

# Resnično JAZ



Resnično JAZ



# Uvodna *beseda*

## *Bliža se najboljši del leta.*

Proti koncu leta večinoma kujemo nove načrte, postavljamo nove cilje, se družimo s prijatelji in družino in obdarujemo svoje bližnje.

Konec leta je prazničen, vesel, predvsem pa prelomni del; zaključek in vzpostavitev novega dela.

A ni vse tako rožnato – nekateri namreč konec leta preživljajo bolj stresno, za njihove družine je to težko obdobje, zato

lahko rečemo, da smo si resnično različni. Nekateri se lahko veselimo, drugi pa v tem času trepetajo.

Zato bodimo ne glede na mesec ali del leta dobri do sočloveka. Namenimo drug drugemu prijazen pogled, stisk roke, in če imamo to možnost in moč, tudi pomoč, če in ko jo nekdo potrebuje.

*Ekipa Resnično JAZ*

*Vse to in še več v tokratni reviji Resnično Jaz.*



Resnično JAZ



# Kazalo

04	Tradicija ni čaščenje pepela, ampak ohranjanje ognja
08	Letos podarimo nekaj unikatnega
10	Za nekatere vesei čas, za druge stiska
12	Vse za dober videz
15	Varčevanje ali naložbe: Brez nepremišljenih odločitev
18	Vadba in veseli december
20	Priprava doma na praznike
26	Jesenska in zimska skrb za telo in počutje
30	Prazniki: Kako uživati v njih brez slabe vesti?
36	Kulinarika: Slovenci in znane osebnosti
38	Slovenci in vino
40	Prehranska dopolnila in zimski čas
45	Konoplja – tabu ali poslovna priložnost?
50	Zaključek



# Tradicija ni čaščenje pepela, ampak ohranjanje ognja

Vsak po svoje, a vedno z istim namenom – da se čas ustavi, da se prižgejo iskre v očeh, da si podamo roko, se nasmejimo, ozremo nazaj in obljubimo za naprej. To je praznični čas. Božično-novoletno veselje, ki oznanjuje konec leta in nove začetke. In v tem času se rojevajo tudi običaji – novi, prenovljeni stari, tradicionalni.

**V**si se lahko strinjamo, da so božično-novoletni prazniki nekaj posebnega. Tista čudovita, živopisna in pravljlična pika na i ob koncu (po navadi težkega, napornega in z izzivi polnega) leta. Zdi se, da takrat ljudje postanemo drugačni – strpnejši, prijaznejši, prijetni. Vzamemo si več časa zase: za druženje, prijatelje, družino in številne običaje, ki spremljajo te praznike.

## Okrog sveta – z grozdjem, na plaži in v pajkovih mrežah

Običaji ob božiču in novem letu se po svetu razlikujejo - od Nizozemcev, ki v nogavice dajejo korenje, do Venezuelcev, ki se v cerkev odpravijo z rolerji namesto peš. A vsem je skupno eno - to je čas, ko ga večinoma praznujemo v krogu tisti, ki nam pomenijo največ.



Foto: Freepik.com



### Brazilija: dan na plaži

Brazilija je daleč od tega, da bi bila v času božiča in novega leta odeta v bele snežne barve. Tam je namreč ob koncu leta poletje in Brazilci novo leto pričakajo kar na plaži. Po tamkajšnjem običaju takoj po polnoči na novega leta dan skočijo v vodo; naj bi preskočili sedem valov in si zaželeli sedem želja. Tradicija izvira iz poklonitve boginji vode Yemanji. »Preden greš v vodo, se moraš obleči v belo, saj simbolizira čistost,« je povedal Hudson Bohr, brazilski fotograf.



## Španija: grozdje za srečo

Medtem ko večina sveta do polnoči odšteva 10 sekund, v Španiji to naredijo z 12. Dvanajst predstavlja namreč število mesecev v letu in v toliko sekundah morajo Španci pojesti 12 grozdov – le tako bo zanje novo leto res srečno. Tradicija (ki se imenuje 'Las doce uvas de la suerte' = Dvanajst grozdov sreče) sega v pozno 19. stoletje. Španci namreč verjamejo, da ta običaj odganja zlo, hkrati pa povečuje možnosti za uspešno in srečno novo leto. Vendar bo to delovalo le, če jim uspe pojesti vse grozdje v nekaj sekundah, saj ga mora zmanjkati do trenutka, ko ura odbije polnoč.

## Filipini: 12 različnih sadežev

Filipinske družine na silvestrovo poskrbijo, da je na mizi 12 okroglih sadežev, kot so jabolka, grozdje in slive, za katere velja, da predstavljajo blaginjo zaradi svoje oblike, ki zrcali kovance. Vsak sadež predstavlja mesec v letu.



Foto: Freepik.com



Foto: Freepik.com

## Ukrajina: namesto lučk pajkove mreže

Medtem ko druge države božično drevo okrasijo z lučkami in lepimi visečimi okraski, jih v Ukrajini okrasijo s pajkovimi mrežami (seveda lažnimi). Tradicija izhaja iz mita o revni vdovi, ki si ni mogla privoščiti okraskov za božično drevesce. Pajki, ki se jim je vdova z otroki izredno smilila, so okoli drevesa ob njeni hiši spletli svetleče mreže. Tako se je družina na božični dan zbudila ob neverjetno sijoče drevo. Ukrajinci tako verjamejo, da pajkove mreže prinašajo srečo.

## Slovenci in prazniki: druženje, bogato obložena miza in darila

Kaj pomislite ob besedah božič in novo leto? Zaprete oči in ...? Svetlikajoče luči, praznično vzdušje, vonj po cimetu, pomarančah, okusnih pekovskih dobrotah, smrečica s tisočericimi lučkami in pod njo darila? Ni napačnega odgovora. Verjamemo, da toliko, kolikor je posameznikov in družin, toliko je tudi (različnih) načinov praznovanja teh pravljičnih praznikov.



**»Tradicija ni čaščenje pepela,  
ampak ohranjanje ognja.«**

Vsaka tradicija je nekaj posebnega – ne glede na to, ali temelji na tem, kaj so počeli naši (stari) starši ali pa gre za nov način praznovanja, ki smo ga zasnovali zaradi otrok, načina življenja ali časa. Pomembno je, da v času božično-novoletnih praznikov najdemo notranji mir in se ustavimo – četudi zgolj za trenutek.

### **Manca, 39 let**

»Ko sem bila majhna, nam je Miklavž prinesel suho sadje in kruhove parklje. Ker smo živeli na vasi, so naj parklji tudi obiskali. Na predbožični večer 24. 12. smo postavljali jelko, imeli božično večerjo, ponoči pa je Božiček prinesel darila, ki smo jih odprli potem na božični dan. Podobno je bilo za novo leto, ko je darila nosil Dedek Mraz. Zdaj imamo malce drugače: Miklavž suho sadje in parklje pusti v košaricah, saj po mestu ne hodi kaj dosti. Božiček za božič pusti doma malenkost in prinese darila k babici in dediju, saj tradicionalno božič praznujemo tam.«

### **Vesna, 47 let**

»Božiča ne praznujemo. Za novo leto se dobimo pri starših na kosilu ali večerji. V otroštvu je bilo podobno, le z enim super dodatkom. Dejansko nas je obiskal Dedek Mraz in prinesel darila. To je bil moj star ata, a otroci dolgo nismo vedeli tega. V zameno za darila smo mu prepevali pesmice in igrali na inštrumente. Mene pa je vedno zanimalo, kje so njegove sani, srnice in zajčki.«

### **Olivera, 38 let**

»K nam pridejo vsi trije dobri možje in vsi prinesejo darila zjutraj. Novo leto praznujemo z otroki čez dan, z možem pa ob polnoči po tihem nazdraviva, da ne zbudiva otrok. Prav tako vsako leto z otroki izdelamo čestitke in jih razpošljemo družini in prijateljem.«

### **Teja, 41 let**

»Za božič imamo vedno družinsko večerjo in to fondi – skupaj pripravljamo omake, potice, odpiramo darila – včasih tudi do 2. ure zjutraj. Novo leto vedno preživimo s prijatelji, pogosto nekje v mestu.«

## Postanite Božiček tudi vi

Vsako leto projekt Božiček za en dan zbira in podarja darila otrokom iz socialno šibkejših okolij, poleg tega pa tudi socialno šibkim starostnikom po vsej Sloveniji. Božički se morajo najprej registrirati, nato izbrati otroka, ki ga želijo obdariti, in pri tem izbrati tudi zbirno mesto, kamor bodo darilo dostavili. Okrašeno, napolnjeno in z etiketama opremljeno darilo nato dostavijo na izbrano zbirno mesto. Da bodo darila nato prišla v prave roke, poskrbijo organizatorji. [new.bozicekzaendan.si](http://new.bozicekzaendan.si)

## Izberite pismo in obdarujte

Trije zimski botri je akcija oz. projekt, ki so ga tri prijateljice začele decembra 2013 v želji, da bi s pomočjo prijateljev v prazničnih dneh obdarile nekaj pomoči potrebnih otrok. Ker želimo, da vsak otrok dobi točno tisto, kar si je zaželel, obdarovanje poteka tako, da v sodelovanju z enotami Zveze prijateljev mladine Slovenije in drugimi humanitarnimi in dobrotelnimi društvi ter organizacijami pridobimo pisemca otrok iz socialno nespodbudnih okolij. V njih so napisane njihove skrite želje. Pisma uređimo in naložimo na spletno stran, kjer si obdarovalci lahko izberete svojega. Darilo do navedenega roka pripravite, zavijete in dostavite na enega izmed zbirnih in prevzemnih mest oziroma ga k nam ali v kraj otroka pošljete po pošti.

