

active BEAUTY

dm
revija

07
08
26

SLOVENIJA

Lahkotno branje:

Poletna
kriminalka

Zakaj je
hoja tako
blagodejna:
Korak za
korakom
do sreče

Čudovito
poletje!

Vodnik za dobro voljo z
vrhunskimi nasveti za lepoto,
nego in življenjski slog



OPAAA!

Naj vas poletni dnevi popeljejo v svet modnih a praktičnih kombinacij! Ne glede na to, ali se odpravljate na plažo, v mesto ali vikend oddih v torbi **Palma** najdeš prostor za brisačo, kremo ter ostale detajle, ki jih potrebuješ za dan na soncu. Obenem pa te varuje pletena kapa s šiltom.

Izdelki so na voljo v izbranih dm prodajalnah.

Naročnik oglasa: Fraktal d.o.o.

L'ORÉAL
PARIS

NOVO

REVITALIFT
FILLER

GLASS SKIN
TEKOČA KREMA

K-BEAUTY
INSPIRED**

ENA KAPLJICA.
GLASS SKIN.*

KER SE CENITE.

*Za učinek steklene kože. **Viralni trendi korejske kozmetike.

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



POLETJE DIŠI PO AFRODITINI MARMELADI!

Do enakomerne,
zlato zagorele kože
– v krajšem času.



- ✓ **intenzivna porjavitev**, ki traja
- ✓ primerne za **vse tipe kože**
- ✓ velik delež **naravnih sestavin**
- ✓ bogati **negovalni učinki**

11⁺
let
tradicije

Proizvedeno
v **Sloveniji**

Nagrajeni
izdelki





Najlepše plati poletja

Poletje vabi ven – na zrak, k gibanju, med ljudi. Mi pa bi vam radi predstavili še eno, malce pozabljeno, a čisto posebno poletno zadovoljstvo: branje. Nimamo v mislih hitrih objav na Instagramu, temveč zgodbe, za katere si vzamemo čas – in ki nas v zameno nagradijo z dragocenimi, tihimi trenutki zase. Zakaj ne bi začeli kar s poletno izdajo revije ACTIVE BEAUTY? V njej vas čaka simpatična kriminalna zgodba, ki jo je posebej za vas ustvarila avstrijska avtorica uspešnic Martina Parker. V obširnem ACTIVE BEAUTY poročilu pa boste odkrili, o čem danes sanjajo, kaj jih navdihuje in kaj skrbi – ženske in moške.

Naj vam ta dvojna izdaja prinese veliko lepih bralnih trenutkov.

Želimo vam čudovito poletje!

Vaša ekipa ACTIVE BEAUTY

active BEAUTY

Julij in avgust 2026

Izdajatelj
dm drogerie markt d.o.o.

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

Glavna in odgovorna urednica
Spela Pirc

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

Vodja uredništva
Nikolaus Albrecht (AlbrechtMink GbR)

Umetniški vodja
Thomas Giller

Glavna urednica
Stephanie Müllers

Grafično oblikovanje
Alexandra Buckecker, Verena Schnitzinger

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

Sodelavke te izdaje
Stefanie Angerer, Julia Christian, Chantsaldulam
Dashzeveg-Ehlers, Michaela Haas, Silke Heuschmann,
Christina Horn, Martina Parker, Carolin Schuhler, Antonia Werner

Direktor založbe in uredništva
Stefan Ornig, Natalie Fuchs

Grafična priprava
MarkDesign, d.o.o.
Seškova 12, 1215 Medvode

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

Julij 2026

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



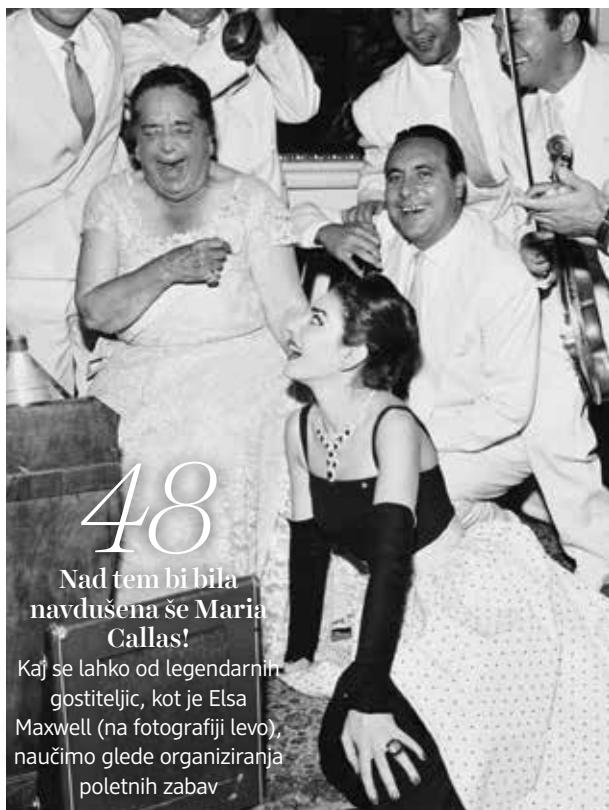
36

**To poletje
zaznamujejo barve!**

Kaj pravite na nohte v
turkiznem odtenku? Z vami
delimo različne ideje, s
katerimi boste to poletje
zagotovo v trendu

Telo & duša

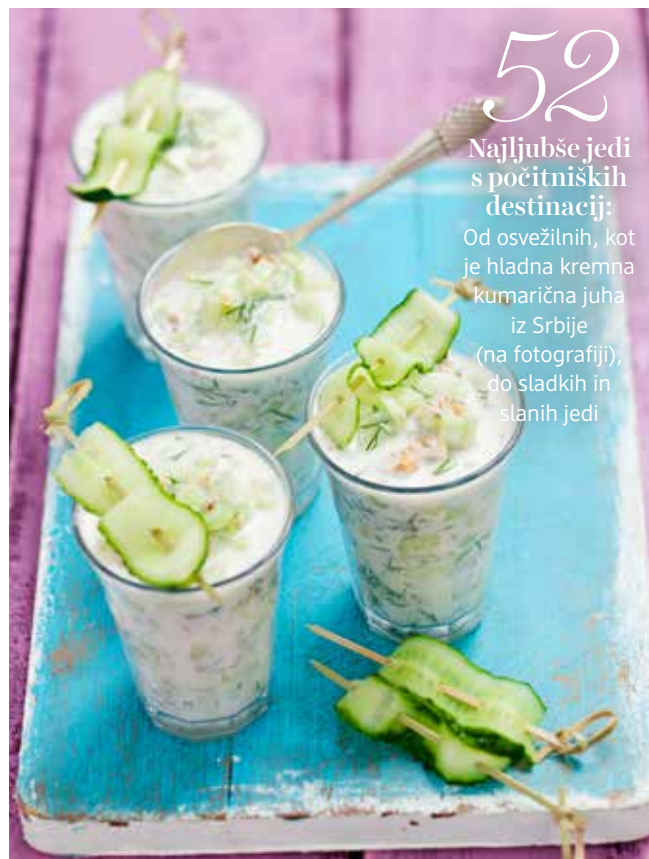
- 13 Čas za nego:** Z negovalno učinkovino pantenol
- 14 Ženske, moški – kako živimo danes?**
Poročilo ACTIVE BEAUTY o aktualnih podobah
vlog in razpravah o njih
- 22 Lega je vse:** Ekskluzivna poletna kriminalka Marti-
ne Parker
- 28 Kaj dobro dene v menopavzi:** Pametna izbira
- 31 „Sindrom kronične utrujenosti bomo znali vedno
bolje zdraviti“:** ACTIVE BEAUTY vzornica,
dr. Nancy Klimas, o napredku v raziskavah ME/CFS
- 36 Dobri časi prihajajo:** Da boste lahko popolnoma iz-
koristili poletne mesece, smo jim posvetili prav po-
sebnost rubriko. Na sedmih straneh predstavljamo
najlepše (in vsekakor vročini odporne) lepotne tren-
de, najboljše nasvete za nego, očarljive modne vide-
ze in modne dodatke ter veliko navdihujočih idej za
aktivne in tudi super sproščene trenutke. Vse pod
geslom: Pred nami so dobri časi ...



48

Nad tem bi bila navdušena se Maria Callas!

Kaj se lahko od legendarnih gostiteljic, kot je Elsa Maxwell (na fotografiji levo), naučimo glede organiziranja poletnih zabav



52

Najljubše jedi s počitniških destinacij:

Od osvežilnih, kot je hladna kremna kumarična juha iz Srbije (na fotografiji), do sladkih in slanih jedi

Bivanje

- 47 Vsestranski les:** Paleta so včasih predstavljale začasno rešitev v študentskih stanovanjih, danes pa so modern element notranje opreme
- 48 Čas za zabavo:** Kaj naredi zabavo zares uspešno? Navdih smo iskali pri legendarnih gostiteljih in gostiteljicah
- 52 Odkrivanje okusov:** Recepti za okusne tradicionalne jedi z evropskih destinacij vas bodo v trenutku odpeljali na dopust
- 59 Skrivnosti iz kuhinje:** Jabolčni kis
- 60 Gremo ven – v muzej!** Poleti lahko čudovito združimo umetnost in zadrževanje na prostem. Z vami delimo sedem izletov v galerije na prostem: od Prage do Raven na Koroškem
- 66 Omejene količine drobnih zrn:** Pesek je druga najpomembnejša surovina na svetu – in tako zaželen, da so ukradli že cele plaže



Vsaki izdaji

- 5 Uvodnik
- 8 Novice
- 10 Dan za ...: Upanje
- 70 Zelenih 7
- 72 Horoskop
- 74 V številkah:
Zdaj je čas za ... poljube



Naravno zagorela polt in zaščita pred soncem

Dosežite naravno zagorelo polt z dolgotrajnim učinkom. Izdelki, obogateni z aloe vero, karitejevim maslom in vitaminom E, vaši koži nudijo dodatno nego in prožnost. Ne pozabite tudi na zaščito obraza z zelo visokim zaščitnim faktorjem, ki ščiti kožo pred škodljivimi učinki sonca.

HADA LABO TOKYO krema za zaščito obraza pred soncem, ZF 50, 50 ml. BIOBAZA SUN Sun & Sea Forever kraljeva marmelada za hitro porjavitve in bakreno polt, 250 ml. zija Cupuacu samoporjavitveni negovalni losjon za telo, 300 ml.



Pogled v nebo

20. julija obeležujemo 57. obletnico prvega poleta s človeško posadko na Luno. Za opazovanje planetov in drugih nebesnih teles nam k sreči ni treba zapustiti Zemlje – povsem zadostuje voden obisk observatorija (na fotografiji: observatorij v kraju Gahberg ob jezeru Attersee v Avstriji).



Aktivne novice

Česa se veselimo v juliju in avgustu?

UREDNIŠTVO: KATHARINA SCHMIEDJELL



Popolno obrobline ustnice

Lepotni trend temneje obrobline ustnic, ki je bil priljubljen že v devetdesetih, se vrača. Z novimi formulami črtal za ustnice bo barva obstojna še posebej dolgo.

MAYBELLINE NEW YORK Lip Lifter Liner črtalo za ustnice, odtenek 10 Main Character. essence Line n' Stain Tattoo črtalo za ustnice, odtenek 03 Make A Mauve. CATRICE Gel Glide Long-Lasting črtalo za ustnice, odtenek 020 Drip The Drama. NYX PROFESSIONAL MAKEUP Lip Lingerie Lip Liner Stain črtalo za ustnice, odtenek 07 Cuff Me.



Travniška lekarna

Marjetice (*Bellis perennis*) niso le lepe na pogled, temveč so tudi priročno domače zdravilo po pikih komarjev. Njihovi listi in stebila vsebujejo čreslovine in saponine, ki lahko ublažijo srbečico. List ali steblo preprosto med prsti nežno zdrobite in iztisnjen sok nanesete neposredno na mesto pika.

Osvežujoč poletni prigrizek

Čudovito osvežujoč in pripravljen brez veliko truda – to je novi priljubljeni prigrizek: zamrznjeno grozdje. Potrebujete le malo predpriprave: oprane grozdne jagode stresete v vrečko za zamrzovanje in jo odložite v zamrzovalnik. Po nekaj urah so sladki plodovi prijetno zmaznjeni. Če želite nekaj posebnega, pa lahko grozdje pred zamrzovanjem pomočite v navadni jogurt – ta poskrbi za okusno skorjico, ki se stopi v ustih.



Posadi me!

Kdor želi imeti prihodnje leto bogat pridelek jagod, naj se že zdaj loti sajenja mladih sadik. Najprimernejši čas je od sredine julija do konca avgusta. Tako lahko rastline pred prvo slano razvijejo globoke korenine.

Ne pozabite na zaščito

Tekoči repelent v razpršilu ZIG ZAG Tropical Sport zagotavlja dolgotrajno in zanesljivo zaščito pred komarji in klopi. Učinkuje kar 7-8 ur proti navadnim in tigrastim komarjem ter do 5 ur proti klopom. Zaradi svoje napredne formule nudi optimalno zaščito tudi v okoljih z izrazito povečano prisotnostjo mrčesa, kot so močvirja, lovišča, ribolovna območja, kampi in podobno.



ACTIVE BEAUTY MEN



Poletna nega moške kože

Krema za zaščito pred soncem, znoj in UV-žarki lahko hitro povzroči mozoljčke na obrazu ali po ramenih. Kožo temeljito očisti aktivno oglje, ki nase veže odvečni sebum in drobne nečistoče.

L'ORÉAL PARIS MEN EXPERT Expert Hydra Energetic vlažilni gel za obraz, 50 ml, Balea MEN Clear-Up obliži za odstranjevanje ogrcev na nosu, 3 kosi. SEINZ. gel za prhanje z aktivnim ogljem iz bambusa in ginsengom, 300 ml.



Upanje

Ostati optimističen je vse težje. A še posebej v težkih časih nas upanje lahko spodbuja k spremembam. V filozofiji sta, izhajajoč iz Immanuela Kanta, delovanje in upanje v tesnem medsebojnem razmerju. Upanje ni slepo zanašanje na to, da se bo vse uredilo kar samo od sebe. Kljub vsem izzivom in oviram nas spodbuja, da si še naprej prizadevamo ustvariti lepšo in boljšo prihodnost. Tako lahko postane močno vodilo za posameznike, skupnosti, civilno družbo in države. Tega se spominjamo tudi 12. julija, ki so ga Združeni narodi razglasili za mednarodni dan upanja.



BESEDILO: Katharina Schmiedjell, FOTOGRAFIJA: Getty Images / MarBom



NIVEA
SUN

VS AKODNEVNA **UV ZAŠČITA** KJER KOLI IN KADARKOLI

ZF50+
PA++++



INOVATIVNA STIK- TEHNOLOGIJA

Ščiti pred prezgodnjim
fotostaranjem, brez zamašenih por

ACTIVE BEAUTY

telo & duša



Čas za nego

Čas na prostem duši dobro dene, poleti pa koža zato pogosto postane suha in zategnjena. Tu priskoči na pomoč pantenol, ki pomaga pri obnovi kože. V losjonih za telo, pršilih ali mazilih ta oblika vitamina A koži vrača vlago, pomirja razdražena mesta in blaži rdečico. Poleg tega spodbuja obnavljanje celic in tako pospeši celjenje manjših ranic. Najbolje ga je nanesti takoj po prhanju ali plavanju – na rahlo vlažni koži se nežna učinkovina hitro vpije.



Ženske, moški – kako živimo danes?

O vlogah žensk in moških danes govorimo bolj kot kdaj koli. Stari vzorci se rušijo, novi se šele oblikujejo, zato se zdi, da je marsikaj v prehodu. A zakaj pravzaprav? In predvsem: Kako lahko to pot soustvarjamo skupaj?

BESEDILO: SILKE HEUSCHMANN

movale njihovo prihodnost. Zato ni presenetljivo, da se družba vse bolj deli na tabore. Za nekatere to pomeni tudi vrnitev tradicionalnih vlog – ženske za štedilnik in moške v svet plačanega dela.

Obenem pa aktualne teme, kot je nasilje nad ženskami – doma, s stra-

ni lastnega partnerja, ali na spletu (npr. preko lažnih (ang. deepfake) posnetkov, to so s pomočjo umetne inteligence prirejene fotografije in videi) – povsem upravičeno vnašajo negotovost in še poglobljajo delitve. Moški in ženske so pogosto tako na nasprotnih bregovih. Seveda je to nasilje grozljivo in ga je treba jasno poimenovati in kaznovati. Hkrati pa moramo skupaj spreminjati stare vzorce – tako v družbi kot v lastnem razmišljanju.

Naše predstave so še vedno močno zaznamovane s tradicionalnimi podobami. V zahodnih industrijskih državah lastnosti, kot so strah, občutljivost, toplina in skrbnost, še vedno veljajo za tipično ženske. Tudi za moške obstajajo jasna pričakovanja, kakšni naj bi bili.

Po mnenju moških psihologov sodobnejši ideali moškosti – empatičen sogovorec, timski delavec, predan oče, nežen ljubimec – niso nadomestili stare podobe vedno zmogljivega hranitelja družine. Le dodali so se ji, kar ustvarja ogromno napetosti.

Čeprav se današnja preobrazba marsikje odvija veliko prepočasi, se je v zadnjih desetletjih vendarle marsikaj spremenilo. Mladi moški in ženske danes na številnih področjih živijo drugače kot njihovi starši. A pojdemo po vrsti ...

Osnovni pojmi za razpravo

- **Gender Pay Gap:** Plačna vrzel med ženskami in moškimi. Po podatkih Evropske komisije je Slovenija med državami EU z najmanjšo plačno vrzeljo med ženskami in moškimi – pod 5 %.
- **Red flags:** Opozorilni znaki v vedenju neke osebe.
- **Mansplaining:** Ko moški ženskam nezaželeno razlagajo stvari – pogosto predolgo in pokroveljsko.
- **Emotional labour:** Nevidno čustveno delo v odnosih, npr. odpiranje težkih tem, čustvena podpora partnerju, skrb za dobro vzdušje v družini ipd.

