

# active BEAUTY

dm  
revija

12  
25

Šepetalec  
snežinkam:

Fizik, ki  
raziskuje  
snežne  
kristale

Ekološka  
pridelava:  
Koristi  
za naravo,  
človeka  
in živali

## Zimska pravljica

Sproščujoča topla kopel, prijetna toplota  
doma in popoln zimski pobeg

#povsemjaz

Darila,  
posebna kot  
moji najdražji.



KUPUJEM TAM  
KJER NEKAJ VELJAM



# SKIN FOOD

Ime, ki osvaja svet. Priljubljena  
tako med zvezdicami, kot  
umetniki ličenja.  
Celovita nega – za vsak dan,  
vsak občutek, vsak tip kože.

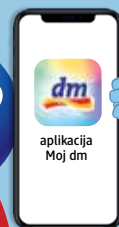


#povsemjaz

# Naj bo vaše darilo praznično veselje!



**20x  
točke**  
na darilne sete.\*



\* Aktivnost poteka ob nakupu vsaj enega darilnega seta, aktivaciji kupona in predložitvi aplikacije Moj dm v vseh prodajalnah in na dm.si od 1. 12. do 14. 12. 2025. Aktivnost ni združljiva z ostalimi popusti in promocijskimi aktivnostmi. Ne velja na izdelke iz prodajnega programa ličil, izdelke na razprodaji, adventne koledarje in blagovne znamke Versace, Calvin Klein, Dolce&Gabbana, Lancôme, Paco Rabanne, Moschino, Hugo Boss, Dsquared2, Trussardi, Valentino, Gucci, Lolita Lempicka, Michael Kors, Loveboxx, Lattafa, Miss Kay in Medex. Ne velja v dm Studiu. Seznam izdelkov, ki sodelujejo v aktivnosti, najdete na dm.si/katalog.

 aplikacija Moj dm

 dm.si



KUPUJEM TAM  
KJER NEKAJ VELJAM



## Ko zima potrka na vrata ...

*Najbolj dragocene informacije in nasvete, ki nam resnično koristijo v vsakdanjem življenju pridobimo tako, da prisluhnemo strokovnjakom, ki z nami delijo svoje znanje. Tokrat nam dermatologinja razkriva, kako si v kopalni kadi privoščiti popoln trenutek sprostitve. Agronom pa pojasnjuje, zakaj so ekološka živila boljša tako za naše zdravje kot za naš planet. In ker je zima končno tu, smo pokramljali z znanstvenikom, ki že vrsto let raziskuje čudovite, krhke stvaritve, ki jih bomo, upajmo, kmalu spet lahko občudovali: snežinke. Šepetalec snežinkam je namreč s svojim delom tako navdušil, da so ga povabili kot svetovalca za animirani film „Ledeno kraljestvo“. Neverjetno, koliko skrivnosti skriva minljiva lepota snežnih kristalov.*

*Naj vas dvojna zimska izdaja navdihne z zanimivimi spoznanji in toplimi trenutki.*

*Vaša ekipa ACTIVE BEAUTY*



# PROTI IZPADANJU LAS.



VAŠA FORMULA  
ZA GOSTE IN  
MOČNE LASE.



[www.fitoval.si](http://www.fitoval.si)



\* Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Biotin in cink prispevata k ohranjanju zdravih las.

Krka, d. d., Novo mesto  
Izdelki so na voljo v vseh prodajalnah dm in v spletni trgovini dm.si.

**Izdajatelj**  
dm drogerie markt d.o.o.

Litostrojska cesta 48, 1000 Ljubljana  
+386 (1) 51 32 800  
[activebeauty.si](http://activebeauty.si)

**Glavni in odgovorni urednici**  
Lara Ručman, Tinkara Blagotinšek

**Založba & uredništvo**  
active beauty je izdaja z licenco založbe  
movea communication GmbH  
Müllner Hauptstraße 1, A-5020 Salzburg  
+43 662 / 64 35 79 - 0  
[UREDNIŠTVO@activebeauty.at](mailto:UREDNIŠTVO@activebeauty.at)

**Vodja uredništva**  
Nikolaus Albrecht (AlbrechtMink GbR)

**Umetniški vodja**  
Thomas Giller

**Glavna urednica**  
Stephanie Müllers

**Grafično oblikovanje**  
Alexandra Buckecker, Verena Schnitzinger

**Uredništvo**  
Nina Baldinger, Theresa Haidinger, Melanie Katzmayer,  
Amelie Meinhardt, Martina Panek, Katharina Schmiedjell,  
Julia Schwarzenbacher

**Sodelavke te izdaje**  
Stefanie Angerer, Tanja Božić, Brigitte Haase, Waltraud Hable,  
Silke Heuschmann, Margit Hiebl, Christina Horn, Sigrid Horn,  
Jenni Koutni, Elke Laznia, Stephanie Lindner, Clara Louise, Eva  
Meschede, Sophia Schnack, Carolin Schuhler, Antonia Wemer

**Direktor založbe in uredništva**  
Stefan Ornig, Natalie Fuchs

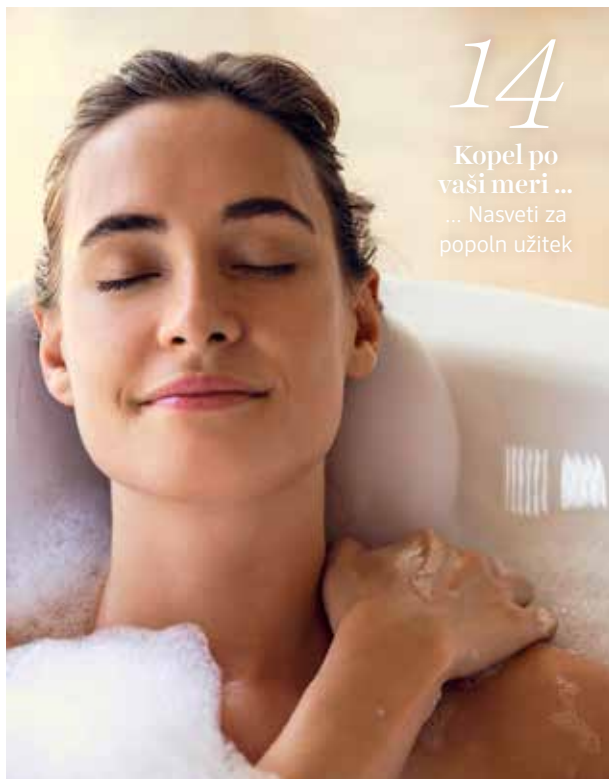
**Grafična priprava**  
Future Art d.o.o.  
Peruzzijeva c. 127g, 1000 Ljubljana

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

December 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.





14

Kopel po  
vaši meri ...  
... Nasveti za  
popoln užitek



48

Zima malo drugače

Od sprehoda po zimski  
pravljici do vožnje s pasjo  
vprego (na fotografiji).

## Telo & duša

- 13** *Misija: Nežno na dotik:* Zimska nega kože na kolenih
- 14** *Potopite se v sprostitve:* Za popolno zimsko razvajanje
- 18** *Čar zime:* Čarobnost tega pravljičnega časa skozi oči petih pesnic in ilustratorke – ekskluzivno za ACTIVE BEAUTY
- 22** *Ko gre otrok svojo pot:* Odrasli otroci vse pogosteje prekinajo stike s svojimi starši. O soočanju z bolečo izkušnjo
- 28** *To dobro dene, ko ste prehlajeni:* čaj, kopel in drugo za počitek in sprostitve
- 30** *V objemu zelene:* Ličila, modni dodatki in nohti v čudovitih odtenkih zelene
- 32** *Goste, tanke in vse vmes:* Oblikovanje obrvi skozi čas
- 36** *ACTIVE BEAUTY šola ličenja:* Popolni gelirani nohti

## Bivanje

- 43** *Tri vprašanja ... zame!* Osvežujoča alternativa večnim novoletnim zaobljubam
- 44** *Prijetna toplota doma!* Preprosti nasveti za prijetno vzdušje
- 48** *Zima malo drugače:* Pet čudovitih idej za srečo brez belih strmin
- 52** *Okusi sveta v grižljajih:* Zakaj tako navdušenje nad ulično hrano? Plus: Recepti za slastne jedi s petih kontinentov
- 58** *Skrivnosti iz kuhinje:* Čičerika
- 60** *Okus po domačem:* Tokrat je Maja iz Srbije z nami delila recept za pito s sirom in jajci
- 62** *Ekološka pridelava:* Živila, pridelana z mislijo na naravo in dobrobit živali, so vse bolj priljubljena. ACTIVE BEAUTY poročilo – o koristih za naravo, človeka in živali
- 66** *Šepetalec snežinkam:* Fizik, ki raziskuje snežne kristale in ACTIVE BEAUTY vzornik o navdušenju nad čudovito lepimi snežinkami



## Vrsaki izdaji

- 5 Uvodnik
- 8 Novice
- 10 Dan za ... Zdrava tla
- 70 Zelenih 7
- 72 Horoskop
- 74 V številkah: Tokrat se vse vrtilo okoli Nobelovih nagrad



### Bleščeče & trendovsko

Najprej nanesite šminko v toplih odtenkih rjave, od kakava do kave, nato pa dodajte sijoč, rahlo obarvan zaključek – in že imate modne „Coffee Lips“. Ta videz še posebej lepo poudari srednje do temnejše tone kože.

Od leve proti desni: „Rdečilo za ustnice Color & Care, odtenek 47 Soft Brown“ **alverde**, „Olje za ustnice My Glow, odtenek Rosy“ **TIRTIR**, „Glos za ustnice Lifter Plump, odtenek 002 Muave Bite“

**MAYBELLINE NEW YORK.**



### Vstopite v novo leto z veganskimi jedmi

Preizkusite povsem rastlinsko prehrano – priprava vam ne bo vzela veliko časa, niti ne bo zahtevala odrekovanja.



## Aktivne novice

*Česa se veselimo v decembru in januarju?*

UREDNIŠTVO: KATHARINA SCHMIEDJELL



### Še en kos, prosim!

Narastki so vedno dobra izbira, še posebej v zimskih mesecih. Odlični so za porabo ostankov hrane, enostavni za pripravo, lahko jih pripravite na različne načine in naslednji dan pogrejete, saj ohranijo odličen okus.



### Podarite veselje

V podjetju dm drogerie markt smo črni petek že sedmo leto zapored spremenili v Dobrodelni petek (ali Giving Friday). Kot odgovor na črni petek, ko kupci razmišljajo predvsem o tem, kaj ugodno kupiti in kako prihraniti čim več, mi svoje misli preusmerimo v zbiranje sredstev za dober namen. Namesto popustov 5 % dnevnega prometa, tako iz prodajaln kot dm spletne trgovine, namenimo dobrodelnosti. Verjamemo, da je pomembno vračati družbi, v kateri živimo in pomagati tistim, ki potrebujejo podporo. Na Dobrodelni petek lahko z vsakim nakupom naredite nekaj dobrega in prispevate k lepšemu svetu.



### Pozno nabiranje plodov narave

Splača se potrpeti: Nekatere vrste divjega sadja, kot so šipek, navadni češmin in črni trn, postanejo užitne šele po prvi slani. Pred tem vsebujejo preveč čreslovin in grenkih snovi. Pomembno pa je, da jih ne nabirate prepozno pozimi, saj se vsebnost dragocenega vitamina C s časom zmanjšuje.

### Praznično razvajanje z darilnimi seti Afrodita Cosmetics

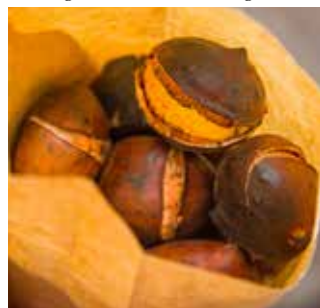
Darilni seti znamke AFRODITA COSMETICS, kot sta Sweet Daydream in Sparkling Christmas Magic, so popolno praznično darilo, saj združujejo nego kože in čudovite dišave.



### Nežnost, ki pomirja

Novalac Total Comfort+ je mlečna formula za dojenčke do 36 mesecev, ki lajša prebavne težave in vsebuje multibiotike, vlaknine ter manj laktoze. Ni primerna za dojenčke z galaktozemijo.

### Ko pade slana, se posladkajmo s kostanjem



Naj bo z božičnega sejma ali iz domače pečice, pečen kostanj takoj prikliče tople spomine na otroštvo.

Njegov omamni vonj in prijeten okus sta pravo zimsko razvajanje, ki pričara praznično vzdušje. Kostanj ni le okusna poslastica, temveč tudi prava zakladnica hranil. Z malo kalorijami in veliko vlakninami je bogat vir vitaminov skupine B, vitamina C, folata, kalija in magnezija.



### Sproščena urejenost

Priljubljen razmršen videz deluje, kot da ste pravkar vstali iz postelje, a za njim se skriva premišljena

stilistična igra. Ta videz kratkim do srednje dolgim lasem doda gibanje, volumen in pri njih sproščene eleganco. Kako ga ustvariti? Majhno količino paste za lase segrejte med dlani, nato pa s prsti potegnite posamezne pramene (suhih) las v različne smeri.

Od leve proti desni: „Mat pasta za oblikovanje pričeske, 100 ml“ **Balea MEN**, „Mat pasta za oblikovanje razmršene pričeske“ **L'ORÉAL PARIS MEN EXPERT**, „Session Label pasta za oblikovanje pričeske“ **Schwarzkopf PROFESSIONAL**.



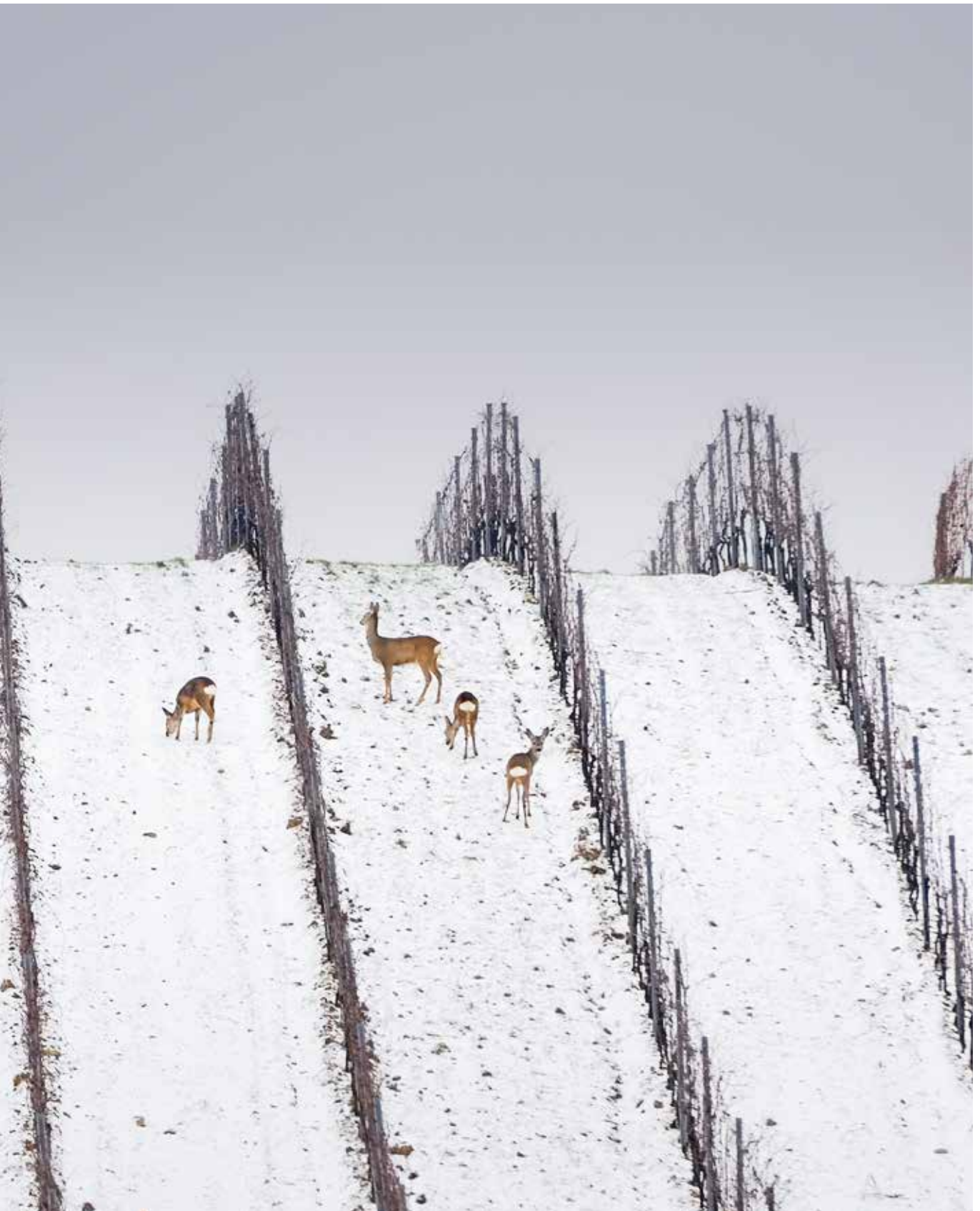
ACTIVE  
BEAUTY  
MEN

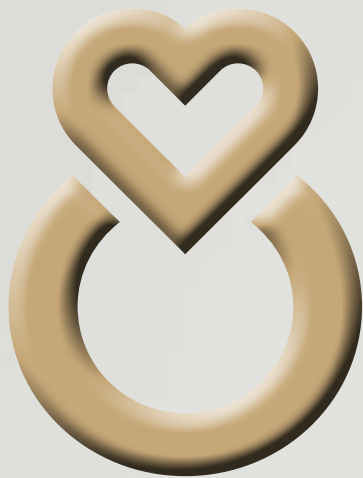
# *Skrito bogastvo*

Narava nikoli ne miruje: tudi v globokih, ne zmrznjenih plasteh zemlje se življenje pozimi nadaljuje – čeprav počasneje in očem nevidno. V eni sami pesti zemlje se skriva več živih bitij, kot je ljudi na svetu. Med njimi so mikroskopsko majhne pršice, glive in bakterije, ki odmrle snovi spreminjajo v rodoviten humus. Prst ni le njihov življenjski prostor, temveč tudi temelj naše prehrane. Deluje kot naravni rezervoar in filter za vodo ter je največje kopensko skladišče ogljika – pravi rešitelj podnebja. Njeno varovanje je nujno, na kar nas vsako leto opominja svetovni dan tal, ki ga obeležujemo 5. decembra.