[trijezimskibotri.si](http://trijezimskibotri.si)

## Hrana za socialno ogrožene družine

Anina zvezdica je vseslovenska pobuda, ki z zbiranjem hrane s čim daljšim rokom uporabe in pošiljanjem paketov želi polepšati praznike socialno ogroženim družinam. »Anina zvezdica že praktično od začetka vzpostavlja svojo bazo posameznikov in družin, ki potrebujejo pomoč. Želimo si, da naše donacije vedno pridejo v prave roke,« poved organizatorji. [www.aninazvezdica.si](http://www.aninazvezdica.si)

## Čarobna zima za praznična doživetja

S Čarobno zimo želijo otrokom iz družin v stiski omogočiti čarobna praznična doživetja, s tem pa otrokom in staršem omogočajo lepše preživljanje



Tradicija je lahko tudi nekaj drugačnega, nekaj izven naših okvirjev in znanega.



Foto: Freepik.com

nje praznikov. Čarobna doživetja bodo tokrat drugačna. Čarobna zima je projekt s ciljem, da z vašo pomočjo socialno šibkim družinam iz vse Slovenije v prazničnem času ogrejemo srca in omogočimo dragocene skupne trenutke. [www.carobnazima.si](http://www.carobnazima.si)

## Pismo za starejše

DEOS Center starejših Notranje Gorice kot že vsako leto izvaja projekt 'Mala pozornost za veliko veselje'. Cilj je zbrati praznična voščila za starejše, ki bivajo v domovih in centrih za starejše po Sloveniji. Predvsem bodo tega veseli tisti, ki nimajo svojcev, pogostih obiskov ali pa v njihovih nabiralnikih pristanejo zgolj položnice in reklame. Z vašo pomočjo, srčnostjo in kreativnostjo je lahko zanje konec leta drugačno. [junaknadomu.si](http://junaknadomu.si)

# Letos podarimo nekaj unikatnega



Pred nami so dnevi obdarovanj – takšnih in drugačnih. Otroci bi imeli vse, partnerji si po mnogih letih skupnega življenja ne znajo kupiti darila kot presenečenje. Morda je čas za nekaj drugačnega – unikatnega.

**U**nikatno pomeni, da je darilo posebno, izbrano in narejeno za točno določeno osebo, ki jo želimo obdariti. Seveda unikatno zahteva dobre ideje, izvedbo, čas, ni pa nujno veliko denarja.

## **Sami svoji mojstri**

Sama vsako leto poskusim z otroki za praznike pripraviti unikatne voščilnice. Posredujemo jih čisto vsem, ki so v naši bližini in nam nekaj pomenijo. Otroka uživata, ko lahko ustvarjata. Zdaj, ko sta že nekoliko odrasla, voščilnice napišeta sama, pokličeta za naslove in oddata v nabiralnik.





Mala pozornost, s katero razveselimo svoje sorodnike, pričara nasmeh na obrazu izdelovalcu in prejemniku. Zakaj se potem tako malokrat spomnimo na unikatna darila za pod smrekico?

Ogromno unikatnih izdelkov, ki so personalizirani, nam danes lahko ponudijo tudi umetniki, rokodelci ali obrtniki. Sama nisem človek, ki bi imel žilico za ustvarjanje, zato se že na priprave voščilnic kar nekaj časa psihično pripravljam. A se potrudim, ker želim generaciji, ki je za mano, predati nekaj unikatnega, nekaj, kar lahko ustvariš s preprosto idejo, doma in razveseliš večji krog ljudi.

Ker pa rada vsako leto podarim svojim sorodnikom nekaj unikatnega, začnem z izborom daril že konec avgusta. Hvala spletu, kjer lahko poiščem kar nekaj idej, ki so unikatne, ki bodo namenjene vsakemu obdarovancu posebej in od mene ne zahtevajo ogromno denarja.

Tako sem eno leto podarila blazine za kavč s fotografijo sebe in obdarovanca. Spet drugo leto sem poiskala bambusove ščetke, na katere smo vgravirali imena. Tretje leto sem pripravila presenečenje v obliki denarnic, četrto leto rokavičke.

Vsekakor je ena izmed odličnih idej unikatno milo, ki je ročno izdelano. Potem lahko izberete copate, obeske, vilinski simboli, zapestnice, ninice, kozarčke s fotografijami, alkoholni izbor, ali pa čokoladne izdelke (žoge, miške, računalniki ...).

Vsekakor nam splet in umetniki lahko ponudijo ogromno. Zato vam letos predlagamo, da si vzamete čas in razmislite, kaj imajo vaši najbližji radi in se nato lotite izdelave, naročila ali nakupa.

Naj bo vsako darilo posvečeno točno tistemu obdarovancu, ki ga želimo obdariti. Včasih je dovolj nakup najboljše čokolade, da osebo razveselimo. Srečno in hitro do unikatnih daril, da ne bo december prehitro tu!





# Za nekatere veseli čas, za druge stiska

Kaj prinaša veseli december, kako se spopasti s stisko, kako premagati ovire, da je vsem prijetno? Psihologinja Špela Bek je pripravila nekaj nasvetov, ki jih je vredno prebrati. Skupaj zmoremo. Naj bo za vse veseli december!

**P**razniki so čas, ki se ga večinoma veselimo, vendar lahko praznični čas v nas vzbudi tudi marsikateri neprijeten občutek, ki nas lahko tudi preseneti. Pogosto namreč živimo v pričakovanju, kako bi se morali dogodki popolno odvijati, kako bo lepo med prazniki, ko bomo končno skupaj z bližnjimi. Potem pa pride zavedanje, da v resnici pa tudi skozi praznike s seboj nosimo enake težave kot sicer, in v tem času, ki ga bomo preživeli skupaj z bližnjimi, lahko marsikatero težavo doživimo v potencirani verziji. In naša pričakovanja se kmalu lahko spreobrnejo v razočaranje.

**Zate sem pripravila nekaj predlogov: v razmislek, kako si lahko pomagaš, da bodo ti prazniki zate lahko obdobje iskrenosti do sebe in povezanosti z drugimi:**

Spusti pričakovanja o tem, kaj bi se moralo zgoditi (kaj počnejo drugi, kako ta čas preživljajo drugi in kako bi ga morali mi). V resnici je slika, ki jo vidimo o drugih, samo to – slika. Vidimo le delček re-

sničnosti, ljudje pogosto prikrivajo preostale dele, se jih sramujejo ali pa se jih niti ne zavedajo. In ne glede na to – tvoja izkušnja naj bo tvoja. Pomembno je slediti sebi in si odgovoriti na vprašanje, kaj zase v resnici med prazniki potrebujemo. Če bomo delovali v skladu s svojimi potrebami, nam bo veliko lepe, kot pa če se bomo prilagodili samo potrebam drugih. Torej – kaj bo v ospredju? Potrebuješ družjenje in stik z drugimi, lahkotnost, igrivost? Potrebuješ morda mir, čas za refleksijo preteklega leta?

**Nekaj namigov, na čem lahko delaš, da bodo tvoji prazniki (in prihajajoče leto) do tebe bolj prijazni:**

- Spusti pričakovanja o tem, kako bi se drugi morali obnašati: to je pogosto glavni izvor frustracij in nezadovoljstva. Pri nekaterih stvareh seveda ne sklepamo kompromisov, ampak glede marsičesa pa bi bilo najbrž za odnos dobro spustiti svoja pričakovanja. Glede česa lahko spustiš svoja pričakovanja? In kaj je tisto, kar ti je res pomembno in od tega ne boš odstopal?