Pravzaprav sem si vedno želela imeti otroke zgodaj,“ pravi Lena, 31-letna učiteljica iz Gradca. „Potem pa se je v mojem življenju zgodilo toliko drugega. In do zdaj tudi še nisem srečala pravega moškega. Včasih se sprašujem, ali ta sploh obstaja.“

Njen 38-letni brat Paul ima drugačne izzive: „Odkar sem oče, veliko več razmišljam o tem, kaj otroku predajam naprej. Želim biti tisti, ki samo služi denar, a ga nikoli ni doma? Ali raje ostati doma in skrbeti za družino? In – ali moram znati popraviti kolo? Še vedno iščem pravo pot.“

Ljudje smo si med seboj seveda zelo različni, a zgornji izjavi dobro ponazarjata izzive, s katerimi se danes ukvarjajo številni med 20. in 40. letom starosti. Poleg povsem praktičnih vprašanj, kot sta izbira poklica ali kraja bivanja, se vse pogosteje odpirajo tudi vprašanja samopodobe, identitete in življenjske vloge. Kdo sem? Kako me vidijo drugi? Sem dovolj moški oziroma dovolj ženska? Ali sploh želim razmišljati v takih okvirih? Morda je pomembnejše vprašanje: Kaj me opredeljuje kot človeka? Odgovor ni preprost.

Ob tem psiho mlajših generacij močno obremenjujejo še vojne, podnebne spremembe in pandemije – prav njih najbolj, saj bodo zazna-



Kako same sebe danes vidijo mlade ženske?

Kot rečeno: „mlade ženske“ kot enotna skupina pravzaprav ne obstajajo. Kljub temu pa lahko opazimo nekaj pomembnih družbenih premikov. Ker so ženske danes bolj izobražene in imajo več pravic kot prejšnje generacije, je postal običajen življenjski načrt tak, da združuje več stvari hkrati: poklicni uspeh, finančno neodvisnost, uživanje v življenju, izpolnjevanje partnerski odnos in pogosto

tudi družino – več kot 80 odstotkov žensk, starejših od 30 let meni, da so otroci zanje zelo pomembni, med mlajšimi od 30 let pa je ta delež nekoliko nižji.

Mlade ženske danes o tradicionalnih vlogah spolov razmišljajo veliko bolj kritično. Na splošno so bolj napredne in pogosteje politično levo usmerjene. Tako denimo po

raziskavi Globalne agencije za raziskovanje trga in javnega mnenja Ipsos ob letošnjem mednarodnem dnevu žena le vsaka deseta meni, da ženskam koristi, če se moški držijo tradicionalnih predstav o moškosti. S tem se je spremenil tudi pogled na partnerske odnose. Večina žensk danes od partnerja ne pričakuje več predvsem finančne varnosti, temveč ljubezen, bližino in kakovostno skupno življenje. →



Vedno bolj samo-umevno je tudi, da se vsakdan organizira enakovredno: po raziskavi si več kot polovica mladih žensk želi, da bi bila opravila – od služenja denarja do skrbstvenega dela – pošteno porazdeljena. Približno polovica mladih žensk zase pravi, da so feministke, ta delež pa narašča (vir: Ipsos, International Women's Day 2024). Seksistična vedenja zaznavajo ostreje kot denimo predstavniki generacije baby boom. In vendar si več kot 90 odstotkov želi partnerski odnos, ki temelji na ljubezni, zaupanju in zanesljivosti – bodisi z moškim ali z žensko (študija zveznega inštituta za raziskovanje prebivalstva v Nemčiji). Le ne več za vsako ceno.

Še vedno pa nismo tam, kjer si želimo biti. Najprej so tu strukturne okoliščine. Ker ženske za enako delo še vedno zaslužijo občutno manj, v parih, kjer je drugi partner prav tako zaposlen, pogosteje delajo skrajšan delovni čas – pri materah v takih parih je ta delež okrog 90 odstotkov. Poleg tega prevzemajo levji delež skrbstvenega dela. Neplačano skrbstveno delo je med ženskami in moškimi izjemno neenakomerno porazdeljeno. V zadnjih 40 letih se tu skoraj nič ni spremenilo.

Na njihovih plečih leži tudi večina organizacije in planiranja družinskega vsakdana, t. i. psihična obreme-

Od pridne punce do upornice

Kako se mlade ženske danes predstavljajo, se močno razlikuje: na družbenih omrežjih tako najdemo tradicionalne žene (ang. tradwives), kot je @xmalischka_ (levo), pa tudi provokativno @frgretel (desno).

njenost (ang. mental load). Ena od udeleženk že omenjene študije je opisala takole: „Do trenutka, ko dobiš otroke, skoraj vidim neko obliko izenačenosti, takoj potem pa v celoti pademo nazaj v staro vlogo: moški služi denar, ženska je doma.“

Od kod sploh prihajajo te predstave o vlogah spolov?

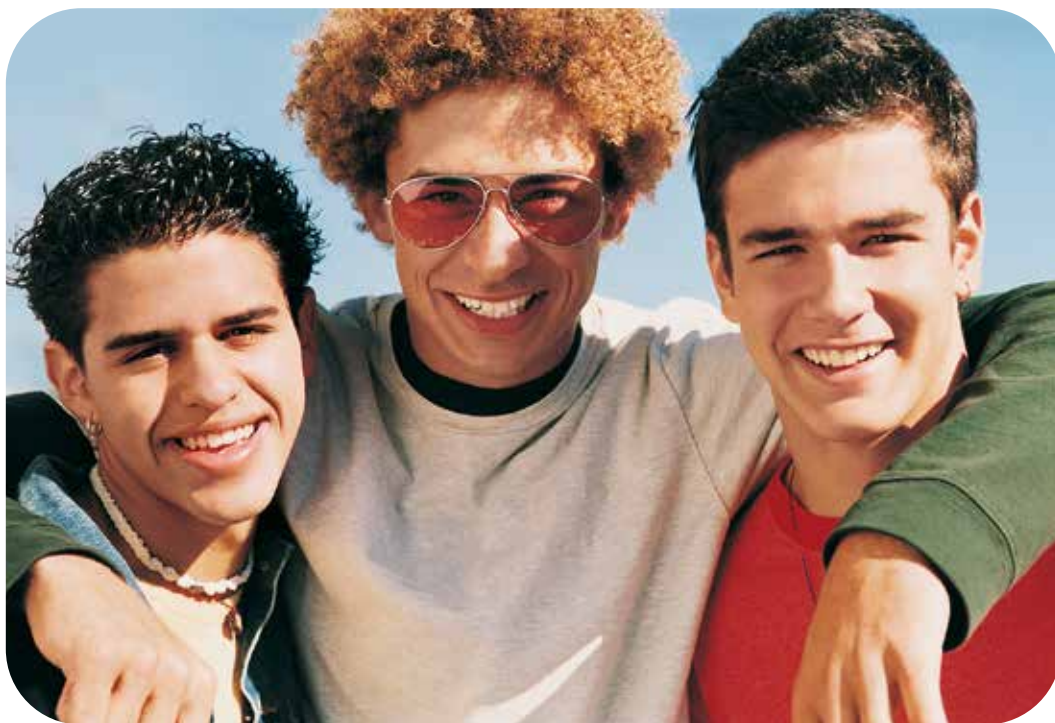
Najprej nas seveda oblikujeta družina in okolje – od oseb okoli sebe se učimo, kaj pomeni biti ženska. Idealno je, če so te osebe čim bolj različne. Na spletu pa je slika nekoliko drugačna: teoretično imamo neskončno izbiri različnih zgledov, praktično nas algoritmi hitro zapeljejo vedno znova k isti vrsti vsebin – k enkrat izbranemu vzorniku. Tako imamo na eni strani samozavestne feministke, ki na Instagramu klasične vloge ostro kritizirajo: kabaretistka Irina, znana kot Toxische Pommes, jezna

novinarka Alex Stanic ali pa provokativna avtorica in voditeljica podcasta Sophie Passmann.

Z več humerja se predstavljajo bolj mlade, zelo neprisiljene in provokativno nepopolne ženske, kot je Frau Gretel (@frgretel). S klasičnim lepotnim idealom nima veliko skupnega in se brez zadržkov fotografira

tudi na stranišču – glavna je avtentičnost. V veliki skupini lepotnih vplivnic pa še vedno kraljujejo predvsem lepota in „popolnost“. Pri t. i. videzu clean girl so poleg videza pomembni tudi šport, prehrana in nega – vse to naj bi imele popolnoma pod nadzorom, seveda v elegantnem paketu. Občasno obravnavajo tudi psihologijo in partnerstvo. Posebno, čeprav številčno precej majhno, a zelo izpostavljeno skupino predstavljajo t. i. tradicionalne žene (ang. tradwives). Ženske, kot je Estee Williams, slavijo podobo šestdesetih: kot brezhibno urejene gospodinje, ki svojo energijo usmerjajo predvsem v razvijanje moža v službi.

Rezultat vsega tega ni jasna slika, temveč notranje razprt prostor. Ženske naj bi bile oziroma želijo biti neodvisne, hkrati pa skrbne. Uspešne, a ne preveč dominantne. Samostojne, vendar sposobne odnosov. Iskanje lastne poti, lastnega stališča je potovanje, ki zna biti tudi precej naporno.



In česa si danes želijo mladi moški?

tudi njim naj bi bilo danes vse dovoljeno: biti trdni ali nežni, gozdarji ali baletniki. A v resničnem življenju stvari niso tako preproste. Okolica pogosto še vedno postavlja ozke meje, hkrati pa ni jasnih predstav o tem, kaj danes sploh pomeni biti moški.

Dejstvo, da so moški še vedno strukturno privilegirani – z višjimi plačami, več možnostmi za vodstvene položaje, več moči –, večina dojema kot nekaj samoumevnega, zato to pogosto ostaja nevidno. Hkrati pa tudi pot v klasično vlogo hranitelja ni vedno lahka. Presenetljivo je, da tradicionalna predstava moškega kot glavnega finančnega stebra med mladimi iz generacije Z (torej med 14. in 29. letom) ponovno postaja bolj priljubljena. Mladi moški se manj vidijo v gospodinjstvu in pogosteje menijo, da bi morali predvsem oni služiti denar. Vsak četrty iz te generacije po Shellovi mladinski študiji politično nagiba bolj na desno, kar pogosto spremlja zavračanje enakosti spolov in feminizma. Seveda pa je tudi veliko moških, ki želijo živeti drugačen model: želijo več časa z otroki, želijo si, da bi služba, skrb za otroke in go-

spodinjstvo ter psihična obremenjenost bili resnično deljeni z njihovo partnerico ter da so čustveno odprti.

V puberteti pa je razvoj v to smer ogrožen. Medtem ko 12-letniki o svojih čustvih še zmorejo odkrito govoriti, to pri 15- in 16-letnikih v njihovi okolici že velja za „nemoško“ – kot kaže obsežna opazovalna študija prof. dr. Niobe Way, razvojne psihologinje.

Pravilo „fantje ne jokajo“ sicer ni več del sodobne vzgoje, vendar še vedno obstajajo neizrečena pričakovanja glede moškosti. Če moškemu ne uspe izpolniti zahteve, da ne joče, tvega, da ga ne bodo več šteli med „prave fante“. To tveganje se z vsakim korakom proti odraslosti še povečuje. Dr. Niobe Way ob tem pravi: „Mladi moški trpijo, ker jih tradicionalne predstave o moškosti in t. i. boy culture ločujejo od tesnih odnosov, po katerih hrepenijo in jih potrebujejo.“ Z izrazom boy culture opisuje prevladujočo kulturo, ki

ceni le „trdo“ plat fantov. „Vsi smo sposobni biti kruti – ženske in moški, dekleta in fantje –, hkrati pa imamo vsi sposobnost, da smo ljubeči in skrbni.“

Kdo so njihovi vzorniki?

Tudi pri moških lahko vzorniki prihajajo iz družine ali bližnjega okolja – in so zato zelo različni. Koga nekdo občuduje, kdo ga navdihuje in komu se hoče za vsako ceno eno izogniti, je zelo osebno: nekdo se morda želi izogniti vzorcu očeta ali dedka, drugi pa ga želi posnemati. Na spletu je izbira moških podob teoretično neskončna. Mladi moški jih najpogosteje najdejo na področjih zabave/komedije, športa, poljudne znanosti ali videoiger. Teme, kot so odnosi ali čustveni razvoj, pa pri njih za zdaj igrajo precej manjšo vlogo. Na spletu pa te teme pri njih igrajo manjšo vlogo. Podobe moškosti v teh medijskih svetovih segajo od bolj vitkih, posebnih zvezdnikov, kot sta igralec Timothée Chalamet ali glasbenik Harry Styles, ki govorita tudi o čustvih in dopuščata negotovost, pa vse do klasično moških tipov. Te srečamo v glasbi, športu, pri videoigrah in →

#povsemjaz

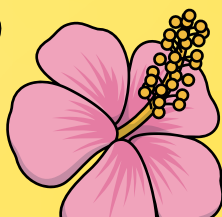
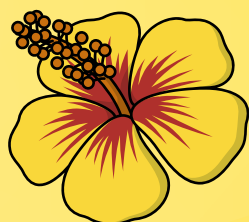


KUPUJEM TAM
KJER NEKAJ VELJAM

Poletna svežina, kamorkoli greš!

10x
točke

ob nakupu najmanj
dveh izdelkov za
damsko in intimno
nego*



* Aktivnost poteka ob nakupu najmanj dveh izdelkov za intimno ali damsko nego od 1. 7. do 2. 8. 2026 ob predhodni aktivaciji kupona in predložitvi aplikacije Moj dm. Ne velja na izdelke blagovnih znamk Chilly, Libresse, Jasmin, Natura Femina, Always, Violeta, ter na materinske poporodne vložke in izdelke za inkontinenco. Ni združljiva z ostalimi popusti in promocijskimi aktivnostmi. Ne velja v dm Studiu. Seznam izdelkov, ki sodelujejo v aktivnosti, najdete na www.dm.si/katalog.

aplikacija Moj dm
 dm.si





Od izklesanega telesa do modnega videza

Razpon sodobnih moških vzornikov sega od mišičastih junakov, kot je Aaron Taylor-Johnson (levo, v filmu "Kraven the Hunter"), pa vse do pop zvezdnika Harryja Stylesa (na turneji „Love on Tour“), ki slavi fluidne, spolno nebinarne nastope.

filmih (npr. Aaron Taylor-Johnson ali Regé-Jean Page). Junaki so močni, se obvladujejo, pogosto pa so tudi redkobesedni. Tudi kadar pokažejo več čustev, v ospredju ostaja mišičasto telo.

Christoph May z inštituta Detoxmasculinity govori celo o „oklepu telesa“ oziroma o „korzetu moškosti“. Mnogim ne gre le za videz, temveč za zmogljivost, nadzor, za to, da imajo svoje življenje pod kontrolo. Do skrajnosti je ta zahteva zaostrena v t. i. manosferi, ki operira z zelo poenostavljeno predstavo moške vloge. Sporočilo: Telo je treba izklesati, biti je treba dominanten, obogatiti in se nikakor ne prilagajati ženski. Resnično obogatijo pri tem predvsem samo vplivneži – z dragimi tečaji, oglaševanjem vprašljivih naložb in ogromnim dosegom. V te skupnosti veliko uporabnikov sprva zaide po naključju, recimo pri iskanju fitnes nasvetov – nato pa jim algoritmi ponujajo vedno več vsebin iz manosfere. Študije kažejo, da večina mladih moških vsaj občasno spremlja takšne vsebine.

Psihologi za moške želijo to spremeniti. Vsak fant mora najkasneje pri dvanajstih letih razumeti: moški sem lahko tako ali drugače. Morali bi jim sporočiti: V redu si takšen, kot si. Vreden si ljubezni že zato, ker obstajaš. Ni ti treba odigrati določene predstave, da bi bil „dovolj moški“.

Komentar: Kako lahko skupaj ustvarjamo nove predstave o ženskih in moških vlogah? Obrnite stran!

scJohnson
A family company
at work for a better world.



Autan®

**ZAŠČITITE
CELOTNO DRUŽINO
PRED PIKI
INSEKTOV**



Naročnik oglasa: Orbico d.o.o.

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



Borite se proti vzroku krvavenja dlesni*.

Pomaga pri zaščiti pred ponovitvijo*.



*Bakterije v zobnih oblogah, z redno uporabo. Naročnik oglasa: Lomas d.o.o.
Izdelki so na voljo v vseh dm prodajalnah in v spletni trgovini dm.si.

★
ACTIVE
BEAUTY
KOMENTAR
★

„Pomaga, če vloge vedno znova malo prilagodimo“ *Silke Heuschmann*

Najprej je treba povedati, da je povsem v redu, če ženska rada kuha in peče, se rada uredi, kot mama ostane doma, skrbi za otroke in gospodinjstvo in ne dela zunaj, če ji to ustreza. In prav tako je v redu, če moški rad dela in popravlja avtomobile. Ključno pri vsem je le, da se par o tem resno pogovori. In vedno znova preverja, ali tak dogovor res ustreza obema, ali sta plačano delo ter skrb za dom in družino zares pošteno razdeljena – in tudi finančno enakovredno cenjena. Brez takšnega vrednotenja hitro obtičimo. V starih miselnih vzorcih, ki se prenašajo naprej. Otroci se namreč ne učijo iz velikih izjav, ampak iz zgleda: če je oče stalno v službi, je to sporočilo. Če bere pravlјice, pomiva posodo, nastane nova slika. Če šoli za nujne primere pusti svojo telefonsko številko, se začne drugače razmišljati tudi tam. Če gleda ženski nogomet, posluša glasbo izvajalk, širi svet svojih otrok. Smiselno je, da se skupaj zavzamemo za boljše pogoje. Dokler ženske zaslužijo manj, bo težko, da bi družina živelasamo od njihove plače. Mimogrede, ne obstaja nobena „prirojena nagnjenost“ žensk k čiščenju stranišč. Prav tako ne uživajo vsi moški v tem, da vsak dan odidejo v službo. Zakaj ne bi o tem znova in znova govorili – in iskali druge možnosti? Si kdaj zamenjali za vloge? Razvojna psihologinja Niobe Way pravi: „Vsi se rodimo s sposobnostjo ljubiti in potrebujemo drug drugega. Razlike med spoloma so pogosto pretirane. Vsi si želijo resnične povezanosti.“ Pomaga, če zelo dobro pogledamo – in ostanemo sproščeni.



FOTOGRAFIJA: privat

STRAST DO SPORTA TI JEDANA.



NOVO



**Vaša izbira
je naš
ponos.**

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

POLETNO BRANJE LEGA JE VSE

Avtorica prodajnih uspešnic Martina Parker je ekskluzivno za ACTIVE BEAUTY napisala kriminalko. Preberite, kaj se lahko zgodi, ko občutljive vinske trte trčijo ob še bolj občutljivo dušo ...