BESEDLO: Katharina Schmedjell, FOTOGRAFIJA: Getty Images / xelpe





# OPAA!



Izdelki so na voljo v  
izbranih dm prodajalnah.

Naročnik oglasa: Fraktal d.o.o.

ACTIVE BEAUTY

# telo & duša



## Misija: Nežno na dotik

Jeseni in pozimi suhost ne prizadene le prstov in ustnic – pogosto pozabimo na kolena, ki so zaradi najlonk in tesnih hlačnih materialov še posebej obremenjena. Da bi preprečili nastanek suhe, razpokane kože, je priporočljivo enkrat tedensko uporabiti piling za telo, ki izboljša absorpcijo negovalnih izdelkov. Kožo negujte večkrat dnevno z izdelki, ki vsebujejo hialuron ali ureo, saj ti učinkovito vlažijo in obnavljajo. Tesno prilegajoča oblačila pa oblecite šele pet minut po nanosu kreme, da se ta dobro vpije.

# Potopite se v sprostitve

Ko zunaj pritisne mraz, ni nič prijetnejšega kot sproščujoča topla kopel, ki nas objame s svojo blagodejnostjo. Čutno dišeča olja in skrbno izbrani dodatki pa poskrbijo za popolno zimsko razvajanje.

BESEDILO: JULIA SCHWARZENBACHER

## Tako bo kopel res popolna

**O**d temperature do nege: Najpomembnejši nasveti za kopanje

### **Kakšne so prednosti kopeli v primerjavi s prhanjem?**

Prhanje prihrani vodo in energijo, vendar ima precej manjši vpliv na telesno počutje. Kopel pa sprošča, spodbuja prekrvavitev in blagodejno vpliva na celoten organizem.

### **Kako pogosto naj bi si privoščili kopel?**

Kopel si lahko privoščite vsak dan, vendar naj ne traja dlje kot 15 do 20 minut. Daljše kopanje lahko zmehča kožo in ji odvzame pomembne lipide. Pri občutljivi koži je potrebna dodatna previdnost: voda naj ne bo prevroča, izogibajte se agresivnim dišavam, eterična olja pa uporabljajte zmerno.

### **Kakšna temperatura vode je optimalna?**

36 do 38 stopinj Celzija je prijetno topla in nežna do kože. Prevroča voda lahko izsuši kožo, zato se ji je bolje izogniti. Po kopanju se počasi dvignite in se na hitro oplaknite z mlačno vodo, da razbremenite krvni obtok.

### **Kako preprečiti občutek zategovanja in suhosti kože po kopanju?**

Takoj po brisanju nanesite negovalni losjon ali kremo, ki bo ohranila vlago v koži in ji povrnila prožnost.

### **Katere nasvete je treba upoštevati pri suhi koži?**

Kožo, ki je nagnjena k suhosti ali draženju, je najbolje negovati z izdelki, ki vsebujejo 4 do 10 odstotkov ureje. Urea krepi naravno bariero kože in jo ohranja mehko ter prožno.

## Na oblaku pene

*Avtorica Stephanie Lindner o užitkih v peneči kopeli*

**Z**a mnoge je najljubši ritual za umiritev po napornem dnevu peneča kopel. Sproščajo že same priprave nanjo – rutino doživljamo kot pravo meditacijo. Najprej ogrejem kopalnico in opazujem, kako se prostor počasi polni s prijetno toploto. Pripravim mehko brisačo in udoben kopalni plašč, da lahko kasneje podaljšam občutek ugodja. Nato začnem polniti kad z vodo. Že ob nežnem žuborenju vode začutim, kako stres počasi izginja. Sledi izbira popolnega dodatka za kopel. Na robu kadi me čaka pestra zbirka stekleničk – od mandljevih cvetov in sproščujočih zelišč do dišečih kopeli za prehlad. Izberem tisto, ki najbolj ustreza mojemu razpoloženju. Ko je v kadi že nekaj vode,

dodam izbrano eterično olje in nežno premešam, da se začne tvoriti bogata pena, ki me vedno spomni na kapučino. Opazujem, kako se bele penaste koprene počasi dvigajo – to me je že kot otroka navduševalo. Še bolj pa se veselim trenutka, ko se bom lahko potopila v te dišeče, mehke mehurčke. Telefon vedno pustim zunaj. S seboj vzamem le knjigo, ki ji ne bo škodilo, če se po nesreči zmoči in papir dobi valovite robove. Preden se prepustim užitku, s termometrom preverim temperaturo vode. 38 stopinj? Popolno. Potopim se in uživam v občutku, kako toplota preplavi moje telo, kako se mišice sprostijo in kako se zdi, da je ves preostali svet nenadoma daleč stran ...



## Kapljice, mehurčki, kristali: Kako delujejo različni kopalni dodatki?

Vsak izdelek na svoj način razvaja in neguje kožo. Z vami delimo nekaj priljubljenih kopalnih izdelkov in recept za domačo kopalno sol.

### Oljne kopeli

Rastlinska olja, kot so mandljevo, jojobino ali avokadovo olje, na koži ustvarijo nežen zaščitni film, jo oskrbijo z dragocenimi hranilnimi snovmi in ohranjajo njeno naravno vlažnost. Najbolje je, da v toplo vodo dodate dve do tri kapljice olja šele po tem, ko se že namestite v kad. Tako se olje enakomerno porazdeli. Po kopeli je dovolj, da se nežno obrišete z brisačo.

### Peneče kopeli

Lahkotna in mehka tekstura pene

razvaja tako kožo kot dušo. Za nastanek pene so zaslužni pralni tenzidi – čistilne snovi, ki hkrati ustvarjajo mehurčke. Običajno zadostujejo 2–3 zamaški tekočine, ki jo med polnjenjem kadi dodate v vodo za optimalno penjenje. Alternativno lahko uporabite kopal-

ne tablete, ki poskrbijo za prijetno brbotanje, dišavo in negovalne sestavine. Kopel naj ne traja dlje kot 10–15 minut, da se koža ne izsuši. Po kopeli je dovolj, da kožo nežno popivnate z brisačo, da ostane mehka, gladka in negovana.

### Solne kopeli

Morska sol, himalajska sol ali sol iz Mrtvega morja – kristali se raztopijo v vodi in sprostijo minerale, kot so magnezij, kalij ali kalcij. Ti krepijo kožno bariero, spodbujajo prekrvavitev in sproščajo mišice, kar pomaga pri regeneraciji in globokemu občutku sprostitve. Dve do tri pesti soli so dovolj; sol dodajte v vodo šele, ko ste že v kadi, da koža bolje absorbira koristne snovi.

### Sami naredite solno kopel

**Kad napolnite s toplo vodo** (ca. 37–38 stopinj) in se potopite vanjo. Nato dodajte **100 g morske soli** in **5 kapljic eteričnega olja** – na primer sivko za sprostitve ali limono za svežino – ter vse skupaj dobro premešajte. Tako bo vaša koža najbolje vpila dragocene učinkovine, prijeten vonj pa bo nežno napolnil prostor.

1



2



7



8



3



4



5



6



## Harmonija domačnosti, navdihujočega branja in odmika

Za popolno kopalno vzdušje: **1** Lotus Dream kremna kopel na oljni osnovi, 500 ml. **Balea 2** Bio zeliščni čaj, 36 g. **dmBio 3** Trdo milo z bio karitejevim maslom in bio mandljevim mlekom, 100 g. **alverde 4** Kopalno srce z vonjem vrtnice in vanilje, 36 g. **Balea 5** Kopalna sol s cvetličnim vonjem in vonjem mandljevega mleka, 80 g. **Balea 6** Blazinice iz hidrogela za nego kože pod očmi, z bleščicami, 2 kosa. **Balea 7** Meditation & Entspannung sprej za osvežitev prostora z eteričnimi olji, 100 ml. **Profissimo 8** Osvežilec prostora z vonjem sivke, 90 ml. **Profissimo**

# mustela®



Formula brez solz  
primerna tudi za najbolj  
občutljivo kožo.

95% SESTAVIN  
NARAVNEGA IZVORA

0% PARABENOV - FTALATOV  
FENOKSIETANOLA



IZDELKI Z ZMANJŠANIM  
VPLIVOM NA OKOLJE



AVOCADO PERSEOSE®  
ZAŠČITNA NARAVNA SESTAVINA



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

Naročnik oglasa:  
Fokuspharm d.o.o., Tuškanova 22  
Zagreb, Hrvaška

POEZIJA  
ČAR ZIME

Čarobnost tega pravljичnega časa je za ACTIVE BEAUTY ekskluzivno oživila skozi ustvarjalnost petih pesnic in ene ilustratorke.

UREDNIŠTVO: STEPHANIE LINDNER



**Beli sen**

*Clara Louise*

Mehke snežne odeje  
nad plamenečim ognjem,  
les prasketa,  
spreminja se v pomirjujočo  
toplino,  
in mir,  
ki počasi vstopa –  
oh, ta mir,  
po katerem hrepeni moja duša.  
To je beli sen,  
zdravilna tišina.  
Življenje teče dalje,  
a blešči se nekoliko bolj  
kot v drugih trenutkih.  
Zima je,  
in potopim se  
v svet, prežet z ljubeznijo.

*Pevka in kantavtorica Clara Louise, 33, v svojih ganljivih besedilih poučarja pomen skrbi zase. Še več njenih navdihujočih misli najdete v njenem koledarju s karticami za leto 2026 z naslovom "Sonce, ovito v oranžno".*

**Ledeni prsti**

*Sophia Lunra Schnack*

ledeni prsti  
rišejo robove  
polnijo žile  
poletnega lista  
tišina  
ki ohranja  
barvo  
vonj  
globoko v notranjosti

*Za Dunajčanko Sophio Lunra Schnack, rojeno leta 1990, je poezija "nekakšno postajanje, kjer lahko jezikovne podobe in zvok zaživijo." Njena zbirka zgodb "Besede kot mandljev cvet" je izšla leta 2024.*

**Božični angel**

*Sigrid Horn*

jabuk okrogu k moj trebuh  
jabuk rdeč k moja lica  
k stopm iz mraza na toplo  
moja jakna že zateguje  
čutim tvoje korake  
si ti božični angel  
al prihajaš šele z novim letom  
poglejmo  
tko ali tko  
veselim se te  
veselim se te

*35-letna kantavtorica Sigrid Horn piše v lastnem ustvarjenem narečju. Skupaj z glasbenikom in pisateljem Ernstom Moldenom je izdala album "Kuaz vuan weda".*



## Preplet

*Elke Laznia*

spet premikava zračne črte  
meje dreves in hladni poli  
grejeva si roke z dihom  
se smejeva in jokava enakomerno  
ne zameriva si ničesar  
najino srce je bitje  
trka na vrata sob  
upira se utripu časa  
prepleta se v najine trepalnice  
lega na lica in geste  
sije v najinih trenutkih  
in ostaja

*Elke Laznia, rojena leta 1974, se želi s poetičnimi trenutki "upreti pozabi". Za svojo pesniško zbirko "Fischgräntage" je prejela prestižno nagrado Helena-Adler.*



## S snegom prekrita

*Tanja Božić*

Znova vlečem sani v hrib.  
Sopiham in korakam ob smučarjih,  
ki samozavestno drsijo mimo mene.  
Ko dosežem vrh, za trenutek postanem,  
nato pa brez smrkanja sedem na sanke  
in se spustim v dolino.  
Obložena kot snežak, beležim male zmage:  
s pospeški teže in let sem nedosegljivi  
vzor hitrosti lahkotnim otrokom,  
ki z zavidanjem zrejo za menoj.  
Ne vedo še, da pred šibami vetra ščitijo  
pletanine poskusov, pajac preživelih padcev,  
skibucke skrbnosti, da se zaženeš do dna,  
in namesto misli na konec začutiš željo,  
da bi se znova vzpenjala.

*Prva pesniška zbirka 30-letne slovenske pesnice Tanje Božić, ki jo je objavila leta 2024, nosi naslov Vejo po vejo. Z razvejanimi jezikovnimi igrami se v njej posveča koreninam in družini.*



## Naša ilustratorka

*Carole Hillman živi s svojo družino v Franciji. Navdušujejo jo tradicionalne tehnike, kot sta slikarstvo in kolaž, s svojimi ilustracijami pa želi prebujati toplino in veselje. Kaj 38-letnico povezuje s temo teh strani? "Čarobnost zime zame pomeni vonj po ognju v kaminu, svežino temnega mraza tik za okni in veliko, mehko odejo na kavču, ki čaka, da se z našimi tremi otroki stisnemo pod njo in skupaj pogledamo film."*



NIVEA

PRAZNIČNA KOLEKCIJA

UŽIVAJTE V  
PRAZNIČNI ČAROVNIJI



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



# Ko gre otrok svojo pot

Ko otroci odrastejo, vse pogosteje prekinajo stike s starši. Za starše je to prava katastrofa. Kaj vodi do takšne odločitve? Raziskujemo vzroke in iščemo možne rešitve.

BESEDILO: SILKE HEUSCHMANN

„**K**o Julie pred štirimi leti ni več želela govoriti z mano, sem bila šokirana,“ pripoveduje Cornelia o svoji hčerki. „Nisem mogla verjeti. A še danes vztraja pri tem, ne javlja se.“ O tem, kako zelo jo to boli, 53-letnica sprva ne govori. Dejstvo, da njena edina hči noče več imeti stikov z njo, ne odgovarja na sporočila in vrača vsa pisma, Cornelio neizmerno žalosti. Ne mine dan, ko ne bi mislila na Julie, in le redko mine trenutek, ko ne sprašuje o možnih razlogih za to.

„Seveda, imeli sva težave, večkrat sva se tudi sprli. A še danes ne razumem, zakaj je nenadoma popolnoma zaprla vrata.“ Občutek, da jo kot mamo zavrača lastna hči, jo zelo prizadene. „Najhuje pa je, da ne morem storiti ničesar. To je zares grozno.“

### Pogostejša bolečina, kot si mislimo

Claudia Haarmann, nemška terapevtka in avtorica knjige „Der Schmerz verlassen Eltern“ (Bolečina zapuščenih staršev), pogosto sliši zgodbe, kot je Cornelijina: „Ta bolečina je ogromna, občutek nemoči pa je resnično nočna mora.“ Terapevtka poudarja, da primeri, kot je Cornelijin, niso osamljeni ali redki. Podatki iz Anglije in ZDA kažejo, da je med 25- in 45-letniki od pet do deset odstotkov takih, ki so prekinili stike z vsaj enim od staršev.

Takšne situacije so pogosto obremenjene s sramom, saj družba še vedno dojema idealno družino kot normo. Čeprav bi bilo o tem nujno spregovoriti in izliti svoje srce, je to za vpletene pogosto skoraj nemogoče. Cornelia pravi: „Bojim se, da bodo ljudje mislili: 'Nekaj se je moralo zgoditi, mama mora biti grozna.'“ A stvari niso tako preproste.

Žalostna družinska zgodba je pogosto preplet čustev, izkušenj in razočaranj, kjer jasne meje med dobrim in slabim ni mogoče najti.

Starši, ki nimajo resnih psihičnih težav, običajno želijo le najboljše za



### Vprašanja o razlogih

Kako se je takrat smejala ... Mar ni bilo med nama vse v najlepšem redu? Razmišljanje o vzrokih za odtujitev ne da miru "zapuščenim" staršem.

svoje otroke, a se kljub temu znajdejo pred razbitinami odnosa s svojimi otroki. Razlogi za to so različni: nekateri odrasli otroci se počutijo čustveno zanemarjene ali ne sprejete v svojem življenjskem slogu in vrednotah. Drugi se počutijo ponižane ali manipulirane. Nekateri pogrešajo ljubezen in skrb, morda so morali prežodaj prevzeti odgovornosti odraslih. Tudi ločitve staršev in nove partnerske zveze lahko povzročijo hude konflikte.

Če so starši imeli težave z odvisnostjo, kot sta alkoholizem ali droge, ali če so bili prisotni fizična ali čustvena zloraba, je prekinitev stikov pogosto nujen korak za zaščito samega sebe.

### Nadzor kot vir konfliktov

Claudia Haarmann opaža še en pogost razlog za prekinitve stikov: medtem ko so se pred 20 leti otroci pogosto pritoževali nad pomanjkanjem ljubezni in pozornosti staršev, danes vse več odraslih otrok poroča, da so bili preveč nadzorovani, od njih se je preveč pričakovalo in bili so izredno podrejeni.

Haarmanova to pojasnjuje s transgeneracijskim mehanizmom: „Generacije iz 50. in 60. let so odraščale v avtoritarnih in strogih vzorcih. Njihovi starši so se po vojni veselili preživetja in se osredotočali na gospodarski napredek. Veliko se je pilo, kadilo in jedlo maslene torte. Otroci pa so morali preprosto preživeti.“

Ti otroci so trpeli zaradi pomanjkanja ljubezni in si obljubili, da bodo s svojimi otroki ravnali drugače:

Z globoko predanostjo, premišljenimi nasveti, nenehnim razmišljanjem, spraševanjem in skrbnim načrtovanjem ... „Takšna pretirana skrb pogosto izpodrine spoštovanje otrokove avtonomije,“ opozarja Haarmanova. Otroci to doživljajo kot nadzor, kar jih vodi v postavljanje meja – včasih tudi zelo radikalnih.