- Poglej svoje dosežke v preteklem letu: Kaj si dobrega naredil, kaj si dosegel? In pri tem ne štejejo samo dosežki v smislu službe, financ, ampak predvsem osebni dosežki (osebna rast, boljši odnosi, postavljanje mej, boljša samopodoba, sprejemanje sebe). Si lahko dovoliš čutiti ponos nase, na svojo pot, na to, kako daleč si prišel?
- Nehaj nadzorovati stvari, ki niso v tvojem nadzoru – prepusti se toku življenja in pričakuj, da se ti bo zgodilo nekaj lepega. Konkretno – prenehaj se ukvarjati s tem, kako bi morali drugi delati drugače, prenehaj nadzirati in popravljati vedenje drugih. Veliko bolje bo, da se osredotočiš nase in se usmeriš v tiste stvari, ki jih lahko zase (in za druge) narediš, da bo tvoj dan, praznik lepši.
- Naj bodo tvoji cilji realni in dosegljivi: ne postavljaljaj si za novo leto ciljev, ki te bodo na koncu koncev spravljali v stisko, ker so morda nerealni (če se že več let trudiš doseči isti cilj, je morda potreben razmislek o tem, ali je ta cilj zate realen, ali bi bilo smiselno razmišljati še o drugih izzivih).
- Naredi nekaj dobrega za koga drugega – to ti pomaga dati pozornost na povezanost z drugimi.
- Pazi na neustrezne misli – misli so zgolj in samo misli, vendar jih je pomembno ujeti in jih (kadar nam misli potencirajo stres) spreminjati, zato da se bomo tudi čustveno boljše počutili. Torej misel: »Vsi se imajo dobro, vsi so povezani, jaz pa nikomur nisem pomembna«, ujemi in jo poglej – zelo verjetno gre za posploševanje – ne, vsi se nimajo tako dobro, kot se ti zdi; ko na ta način

### Poskrbi zase – zase skrbiš takrat, ko:

- počivaš, ker si utrujen;
- rečeš »Ne«, še preden ti je preveč;
- si poiščeš podporo bližnjih, ko jo potrebuješ;
- izraziš svoja čustva in se ne pretvarjaš;
- prenehaš reševati druge (niso te niti prosili).

razmišljaš, vidiš iluzijo, ki v resnici ne obstaja. In posploševanje je pomembno preokviriti v drugačno misel, npr.: »Vidim, kako znanka uživa, ko gre na izlet – tudi zase si to želim. Kako bi lahko kaj podobnega vnesla v svoj vsakdan, kaj lahko jaz naredim zase, da mi bo bolje?«.

In pa, še za konec, nekaj vprašanj, ki ti lahko pomagajo, kadar se počutiš slabo in si želiš dobiti drugačno perspektivo nad svojimi težavami:

**Kako vem, da je to resnično?**

**Ali mi ta misel pomaga?**

**Ali se po nepotrebem krivim (sebe, druge)?**

**Ali imam res vpliv na to?**

**Ali posplošujem?**

**Kaj bi rekla prijateljici v enaki situaciji?**

**Kaj bi si rekla, če bi se res imela rada?**

**Ali od sebe preveč pričakujem?**

Lepe praznike!



Foto: Freepik.com



# Vse za dober videz

Celo leto je telo naše in prav je, da mu zato vedno privoščimo razvajanje, sploh če se potem počutimo bolj samozavestno. Tokrat smo z Moniko Kozjek, podjetnico in vodjo podjetja Vitalmon, pripravili članek o barvah za lase.

Z menjavo sezone poskrbimo tudi za menjavo oblačil, ki so bolj topla in nas učinkoviteje ščitijo pred vplivom mraza. Ravno tako je primerno, da tudi preparate za nego las čez zimo zamenjamo za bolj hranilne.

Foto: Freepik.com

## **N**ega las in lasišča čez zimo

Vstopili smo v jesen, ki je za marsikoga najlepše obdobje leta, saj se motivi narave in njenih sprememb skoraj vsakodnevno menjajo in nam tako pričarajo pravo predstavo. Jesen je čas priprave na zimo – najbolj temnega in hladnega obdobja, ki pa nudi več časa za počitek in tudi samo nego naših teles in uma.

Zimski čas navkljub nizkim temperaturam ponuja veliko radosti in športnih aktivnosti. A prav nizke temperature, bolj suh zrak notranjih prostorov in oster veter vplivajo na videz in zdravje las. Hladno vreme vpliva na izgubo vlage las, ki posledično postanejo suhi in brez sijaja. Pomanjkanje vlage pripelje tudi do krhkosti strukture lasu, lasje postanejo bolj lomljivi in izgubijo svoj lesk. Zimska nega las zahteva malce več naše pozornosti in časa, kot ga porabimo za le umivanje z mlačno vodo in šamponom ter hladnim izpiranjem (ki je priporočljivo po vsakem umivanju las). Predvsem je zdravje lasišča ključnega pomena za to, da bodo lasje vedno v vrhunski formi.

V zimskem času so naši lasje precej na preizkušnji. Mrzel zrak, grelne naprave notranjih prostorov, slabša hidracija telesa vodi do bolj šibkih las, zato je dodatek hranilne maske ali olja za lase skoraj nujen.

Če razmišljate o spremembi svoje barve, je v hladnejšem obdobju manj priporočljivo lase svetliti, ravno zaradi vpliva belil, ki lahko močno poškodujejo strukturo lasu. Pomembno je vedeti, da so nekatere barve za lase varnejše od drugih. Tudi

to, kako pogosto se barvate, igra pomembno vlogo pri zdravju in videzu las. Pri izbiri barve za lase je priporočljiva izbira naravnih barv, ki ne vsebujejo agresivnih sestavin, vsebujejo pa kakovostna olja in proteine, ki nudijo zaščito in las tudi nahranijo.

Enako velja za sušenje las in kemične likalnice – oboje lahko le poslabša suhost las in poveča škodljive učinke ostrih zimskih razmer, zato jih uporabljajte le toliko, kolikor je nujno. Pozimi, ko so lasje bolj suhi kot v drugih mesecih, okrevanje lasu traja dlje.

Da bodo lasje nadvse zdravi, nahranjeni, prožni in svetleči, ponujamo nekaj predlogov, ki jih lahko vnesete v svojo redno nego las.

- Ko greste ven, nosite pokrivalo (kapo ali klobuk), da zaščitite lase pred slabim vremenom in mrzlim zrakom. Če je vaše pokrivalo grobo do vaših las, si lahko omislite svileno podkapo, ki bo zaščitila vaše lase pred lomljenjem.
- Pogosteje si napravite masko za lase, ki jo pustite čez noč (kokosovo olje, arganovo olje, ricinusovo olje ...).
- Lase večkrat dnevno nežno razčesite (vsaj jutraj in zvečer). Uporabljajte krtačo z mehкими in prožnimi ščetinami, ki razčeše lase in pomaga tudi pri masaži lasišča. Mokri lasje so bolj krhki, zato jih pred samim razčesavanjem vsaj malo osušite.
- Za spenjanje las uporabljajte lasem prijazne elastike ali trakove, ki preprečujejo lomljenje.
- Lase umivajte na 3–4 dni in ne pogosteje.
- Med zimskim časom zmanjšajte uporabo suhih šamponov, ki vaše lase še dodatno sušijo.
- Pijte dovolj tekočin, tudi v zimskem obdobju.

Zdravi lasje se začnejo z zdravim lasiščem, zato je za lasišče smiselno skrbeti podobno kot za kožo obraza. In prav tako kot koža obraza se lahko tudi vaše lasišče bori s suhostjo, dehidracijo in lušče-



Nenehna izpostavljenost mrzlemu, suhemu zraku pomeni, da se lasje ves čas borijo za ohranjanje vlage in pravo raven navlaženosti. Za ustrezno zaščito las in lasišča je priporočljivo tedensko uporabljati masko za lase ali nego, da jim zagotovimo dodatno plast potrebne zaščite in obnovimo izgubljeno vlago.

njem. To še posebej velja v zimskih mesecih, ko je nenehen prehod s hladnega vetra na ogrevane prostore lahko še dodatno škodljiv.

Uporaba balzama za lase je izrednega pomena. Balzam pomaga odpraviti škodljive učinke zimskega vremena, vročih pripomočkov za oblikovanje las in ogrevanja v zaprtih prostorih ter zagotovi dodatno zaščito vaših las. Balzam pripomore tudi k boljši vezavi lasnih vlaken, kar lase naredi bolj močne, pozimi pa pomaga zmanjšati pojav statične elektrike.

### Izbira šampona brez sulfatov

Večina ljudi meni, da bolj, kot se šampon peni, boljši ima učinek. A ne drži. Penjenje je posledica dodanih sulfatov in čeprav pomaga očistiti lase, lahko prispeva tudi k izsušenosti in lomljenju las. Sulfati odstranijo naravna olja vaših las in vplivajo na izgubo leska, sploh pri barvanih laseh.

### Oh, ta statična elektrika – po navadi najbolj dejavna ravno med zimo

Statična elektrika na laseh nastane, ko vlaga ne more prodreti v sam las. To se zgodi zaradi suhega zraka in spremembe strukture lasu (zaradi uporabe preparatov). Ko snamemo pokrivalo in je zrak pre-

suh (kar je v zimskih mesecih kar stalnica), statika ostane na laseh, molekularni naboji pa lase odbijajo drug od drugega.

Vlaženje las je najboljši način za spopadanje s statično elektriko. Dobro hidrirani lasje so težji in bolj povezani, dodajanje vlage pa spremeni njihovo sestavo in preprečuje, da bi statični naboj odbijal lase stran od drugih.

