200 ml mandljevega mleka • kokos, za posip • 4 žlice konopljinih semen (npr. dmBio) • 4 žlice kakovavih zrn • 6 žlic suhih goji jagod

PRIPRAVA: Jagodičevje operite, očistite in dobro odcedite. Bana-

ni olupite, narežite na kose in jih skupaj s 500 g jagodičevja, acai praškom, sojinim jogurtom in mandljevim mlekom zmešajte v gladko zmes. Krema razdelite v 4 skleda. Polovico skleda obložite z jagodičevjem in po vrhu posujte s kokosom, drugo polovico pa okrasite s konopljinimi semeni, kakovavimi zrni in goji jagodami.

Čas priprave: 15 minut

Okus po domačem



SMAŽENÝ SÝR - ČEŠKI OCVRTI SIR

*Katera jed v vas priključ spomine na dom?
To vprašanje nekomu izmed vas zastavimo vsak mesec,
tokrat je nanj odgovoril Patrik s Češke.*

BESEDILO: CAROLINA MÖDLHAMER

Pragmatičen odnos na začetku,“ tako Patrik Fiebiger opisuje svoj odnos do jedi Smažený Sýr (smaženi sir). Pred petimi leti se je 31-letnik odločil za prehod na vegetarijansko prehrano, in ker so v čeških gostilnah pogosto ponujali le malo jedi brez mesa, si je naročil panirani in ocvrti sir. Alternativa, izbrana po sili razmer, pa se je, ko je pred seboj na krožniku zagledal zlato hrustljave ocvrte kose sira, spremenila v pravo potovanje po spominih.

„Smažený Sýr sem prvič jedel pri svoji babici. Nikoli nisem smel pomagati pri pripravi. Škoda pravzaprav, saj bi morda odkril, zakaj je bil ocvrti sir moje babice še posebej

okusen. Morda je bilo to preprosto zato, ker je rezine sira ocvrta v veliki količini olja – maščoba je vendarle



„Kjer je narava, tam je zdravje,“ je moto 31-letnega učitelja angleščine Patrika Fiebigerja. Po aktivnostih na prostem rad pripravi ocvrt sir.

dober nosilec okusa,“ pravi Patrik in se hudomušno nasmehne. Patrik, ki danes živi v vasi Libníč na jugu Češke, je odraščal v bližnjem mestu České Budějovice. „Študiral sem v Brnu, nato pa tri leta živel v Švici. Nekega dne sem začutil hrepenenje po domovini in dobro poznanem življenju. Ker imava tako jaz kot moje dekle raje mirno podeželje kot vrvež v mestu, kot so České Budějovice, sva se odločila, da je hiša v vasi s 600 prebivalci idealna za naju.“ Z vrnitvijo na Češko in prehodom na vegetarijansko prehrano je v njegovo kuhinjo vstopil tudi Smažený Sýr.

„Pravzaprav nisem preveč maral kuhanja, a sem se odločil, da to



NATURELLE

ŽEJNA ŽIVLJENJA

NEGAZIRANA NARAVNA MINERALNA VODA



Smažený Sýr

SESTAVINE ZA 4 PORCIJE:

4 celi siri camembert (približno 150 g) • 2 jajci • 1 čajna žlička soli • ½ čajne žličke popra • 100 g moke • 150 g drobtin (npr. dmBio pirina moka za paniranje) • 500 ml rastlinskega olja • tatarska omaka • pomfri ali kuhani krompir

PRIPRAVA: Sir narežite na približno 1 cm debele rezine. V skledi razžvrkljajte jajca in jih začinite s soljo ter poprom. Moko, stepena jajca in drobtine dajte v ločene sklede. Rezine sira najprej povaljajte v moki, nato v jajcih in na koncu v drobtinah. Za dodatno hrustljavo skorjico rezine sira ponovno povaljajte v jajcih in drobtinah. V globoki ponvi ali loncu segrejte olje. Panirane rezine sira previdno položite v vroče olje in jih cvrite približno 5 minut na vsaki strani, dokler ne postanejo zlatorjave. Odcedite jih na papirnatih brisačah, da odvečno olje odteče. Paniran sir postrezite s tatarsko omako, pomfrijem ali pečenim krompirjem. Po želji okrasite s brusnicami.

Čas priprave: približno 30 minut

nuno preizkusim, in zdaj sem ustvaril svojo različico. Namesto tradicionalno uporabljenega edamca to jed pripravim s camembertom, ki se po mojem mnenju še bolje stopi," pravi Patrik. Tudi pri prilogi se odmakne od babičinega izvornika: „Postregla je pečen krompir, kar je prav tako okusno, a jaz imam raje pomfri – čeprav to ne pomeni nujno, da je bolj zdravo, mi osebno pač bolj ustreza. Poleg tega pa si ne privoščim ocvrtega sira in pomfrija vsak dan; ob redkih priložnostih, ko ga pripravim, je to prava poslastica z zagotovljenim uspehom," pravi. Razen, če nisi kot Patrik talent v večopravilnosti in pri postavljanju mize včasih pozabiš sir v ponvi. „Smažený Sýr potrebuje pozornost, sicer se lahko hitro zažge," pove ljubiteljski kuhar. A koncentracija se obrestuje: „Ko v kuhinji tako prijetno diši, se ne morem več zadrževati in bi sir najraje pojedel kar iz ponve," pravi Patrik z nasmehom.



www.naturelle.si



Kuharski nasvet in triki

Ovsena krema:

kulinarični multitalent

Predstavlja vegansko alternativo običajni smetani ali kisli smetani ter je odlična tako za pripravo sladkih kot tudi slanih jedi.