Cornelia se s tem težko sooča, saj je prepričana, da je bila vedno v podporo: „Kot samohranilka sem imela res težko življenje in storila sem vse, da bi Julie imela boljše možnosti. Priskrbela sem ji vajeniško mesto, pomagala pri opremljanju prve- →



**Prebudite  
spomine,  
ustvarite  
čarovnijo**

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



### Praznina ob praznikih

Ko se zdi, da vsi okoli nas preživljajo praznike kot srečne družine, nekateri starši še posebej močno občutijo praznino zaradi odsotnosti svojih otrok, ki so si izbrali lastno pot.

ga stanovanja ...“ Toda pomemben del starševske vloge, tako matere kot očeta, je tudi sposobnost spustiti otroka, ko odraste, in mu zaupati, da sam najbolje ve, kaj potrebuje. To je nekaj, kar Cornelia, podobno kot mnogi starši, morda ni želela ali ni zmogla sprejeti.

Ko je odnos med starši in odraslimi otroki dober, se ti radi vračajo na obiske. Vendar pa tesna, vseživljenjska povezanost ne more biti samoumevna norma.

### Nerealna pričakovanja

Filozofi opozarjajo na enostransko naravo generacijske pogodbe in s tem izzivajo ustaljeno pričakovanje staršev, ki se zdi samoumevno: „Otroci niso prosili za svoje življenje in skrb zanje. Zato ne moremo govoriti o nekakšni izmenjavi. Če so imeli srečno otroštvo, bodo morda staršem hvaležni in jim to želeli izkazati – vendar le po lastni volji.“ Nenehno spraševanje in klicanje pa tej svobodi pušča zelo malo prostora.

Julie, ko jo vprašamo, kako je doživljala svojo mamo, odgovori: „Vedno je želela, da je po njeno; samo njen pogled na svet in njen okus sta bila prava. Nikoli me ni vprašala, kaj si želim. Pogosto sem se počutila, kot da me sploh ne opazi in hkrati strašno osamljeno. Mislim, da sploh ne ve, kdo sem v resnici.“ Julie pogreša svojo mamo, a hkrati čuti olajšanje, da ji ni več treba živeti v nenehnem konfliktu.

„Otroci nikoli ne prekinejo stikov zaradi lahko-miselnosti ali trenutne muhe,“ pojasnjuje Haarmanova. „Pred takšno odločitvijo se mora zgoditi veliko. Vsi, s katerimi sem govorila, so povedali, da so o tej odločitvi razmišljali ne le mesece, temveč leta.“

### Razumevanje lastnih bremen

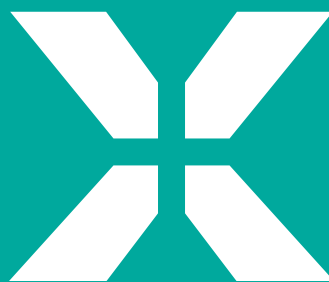
Da bi starši lažje prenesli tako bolečo prekinitev, strokovnjakinja svetuje spremembo perspektive. „Pomaga, če se osredotočite nase. Vprašajte se: Kakšen je moj delež? Kaj je moja bolečina? Kaj prinašam s seboj? Kaj sem doživela?“ To ni mišljeno kot samoobtoževanje, temveč kot način, da razvijete sočutje do sebe.

Ključno je prepoznati povezavo z lastno zgodovino in odnosi z lastnimi starši. Izkušnje vojne, sramotenje, avtoritarna vzgoja in molk so skozi generacije oblikovali odnose. Da bi lahko z otrokom ustvarili ljubeč in hkrati spoštljiv odnos, bi morali takšen odnos najprej sami doživeti – ali pa temeljito predelati lastne izkušnje.

Neizrečeni strahovi iz lastnega otroštva se lahko spremenijo v pretirano pozornost, občutek nemoči v potrebo po nadzoru, osamljenost pa v hrepenenje po ljubezni – kar vodi do razočaranja, ko se odrasli otrok odloči prekiniti stike. Kdor to prepozna, lahko pusti za seboj občutke krivde, ki ga hromijo. „Nisem jaz kot oseba kriv/-a – težava je bila v sistemu, iz katerega izhajam,“ pojasnjuje Haarmanova. Takšno razumevanje omili napetost in omogoči, da se pogovor sploh lahko znova začne.

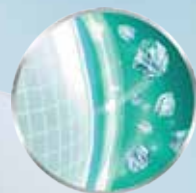
### Jasni koraki: Kaj lahko storijo zapuščeni starši

Po prekinitvi odnosa je ključno, da prenehate pritiskati. Ne kličite in ne hodite nenapovedano na obisk („samo pogovoriti sem se želel/-a“) – to le še bolj zaostri odnose. Odločitev odraslega otroka si zasluži spoštovanje, sicer se bo znova počutil/-a odrinjeno. Bolje je, da se vprašate, kako ste se →



elmex®

## Dvojno delovanje za preprečevanje preobčutljivosti zob in oslabelosti dlesni.



**Ščiti občutljive zobe**



**Krepi dlesni**



**Orbit  
Peppermint**  
64 g



**Orbit  
Spearmint**  
64 g



**Orbit  
Refreshers  
Tropical**  
67 g



**Orbit  
Refreshers  
Spearmint**  
67 g



proteini.si 100% naravne beljakovine sirotke z okusom piškotka predstavljajo visokobeljakovinski koncentrat v prahu, z encimom laktaze in sladilom. Izdelek vsebuje mešanico koncentrata in izolata beljakovin sirotke, ki se uvrščata med najkakovostnejše beljakovinske vire, beljakovine pa so izjemno pomembne za normalno delovanje človeškega telesa ter za rast in vzdrževanje mišične mase.

**proteini.si 100 % naravne beljakovine sirotke,  
okus piškotek, 300 g**

sami počutili v odnosu s svojimi starši, in to situacijo iskreno raziščete. Haarmann ponuja preprost nasvet za več sočutja do sebe: „Zjutraj se nasmehnite svojemu odsevu v ogledalu in si recite nekaj prijaznega, na primer: 'Živjo, draga/dragi.'“ Prijaznost do sebe pomaga sprejeti lastna čustva in preteklost.

Če pride do pogovora in otrok predstavi svojo plat zgodbe, se izognite pasti „Ampak ...“. Potreba po opravičevanju ali razlaganju, kako je bilo „v resnici“, je sicer močna, a ne prinese nič dobrega. Bolje je otroku pokazati, da ga slišite, da vam je resnično žal za njegovo bolečino in da prevzimate odgovornost za tisto, kar ni bilo prav. Pika.

Pomaga tudi, če preverite svoje neizrečene predpostavke. Haarmannova pojasnjuje: „Če na primer mislim, da moj otrok sam ne bo zmogel, naredim vse, da bi mu to omogočil/-a. Morda imam sama strukturo in vztrajnost – moj otrok pa tega nima. Pri tem spregledam, da živi v povsem drugačnem svetu in potrebuje čisto drugačne sposobnosti.“ Če si predstavljate, kako se vaš otrok počuti zaradi vašega vedenja – na primer, ko se v njegovem stanovanju (ali življenju) razgledujete in želite vse „popraviti“ – boste lažje spustili nadzor.

# MISSHA M PERFECT COVER BB KREMA

Preprosto do enakomerne, sijoče polti.  
BB krema, ki združuje nego kože in  
prekrivnost za naraven, urejen videz  
ves dan.

**Koža, ki zasije — tako kot vi.**

Mnoge starše v takšni situaciji razočara ton njihovih otrok in pomanjkanje hvaležnosti.

Haarmanova pravi: „Generacija naših staršev je odraščala z načeli, kot sta 'Spoštuj očeta in mater' ter 'Staršem se ne ugovarja'. Mlajša generacija teh vrednot ni več ponotranjila – in, da, ima pravico, da se distancira.“ Ob bolečem razkoraku pa lahko cenimo, da se skozi to ločitev razkrijejo teme, ki so bile predolgo potisnjene v ozadje.

## Pozitivna perspektiva: Ponovno zblizanje je mogoče!

Dobra novica: večina otrok se slej ko prej ponovno poveže s starši – pogosto šele po dolgih letih. Starši, ki razumejo svoj del odgovornosti, znajo predelati svoja čustva in spoštujejo meje svojih otrok, postanejo dostopnejši. Ponovni stik se pogosto začne tiho: s kratkim sporočilom ali obiskom na družinskem praznovanju. Ključno je, da novo razmerje gradimo zavestno – z manj pritiska in več spoštovanja, z manj pričakovanj in več majhnimi, a zanesljivimi gestami.

Za mnoge starše so to morda le sanje. Do takrat pomaga sprejeti bolečino, opustiti pritisk in spremeniti pogled na situacijo. Pomembno je zavedanje, da so poleg vloge matere ali očeta še veliko več. Ljubezen lahko delijo tudi na drugih področjih svojega življenja. •

### Skupine za samopomoč

Pogovor s ljudmi s podobnimi izkušnjami lahko prinese tolažbo. Čeprav v Sloveniji ni veliko skupin za zapuščene starše ali odrasle otroke, so na voljo organizacije in spletne strani za podporo in informacije: Slovensko združenje za pomoč pri duševni stiski – DAM ( [www.drustvo-dam.si](http://www.drustvo-dam.si) ), Društvo za nenasilno komunikacijo ( [www.drustvo-dnk.si](http://www.drustvo-dnk.si) ), Zveza prijateljev mladine Slovenije (ZPMS: [www.zpms.si](http://www.zpms.si)) in podobne.



Naročnik oglasa: T-PRO Beauty d.o.o.  
Izdelki so na voljo v vseh prodajalnah dm in v  
spletni trgovini dm.si.

KO VAS BOLI GLAVA IN VAM NE PRENEHA TEČI IZ NOSU  
JE ČAS, DA SVOJEMU  
TELESU PRIVOŠČITE  
POČITEK.

Predstavljamo vam izdelke, ki vam bodo pomagali,  
da boste hitro in prijetno okrevali.

UREDNIŠTVO: FRANZISKA BINDER



*P*rehlad je ena najpogostejših zdravstvenih težav – odrasli zbolijo v povprečju dva- do štirikrat na leto, otroci pa še pogosteje. Povzročajo ga predvsem virusi, ki se hit-

ro širijo s kapljično okužbo. Zato je še toliko pomembnejše, da z majhnimi navadami, kot je redno umivanje rok, poskrbimo za preventivo. Če pa se kljub temu pojavijo prvi

znaki, lahko pršilo za nos, sirup proti kašlju in podobni izdelki učinkovito omilijo simptome ter pospešijo okrevanje.

## Ko nas ujame prehlad: izdelki, ki prinašajo olajšanje in toplino



Pršilo za oteklo nosno sluznico je hitra pomoč pri zamašenem nosu. Oteklost nosne sluznice uplahni s pomočjo slanice. Če vam oteče nosna sluznica, ne morete normalno dihati skozi nos in vonjati. Posledično dihate skozi usta, zaradi česar slabše spite ali morda celo smrčite. Sprej s hipertonično slanico naravno ublaži oteklost sluznice, tako lažje zadihate in ponoči bolje spite.

Pršilo za oteklo nosno sluznico, raztopina, 20 ml znamke Mivolis



Poslovite se od nadležnih bolečin v grlu! Pastilke Mivolis pomirjajo sluznico in tako lajšajo občutek praskanja v grlu. Pastile imajo okus po sadni češnji, so brez sladkorja in puščajo mentolno svežino. Vsebujejo tudi vitamin C, ki lahko pozitivno vpliva na imunski sistem.

Pastile proti bolečinam v grlu, 24 kosov znamke Mivolis



Peneča kopel z evkaliptusovim in žajbljevim oljem ter izvlečki timijana nežno sprošča mišice, kar otrokom pomaga lažje zaspiti in mirno prespati noč. Posebej zasnovana formula je prilagojena občutljivi otroški koži in učinkovito ščiti pred izsušitvijo.

Zeliščna kopel z oljem timijana in mete, 500 ml znamke Balea



Roll on Mivolis proti glavobolu prijetno hladi in sprošča mišice. Primeren je za nanos na čelo, sence in zatilje. Razlogi za glavobol so lahko zelo različni.

Kdor ne želi takoj seči po protibolečinskih tabletah, lahko proti glavobolu uporabi tudi roll on Mivolis. S prijetnim hladilnim učinkom in aromo sprošča mišice in lajša bolečine. Po uporabi izdelka se boste bolje počutili in se boste ponovno lahko skoncentrirali.

Roll on proti glavobolu, 15 ml znamke Mivolis



dmBio Bio gozdni med, odličnega okusa je naraven pomočnik pri prehladu, saj pomaga lajšati vnetja in bolečine v grlu ter podpira imunski sistem. Zaradi svojih blagodejnih lastnosti je odličen naravni dodatek k toplim napitkom, ki vas pomirijo in olajšajo simptome prehlada.

Bio gozdni med, 500g znamke dmBio



### Nežne poteze črtala za oči

Pri trenutno zelo priljubljenem Upside-Down videzu s črtalom za oči se vse postavi na glavo: črtalo za oči se namesto na zgornji nanese na spodnji rob trepalnic – in tako ustvari presenetljive nove poudarke. Kako do tega videza? Črtalo nežno zabrišite s čopičem in ga na zunanjem kotičku očesa potegnite poševno navzgor proti sencam. Na koncu nanesite maskaro le na trepalnice na zgornji vek.

Mimogrede: Olivno zeleni odtenki še posebej lepo poudarijo rjave oči.

## V objemu zelene

Trenutno na modni sceni: barva upanja. V priljubljenih odtenkih zelene posebni efekti pridejo še posebej do izraza – ličila, modni dodatki in nohti pa zasijejo z vpadljivim ali prefinjeno elegantnim videzom.

UREDNIŠTVO: THERESA HAIDINGER

## Zeleni val dobre volje Ličila in modni dodatki, ki navdihujejo

1



2



3



7

1 „Lak za nohte Gel-Like'n Ultra Stay 322/415“ znamke s-he colour&style. 2 „Senčilo za veke Glam Addiction, odtenek 080“ znamke trend !t up. 3 „Darilni set gobic za nanos in zabrisovanje ličil, 3-delni“ znamke ebelin. 4 „Tekoče senčilo za veke, odtenek 03 Sparkly Green“ znamke alverde. 5 „Senčilo za veke Ultimate Matte, odtenek 240“ znamke trend !t up. 6 „Lak za nohtel Love Effect, odtenek 140 Pearly Look“ znamke trend !t up. 7 „Svinčnik za oči Kajal, odtenek 20 Reed Green“ znamke alverde. 8 „Črtalo za oči Tattoo Liner gel, odtenek Hunter Green“ znamke MAYBELLINE NEW YORK.



4



6



5

8

# Goste, tanke in vse vmes ...

Zgodovina obrvi ni le zgodba o lepotnih trendih, temveč tudi odraz družbenih idealov, razmerij moči in drznosti v modi

BESEDILO: MARGIT HIEBL

Obrvi imajo pravzaprav zelo praktično nalogo: ščitijo oči pred znojem, prahom in sončno svetlobo. Poleg tega so ključne za mimiko – dvignjene izražajo presenečenje, stisnjene pa dvom ali jezo. A skozi stoletja so obrvi pridobile globlji pomen. Njihov stil, naj bodo goste ali tanke kot črta, ni le sledil modnim trendom, temveč odseval tudi družbene razmere.

## Božanski navdih

Ali se je Kleopatra ličila, ni povsem razjasnjeno. Kovanci in doprsni kipi prikazujejo le njene izrazite poteze. A ker je bila uporaba ličil med egiptovsko elito nekaj običajnega, domnevamo, da je tudi Kleopatra naravi nekoliko „pomagala“. Temne linije so simbolizirale status in bližino božanskemu. Hkrati so imele praktično funkcijo. Takratni svinčnik za oči, ki je bil mešanica saj in mineralov, je ščitil pred soncem in okužbami.

Obrvi so oblikovali tudi v antični Grčiji. Pogosto so jih celo povezovali v monoobrv, ki je veljala za simbol inteligence.

V srednjem veku je cerkev igrala osrednjo vlogo. Vsaka oblika opleševanja je veljala za poseg v božje stvarstvo – prevaro, namenjeno zapelje-



vanju. Ličenje je bilo grešno, celo povezano s čarovništvom. Ker so na lase in obrvi pogosto gledali s stališča spolnosti, so jih ženske preprosto

odstranile. Visoko čelo je postalo simbol spodobnosti in duhovne čistosti. Lahko bi rekli, da je šlo za „pobožno odstranjevanje“.

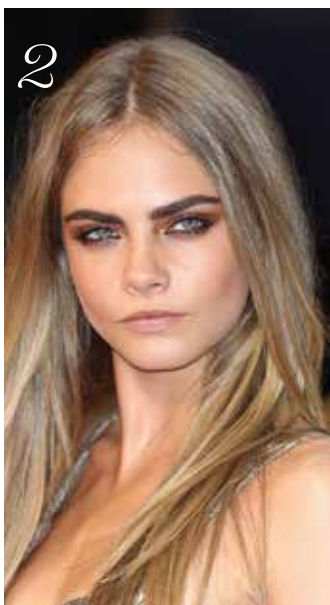
V baroku in rokoku je bilo vse drugače – razkošje in uživanje sta bila v ospredju. Bogastvo so ljudje kazali z lasuljami, pudrom in ličili. Obrvi so postale simbol prefinjenosti in kulture. A ker so ličila iz svinčevega belega prahu pogosto povzročala izpadanje las, so si premožni pomagali z nenavadnim nadomestkom – obrvmi iz mišjega kožuha.