### In ne nazadnje – zdravje las in kože se začne s prehrano!

Tudi to, kar vnesemo v svoje telo, igra pomembno vlogo pri zdravju las. Uravnotežena prehrana je ključ do zdravih in lepih las. Naši lasje so živ del našega telesa in potrebujejo zadostno količino beljakovin, glukoze, vitaminov in mineralov, da lahko normalno rastejo in so zdravi. Tudi hidracija telesa je bistvenega pomena. To so vitamini in minerali, ki pripomorejo k izboljšanju zdravja las:

- **vitamini B in cink** igrajo vlogo pri zdravju lasnih mešičkov, pri čemer B vitamini (še posebej B12) pomagajo pri proizvodnji rdečih krvnih celic;
- **aminokislina** so pomembna hranila za dobro rast las, njihovo gostoto in sijaj. Pomanjkanje aminokislin v telesu lahko povzroči izpadanje las. Aminokislina se združuje v različne vrste beljakovin. Ena od teh beljakovin je keratin, glavna sestavina lasnih vlaken;
- za **C vitamin** je znano, da pripomore k lepši koži. Pripomore pa tudi k zdravju las, saj pomaga v boju proti prostim radikalom, ki vplivajo na staranje las in zavirajo njihovo rast. C vitamin je ključnega pomena tudi pri ustvarjanju kolagena;
- **železo** uporabljajo rdeče krvne celice za prenos kisika. Pomembno pa je tudi za rast in zdravje las. Pomanjkanje železa vodi v anemijo (slabokrvnost), ki lahko povzroči izpadanje las;
- **omega-3 maščobne kisline** so ključnega pomena za zdravje celic in naj bi vplivale tudi na bolj zdravo lasišče in lase.





**Varčevanje  
ali naložbe:**

# Brez nepremišljenih odločitev

Čeprav je pred nami pestro obdobje in so za nekatere potrebna prilagajanja, drugi letijo na krilih svojih dosežkov. Tokrat vam predstavljamo možnosti ravnanja s prihranki, ki bi radi podvojili ali dobro vložili. Kam s prihranki oziroma sredstvi, ki jih lahko namenimo za plemenitenje in jih torej ne bomo potrebovali jutri, radi pa bi, da bi bila v prihodnosti vredna več?

**N**e le višina sredstev, ki bi jih radi plemenitili, tudi načrti za prihodnost, finančno znanje in tipi naložb, ki so blizu značaju posameznika, so tisti elementi, ki določajo najprimernejšo izbiro. Poudarek, mimo katerega nikakor ne smemo, je sicer preprost, a ga marsikdo še vedno spregleda: pri odločitvi se posvetujmo s strokovnjaki. Nepremišljene odločitve, sprejete na podlagi visokotečih obljub, a brez pravih temeljev, lahko pripeljejo do popolnoma drugačnega rezultata od tistega, ki si ga želimo.

## **Naložbe v vzajemne sklade**

Skladi so primerna izbira predvsem za tiste, ki se s svojimi sredstvi ne želijo ali ne zmorejo intenzivneje ukvarjati in potrebujejo preprosto obliko naložbe. Vzajemni skladi so po enostavnosti zelo podobni depozitom. Dovolj je, da obiščete finančnega svetovalca, ta pa vam bo strokovno svetoval o izbiri pravega vzajemnega sklada za vas. Takšnega, ki bo obetal primerno donosnost, a obenem z njim ne boste prevzemali preveč naložbenega tveganja. Z naložbami v vzajemne sklade (potem ko izbere-

te sklad ali sklade) kot vlagatelj nimate dodatnega dela niti ne potrebuje specifičnih znanj. Vaše premoženje upravljajo izkušeni upravitelji z zaledjem v strokovnih finančnih analitikih.

### **Priložnosti na trgu vrednostnih papirjev**

Sodite med tiste Slovence, ki so finančno zelo pismeni? Potem se odpirajo priložnosti tudi za druge tipe naložb. Za naložbe v vrednostne papirje, kjer se srečujemo z zahtevnejšimi vrednotenji, da ugotovimo, ali je neki papir ugoden oziroma drag nakup, se odločajo tisti, ki poznajo področje in so se s ciljem, da svoj vložek maksimizirajo, pripravljani angažirati in upravljati svoj denar tako, da samostojno sprejemajo naložbene odločitve in so seznanjeni s tveganji. Pri tem je potrebnega precej več znanja, a to ne pomeni, da ne morete imeti strokovne pomoči pri poslovanju. Pri vrednostnih papirjih je investitor tisti, ki samostojno sprejme naložbeno odločitev.

### **Res veste, koliko stane in koliko prinaša nepremičnina?**

Po večletnem obdobju mrtvila na nepremičninskem trgu v preteklih letih v Sloveniji je povpraševanja po stanovanjih in drugih nepremičninah zdaj spet več. Pa je lahko tak nakup tudi naložba in ne le izbira novega doma? Pogosto se zgodi, da ima

kupec preprosto prevelika pričakovanja in hkrati premalo predstave o tem, kaj naložbeni nakup nepremičnine pomeni. Za začetek je treba ugotoviti, ali imamo za to sploh dovolj sredstev. Pri jemanju kredita za nakup stanovanja, ki ga bomo oddajali in z njim morda ustvarjali pičel prihodek, krili le obresti (morda pa niti tega ne, če začnejo rasti nepredvideni stroški), ne moremo govoriti o modri naložbi. A četudi imamo denar na računu in ga dejansko želimo investirati (ne pa le naložiti sredstev v nakup nepremičnine, ki jo bo na primer čez deset let uporabljala mlada generacija naše družine), moramo biti zelo pozorni. Enačba »kupim stano-







Foto: Freejpk.com

vanje, ga oddajam in ustvarjam prihodke ter nato prodam« je namreč precej poenostavljena. Kaj bo s trgom nepremičnin čez nekaj let, ne moremo vedeti in lahko se zgodi, da svoje v zelenem trenutku ne bomo mogli prodati niti blizu cene, na katero računamo. Še prej pa moramo vračunati vrsto stroškov.

Prihodke od najemnine moramo v kalkulacijah takoj znižati za davek na dohodek iz oddajanja nepremičnin (nobenega zagotovila ni, da se ne bo v času našega lastništva zvišal), upoštevati pa je treba tudi stroške, kot so vplačila v rezervni sklad, vzdrževalna in obnovitvena dela ter zavarovanja nepremičnine. Tudi zagotovila, da bomo imeli ves čas najemnika in se nam ne bo zgodilo, da bo nepremičnina več mesecev prazna, ni. Vse naštetu ne pomeni, da kupec z dobrim nosom, primernim znanjem na finančnem in nepremičninskem področju in časom, da se s svojo nepremičnino ukvarja, ne more ustvariti primernih prihodkov, je pa opozorilo, da tovrstna naložba ni primerna za vsakogar.

### Ni vse zlato, kar se sveti ...

Pa zlato, večna valuta, merilo vrednosti od starih časov naprej? Ko gre za naložbe, je zlato, podobno kot nepremičnine, med ljudmi pogosto omenjeno skupaj z visokoletečimi besedami, kot so »vrhunski donos in najbolj zanesljiva izbira«. Varna je naložba, ki čim manj niha v ceni. Cena zlata pa močno niha navzgor in navzdol. Je zelo volatilna naložba, odvisna od nihanj, ki so posledica razpoložanja vlagateljev ali spremenjene gospodarske aktivnosti,« poudarja in opozarja, da tisti, ki vlagajo v zlato, zelo pogosto delajo napako, ko svoje donose v prihodnosti ocenjujejo na podlagi preteklih donosov.

Povedano najpreprosteje: če bi kupili unčo zlata konec leta 2015, bi bili danes v plusu, če bi investirali leta 2011, pa bi bili danes v kar krepkem minusu. Zagotovila, da bomo kupili in prodali pri pravi ceni, ni. Dodatno pa se je treba zavedati, da zlato v nasprotju z drugimi naložbami ne prinaša dohodka.

### Po svoji meri, predvsem pa preiščeno

Že samo strnjen pregled štirih tipov naložb, skladov, vrednostnih papirjev, nepremičnin in zlata, pokaže, da ne gre za preproste odločitve, ki bi brez primerne vložke, naj gre za denar, znanje, čas ali poteze v pravem trenutku, prinašale zelen rezultat. Če bi obstajala čarobna formula, bi bili pač vsi milijonarji. Dokler pa bodo v finančnem svetu veljala dejstva in konkretne številke, bi moralo biti tudi izhodišče za naložbe postavljeno na trdnih temeljih, na vprašanjih, koliko imamo, koliko lahko tvegamo, kaj zmoremo sami in kdaj potrebujemo dober nasvet. Bližnjic, razen ob res velikem odmerku sreče, ni.

Vedno je treba preceniti, kaj želimo s svojim denarjem doseči. Včasih so stari starši dejali, da je najboljše varčevanje kar v nogavicah. Zato vedno dobro premislite in se posvetujte in se na podlagi dejstev odločite, kaj je za vas najboljše.

Srečno!



# Vadba in veseli december

Vsake toliko časa nastopijo obdobja, ko si zadamo nove cilje. In pridno začnemo z obiskovanjem vadb; kar naenkrat pa smo v obdobju, ko se pred nami pojavijo prazniki in veseli december.



**V**ečina nas ima takrat veliko izgovorov, da v decembru ni časa za obisk vadbe, da imamo druge stvari in da nam ne uspe. Prav je, da se zavedamo, da vadba ni nekaj hudega. Da smo svoje telo ravno vpeljali v vadbo in da, če se prepustimo v celoti veselemu decembru, bomo sebi in svojemu telesu naredili večjo škodo.