UREDNIŠTVO: CAROLINA MÖDLHAMER

Ovseni izdelki spadajo med najbolj iskane alternative mleku, saj so večinoma pridelani lokalno, vsestransko uporabni in v jedem dajejo kremasto noto.

Zakaj je ovsena krema dobra izbira?

Vsebuje topne vlaknine, ki blagodejno vplivajo na prebavo in je brez holesterola. Poleg tega je primerna za ljudi z alergijami na mleko ali intolerancami.

Zakaj izbrati izdelke iz ekološke pridelave?

Mnoga konvencionalna živila vsebujejo sestavine, kot so emulgatorji, stabilizatorji ali arome. Te lahko negativno vplivajo na zdravje črevesja in presnovo. V nasprotju z drugimi ovsenimi kremami iz konvencionalne pridelave ta krema ne vsebuje dodanih vitaminov, saj naj umetni dodatki glede na podatke organizacij za varstvo potrošnikov ne bi dosegli učinka naravnih hranil.



Kje lahko uporabimo ovseno kremo?

S fermentacijo ovsena krema pridobi blag oreškast okus, ki lahko izboljša

ša omake, juhe in zelenjavne jedi. Čeprav je ne moremo stepati kot smetano, je idealna kot osnova za sladice, kot je panakota ali druge sladice, ki sicer vsebujejo mleko ali smetano.

Poiščite na dm policah



dmBio rastlinska krema za kuhanje na osnovi polnozrnatnega ovsa vsebuje približno 7 odstotkov maščob, zaradi česar je manj kalorična v primerjavi z običajno smetano za kuhanje, ki ima okoli 30 odstotkov maščob. Vse sestavine izvirajo iz ekološke pridelave.

Riževi kolački z ovseno kremo (🌱 vegetarijansko)

SESTAVINE ZA 6 KOLAČKOV: 200 g riža za mlečni riž • 2 vaniljeva stroka • 750 ml dmBio ovsene kreme za kuhanje • 4 jajca • 100 g sladkorja • 40 g rozin, grobo sesekljanih • 125 g sladkorja v prahu

PRIPRAVA: Riž kuhajte približno 4 minute v vreli vodi, nato odstavite in dobro odcedite. Vaniljeve stroke prepolovite in izdolbite sredico. V loncu zavrite ovseno kremo za kuhanje skupaj z vaniljevimimi stroki in izdobljeno sredico. Dodajte riž in kuhajte približno 30 minut, dokler zmes ne postane kremasta. Mlečni riž odstavite in pustite, da se nekoliko ohladi, nato pa odstranite vaniljeve stroke. Medtem v skledi stepite jajca s sladkorjem, da do-

bite penasto zmes. Previdno vmešajte jajčno zmes in grobo sesekljane rozine v riž. Pečico segrejte na 180 °C (gretje zgoraj in spodaj). V loncu zavrite 60 ml vode in sladkor v prahu ter ga karamelizirajte, da postane zlato rjav. 6 modelčkov za mini kolačke (premera približno 9,5 cm) prelijte s karameliziranim sladkorjem. Napolnite jih z riževo zmesjo in pecite v pečici 30–40 minut na srednji rešetki, dokler ne postanejo zlatorjavi in čvrsti. Ko so kolački pečeni, jih vzemite iz pečice in pustite, da se ohladijo. Previdno jih odstranite iz modelov in postrezite.

Čas priprave: približno 1 ura in 40 minut (vključno s 40 minutami peke).

ACTIVE BEAUTY navdih:

Na activebeauty.si/zdravje poiščite navdih za zdrave poletne jedi.

ORPHEA®

Kaj je najboljša zaščita za vas?



**KOMARJI, TIGRASTI KOMARJI, KLOPI, OBADI
ZAŠČITA PRED INSEKTI z aktivno sestavino
rastlinskega izvora CITRIDIOL®.**

**Izdelki so certificirani
PRED DENGA MRZLICO.**

Biocide uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite oznako
in informacijo o izdelku. Izdelki so na voljo v vseh prodajalnah dm
in v spletni trgovini dm.si. Naročnik oglasa: KEMIKAL d.o.o.

ziaja

VITAMIN

C.B3

NIACYNAMIDE

MULTIVITAMINSKA NEGA KOŽE

LINIJA VEGANSKIH KOZMETIČNIH
IZDELKOV ZA NEGO OBRAZA,
ZASNOVANIH V TRENDU
"TAKOJŠNJEGA UČINKA".