## Filmska revolucija

Začetek 20. stoletja je prinesel kulturni preobrat in novo medijsko dobo. Ženske, ki so med prvo svetovno vojno delale in postale bolj neodvisne, so svojo emancipacijo izražale tudi skozi estetiko. Navdih so našle pri zvezdah nemega filma. Ker besed ni bilo, so čustva izražale oči in obrvi, ki so postale ključni element izražanja. Filmske ikone, kot sta Marlene Dietrich in Greta Garbo, so tudi ob prehodu na zvočni film ohranile svoje visoke, tanke obrvi – simbol nedotakljivosti in nadzora. Ta trend se je obdržal vse do tridesetih let. V naslednjem desetletju pa se je slika spremenila: med voj- →

## Obrvi – popotovanje skozi čas

1. Monoobrv: Zaščitni znak slikarke Frida Kahlo (fotografija iz leta 1937).
2. Model Cara Delevingne je v 2010-ih vrnila v modo goste obrvi.
3. Sofisticiranost: tanke obrvi Marlene Dietrich v filmu Engel (1937).
4. Statusni simbol v starem Egiptu: izrazite linije s svinčnikom za oči.
5. Sodobni stil: pevka Sabrina Carpenter z laminiranimi obrvmi.
6. Kate Moss v 90-ih s Skinny Brows.
7. Negovan divji videz: Brooke Shields leta 1978.
8. Ne preveč tanke obrvi: pop zvezdnica Britney Spears v stilu dvatisočih.
9. Lutkaste oči s tankimi obrvmi: videz iz 60-ih let, ki ga je nosila Twiggy.
10. Skoraj brez obrvi: portret Margarete Avstrijske, nastal okoli leta 1490.





AFRODITA  
COSMETICS

NOVO

Tvoja  
koža,  
tvoja  
super  
moč.

BEAUTIFUL SKIN



### Slavolok obrvi

Z izrazito oblikovanimi obrvmi, ki so poudarjale njen prodoren pogled, je ameriška igralka Lauren Bacall v 40-ih letih osvojila filmska platna.

no so morale ženske ponovno stopiti v moške čevlje. Obrvi so postale manj pomembne, saj je bilo treba energijo usmeriti drugam – postale so naravnnejše in širše. Na filmskem platnu so Hedy Lamarr, Ingrid Bergman in Lauren Bacall s subtilno privihanimi obrvmi izražale moč in optimizem.

Po drugi svetovni vojni, v času gospodarskega čudeža, je družba zacvetela. Ženske petdesetih let so bile samozavestne, a so kljub temu ostajale v okvirih polnega družbenega klišeja. Njihove obrvi so bile skrbno populjene, oblikovane s svinčnikom ali pudrom. Filmska industrija je znova narekovala trende: Doris Day, kot simbol urejene gospodinje, je nosila nevtralne, urejene, a ne pretirano oblikovane obrvi. Marilyn Monroe, ki je posebljala zapeljivo naivnost, je s polnimi, zaobljenimi obrvmi poudarjala oči in prebujala poželenje. Audrey Hepburn pa je s polnimi, ravnimi obrvmi uvedla Garçonne-Chic – zapeljiv in hkrati nedolžen videz.

### Nova raznolikost

Šestdeseta leta, polna kontrastov med osvoboditvijo in nadzorom, so prinesla novo raznolikost. Sporočilo je bilo nekako takšno: „Bodi svobodna, dokler deluješ neškodljivo.“ To so ponazarjale ikone, kot je Twiggy, ki je svojim lutkastim očem pustila prostor s skoraj nevidnimi obrvmi. Ali pa Warhol-

va muza Edie Sedgwick, ki je svoj videz poudarila z okroglimi, izrazitimi obrvmi. V ospredje so začele prihajati teme, kot sta enakopravnost oz. enakost spolov. V sedemdesetih letih so ljudje za te vrednote hodili na ulice, medtem ko so ekološka in hipijevska gibanja s svojimi alternativnimi videzi postavljala pod vprašaj obstoječe lepote norme. Obrvi so postale divje in naravne – kot pri Ali McGraw ali Jane Birkin – izraz stališča in svobode.

V osemdesetih letih je stiliziranje obrvi postalo del podobe močne ženske. Ikone, kot so Madonna, Grace Jones, Brooke Shields in Margaux Hemingway, so s skrbno urejenimi, a še vedno polnimi obrvmi izražale neodvisnost. Devdeseta leta so prinesla obdobje intenzivnega puljenja obrvi. Od Pamele Anderson do Kate Moss – vse so nosile Skinny Brows, tanke obrvi z izrazitimi loki. Sporočilo je bilo jasno: „Imamo nadzor, a smo pri tem zelo kul.“

Okoli leta dva tisoč so obrvi dobile močno ukročen videz. Zvezdnice, kot sta Paris Hilton in Britney Spears, so promovirale seksi, a sterilen videz. V ozadju je bilo stremenje k popolnosti in doseganju ekstremnih telesnih idealov.

Desetletje kasneje je sledil osvobajajoč preobrat: manekenka Cara Delevingne je kot prva samozavestno stopila na modno pisto s svojimi polnimi Wow Brow obrvmi, ki so celo dobile svoj Twitter račun. Družba je bila navdušena. Ključne besede v razpravah naslednjih let: svoboda izbire, samoizražanje, ljubezen do svojega telesa in spolna svoboda. Meje so se začele brisati, lepote ideali so postali bolj raznoliki – tudi moški so zdaj del igre z obrvmi. Instagram in TikTok sta postala družbeni merili: pokaži mi svoje obrvi in povedal ti bom, v kateri „mehurček“ spadaš. Nikoli prej ni bilo toliko možnosti za oblikovanje: gel, puder, maskara ali šablone – vse je dovoljeno, dokler veš, kaj počneš. Izrazite obrvi Kim Kardashian, laminirane obrvi, močne košate obrvi, beljene ali tanko populjene obrvi – vse to niso le trendi, temveč poskusi vzpostavljanja lastnih standardov v vse bolj kaotičnem svetu.

A ti trendi niso vedno sprejeti z odprtimi rokami. Manekenka Sophia Hadjipanteli je s svojo Frida Kahlo monoobrvjo pod hashtagom #UnibrowMovement izzvala obstoječe lepote norme, a prejela celo grožnje s smrtjo. Od popolnih do povsem nesprejemljivih obrvi – na družbenih omrežjih lahko vidimo marsikaj.

# Vse, kar dojenčkov trebušček potrebuje.



**HiPP ORGANIC COMBIOTIC®**

Z naravnimi mlečnokislinskimi kulturami.  
Po vzoru narave.

Za to jamčim s svojim imenom.

*Stefan Gips*



ACTIVE BEAUTY ŠOLA LIČENJA  
**GELIRANI NOHTI**

Ljubiteljice popolne manikire, pozor! Z nekaj preprostimi triki lahko doma ustvarite enakomerno gladke in obstojne gelirane nohte.

UREDNIŠTVO: THERESA HAIDINGER

FOTOGRAFIJE: Getty Images / PeopleImages, dlm

V le štirih preprostih korakih do manikire, ki bo privabljala poglede:

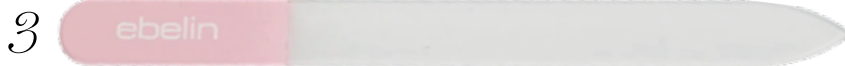
## 1. KORAK

### Priprava

Najprej oblikujete nohte s pilico, da dosežete želeno obliko. Nato ob robu nohtne posteljice nanosite odstranjevalec obnohtne kože, pustite, da deluje, in ga nato nežno obrišite. Naravni noht rahlo zmatirajte s pilico, da bo imel gel lak boljši oprijem. Na vatno blazinico kanite nekaj čistila za nohte in z njim temeljito obrišite vse nohte. Tako boste odstranili ostanke kože in naravnih olj, ki bi lahko vplivali na obstojnost laka.



**1** Za temeljito čiščenje: Sredstvo za čiščenje in razmaščevanje nohtov, 100 ml znamke ebelin.  
**2** Za učinkovitost: Strong odstranjevalec obnohtne kože znamke trend !t up. **3** Za natančno oblikovanje nohtov: Steklena pilica za oblikovanje in glajenje nohtov, 1 kos, več različic znamke ebelin



## 2. KORAK

### Osnovni nanos

Najprej nanosite tanko plast gel podlaka. Pazite, da lak nostane le na nohtu in ne zaide na obnohtno kožico. Če se zgodi kakšna napaka, jo nežno popravite z vatirano palčko. Podlak utrjujete pod LED-lučko približno eno minuto. Pomembno: lepljivega sloja, ki nastane po vsakem utrjevanju, ne odstranjujete! Ta plast je ključna, saj omogoča, da se posamezni sloji gela med seboj dobro povežejo.



Argan Elixir 8 v 1 olje za nohte in obnohtno kožico znamke EVELINE COSMETICS

## 4. KORAK

### Zaključek

Na koncu nanosite tanek sloj gel nadlaka in ga eno minuto utrjujete pod LED-lučko. Za daljšo obstojnost premažite tudi konice nohtov. Šele zdaj lahko z vatno blazinico in čistilom za nohte odstranite lepljivo plast na nohtih. Roke temeljito umijte, da odstranite ostanke izdelkov, ki lahko dražijo kožo. Za dodatno razvajanje negujte obnohtno kožico z bogatim oljem.



Ščiti naravni noht pred razbarvanjem: Gel iQ začetni set za gel manikuro, podlak, LED-lučka z adapterjem znamke Depend

## 3. KORAK

### Barva

Izberite svojo najljubšo barvo. Glede na prekrivnost boste morda potrebovali več slojev. Na splošno gel lak ni tako prekriven kot klasični lak za nohte. Barvni gel lak nanosite v tankih slojih. Ti naj bodo tako tanki, da bo spodnji sloj še vedno rahlo viden. V nasprotnem primeru lahko pride do težav pri strjevanju in do neravnih površin na končani manikiri. Vsak sloj utrjujete eno minuto pod LED-lučko. Postopek ponavljajte, dokler barva ne postane popolnoma prekrivna.



Obstojen do 15 dni: Gel iQ gel lak za nohte, odtonek 090 Tall, Dark (And Handsome) znamke Depend



# Akcija meseca!

Nega las Kerastase  
Fusio-Dose + fen frizura

42€\*



Preverite več informacij  
na **dmstudio.si**

\*Akcijska cena velja izključno na nego las Kerastase Fusio-Dose  
in fen frizuro las do ključne kosti od 1. 12. do 31. 12. 2025.

**dm Studio Ljubljana**  
Ulica Jožeta Jame 9  
1000 Ljubljana  
☎ 01 513 22 28

**dm Studio Kranj**  
Bleivsisova cesta 4  
4000 Kranj  
☎ 04 517 05 10

🏠 [dmstudio.si](https://dmstudio.si)  
📘 [facebook.com/dmstudio.slo](https://facebook.com/dmstudio.slo)  
📷 [instagram.com/dmstudio.slo](https://instagram.com/dmstudio.slo)



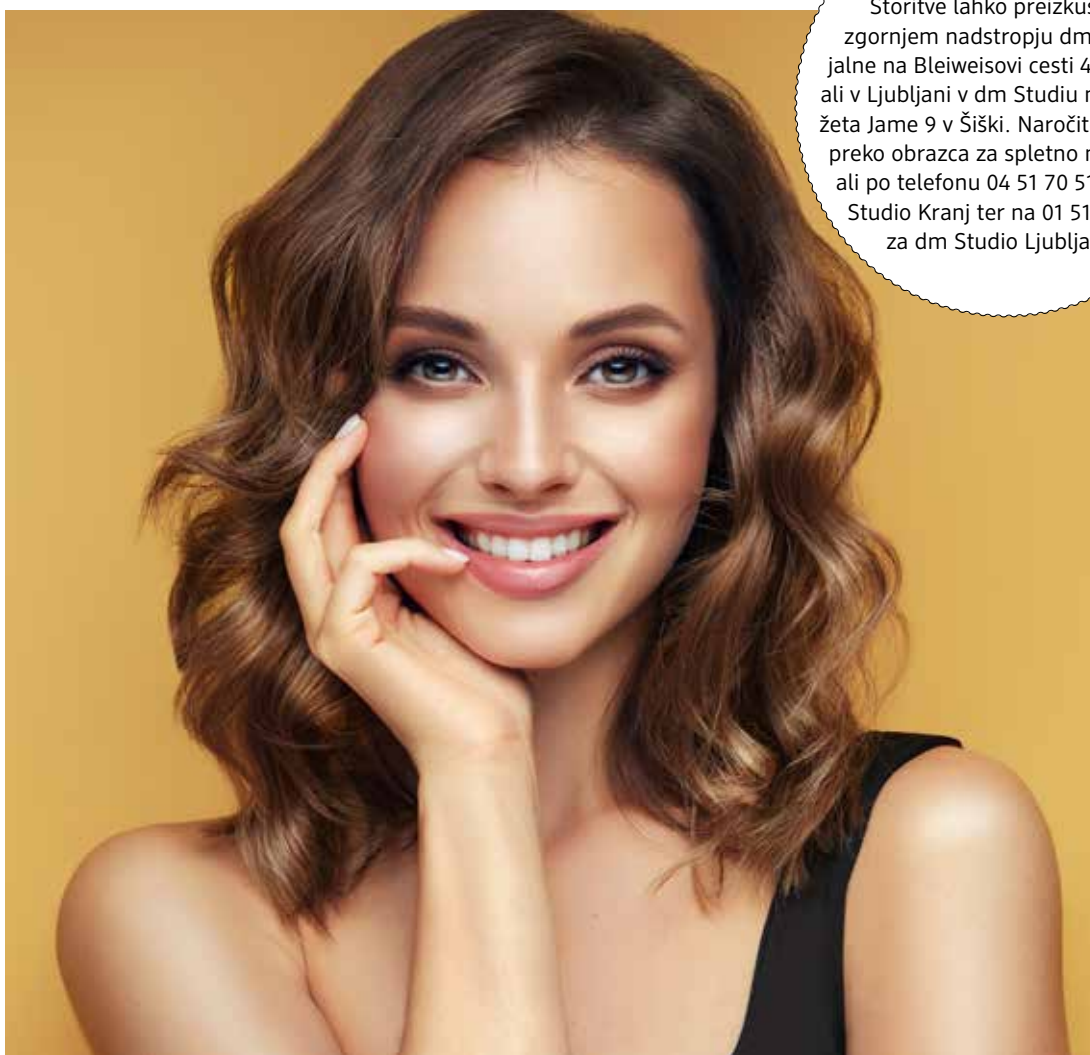
# KORAK ZA KORAKOM DO POPOLNE PRAZNIČNE PRIČESKE

Praznični december je čas nešteto priložnosti, ko se želimo lepo urediti. Za vas smo pripravili dve preprosti in hitri praznični pričeski, ki ju lahko ustvarite kar v domačem okolju.

BESEDILO: dm

## O dm Studiu:

Storitve lahko preizkusite v zgornjem nadstropju dm prodajalne na Bleiweisovi cesti 4 v Kranju ali v Ljubljani v dm Studiu na Ulici Jožeta Jame 9 v Šiški. Naročite se lahko preko obrazca za spletno naročanje ali po telefonu 04 51 70 510 za dm Studio Kranj ter na 01 513 22 28 za dm Studio Ljubljana.



FOTOGRAFIJA: Shutterstock / arhiv dm Studio

Skupaj z Danom Petrichom, izkušenim frizerjem iz dm Studia Kranj, smo pripravili dve preprosti pričeski za svečane priložnosti, ki bosta odličen dodatek vašemu izgledu ob vsaki praznični priložnosti. Lase si lahko uredite kar sami, s pomočjo mame, sestre ali prijateljice pa bo sam proces še lažji.



# SKIN FAIRYTALE.

Naravno  
ravnovesje kože,  
brez draženja.

## Suha, srbeča koža, ki se nikakor ne umiri?

SkinFairytale terapevtska kozmetika je  
ustvarjena za občutljivo kožo,  
ki potrebuje nežno, a učinkovito podporo.  
Izdelki pomagajo pri negi kože, nagnjene  
k suhosti, srbečici in razdraženosti.



**Atopic Balm:** Negovalni balzam za suhe in občutljive predele na koži. Pomirja neprijetne občutke ter pomaga ohranjati zaščitno funkcijo kože. Vsebuje 20 % kalamina in hranilna olja, ki kožo mehčajo in prispevajo k občutku olajšanja povezanega s srbečico in rdečico.



**Atopic Cream:** Hranljiva negovalna krema za občutljivo kožo, na bazi rastlinskih olj črne kumine in svetlina, mango masla ter hialurona. Pomaga pri ohranjanju vlažnosti, krepi naravno zaščitno bariero in kožo mehča.



**Atopic Lotion:** Lahek negovalni, vlažilni losjon za vsakodnevno nego občutljive kože telesa in obraza. Z dodanim 5% niacinamida in gliceritinske kisline, ki pomirja občutek srbečice in zategovanja. Pomaga ohranjati vlažnost in zdravje kože.

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

### PRIPOMOČKI:

- Likalnik ali kodralnik za lase
- Krtača in glavnik
- Lak za lase
- Špange ali lasnice
- Elastike za lase
- Okraski po želji
- Ogledalo

### Lahkotni valoviti kodri z dekorativno sponko

## 1. KORAK

Lase po želji nakodramo z likalnikom ali kodralnikom ter jih nato rahlo razčesamo, da so kodri bolj mehki.



## 2. KORAK

Spredaj vzamemo dva enako dolga, malo širša pramena las in ju na vrhu glave povlečemo nazaj in spnemo s prozorno elastiko. Pričesko utrdimo z lakom za lase.



## 3. KORAK

Da skrijemo elastiko in dodamo še piko na i, v lase lahko dodamo okrasno sponko ali pentljo za prazničen videz.



FOTOGRAFIJE: dm

Elegantna figa, primerna  
za daljše lase



## 1. KORAK

Nakodrajte lase in jih z elastiko spnite v ohlapen čop. Spredaj lahko pustite dva pramena, ki obdajata obraz.



## 2. KORAK

Čop nad elastiko (kjer je spet) razširite na dva dela, da je vmes prostor.



## 3. KORAK

Iz spodnje strani čop potegnite skozi luknjo ter zavrtite.



## 4. KORAK

Po želji lahko pustite na spodnjem delu pramene, da padajo po vratu, lahko pa lase iz čopa v celoti potegnete skozi luknjo, da ostane samo figa. Lase utrdite s špangami.