ILUSTRACIJE: CAROLE HILLMAN

V19. stoletju se je trtna uš iz Severne Amerike razširila po Evropi in uničila cele vinograde. A niso bile vse trte prizadete enako. Nekateri vinogradniki so pripovedovali o „preživelih uporniških trtah“, ki so rasle preprosto previsoko ali preveč skrite, da bi drobcena uš sploh prišla do njih.

Skozi odprto okno sta prihajala hrup motorjev in smrad bencina. Je bil to dizel? Ali bencin in dizel sploh dišita različno? Odkar se je preselil v južno Gradiščansko, je ves čas razmišljal o stvareh, ki smrdijo ali ropotajo.

Nič tukaj ni bilo tako, kot si je predstavljal. Cerkveni zvonovi so zvonili že navsezgodaj, nato je zapel sosedov petelin, malo zatem pa je nekdo zagnal krožno žago ali – kar pa je gospod magister Mösenpichler sovražil najbolj – so vozili gnojevko.

Zaprli je okno in na čelu so se mu naredile globoke gube kot pri jazbecarju. Z velikimi ušesi in izrazitim nosom je spominjal na potrtega buldoga. Ne, tukaj se njegovi prenapeti živci ne bodo nikoli pomirili.

„Gospod magister, saj ste izobražen človek, kaj ste pa mislili, kako je pri nas? Kot v televizijski kriminalki?“ ga je z nasmeškom pogledala sosedka Hilda Horvath. „Med snemanjem so celo glavno ulico zaprli, da je bilo v filmu lepo tiho. V resničnem življenju je pač hrupno. Ljudje imajo delo. Ne sedijo ves dan na klopci in vrtijo palcev. No, vsaj večinoma ne.“

„Tudi jaz bi rad imel kaj početi;“

je rekel gospod magister. Prej je bil profesor športne vzgoje in geografije. Na svojo staro šolo se ni hotel nikoli več vrniti. Raven hrupa v njegovem razredu je bila vedno precej nad njegovim pragom tolerance. „Nekaj na svežem zraku in v lepi naravi bi bilo kar fino;“ je dodal.

Hilda Horvath se je prebrisano nasmehnila. „No, gospod magister, imam ravno pravo stvar za vas. Lahko skrbite za vinograd mojega pokojnega moža. Zraven je še majhna vinska klet. Bolj idilično skoraj ne gre. In v vinogradu je tudi lepo mirno.“

Magister Mösenpichler jo je pog-

*Vinograd z vinsko
kletjo?
Mösenpichler je
zavohal zaroto*

ledal skeptično. Zavohal je past. Kar dar je Hilda ponudila velikodušno uslugo, ta le redko ni imela skritega namena.

Smel je uporabljati njen avto – da jo je vozil naokrog. Lahko si je sposodil njeno kosilnico – če je pokosil tudi njen vrt. In zdaj torej še vinska klet z vinogradom.

„Kje je finta?“ je gospod magister Mösenpichler vprašal brez ovinkarjenja.

„Nobene finte ni;“ je veselo rekla Hilda. „Klet je že dolgo prazna, vinograd pa sem dala v najem lokalnemu vinogradniku – v zameno za nekaj steklenic vina. A zdaj bo nehal obdelovati zemljo. Kot mnogi drugi. Težko je najti zanesljive ljudi. Nihče noče več delati, vi pa, gospod magister, ste seveda izjema. Vi želite biti aktivni. Saj se vidi po vaši izbiri poklica. Telesna vzgoja. Mens sana in corpore sano.“

Gospod magister Mösenpichler se ni trudil popravljati njenih latinskih modrosti. Namesto tega je poslušal njeno naslednje navodilo. „Zdaj greva na izlet, da si ogledava vinsko klet. Ste vedeli, da pri nas gnojijo celo s človeškimi iztrebki iz greznice? Niste vedeli, kajne? No, včasih je bolje, da človek česa ne ve. Blagor krotkim, kajti deželo bodo podedovali.“ Svetopisemske verze je imela Hilda v mezincu.

Pol ure pozneje je gospod magister zrl v svojo novo zemljo. „Včasih so na južnem Gradiščanskem vino pridelovali kar v vinogradu. Nad zemeljskimi kletmi so zrastle majhne hiške s koničasto streho. Tam so se ljudje lahko napili in potem kar prespali svoj maček. Dedek je po končanem delu sedel pred svojo kletjo na soncu, kadil pipo in marsikdo je imel tu tudi kakšno ljubico.“

Gospod magister je poslušal Hildine razlage in čeprav ni kadil →





pipe in imel ljubice, je vedel, da se bo tukaj počutil dobro. Mir, svež zrak, razgled čez širna polja vse do Madžarske.

„Še nekaj je,“ je rekla Hilda. Gospod magister je trznil. Vedel je, da je neke finta.

„Spodnji del vinograda je treba na novo zasaditi. Samo nekaj vrst je, nič posebnega. Če bi lahko vi priskrbeli sadike, bi vam bila zelo hvaležna, gospod magister.“

Saj veste, z mojo penzijo človek ne pride prav daleč. Potem boste lahko delali svoje vino, s svojo etiketo – seveda potem, ko mi polovico steklenic odstopite kot najemnino za hiško. Čeprav imam sama raje grozdni sok kot vino. Tam lahko človek manj stvari pokvari. Grozdje preprosto odpelješ v stiskalnico, oni pa naredijo ostalo.“

*Nič ne diši lepše
kot rožni muškat,
mu je rekla*

„O koliko trtah sploh govoriva?“

„Ah, saj ni omembe vredno. Štiri vrste po 16 ali 17 rastlin. Jaz bi na vašem mestu naročila 70 do 75 trt. Ali še bolje – 80. Vzemite jih nekaj več, če kakšna propade. Saj veste, kot mestni človek niste ravno vajeni kmetovati. In ena sadika ne stane več kot deset evrov.“

Gospod magister Mösenpichler je v mislih hitro preračunal. Osemsto evrov za poletje v miru in tišini. S tem bi lahko živel.

Naslednji dnevi v vinogradu so

bili skoraj nebeški. Južnogradišćansko sonce se je kazalo v najlepši luči. Gospoda magistra je pomirjalo tisto globoko modro nebo, po katerem so krožili hudourniki. Občasno se je v daljavi zaslišalo brnenje električnega kolesa, a to je bil skoraj edini zvok, ki je zmotil nebeški mir.

Gospod magister je sedel na klopci pred hiško in prelistaval kataloge vinogradniških šol, ko ga je nenadoma zdramil glas.

„Ste vi tisti prišlek?“

Ženska ga je vprašljivo gledala. Imela je okroglo postavo in prijazen obraz z živahnimi očmi. Pramen njenih kratkih las ji je štrlel naravnost vstran. Gospoda magistra je spominjala na čebelo, a morda tudi zaradi njene rumeno-črne uniforme.

„Hotela sem vedeti, kako bi radi to uredili,“ je rekla.

„Kako – kaj uredil?“

„No, z vašo pošto. Kleti nimajo poštnega naslova. Lahko si uredite poštno ležeco, ampak to stane en evro na pošiljko.“ Stopila je korak bliže in gospod magister je zaznal vonj njenih las. Dišali so po medu.

„Torej moram plačati za to, da mi pošte sploh ne dostavite?“ je zbegano vprašal gospod magister.

„Uradno vam je ne smem dostav-

ljati, če pa vas srečam kje na poti, vam jo seveda lahko dam.“ Skrivnostno se mu je nasmehnila.

„Jaz ne dobivam pošte,“ je rekel gospod magister.

„Če pa jo boste, ne bi bilo slabo, da mi poveste svoje ime.“

Povedal ji ga je in ob tem malo zardel, tudi zato, ker ga je bilo svojega imena vedno malo sram. „Magister Wolfram Mösenpichler,“ je rekel zelo uradno.

„Maja,“ je rekla ona.

Ne more biti res, si je mislil.

„Kaj pa je to?“ je „čebela“ pokazala na prospekte.

„Iščem posebne vinske trte za novo zasaditev.“

„Rožni muškat,“ je rekla in njena lica so začela rdeti. „Nič ne diši lepše kot rožni muškat.“ Potem mu je povedala, da je bil vonj rožnega muškata vonj njenega otroštva – tisti močan vonj po vrtnicah, gozdnih jagodah in nežnih začimbnihi notah.

„Danes ga skoraj ne sadimo več,“ ga je žalostno pogledala. „Premajhen pridelek, preveč občutljiv za bolezni.“

Nežna rastlina je to, ki jo je treba leta in leta skrbno negovati.“

Ko je Maja odšla, je bil gospod magister zaljubljen. V Majo in v idejo, da bi ji vrnil vonj otroštva. Naročil je 80 sadike, količke, žico, napenjalce, gnojilo, namakalni sistem in zaščitno tkanino proti plevelu. Poklical je vinogradniška pomočnika, ki mu ju je priporočila Maja, preračunal urne postavke in stroške najema strojev. Vse skupaj je stalo precej več kot 800 evrov. A želel je, da bi bilo vse



popolno. In vedel je tudi nekaj drugega: več kot bo naročal, pogostejše bo videval Majo. Seveda nobenega naročila ni oddal poštno ležeče, ampak bo računal na to, da ga bo na poti ujela ona. Zato se je ure in ure sprehajal po vinogradih, dobil lepo barvo v obraz, okreplil mišice in kar zacvetel.

Sajenje mladih trt je bila najnapornejša telovadba, ki jo je gospod magister kdaj prestal. Oba madžarska pomagača sta se smejala njegovi nerodnosti pri napenjanju žic, a to je bil dobrohoten smeh. Na sosednji parceli je stal starejši moški s prekržanimi rokami in opazoval dogajanje. Bil je postave velikana, pogled pa je imel nezaupljiv, skoraj sovražen. „Tega ne bi smeli početi,“ je strogo rekel in pokazal na trte.

„Delam, kar hočem,“ je rekel Volk. Tako se je imenoval, odkar sta z Majo ob tretji dostavi spila bratovščino in ga je poljubila na obe lici. Bil je prebujen s poljubom. Prerojen. Drugačen. Ni bil več tisti učitelj, v katerega so otroci metali papirnate kroglice. Volk je slekel ovčjo kožo.

Ko je bilo sajenje končno zaključeno, je Majo povabil, da si vse skupaj ogledata. Sedela sta na terasi in gledala čez na novo zasajen vinograd proti Madžarski. Pobožal jo je po laseh, ki so dišali po medu, in ko ga je znova poljubila, ta poljub ni bil več nedolžen. Vedela sta, da sicer še vedno nima pipe, imel pa je ljubico.

Sreča je trajala do naslednjega dne. Takrat ni izginila le Maja, ampak tudi vseh 80 trt. Tudi Volka ni bilo več. Ostal je le stari gospod magister Mösenpichler, ki mu jo je živ-

ljenje vedno znova zagodlo.

Pomislil je, da bi poklical Majo na pošto in jo soočil z vprašanji, a si je premislil. Ni se želel osramotiti. Najbrž so se z njim samo poigrali. Bolečino in sram je potlačil in se osredotočil na svojo jezo.

Kdo je ukradel 80 redkih vinskih trt? Kdo je sploh vedel, da gre za redke sorte? Kdo bi od tega imel kakšno korist?

„Ne vem,“ je rekel, ko mu je policija postavila prav ta vprašanja.

Maja, je kričal glas v njegovi glavi. Maja je morala biti. A svojega straš-

*A svojega
sumničanja
ni želel
izgovoriti*

nega sumničanja ni želel izgovoriti. Sta morda tista dva pomagača trte spet izkopala?

„In tudi če sta jih, sta se oba gotovo že zdavnaj pobrala v tujino in plen dobro prodala,“ je rekla babica Hilda, ki je prihitela, da bi gospodu magistru nudila moralno podporo. „To je vendar logično!“ Hilda je vedno razmišljala logično. „Sumite še

koga, gospod magister?“

Wolfram Mösenpichler je razmišljal. „Bil je nek čuden tip, grozil mi je, da tu ne smem ničesar saditi.“ Hildi je opisal moža: velik, krepak, z brado kot kakšen gorski mož, z ogromnimi čevlji.

Hilda je strmela v pošastne stopinje, ki so bile vidne po vsem vinogradu. „To je lahko samo Lois. No, ta bo še videl.“

Hilda je zgrabila gospoda magistra pod roko in z njim odkorakala do kakih tristo metrov oddaljene vinske kleti, ki prav tako ni imela poštnega naslova, je pa imela svojo poštarico. Pred kletjo sta stala Maja in velikan ter osuplo pogledala, ko sta Wolfram in Hilda prekinila idilo.

Ob steni hiše so stali ducati plastičnih lončkov. Wolfram jih je takoj prepoznal. Poleg njih je stal par ogromnih gumijastih škornjev. Glavo bi stavil, da se je vzorec podplata natančno ujemal s sledmi v vinogradu.

Osupel je strmel najprej v velikana, potem v Majo. „Zakaj si to naredila?“

„Rožni muškat potrebuje nekaj drugega,“ je zajecljala. A njega ni zanimalo, kaj potrebuje rožni muškat.

Obrnil se je in v teku prečkal vso pot nazaj do svojega opustošenega vinograda, kjer je jokal tako bridko, kot ni jokal od otroštva. Bil je tako zatopljen v svojo žalost, da sploh ni opazil, da mu je Hilda prišla za njim.

„Gospod magister, za izobraženega človeka ste pa precej omejeni,“ je rekla naravnost kot vedno.

Gospod magister si je z umazanimi rokami pogladil obraz.

„Pridite z mano, da vam nekaj →

Mg

MAGNESIUM RECOVERY

NOVO

Mg
32%
of Zechstein
Inside®
magnesium
chloride



Z eteričnimi olji, ki hladijo in pospešujejo mikrocirkulacijo



Za nego mišic in sklepov



Za blaženje napetosti in sprostitvev po fizični aktivnosti

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

pokažem!“ To je zvenelo kot ukaz. Kot majhen kužek je odcapljal za Hildo okoli kleti na drugo stran vinograda.

„Poglejte sem,“ je rekla in pokazala na vrste trt.

„Je to ...? So to ...?“

„Ja, bedak, to je rožni muškat. Lois jih je izkopal in na novo zasadil. Tukaj je zemlja bolj mineralna in polna opala, ne tako ilovnata kot na drugi strani. Druga stran ni primerna za tako občutljivo sorto.“ Okoli vogala je pripeljalo rumeno poštno vozilo in iz njega sta skočila Maja in njen oče. „Oprosti, ker sem danes zjutraj samo odšla. Morala sem takoj zgodaj na pot. Ata mi je vse povedal šele, ko sem se vrnila s poštne poti. Hotela sva te presenetiti,“ je skesano rekla Maja.

Gospod magister si je obrisal solzo. Tokrat od ganjenosti.

„Pri vinu je lega vse,“ je zamrmral Majin oče.

„Ne samo pri vinu,“ je rekla Hilda in vrgla zarotniški pogled k gospodu magistru, ki je Majo gledal zaljubljeno. „Mislim, da ste se končno našli.“ •

Izdelki za sladkorno bolezen

Izdelki wellion so na voljo za izdajo v izbranih dm prodajalnah:

- **Brezovica**, Tržaška cesta 427;
- **Koper**, Ankaranska cesta 4;
- **Ljubljana**, Jurčkova cesta 224;
- **Ljubljana**, Ulica Jožeta Jame 9;
- **Maribor**, Ptujška cesta 194a;
- **Nova Gorica**, Cesta 25. junija 1a;
- **Novo mesto**, Otoška cesta 5;
- **Radovljica**, Gradnikova cesta 1c;
- **Šenčur**, Poslovna cona B 24;
- **Žalec**, Gotoveljska cesta 17.

Izdaja na naročilnico*



Za več informacij o izdelkih poskenirajte QR kodo.



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

 aplikacija Moj dm
 dm.si



KUPUJEM TAM
KJER NEKAJ VELJAM

MOJE ZDRAVJE
KAJ DOBRO DENE
V MENOPAVZI?

Zanesljivo in varno: izdelki, ki podpirajo
telo v času hormonskih sprememb

UREDNIŠTVO: FRANZISKA BINDER



Za ženske se nekje sredi štiridesetih začne še eno obdobje sprememb, saj telo počasi zaključuje rodno dobo. To fazo ženske doživljajo zelo različno.

Približno tretjina nima skoraj nobenih težav, vsaka tretja ženska pa se sooča z izrazitimi simptomi, kot so vročinski oblivi, motnje spanja ali nihanje

razpoloženja. Na srečo obstaja cela vrsta izdelkov, ki lahko te težave omilijo. Nekaj predlogov za takšne izdelke z vami delimo na naslednji strani.

Podpora v obdobju menopavze



Sprošča pri motnjah spanja

Kapsule združujejo L-tryptofan, žafranov izvleček in nizek odmerek melatonina. Melatonin je naravno prisoten v telesu in se običajno pojavi v večernem času, zato so kapsule namenjen uporabi pred počitkom. Prehransko dopolnilo je idealno za vse, ki želijo svoj večerno rutino obogatiti z izbranimi sestavinami.

"Kapsule Night Nest Sleep" znamke NUTRISPOINT



Spremljevalec za vsak dan

Prehransko dopolnilo je zasnovano za ženske, ki se soočajo z izzivi menopavze. Njegova formula vsebuje skrbno izbrane sestavine. Alfalfa lahko pomaga pri lajšanju pogostih pojavov, kot so vročinski oblivi in potenje. Hmelj lahko prispeva k pomiritvi in podpira živčni sistem v obdobjih nemira. Pantotenska kislina pa ima vlogo pri presnovi steroidnih hormonov.

"Prehransko dopolnilo BYE BYE MENO" znamke ELIXIRÉ



Lajša vročinske oblike

Prehransko dopolnilo za hormonsko ravnovesje. Medtem ko ima vitamin B6 vlogo pri uravnavanju delovanja hormonov, vitamina B6 in B12 prispevata k presnovi homocisteina. Poleg tega prispevata k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Prehransko dopolnilo je primerno tudi za vegetarijance.

"Prehransko dopolnilo Lady Harmony" znamke NUTRILAB



Za dobro počutje

Prehransko dopolnilo je zasnovano posebej za ženske, ki se soočajo z izzivi menopavze. Njegova edinstvena formula vsebuje skrbno izbrane naravne izvlečke rastlin, ki so namenjeni podpori telesa v obdobju hormonskih sprememb. Izdelek je namenjen izboljšanju splošnega počutja ter lahko prispeva k ohranjanju ravnovesja in vitalnosti v zrelih letih.