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



„Potrebujemo več kitov!“

Češka morska biologinja Petra Nevečeřalová se zavzema za zaščito kitov. Mlada znanstvenica pojasnjuje, kakšno pomembno vlogo igrajo ti orjaški morski sesalci v ekosistemu in s katerimi izzivi se soočajo.



So največji sesalci, kar jih obstaja – in ključna vrsta za ekosistem oceanov. Na žalost pa so nekatere njihove vrste ogrožene: podnebne spremembe omejujejo njihov življenjski prostor in vire hrane; naraščajoč ladijski promet moti njihove migracijske poti. Kako lahko genetska zaščita prispeva k ohranjanju morskih sesalcev in kakšno vlogo imajo pri tem vzorci DNK, v intervjuju za ACTIVE BEAUTY opisuje 36-letna raziskovalka kitov Petra Nevečeřalová.

Obstaja veliko zanimivih dejstev o kitih. Kaj se vam zdi pri njih najbolj fascinantno?

Imajo neverjetno dolgo življenjsko dobo; nekateri lahko živijo več kot 100 let. Poleg tega so zelo inteligentni. Orka, na primer, ima nekatere dele možganov zelo razvite, verjetno zaradi svoje izjemne sposobnosti komunikacije in družbenega življenja. Živijo v matriarhatu. Orke spadajo med redke vrste, pri katerih gredo samice skozi menopavzo. Kot babice nato vodijo

celotno skupino kitov, kar pomeni, da s svojim znanjem usmerjajo skupino. Tudi komunikacija med živalmi je edinstvena: imajo celo imena, s katerimi se kličejo, in si jih zapomnijo za več kot petdeset let!

Kiti so znani tudi kot „inženirji ekosistema“. Zakaj?

To je posledica treh razlogov. Prvi razlog, ki se vedno poudarja, je, da so to ogromne živali, ki tako vežejo ogromne količine ogljika. Izračunali so, da lahko približno 12.000 kitov glavačev absorbira do 200.000 ton

CO₂ na leto. Ko kit umre, se njegovo mrtvo telo spusti na morsko dno, kjer ogljik ostane vezan. Ta pojav imenujemo „kitov padec“.

Kaj pa dosežejo tekom svojega življenja?

Tukaj pridemo do drugega razloga: povečujejo primarno produktivnost, torej proizvodnjo biomase s strani rastlin. Njihovi iztrebki, bogati z železom, delujejo kot gnojilo in tako spodbujajo razmnoževanje fitoplanktona. To daje ekosistemu pravi zagon, zato se učinek imenuje tudi „kitova črpalka“. Tretji razlog, zakaj so kiti tako pomembni, je tako imenovani „kitov transportni trak“, ki nastane zaradi njihovega gibanja v vodi. V Mehiki in Kaliforniji na primer živijo sivi kiti, ki zrastejo do 15 metrov. Hrano iščejo v blatu, pri tem pa plavajo po oceanu na dolge razdalje gor in dol ter tako pripomorejo k boljši porazdelitvi hranil. To prav tako spodbuja nastanek fitoplanktona, s katerim se prehranjujejo manjše morske živali, ki nato postanejo hrana za ribe. →

INTERVJU:
STEPHANIE LINDNER



1



2

Raziskovalni vsakdan ob obali Kapstadta

- 1 Luske kitove kože pospravijo v sterilne epruvete za kasnejšo analizo DNK.
- 2 Repna plavut južnomorskega kita, ki spada v družino gladkih kitov.
- 3 Skoraj zgodovinsko: odvzem tkiva s pomočjo samostrela.
- 4 Opazovanje kitov z ladje.
- 5 S sodelavko pri preučevanju kosa kitove kože.
- 6 Trenutek, ko ujamemo skok južnomorskega kita iz morja.



6



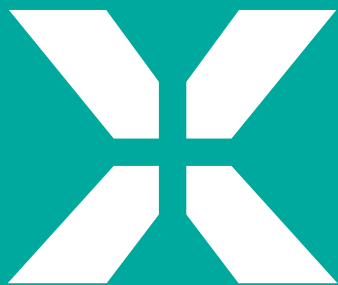
3



5

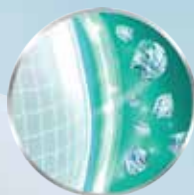


4



elmex®

**Dvojno delovanje za
preprečevanje preobčutljivosti
zob in oslabelosti dlesni**



**Ščiti
občutljive
zobe**

Krepi dlesni

WRIGLEY'S
Orbit®



**Orbit
Peppermint**
64 g



**Orbit
Spearmint**
64 g



**Orbit
Refreshers
Tropical**
67 g



**Orbit
Refreshers
Spearmint**
67 g

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

Naročnik oglasa: Mars Overseas Holdings d.o.o., Ljubljana

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

To pomeni, da potrebujemo več kitov?

Da, nujno. Kajti več kot jih je, več rib bo! In če pomislimo, da nekatere vrste kitov predstavljajo le en do dva odstotka svojega prvotnega prebivalstva pred začetkom lova na kite, je to precej žalostno.