## 5. KORAK

V lase lahko dodate okrasne sponke, ki poskrbijo, da je figa primerna tudi za svečane priložnosti.

DESIGN

KEUNE  
HAIRCOSMETICS

Za negovane in lepe lase



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

**HADA  
LABO  
TOKYO™**

**LIFT EFEKT**  
ZA VIDNO UCVRSTITEV  
KOŽE IN DVIG  
OBRAZNIH KONTUR

**INTENZIVNA  
HIDRACIJA IN  
SVEŽ VIDEZ  
KOŽE**

**LUKSUZNA HIDRACIJA  
S 7 RAZLIČNIMI  
VRSTAMI HIALURONSKE  
KISLINE**

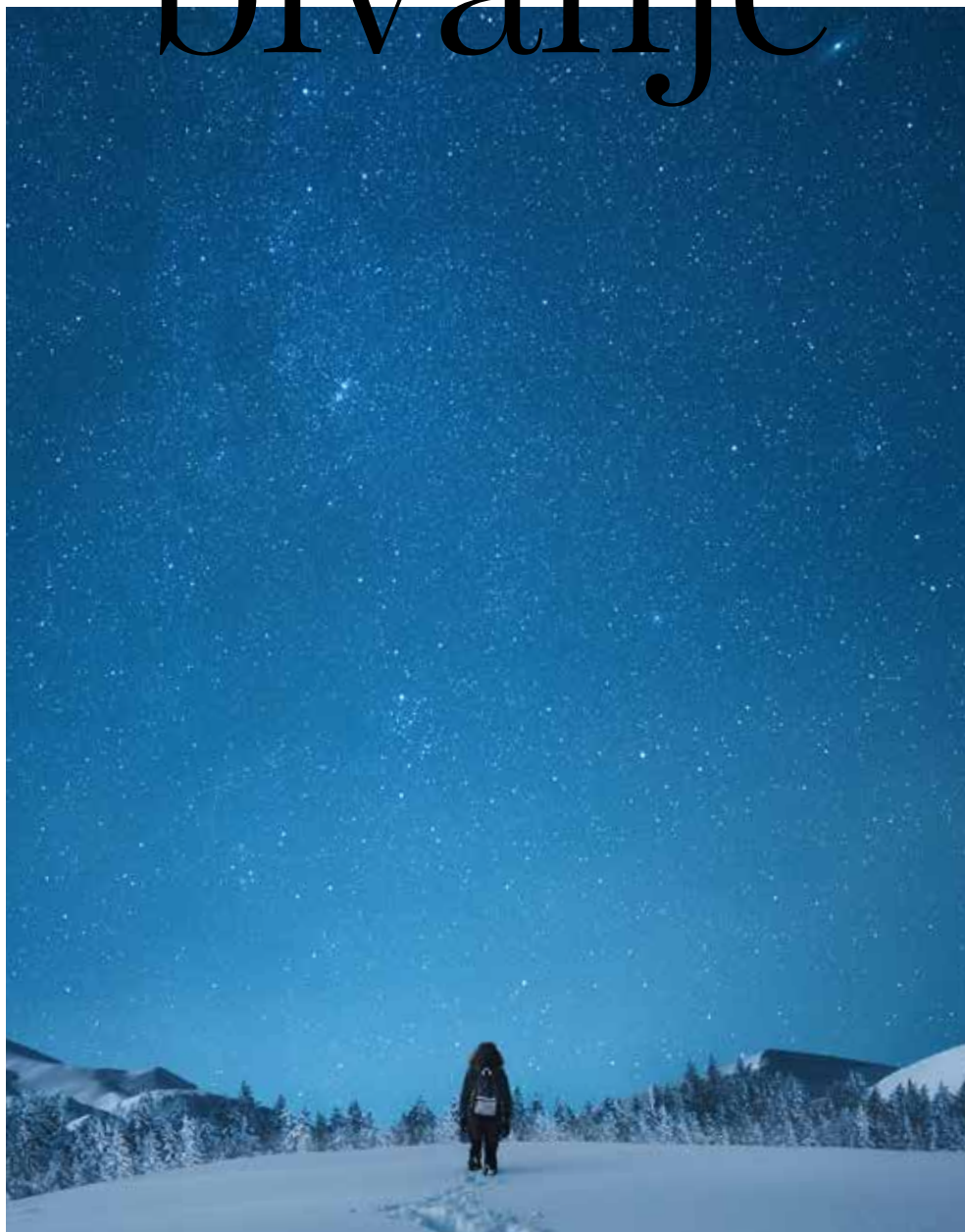
**GLOBINSKA  
HIDRACIJA IN  
ANTI-AGE  
UCINEK**

**LINIJA PROTI  
HIPER PIGMENTACIJI**

Naročnik oglasa: **NIKA BEAUTY D.O.O. / HADA LABO TOKYO**  
Izdelki so na voljo v vseh prodajalnah dm in v spletni trgovini [dm.si](https://www.dmsi.si).

ACTIVE BEAUTY

# bivanje



## Tri vprašanja ... zame!

Novoletne zaobljube smo si že večkrat zadali, a pogosto brez večjega uspeha. Kaj, če bi si tokrat zastavili nekaj vprašanj? To je lahko bolj zabavno in prinese sveže ideje.

Za vas imamo nekaj predlogov:

Kaj bi se zgodilo, če bi na novo leto gledal/-a kot na poskus, ki lahko tudi spodleti?

Kdaj sem se v preteklem letu počutil/-a resnično živo?

Če bi moje telo lahko govorilo, kaj bi mi svetovalo ali si želelo od mene?

# Prijetna toplina doma!

Dom je lahko lepo opremljen, a šele toplina, osebna nota in unikatni detajli ga spremenijo v pravo oazo udobja. V našem vodniku razkrivamo preproste trike, s katerimi boste svoj dom preobrazili v toplo in prijetno zatočišče.

UREDNIŠTVO: MARTINA PANEK



## Vonj domačnosti

*Vonj je eden najstarejših čutov in ima ključno vlogo pri tem, kje se počutimo prijetno. To lahko dosežemo z dišavami za dom. Cvetlične, sadne, lesne ali začimbne arome – dišeče sveče, palčke in difuzorji prinesejo v dom tudi najbolj eksotične vonje. Za naravne vonjave, ki ogrejejo srce, pa poskrbimo sami. Jabolčni zavitek, ki med peko diši po cimetu, sveže pripravljen čaj ali kava, ali lončki z dišečimi zelišči, ki so hkrati čudovit okras na okenski polici ...*



## Osebna nota

*Unikatni poudarki dodajo prostoru toplino in značaj. Pripovedujejo zgodbe in obujajo spomine ob vsakem pogledu. Spominek s potovanja, fotografije ali otroške risbice: takšni detajli vnesejo več čara in domačnosti kot katerikoli dizajnerski kos. Pomembno: z dekoracijo ne pretirajte, da prostor ne bo deloval prenasičeno.*

## Tkanine za tople objeme

*Tekstilni dodatki naredijo prostore prijetnejše, vabijo k sprostitvi in so pravi mojstri preobrazbe. Z vzorci in materiali lahko hitro ustvarite različne učinke. Preproge ne grejejo le stopal, temveč pohištvu dajejo vizualno oporo in, podobno kot zavese, dušijo zvok. Tudi ušesa si zaslužijo udobje. Texture, kot sta žamet ali bouclé, dodajo vizualne poudarke. Preveč mehkebe lahko deluje preobremenjujoče, zato je priporočljivo igrati na kontraste. Kavč z mehкими blazinami pred hladno belo leseno steno bo videti še bolj vabljev.*



## Harmonija odtenkov

*Kdor želi ustvariti prijeten dom, naj izbere odtenke rumene, oranžne, rdeče ali rjave – tople barve, ki pričarajo domačno vzdušje. Koncept ne temelji na eni sami barvi, temveč se poigrava z različnimi niansami znotraj ene barvne palete. V kombinaciji z naravnimi materiali, kot so les, pluta ali ratan, nastane harmonična celota, ki zagotavlja prijetno bivalno okolje.*



**PHILIPS**

OneBlade

**1<sup>st</sup> Shave**

**Zasnovano za  
kožo vašega  
najstnika**



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

# Zima malo drugače

V snegu, ledu in kristalno čistem zraku lahko uživate tudi daleč od smučišč.  
Z vami delimo šest čudovitih idej za srečo brez snežnih strmin.

BESEDILO: CHRISTINA HORN



## S konjsko vprego skozi zimsko pravljico

„V dalji luč gori, bela podkev se iskri!“ Že od otroštva sanjamo o vožnji s kočijo skozi zasnežene zimske pokrajine, kot v božični pesmi Jingle Bells. V Ahrntalu na Južnem Tirolskem – med Zillertalskimi Alpami in tritisočaki skupine Rieserferner – te sanje postanejo resničnost. S tradicionalnimi konjskimi sanmi, ki jih vodi izkušen kočijaž, se zapeljete skozi alpsko dolino, ob ledeni reki Ahr in mimo majhnih vasic. Toplo zaviti poslušate škripanje snega pod sanmi in pritajeno rezgetanje konj.

FOTOGRAFIJE: Ferienregion Ahrntal / IDM Südtirol / Hansi Heckmair; Adventura Slovakia / Erik Sevcik; Getty Images / iStock



## Nepozabno doživetje s haskiji

S težkim dihanjem in zvestim pogledom haskiji nestrpno čakajo znak svojega musherja – vodnika pasje vprege. Nato se vprega požene: včasih hitro in poskočno, drugič močno in enakomerno drsi čez bele prostranosti. Vožnja s pasjo vprego ni le učenje, kako s spretnostjo voditi sani skozi zasneženo naravo. Del doživetja je tudi čas pred in po vožnji. Musherji delijo zgodbe o tradiciji, tehnikah vožnje ter značaju in starosti psov. Preživite tudi trenutke s haskiji, ki imajo vsak svojo osebnost brez primere. Lahko jih božate in pomagate vpregati navdušene pse v sani. Čeprav zveni kot Aljaska, je to doživetje mogoče tudi na Slovaškem. V Gerlachovu, ob vznožju Visokih Tater, vodi Erik iz Adventoure majhne skupine na ranč musherja Daniela.



## Sprehod po zimski pravljici

Ne le poleti, tudi pozimi so češke pohodniške poti vredne obiska. Namesto zelenih travnikov in množic obiskovalcev vas zdaj pričakuje tiho kraljestvo snega in ledu. Še posebej priljubljene poti ob severni meji z Nemčijo, kjer se stikata Češka in Saška Švica, pozimi razkrijejo svojo čarobno plat. Naravni spomeniki spominjajo na zamrznjene katedrale, sicer obljudene poti pa ležijo v spokojni tišini. Na nemški strani se most Basteibrücke, obdan s peščenjakovimi skalami, razteza nad zasneženo sotesko Mardertelle. Na češki strani pa nad pravljničnimi zimskimi gozdovi kraljuje največji peščenjakov lok v Evropi, Pravčická brána. Iz Prage se lahko podate na izlete v narodne parke, pri čemer ponudniki, kot sta Bohemia Adventures in Czech Tours, pozimi omogočajo ekskluzivne obiske celo med tednom.

→



### Družinsko sankanje

Kako bi bilo v tej sezoni z zabavno vožnjo za velike in male? V Kranjski Gori se lahko po dolini spustite na tekaških smučeh, pa tudi s sanmi. Še posebej čarobne so vožnje v Gozdu Martuljku, ko sneg pobeli tudi nižje lege. Tam se nekdanja smučarska proga Martuljek spremeni v sanjsko sankališče za vso družino. Do izhodišča je treba priti peš: skupaj z najdražjimi se sprehodite po škripajočem snegu in uživajte v naravi, ki se tukaj razkazuje v beli preobleki. Na vrhu vas čaka otroško navdušenje ob spustu. Proga, ki se vije 2,5 kilometra navzdol, vodi skozi zasnežene smrekove gozdove in ponuja čudovite razglede na mogočne gore – hitrost pa je povsem v vaših rokah. Če ne zapade veliko snega, se splača obiskati bližnjo, nekoliko višje ležečo Tromejo nad Ratečami.

# Kaj podariti? dm darilna kartica izpolni vse želje.



Več na [dm.si/darilna-kartica](https://dm.si/darilna-kartica).

 aplikacija Moj dm

 [dm.si](https://dm.si)



KUPUJEM TAM  
KJER NEKAJ VELJAM

# Okusi sveta v grižljajih

Street food (ulična hrana) je kultura, ki jo doživite z vsakim grižljajem – včasih tako vrhunska, da pritegne tudi gurmane. Poklon užitkom na poti in recepti za kulinarčno popotovanje po svetu.

BESEDILO: WALTRAUD HABLE  
UREDNIŠTVO: MARTINA PANEK

**S**kozi nekatere svetovne mestne ulice bi lahko hodili z zaprtimi očmi – in jih prepoznali zgolj po vonju njihovih uličnih prigrizkov. Na primer sladko-karamelni vonj praženih mandljev v New Yorku, ki se razteza od Times Squara do Central Parka. Ta vonj celo prekosi vseprisotno gorčično-čebulno aromo stojnic s hot dogi.

V tajski prestolnici Bangkok zrak prežema vonj vročega olja iz vokov, čilija, sveže limete in na žaru pečenih satay nabodal.

Tudi Mexico City takoj prepoznamo po vonju sveže pečene mesa za tako in toplih koruznih tortiljah.

Ti vonji pa niso le dražljaji za apetit, temveč pripovedujejo zgodbe o kulturi, tradiciji in prebivalcih posamezne države. Nič čudnega, da so ulični kulinarčni sprehodi postali nepogrešljiv del mestnih potovanj. Dogodki, kot je European Street Food Festival (Evropski festival ulične hrane), že leta prinašajo mednarodne specialitete. Za nas je to morda trend, za milijone ljudi po svetu



## Gurmanska odkritja

Kaj bo pristalo v skodelici, je pri sprehodu med uličnimi kuhinjami pogosto stvar trenutnega navdiha.

pa vsakdan – in pogosto najpreprostejši način, da se nasitijo.

Prvi razlog je dostopna cena prigrizkov. Drugi razlog pa je, da v številnih vele mestih, predvsem v Aziji, večina stanovanj nima dovolj prostora ali prave kuhinje. Zato se obrok preseli na ulico – na majhne plastične stolčke, med lonce, iz katerih se vali para in hupajoče mope.

Včasih je v tem vrvežu mogoče odkriti jedi, za katere so pripravljene

ni celo gurmani čakati v dolgih vrstah. Leta 2016 je Michelinov vodnik začel podeljevati zvezdice tudi stojnicam z ulično hrano. Ena prvih zvezdic je šla „Hill Street Tai Hwa Pork Noodle“ v Singapurju – družinskemu podjetju iz tridesetih let prejšnjega stoletja, ki slovi po svojem Bak Chor Mee (rezanci z mletim svinjskim mesom in črnim kisom).

V Bangkoku pa velja Jay Fai za pravo legendo. Starejša gospa, znana po svojih omletah s svežim rakovim mesom, ved-

no stoji za vocom z globoko rdečo šminko in smučarskimi očali. Nenevadna zaščitna očala jo varujejo pred solzami zaradi čilija in pred vročim oljem, ki prši.

Prav takšne male podrobnosti naredijo ulično hrano tako posebno. Dostopna je vsakomur in večinoma preprosta. Če ste ob branju začutili lakoto in željo po raziskovanju okusov sveta, vas na naslednjih straneh čakajo recepti za pripravo mednarodnih uličnih jedi. Uživate v kulinarčnem popotovanju!



### Tajska: Pad Thai - vok klasika s svežino limete

**SESTAVINE ZA 4 PORCIJE:** 350 g riževih rezancev • 3 stroki česna • 3 mlade čebulice • 1 rdeč čili • 2 pesti kalčkov (ca. 30 g) • 1 pest zelenega dela koriandra (ca. 15 g) • 350 g olupljenih in očiščenih kozic • 2 jajci • 3–4 jedilne žlice ribje omake (Fish Sauce) • 1 jedilna žlica limetinega soka • 1 čajna žlička tamarind paste • 3 jedilne žlice arašidovega olja • po želji lahko dodate drobljene arašide in rezine limete

**PRIPRAVA:** Riževe rezance prelijte z vrelo vodo in jih pustite stati ca. 5 minut. Nato jih odcedite in na hitro splaknite s hladno vodo. Česen olupite in drobno sesekljajte. Mlade čebulice operite, očistite in narežite na tanke kolobarje. Čili prerežite po dolžini, mu odstranite semena in bele membrane, nato pa

mesnati del narežite na tanke trakove. Kalčke in koriander oplaknite, osušite in drobno sesekljajte. Polovico kalčkov prihranite za kasneje. Kozice oplaknite in jih osušite s papirnato brisačo. Jajca stepite z 2 žlicama ribje omake, limetinim sokom, tamarind pasto in sesekljanim koriandrom. V voku segrejte olje. Na hitro popražite česen, mlado čebulo in čili. Dodajte kozice in jih med mešanjem pražite 2–3 minute. Nato dodajte rezance in jajčno mešanico ter pražite še 1–2 minuti, dokler se jajca ne strdijo. Jed začinite z ribjo omako. Pad thai razdelite na krožnike in ga okrasite s preostalimi kalčki. Po želji postrezite z drobljenimi arašidi in rezinami limete.

**Čas priprave:** 30 minut



# ELSEVE

GROWTH BOOSTER



**+7000**  
**NOVIH LAS**  
**V 6 TEDNIH\***  
KER SE CENIM.



L'ORÉAL  
PARIS

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

\*Obstoječi lasje, klinični preizkus, 40 žensk in 37 moških, 5-krat na teden, po uporabi seruma.

\*\*Prikaz pričakovanega rezultata po 12-tedenski uporabi seruma v normalnih pogojih. Rezultati se lahko razlikujejo med osebami.