Že tako nas čaka kar nekaj pregreh pri hrani in pijači, in če opustimo še vadbo, smo naredili popolni greh svojemu telesu. Kajti ponovno stopiti v gibanje je najtežji del. Zimski dnevi so nam tako naporni, dnevi so krajši, prihaja mráz in najlažje se

nam je skriti na toplo, pod odejo in obsedeti pred tv-zaslonom.

Bodite vztrajni in kljub vsem novoletnim aktivnostim še naprej obiskujte vadbo, hodite na sprehode, vzemite si čas zase. Vemo, da je tempo decembra podvojen, vendar vseeno najdete čas za vadbo. Lahko jo naredite tudi doma, samo bodite v gibanju in telo vam bo hvaležno.

Zaobljube so dobre, vendar imejte v mislih kaj dolgoročnega in si cilj dobro zastavite, z vmesnimi postanki in nagradami na poti, drugače bodo ostale samo na papirju.

Združite v veselem decembru PRIJATELJSTVO IN VADBO! Če se vadbe lotili septembra, ste tudi spoznali že kar nekaj oseb, ki so lahko vaši prijatelji ali znanci. Naj bodo tudi v decembru vaša motivacija, da gibanja in vadbe ne opustite.

### Vadba Jaz resnično migam

Vadba Jaz resnično migam je namenjena vsem, ki imajo težave s čezmerno telesno težo ali so športno neaktivni.

Na treningih imamo vedno dve trenerki, ki skrbita, da se vaje izvajajo pravilno, da se vaje prilagodijo posamezniku in da nikoli ni dolgčas.

Vsak trening pripravimo kardio ogrevanje in vaje za oblikovanje telesa. Skrbimo, da se z našo vadbo aktivirate, z glavo odklopite in poskrbite, da ste po treningu pripravljeni na nove izzive.

Poskrbimo za to, da spoznate tudi nove osebe in da postanemo prijatelji.

Vadbe se izvajajo dvakrat tedensko v športnem centru Champ. Tam skrbijo, da vadbe potekajo na nivoju, da je prostor bolj intimen, da se lahko sprostiš in brez skrbi oddelaš svoj trening. Po treningu svoje vadeče tudi pridno razvijamo, zato verjame-

mo v aktivacijo telesa čez celo leto. Če vam zmanjka motivacije, poskrbimo zanjo mi.

Vadba ni samo miganje telesa, vadba je tudi pove-zovanje in skrb za mentalno in fizično pripravljenost!

### Prijateljstva

Negujte prijateljstva. Pokličite ljudi, s katerimi se radi družite in poklepetajte. Naj bo december obarvan z veseljem, radostjo in smehom. Najdimo radost v malih stvareh, v nasmehu neznanca, v toplem objemu prijatelja, v dobri kavi s prijateljico ali v ba-bičinem jabolčnem zavihku. Vsaj v tem prazničnem času pogledjmo svoje življenje z optimistične strani. Vsi imamo kakšen izziv pred seboj, pomembno pa je, da ob tem izzivu vidimo tudi vse dobro okrog sebe. Podarite tudi vi komu nasmeh in opazujte, kako se boste ob tem počutili.

»Uživajte v majhnih stvareh, saj boste nekega dne pogledali nazaj in ugotovili, da so bile velike.«

*Kurt Vonnegut*



Foto: Freepik.com

# Priprava doma na praznike

Spet je tukaj jesen, sledi ji zima in z njima malce hladnejši časi. Po sproščujočem in aktivnem poletju bo treba zdaj malce spremeniti življenjski slog. Ali veste, za kaj je jesen idealen čas? Za prenovo svojega doma. Vreme bo občutno hladnejše, tako da ob delu ne boste trpeli hude vročine, poleg tega pa je jesenski letni čas kot nalašč za spremembe v življenju.

## Kako pripraviti dom na spremembe?

### Začnite pri tleh

Kot v življenju je tudi pri prenovi doma dobro začeti na začetku – v primeru stanovanja ali hiše to pomeni spodaj. Skrbno izbrane preproge bodo poživile vaš dom in ga naredile prijetnejšega za bivanje v hladnejših mesecih. Ne le, da boste s preprogami poskrbeli za lepši videz svojega doma, temveč boste hkrati poskrbeli, da vas in vaše družine v hladnejših mesecih ne bo zeblo v noge.

Za hladnejše obdobje leta so najbolj primerne orientalske in perzijske preproge ali celo preproge iz volne. Barve, ki bodo najbolj poživile vaše jesensko življenje, so rdeča, rjava, srebrna, siva in zelena. Le bodite pazljivi, da bodo izbrane preproge zares kakovostno in da omogočajo dobro čiščenje. V nasprotnem primeru boste imeli z njimi več dela in neprijetnosti kot pa koristi in veselja.



## Zasebnost

Zavesa so izjemno pomemben del opreme vsakega bivališča, saj hkrati predstavljajo pogled v svet in zasebnost, ki si jo včasih vsi tako zelo želimo. Običajno zavesam ne namenjamo dovolj pozornosti, temveč jih po nakupu le obesimo in jih pustimo viseti, dokler se le da. Škoda, saj lahko zavesa močno doprinesejo k prijetnemu videzu doma in posledično tudi boljšemu počutju v hladnejšem delu leta.

Če želite v svoj dom vložiti malce več denarja, vam priporočamo zavesa iz kakovostnih materialov, kot sta svila ali žamet. Barve letošnje jeseni? Pri zavesah ne morete zgrešiti z rumeno, rjavo ali klasično belo barvo. Izberite tisto, ki vam najbolj ustreza in ki vam bo najlažje pomagala prebroditi jesenski in zimski čas.

## Okno v svet

Z zavesami hkrati poskrbite še za tisto, kar se skriva za njimi. Govorimo seveda o oknih, ki so še posebej pomembna, ko se bližamo hladnejšemu obdobju leta. Če imate v svojem domu starejša okna, ki ne tesnijo več dobro in prepuščajo hladen zrak, je jesen idealen čas, da jih zamenjate.

Če je vaš okus bolj klasičen, si lahko privoščite lesena okna z izrezljanimi detajli. Če pa ste bolj moderni, bodo prav gotovo najboljša izbira sodobna okna iz umetnih materialov, ki bodo hladno jesen zagotovo obdržala zunaj vašega toplega doma. Barva letošnje jeseni naj bo za okna klasična – rjava ali bela.

## Mehki dodatki

Ker celotne sedežne garniture najbrž ne name ravate zamenjati samo zato, ker se je spremenil



letni čas, lahko domovanje izboljšate s pomočjo majhnih dodatkov. Barvite okrasne blazine in odeje bodo zagotovo olepšale prostor, pomagale pa vam bodo tudi pri udobju in boljšem počutju v hladnejših dneh. S pomočjo tovrstnih dodatkov in malce smisla za notranje oblikovanje lahko svoj dom hitro in z malo stroški poživite, mu dodate toplino in osebnost, kot si jo zasluži.

Ne izgublajte  
**dragocene  
energije.**

Za  
proizvodnjo  
elektrike  
uporabljajte  
moč  
**SONCA.**

**Z viški elektrike  
prosto razpolagajte**  
preko SunContract  
tržnice.



Foto: Freepik.com

Ponovno bodite pozorni, da izberete blazine in odeje iz kakovostnih materialov, ki se tudi očistijo zlahka. Barve naj bodo v skladu z ostalo opremo vašega stanovanja, vedite pa, da več barv, kot izberete, bolj živahen bo vaš dom tudi jeseni.

### Zeleno življenje

Verjetno najbolj preprosta, ampak vedno učinkovita rešitev za polepšanje bivališča – cvetje. Cvetlična dekoracija je zelo preprosta in tudi zelo prijazna do vaše denarnice. Izberite okrasno cvetje pisanih barv, ki bo še dodatno poudarilo toplino, ki jo vaš dom že tako ali tako izžareva.

Sveže zelenje vam bo dalo dodatno energijo za vse jesenske življenjske izzive, poleg tega pa bo tudi izboljšalo kakovost zraka v vašem domu. Tako boste končno lahko zares zadihali, dom pa vam bo ponudil to, kar vam vedno mora – pravo sprostitev. Poskrbite le, da jih boste redno zalivali, saj bo v nasprotnem primeru vaš dom skrajno neprijeten na pogled.

### Jesensko spanje

Hladna jesen je običajno čas, ko zjutraj rajši poležimo v postelji in nasploh več časa namenimo krepčilnemu spanju. Za resnično udobje vašega doma je najbolj pomembno prav ležišče, na katerem spite. Dober spanec je ključen za dobro počutje in motivacijo do aktivnega življenja. Lahko si privoščite novo vzmetnico, ki naj bo tako kakovostna, da bo brez težav zadržala toploto, ki jo boste potrebovali v hladnejših dneh.

Kot manjši dodatek k prenovi spalnice lahko dodate še novo toplejšo posteljnino. Barve, ki se bodo najbolje podale jesenskemu vzdušju, so seveda rjava, zelena, siva ali rdeča. Za prijetnejše vzdušje lahko spalnico opremite še z nekaj okrasnimi svečami, ki bodo oživile prostor in ga naredile toplejšega.