Rojeni ste na Češkem, kjer ste tudi odrasli. V vaši neposredni bližini ni bilo morja – od kod torej izvira vaša strast do kitov?

Eden izmed mojih prvih spominov je, da mi je mama podarila rumeno odejo z motivom tjunja. To je vzbudilo moje zanimanje. Nato mi je kupila knjigo o morskih bitjih. Najprej smo si ogledali tjunje, na naslednjih straneh pa so bili delfini in kiti. Mama mi je prebrala vse o njih in takoj sem bila navdušena. Mislim, da je to nekaj, kar je bilo v meni že od nekdaj.

Kako ste se prvič zares srečali s kiti?

V Pragi sem se udeležila predavanja o kitih. Po predavanju sem se pogovarjala z strokovnjakom, potapljačem iz Južne Afrike, in mu povedala, da bi rada raziskovala morske sesalce. Povabil me je, naj ga obiščem. Ko sem o tem povedala svoji mami, je kupila dve letalski vozovnici in skupaj sva odpotovali v Mozambik. Na svoj 17. rojstni dan sem tam ob obali videla samico kita grbavca z mladičem. Ta trenutek sem ujela s fotoaparatom, fotografija pa me vedno spomni na ta poseben dan. Kasneje sem letela v Cape Town, kjer me je prijatelj potapljač seznanil s stro-



Doktorski naziv v Pragi

Junij 2023: Petra Nevečeřalová s prof. Dr. Pavlom Hulvom, njenim mentorjem doktorske dizertacije na Karlovi univerzi v Pragi.

kovnjakom, ki se je specializiral za opazovanje kitov. Takoj sva se ujela in kmalu sem začela delati kot turistična vodička na njegovem čolnu ter nadaljevala s študijem.

Tako zgodaj zapustiti domovino, da bi se posvetila nečemu tako eksotičnemu, kot je raziskovanje kitov, je bilo zelo pogumno.

Za ta pogum se moram zahvaliti svoji mami. Ona je najpomembnejša oseba v mojem življenju in me je vedno spodbujala, da nadaljujem in sledim svojim ciljem.

Kako je izgledal vaš vsakdan kot raziskovalka kitov v Cape Townu?

Svojo nalogo kot vodička na komercialnem čolnu za opazovanje kitov sem povezala z raziskavami za svojo doktorsko nalogo: S turisti smo odpluli na morje, kjer sem jim razlagala vse o kitih. Večinoma smo opazovali južnomorske kite, ki jih ime-

nujemo tudi južni gladki kiti – zato sem jim o tem veliko pripovedovala. Hkrati sem neposredno s čolna zbirala neinvazivne vzorce DNK za svoje doktorsko študijo in potnikom predstavila svoj raziskovalni projekt. To jih je zelo zanimalo in tako so lahko pridobili še več vpogleda v situacijo kitov.

Govorite o „neinvazivnih vzorcih DNK“. Kaj to pomeni?

Skoraj vsi raziskovalci kitov opravljajo biopsije, kar sem tudi sama počela. Pri tem s samostrelom ustrelimo posebno puščico v žival, da pridobimo majhen kos kože. To je sicer minimalno invazivno, vendar nisem želela motiti kitov. Tako sem prišla na idejo, da zberem odmrlo kožo kitov, ki je plavala okoli našega opazovalnega čolna. Tudi pri kitih se koža lušči, ko so preveč izpostavljeni soncu. S temi luskami sem preizkusila izolacijo DNK in ugotovila, da vzorci zagotavljajo dovolj kakovostno DNK, s katero lahko delamo. Tako smo prešli na to neinvazivno metodo. Zbirali smo tudi vzorce iztrebkov, na podlagi tega pa sem prišla še na eno idejo: vprašala sem se, ali bi lahko DNK izolirali tudi iz izdiha – in uspelo nam je. To je bil moj zadnji raziskovalni članek za doktorsko nalogo. Moje delo temelji na vzorcih kože, vzorci izdiha pa so bili še dodatna dopolnitev.

Kako analize DNK prispevajo k zaščiti kitov?

Ko imamo dovolj vzorcev tudi iz drugih populacij iste vrste – na →

isostar

NARAVNE
AROME
—
BREZ
BARVIL

Hydrate & Perform

izotonični napitki



Naročnik oglasa: Isostar
Izdelki so na voljo v izbranih prodajalnah dm.

www.isostar.si



Pogled na genom kita

Morska biologinja pri izolaciji DNK iz vzorcev kitove kože, ki jih je prej ulovila iz morja.

tem področju sem sodelovala s kolegicami in kolegi iz Južne Amerike, Nove Zelandije in Avstralije – lahko preko analize DNK ugotovimo, s katerimi partnerji se kiti razmnožujejo, ali je prisotna dovolj velika genetska raznolikost ali pa je trenutno prišlo do genetske krize. Tako dobimo pregled nad celotno populacijo kitov. Ugotovili smo, da so spremenili svoje migracijske navade, da bi našli več krila, njihovega najpomembnejšega vira hrane. Poleg tega so zdaj manj rejeni in samice zaradi pomanjkanja maščobe kotijo le še na vsake pet let, namesto na vsake tri. Analiza DNK razkriva negativne učinke podnebnih sprememb na kite.