### Avstralija: Dagwood Dogs - Klobasice na palčki

**SESTAVINE ZA 4 PORCIJE:** 12 hrenovk • 250 g moke, in za posip • 120 g koruzne moke • 100 g sladkorja • 1 čajna žlička natrona • ¼ čajne žličke soli • črni poper • 440 ml mleka • 1 jajce • 250 ml rastlinskega olja za cvrtje • 5 jedilnih žlic dmBio gorčice, srednje pekoče • 5 jedilnih žlic kečapa • 5 jedilnih žlic majoneze

**PRIPRAVA:** Hrenovke segrejte in jih odcedite na kuhinjski brisači in na sredini prerežite. V skledi zmešajte moko s koruzno moko, sladkorjem, natronom, soljo in poprom. Razžvrkljajte jajce in mleko in mešanico postopoma dodajajte suhi mešanici. Vse skupaj zmešajte v gladko, gostotekoče testo. S testom napolnite višjo po-

sodo (npr. merilno). V velikem globokem loncu segrejte rastlinsko olje na 170 °C. Polovičke hrenovk natakните na dolge lesene palčke. Povaljajte jih v malo moke, da se bo testo bolje prijelo. Vsako posebej potopite v testo in jih obračajte, dokler niso popolnoma in enakomerno obdane. Oblečene hrenovke takoj položite v vroče olje in jih v manjših količinah cvrite 3–5 minut, da postanejo zlato rjave. Med cvrtjem jih nežno obračajte, da se enakomerno spečejo. Pečene Dagwood klobasice odcedite na papirnati brisači. Postrezite jih vroče, skupaj z gorčico, kečapom in majonezo.

**Čas priprave:** 40 minut



### Somalija: Sambusak - pikantni hrustljavi žepki

**SESTAVINE ZA 4 PORCIJE:** ½ kocke kvasa • 1 čajna žlička sladkorja • 200 g mlačnega mleka • 5 jedilnih žlic masla • 400 g moke, in za obdelavo • 1 čajna žlička soli • 400 g špinacije • 150 g sira feta • 2 stroka česna • dmBio črni poper • sveže mleti muškatni orešček • 1 rumenjak • 1-2 jedilni žlici črnega sezama

**PRIPRAVA:** Kvas nadrobite v skledo in ga zmešajte s sladkorjem ter malo mleka, da dobite gladko zmes. Maslo stopite. Moko presejte v skledo. Kvasu dodajte sol in preostalo mleko ter vse skupaj premešajte. Nato prilijte še 2-3 žlice masla in zamesite gladko testo, ki se bo ločilo od roba sklede. Testo pokrijte in pustite vzhajati 45 minut. Medtem operite špinabo in jo dobro osušite. Feto nadrobite. V vročo ponev dodajte 2 žlici masla in vanjo stisnite česen. Primešajte špinabo in jo začinite z malo soli, popra in muškatnim oreščkom. Odstavite s štedilnika in dodajte feto. Pečico segrejte na 180 °C (zgornje in spodnje gretje) ter pripravite pekač, obložen s papirjem za peko. Testo na pomokani površini razvaljajte na debelino 2-3 mm in izrežite kroge (približno 10 cm premera). Na sredino vsakega kroga položite 1-2 žlici nadeva, nato testo prepognite čez nadev, da dobite polkrog. Rahlo pritisnite in robove najprej zatesnite s prsti, nato pa še z vilicami. Polkroge položite na pekač. Rumenjak zmešajte z 1 žlico vode in z njim premažite testo. Potresite s sezamom in pecite v pečici 25-30 minut, dokler ne postanejo zlato rjavi.

**Čas priprave:** 2 uri & 40 minut (skupaj s 45 minutami vžajanja)



### Belgija: Vafli – sladke dobrote iz pekača (🌱 vegetarijansko)

**SESTAVINE ZA 4 PORCIJE:** 100 g mehkega masla • 100 g sladkorja • 1 noževno konico vanilje • 3 jajca • 200 g moke • ½ čajne žličke dmBio pecilnega praška iz vinskega kamna • ca. 160 ml mleka • sladkor v prahu za posip

**PRIPRAVA:** Maslo, sladkor in vaniljo stepajte s kuhinjskim robotom ali ročnim mešalnikom, dokler ne nastane kremasta zmes. Nato postopoma dodajte jajca in jih dobro vmešajte. Moko in pecilni prašek presejte nad masleno-jajčno zmes ter skupaj z mlekem zmešajte v gladko testo. Segrejte pekač za vafle in ga premažite z maslom. Testo zajemajte po porcijah in ga vlivajte v pekač. Pecite 6-8 vaflejev, dokler ne postanejo zlato rjavi. Pečene vafle najprej ohladite na rešetki za pecivo, da se odvečna vlaga izloči in ostanejo prijetno hrustljavi. Če jih želite ohraniti tople, jih lahko položite na krožnik in shranite v pečici, segreti na 50 °C. Posujte jih s sladkorjem v prahu in postrezite. Še posebej okusni so v kombinaciji s sadno marmelado in kozarcem mleka.

**Čas priprave:** 20 minut

# Za čarobne praznike



# Skrivnosti iz kuhinje Čičerika – Naravna energijska bomba

Stročnice so bogat vir dragocenih hranil in navdušujejo povsod – tako v sladkih kot slanih jedeh

UREDNIŠTVO: JULIA SCHWARZENBACHER

Čičerika je že v 1. stoletju pr. n. št. veljala za hranljivo živilo in naravno zdravilo. Sprva je bila priljubljena predvsem v sredozemski kuhinji, danes pa je nepogrešljiva sestavina za vse ljubitelje zdrave prehrane.

## Zakaj je čičerika tako zdrava?

Bogata je z beljakovinami, ki nas nasitijo, vsebuje vitamine skupine B za energijo in močne živce, železo in folno kislino za tvorbo krvi ter kalij za zdravje srca in mišic. Aminokislina triptofan spodbuja proizvodnjo serotonina, ki izboljšuje razpoloženje.

## Zakaj izbrati ekološko pridelano čičeriko?

Čičerika iz ekološke pridelave si s

pomočjo gomoljastih bakterij sama zagotavlja dušik, zaradi česar je njena pridelava bolj trajnostna. Uporabna je tudi voda, v kateri se je kuhala (aquafaba) in jo lahko stepete v veganski sneg ali uporabite kot vezi-vo v sladica in pekovskih izdelkih.

različnih jedeh. Odlično se poda v sladke brownije, peciva ali energijske kroglice. V slanih jedeh je nepogrešljiva kot osnova za humus, v pisanih solatah, toplih enolončnicah ali mediteranskih jedeh s svežo zelenjavo.



## Z dmBio police



Čičerika s poreklom iz EU, ki izvira iz ekološke pridelave, je na voljo v kozarcu v slanici in sterilizirana.

## Kako jo lahko uporabite?

S svojim rahlo oreščkastim okusom čičerika navdušuje v različnih jedeh. Odlično se poda v sladke brownije, peciva ali energijske kroglice. V slanih jedeh je nepogrešljiva kot osnova za humus, v pisanih solatah, toplih enolončnicah ali mediteranskih jedeh s svežo zelenjavo.

## Barviti njoki s čičeriko – okusna jed iz enega pekača

**SESTAVINE ZA 4 PORCIJE:** 350 g brokolija • 2 čebuli • 2 stroka česna • 100 g arašidovega masla • 2 jedilni žlici rdeče kari paste • 2 jedilni žlici repičnega olja • 1 jedilna žlica svetle sojine omake • 1 čajna žlička javorjevega sirupa • 400 g odcejene čičerike iz kozarca • 400 g zamrznjenih njokov • 60 g arašidov • 2 stebli koriandra • 2 bio limeti

**PRIPRAVA:** Brokoli temeljito operite, očistite in razdelite na cvetove. Čebulo olupite in narežite na kose, česen olupite in drobno sesekljajte. Arašidovo maslo, kari pasto, 50 ml vroče vode, repično

olje, sojino omako in javorjev sirup zmešajte v gladko omako. Na pekač razporedite brokoli, čebulo, čičeriko in njoke. Prelijte z arašidovo omako in vse skupaj dobro premešajte. Pečico segrejte na 180 °C (zgornje in spodnje gretje) in čičeriko pecite približno 30 minut na srednjem nivoju, pri tem pa njoke, čičeriko in zelenjavo 1–2-krat premešajte. Medtem grobo sesekljajte arašide, operite in drobno narežite koriander ter limete razrežite na krhle. Pred serviranjem jed posujte z arašidi in koriandrom ter postrezite z limeto.

**Čas priprave:** ca. 50 minut

L'ORÉAL  
PARIS



REVITALIFT  
LASER

LEPOTNI POSEGI  
LAHKO POČAKAJO!

-7 LET VIDEZA GUB<sup>(1)</sup>  
KER SE CENITE.

L'ORÉAL  
PARIS



(1) KLINIČNA ŠTUDIJA NA 97 ŽENSKAH, IZBOLJŠAN JE VIDEZ GUB NA PREDLU OKOLIČI PO 6 MESECIH UPORABE REVITALIFT LASER DNEVNE KREME, ENAKOVREDNO V LETIH \* NA PODLAGI PODATKOV NIELSENIQ RMS ZA KATEGORIJO „ANTI-AGING NEGA OBRABA ZA ŽENSKE“ V 12-MESEČNEM OBDOBJU, KI SE JE ZAKLJUČILO DECEMBRA 2024, ZA SKUPNO 36 DRŽAV, KI SO USTVARILE 76,6 % SVETOVNEGA BDP V LETU 2023, PO KOLIČINI IN VREDNOSTI PRODAJE, SKUPNI MALOPRODAJNI TRG. (AVTORSKE PRAVICE © 2025, NIELSENIQ)

L'ORÉAL PARIS • IZDELKI SO NA VOLJO V VSEH DM PRODAJALNAH IN V SPLETNI TRGOVINI DM.SI



# Okus po domačem



## GIBANICA – SRBSKA PITA S SIROM IN JAJCI

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

BESEDILO: MARTINA PANEK

**G**ibanica je srbska kulinarična klasika. Je več kot le običajna jed – je del kulturne identitete Srbije. Ta slana plastena pita iz listnatega testa je polnjena z mešanico jajc, svežega sira in kajmaka. Kajmak, kremni sir, na Balkanu uporabljajo kot namaz, prilogo k mesnim jedem, kot so čevapčići ali celo v sladicah. Okusna je tako topla kot hladna. Z njo boste praktično navdušili kadarkoli. Lahko jo postrežete za zajtrk, kot predjed ali kot prigrizek.

Mnenja so deljena le glede tega, ali je treba listnato testo pripraviti doma ali ga kupiti. Priprava tega tankega testa je prava umetnost, zato mnogi zanj uporabijo kuplje-

no testo. Tako meni tudi Maja Petrović, gastro blogerka iz Beograda, ki priznava, da se razlika v okusu sicer pozna, vendar je priprava domačega



Maja Petrović je svojo strast do kuhanja spremenila v poklic: diplomirana ekonomistka je od leta 2012 gastro blogerka (@vitkigurman) in avtorica dveh knjig.

testa preveč zamudna – celo za izkušeno kuharico, kot je ona.

### Srbski fingerfood

Maja najraje pripravlja gibanico ob glasbi Billyja Idola in s kozarcem vina v roki. Ob tem se 48-letnica rada spominja vonja gibanice, ki jo je pripravljala njena babica. Tista, narejena z domačim listnatim testom in pečena v peči na drva, je bila najboljša. „Receptov in skrivnosti za gibanico je verjetno toliko, kolikor je gospodinjstev,“ pripoveduje Maja z nasmehom. Ceni, da je pita pripravljena izključno iz tradicionalnih sestavin ter da je vsestranska in preprosta – če odmislimo pripravo testa.

# lactourea<sup>10</sup>



**OBNOVLJENA KOŽA**  
**MLADOSTNA KOŽA**

## Srbska gibanica

**SESTAVINE ZA 4 PORCIJE:** 6 jajc • 400 g svežega sira (skute) • 200 g kajmaka (kremnega sira) • sol • 100 g masti, in za premaz • 315 ml mleka, in za premaz • 500 g listov vlečenega testa

**PRIPRAVA:** Pečico segrejte na 200 °C. Ločite rumenjake od beljakov in rumenjake zmešajte s svežim sirom in kajmakom. Solite po okusu. Počasi stopite mast in jo skupaj z mlekom dodajte mešanici. Beljake stepite v trd sneg in jih postopoma vmešajte z metlico. Globok pekač namastite. Vanj položite 2 lista vlečenega testa tako, da se delno prekrivata, stranski polovici testa pa naj visita čez robove pekača. Preostale liste vlečenega testa zmečkajte, jih pomočite v nadev in enega poleg drugega polagajte v pekač. Testa ne pritiskajte premočno, da bo gibanica med peko lepo narasla in ostala rahla. Ko vam ostane le še en list testa, prelijte preostali nadev čez gibanico. Zadnji list testa položite na vrh in čez njega zapognite robove testa, ki visijo čez rob pekača. Zgornjo plast premažite s stopljeno mastjo in mlekem ter jo prebodite z vilicami. Pekač postavite na srednji nivo pečice, temperaturo znižajte na 190 °C in pecite 50–60 minut. Če se zgornja plast prehitro zapeče, jo pokrijte z aluminijasto folijo. Po peki pustite gibanico še 15 minut v pečici z odprtimi vrati, nato jo vzemite ven in pustite počivati še 15 minut. Narežite jo na trikotnike, podobno kot torto, in postrezite.

**Čas priprave:** 1 ura in 50 minut (skupaj s 50–60 minutami peke in 30 minutami hlajenja)

„Ko nimam volje pogrniti mize ali pa potrebujem prigrizek za večerno druženje s prijatelji, je ta jed idealna,“ pove Maja. Ob gibanici rada postreže kislo smetano ali jogurt, ajvar in šopsko solato iz paradižnika, kumar, paprike in fete.

## Pita ni vedno pita

Gibanica je nastala kot srbska priredba osmanske pite in je v današnji obliki v Srbiji prisotna že od 18. stoletja. Ime izhaja iz besede „gibanja“, kar pomeni gibanje ali zlaganje, in se verjetno nanaša na valovito strukturo plasti testa, ki se med peko dvignejo.

Srbska nacionalna jed je najtesneje povezana z burekom, turško pito iz tanko razvaljanih listov testa. A za razliko od hrustljavega bureka, ki ga lahko nadevamo z različnimi polnili (tudi z mesom ali sladkimi sestavinami), je gibanica bolj kremna in sočna, sir pa je vedno njena glavna sestavina. •

## VSAKODNEVNA RUTINA KI OBNAVLJA VAŠO KOŽO

**1. KORAK**



**OBNOVITVENI GEL ZA PRHANJE**

**2. KORAK**



**OBNOVITVENO MLEKO ZA TELO**



# Ekološka pridelava ...

**L**e majhen, zelen kvadrateg z dvanajstimi belimi zvezdami v obliki lista – Ekološki logotip EU letos praznuje 15. obletnico in je trajno spremenil evropsko kmetijstvo. Ekološka živila so postala pravi trend. Medtem ko številne druge panoge nazadujejo, ekološko kmetijstvo cveti. Leta 2023 so prihodki od prodaje ekoloških izdelkov v EU dosegli 46,5 milijarde evrov, z letno rastjo skoraj treh odstotkov, poroča neodvisni inštitut The Organic Research Centre.

Do leta 2027 bi v Sloveniji morali ekološko kmetovati na 18 odstotkih kmetijskih zemljišč, a smo lani komaj na 12 odstotkih. »Dokler ne bomo bolj spodbujali predelave ekoloških pridelkov, se tudi ekološka pridelava ne bo dovolj povečala,« opozarjajo strokovnjaki. Dejstvo pa je, da se vedno več ljudi odloča za nakup ekoloških izdelkov.

Lani je bilo v ekološki kontroli malo manj kot 57 tisoč hektarjev ali 12 odstotkov vseh kmetijskih zemljišč v uporabi (KZU). Čeprav delež narašča, je rast počasnejša od napovedane v akcijskem načrtu za razvoj ekološkega kmetijstva (ANEK), katerega cilj je 18-odstotni delež kmetijskih zemljišč v ekološki pridelavi do leta 2027. Če bo ekološko kmetovanje raslo enako hitro kot v zadnjih treh letih, bo tega leta v ekološki kontroli okoli 61.300 hektarjev, cilj pa je 81.545 hektarjev.

Pred dvajsetimi leti je EU uvedla ekološko uredbo z zavezujočimi standardi za živila iz ekološke pridelave, leta 2010 pa še zeleno EKO oznako z evropskimi zvezdami. Tako je ekološko izstopilo iz niše trgovin

Živila, pridelana z mislijo na naravo in dobrobit živali, so vse bolj priljubljena. Predstavljamo primere iz prakse in z vami delimo, na kaj morate biti pozorni.

z zdravo prehrano in postalo dostopno širši javnosti. Jasni standardi EU so okrepili zaupanje v ekološko kmetijstvo. Ekološko pridelano je postalo zaupanja vredno. Trgovci so se pridružili, ekološko je postalo modno in vse bolj iskano.

## Zakaj je ekološko dobro za nas?

Ekološka pridelava je trend, ki koristi ljudem, živalim in naravi. Stroge smernice EU zagotavljajo, da se pri pridelavi živil upošteva varovanje okolja, biotske raznovrstnosti in dobrobit živali. To pomeni, da se odpovedujejo kemično-sintetičnim pesticidom, umetnim gnojilom in genski tehnologiji – kar pozitivno vpliva na podnebje in naravo.

Dovoljenih je le malo umetnih dodatkov v živilih, kar neposredno koristi zdravju ljudi. Poznavalci poudarjajo, da se za dobrobit živali na-

redi veliko: „100-kilogramski prašič ima v konvencionalni reji manj kot en kvadratni meter prostora in stoji na betonskih tleh. V ekološkem kmetijstvu imajo prašiči vsaj trikrat več prostora, vedno dostop do slame in zunanjih površin.“

Ekološko pridelano pa ne prinaša le etičnih in ekoloških prednosti, temveč je tudi bolj trpežno. Konvencionalne kmetije so močno odvisne od globalnih dobavnih verig, uvoženih gnojil in pesticidov, ki porabijo veliko energije. Če se te dobavne poti ustavijo ali prekinijo, sistem razpade. Ekološke kmetije pa so večinoma regionalno usmerjene in pogosto zapirajo kroge hranil na lastni kmetiji ali znotraj države. To jih naredi bistveno bolj odporne.