"Prehransko dopolnilo MenoWELL" znamke CARNIUM BOTANICALS



Zanesljiva zaščita

Dnevni ščitniki perila nudijo mehak občutek pri nošenju in zanesljivo zaščito. Zaradi izjemno mehke površine iz flisa in posebne strukture so posebej prijetni na koži. Zmogljivo vpojno jedro varno zadrži tekočino v notranjosti, medtem ko zaščitna folija za perilo zagotavlja dodatno varnost. Vložki so brez dišav in beljeni brez elementarnega klora.

"Ščitniki perila Classic" znamke Jessa



Intimna nega za vsakdan

Jessa Sensitive losjon za intimno nego je bil razvit posebej za potrebe zunanjega intimnega predela. Njegova nežna formula vsebuje aloe vero in mlečno kislino ter lahko pomaga podpirati ravnovesje naravnega pH-območja. Ker je losjon za umivanje brez parfuma, je idealen za vsakodnevno in posebej nežno čiščenje.

"Losjon za umivanje za intimno nego Sensitive" znamke Jessa



NIVEA

100%
NAVLAŽENOSTI
0% MASTNEGA
OBČUTKA

ULTRALAHKA
100 ml
8-URN NAVLAŽENOST

NOVO
KREMA ZA OBRAZ



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



„Sindrom kronične utrujenosti bomo znali vedno bolje zdraviti“

*d*r. Nancy Klimas ve-
lja za eno vodilnih svetovnih raziskovalk ME/CFS (mialgičnega encefalomielitisa/sindroma kronične utrujenosti), bolezni živčnega in imunskega sistema. Po svetu naj bi prizadela okoli 17 milijonov ljudi. Ameriška imunologinja bolezen raziskuje že od poznih osemdesetih let, dolgo je vodila imunološko kliniko na Univerzi v Miamiu in še danes povezuje temeljne raziskave z neposredno obravnavo pacientov. Njeno stališče je jasno: ME/CFS ni „skrivnostna izčrpanost“, ampak kompleksna nevroimunološka bolezen – in jo je mogoče zdraviti, če razumemo njene mehanizme.

Med prvimi ste raziskovali ME/CFS že v osemdesetih letih. Kaj je vzbudilo vaše zanimanje?

Takrat sem bila sveža specialistka in vodila imunološko ambulanto na univerzi v Miamiu. K meni je prišla pacientka, ki je imela za sabo pravo odisejado obiskov po ordinacijah – tudi psihiatričnih – vendar brez diagnoze. Bila je prepričana, da je z njo



Da je mialgični encefalomielitis/sindrom kronične utrujenosti danes bolj v središču pozornosti, ima zasluge dr. Nancy Klimas: priznana ameriška imunologinja se neumorno zavzema za ciljno obravnavo in večje sprejemanje bolezni.

INTERVJU:
MARTINA HAAS

nekaj narobe. Takrat smo lahko po zaslugi HIV-raziskovalnega laboratorija izvajali zelo obsežne preiskave. Pokazalo se je, da njene imunske celice slabo delujejo, hkrati pa je bil imunski sistem prekomerno aktiven. Ko sem ji povedala, da z njo dejansko nekaj ni v redu, je zajokala – od olajšanja. Kmalu za-

tem mi je priporočila še druge bolnike. V enem letu sem imela 30 do 40 podobnih primerov in objavili smo prve podatke.

Kako se je vaše delo razvijalo naprej?

Med zalivsko vojno v letih 1990 in 1991 je bilo na sto tisoče ameriških vojakov izpostavljenih različnim toksinom. Mnogi so se vrnili s simptomi, ki so bili klinično in imunološko identični tistim, ki sem jih videla v svoji ambulanti.

Kako bi ME/CFS razložili nekomu, ki za to bolezen še ni slišal?

Opisala bi jo kot nevro-inflamatorno bolezen, torej vnetje v možganih. Ker možgani nadzorujejo vse v telesu, ME/CFS prizadene celoten →

Laxemon

Za manj zapletov in več olajšanja.



- ✓ Vsebuje laktulozo¹
- ✓ Nežno spodbuja prebavo
- ✓ Deluje prebiotično²

¹Laktuloza, prispeva k hitrejšemu prehajanju črevesne vsebine

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



Podobnosti in razlike

Dr. Nancy Klimas z udeležencem raziskave o dolgem covidu. V središču raziskav: Kako lahko spoznanja o ME/CFS pomagajo razumeti tudi druge kronične bolezni?

organizem. Primerljiva je z drugimi nevroimunološkimi boleznimi, kot je multipla skleroza. Zelo značilna je tako imenovana intoleranca na napor: že majhen fizični ali mentalni napor lahko povzroči hudo poslabšanje stanja. Skoraj vsi poznamo koga, ki je nenadoma „izginil“ iz družbenega življenja – prej zelo aktiven človek, ki se je skušal prebiti skozi utrujenost, dokler preprosto ni mogel več.

Ali je „sindrom kronične utrujenosti“ ustrezno ime?

Ne, ime je zavajajoče. Z imunološkega vidika bi veliko boljše ustrezal izraz „kronični sindrom imunske aktivacije“. Dolgotrajna aktivacija imunskega sistema je ena ključnih značilnosti bolezni. Čeprav sem bila članica odbora ameriškega Medicinskega inštituta, ki je pred osmimi leti pripravljala novo definicijo bolezni, nam preimenovanja žal ni uspelo uveljaviti.

Kaj je skupno vsem vašim pacientom?

Pravzaprav pri vseh vidimo prekomerno aktiviran, vnetno odziven imunski sistem. Ne poznam človeka z ME/CFS, pri katerem tega ne bi našli. Poleg skoraj vedno nastopi motnja avtonomnega živčnega sistema, ki med drugim uravnava prekrvavitev, dihanje, prebavo, spanje in – nenazadnje – hormone. Ti sistemi med seboj nenehno komunicirajo preko signalnih molekul, kot so citokini, ali hormonov. Prav to prepletanje žene bolezen naprej. Motnja vegetativnega živčevja, t. i. disavtonomija, z zvišanimi ravni adrenalina in povečano aktivnostjo simpatičnega živčevja dodatno prispeva k imunskemu preobremenjevanju. Adrenalin vpliva tudi na mastocite –

pomembne vnetne celice –, ki lahko sproščajo mediatorje vnetja tudi brez prisotnosti alergena.

Je bil kak prelomni trenutek, ki vam je pomagal bolje razumeti bolezen?

Da. Zelo zgodaj v svoji karieri sem opazila, da se imunske celice aktivirajo brez zunanjega dražljaja – kar nakazuje reaktivacijo virusov, na primer Epstein-Barrovega. Kasneje se je pokazalo: ne glede na to, ali bolezen sproži virus ali toksin, so nadaljnje reakcije v telesu presenetljivo podobne.

Zakaj so ME/CFS tako dolgo podcenjevali?

To je morda vidik moje več kot 40-letne kariere na tem področju, ki me je najbolj razočaral. Velik del zgodnjih raziskav je bil v rokah psihologije in psihiatrije. Številni zdravniki in zdravnice bolezní sploh niso dobro poznali. Poleg tega je desetletja primanjkovalo sredstev za raziskave. Šele v zadnjem času se to počasi izboljšuje.

Ali igra vlogo pri tem tudi dejstvo, da so ženske prizadete do štirikrat pogosteje kot moški?

Da. Bolezni, ki v večji meri prizadenejo ženske, so bile zgodovinsko pogosto manj resno obravnavane, raziskave pa slabše financirane. Pogosto sem bila edina ženska na odru, ki je razpravljala s psihiatri o tem, zakaj je bolezen realna. Vedno sem imela pripravljene podatke in rezultate preiskav. Pa so kljub temu pogosto rekli: „Temu preprosto ne verjamem.“

Katera napačna prepričanja vas najbolj frustrirajo?

Največja ovira v praksi je, da imajo zdravniki in zdravnice za svoje paciente na voljo zelo malo časa. Mnogi ne vedo, kako ME/CFS sploh zdraviti, in diagnoze zato raje ne postavijo. Druga težava je napačno razumljena rehabilitacija. Klasično načelo, po katerem se obremenitev postopno povečuje, tukaj ne deluje. Potrebne so kratke, zelo premišljeno odmerjene aktivnosti. Raziskave kažejo, da lahko preobremenitev celo poškoduje tkivo.

Ali je covid-19 spremenil pogled na bolezen?

Zagotovo. Dolgi covid je naenkrat v ospredje postavil milijone novih primerov s podobnimi simptomi. S tem se več razumevanje – in na voljo je več sredstev za raziskave. →

Njen cilj: Ozaveščanje

Dr. Nancy Klimas je direktorica Inštituta za nevroimunološko medicino na univerzi Nova Southeastern University v Miamiu. Med prvimi je dokazala imunološke spremembe pri bolnikih in je pomemben glas v boju za priznanje ME/CFS kot resne telesne motnje, za boljšo obravnavo in več ozaveščenosti.



**Orbit
Peppermint**
64 g



**Orbit
Spearmint**
64 g



**Orbit
Refreshers
Tropical**
67 g



**Orbit
Refreshers
Strawberry
Lemon**
67 g



VITAMIN

C.B3

NIACINAMIDE

MULTIVITAMINSKA NEGA KOŽE

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



Naročnik oglasa: Ziaja

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

Ali sta dolgi covid in ME/CFS ista bolezen?

Deloma. Obstaja veliko prekrivanj, a tudi razlike, na primer izrazitejše poškodbe žil pri dolgem covidu. Raziskave na tem področju trenutno potekajo zelo intenzivno.

Kateri so trenutno najbolj obetavni pristopi k zdravljenju?

Delamo po principu „lupljenja čebule“: najprej zmanjšamo vnetje, stabiliziramo delovanje imunskega sistema, zdravimo virusne reaktivacije, umirimo avtonomni živčni sistem ter poskušamo ponovno vzpostaviti ravnovesje med živčnim in hormonskim sistemom. Zelo pomembna je tudi prekrvavitev: bolniki imajo v povprečju približno 20 odstotkov premalo krvi v obtoku. Zato jim srce bije hitreje, naraste adrenalin, žile se zožijo. Pomagajo lahko že preprosti ukrepi, kot so kompresijska oblačila ali dodajanje tekočine in elektrolitov. Hkrati preverimo, ali so še vedno izpostavljeni toksinom, na denimo plesnim. Ko uredimo te osnove, se osredotočimo na imunski sistem.

Ali obstaja upanje na ozdravitev?

Da, vendar ne z enim samim čudežnim ukrepom. Ne gre za bolezen, ki bi jo povzročila ena sama motnja. Boli me, ko se ljudje počutijo tako brez moči. Podobno kot pri HIV, ki je včasih močno poškodoval imunski sistem, imamo danes na voljo vedno več orodij. Ko odpravimo pogonske mehanizme bolezni in podpiramo procese obnavljanja, se lahko telo začne zdraviti.

Kaj vas po toliko letih dela še vedno motivira?

Moje pacienti. Pogosto k meni pridejo ljudje, ki so hudo bolni in obupani, in neverjetno izpolnjuječe je, ko jim začne biti bolje.

In kako prenašate čustveno obremenitev?

Težko. Najhuje mi je, ko si kdo od bolnikov vzame življenje. Takrat sem včasih popolnoma na tleh in ne morem odklopiti. Ko sem še nihala med obravnavo HIV-a in CFS-a, so me moji trije otroci, ki so zdaj že odrasli, vedno, kadar sem prišla domov zelo potrta, spraševali: „Si imela danes spet CFS-dan?“

Kaj je ME/CFS?

ME/CFS (mialgični encefalomyelitis/sindrom kronične utrujenosti) je kronična bolezen živčnega in imunskega sistema.

Značilni znaki:

- izrazita izčrpanost, ki se s počitkom ne izboljša
- poslabšanje po naporu
- težave s koncentracijo in spominom
- motnje spanja, bolečine, težave z ožiljem (npr. omotica, pospešen utrip)

Kaj se dogaja v telesu:

Imunski sistem je trajno aktiviran in hkrati deluje moteno. Avtonomni živčni sistem izgubi ravnovesje, prekrvavitev je pogosto slabša. Bolezen najpogosteje sproži okužbe (npr. virusne), redkeje pa tudi izpostavljenost toksinom.

Dobro je vedeti:

ME/CFS ni duševna bolezen. Gre za biološko merljivo stanje, ki ga medicina danes vse bolj razume.

Kaj vam daje moč?

Prijatelji, družina in šport. Imam partnerko Janet, s katero sva skupaj že 42 let, otroke in vnuke, ki živijo poleg nas. Izdelujem kajake. Potem jih naložim na svoj poltovornjak in se odpeljem – v Everglades ali na morje. Pred kratkim sem domov pripeljala še mladička, mešanca Cavalier King Charles španjela – dobre štiri kilograme težko kepico.

Kaj bi radi sporočili ljudem z ME/CFS?

Nikoli ne obupajte! Za vedno več stvari imamo odgovore in številnim že danes pomagajo ciljno usmerjena zdravljenja. Na tem področju resnično dosegamo velik napredek. •

Strep

ČE JE OBČUTEK GLADKOSTI VAŠ STIL



Odkrijte linijo trakov za odstranjevanje dlak Strep. Praktični in učinkoviti zagotavljajo profesionalen rezultat doma, tako kot pri kozmetičarki.

Da se počutite gladko, kadar koli želite, tako kot vam je všeč.

POLETNA IZDAJA

Dobri časi prihajajo

Trendovski videzi in obilica idej za aktivnosti na prostem – vse, kar nas v vročih dneh navdihuje in osveži.

UREDNIŠTVO:

THERESA HAIDINGER & LEONIE MAIER

Potrebuje te požirek,
poln vitaminov?
Ta moktajl vas bo
navdušil.

Jabolko in limeta: popolna kombinacija sladkega in prijetno kiselkastega okusa. Za 4 kozarce (po približno 300 ml): **2 pesti mete** oplaknite in dajte v večji vrč. Prelijte s **500 ml vrele vode** in pustite stati približno 10 minut. Nato meto odstranite, dodajte približno **12 kock ledu** in **250 ml jabolčnega soka** ter vmešajte **100 ml grenadine**. **2 bio limeti** dobro operite z vročo vodo, ju po dolgem razrežite na četrtine in nato na tanke rezine. Iz dodatnih **2 bio limet** iztisnite sok in ga skupaj z rezinami dodajte ledenemu čaju. Vrč pokrijte in ga za najmanj 2 uri postavite v hladilnik.

Namig: Za serviranje napitek po želji prelijte v stekleničke ter jih okrasite z barvitimi slamnicami in pisanimi trakovi.



Pridih morske deklince

Sponka za lase v obliki morske zvezde s svojim preprostim in rahlo lesketajočim dizajnom prinaša pridih elegance v vsako pričesko. Idealna je za dopolnitev spetih las ali kot diskreten, a opazen poudarek v razpuščenih laseh.

s-he stylecollection sponka za lase v obliki morske zvezde



Poletje v živih barvah

Zdaj je čas za barve – in to v velikem slogu! Senčilo v koralnem odtenku ali turkizno nalakirani nohti: ko se živahni barvni poudarki srečajo s soncem obsijano kožo – samostojno ali v kombinaciji –, je učinek, ki navduši, zagotovljen. Da videz ne deluje preveč nasičeno, pa naj ostalo ličenje ostane nevtravno. Primer in sprej za utrjevanje ličil pa poskrbita, da barva ostane na mestu tudi v najbolj vročih dneh.



Za sproščen videz

Mehki kodri so pravi simbol sproščene poletne pričeske. Da dosežete ta videz, v vlažne lase razpršite sprej z morsko soljo, posamezne pramene ovijte okoli prstov ali jih ohlapno spletite. Pustite, da se posušijo na zraku in jih nato utrdite z nežnim lakom za lase – in že ste ustvarili ležeren videz, primeren za poletne dni.

KEUNE Design Curls krema za oblikovanje kodrov, 200 ml. Naturavit sprej za negovanje in oblikovanje kodrov, 100 ml. Balea Locken sprej za oblikovanje kodrov, 150 ml.



Svež veter – dobessedno v hipu

Ko temperature presežejo 30 stopinj, je vsaka osvežitev dobrodošla – še posebej, če hkrati dopolni videz. V valu nostalgije se pahljača vrača v velikem slogu in je znova nepogrešljiva na vrtnih zabavah, dogodkih na prostem in poletnih prireditvah. Medtem ko mini ventilatorji pogosto glasno brnijo in le redko lepo izgledajo, zložljiva pahljača navdušuje z lahkotnostjo in slogom. Naj bo iz finega bambusa, potiskanega blaga ali umetno poslikanega papirja – za vsak okus in priložnost se najde pravi model. Dodatni plus: deluje brez baterij – je trajnostna spre-



mljevalka, ki jo zlahka spravimo v torbo. Pravzaprav pa je ta modni dodatek uporaben še v številnih drugih situacijah. Z nežnim zamahom lahko hitro odženemo radevedne poglede ali sončne žarke ter preženemo neprijetne vonjave. Pahljača je bila zaradi svoje vsestranskosti cenjena že na evropskih dvorih 18. stoletja. Tak-

rat je služila tudi prefinjeni komunikaciji: s posebno „govorico pahljače“ so ženske svojim snubcem diskretno sporočale svoje namene – na primer povabilo k poljubu, ko so zložljivi predmet prislonile k ustnicam.

Počasen, lenoben zamah je nasprotno sporočal, da je dama že oddana. V španski kulturi ima pahljača pomembno vlogo še danes, na primer pri flamenku, kjer pripoveduje zgodbe, poudarja čustva in daje ritmične zvočne poudarke. Odločnega, hitrega zapiranja pahljače, ki nastopu doda posebno moč, se mimogrede lahko nauči prav vsak ...

Leonie Maier

Sedem dni, sedem idej

Poletna osvežitev
doma: Zakaj ne bi
preprosto poskusili
kaj novega?

1. Ujemite sončni vzhod zunaj

1. Namesto običajne jutranje rutine (zaspanost, sedenje ob kuhinjski mizi, brskanje po telefonu) se zbudite še pred sončnim vzhodom in skodelico kave vzemite s seboj ven. Drži, to bo nekje okoli 5.30, ponekod mogoče še malo prej ... Kje je razgled najlepši? Če smo nekoliko višje (hrib, razgledni stolp, 7. nadstropje) in imamo prost pogled proti vzhodu, je idealno. Občutek po takem jutru je fantastičen – in nas spremlja ves dan.