Katere lastnosti so poleg vztrajnosti še pomembne pri raziskovanju kitov?

Zagotovo je treba dobro poznati naravoslovje in biologijo. Trenutni trend je povezovanje metod molekularne genetike in biologije z varstvom okolja.

FOTOGRAFIJA: archive of Petra Nevečfalov



ZAŠČITITE CELOTNO DRUŽINO PRED PIKI INSEKTOV

S SESTAVINAMI
KI VLAŽIJO
VAŠO KOŽO



Tako lahko bolje zaščitimo kite

Da se bodo kiti lahko razmnoževali in jih ne bomo motili pri njihovi selitvi, moramo po mnenju strokovnjakov:

- Gojiti zelen življenjski slog: Manj onesnaževanja pozitivno vpliva tudi na kite.
- Paziti na zavestno potrošnjo: Kupujmo manj, zlasti stvari, ki niso trajne. Velik delež emisij ustvarijo tudi velike kontejnerske ladje, npr. s Kitajske.
- Spremeniti način prehranjevanja: Rastlinska hrana je okolju prijaznejša in zagotavlja manjše emisije CO₂.
- Preiti na ekološko kmetovanje: Pesticidi z njiv pristanejo v morju. Bolje je jesti ekološko pridelano sadje in zelenjavo.

Poleg tega moraš biti kreativen in potrpežljiv. Večino časa kiti namreč ne delajo tistega, kar bi si želeli. Treba je razumeti, kaj se dogaja, in imeti neomajno željo po učenju in spoznavanju novega. A tu gre za naravno radovednost vsake raziskovalke in vsakega raziskovalca, ki nas žene naprej.

Kakšni so vaši načrti za prihodnost?

Trenutno delam kot molekularna biologinja za zasebno startup podjetje, ki raziskuje razvoj kultiviranega mesa. Kmalu pa se bom spet vrnila h kitom v Južni Afriki. Tam se imam vedno najboljše!



kids

DERMATOLOŠKO
TESTIRANO
IN PRIMERNO
ZA OBCUTLJIVO
KOŽO



ZAŠČITA
PRED KLOPI
DO 12 UR



Hladni nasveti za vroče dni

Zaradi podnebnih sprememb postaja poletna vročina še bolj obremenjujoča – še posebej v mestih, kjer je lahko do deset stopinj topleje kot na podeželju. Preberite, kako se lahko ohladite, ko se živo srebro povzpne v višave.

UREDNIŠTVO: MARTINA PANEK



Izkoristite moč dihanja

Jogijska vaja sitali filtrira in hladi zrak, preden pride v telo, ter tako uravnava temperaturno ravnovesje. Usedite se pokončno, zaprite oči, jezik zvijte v cev oz. slamico in globoko vdihnite skozi usta, preko jezika, da se zasliši rahlo šumenje. Kratko se ustavite in počasi izdihnite skozi nos. Postopek ponovite od desetkrat do dvajsetkrat. Če ne morete zviti jezika: Če zrak vdihnete skozi rahlo odprta usta, lahko dosežete podoben učinek.



Hidracija s pomočjo hrane

Nekatera živila pomagajo telesu pri ohlajanju. Glede na študijo Univerze v Bonnu lahko zaužijemo približno liter tekočine zgolj preko hrane. Zahvaljujoč sadju in zelenjavi z visokim deležem vode je v poletni vročini lažje pokriti povečane potrebe po tekočini. Še posebej visok delež vode vsebujejo lubenica, kumara, solata, šparglji, bučke, paradižnik in jagode. Poleg tega vam zagotavljajo zadosti vitaminov, pa tudi mineralov, ki jih izgubljam s potenjem.

Ohlapna oblačila

Namesto tesno oprijetih hlač in majice raje izberite široke kroje. Ti omogočajo boljšo cirkulacijo zraka in zagotavljajo večjo svobodo gibanja. Izogibajte se neprepustnim tkaninam, saj se hitro prilepijo na telo, ko se znojite. Bolj primerna so naravna vlakna, kot so bombaž, lan ali svila. Ob poletni vročini ne pozabite tudi na pokrivalo, ki učinkovito ščiti pred sončnimi žarki. Stopala pa si lahko ohladite tako, da vložke, shranjene v vrečki, čez noč postavite v hladilnik.



Ohranite hladno glavo

Že štiri do pet kapljic olja čajevca (npr. Mivolis olje avstralskega čajevca) v šamponu ustvari na lasišču svež, rahlo mravljinčast občutek. Eterično olje podobno kot olje poprove mete stimulira receptorje za mraz v koži. Koža se zdi hladnejša, ne da bi dejansko vplivalo na temperaturo. Učinek traja celo po prhanju! Mimogrede, bolje se je oprhati s toplo kot z ledeno vodo, saj po šokantnem ohlajanju sledi povečano potenje.