Kako zelo je konvencionalno kmetijstvo odvisno od globalnih dobavnih verig, je razkrila tudi vojna v Ukrajini. Cene plina so poskočile, energijsko zahtevna proizvodnja umetnih gnojil se je podražila, kupci pa so za zelenjavo na policah trgovin plačevali občutno več.

Ekološko kmetijstvo prav tako ni brez kritik. Najpogostejši očitke je, da ekološko pridelano ni dostopno vsem, saj je predrago. Nekateri strokovnjaki temu nasprotujejo in poudarjajo, da je pravzaprav konvencionalno kmetijstvo tisto, ki svoje izdelke prodaja preveč poceni. Menijo, da proizvodnja poteka na račun podnebja, narave in pogosto tudi delavcev. Ceno na koncu plača celotna družba. Ekološka pridelava te škode ne povzroča, vendar je pridelava manjša, zato je potreben pravičen kompromis.

BESEDILO: EVA MESCHÉDE



**Strogi  
standardi,  
čudovita  
zelenjava**

Levo: Ekološki logotip  
EU zagotavlja  
preverjeno trajnostno  
pridelavo.

Zgoraj: Kolaž  
hrustljave sveže  
zelenjave iz ekološke  
pridelave





### Navdihujoče eko: Pridelava v skupnosti

*Pravi rajski ekološki vrt za vse: Zadruga „Komunitni zahrada Kuchyňka“ je skupni vrt v praški četrti Troja. Na 3.000 kvadratnih metrih pridelujejo skoraj vse vrste zelenjave, ob tem pa še sadna drevesa, jagodičevje, grozdje, kutine, fige, orehe, lešnike in mandlje. Skupnost vsako leto pridelava več ton svežega sadja in zelenjave, ki jih razdelijo med člane. Pridruži se lahko vsak, ki plača letno članarino. Poleg tega organizirajo delavnice, skupne večerje in naravi prijazen vrtec.*



### Navdihujoče eko: Čebelarjenje v mestu

*Med iz ekološke pridelave s podporo mesta: V Ljubljani domuje več kot 4.500 čebeljih družin, njihovo število pa vztrajno narašča, saj mesto čebelarjem nudi izjemno podporo. Posebej zasajajo medovite rastline, javne zelene površine pa kosijo le dvakrat letno, da rastline lahko cvetijo in čebele opravljajo svoje dragoceno delo. Turisti lahko na čebelarški poti odkrijejo vse skrivnosti pridelave medu v slovenski prestolnici. Čebelarstvo ima tu globoke korenine – na to kažejo prazgodovinske najdbe, ime naselja „Medno“ pa simbolično pomeni medonosno.*



# l'Erboristica

## ATHENA'S 1969

KO SE NARAVA SREČA Z ZNANOSTJO  
Aktivne sestavine,  
koncentrirane v naravnih biserih.

Druga težava je birokracija. Pridobitev ekološkega certifikata je za številne manjše kmetije preveč zapletena. Kdor kupi meso neposredno na kmetiji, kjer lahko sam vidi, kako se prašiči valjajo v blatu, ne potrebuje oznake za dobrobit živali. Če se na tržnici pogovorite s kmetico, ki prideluje jabolčni sok ali med brez gensko spremenjenih organizmov in umetnih gnojil, boste izvedeli vse, kar vas zanima. Če pa sodelujete v zadrugi in pomagate na polju, imate ekološko dobesedno v svojih rokah.

### V džungli oznak

Kmetije, ki želijo nositi zeleno oznako EU, morajo prestati stroge kontrole, kar je po mnenju strokovnjakov nujno. Kmetije, ki želijo živeti od ekološke pridelave, to zmorejo. Državno pooblaščen nadzorniki vsako leto preverijo skladnost s standardi, šele nato lahko živilo nosi oznako EU kakovosti.

V trgovinah pa naletimo na nešteto drugih logotipov in oznak. Greenpeace je v svojem vodiču za oznake ocenil 42 različnih certifikatov v petih kategorijah – od „zelo zaupanja vrednih“ do celo takšnih, ki „prispevajo k onesnaževanju okolja“. Na primer, oznaka MSC za ribe, nekoč ambiciozna pobuda, danes dopušča tako plenjenje ogroženih vrst kot ribolov, ki uničuje morsko dno. Po drugi strani pa so nekatere oznake, kot so Demeter, Naturland in druge, pri ekoloških standardih še strožje od EU. Oznake, kot je Fairtrade, se osredotočajo predvsem na socialni vidik, kot so dostojni življenjski in delovni pogoji, in so prav tako ocenjene kot zaupanja vredne.

V EU velja preprosto pravilo: Kjer piše bio ali eko, mora biti tudi res bio ali eko. Izrazi, kot so „biološko“, „ekološko“ ali „kontrolirano biološko kmetijstvo“, so pravno zaščiteni in zagotavljajo vsaj EU standarde. A pri nakupovanju lahko vedno posežemo po še boljšem.



## PERLIANCE

### SKIN LONGEVITY

### SERUM ZA OBRAZ

Inovativna in revolucionarna nega obraza 2 v 1 s svilnato in vlažilno teksturo združuje moč specifičnih aktivnih sestavin, **vgrajenih v korejske bisere**, z aktivnimi sestavinami, ki jih vsebuje serum.

Biseri, pridobljeni iz naravnih morskih biopolimerov, ohranjajo aktivno sestavino čisto in nedotaknjeno, dokler izdelka ne nanesemo na obraz.

Biseri se z mehanskim lomljenjem popolnoma stopijo v povrhnjico.

IZDELANO  
V ITALIJI

KOREJSKI



BISERI

Naročnik oglasa: Torian Group d.o.o.

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



# Šepetalec snežinkam

V laboratoriju ustvarja snežne kristale in njihovo lepoto ovekoveči z objektivom, svetoval pa je tudi Disneyju pri filmu „Ledeno kraljestvo“. Intervju s fizikom prof. Kennethom Libbrechtom o skrivnostih teh naravnih čudes.

INTERVJU: JENNI KOUTNI

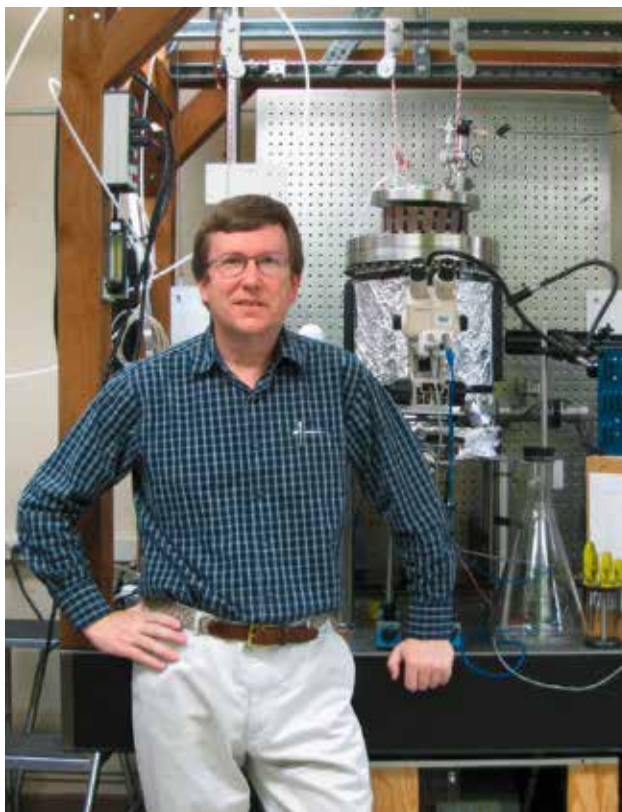
**t**o je ples, ki ga lahko opazujemo le pod mikroskopom: milijarde molekul vode se razporedijo v nežne šesterokotne vzorce in oblikujejo izjemne zvezdaste strukture. Za profesorja dr. Kennetha Libbrechta so snežni kristali učne ure narave in hkrati drobna umetniška dela, ki padajo z neba. 66-letni fizik, fotograf in avtor, ki poučuje na Univerzi v Caltechu (Caltech University) v Pasadeni (Kalifornija), pojasnjuje, zakaj lahko tudi nekaj tako drobnega pripoveduje zgodbe o povezanosti in skriti lepoti.

## **Prof. Libbrecht, kakšna je razlika med snežnimi kristali in snežinkami?**

Snežni kristal je najmanjša enota snega, posamezen, večinoma šesterokotni ledeni kristal, ki nastane v atmosferi. Snežinka pa je tisto, kar vidimo padati z neba – običajno gre za skupke več kristalov, ki se med padanjem povežejo. Na kratko: snežni kristali so gradniki, snežinke pa končni izdelek.

## **Oblikovanje snežnih kristalov je vaše življenjsko poslanstvo. Kaj je za vas najbolj čaroben trenutek?**

Odvisno, ali sem zunaj ali v labora-



toriju. Najlepši kristali nastanejo pri približno minus 15 stopinjah Celzija. Takrat je res mrzlo in nikoli ne veš, kaj te čaka. Večina kristalov ni tako lepih – pogosto se zlepijo ali zlomi-

### **Nežna čudesa narave**

„Oblikovalski kristali“ – tako prof. Kenneth Libbrecht imenuje ledene miniature iz svojega laboratorija (fotografije št. 3, 5, 8, 9). V naravi najpogostejše najdemo zvezdaste (1, 11) in praproti podobne kristale (2, 6, 7, 10). Redkejšje so ploščate oblike, kot sta ploščata zvezda (4) in šesterokotnik (12). Več informacij na: [snowcrystals.com](http://snowcrystals.com)

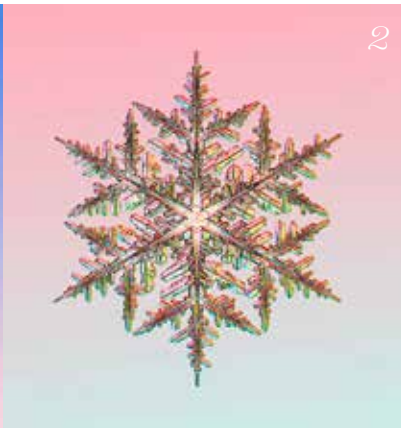
jo. A včasih ujameš popolnega, kot umetnino, ki preprosto pade z neba. Da jih ohranim, jih s tankim čopičem previdno dvignem na stekleno ploščico in jih čim hitreje postavim v svojo ročno izdelano mikroskopsko kamero. Največji sovražnik pri tem je veter. Kamera je tako velika, da jo vozim v prtljazniku svojega avtomobila. Najbolj čarobno pri tem je, da je to zgolj voda, ki se spremeni v led, nič več. In vendar je trenutek, ko pod mikroskopom zagledam popoln primerek, resnično vznemirljiv. Morda ravno zato, ker je njegova lepota tako minljiva.

## **Kaj pa v laboratoriju?**

Tam sedim v majici s kratkimi rokavi v toplem prostoru, medtem ko se vse odvija v izolirani hladilni komori. Vse je veliko bolj nadzorovano. Čarovnija pa se skriva drugje: Znam ustvariti čudovite kristale in pogosto celo napovem, kaj se bo zgodilo. Tem pravim „oblikovalski kristali“. Za enega potrebujem približno 45 minut. S prilagajanjem temperature in vlažnosti v svoji hladilni komori kristalu skoraj narekujem, kaj naj naredi. Tudi to je umetnost, le da ne uporabljam čopiča ali dleta, temveč naravo le rahlo usmerim. →



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

## Vsi eno, vsi edinstveni



Snežni kristali si nikoli niso povsem enaki: vsak izraža svojo edinstvenost skozi preplet svojih elementov. Ravnavesje med avtentičnostjo in harmonijo je navdihnilo poetične motive za dm kampanjo #povsemjaz.

***Nas snežni kristali lahko kaj naučijo o krhkosti našega ekosistema?***

Njihova sestava se zaradi podnebnih sprememb ali onesnaženja ne spreminja. Vendar jih bomo zaradi toplejšega podnebja srečevali vse redkeje. V Vermontu so nekoč nastajali čudoviti snežni kristali, danes jih tam skoraj ni več. Za njihov ogled se je treba odpraviti vse bolj proti severu. Na Aljaski, kjer temperature dosežejo minus 40 stopinj, bodo v prihodnosti zagotovo videli najlepše kristale. Kakšne spremembe nas še čakajo, pa je težko napovedati, saj je narava polna presenečenj.

***Veljate za svetovno znanega strokovnjaka za snežne kristale, a sami pravite, da jih ne razumete povsem.***

V fiziki hitro spoznaš, kako težko je nekaj popolnoma razumeti. Med študijem kvantne mehanike smo začeli z vodikovim atomom – najpreprostejšim od vseh. A bolj ko sem se poglobljajal, bolj sem dojemal, kako zapleteno je že to najmanjše vesolje. Pri snežnih kristalih, ki so različice približno 35 osnovnih oblik, je podobno. Ne gre le za molekule vode, temveč za dinamičen proces

rasti. Sistem je izjemno kompleksen, saj sodeluje nešteto molekul hkrati. Obstajajo teorije, nekatere stare že sto let, veliko je znanega, a marsikaj ostaja skrivnost. Snežnega kristala še vedno ni mogoče v celoti simulirati niti z računalnikom.

***Pravijo, da ni dveh enakih snežnih kristalov. Ali to drži?***

Na nek način drži, podobno kot pri enojajčnih dvojčkih. Lahko so si zelo podobni, a nikoli povsem enaki. Na njihovo rast vpliva preveč različnih dejavnikov.

***Kaj nam struktura snežnega kristala pove o njegovi poti skozi atmosfero?***

Veliko! Stebričasti kristali na primer nastajajo pri temperaturah okoli minus pet do minus šest stopinj. Ploščasti kristali se oblikujejo tik pod lediščem. Klasični zvezdasti kristali pa nastanejo pri približno minus 14 ali 15 stopinjah Celzija.

***Ali sploh obstajajo popolni snežni kristali ali je njihova lepota prav v nepopolnosti?***

Lepota je v očeh opazovalca. Mene osebno bolj navdušujejo „popolni“ kristali iz laboratorija. Nepravilnosti je v naravi veliko, zato je pravi čudež, ko naletiš na popolno simetrijo. Snežni kristali v oblakih pogosto prenehajo rasti, preden postanejo popolni. Med padanjem izhlapevajo, njihovi ostri robovi se zaobljijo. V laboratoriju pa jih fotografiramo med samim procesom rasti, ko so njihove ploskve izjemno ostre, skoraj kot dragulji.

***Kdaj so vas tako prevzeli snežni kristali?***

Pred približno 25 leti. Takrat sem delal na povsem drugem projektu, povezanem z gravitacijskimi valovi. To je bila velika znanost z milijardnimi stroški in tisoči ljudi po vsem svetu. Ob tem sem se začel ukvarjati s snežnimi kristali. Šlo je za majhen projekt, vreden nekaj tisoč dolarjev za opremo, pomagala sta mi dva študenta. Ščasoma me je to postransko raziskovanje tako prevzelo, da sem se jim pred nekaj leti popolnoma posvetil.

### Hitra osvežitev las

Batiste suhi šampon za temne lase Divine Dark je popolna rešitev za hitro osvežitev las med pranju. Njegova inovativna brezvodna formula učinkovito odstranjuje odvečno olje in maščobo pri koreninah, ne da bi pustila bele sledi. Idealen je za vse temne odtenke las, od mahagonija do čokoladno rjavih in črnih, naravnih ali barvanih. Privoščite si hitro in enostavno osvežitev las, ki jo lahko uporabite kjerkoli in kadarkoli.

**Batiste Divine Dark šampon  
za temne lase, 200 ml**



### Za skrbno zloščene čevlje

EDEN je popolna izbira za nego in čiščenje vaših čevljev. Zaradi dolge palice in udobnega ročaja je krtača primerna za enakomerno nanašanje kreme na čevlje, kar omogoča lepši in bolj sijoč izgled. Te krtače se odlično obnesejo tudi na težko dostopnih mestih, saj večji čopič odstrani odvečno kremo ter natančno in hitro popelša čevlje. Poleg tega krtača ne pušča sledi in ne povzroča prask, saj ima mehke ščetine iz konjske žime. Uživate v brezhibno čistih in negovanih čevljih s kompletom lesenih krtač za čiščenje čevljev znamke EDEN.

**EDEN set krtač za čiščenje čevljev, 1 kos**

### *Poglejva še vaše sodelovanje pri Disneyevem filmu „Ledeno kraljestvo“: Kako ste postali svetovalec za snežinke?*

Sedel sem v svoji pisarni, ko je zazvonil telefon. Na drugi strani je bil nekdo iz Disneyja: „Delamo na filmu, ki se odvija v hladnem podnebju, in želimo prikazati popolne snežinke – nam lahko pomagate?“ Odšel sem k njim in preživel dan v njihovem studiu. Na stenah so imeli razobešene strani iz ene mojih knjig. Svetoval sem jim, naj bodo snežinke šesterokotne, ne pet-, štiri- ali osemkotne – snežni kristali imajo šest ali večerih dvanajst krakov. Sodelovanje je bilo intenzivno, a so odlično opravili svoje delo. Snežni kristali so se svetlikali celo v Elsinih laseh in oblaci. Na koncu filma, po dolgih 20 minutah odjavne špice, sem na velikem platnu zagledal svoje ime. Moja hči je takoj posnela fotografijo.