2. Spontano na vlak

2. Kupite vozovnico, sedite na prvi regionalni vlak in izstopite na prvi postaji. Tam brez načrta raziskujte kraj, vprašajte mimoidoče za smer ali priporočilo za kavarno, pustite se presenetiti. Nazaj vas po potrebi lahko vedno vodi telefon – morda pa ga tokrat sploh ne boste potrebovali.

3. Postanite matcha mojstrica

3. Namesto da za sladoled matcha in podobne dobrote zunaj pripravite celo premoženje, jih pripravite kar doma. Najprej kupite dobro matcho srednjega cenovnega razreda. Za osvežilni napitek hladni matchi (prah + voda) dodajte kocke ledu in limono ali meto. Za hitri sladoled zmešamo rahlo odtaljen vaniljev sladoled z matcho. Vegansko različico pa pripravite iz zamrznjenih banan, matche in malo kokosovega mleka. Tako okusno!

1



2



3



4



5



6



7



4. Podarite kompliment

4. Že sama ideja nam privabi nasmeh na obraz. Med sprehodom po parku ali nakupovanjem opazujte ljudi okoli sebe in poiščite nekaj, kar vam je pri njih všeč. Njihov slog? Nasmeh? Način, kako izbira jagode? Povejte jim! In se skupaj nasmejte.

5. Pokličite, namesto da bi napisali sporočilo

Vsi jo imamo: tisto prijateljico, s katero komuniciramo skoraj samo preko sporočil. Zakaj je ne bi enkrat preprosto poklicali? Ji zaželeli lep dan, povedali kakšno smešno anekdoto in se malo skupaj nasmejali. Stavimo, da bo učinek veliko boljši kot uporaba smeškov.

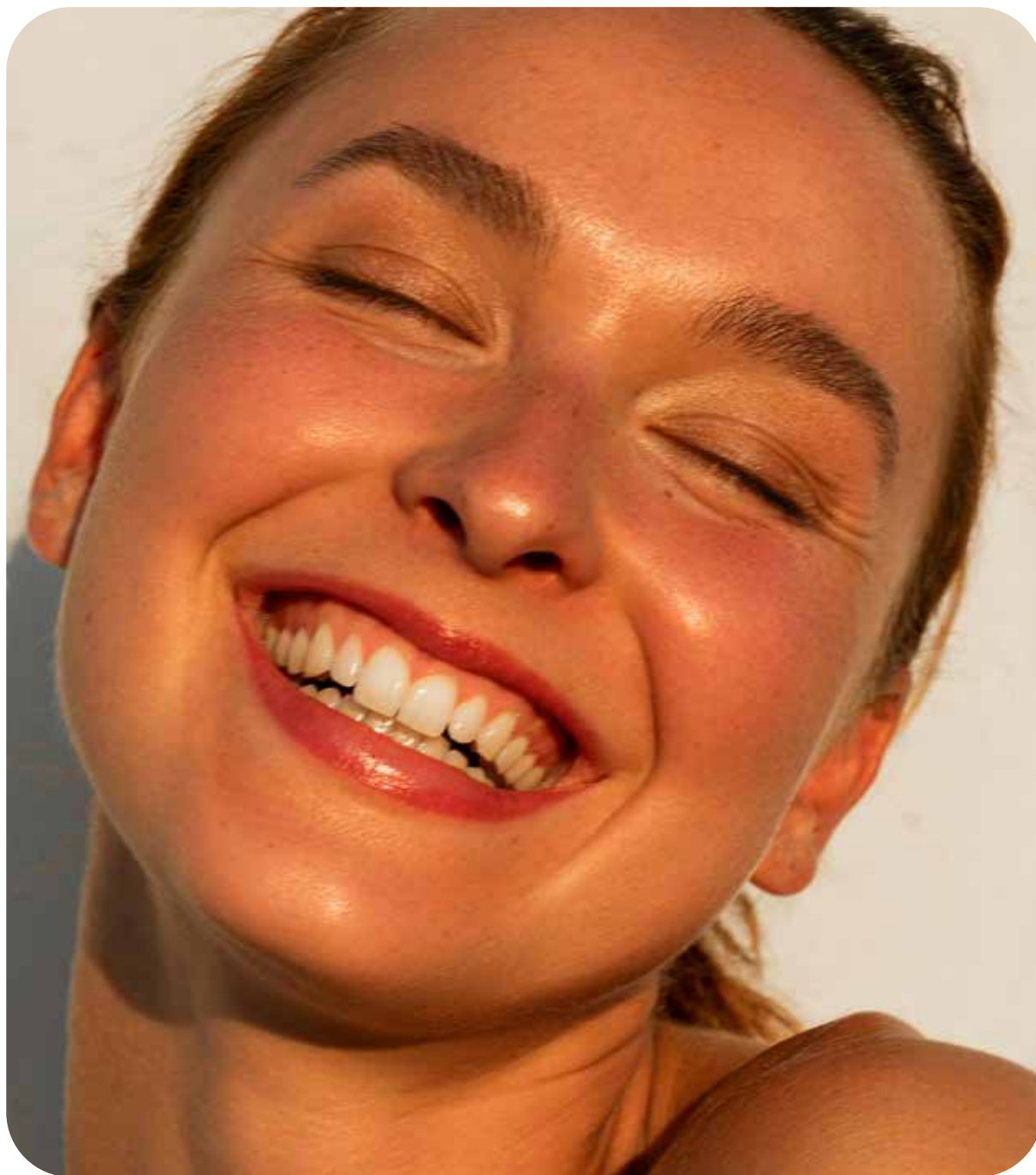
6. Kupite sadež, ki ga še ne poznate

Običajno je takole: zagledamo nenavadni tropski sadež, majhen, rjav ali bodičast, in si mislimo, kaj za vraga je to. Ker ga ne poznamo, ga pustimo na polici. Danes ne. Vprašajte, poguglajte, kupite. In razširite svoje kulinarčno obzorje.

7. Zaplešite pod milim nebom

7. Preverite, kje v bližini ponujajo vadbne na prostem – najbolje kak plesni trening. Še nikoli niste plesali salse, bachate ali zumbé? Še toliko bolje! Če je treba, se prijavite in že vnaprej uživajte v pričakovanju.

Silke Heuschmann



Vsestransko ličilo

Praktični za na pot in enostavni za nanos: stiki v odtenkih koralne, rožnate ali oranžne. Nekaj barve nanesite na ustnice, lica in veke – za svež, naraven videz v trenutku.

MAYBELLINE NEW YORK Cloudtopia rdečilo za ustnice in lica, odtenek 03 Divine Crimson. trend !t up Glimmer Jelly rdečilo za lica z bleščicami, odtenek 020. alverde Summer On The Go rdečilo za lica in ustnice v stiku, odtenek 10.



Svežina, ki prihaja od znotraj

Medtem ko nas dezodorant ščiti od zunaj, nas naslednja živila od znotraj varujejo pred prekomernim potenjem:

- **Lubenica** podpira hidracijo in pomaga zniževati telesno temperaturo.
- **Oreščki** so bogat vir magnezija, pomirjajo živčni sistem in uravnavajo delovanje žlez znojnic.
- **Žajbelj** zaradi vsebovanih taninov (čreslovin) poskrbi, da se žleze znojnice nekoliko „skrčijo“. Najbolje ga je uživati kot mlačen čaj.

Klic vode

Za vrsto, ki evolucijsko ni ustvarjena za življenje v vodi, ljudi presenetljivo močno privlači plavanje. V nasprotju z živalmi, kot so psi, ne znamo plavati nagnosko, temveč se moramo tega naučiti. Kljub temu že prazgodovinske jamske poslikave prikazujejo plavajoče ljudi. Ni naključje, da je ta šport trenutno znova tako priljubljen: plavanje je odličen trening za srčno žilni sistem in je nežno do sklepov. Poleg tega deluje meditativno: dihanje se umiri, zaradi enakomernega pritiska vode pa se znižata srčni utrip in raven stresa – učinek je podoben objemu.

Theresa Haidinger



Ne pozabite na nego las v poletnih mesecih

TIGI Bad Head After Party krema za glajenje las, 100 ml. SUBRINA Color Refresh maska za lase, čokoladna, odtenek 65 ml. KEUNE Design sprej za toplotno zaščito las, 140 ml. L'ORÉAL PARIS Elseve Collagen Lifter sprej za podaljšano svežino las in volumen, 200 ml. got2b Curlz Twisted Curl Mousse pena za oblikovanje kodrov, 250 ml.



Na svobodo (in gole noge): Poklon minikrilu

Noben kos oblačila ne uteleša poletne lahkotnosti tako prepričljivo kot minikrilo: ne simbolizira le svobode za noge, temveč tudi svobodo duha in neodvisnost – in to že od njegovega nastanka v šestdesetih letih prejšnjega stoletja.

60. leta prejšnjega stoletja so poskrbela za drzne modne eksperimente z barvami, seksapil in provokacijo. Mode ni več narekovala uveljavljena visoka moda, temveč dekleta z ulice, predvsem z londonske Carnaby Street. Prav tam je britanska oblikovalka Mary Quant (na fotografiji) leta 1955 odprla svoj legendarni butik „Bazaar“. Nekaj let pozneje je pogumno skrajšala rob krila do sredine stegen – in rodil se je revolucionaren videz.

„Minikrilo je mladim podarilo svobodo – lahko so tekli na avtobus, ne da bi se spotikali ob oblačila,“ je povedala Mary Quant. Popolno za ženske, ki so hodile v službo ter se počutile samostojne in emancipirane. Kroj, ki je dopuščal tudi sproščeno plesanje – navdihnil ga je baletni tutu –, je sprožil zgražanje konzervativcev: nespodobno, neresno, nedamsko!

Kljub temu, oziroma prav zato, je minikrilo postalo svetovna prodajna uspešnica in modni simbol novih začetkov in enakopravnosti. Za svojo kreacijo je Mary Quant leta 1966 prejela odlikovanje red Britanskega imperija – na podelitev je, seveda, prišla v minikrilu.

Chantsaldulam Dashzeveg-Ehlers

women'ssecret

PEACH *of* DESIRE

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

NOVOST V dm STUDIO: KOLAGENSKA NEGA OBRAZA

BESEDILO: dm



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.



FOTOGRAFIJE: dm



Kolagen je temelj zdrave, napete in elastične kože, zato ne preseneča, da je postal tako zaželen v sodobnem svetu lepote: ne le v kremah in serumih, temveč tudi v sodobnih negah. Čeprav ga ne vidimo, pomembno vpliva na to, kako se koža obnaša. Sčasoma se njegova proizvodnja naravno zmanjšuje, kar se kaže v izgubi čvrstosti kože, pojavu gub in utrujenem videzu. Tudi zato postajajo tretmaji, ki spodbujajo nastajanje kolagena, vse bolj priljubljeni. Eden izmed njih je kolagenska nega obraza: nova sodobna nega za vidno obnovo kože, ki je zdaj na voljo tudi v dm Studiu v Ljubljani in Kranju.

Kaj je kolagenska nega obraza?

Naša najnovejša nega spodbuja nastajanje kolagena v koži, opazno zmanjšuje izrazitost pigmentacij ter podpira celjenje nepravilnosti. Rezultat je svilen, mehka in napeta koža.

Nega temelji na uporabi kolagenskih kapljic in razpršila s kolagenom znamke Heaven. Med tretmajem se

uporabljajo posebne masažne tehnike, ki dodatno privzdignejo obrazne mišice in zmanjšajo izrazitost gub. Tretma traja 50 minut.

Za vzdrževanje optimalnih rezultatov priporočamo tudi domačo nego s kolagenskimi kapljicami, kolagenskim serumom in razpršilom s kolagenom.

Kdaj je kolagenska nega najbolj priporočljiva?

Kolagenska nega obraza je priporočljiva v vseh letnih časih, saj koži v vsakem obdobju nudi tisto, kar potrebuje. Spomladi kožo prebudi in obnovi po vplivih zime ter jo pripravi na poletje. Poleti kolagen skupaj z zaščitnimi filtri pomaga varovati

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



kožo pred prezgodnjim staranjem. Po negi je koža bolj dovzetna za vsrkavanje tonikov in serumov, kar dodatno prispeva k njeni hidraciji, ta pa je ključna za zdrav in lep videz kože. Jeseni se koža po kolagenski negi intenzivno regenerira in pripravi na zimski čas. Kolagen spodbuja obnovo celic, kar podpira regeneracijo kože tudi pozimi.

Po koliko tretmajih so vidne spremembe?

Spremembe so vidne že po enem tretmaju. Koža je po prvi negi bolj gladka, sijoča, hidrirana in nahranjena. Res pa je, da jo je treba negovati ves čas, v vseh starostnih obdobjih in vseh letnih časih – tako v salonu kot doma. Le tako lahko govorimo o resnično gladki, nahranjeni in sijoči koži.

Komu je tretma namenjen?

Kolagenska nega obraza je primerena za vse, ki si želijo osvežiti utrujen videz kože, izboljšati tonus in teksturo kože, upočasniti vidne znake staranja ter poskrbeti za preventivno nego.



♥ baby
bonus 🌸



Novo



Aktivirajte kupon za 10x točke

pri nakupu otroških izdelkov
nad 30€ in nakupujte ugodneje.

Več na dm.si/babybonus



Aktivirajte
kupone in
prihranite!

#povsemjaz



KUPUJEM TAM
KJER NEKAJ VELJAM

ACTIVE BEAUTY

bivanje



Vsestranski les

Trend „naredi sam“ je klasične euro palete iz logističnih centrov preselil v naše domove – z dovršeno obdelanimi površinami ali prebarvane v živahne odtenke namreč v vašem domu zasijejo kot kreativen element. Uporabite jih lahko v dnevni sobi kot industrijsko klubsko mizico s stekleno ploščo in kovinskimi detajli, na vrtu kot veliko gugalno klop z odejo in blazinami ali pa na balkonu kot stensko zeliščno gredo. Zložljive palete so trpežne, vsestransko uporabne in hkrati prijazne do okolja.

Čas za zabavo

Od Taylor Swift do Coco Chanel: z vami delimo, kako ustvariti nepozabno zabavo – in poskrbeti za trenutke, ki ostanejo v spominu

BESEDILO: JULIA CHRISTIAN



Taylor Swift je prijateljstvo prvotnega pomena

Naj bo na podelitvi grammyjev (na fotografiji zgoraj leta 2025 v Los Angelesu s pevko Sabrina Carpenter), na nogometnem stadionu ali na njenih legendarnih poletnih druženjih v Rhode Islandu: Taylor Swift najraje praznuje s svojimi prijateljicami. Več let zapored pevka v svoji hiši v Rhode Islandu prireja zabavo za ameriški dan neodvisnosti – s povsem jasnim potekom dogodkov: prihod pozno dopoldne, kopanje v bazenu, skupno kosilo, zvečer pa taborni ogenj. Pravila oblačenja za ta dan veljajo: oblačila v rdeči, beli, modri barvi, torej v barvah ameriške zastave – pogosto v obliki bikink ali lahkih kombinacij topov in kratkih hlač. Njene zabave so hkrati dan na plaži, zabava v pižami in trenutek v popkulturi, seznam gostij pa raste skupaj z njeno slavo: od najožjega kroga prijateljic do zvezd iz sveta glasbe, mode in filma. Pa vendar dogodek nikoli ne deluje kot oder za razkazovanje. Taylor Swift dogodek namerno ohranja dobesedno prizemljen: bosa stopala, igre na travniku, skupno kuhanje namesto pogostitve. Nobena povabljenka ni le opazovalka – vse so vključene. In ker se veliko stvari vsako leto ponovi, se tudi na novo povabljene hitro znajdejo. Prav zato lahko pričakujemo, da bo tudi njena poroka, načrtovana za začetek julija, prej veliko prijateljsko snidenje kot pa ogromna prireditev brez čustev.

Zaključek: Žensko opolnomočenje se začne že pri tem, kako praznujemo – in prav to da zabavi poseben čar.

Elsa Maxwell je stavila na nepričakovano

Majhna, glasna in z gromkim smehom se je Elsa Maxwell gibala med najbogatejšimi in najslavnejšimi (na fotografiji na zabavi z Mario Callas leta 1957) – kot nekakšna mešanica gostiteljice in dvorne zabavljačice. Rojena v Iowi, ZDA, je prišla v Pariz, pisala kolumne, organizirala večerne dogodke za premožne naročnike in si hitro ustvarila nepogrešljiv položaj – kasneje tudi kot poročevalka o družabnem življenju v New Yorku in Hollywoodu, kjer je govorice z lastnih zabav naslednji dan nadaljevala v časopisnih kolumnah in po radiu. Njeno največje bogastvo so bili enciklopedični spomin za imena, nečimrnost in razna zaveznitva. Kdo je sedel zraven koga, ni bilo nikoli naključje, temveč načrtovano. In vsaka zabava se je začela z idejo: inscenirani umor v londonski mestni hiši, zabava „pridi tak, kot si“ sredi noči, kodeks oblačenja: v kopalnem plašču, z navijalkami ali peno za britje. Elsa Maxwell je verjela, da napetost nastane tam, kjer gre lahko kaj narobe – v prenapolnjenih prostorih, ob nepričakovanih srečanjih ... Vsem taka presenečenja niso bila všeč, ravnodušen pa ni ostal nihče.

Zaključek: Tudi dive navdihujeta samoironija in humor.



Coco Chanel je iz preprostosti naredila pravo umetnost

Coco Chanel se v modi ni ozirala na ustaljena pravila. Enako je ravnala v svoji hiši v Roquebrune-Cap-Martin na Azurni obali, kjer je raje postavila svoja pravila. Medtem ko so drugje konec 20. let prejšnjega stoletja goste še vedno vabili v bogato okrašene jedilnice z natančno določenim sedežnim redom, se je pri njej vse dogajalo na vrtu vile La Pausa (na fotografiji s psom Gigom). Postregla je z zgodnjim kosilom namesto pozne večerje, s soncem namesto lestencev in z bifejem namesto strogo določenih menijev. Jedlo se je, kar je komu teknilo, ljudje so vstajali, zamenjali sedež, se pomešali med druge. Med povabljenimi so bili umetniki, pesniki in prijatelji – od Jeana Cocteauja do Salvadorja Dalíja. Coco Chanel se je pogosto pojavila zadnja, si vzela krožnik, se komu pridružila, nikoli pa se ni na silo rinila v središče pozornosti. Vse je moralo biti spontano in sproščeno. Tako je ustvarila podobo dobre zabave, kot je še danes priljubljeno: malo planiranja, veliko vzdušja.