### Nasveti za pleskanje doma

Pleskanja stanovanja se navadno lotimo na vsakih nekaj let. Včasih zato, ker si želimo spremembe, če pa imamo doma majhne otroke ali hišne ljubljence, pa je pleskanje pravzaprav nujno. Strokovnjaka smo povprašali, kakšne barve naj uporabimo in kako naj poskrbimo, da bo naš dom spet čist in lep.

Barve vsekakor nudijo energijo in toplino bivanju. Poskrbeti je treba tudi za zdrav dom brez plesni.

Pozimi se zaradi slabšega prezračevanja in posledičnega povečanja vlage v prostoru na notranjih zidovih lahko pojavijo plesen in zidne alge. Vzrokov nastanka je več, običajno pa gre za kombinacijo nepravilne gradbene zasnove posameznih konstrukcijskih elementov ali celotne stavbe, neustreznega ogrevanja in neustreznega režima uporabe prostora. Vlaga v bivalnih prostorih povzroči pojav plesni, ki negativno vpliva na zdravje uporabnikov, sploh majhnih otrok. Zato je treba proti plesni poskrbeti z dobrimi prezračevalnimi sistemi. Če pa opazimo plesen, pa se je čim hitreje rešimo.



### **Imate težavo z madeži na zidnih površinah?**

Po zidu polito olje, kava, vino, celo madeži poplav se lahko po beljenju ponovno prikažejo na svežem sloju barve. Takšni trdovratni madeži namreč vsebujejo snovi, ki se raztopijo v sloju vodne barve, kar vodi do njihove migracije čez film novega nanosa, kjer ponovno tvorijo madeže. Za sanacijo trdovratnih madežev lahko posežete po barvi, ki učinkovito blokira topne snovi, odlikujeta pa jo tudi dobra pokrivnost in oprijem.

### **Iščete barvo, ki jo lahko večkrat očistite?**

Paradižnikova omaka, ki brbota na štedilniku, blatni čevlji, prislonjeni ob zid, mastni otroški prstki na steni stopnišča ... Vsak dom ima površine, ki so bolj izpostavljene umazaniji in si zato zaslužijo posebno zaščito. Predlagamo premaz s pralno barvo. Njen barvni film je izjemno trpežen in odporen na obrabe in mehanske poškodbe. To pomeni, da lahko madeže enostavno obrišete z vodo in gobico, ne da bi se bali, da boste poškodovali barvni film.

### **Iščete barvo, ki daje občutek toplote?**

Sedimo na babičini skrinji, zatopljeni v prijeten klepet, nakar se naslonimo na hladen zid. Kar zmrazi nas. Sploh obstaja kar takšnega, kot je topla stena? Seveda se tudi pri prodaji in razvoju barv odvijajo napredki. Tako imamo zdaj na voljo sisteme barv, ki vsebujejo votla polnila. Ta znižujejo toplotno prevodnost in imajo celo izolativne lastnosti. Sistem celo zagotavlja prihranke pri ogrevanju, premosti manjše toplotne mostove, hkrati pa zmanjšuje možnost nastanka kondenzacijske vlage.

### **Ogrevanje je letos najbolj pereča tematika**

Vseh sistemov za ogrevanje ne moremo kar tako preklopiti na trenutno najugodnejši energent. Lahko pa izberemo ogrevanje hiše z najvišjim izkoristkom, ne glede na to, kaj ga poganja, ali pa, še boljše, popolnoma preklopimo na ogrevanje z obnovljivimi viri energije. V vsakem primeru je pred zamenjavo sistema za ogrevanje smiselno zmanjšati porabo energije v stavbi, ki jo želimo ogrevati.

### **Prvi ukrep za varčno ogrevanje je sanacija hiše**

Varčno delovanje kateregakoli sistema za ogrevanje je možno samo takrat, če so toplotne izgube stavbe majhne. Prvi korak je vgradnja toplotne izolacije na vse obodne ploskve, začnemo pa vedno s stropom proti neogrevani podstrehi ali z vgradnjo dodatne izolacije na stene mansarde, če je podstreha naseljena. Naslednji korak je vgradnja sodobnih oken in vrat, ki se dobro upirajo prehodu toplote.



Oba omenjena koraka lahko izvajamo postopoma, stena za steno, okno za oknom, v razmiku nekaj let, s čimer razmeroma velik strošek raztegemo na daljše obdobje.

### **Pomembno je tudi prezračevanje**

Hiša danes ima vgrajeno nadzorovano prezračevanje z vračanjem toplote, ki je pogoj za doseganje visoke stopnje varčnosti. Pri tem zajemajo toploto, ki jo oddajajo stanovalci, razsvetljava in druge hišne naprave, saj z njo lahko pokrijejo vse toplotne potrebe, za povrh pa ogrejejo še sanitarno vodo. Običajno so pasivne hiše orientirane v tak položaj, da so ugodne za zajemanje energije sonca, poraba dodatne energije pa je zato za ogrevanje samega objekta izjemno nizka.

Takšno ogrevanje je zanimivo zlasti zaradi tega, ker ga lahko dosegamo z vsemi energenti. Če izberemo nizkotemperaturno ogrevanje, so tudi toplotne izgube avtomatsko manjše.

## **Talno gretje je zakon**

Talno gretje omogoča enega najvišjih termičnih ugodij in skoraj idealne temperaturne sloje med tlemi in stropom prostora. Temperatura tal je vedno nižja od temperature površine kože, zato je sistem zdravstveno neoporečen. Zato talno ogrevana tla na otip nikoli niso topla, ob dotiku pa ugotovimo lahko le, da niso hladna. Pri tem se celotna tla spremenijo v mlačen radiator, ki prostora ne ogreva s kroženjem toplega zraka, ampak samo s sevanjem, kar je zelo ugodno. Prednosti ogrevanja s talnim gretjem je nižja temperatura zraka.

## **Ogrevanje: plinska peč**

Če ugotovimo, da bi bila popolna prenova sistema predraga, lahko samo z zamenjavo grelnika dosežemo občutno izboljšanje. Za tiste, ki se previdno odločajo in želijo čim manj vlagati, je lahko plinska peč zelo zanimiva. Izbrati je treba med najsodobnejšimi izdelki, ki delujejo v nizkotemperaturnem območju in so zaradi tega zelo učinkoviti.

## **Ogrevanje: peč na drva, pelete ali sekance**

Tudi na tem področju je razvoj skokovito napredoval, saj nekateri sodobni sistemi omogočajo avtomatizirano nalaganje polen. Prednosti za ogrevanje s pečjo na drva je uporaba obnovljivega vira, pomanjkljivost pa novi predpisi o izpustu delcev PM 10, zaradi česar bo na vse peči na drva ali drugo treba namestiti dodatne filtre, ne glede na to, ali delujejo na sekance, pelete ali drva.

## **Cenovno učinkovito ogrevanje omogočajo toplotne črpalke**

Toplotne črpalke delujejo popolnoma samodejno, brez dimnika in vseh stroškov, povezanih s tem, in lahko prostore ogrevajo pozimi in hladijo poleti. Toplotne črpalke so sposobne toploto nizkega nivoja dvigniti na uporabno raven za ogrevanje sanitarne vode in stavb.

Zajemajo toploto zraka, zemlje ali podtalnice, uporabna pa je tudi odpadna industrijska toplota.

Tehnično gledano delujejo toplotne črpalke na enak način kot hladilnik, le da je funkcija v tem primeru obrnjena. Sistem je zaprt, hlad pa se pretaka v zaključenem tokokrogu. Daleč najvišje izkoristke dosegajo sistemi, ki zajemajo toploto zemlje ali podtalnice, saj sta ta dva vira toplote vedno na razpolago, temperaturni nivo pa je nenehno višji od 0 °C. Prednost ogrevanja s toplotno črpalco, ki zajema toploto zraka, je nizka cena in enostavna vgradnja, pomanjkljivost pa morda le zmanjšan učinek, ko temperatura zraka pade krepko pod ničlo.

## **Vir elektrike za ogrevanje: sončne elektrarne**

Kljub vsem naštetim ogrevalnim sistemom pa je sončna energija edini vir, na katerega se smemo nasloniti v prihodnosti. Čeprav so tudi les, veter in energija valov posledica sončnega sevanja, lahko na domačem dvorišču zelo uspešno zajamemo tudi njegov toplotni del. Ker so sončne elektrarne ugodno podprte s subvencijami s strani države, jih velja izkoristiti. Donosnost za sončne elektrarne se iz leta v leto povečuje, vlog na Eko skladu pa sprejmejo čedalje več. Nadvse pametna izbira so v primeru, če želimo na hitro zmanjšati visoke stroške elektrike. Potem ko je začela veljati uredba o samoskrbi z električno energijo, so sončne elektrarne po nekajletnem zatišju ponovno postale zanimive tudi pri nas. Toliko bolj, ker so gospodinjstvom na voljo celovite energetske rešitve na ključ.

Vsekakor je najbolj pomembno, da najprej preverimo naložbo in se nato lotimo celotnega sistema. Pred menjavo pa se vsekakor posvetujemo s strokovnjaki. Naj bo naš dom lep, varen, energijski, topel predvsem pa miren za nas in našo družino.