### *Imate med vsemi čudovitimi kristali, ki ste jih fotografirali, kakšnega najljubšega?*

Če me vprašate: „Imate najljubšega otroka?“ – odgovor je vedno ne. (smeh) Seveda pa je nekaj dih jemajočih kristalov, ki sem jih posnel v naravi. Na primer na Hokkaidu ali na Švedskem, nad polarnim krogom. Enkrat sem bil na severu Ontaria v Kanadi, na območju z veliko sne-

ga in malo vetra. Nekega dne so z neba padali kristali – ogromni, kot majhne snežne rože. Bil sem osupel, saj so bili celo preveliki za mojo mikroskopsko kamero. Največji je meril kar en centimeter od konice do konice, kar je ogromno. Uspelo mi ga je celo vpisati v „Guinnessovo knjigo rekordov“ kot največji snežni kristal na svetu.

Obstajajo še kakšna presenetljiva dejstva o snežnih kristalih?

Preprosta razlaga za njihovo simetrijo je v tem, da vsi kraki kristala rastejo v enakih pogojih ob istem času. Kako torej „vedo“, v kakšni obliki naj rastejo? Preprosto – na njihovo rast vplivajo spremembe temperature. Moja analogija je takšna: ko začne deževati, gremo ven in nenadoma ima vsak dežnik. Smo se prej poklicali in si rekli: „Vzemi dežnik“? Ne. Šli smo ven, videli dež in vzeli dežnik. Ravnali smo neodvisno, a hkrati usklajeno.

### *So snežinke torej prispodoba tega, kaj lahko dosežemo, če držimo skupaj?*

To in še veliko več. Obstajajo nenavadni stebričasti kristali, imenovani „capped columns“, ki spominjajo na os z dvema kolesoma. Prvič sem jih

videl pred 25 leti v knjigi in mislil, da so izjemno redki. Kmalu zatem sem med obiskom družine v Severni Dakoti preučeval sneg. In tam so bili – le prej jih nisem opazil. To je odličen primer, kako lahko nekaj spregledamo, če ne vemo, da obstaja. Ko odpremo oči, lahko okoli sebe odkrijemo toliko lepote.

### *Ko pogledate nazaj na svoja leta raziskovanja – na kaj ste najbolj ponosni?*

Vedno sem si želel posneti filme o rasti snežnih kristalov, ker tega pred menoj še nihče ni storil. To je bil velik izziv, a sem našel način. Ponosen sem tudi, da so moje fotografije natisnjene na poštnih znamkah. Pred kratkim pa sem razvozlal skrivnost redkih trikotnih snežnih kristalov. Ti so bili odkriti pred 150 leti, a so ostali uganka. Ko sem izračunal model njihovega nastanka, sem jih končno lahko pojasnil! Model je pokazal, da trikotni kristali rastejo le v zelo specifičnih pogojih. To sem poustvaril v laboratoriju: le majhen temperaturni razpon je omogočil rast trikotnih kristalov, nato so se spet oblikovali v šesterokotne. To je eden izmed trenutkov, ki so me navdihnili, da sem postal fizik in se zaljubil v snežne kristale. Toliko stvari je skrivnostnih, a ko najdeš razlago, postanejo še bolj čarobne.

# ZELENIH 7



Preliv iz temne čokolade vsebuje kakav s certifikatom Fairtrade (Pravična trgovina). Zakaj je to tako pomembno? Pridelovalci kakava za svoj pridelek prejmejo pošteno plačilo, ne glede na to, da cene na svetovnem trgu pogosto nihajo. S tem lahko družine svojim otrokom omogočijo šolanje, dostop do zdravstvene oskrbe in dolgoročno vlagajo v trajnostne metode pridelave, ki prinašajo boljšo prihodnost.

**dmBio liofilizirane maline, oblite s temno čokolado**



Krtača s prikupnim motivom mačke ni le ergonomsko oblikovana in prijetna za uporabo, temveč je tudi okolju prijazna alternativa plastičnim modelom ali tistim iz počasi rastočega lesa. Bambus, iz katerega je izdelana, namreč raste izjemno hitro – tudi do enega metra na dan – in za svojo rast ne potrebuje ne pesticidov ne večjih količin vode.

**ebelin otroška krtača za lase iz bambusa**

## *Naši najljubši trajnostni izdelki*

### KAM Z OSTANKI KRUHA?

Ostanek kruha nikakor ne sodi v smeti. Če ga boste shranili na zračnem in suhem mestu, ga boste lahko še dolgo uporabljali na številne načine. Kocke belega kruha so popolna osnova za mehke cmoke, medtem ko se polnejše vrste kruha odlično podajo v slane narastke. Če kruhove kocke na hitro popečete na ponvi z malo masla ali olja, iz njih nastanejo hrustljavi krutoni za solate ali juhe. Posušen kruh pa lahko zmeljete v drobtine. Kaj pa sladice? Iz mlečnega kruha ali toasta lahko v trenutku pričarate božanske ocvrte kruhove rezine, ki bodo razveselile prav vse generacije.



V Evropi vsako leto zavržemo na milijone lončkov za enkratno uporabo. Ta večkrat uporabljen lonček pa ima številne prednosti: zahvaljujoč praktičnemu pokrovčku kava ali čaj ostaneta dlje topla, tekočina se ne poliva, hkrati pa z njegovo uporabo prispevamo k ohranjanju virov in varovanju podnebja ter podpiramo recikliranje.

**Profissimo termo lonček za kavo**



Gel za prhanje brez sintetičnih dišav, barvil, konzervansov, sestavljen na osnovi mineralnih olj in gensko spremenjenih sestavin.

Očisti in osveži telo, obraz in lase. Primeren je za vsakodnevno uporabo in ne suši kože. Gel ima športen vonj in poživljajoč učinek.

**alverde MEN Sports Nature 3 v 1 gel za prhanje**



Profissimo darilni trak je popoln za elegantno zavijanje daril. Njegova nevtralna barva in subtilen vzorec dodata prefinjenost vsakemu darilu. Izdelan je iz 100% recikliranega materiala. Iz njega lahko ustvarite čudovite pentlje in okraske. Dodajte poseben pridih svojim darilom z enostavno eleganco.

**Profissimo darilni trak, več različic**



Denkmit čistilo za kopalnico z naravno citronsko kislino je zanesljiva rešitev za odstranjevanje vodnega kamna in trdovratne umazanije. Njegova napredna formula, ki temelji na površinsko aktivnih snoveh iz obnovljivih virov, zagotavlja temeljito čiščenje in sijoče rezultate. Primerno je za različne kopalniške površine, ki bodo po uporabi brezhibno čiste in osvežene. Embalaža vsebuje najmanj 70 % recikliranega deleža.

**Denkmit čistilo za kopalnico**



BULLDOG deodorant v spreju Original je zasnovan za moške, ki iščejo učinkovito zaščito pred potenjem in neprijetnim vonjem. Zasnovan z 98 % sestavin naravnega izvora, ta deodorant odlikuje svež vonj, ki vas bo spremljal skozi ves dan. Brez aluminijevih soli, je nežen do vaše kože, a hkrati izjemno učinkovit. Prepustite se naravni svežini in občutku samozvesti v vsakem trenutku.

BULLDOG deodorant v spreju Original je vaša skrivnost za celodnevno svežino.

**BULLDOG deodorant v spreju Original**



## Razveselite svoje najdražje



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

# Horoskop za mesec december



ASTROLOŠKO SVETOVANJE: STEFANIE ANGERER  
ILUSTRACIJA: MARINA MUUN

## Strelec

23. novembra–21. decembra

V središču pozornosti ste! Sonce, Venera in Mars prehajajo vaše znamenje ter krepijo vašo karizmo. Samskim, ki iščete partnerja, bodo srca kar sama letela naproti, v trdnih zvezah pa bo mesec poln živahnosti in strasti. Na poklicnem področju z večjo vidnostjo narašča tudi pritisk, da vse opravite brezhibno. V drugi polovici meseca Merkur spodbuja vaše komunikacijske sposobnosti in vizionarski duh, medtem ko vam Saturn na družinskem področju prinaša pomembne lekcije.

### Nasvet za srečo:

Soočite se s svojimi koreninami.  
V njih se skriva moč, ki vas lahko preoblikuje.



## Kozorog

22. decembra–20. januarja

Umik, razmislek in regeneracija – to je osnovno razpoloženje prve polovice meseca. Raznolike planetarne energije vam bodo pomagale razjasniti notranje procese. V drugi polovici meseca vam Mars prinaša nov val energije in odločnosti, konec meseca pa vas bosta Venera in Sonce obdarili z občutkom notranjega miru in izpolnjenosti.

### Nasvet za srečo:

Zdaj je pravi trenutek za iskrene pogovore – zvezde so vam naklonjene, da prinesete jasnost in globino v odnose.



## Vodnar

21. januarja–19. februarja

Venera in Mars prinašata nove spodbude v prijateljsva, hkrati pa ni nemogoče, da se razvijejo romantični občutki. Na poklicnem področju bo prva polovica meseca zaznamovana z intenzivno komunikacijo. Pogumno izrazite svoje mnenje, vendar ne nasprotujte zgolj iz principa. V drugi polovici meseca vas Mars, planet moči, spodbuja k počitku.

### Nasvet za srečo:

Privoščite si trenutke popolne sprostitve – obisk velnes centra vas lahko napolni z novo energijo in notranjim ravnesjem.



## Ribi

20. februarja–20. marca

**O**dlotitve, s katerimi odlašate, postajajo vse bolj nujne. Sonce odpira vprašanja o vaši življenjski poti: Kaj resnično vam ustreza? Kaj počnete zgolj iz dolžnosti ali navade? Merkur v drugi polovici meseca prinaša več jasnosti, Mars pa vas spodbuja, da postavite temelje za prihodnost. Saturn bo preveril, kaj ima resnično vrednost.

### Nasvet za srečo:

Prisluhnite tistim, ki vas resnično podpirajo – njihova modrost vam lahko pokaže pravo pot.



## Oven

21. marca–20. aprila

**D**ecembra vas bo vleklo v svet: Venera, Sonce in Merkur bodo v vas prebudili radovednost, odprtost in željo po pustolovščinah. Navdihujoča srečanja lahko presenetljivo poglobijo odnose in zanetijo vaš notranji ogenj. Mars vam bo prinesel obilico energije, a tudi nekaj napetosti – ob neprimerenih pričakovanjih drugih bo ključno postaviti jasne meje.

### Nasvet za srečo:

Prevzemite odgovornost z dvignjeno glavo, a nikoli ne pozabite, kdo v resnici ste.



## Bik

21. aprila–20. maja

**D**ecember boste začeli z globokim pogledom vase: ukvarjali se boste s temami, kot so bližina, zaupanje in postavljanje meja. Hkrati boste morda imeli občutek, da si nekdo jemlje več prostora, kot bi si želeli. V drugi polovici meseca vam Mars prinaša novo moč, Venera užitek, Sonce pa osvetljuje vaše življenjske cilje.

### Nasvet za srečo:

Zdaj je pravi trenutek, da oblikujete svojo vizijo za novo leto – sanjajte veliko in brez omejitev!



## Dvojčka

21. maja–21. junija

**D**ecembra Mars prinaša vznemirljiva srečanja in viharje strasti. Komunikacija bo postala intenzivnejša, včasih tudi ostrejša, še posebej, ko bo v ozadju odmevalo neizrečeno. Venera vas hkrati vabi k bližini in iskrenim povezavam. Vendar bodite previdni pri projekcijah: na koga ste resnično jezni, nad kom razočarani ali navdušeni?

### Nasvet za srečo:

Poglejte onkraj površja in si drznite izreči resnico – le tako boste našli pravo povezanost.



## Rak

22. junija–22. julija

**Z**ačetek decembra bo zaznamovan z vsakdanjimi opravili: delo, obveznosti in hišna opravila. Zdaj je pravi čas, da vnesete red v manjše procese. Po sredini meseca Mars spodbuja sodelovanje, Sonce in Venera pa odpirata vrata novim oblikam povezovanja. Merkur in Jupiter hkrati ustvarjata prostor za veselje in ustvarjalnost.

### Nasvet za srečo:

Pretrgajte okove rutine in se pogumno podajte v neznano – tam vas čakajo nove priložnosti!



## Lev

23. julija–23. avgusta

**Č**aka vas prava eksplozija življenjske radosti! Venera in Sonce krepita vašo karizmo, medtem ko Mars dviguje vašo energijo. Želite flirtati, uživati in se ustvarjalno izraziti. Kar v vas tli, naj pride na plano – bodisi na odru, v poslu ali kjerkoli drugje. Po sredini meseca vam bo Mars pomagal, da svoje načrte uresničite premišljeno in z jasnimi ciljem.

### Nasvet za srečo:

Preoblikujte svoje ideje v projekte z močnimi temelji – to je vaša priložnost, da ustvarite nekaj izjemnega!



## Devica

24. avgusta–23. septembra

**T**a mesec se boste soočili s čustvenimi izzivi, hkrati pa vas bo Saturn nekoliko upočasnil – imeli boste občutek, da za vse potrebujete dvakrat več energije. V prvi polovici meseca lahko pride do napetosti, ko pričakovanja trčijo z realnostjo. Ne pozabite: „Ni treba, da je vse popolno!“ V drugi polovici decembra vam bo Mars prinesel samozavest, s katero boste osvajali srca.

### Nasvet za srečo:

Osvobodite se starih vzorcev nadzora – šele ko jih boste pustili za seboj, boste zares zadihali s polnimi pljuči.



## Tehtnica

24. septembra–23. oktobra

**V**aša doslednost bo na preizkušnji, še posebej pri odločitvah, organizaciji in financah. Mars lahko povzroči, da postanete verbalno ostrejši – zato pazite na spoštljivo komunikacijo. Na poklicnem področju hrepenite po večjem napredku, zato je zdaj pravi čas, da se vprašate, kam si dolgoročno resnično želite.

### Nasvet za srečo:

Prijatelji so vaša največja opora – zaučajte njihovim nasvetom, saj vam lahko odprejo vrata do novih priložnosti.



## Škorpion

24. oktobra–22. novembra

**K**oliko se cenite? In po čem presojate vrednost drugih? December bo čas, ko boste lahko s pomočjo teh vprašanj na novo naravnali svoj kompas vrednot. Hkrati bo sonce osvetlilo vaše finančno področje, kar vam lahko prinese nove priložnosti ali vpogled v vaše materialno stanje. V drugi polovici meseca bi lahko v vaše življenje vstopili novi ljudje. Merkur vas bo podpiral, da se jim iskreno odprete in z njimi delite svoje misli.

### Nasvet za srečo:

Ostanite zvesti sami sebi – vaša pristnost je magnet, ki bo pritegnil prave ljudi in ustvaril globoke, nepozabne povezave.

## ZDAJ PA NAMENIMO NEKAJ POZORNOSTI ... NOBELOVIM NAGRADAM

*10. decembra bodo v Stockholmu in*

*Oslu podelili Nobelove nagrade.*

*Ob tej priložnosti ne pozabimo, da so  
tudi geniji navsezadnje le ljudje.*

UREDNIŠTVO: KATHARINA SCHMIEDJELL

### 11 mio.

švedskih kron (ca. 995.000 evrov) je izplačanih za vsako kategorijo. Kaj bi človek naredil s takšnim bogastvom? Albert Einstein je Nobelovo nagrado za fiziko, ki jo je prejel leta 1922, odstopil svoji bivši ženi Milevi. V ločitveni pogodbi iz leta 1919 ji je namreč obljubil, da ji bo predal prihodke iz morebitne Nobelove nagrade.



### 6 mesecev

po podelitvi imajo nagrajenci čas, da pripravijo predavanje o svojem nagrajenem delu. Izjeme so dovoljene le, kadar ima nagrajenec tehten, najpogostejše zdravstven, razlog. Eden od nagrajencev, Wilhelm Carl Röntgen, ki je odkril rentgenske žarke in je prvi prejemnik Nobelove nagrade za fiziko se je predavanju izognil zaradi treme.

### 355 patentov

je bilo podeljenih Alfredu Nobelu (na sliki), med katerimi ga je najbolj proslavil in obogatil prav patent za dinamit. Iz svoje zapuščine je ustanovil Nobelove nagrade, vendar se pri tem ni pravno posvetoval. Zaradi tega se je njegov upravitelj zapuščine moral spopasti z nezadovoljnimi sorodniki, ki so ostali brez dediščine. Poleg tega so se institucije, ki naj bi delovale kot Nobelovi odbori, sprva upirale dodatnemu delu in jih je bilo treba prepričati v sodelovanje. Na peto obletnico Nobelove smrti leta 1901 so bile končno podeljene prve Nobelove nagrade.

### 6%

Nobelovih nagrad so doslej prejele ženske. Največ možnosti za priznanje imajo pri Nobelovi nagradi za mir. Žal to potrjuje, da so ženske na področju znanosti še vedno sistematično zapostavljene.

### 1. mesto

med državami z največ podeljenimi Nobelovimi nagradami zaseda Švedska, sledita ji Švica in Norveška. Po absolutnem številu nagrajencev pa na vrhu ostajajo ZDA.

### Leta 1980

je bila ustanovljena tako imenovana "Alternativna Nobelova nagrada" – Right Livelihood Award, ki jo istoimenska fundacija podeljuje za prispevke k oblikovanju boljšega sveta. Manj resno pa je zasnovana Ig-Nobelova nagrada, ki od leta 1991 nagrajuje nenavadne raziskave (ime izhaja iz angleške besede "ignoble" = nevreden). Primer? Leta 2024 je bila nagrajena študija iz Francije in Čila, ki je raziskovala, ali se lasni vrtinci večine ljudi na severni polobli vrtijo v isto smer kot lasni vrtinci večine ljudi na južni polobli. Rezultat? Da, res se.

*Darilo z osebno noto*

# Podarite najlepše spomine v **CEWE FOTOKNJIGI.**

moja  
**cewe** fotoknjiga



Naročnik oglasa: CEWE

**dmfoto.si**

# BARVA, KI SI JO ŽELITE, Z NEGO, KI SI JO ZASLUŽITE

  
Schwarzkopf  
CREME  
SUPREME

NOVO

PREIZKUSITE



*Sienna Miller*

Igralka, model



**BONDING  
SERUM PRED  
BARVANJEM**



**BONDING  
BARVA**



**BONDING  
MASKA**