Zaključek: *Kdor postavi okvir in nato spusti vajeti, omogoči, da se zabava razvije po svoje.*



Marianne von Willemer je premešala pravila igre

Frankfurt, leto 1815. Marianne von Willemer – igralka, plesalka, pevka in žena bankirja – pripravlja rojstnodnevno slavo za Johanna Wolfganga von Goetheja. Že jutraj po vrtu postavi košare s sadjem: fige, datlje, pomaranče. Najprej se z gosti sprehodi po vrtu. Zvečer ponudi lahke jedi: artičoke, blago juho iz prepelic, zelenjavo. Nič ne sme obležati v želodcu, vse naj spodbuja pogovor. Marianne razbije tog dvorni sedežni red in za isto mizo posede učenjake, trgovce in umetnike. Gostje se s kostumi preselijo na orientalsko prizorišče. Goethe – s katerim je bila v tistih letih tesno povezana – bere verze iz nastajajočega

Zahodno-vzhodnega divana, v katerega so, kot se bo pozneje razvedelo, vključene tudi njene pesmi. Berejo, pojejo, razpravljajo. In za ta en večer nastane nova družba: bolj raznolika, bolj odprta, bolj premešana.

Zaključek: Na dobri zabavi ne praznujemo sebe, temveč skupnost. Tako lahko drug ob drugem sedijo zelo različni ljudje.



Truman Capote je združil različne svetove

Za pisatelja in kronista družabnega življenja je bil njegov dogodek, poznan kot Črno-beli ples, pravo umetniško delo. Novembra 1966, na vrhuncu slave po izdaji knjige *In Cold Blood*, je Capote seznam gostov pisal v šolski zvezek, črtal imena, dodajal nova in z njim sestavil družbo ljudi, ki se v newyorški visoki družbi sicer izogibajo drug drugemu: pisatelje in politike, filmske igralka in provincialne veljake, intelektualce in dedinje – celo njegov hišnik je bil med povabljenimi. Da nihče ne bi zmeden stal s kozarcem v roki, je pred velikim dogodkom organiziral manjše večerje. V plesni dvorani hotela Plaza so nato maske poskrbele za navidezno enakost vseh približno 500 gostov v črno-beli opravi: zasebni detektivji so v ples vabili filmske zvezde, pisatelj in novinar Norman Mailer se je prepiral o vojni v Vietnamu, Frank Sinatra pa je razočaran odšel domov. Capote je nosil masko, ki jo je kupil za 39 centov, in tudi tisti, ki so se na dogodek pretihotapili brez vabila, so delovali, kot da so od nekdaj na njegovem seznamu.

Zaključek: Kdor želi imeti nadzor, organizira večerjo. Kdor si upa tvegati, organizira pravo zabavo.

Odkrivanje okusov

Kam bomo potovali to poletje? Vsak dan nekam drugam!
Z vami delimo najljubše jedi iz različnih počitniških destinacij.

UREDNIŠTVO: MARTINA PANEK

Od 18. stoletja dalje sodi paniran piščanec med jedi tradicionalne dunajske kuhinje. Ta klasična gostilniška specialiteta mojstrsko združuje skrbno usklajene lokalne sestavine.



Iz Avstrije: Hrustljava solata s paniranim piščancem

SESTAVINE ZA 4 PORCIJE: 1 kg krompirja (čvrstega, ki se ne razkuha) • sol • 1 manjša rdeča čebula • 1 strok česna • pest (pribl. 15 g) svežih zelišč (npr. peteršilj, koper, krebujlica, drobnjak) + za serviranje • 2 lista endivije • 5 redkvic • 350 ml piščančje jušne osnove • 3 jedilne žlice dmBio belega vinskega kisa • 1 čajna žlička dijonske gorčice • čili sol • ščepec sladkorja • 4 jedilne žlice oljčnega olja • 150 g navadnega jogurta • 1 jedilna žlica začimbne mešanice za pečenega piščanca • 600 g piščančjih prsi (pribl. 4 kosi) • 150 g belih krušnih drobtin • rastlinsko olje za cvrtje • 1/2 bio limone

PRIPRAVA: Neolupljen krompir skuhamo v slani vodi do mehkega. Na hitro ga odcedimo in pustimo, da nekoliko izpari. Še vročega olupimo, narežemo na rezine in stresemo v skledo. Čebulo in česen olupimo in drobno nasekljamo. Zelišča nasekljamo. Endivijo narežemo na tanke trakove, redkvice na kolobarje. Jušno osnovo segrejemo, vmešamo kis in gorčico. Dodamo nasekljana zelišča in česen, začini-

mo s čili soljo in ščepcem sladkorja. Iz skledе vzamemo približno pest krompirja in ga skupaj z oljčnim oljem zmešamo s paličnim mešalnikom v gladek preliv. Ta preliv postopoma vmešamo nazaj h krompirju, tako da popije vso tekočino. Dodamo čebulo, endivijo in redkvice, nežno premešamo in solato še enkrat po okusu dodatno začini. Jogurt zmešamo z začimbami za pečenega piščanca in rahlo posolimo. Piščančje fileje poševno narežemo na 3–4 kose in jih mariniramo v začinenem jogurtu približno 15 minut. Meso povaljamo v drobtinah – pri tem panade ne nanašamo premočno, da ostane zračna in hrustljava. V ponvi segrejemo za prst visok sloj olja. Panirane kose piščanca cvremo na srednji temperaturi približno 3 minute na vsaki strani, da lepo porjavijo. Odlagamo jih na kuhinjske brisače, da odteče odvečno olje. Hrustljavo ocvrtno piščanec postrežemo na krompirjevi solati ter okrasimo s krhlji limone in svežimi zelišči.

Čas priprave: ca. 1,5 ure (vključno s 15 minutami mariniranja)

Pečena riba na žaru je specialiteta hrvaške kuhinje – od Istre do Dalmacije. Njene okuse še posebej lepo poudarijo limona in zelišča.



S Hrvaške: Aromatičen brancin z nadevom iz oliv

SESTAVINE ZA 4 PORCIJE: 4 brancini • sol • sveže mleti črni poper • 100 g dmBio črnih oliv brez koščic • 1/2 rdeče čebule • 2 stroka česna • 1 jedilna žlica nasekljanega timijana + nekaj za okras • 2 jedilni žlici nasekljanega peteršilja • 2 čajni žlički naribane bio limonine lupinice • 5–6 jedilnih žlic oljčnega olja + nekaj za pokapljanje • 5 jedilnih žlic limoninega soka • 1/2 čajne žličke zmletih semen komarčka • 1 bio limona • rastlinsko olje za premaz rešetke in klešč za peko rib

PRIPRAVA: Ribe znotraj in zunaj dobro speremo, osušimo, posolimo in popopravimo. Kožo na vsaki strani 3- do 4-krat poševo zarežemo. Olive grobo nasekljamo. Čebulo in česen olupimo in drobno

narežemo. Zmešamo jih z olivami, timijanom, peteršiljem, limonino lupinico in 2–3 žlicami oljčnega olja. Zmes narahlo nadevamo v trebušno votlino rib. Preostalo olje zmešamo z limoninim sokom in semeni komarčka, s tem premažemo ribe in jih približno 20 minut mariniramo v hladilniku. Limono narežemo na debele rezine. Žar segrejemo na srednjo temperaturo. Rešetko in klešče za peko rib rahlo naoljimo. Ribe vstavimo v klešče za peko in jih pečemo 6–7 minut na vsaki strani. Tudi limonine rezine na kratko popečemo z obeh strani. Brancine in limonine rezine razporedimo na pladenj in potresemo s timijanom. Poleg se odlično poda blitva s krompirjem.

Čas priprave: ca. 1 ura (vključno z 20 minutami mariniranja)



Tarator je tradicionalna kumarična juha z Balkana. Najraje jo postrežejo poleti kot osvežilno predjed ali prilogo.

Iz Srbije: Hladna kremna kumarična juha s pinjencem (🌱 vegetarijansko)

SESTAVINE ZA 4 PORCIJE: 1 bio kumara • 2 stroka česna • sol • pest (pribl. 15 g) kopra • 40 g dmBio orehovitih jedrc • 500 g skyra, ohlajenega • 200 ml pinjenca, ohlajenega • 2 jedilni žlici oljčnega olja • 1–2 čajni žlički limoninega soka • sveže mleti črni poper

PRIPRAVA: Kumaro operemo, odrežemo konca in jo po dolgem prerežemo. Z lupilcem ali rezalnikom narežemo 4 tanke rezine, jih rahlo nagubamo in nataknejo na lesena nabodalca (za okras). Česen olupimo, nasekljamo in s ščepcem soli

stremo v pasto. Preostalo kumaro olupimo in narežemo na majhne kocke. Koper osmukamo in drobno nasekljamo. Orehe grobo stolčemo. Jogurt in pinjenec damo v skledo, dodamo narezano kumaro, koper, česen in orehe ter dobro premešamo. Med mešanjem prilijemo olje in približno 300 ml ledeno mrzle vode, da dobimo zeleno gostoto. Začnimo z limoninim sokom, soljo in poprom. Juho nalijemo v ohlajene kozarce in okrasimo z nabodalci iz kumare.

Čas priprave: ca. 20 minut

Bosanska kuhinja je znana po nasitnih mesnih jedeh. Sarma v veganski različici je prav tako odlična.



Iz Bosne: Osvežilni in pikantni polnjeni listi vinske trte (🌱 vegansko)

SESTAVINE ZA 4-6 PORCIJ: 1 čebula • 3 stroki česna • 1 šopek mlade čebule • 2 jedilni žlici oljčnega olja + malo za pokapljanje • sol • sveže mleti črni poper • 250 g dmBio okroglozrnatega riža • 40 g rozin • 4 jedilne žlice sesekljane koprre + nekaj za okras • 2 jedilni žlici sesekljane mete • 2 čajni žlički naribane bio limonine lupinice • 3 jedilne žlice limoninega soka • 4 jedilne žlice sesekljanih pistacij • 1/4 čajne žličke naribanega muškatnega oreščka • ščep mletega pimenta (dišeče paprike) • približno 60 velikih listov vinske trte v slanici • 3-4 jedilne žlice oljčnega olja • 1 bio limona, narezana na krhle

PRIPRAVA: Čebulo in česen olupimo in drobno nasekljamo. Mlado čebulo očistimo in narežemo na majhne koščke. V širokem loncu segrejemo 2 žlici oljčnega olja in na njem steklasto popražimo čebulo. Dodamo mlado čebulo, česen, sol in poper ter na hitro premešamo in še malo podušimo. Dodamo riž in ga pražimo, da postekleni. Prilijemo 400 ml vroče vode in kuhamo približno 5 minut. Primešamo rozine, koper, meto, limonino lupinico, limonin sok in pistacije. Vmešamo tudi muškatni orešček in piment ter na-

dev po okusu dosolimo in dopopramo. Liste vinske trte dobro speremo pod tekočo vodo, da odstranimo odvečno slanico. List položimo na delovno površino z gladko stranjo navzdol. Na spodnji del lista damo približno 1 čajno žličko nadeva, stranici prepognemo proti sredini in od peclja naprej zvijemo – ne pretesno. Na ta način napolnimo približno 40 listov. Dno globokega lonca obložimo s plastjo listov vinske trte in nanje tesno drug ob drugega zložimo zvitke. Pokapljamo jih z 1 žlico oljčnega olja in rahlo posolimo. Pokrijemo z dodatno plastjo trtnih listov in obtežimo s krožnikom. Prilijemo toliko vroče vode, da so zvitki pokriti. Lonec pokrijemo in pri nizki temperaturi kuhamo 45-55 minut (proti koncu preverimo, ali je riž kuhan). Po potrebi dolijemo še malo vode. Polnjene liste vinske trte razporedimo na servirni krožnik, okrasimo z vršički koprre in postrežemo z limoninimi krhli. Zraven se odlično poda domači tza-tziki ali druga jogurtova omaka.

Čas priprave: ca. 2 uri in 20 minut (vključno s približno 50 minutami kuhanja)

Livanci so tradicionalna češka (bohemska) sladica iz testa. Medtem ko se pri sobnih palačinkah uporablja pecilni prašek, za želeno rahlo, puhasto teksturo tukaj poskrbi kvas.



Iz Češke: Rahli in sladki livanci (🌱 vegetarijansko)

SESTAVINE ZA 6-8 KOSOV: 20 g masla • 180 ml mleka • 2 jajci • 15 g kvasa • 100 g sladkorja • sol • 130 g pšenične moke • sredica 1/2 vaniljevega stroka • 1/2 čajne žličke naribane bio limonine lupinice • 100 g masla • 100 g slivovega džema • sladkor v prahu za posip

PRIPRAVA: Maslo stopimo v lončku, mleko pa segrejemo, da je mlačno. Jajci ločimo, beljaka postavimo na hladno. Kvas nadrobimo in ga skupaj z 20 g sladkorja in ščepec soli raztopimo v mlačnem mleku. Moko presejemo in jo postopoma vmešamo v kvasno mešanico. Dodamo rumenjaka, vaniljevo sredico, limonino lupinico in stopljeno maslo. Vse skupaj dobro premešamo v gladko testo. Posodo pokrijemo in testo pri sobni temperaturi vzhajamo približno 1

uro. Iz beljakov stepemo trd sneg in ga nežno vmešamo v vzhajano testo. Polovico prečiščenega masla segrejemo v navadni ponvi s površino proti prijemanju in kovinskimi obročki (premera približno 6 cm), ki služijo za oblikovanje posameznih „krofkov“. V obročke vlijemo polovico testa. Ponev rahlo potresemo in pečemo 4-5 minut, da so zlatorjavo zapečeni. Nato livance obrnemo in spečemo še na drugi strani. Vzamemo jih iz ponve in ohranjamo tople. Na enak način spečemo še preostalo testo. Polovico livancev premažemo s slivovim džemom in jih pokrijemo z drugo polovico, da nastanejo „sendviči“. 80 g sladkorja v kozici stopimo v svetel karamel in z njim prelijemo livance. Pred serviranjem jih posujemo s sladkorjem v prahu.

Čas priprave: približno 1 ura in 55 minut (vključno z 1 uro vzhajanja)

Vaš dojenček si
zasluži najvišje
standarde.

Narejeno s
skrbnostjo.



Vsi naši proizvodi so prestali
najstrožje kontrole kakovosti.

- ✓ TESTIRANO na 1000 kontrolnih
točkah med proizvodnim procesom
- ✓ Proizvedeno v tovarnah,
ki so CERTIFICIRANE
s strani neodvisnega organa

Katerokoli vprašanje?
Kontaktirajte nas lahko na aptaclub@merit-hp.si

POMEMBNO OBVESTILO: Materino mleko je najboljša hrana za dojenčka in prinaša številne koristi za dojenčka in mater. Vsa navodila za pripravo in hranjenje je treba skrbno upoštevati, saj lahko nepravilna priprava predstavlja tveganje za zdravje dojenčka. Za nasvet o hranjenju dojenčka se vedno posvetujte z zdravstvenim delavcem.

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

Večji format fotoknjige za ceno manjšega:

Kvadratna CEWE FOTOKNJIGA za ceno Male kvadratne.*

moja
cewe fotoknjiga

Koda za popust:
CEWEKVADRATNA



Več informacij:

www.dmfoto.si/ugodnosti.html

Shranite najlepše spomine

Fotografije že od 0,10 €*

*Cena velja pri naročilu 100 ali več fotografij.



Naročnik oglasa: CEWE

cewe



Skrivnosti iz kuhinje

Jabolčni kis: Naravno in vsestransko živilo

Le nekaj kapljic kisa jedem doda prijetno sadno-kiselkast pridih, obenem pa velja tudi za klasično domače zdravilo.

UREDNIŠTVO: MARTINA PANEK

Le redko katero živilo naj bi imelo tako širok nabor učinkov kot jabolčni kis. Velja za skoraj univerzalno pomoč iz shrambe: podpira prebavo in jetra, pomaga pri uravnavanju krvnega sladkorja in presnove – marsikdo ga uporablja celo za nego kože in las. Če ga pijemo samostojno, ga je dobro razredčiti z vodo, da ni premočen za želodec in zobe.

Zakaj je jabolčni kis tako koristen?

Vsebuje hranila iz jabolk, čeprav v manjših količinah. Ocetna kislina, ki nastane pri vretju, lahko pomaga uravnavati krvni sladkor in maščobe v krvi. Spodbuja nastajanje slin, želodčne kisline in prebavnih sokov, zato lažje prebavimo predvsem bolj mastne jedi. Zaradi protibakterijskega učinka je priljubljen tudi pri prvih znakih vnetega grla.



Zakaj izbrati ekološki kis?

V primerjavi z običajnim je bio jabolčni kis največkrat narejen iz celih jabolk in ne iz ostankov. Ocetna kislina nastane z naravno fermentacijo, ni dodana posebej. Ker kis ni pasteriziran (torej toplotno obdelan), v njem ostane več koristnih snovi.

Kako ga uporabiti v kuhinji?

Jabolčni kis doda piko na i jedem in jih popestri: mnogim receptom doda prijetno svežo kislino. Kot dodatek chutneyju in domači limonadi poskrbi za pravi kontrast, veganskim testom pomaga, da lepo narastejo, kot naravni konzervansi pa je idealen za vlaganje zelenjave.

Z dmBio polje



Bio naravno moten jabolčni kis dmBio je nefiltriran in neprekuhan, zato se ohrani čim več naravnih jabolčnih sestavin.

Solata s salamo, koromačem, hruško in parmezanom

SESTAVINE ZA 4 OSEBE: 3 gomolji koromača • 2 hruški • 3 jedilne žlice jabolčnega kisa • 1 čajna žlička sladkorja • 30 ml oljčnega olja • sol • mleti črni poper • 4 mlade čebule • 3 vejice peteršilja • 160 g pariške salame (ali mortadele), narezane na rezine • 50 g sveže naribanega ali na lističe narezanega parmezana

PRIPRAVA: Koromač očistimo in ga na tanko narežemo (z nožem ali rezalnikom). Hruški razrežemo na četrtine, jima odstranimo peščiče in ju narežemo na tanke rezine. Koromač in hruške

zmešamo v skledi. Dodamo kis, sladkor in oljčno olje, dobro premešamo in pustimo stati približno 30 minut. Nato posolimo in popopravimo po okusu. Mlado čebulo očistimo in narežemo na kolute, peteršilj na drobno nasekljamo. Klobaso prerežemo na pol, da dobimo manjše kose. Mlado čebulo, peteršilj in klobaso vmešamo v solato s koromačem. Tik pred serviranjem solato potresemo s parmezanom.