Zaprite okna

Čez dan zaprite okna in vrata ter spustite rolete ali žaluzije. Šele ko se opazno ohladi, jih ponovno odprite in po možnosti poskrbite za prepih (v stanovanjskih blokkih tudi v hladnejše stopnišče). Odprite omare, da lahko zrak, ki se je tam zadrževal, uide. Skriti viri toplote so tudi preproge (med vročinskimi obdobji jih shranite na način, da so zaščitene pred molji) in električne naprave v stanju pripravljenosti (izklopite jih – tako boste prihranili tudi elektriko).





Naravni organski odstranjevalec vodnega kamna nature blagovne znamke Denkmit je idealno čistilno sredstvo za aparate, ki za svoje delovanje potrebujejo vodo in se zaradi tega posledično soočajo z vodnim kamnom, ki se nabira v notranjosti ali v ceveh. Ne glede na to, ali gre za aparate za espresso, aparate na blazinice ali kapsule ali popolnoma avtomatske kavne aparate - s čistilom, varnim za živila, bo tudi čajnik ali grelnik vode ponovno zasijal.

Denkmit bio sredstvo za odstranjevanje vodnega kamna v kuhinjskih aparatih nature, 250 ml



Dr. Scheller Aloe Vera Gel za obraz je certificirana naravna kozmetika, ki koži nudi intenzivno vlago, jo hladi in osveži. Gel se hitro vpije in je primeren za razdraženo kožo po britju, piku insektov ali sončnih opeklinah.

Dr. Scheller Aloe Vera gel, 50 ml

ZELENIH 7

*Naši najljubši
trajnostni
izdelki*

VSESTRANSKO UPORABNA KAVNA USEDLINA

Že dolgo je cenjena kot gnojilo, vendar jo lahko enostavno uporabite tudi na druge načine: Če boste skodelico s posušeno kavno usedlino postavili v hladilnik, bo ta odpravila neprijetne vonjave. Za čiščenje steklenih vaz: V toplo vodo dodajte 1-2 žlici kavne usedline, jo pustite učinkovati 1 uro in sperite. Imate majhne praske na temnem lesenem pohištvu? Navlažite kavno usedlino in jo nanesite z vatirano palčko. S tem lahko zapolnite brazde, olje, ki ga vsebuje kava, pa jih neguje in zapre.



Zaradi naravne površine, ki je narejena iz 100% certificiranega eko bombaža, so koži prijazni in udobni za nošenje. Imajo mehka krilca in široko lepljivo hrbtno stran, ki zagotavlja, da vložek ostane na mestu. So brez dišav in naravnega lateksa ter dermatološko testirani.

Jessa Nature vložki s krilci COTTON Normal, 14 kosov



Z negovalnim oljem All-In-One lahko še posebej intenzivno negujete svoj obraz, telo in lase. Vsebuje dragocena olja kokosa, mandlja in sončnice iz ekološke pridelave. Suhe in krhke konice las dobijo povrnjen lesk in zdrav videz. Nežen vonj kokosa in mandljev odlično zaokroži izkušnjo nege tega certificiranega naravnega kozmetičnega izdelka.

**alverde NATURKOSMETIK
negovalno olje All-In-One, 100 ml**



Profissimo vrečke za smeti nature so idealne za gospodinske, vrtno in gradbene odpadke, saj so še posebej zanesljive in odporne na trganje. Zaradi večplastne folije, ki je odporna na trganje, imajo vrečke visoko nosilnost in lahko prenesejo težke tovore do 30 kilogramov. S prostornino 120 litrov so idealne tudi za večja gospodinjstva. Poleg tega so vreče za smeti izdelane iz vsaj 80 odstotkov reciklirane plastike. To pomeni, da lahko svoje odpadke zbirate bolj trajnostno in se veselite naslednjega spomladanskega čiščenja.

Profissimo vrečke za smeti nature iz recikliranega materiala, 120 l (10 kosov)



Tekoči detergent z močjo raztapljanja madežev temeljito očisti vaše pisano perilo že pri 20 °C, hkrati pa ohranja in ščiti barve ter tkanine dalj časa nove. Je dermatološko potrjen in okoljsko nevtralen za ravnanje.

Denkmit tekoči detergent za pranje barvnega perila Pro Climate nature, polnilo, 33 pranj

ACTIVE
BEAUTY
MEN



WILKINSON moški brivnik Classic ima poleg premium metalnega ročaja zraven priloženih še 5 nadomestnih britvic oz. žiletk. Žiletke so trojno prevlečene in omogočajo zelo natančno, a hkrati tudi udobno britje.

WILKINSON SWORD Classic moški brivnik s petimi nadomestnimi britvicami



PRIPRAVITE SVOJO ŠPORTNO OPREMO!



DETERGENT ZA ŠPORTNA OBLAČILA

Za vse, ki želijo iz svojih oblačil potegniti več: odstranjuje trdovratne vonjave, ohranja zračne materiale in ščiti visokotehnološke funkcije - za svežino in učinkovitost pri vsaki vadbi.