<https://www.varcevanje-energije.si/raznovarcevanje-toplotne-energije/ogrevanje-na-sodoben-nacin.html>





# REVOLUCIJA V PREZRAČEVANJU



**UPRAVLJANJE  
SISTEMA Z APLIKACIJO**



**VARČEVANJE  
Z ENERGIJO**



**PREPROSTO IN POCENI  
VZDRŽEVANJE**



**ODPRAVA ODVEČNE  
VLAGE IN PLESNI**

**NAŠA TEHNOLOGIJA ŽE V DOMOVIH  
100.000 SLOVENCEV!**



**leanpay**

**NOVO**

**NAKUP NA OBROKE  
do 48 mesecev**



# Jesenska in zimska skrb za telo in počutje

Pred nami so pestri dnevi, saj jesenski in zimski čas oznanjata izredno spremenljivo vreme in temperature, kar vpliva tudi na naša telesa in počutje. Dolga hladna obdobja lahko oslabijo imunski sistem in otežijo delovanje dihal, zato lahko za boljše delovanje svojega telesa v tem času poskrbimo tudi s pravo izbiro hrane. Večino obrokov tako poskusimo sestavljati čim bolj raznoliko.

**P**ozimi in jeseni je priporočljivo, da jemo kuhane jedi, saj tako ogrejemo ne le telo, temveč tudi duha. Nizke zimske temperature, krajša dnevna svetloba in hiter tempo življenja so dejavniki, ki spodbudijo naše veselje in notranji mir, ko se vsi zberemo za jedilno mizo ob topli jedi. Katera pa so tista živila, s katerimi se je priporočljivo pozimi okrepčati?

Polovico krožnika naj zavzemata zelenjava in sadje, četrtno živila z visoko vsebnostjo beljakovin, kot so pusto meso, mleko in mlečni izdelki, stročnice in ribe, četrtno pa naj zavzemajo živila z visoko vsebnostjo ogljikovih hidratov, kot so polnozrnata žita in žitni izdelki, testenine, kruh ali riž.

### **Tople jedi na žlico**

Dobra piščančja juha je odličen naravni način za ohranjanje učinkovitega imunskega sistema. Gre za bogato jed z glutaminom in aminokislino, ki krepi imunski sistem. Že od nekdaj velja za učinkovito krepčilo za oslabele in bolne in

**Poleg glavnih obrokov moram na svoj jedilnik vnesti tudi veliko raznolike zelenjave in sadja. Naj bo naša prehrana tudi pri sadju in zelenjavi barvasta in pestra. Tako je bolj zabavno in zdravo.**



je še dandanes številka ena v boju proti prehladu. Kokošje meso namreč vsebuje cistein, ki deluje proti vnetju dihal, hkrati pa ima visoko vsebnost cinka, ki dokazano zmanjšuje trajanje in intenzivnost prehladnih obolenj.

Ravno tako so odlična izbira zelenjavne ali mesno zelenjavne enolončnice, ki veljajo za preprosto jed, neke vrste gosto in hranljivo juho, z idealno kombinacijo ogljikovih hidratov, beljakovin, vitaminov in rudnin.

Poleg glavnih obrokov moram na svoj jedilnik vnesti tudi veliko raznolike zelenjave in sadja. Naj bo naša prehrana tudi pri sadju in zelenjavi barvasta in pestra. Tako je bolj zabavno in zdravo.

Za razstrupljanje telesa odlično poskrbi kislo zelje. V kislem zelju najdemo visoko vsebnost

vitamina C, antioksidantov, folne kisline, vitamina K in drugih B vitaminov.

Od mineralov pa vsebuje kalij, kalcij, natrij, magnezij, fosfor in železo. Kislo zelje skrbi za dobro delovanje imunskega sistema, se bori proti vnetjem, virusom, bakterijam in patogenom, ki ravno v jesensko zimskem času najbolj intenzivno napadajo naše telo. Odlično je tudi za razstrupljanje, saj na naraven način spodbudi presnovo ter pospeši izločanje sluzi in strupov.

Odločite se lahko tudi za pitje zelnice, tekočine, ki se nabere na skisanem zelju. Pijete jo lahko razredčeno z vodo, ki ji za boljši učinek dodate še malo jabolčnega kisa in tako v telo vnese te še dodatna hranila, ki bodo blagodejno delovala na vaše počutje.

V vsakodnevni prehrani s polnozrnatimi živili zagotavljamo organizmu potrebno količino netopnih prehranskih vlaknin. Te v procesu prebave hrane ostajajo nerazgrajene, zato upočasnijo praznjenje želodčne vsebine v dvanajstnik. Zaradi svoje sposobnosti zadrževanja vode v želodcu in črevesju pa delujejo kot goba. Prispevajo k povečevanju volumna blata in hitrejšemu prehodu hrane skozi prebavila. Če boste redno uživali polnozrnata živila, boste ohranjali tudi telesno toploto, saj so odličen izvor vitamina B, magnezija in selena, te sestavine pa pripomorejo k uravna-

vanju telesne toplote, kar pomeni, da se vaše telo na mrazu začne počasneje ohlajati.

### **S čebulo zoper kašlja**

Čebula naj bi blažila kašelj in čebulni sirup še danes velja za eno najbolj učinkovitih domačih zdravil proti kašlju. Njene žveplove spojine uničijo bakterije in preprečujejo njihovo razmnoževanje in širjenje.

Kadar vas premeta prehlad, čebulo narežite na pol in jo položite v bližino svoje postelje. Vonj čebule bo prevzel sobo, vi pa jo boste na ta način lahko ves čas vdihovali. Pomagala vam bo odpreti dihalne poti in sčistiti sinuse. Lahko pa jo tudi narežete in zavijete v krpo ter ob njej zaspate. Vdihavajte jo vso noč in se zjutraj zbudite boljšega počutja.

### **Ingver za lajšanje simptomov prehladnih obolenj**

Ingver velja za rastlino s številnimi zdravilnimi učinki, saj je bogat vir vitaminov in mineralov ter antioksidantov, ki nase vežejo škodljive proste radikale v našem telesu. Še posebej priporočljivo ga je uživati v zimskih mesecih, saj vsebuje učinkovine, ki delujejo protivnetno ter uničujejo bakterije in viruse v našem organizmu. Pomaga tudi pri lajšanju simptomov prehladnih obolenj, vnetem grlu in pri povišani telesni temperaturi.

Olupite koreninico, jo narežite na kolote in jih kot običajen čaj za deset minut prelijte z vročo vodo. Pomagal bo pri simptomih bolečega grla, pripomogel bo pri krepitvi vašega imunskega sistema, odličen pa je tudi v boju zoper slabosti. Zato bi lahko v tem hladnejšem delu leta vsak dan začeli s skodelico ingverjevega toplega napitka.

Vir: <https://vizita.si/zdravje/prehrana/prehrana-pozimi-zimska-hrana.html>

Ingver pomaga tudi pri lajšanju simptomov prehladnih obolenj, vnetem grlu in pri povišani telesni temperaturi.



# Mleko kot nekoč, boljše kot kadarkoli prej

Ste morda že slišali za izraz seneno mleko? To je mleko krav, ki se poleti prehranjujejo izključno s pašo, pozimi v toplem hlevu uživajo le seno in nekaj žitaric. Ker se živali ne krmijo s silažo in ne uživajo gensko spremenjenih organizmov, je to mleko res bolj kakovostno. To prinaša številne pozitivne lastnosti, izboljšano klimo na kmetiji in življenjske razmere za krave. Posledično se opazi tudi pri boljšem okusu mleka in mlečnih izdelkov. Zato lahko mirno rečemo, da se kakovost mleka začne že na pašniku.

**N**a Dolenjskem v bližini Trebnjega stoji ekološka kmetija, na kateri živijo štiri generacije. Ekološka kmetija Kukenberger, ki jo vodi mladi inovativni kmet Toni Kukenberger, je res nekaj posebnega. Že pred leti so kot eni prvih v sektorju uvedli tudi sistem povratne steklene embalaže, ki je drastično zmanjšal porabo plastične embalaže pri vseh zvestih strankah.

Toni Kukenberger, ki je eden vodilnih strokovnjakov na področju senene prireje in sirarstva v Sloveniji, pravi: »Zelo sem vesel, ko mi, predvsem starejši,

večkrat povedo, da obožujejo naše mleko, ker jih spominja na mladost. Na mleko, ki so ga pili v časih, ko množične proizvodnje in silaže še niso poznali. Ko so doma imeli svojo kravo, ki se je prosto pasla za hišo. Takšno mleko želimo in imamo tudi pri nas. Takšno kot nekoč, vendar boljše kot kadarkoli prej.«

Ekološka kmetija Kukenberger je s svojimi izdelki pod imenom Ekosirarna Kukenberger prisotna po vsej Sloveniji, saj omogoča dostavo mlečnih izdelkov v stekleni povratni embalaži. Več si lahko preberete na: [www.ekosirarna.si](http://www.ekosirarna.si)

PROMOCIJSKO SPOROČILO

EKO  
SIRA  
RNA

## Vrhunski ekološki mlečni izdelki za vso družino.

Izkoristi kodo: **RESNIČNOJAZ**

Za brezplačno kislo mleko ob naslednjem naročilu.