Čas priprave: približno 50 minut (vključno s 30 minutami počivanja)

Gremo ven – v muzej!

Kdor tudi na poletnem dopustu najraje preživlja čas na prostem, se mu ni treba odpovedati umetnosti. Z vami delimo destinacije, ki so odlične za odkrivanje umetnosti na prostem – od Češke do Slovenije.

BESEDILO: CHRISTINA HORN



Park skulptur v Premstätten (Avstrija)

Kdor želi raziskovati idilično gričevnato pokrajino avstrijske Štajerske, naj si obvezno vzame čas še za obisk Avstrijskega parka skulptur v kraju Premstätten blizu Gradca. Park je leta 2000 nastal na sedem hektarov velikem območju nekdanje mednarodne vrtnarske razstave, ki ga je krajinski arhitekt Dieter Kienast zasnoval kot zelen labirint z geometrično oblikovanimi površinami ter ribniki z lotosi in lokvanji. Danes je tu več kot 80 skulptur avstrijskih ter mednarodnih umetnic in umetnikov. Pot vodi mimo del, kot sta „Fat House“ Erwina Wurma (na fotografiji) ali „Airplane Parts & Hills“ Nancy Rubins, ki stojita v stalnem dialogu z okolico in naravo. Z začasnimi projekti se zbirka nenehno dopolnjuje – letošnje leto si je mogoče ogledati instalacijo „Ver/Ent/Wurzelungen“ Daniele Brasil, vrt z eksotičnimi, „priseljenimi“ rastlinami.

Vstop prost. Odpiralni čas: 10.00–20.00. Info: museum-joanneum.at. Predlog za prenočišče:

I am Hotels Graz-Seiersberg – sodoben, družinam prijazen hotel na priročni lokaciji.

Dvoposteljna soba od 84 € na noč (za 2 osebi). Info: i-am-hotel.at.



Uličná umetnost v Pragi (Česka)

Česka prestolnica v osrčju države je pravi zaklad za ljubitelje ulične umetnosti. V ozkih ulicah med visokimi stavbami, na stenah in strehah, v parkih in na zelenicah – po vsej Pragi naletimo na grafite, stenske poslikave ter skulpture najrazličnejših velikosti in slogov. Med najbolj vpadljivimi murali so portreti Davida Strauza, ki deloma delujejo skoraj pointilistično – med njimi tudi ženski obraz „Untitled“ na sedežu banke ČSOB (na fotografiji) – ter monumentalne fasadne slike umetnika ChemiSa. Ikonična je tudi stena z grafiti Johna Lennona Wall, ki se od osemdesetih let prejšnjega stoletja nenehno spreminja. Nikakor ne gre izpustiti opusa akcijskega umetnika Davida Černega, čigar provokativna dela zaznamujejo mestno podobo že od zgodnjih devetdesetih – med njimi „Lilith“, 24 metrov visok kip ženske z vrtljivim glavnim delom.

Vstop prost. Prosto dostopno. Info: ghmp.cz. Predlog za prenočišče: Hotel Bologna – eleganten hotel s štirimi zvezdicami v samem središču mesta. Dvoposteljna soba z zajtrkom od 76 € na noč (za 2 osebi). Info: prague-residencebologna.com.





Beneški bienale (Italija)

Sodo leto? Odlično – to pomeni, da se v Benetkah spet odvija umetnostni bienale, ki letos traja do 22. novembra. Ta prestižna razstava se je začela že konec 19. stoletja z namenom, da umetnikom z vsega sveta ponudi veliko mednarodno prizorišče. Tudi po več kot 130 letih ni nič manj pomembna: tokrat se pod naslovom „In Minor Keys“ predstavlja 111 umetnikov, dvojcev, kolektivov in organizacij – na številnih lokacijah po mestu. Kot vedno je osrednje prizorišče Giardini della Biennale (na sliki) – obsežen park s paviljoni –, ljubitelji umetnosti na prostem pa pridejo na svoj račun tudi na zunanjih površinah nekdanjega ladjedelniškega kompleksa Arsenale in v Forte Marghera. Mimogrede: Letošnje leto v Benetkah potekajo tudi bienali za gledališče, ples, film in glasbo.

Vstopnina: od 30 €. Odpiralni čas Giardini/Arsenale: 11.00–19.00. Info: labiennale.org. Predlog za prenočišče: Hotel Giardinetto – prijeten hotel na otoku Lido di Venezia, z neposredno povezavo z vaporetom. Dvoposteljna soba z zajtrkom od 77 € na noč (za 2 osebi). Info: giardinettovenice.com.

Muzej na prostem v Bukovički Banji (Srbija)

V mestu Aranđelovac, približno eno uro vožnje iz Beograda, lahko željo po sprostivni zelo lepo združimo z umetnostjo – in sicer v zdraviliškem parku Bukovička Banja. Zdravilišče, uradno ustanovljeno leta 1836, je zaradi mineralnih izvirov hitro postalo priljubljen kraj za oddih, ki ga je pogosto obiskovala tudi srbska knežja družina. Okrog zdraviliških stavb je nastal razsežen park z vijugastimi potmi, drevjem in cvetličnimi gredami. Leta 1966 so 22 hektarov zelenih površin obogatili s kamnitimi skulpturami simpozija „White Venčac“. V naslednjih letih se je tu z marmornatimi deli podpisalo veliko umetnic in umetnikov, med njimi Lynn Chadwick, Giò Pomodoro in Shlomo Selinger (na fotografiji skulptura „Pobeda svetlosti“). Danes zbirka obsega vse od obeliskov in doprskih kipov srbskih vladarjev do levov in sfinxov.

Vstop prost. Prosto dostopno. Info: bukovicabanja.rs. Predlog za prenočišče: Vila Mila – sodoben aparthotel z bazenom, masažnim bazenom, savno in skrbno izbrano umetnostjo. Studio apartma od 57 € na noč (za 2 osebi). Info: vilamila.rs.





Trenčín (Slovaška): Evropska prestolnica kulture 2026

Poleg finskega Oulua se letos z nazivom evropska prestolnica kulture ponaša tudi Trenčín. Gledališke predstave, razstave, delavnice, kino na prostem, kulinarčni festivali in koncerti – umetnost in kultura bodo letošnje leto preplavili vsak kotiček mesta s 54.000 prebivalci. Osrednje stičišče dogajanja je Trg miru v starem mestnem jedru. Pomemben del kulturnega leta pa sta tudi grad, ki se dviga nad mestom, in stari železniški most, preurejen v območje „Fiesta Bridge“ s trgovinicami, bari in galerijami. Kdor rad išče umetnost na prostem, jo bo našel skoraj na vsakem koraku – od podhodov (na fotografiji instalacija „Gentle Underpass“ Martina Jenče, Martina Péchyja, Tomáša Tholta in Danice Pištekove) do stanovanjskih sosesk. Organizirane so celo posebne kolesarske ture po teh točkah. Obisk se splača tudi po letu 2026, saj naj bi kulturno leto dolgoročno pozitivno vplivalo na podobo mesta.

Vse informacije o programu: trencin2026.eu. Predlog za prenočišče: Kavart Apartments – sodobni apartmaji z lastno kuhinjo in pralnico. Apartma od 90 € na noč (za 2 osebi). Info: kavart.sk.



SINCE 1772

WILKINSON

SWORD



MOJSTRI REZIL
OD LETA 1772

Naročnik oglasa: Gaps d.o.o.

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



Park skulptur Villány (Madžarska)

Da lahko umetnost nastaja tudi na nepričakovanih krajih, dokazuje park skulptur v Villányju. Kraj, ki mu zaradi slovitih rdečih vin pravijo tudi „Bordeaux vzhoda“, sredi nekdanjega kamnoloma skriva prav poseben park skulptur. Pred kuliso gore Szársomlyó je razstavljenih okrog 130 del iz apnenca, med njimi tudi „Tornado“ italijanskega kiparja Vittoria Di Muzia (na fotografiji). Apnenec so tu lomili že Rimljani, od leta 1910 pa so ga uporabljali predvsem za cement. Ko so kamnolom v šestdesetih letih zaprli, so kiparji v okviru simpozija začeli iz kamna klesati monumentalne plastike. Od takrat mednarodne umetnice in umetniki vsako leto dodajajo nova dela. Poleti se lahko pred pokušino vina sprehodite po panoramski poti, si ogledate skulpture in – z malo sreče – koga ujamete kar pri delu.

Vstop prost. Odpiralni čas: 9.00–19.00. Info: ddnp.hu. Predlog za prenočišče: Naturella Panzió – sodoben, svetel penzion z vrtom, blizu vinske ceste. Dvoposteljna soba z zajtrkom od 84 € na noč (za 2 osebi). Info: naturellapanzio.hu.

Razstava kovinske umetnosti v Ravnah na Koroškem (Slovenija)

Med sprehodom po mirnem mestu Ravne na Koroškem naletimo na impresivne jeklene skulpture. Te pričajo o bogati železarski preteklosti kraja, ki je bil več kot 300 let tesno povezan z železarno. Nastale so v okviru mednarodnega kiparskega srečanja Forma Viva, kjer so umetnice in umetniki jeklo preoblikovali v umetnine. V različnih obdobjih – od leta 1964 do zadnjega srečanja leta 2014 – je tu nastalo preko 30 kovinskih del, npr. „Meteorite“ (na fotografiji) nemškega umetnika Johannesesa Vogla. Skulpture so razporejene po celem mestu: od parkov do stanovanjskih četrti. Za domačine so del vsakdana in imajo tudi svoja neuradna imena, kot je npr. „Polž“. Ravne na Koroškem ne privabijo le z umetnostjo – v okolici se lahko odpravite tudi na zanimive izlete, na primer v podzemni svet rudnika Pece.

Vstop prost. Prosto dostopno. Info: fvr.si. Predlog za prenočišče: Gostišče Brančurnik – manjši, a zelo prijeten penzion z domačo kulinariko. Dvoposteljna soba z zajtrkom od 75 € na noč (za 2 osebi). Info: brancurnik.si.



ORPHEA®

KOMARJI NE IZBIRAJO TRENUTKA

PIKI IN SRBEČICA LAHKO HITRO POKVARIJO NAJLEPŠE TRENUTKE.

REŠITEV?



UČINKOVITA ZAŠČITA RASTLINSKEGA IZVORA, KI TRAJA DO 8 UR.*

ORPHEA REPELENTI Z AKTIVNO SESTAVINO RASTLINSKEGA IZVORA CITRIDIOL ZAGOTAVLJAJO UČINKOVITO ZAŠČITO PRED INSEKTI.



UČINKOVITA ZAŠČITA RASTLINSKEGA IZVORA



PRIMERNO TUDI ZA OTROKE



UČINKOVITO PROTI KOMARJEM, KI PRENAŠAJO MALARIJO

ZAŠČITA PRED PIKOM



PO PIKU



ZANESLJIVA ZAŠČITA ZA VSO DRUŽINO.

MANJ PIKOV. VEČ BREZSKRBNIH TRENUTKOV.

Dopozorilo: *Biocide uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite opis izdelka in informacije na etiketi izdelka. Naročnik oglasa: MittelCo S. r. l. Izdelki so na voljo v vseh dm prodajalnah in v spletni trgovini dm.si

Omejene količine drobnih zrn

Polnijo peskovnike in so za mnogo nepogrešljiv del popolnega dopusta. Le kdo bi si mislil, da so zrnca, velika od približno 0,063 do dveh milimetrov, dragocena surovina z zelo dolgo zgodovino nastajanja? Da se iz gorskih skal naredi droben pesek, minejo tisočletja. Srednjeevropski pesek, ki ga kopljejo v peskokopih, izvira na primer še iz ledene dobe. Mraz, vročina, dež, veter in bakterije razjedajo kamnino, tako da se drobni koščki krušijo, padajo v reke, se tam zaoblijo in na koncu odplaknejo v morje. Res je, da oceani iz zdrobljenih koral in školjk tvorijo tudi tako imenovani koralni pesek. Večina peska pa nastane z erozijo kremenca. Ta je eden najpogostejših mineralov v zemeljski skorji, trši od jekla in izjemno vsestransko uporaben.

Vedno večje povpraševanje

Za kremenčev pesek iz rek in morij obstaja približno 200 načinov uporabe. Najdemo ga v številnih izdelkih za vsak dan: v čistilih, kozmetiki (na primer kot droben abraziv v zobni kremi), zdravilih, elektroniki, barvah in lepilih, steklu, opeki in keramiki. Tudi polprevodnik silicij, osnovni material med drugim za sončne celice, pridobivamo iz peska. Naša moderna civilizacija stoji – dobesedno – na pesku. Obalne in otoške države s peskom povečujejo tudi površino kopnega, na primer Monako s svojim novim luksuznim mestnim predelom Mareterra. Največ peska pa gre za proizvodnjo betona: 98 odstotkov svetovno izkopanega peska porabijo prav za to.

Približno polovica do dve tretjini vseh na novo zgrajenih stavb in objektov po svetu je iz armiranega betona, približno dve tretjini tega pa

Peska menda ne manjka, saj ga je „kot listja in trave“? Žal ne drži. Takoj za vodo velja za drugo najpomembnejšo surovino na planetu – in je tako zaželen, da so peščene mafije dobesedno že ukradle cele plaže, kar ima uničevalne posledice za okolje.

BESEDILO:
KATHARINA SCHMIEDJELL

sestavlja pesek. Ker se vedno več ljudi seli v mesta, povpraševanje nenehno raste – vsako leto za okoli 5,5 odstotka. Tako je pesek postal takoj za vodo druga najbolj uporabljena surovina na svetu. Pesek in prod skupaj predstavljata okrog 85 odstotkov vseh svetovno izkopanih surovin, kopljejo pa ju na vseh celinah. In to z osupljivo hitrostjo: vsako leto iz rek in morij pridobimo več kot dvakrat toliko kremenčevega peska, kot ga naravna erozija sploh lahko znova ustvari. Nekateri strokovnjaki zato govorijo o t. i. vrhuncu izkoriščanja

zalog peska, ki smo ga že presegli. Zaradi vse bolj skromnih virov lahko proizvodnja v prihodnje samo še upada.

Zakaj torej ne uporabimo puščavskega peska? Ker za gradbeništvo preprosto ni primeren. Zrna, ki jih stalno brusi veter, so bolj okrogla in gladka kot pesek iz voda, poleg tega pa so veliko predrobna za izdelavo betona – ta bi bil premalo trden. Za najkakovostnejšega velja rečni pesek. Obalni in morski pesek pa je zaradi vsebnosti soli problematičen, ker povzroča korozijo. In ker je črpanja rečnih naplavin vse bolj konec, se pridobivanje peska vse bolj seli v morje in na obale.

Posledice izkopavanja

Za ekosisteme ima delovanje peščne industrije uničujoče posledice. Izkopavanje fosilnih nahajališč v peskokopih sicer velja za manj škodljivo kot rudarjenje v dinamičnih sistemih, kot so reke in druga vodna telesa. Spreminjajo se rečni tokovi, dristišča so uničena, plavajoči bagri vsrkajo množico drobnih živali. Dvignjeni sedimenti kalijo vodo, kar ovira fotosintezo vodnih rastlin in posledično škoduje celotni prehranjevalni verigi, tudi ribam. Ko iz rek odnašamo material, začne padati nivo podtalnice. V Indiji zato že številne vasi dobesedno stojijo na suhem.

Tveganje za pomanjkanje vode narašča, hkrati pa so ta območja vse bolj izpostavljena poplavam. V rečnih deltah grozi, da se bo podtalnica zasolila, bregovi pa se krušijo. To dodatno pospešuje dvig morske gladine, ki ga povzroča podnebna kriza, saj plaže ščitijo zaledje pred silo plimovanja. Izginjajo celo velike rečne delte v Aziji. Primer →

Dragocena surovina

Potreba po pesku v številkah

3 od 4 plaž na svetu so po podatkih okoljskega programa ZN (UNEP) ogrožene pred izginotjem – tudi zato, ker jezovi in pozidane obale preprečujejo, da bi reke v morje še prinašale dovolj novega peska. Po ocenah danes vsako drugo zrnce, ki ga reke odnašajo z gora, ne doseže več morja.

50 milijard ton peska in proda na leto izkopljejo po svetu – trikrat več kot pred 20 leti.

Vsako leto iz zemlje vzamemo več kot dvakrat toliko peska, kot ga v naravi nastane na novo.

200 ton peska se skriva v družinski hiši srednje velikosti, približno 30.000 ton pa v enem kilometru avtoceste.



Izčrpavanje narave

V svojem dolgoletnem projektu „Shifting Sands“ singapurska umetnica Sim Chi Yin, ki živi v Berlinu, dokumentira (pogosto nezakonit) izkop in trgovanje s peskom ter posledice tega za ekosisteme in za ljudi, ki tam živijo.

DESIGN

KEUNE[®]
HAIRCOSMETICS

Naj tvoji lasje
naredijo prvi vtis.



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



Povečanje površine

Singapur je z nasipavanjem peska pridobil več kot 22 odstotkov dodatne površine, tudi z grajenjem ogromnega pristanišča Tuas (na sliki), ki naj bi bilo dokončano do leta 2040.

je Mekongova delta v Vietnamu: zaradi jezov in izkopavanja peska reka iz gorovja ne prinaša več dovolj naplavin. Zato se delta, kjer pridelujejo riž in tako zagotavljajo hrano za celotno regijo, vsak dan zmanjša za površino približno enega do poldruga nogometnega igrišča. Po ocenah bi lahko do leta 2100 povsem izginila.

Okoljski program Združenih narodov (UNEP) zato celo poziva k prepovedi izkopavanja peska ob obali. Številne države, na primer Kambodža in Indonezija, so izvoz gradbenega peska že prepovedale. A paradokso prav to problem še zaostruje. Pesek je postal tako dragocen, da je prišlo do razcveta črnega trga, na katerega odpade okoli 10 do 15 odstotkov svetovnega izkopa. Na severni obali Afrike ilegalno odvažajo celotne plaže – v Maroku je tako izginila že polovica –, v Viktorijinem jezeru pa kitajska podjetja izkopavajo ogromne količine peska, čeprav je to po ugandski zakonodaji prepovedano. V Indiji se peščena mafija ne ustavi niti pred umori ljudi, ki se ukvarjajo s kritičnim novinarstvom ali varstvom okolja. Nema lokrat konča tako pridobljen pesek iz držav v razvoju v umetno nasutih lagunah luksuznih letovišč.