SREDSTVO ZA IMPREGNACIJO TKANIN

Ne glede na dež, sneg ali blato - Power Protector poskrbi, da vaša funkcionalna oblačila ostanejo suha, zračna in udobna za nošenje. Preprosto ga aktivirajte pri pranju - največja učinkovitost v vsakem vremenu!

Horoskop

Za mesec julij



ASTROLOŠKO SVETOVANJE: STEFANIE ANGERER
ILUSTRACIJA: MARINA MUUN

Rak

22. junija – 22. julija

Sonce postavlja vaše osebne želje v ospredje. Razmislite, kdo želite biti v prihajajočem letu svojega življenja, in si postavite nove cilje. Merkur vam bo pomagal, da boste ciljno uporabili svoje talente, medtem ko bo Mars poskrbel za boljšo komunikativnost. Vendar pazite na svoj ton, sicer bi lahko prišlo do nesporazumov. V ljubezenskih in drugih medosebnih zadevah se boste morda počutili negotovo.

Nasvet za srečo:

Venera vam svetuje, da se posvetite notranjemu pregledu.
Vzemite si prostor in čas, da pridobite jasnost.

Svoj horoskop za avgust od 1. 8. najdete na activebeauty.si/si/horoskop



Lev

23. julija – 23. avgusta

Merkur v vašem znamenju bo aktiviral vašo kreativnost in izraznost: imeli boste briljantne ideje – in lahko boste navdušili druge. V drugi polovici meseca bo Merkur retrograden, zato bo pomembno, da skrbno premislite o pomembnih odločitvah. Venera bo prinesla lepe medosebne izkušnje.

Nasvet za srečo:

Privoščite si tudi čas zase.



Devica

24. avgusta – 23. septembra

Vaša želja po delovanju bo okrepljena z Marsom: želeli boste prevzeti pobudo. Naredite to – vendar ne sami. Še posebej v prvi polovici julija bo potrebna usmerjenost v skupnost. Venera bo delovala ugodno na poklicnem področju. Kljub temu bi lahko nestrpnost, notranji pritisk in tekmovalnost predstavljali oviro.

Nasvet za srečo:

Ostanite fleksibilni in se lotite svojih nalog na igriv način.



Tehtnica

24. septembra–23. oktobra

Čutite, da vaše življenje potrebuje novo usmeritev? Potem bo julij vaš mesec za spremembe! Venera vas bo spodbujala, da odkrijete povsem nove perspektive, medtem ko bo Merkur spodbujal mreženje, kar vam lahko odpre vrata do izjemnih priložnosti.

Nasvet za srečo:

Osredotočite se na dolgoročne cilje. Ti bodo pod boljšim vplivom zvezd kot hitri uspehi.



Kozorog

22. decembra–20. januarja

Julij bo prinesel zanimiva srečanja. Pomembno je, da ostanete aktivni. Energija, ki vam jo bo dal Mars, vam bo pri tem zelo koristila. Hkrati vas bo življenje izžvalo, da preučite stare vzorce: Kje potrebujete več stabilnosti? Kje bi morali postati bolj prilagodljivi in razviti več osnovnega zaupanja?

Nasvet za srečo:

Pustite, da vas navdahne in motivira Venera ter poskrbite za večjo samopomoč.



Oven

21. marca–20. aprila

Sonce in Jupiter bosta usmerjala vašo pozornost na čustveno področje: potrebovali boste trenutke tišine, da boste našli jasnost. Z retrogradnim Merkurjem bodo projekti za kratek čas obstali – kar pa je lahko dobra priložnost, da boste prilagodili nekatere podrobnosti. Poleg tega boste lahko oživel stare hobije.

Nasvet za srečo:

Mars vam bo podaril elan, za regeneracijo pa boste morali poskrbeti sami.



Škorpion

24. oktobra–22. novembra

Začutili boste, da je čas, da stopite iz svoje cone udobja. Sonce vam bo pomagalo razviti večje vizije in preseči meje. Merkur vam bo omogočil, da cilje zasledujete na strateški način, medtem ko bo Venera spodbujala intenzivnejše medosebne povezave.

Nasvet za srečo:

Ko bo nekdo potreboval podporo, boste tam, da priskočite na pomoč – kar je čudovito, dokler se ne pustite izkoriščati.



Vodnar

21. januarja–19. februarja

Pripravite se na pozitivne vibracije! Venera bo prinesla lahkotnost in dodatno mero romantike. Dobro se boste izražali in imeli veliko karizme. Pod vplivom Merkurja pa lahko pride tudi do nesoglasij. Pozorno poslušanje in diplomacija vam bosta zagotovila mir.

Nasvet za srečo:

Ne pozabite na zdravje. Bodite prijazni do svojega telesa!



Bik

21. aprila–20. maja

Venera bo okrepila vaše občutke za vrednote in užitek – privoščite si nekaj, kar bo razveselilo vaše čute. Mars bo aktiviral vašo kreativnost. In Sonce vas bo naredilo bolj komunikativne kot običajno. Družinski pogoji bodo v prvi polovici julija ugodni, medtem ko se bodo v drugi polovici pojavile čustvene teme.

Nasvet za srečo:

Vzemite si čas za refleksijo, namesto da bi delovali prehitro.



Strelec

23. novembra–21. decembra

Kljub vaši osnovni pozitivnosti boste nekoliko bolj premišljeni kot običajno. Merkur bo usmeril vaš fokus na globlja vprašanja: Kaj vas ovira? Kaj morate spustiti? V vaše ljubezensko življenje bo Venera prinesla harmonijo in lepe odnose. Vendar pa bo Mars, ki bo okrepil vaše poklicne ambicije, lahko povzročil napetosti.

Nasvet za srečo:

Poskrbite za dobro ravnotežje med delom in zasebnim življenjem.



Ribi

20. februarja–20. marca

Sonce bo aktiviralo vašo energijo in uživali boste v veselju, ko boste hodili skozi življenje. Tudi vaša kreativnost bo zažvela. Morda se boste lotili starega projekta ali pa vas bo prevzelo navdušenje drugih. Mars vas bo izžval v odnosih – lahko bo postalo vroče, a tudi osvežujoče.

Nasvet za srečo:

Naučite se, kako komunicirati pogumno in iskreno.



Dvojčka

21. maja–21. junija

Imate željo po posebnem lepotnem razvajanju ali wellness tretmaju? Zdaj bo najboljši mesec za to! Pomembno področje bo tudi materialna varnost, zlasti v zvezi s prihodnostjo. Od 5. bo Venera poskrbela za posebno privlačnost: zlahka boste navezovali stike z drugimi.

Nasvet za srečo:

Dobro poslušanje lahko prepreči nepotrebne konflikte.

ŠTEJEMO ... ZVEZDNE UTRINKE

*Med 17. julijem in 24. avgustom nas bodo očarali perzeidi
– meteorski roj, ki ga lahko na nebu opazujemo vsako leto v
tem času. Kaj se skriva za tem fenomenom?*

59
km/s

Meteoroidi, majhni kamenčki iz vesolja, dosežejo hitrost 59 km/s, ko se premikajo skozi zemeljsko atmosfero. Zaradi nastale toplote zgorevajo, zrak ob njihovi poti pa se ionizira. Ko se nabiti delci vrnejo v svoje nevtrarno stanje, atomi oddajajo sevanje, kar se vidi kot svetel zvezdni utrinek, imenovan tudi meteor.

UREDNIŠTVO: KATHARINA SCHMIEDJELL



1 mio.

ameriških dolarjev stane umetno ustvarjen meteorski dež. To spektakularno doživetje lahko naročite pri japonskem start-upu Astro Live Experiences. Ta izstreli satelit s 400 pripravljenimi kroglicami v Zemljino orbito. Umetni zvezdni utrinki so tako svetli, da so vidni celo podnevi in svetijo v različnih barvah.

100 meteorjev

na uro je mogoče opaziti med perzeidi pri idealnih pogojih – na primer v visokogorju. V mestih pa je zaradi svetlobnega onesnaženja pričakovati le okoli tri do 15 zvezdnih utrinkov na uro.

10 mm

je največji premer meteoroidov, ki v Zemljini atmosferi popolnoma zgorijo. Večji objekti, ki udarijo v Zemljo, se imenujejo meteoriti. Nekaj povsem drugega so kometi – ta nebesna telesa za seboj vlečejo svetel rep, ko se na svoji poti približujejo Soncu.

0,7 sekund

dolgo traja svetloba zvezdnega utrinka. Zato je treba pohiteti z željami! Prepričanje, da ta nebesni pojav pri naša srečo, izhaja iz srednjeveškega verovanja, da gre za padajoče koščke stenja nebesnih sveč, ki jih ravno čistijo angeli. Vendar zvezdni utrinki niso vedno imeli pozitivne podobe: v antiki so verjeli, da napovedujejo smrt človeka. Še danes gre po mongolskem ljudskem verovanju za duše umrlih na poti v onostranstvo. Njihovo opazovanje je naj bi prinašalo nesrečo.

1940

Leta 1940 je pesem „When You Wish upon a Star“ iz filma „Pinocchio“ (Ostržek) osvojila oskarja v kategoriji „Najboljša pesem“ – in je bila tako prva Disneyjeva pesem s to nagrado. Skozi leta je pesem postala prepoznavni znak podjetja in je še danes del animacije logotipa na začetku Disneyjevih filmov. Na Japonskem in v Skandinaviji se pesem tradicionalno poje ob božiču.

cewe



Natisnite najlepše poletne fotografije
hitro in preprosto
na CEWE fotokiosku

od **0,32 €***

*Cena velja za natis takojšnje fotografije 10 x 15 cm.



Naročnik oglasa: CEWE
Storitev je na voljo v izbranih prodajalnah dm.

Fotos

Chilly®

INTIMNA PENA no rinse



Chilly®