Izhod iz krize s pomanjkanjem peska

Da bi obvladali krizo s pomanjkanjem peska, bo potrebnih več različnih pristopov. Znanstveniki med drugim poskušajo puščavski pesek obdelati tako, da bi postal uporaben v industriji. A to ne bi bila trajnostna rešitev za pomanjkanje – množično izkoriščanje puščavskega peska bi okoljsko težavo le prestavilo v drugi ekosistem.

Popolna nega, izdelana posebej za moške.

Obetavnejši so razvojni koraki pri uporabi obnovljivih gradbenih materialov. Les bi lahko v mestnem gradbeništvu postal resna alternativa betonu in hkrati bi nase vezal CO₂. Tudi ilovica (glinena zemlja) postaja kot gradivo vse zanimivejša, čeprav ni primerna za stolpnice, ceste ali gradnje predorov. V osnovi gre za izkopano zemljo, ki je na voljo skoraj povsod. Dokler ji ne primešamo cementa, pri njeni proizvodnji ne nastaja CO₂.

Kot je pokazala raziskava univerz v Ženevi in Queenslandu iz leta 2025, bi lahko kot nadomestek za pesek uporabili tudi stranske produkte rudarske industrije. Tako imenovani rudni pesek, drobnozrnati ostanek po pridobivanju železa, je bil do zdaj komaj izkoriščen vir. Po ocenah nastane vsako leto 30 do 60 milijard ton tovrstnih rudarskih odpadkov – količina, ki bi lahko pokrila letno porabo peska v višini približno 50 milijard ton.

Kot pri vseh omejenih virih pa velja tudi pri pesku: brez recikliranja ne bo šlo. Steklo je surovina, ki jo je mogoče skoraj brez izgube kakovosti znova uporabiti. Ker pa reciklirano steklo trenutno predstavlja le okoli 20 odstotkov vse proizvedene steklene mase, se na tem področju skriva velik potencial. Tudi v gradbeništvu je recikliranje mogoče: približno vsako deseto tonno peska in prod, ki ju porabijo na gradbiščih, bi lahko nadomestili z zdrobljenim starim betonom, na primer z ruševin porušениh stavb. Težava je, da je podjetij, ki stari beton ustrezno predelajo, malo. Tako skoraj ves zdrobljeni beton pristane pri gradnji cest in ne pri novogradnji objektov. V Švici pa danes že velik del novih stavb nastaja iz recikliranega betona, saj se zaradi visokih cestnin gradbenih odpadkov ne splača voziti iz mest.

Ta primer jasno kaže: politični predpisi delujejo. Potrebovali bi jih še druge – da bi ustavili špekulativno gradnjo. Po vsem svetu namreč samevajo milijoni neobljudenih stavb, zgrajenih zgolj kot naložba. In to iz dragega peska.



Vsi naši izdelki so narejeni za moške in vsebujejo naravne sestavine. Ne uporabljamo sestavin živalskega izvora, vsi izdelki so primerni za vegane in vegetarijance. Ne uporabljamo plastičnih mikro kroglic, sintetičnih dišav ali umetnih barvil.



*ni testirano na živalih, naravne sestavine, plastika iz sladkornega trsa.

Naročnik oglasa: Gaps d.o.o.

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

ZELENIH

7



Tekoči gozdni med iz ekološke pridelave očara s svojim močnim, aromatičnim okusom in temno zlatorjavo barvo. Primeren je kot namaz za kruh, za peko ter za sladkanje čaja in sladice.

dmBio gozdni med, 500 g



Izdelani so iz recikliranega materiala in zagotavljajo visoko kakovost ter udobje. 4-slojni robčki so izjemno mehki in trpežni, kar omogoča učinkovito uporabo. Robčki so brez dodanih belil, kar prispeva k okolju prijazni izbiri.

Soft&Sicher reciklirani papirnati robčki reciklirani 4-slojni, 100 kosov

Naši najljubši trajnostni izdelki



Tablete za strojno pomivanje posode z vonjem limone so zanesljiva izbira za brezhibno čistočo vaše posode. Zmogljiva formula učinkovito odstranjuje trdovratne madeže in maščobo, hkrati pa poskrbi za sijoč rezultat.

Frosch tablete za strojno pomivanje posode z vonjem limone, 70 kosov

PRAVILNO ČIŠČENJE LESENE DESKE ZA REZANJE

Les ne sodi v pomivalni stroj in tudi namakati ga ne smemo predolgo, ker lahko nabrekne, se razpoka ali zvije. Po uporabi za čiščenje zadostujeta topla voda in malo detergenta za pomivanje posode. Vonjave in trdovratne ostanke pa odstranimo tako: po deski posujemo sol in sodo bikarbono, nato po površini temeljito podrgnemo s polovico limone, dobro speremo in postavimo pokonci, da se posuši.

Suho desko na koncu natremo z malo olja (npr. sončničnega ali olja oljne ogrščice) – tako desko negujemo in jo ohranjamo prožno.



Dnevna krema z bio oljem divje vrtnice iz nadzorovane ekološke pridelave intenzivno neguje kožo in ji daje žametno mehak občutek. Bogata formula z bio hialuronsko kislino in naravnim kompleksom ogljikovih hidratov zagotavlja dolgotrajno vlaženje in lahko podpira naravno zaščitno pregrado kože.

alverde vlažilna krema za obraz bio divja vrtnica, potovalna velikost, 10 ml



Narejena je iz 100 % aromatičnih jabolčk iz ekološke pridelave. Zaradi blagega okusa je odlična kot malica, sadna obogatitev jogurta ali različnih sladick. Jabolčna kaša je veganska in ne vsebuje dodatkov ter dodanega sladkorja (vsebuje naravno prisotne sladkorje).
dmBio jabolčna kaša, 360 g



ACTIVE
BEAUTY
MEN

Krema za roke z izvlečkom bio kamilice je namenjena negi obremenjene kože rok. Nežna formula intenzivno neguje roke in nohte ter jih razvaja s prijetnim vonjem. Krema se hitro vpije, ne pušča mastnega občutka in poskrbi za svilnato mehko kožo.

**WELEDA Men balzam
po britju, 100 ml**



Krema za roke z izvlečkom bio kamilice je namenjena negi obremenjene kože rok. Nežna formula intenzivno neguje roke in nohte ter jih razvaja s prijetnim vonjem. Krema se hitro vpije, ne pušča mastnega občutka in poskrbi za svilnato mehko kožo.

**alverde krema za roke
z izvlečkom bio
kamilice, 75 ml**



SUBRINA Charm

[ČAS TEČE, JAZ OSTAJAM BLOND]



Sanja
Sanja Doležal



Inovativni blond odtenki za vse generacije

TESTED BY
HAIRDRESSERS

VEGAN
FORMULA



www.subrina.si

Naročnik oglasa: Ilirija d.o.o.
Odtenek Subrina Charm 04/10 je na voljo v vseh dm prodajalnah, odtenka 08/10 in 01/09 sta na voljo v izbranih prodajalnah. vsi trije novi odtenki so na voljo v spletni trgovini dm.si.

Horoskop

za mesec julij



ASTROLOŠKO SVETOVANJE: STEFANIE ANGERER
ILUSTRACIJA: CAROLE HILLMAN

Rak

22. junija–22. julija

Soncem v vašem znamenju boste julija v kozmičnem središču pozornosti, a Saturn bo v začetku meseca preizkušal vašo potrpežljivost. Računajte na nasprotno vetrove ali stroga pravila – ostanite mirni, kmalu se bo vse prevesilo v bolj poletno lahkotnost. Mars in Uran bosta v vas prebudila željo, da bi naredili red na področjih življenja, ki ste jih potiskali na stran. Tudi Merkur vas bo spodbujal, da si olajšate dušo. Izbirajte besede premišljeno, saj do 23. zlahka prihaja do nesporazumov.

Nasvet za srečo:

Ob koncu meseca potegnite črto – in se nagradite za svojo vztrajnost.



Lev

23. julija–23. avgusta

Na začetku meseca bo mir vaš največji luksuz: večkrat se boste umaknili, na primer v senco v parku, da boste zadihali ali s prijatelji in prijateljicami kovali načrte. Od 23. dalje bo oder pripadal vam – Sonce vam bo podarilo izjemen šarm, Jupiter pa bo poskrbel za lepe trenutke: morda s prijazno gesto, spravo ali srečnim naključjem.

Nasvet za srečo:

Uredite svoje finance – pri tem vam bo pomagala Venera.



Devica

24. avgusta–23. septembra

Naj bo to dopust ali piknik ob žaru – do 22. bo Merkur iz načrtovanja terminov naredil preizkus potrpežljivosti. Na spremembe se boste morali prilagoditi. Od 10. dalje boste imeli po zaslugi Venere dober čut za to, kaj vam koristi – in kje morate postaviti meje. To bo zelo dobro, saj bo Mars povzročal težave pri iskanju ravnovesja med poklicnimi obveznostmi in vašo željo po več počitka.

Nasvet za srečo:

Živite v svojem ritmu.



Tehtnica

24. septembra–23. oktobra

Do 22. bo služba od vas zahtevala poln angažma – tudi zato, ker vas bodo birokracija in nadrejeni tu in tam zavirali. Z Marsovo podporo boste imeli dovolj znanja, da boste kljub temu naredili, kar je treba. Od 10. dalje pa bo v vas rasla želja, da bi se tu in tam malo umaknili in se prepustili dnevnemu sanjarjenju.

Nasvet za srečo:

Privoščite si zavestne male pobege iz vsakdana. Kaj pravite na druženje s sodelavci po službi?



Kozorog

22. decembra–20. januarja

Mars in Uran bosta dodobra premešala vaš vsakdan. Zdaj bo pomembnejša prilagodljivost kot železna disciplina – pazite na svoje meje obremenitve. V odnosih bodo na vrsti pomembna pojasnila, a pozor pred prenačlenjenimi kompromisi! V drugi polovici meseca vam bo Venera pomagala, da v svoje življenje znova spustite več lahкотnosti, veselja in navdiha.

Nasvet za srečo:

Po 15. začnite načrtovati dopust.



Oven

21. marca–20. aprila

Julija vam bo Mars dal konkreten zanos – v službi boste lahko resnično napredovali in veliko postorili. Pri zasebnih pogovorih, kjer je treba kaj razčistiti, pa bo retrogradni Merkur do 23. držal zavoro. Zato je bolje, da pomembne teme predstavite na konec meseca – in vmes ne pozabite uživati življenja. Venera vam bo pomagala, da boste s svojim šarmom okrepili odnose.

Nasvet za srečo:

Naj bo to velika vrtna zabava ali „maraton“ vaših hobijev – zdaj vam bo zelo godilo, da ste v akciji.



Škorpion

24. oktobra–22. novembra

V prvih treh tednih julija boste prekipeli od odličnih idej – čeprav se bodo pri uresničevanju tu in tam pojavile podrobnosti, zaradi katerih bo treba narediti še en krog. Venera vam bo na vseh področjih vedno znova odpirala vrata. Pomoči ne le sprejmite, ampak zanj tudi sami zaprosite. Mars vas bo podpiral pri tem, da boste opravili tudi z neprijetnimi finančnimi temami.

Nasvet za srečo:

Zavzemite se za svoje potrebe in pričakovanja.



Vodnar

21. januarja–19. februarja

V začetku julija bodo Mars, Uran in Pluton okrepili vašo osebnost – čas bo, da svojo edinstvenost zaživite brez kompromisov. Kljub temu, da se boste močno posvečali lastnemu razvoju, se bodo po zaslugi Venere v partnerstvih stkale srečne okoliščine, ki bodo dolgoročno prinesle stabilnost – če boste vsi vpleteni vlekli za isti konec.

Nasvet za srečo:

Vaše telo se vam bo zdaj hvaležno odzvalo na celovit preventivni pregled.



Bik

21. aprila–20. maja

Mars vam bo lepo okrepil stanje na računu in samozavest – znali boste unovčiti svoje talente. V zasebnem življenju vas čaka pravi poletni vrhunec. Od 10. dalje bo čas za spogledovanje, užitek in lahкотnost, za zmenke na prostem in večere v gostinskih vrtovih. Vaša sproščenost bo pri tem zelo privlačna.

Nasvet za srečo:

Proti koncu meseca predstavite v nižjo prestavo in si v svoji coni udobja privoščite počitek.



Strelec

23. novembra–21. decembra

V odnosih bo Mars v začetku meseca dvignil kar nekaj prahu: nenaden preobrat se vam lahko zdi kot osvoboditev – pod pogojem, da boste v vročih trenutkih ohranili hladen razum. Hkrati se lahko na vaši mizi znajdejo stare zadeve, ki kličejo po poštenem popravku – Merkur vas bo takrat prisilil, da boste dobro pogledali pod površje.

Nasvet za srečo:

Ste pod psihičnim pritiskom? Novo energijo vam bodo dali izleti in gibanje na svežem zraku.



Ribi

20. februarja–20. marca

Mars in Uran vam bosta v domačem okolju povzročala nekaj stresa. Zato je pomembno, da ohranite mirno glavo in pogovore o konfliktnih temah predstavite na čas, ko se bodo največji izzivi že polegali. Na srečo boste po zaslugi Sonca in Merkurja hitro našli ravnotežje, če boste svojo ustvarjalno energijo usmerili v stvari, ki vas zares veselijo – na primer v hobije.

Nasvet za srečo:

Če boste zunanji prostor na novo uredili in ga naredili prijetno domačnega, vas bo to res razveselilo.



Dvojčka

21. maja–21. junija

V začetku meseca boste po zaslugi Marsa in Urana prekipeli od nekonvencionalnih idej ter si upali porušiti nekaj starih, zabetoniranih vzorcev. Le pri financah ne sprejemajte prenačlenih odločitev. Od 10. julija dalje bo vaš dom postal vaše zatočišče – tam boste lahko polnili baterije in srce z ljubeznijo. Proti koncu meseca boste blesteli z zelo prepričljivimi argumenti.

Nasvet za srečo:

Poslušajte svoje telo in spoštujte njegove meje.

ZDAJ JE ČAS ZA ... POLJUBE

*Pravijo, da poljub pove več
kot tisoč besed. Tudi o samem
poljubljanju je – ob mednarodnem
dnevu poljuba 6. julija – mogoče
povedati marsikaj.*

UREDNIŠTVO: KATHARINA SCHMIEDJELL

Pred 20

milijoni let
naj bi si naši primat-
ski predniki prvič iz-
menjali poljube – tako
domneva britanska
raziskovalna skupina.
Poljubljanje naj bi ver-
jetno služilo kot hiter
preizkus partnerja in
njegovega zdravja ali
pa je nadaljnji razvoj
tako imenovanega
hranjenja s poljubom,
pri katerem starši hra-
no za dojenčke prej
prežvečijo.

46 %

– torej manj kot polo-
vica – človeških kultur
prakticira romantični
poljub na usta, je
pokazala raziskava
Kinseyjevega inštitu-
ta za seksualne študije
na Univerzi Indiana v
ZDA. Najbolj „polju-
bov željna“ regija je
Bližnji vzhod, kjer se
v vseh desetih preuče-
nih kulturah zaljublje-
ni pari poljubljajo. V
staroselskih kulturah
v Srednji Ameriki pa
je ta izraz ljubezni
povsem nepoznan.



3x

dnevno se v povprečju poljubimo na dan, pri čemer en
sam poljub traja približno 12 sekund. To je več kot dvak-
rat toliko kot pred 40 leti, ko se je poljub končal po 5,5
sekunde.

2 od 3

oseb v anketi iz leta 2017 menita, da je pomembno,
da se njihov partner oz. partnerica dobro poljublja.
51 odstotkov vprašanih je prepričanih, da se dobro
poljubljajo. Kaj vse spada k popolnemu poljubu, pa
vidita spola različno: 97 odstotkov žensk v nežno-
stih uživa z zaprtimi očmi, pri moških pa to počne
le 63 odstotkov.

80

milijonov
bakterij si izmenjamo
pri 10-sekundnem
poljubu. Sliši se
nekoliko ogabno, a
poljubljanje krepi
imunski sistem. Kdor
se redno poljublja,
naj bi po raziskavah
celo živel dlje.

Od 80.

let prejšnjega stoletja
naprej na športnih
prireditvah in kon-
certih med odmori
uporabljajo t. i. „kiss
cam“, pri čemer ka-
mera na velikem za-
slonu v živo prikazuje
pare iz občinstva.
Če se par poljubi,
množica navdušeno
zaploska in vzklika,
če poljuba ni, pa
množica to pospremi
s klici neodobravanja.

5,3

sekunde
je trajal poročni
poljub nizozemske-
ga kraljevega para,
kralja Willema-
Alexandra in kraljice
Máxime, leta 2002. S
tem sta osvojila prvo
mesto na lestvici kra-
ljevih poljubov! Pri
Charlesu in Diani je
leta 1981 poljub trajal
le 0,4 sekunde.

naturavit

Popolna podpora za rast las

NOVO



99%
NATURAL
ORIGIN INDEX
ISO 16128

NAREJENO
V SLOVENIJI



crueltyfree
andvegan

PHILIPS

Hitro. Enostavno. Gladko.

Izberi predel
in popolno napravo

Naročnik oglasa: Philips / Izdelki so na voljo v izbranih prodajalnah dm in v spletni trgovini dm.si.



Lady Shaver
BRL128/00

Kožo ščiti pred urezninami in zagotavlja hitro ter praktično uporabo kadar koli in kjer koli. Pa naj gre za britje celega telesa ali hitro piko na i.



Lady Bikini Styler
BRT398/15

Nastavak za oblikovanje bikini
Nastavek za oblikovanje bikini predela zagotavlja nežno in enostavno oblikovanje občutljivih predelov. Nežno skrajša in oblikuje bikini predel – brez draženja in vraščenih dlak.



Lady Face Shave*
BRR484/00

Nežno in enostavno odstrani najmanjše dlake na obrazu. LED-lučka polnega kroga zagotavlja kar največjo vidljivost, da lahko odkrijete in odstranite tudi najmanjše dlake.



Lady Epilator
BRE238/00

Dolgotrajno gladka koža kadar koli in kjer koli. Ujame 3-krat krajšo dlako od voska brez potrebe po čakanju, da zraste.



*Izdelek je na voljo v izbranih dm prodajalnah.