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



# Prazniki: Kako uživati v njih brez slabe vesti?



Tako kot vaš partner, s katerim sta kot ustvarjena drug za drugega in se ujemata v precej pogledih, se morata tudi vino in hrana spojiti v eno samo doživetje.

**S**veda pri tem obstajajo določena pravila, pa vendar menimo, da moramo poslušati tudi sebe, upoštevati svoj okus in najti popolno kombinacijo. Ker je praksa ključ do uspeha, vam priporočamo čim več eksperimentiranja, odkrivanja novih kombinacij, degustacij in prepoznavanja novih arom in okusov, saj le tako najdemo tisto pravo. In da, še vedno govorimo o spajanju vina in hrane. Nekatera vina so bila preprosto ustvarjena za kombiniranje s hrano.

## **Najpomembnejše vodilo je preprosto: Ohranite ravnovesje in poslušajte svojo intuicijo**

Prazniki oz. čas veselega decembra, ki je pred nami, na naše mize prinaša pestrost, raznolikost, bolj obogateno hrano ... Kako vse združiti, uživati v veselem prehranjevanju, preizkusiti vse dobre jedi, ki nam jih december postreže, in hkrati poskrbeti, da svojemu telesu ne povzročimo preveč preglavic, da januarja ne bo potrebna dieta, bomo poskušali odgovoriti v tokratnem članku.

### Med prazniki pozabite na dieto

Ideja oz. želja, da bi se v času praznikov odrekli nekaterim jedem (npr. sladlicam), je v večini primerov že vnaprej obsojena na propad. Zato naj naš cilj ne bo praznično hujšanje, temveč skrb za ohranitev obstoječe teže. Nekaj dni slabšega prehranjevanja in občasna dobra sladica nam na dolgi rok ne morejo škoditi. Ob vsem tem naj nam bo vodilo zmernost.

Kako lahko z nekaj triki lažje nadziramo lakoto in obenem brez občutka krivde uživamo v prazničnih dobrotah?

- Poskrbimo za redno uživanje 3–5 kakovostnih obrokov na dan, in sicer v enakih časovnih razmikih, s čimer preprečimo nepotrebne napade lakote.
- Ob praznični ponudbi pogosto pozabimo na zelenjavo. Približno polovico krožnika naj predstavlja zelenjava, ki nas bo okrepila z zadostno količino vitaminov in mineralov, saj ti delujejo v reakcijah metabolizma hranil in uspešno pomagajo pri regulaciji krvnega sladkorja ter obenem prispevajo k dobremu počutju. Ena četrtnina krožnika naj pripada beljakovinski jedi (meso, jajca, ribe, tofu, skuta ...), druga četrtnina pa ogljikovim hidratom (riž, krompir, testenine, kaše ...).
- Hrano je treba uživati počasi. Čeprav imamo želodec že poln, traja nekje 20 minut, da prispe signal do možganov in nam sporoči, da smo siti. Če med tem časom pojemo preveč in prehitro, uspešno prežvečimo preveč kalorij, ne da bi možgani že dobili signal, da smo siti. V zgornjih 10 % želodca imamo legijo receptorjev za raztezanje, ki se odzivajo na hrano, ko se fizično polni naš želodec. Ko ta hrana mehanično raztegne še zadnjih 10 % želodca, vagusni živec komunicira s hipotalamusom (stara struktura sredi možganov) in mu sporoči, da postajamo siti. Zato je treba hrano počasi žvečiti in jesti le toliko, kolikor si damo na krožnik.



- Če smo imeli čez dan preobilne obroke, je odlična večerja gosta zelenjavna juha. S tem bomo prihranili nekaj kalorij in telesu omogočili, da se ponoči obnovi.
- Pri ohranjanju razpoloženja igra pomembno vlogo tudi vitamin D, ki nam ga v zimskih mesecih primanjkuje. Najpomembnejši prehranski viri so mastne ribe, kot je losos, ki je prav tako bogat z omega-3 maščobnimi kislinami, ki spodbujajo dobro razpoloženje.
- Kakovosten spanec je zelo pomemben, saj sta v nasprotnem primeru hormona leptin in grelin, ki sporočata možganom o tem, ali smo lačni ali siti, v neravnovesju in človek dokazano občutno bolj posega po visoko kalorični hrani.
- Kozarec vode nam 15 min pred obrokom pomaga na poti k hitrejši sitosti pred obrokom. Prav tako smo pozimi manj hidrirani in lahko žejo kaj kmalu zamenjamo za lakoto.
- Zaradi zapisa v naših genih, ki bi nas rad obva-

roval pred nesmotrno porabo energije, se zaradi nizkih temperatur pozimi dosti manj gibamo. A prav gibanje je v tem primeru lahko dodatna varovalka, ki pospeši peristaltiko, zato si pred obilnim obrokom privoščimo sprehod. Ob tem se bo med drugim sprostil hormon sreče serotonin in poskrbel za naše boljše počutje.

Oslablost imunskega sistema in čezmerna utrujenost bosta tako po praznikih manjša, strah pred tehtnico pa bo povsem odveč.

## Hrana, ki je v času veselega decembra v ospredju

### Meso in mesni izdelki

Suhe salame, pršut, želodec, klobase .... Suhomesnati izdelki so odlični, če so pripravljene po starodavnih receptih. Suhomesnati izdelki potrebujejo svoj čas, da dozori in so kakovostni. Na voljo imamo vse od kravjih, konjskih in divjačinskih izdelkov.

Meso, ki je v tem času bolj aktualno, je puranje ali piščančje meso.

### Mlečni izdelki (med katerimi je najpogostejši sir)

Senzorične lastnosti sira (tekstura, okus, vonj, aroma) se oblikujejo med zorenjem, ki se začne že v mleku, nadaljuje pri izdelavi sira, dokonča pa med zorenjem sirov v zorilnicah pri določeni temperaturi in vlagi, ki sta odvisni od tipa in vrste sira, ki ga izdelujemo. Zelo pomemben je čas zorenja – siri z zorenjem pridobivajo vse intenzivnejši okus in aromo. Glavna značilnost zelo trdih sirov je dolgo zorenje, ki traja leto ali več, zato postanejo čvrsti in imajo zrnasto strukturo. Posledica dolgega zorenja sta tudi močna aroma in okus, kar jim daje posebno mesto v prehrani. Za večino ljudi je sinonim za zelo trdi tip sira parmezan, slaven italijanski trdi sir je tudi pecorino.

### Trdi siri: najbolj razširjeni v svetu

Skupina trdih sirov je najbolj razširjena v svetu. Trde sire delimo na dve skupini: siri brez očes in siri z očesi.

Siri brez očes imajo plastično teksturo, okus pa se lahko sega od nežnega do aromatičnega. Ta tip



sirov so razvili v Angliji, najbolj znan pa je cheddar, ki je lahko zelo raznolik, saj je intenzivnost njegovega okusa odvisna od časa zorenja.

V drugo skupino spadajo siri z očesi, ki so po teksturi testa podobni trdim sirom brez očes, močno pa se razlikujejo po videzu, saj imajo očesa različnih velikosti. Velikost in količina očes sta odvisni od vrste bakterij, ki med zorenjem sira proizvajajo plin, in od lastnosti sirnine, ki omogoča zadrževanje plina in s tem oblikovanje očes. Vsekakor je najbolj znan sir z očesi ementalec, ki izvira iz Švice, njegova izdelava pa se je iz doline Emmental razširila po vsem svetu. Tradicionalni slovenski siri v tej skupini pa so na primer nanoški, tolminski in bohinjki sir.

### Poltrdi siri

Skupina poltrdih sirov je zelo raznolika in obsežna in zajema sire brez očes in z njimi; ta očesa so navadno manjša od očes trdih sirov. V tej skupini so siri edamec, gauda, trapist, raclette, maasdam in tilzit.



Najbolj tipična predstavnika poltrdih sirov sta edamec in gauda. Izvirata iz Nizozemske, oba sta dobila ime po mestu, kjer so ju prvič izdelali, danes pa ju izdelujejo po vsem svetu v številnih različicah. V marsičem sta si zelo podobna, sta razmeroma nežnega okusa in značilne intenzivne rumene barve. Najbolj se razlikujeta po obliki – edamec ima obliko rahlo sploščene krogle in na prerezu le nekaj okroglih ali ovalnih očes, gauda pa ima obliko kolesa, na prerezu pa več različno velikih očes. Sir gauda ima močnejše izražen okus in mehkejšo teksturo, saj ga zorijo dlje (2 do 3 mesece, lahko tudi več kot eno leto).

### Mehki siri

Dežela mehkih sirov je Francija, od tam pa se je mojstrstvo izdelave mehkih sirov razširilo tudi po drugih deželah. Mehke sire delimo na sire s plesnijo na površini (camembert, brie), sire s plesnijo v testu (gorgonzola), sire, ki zorijo v slanici, kot je na primer grška feta.

### Siri s plesnijo na površini

Najbolj znana sira s plesnijo na površini sta zagotovo camembert in brie. Oba imata obliko sploščene hlebčka (brie je nekoliko večji) in sta prekrita z belo plesnijo. Čeprav sta si na videz podobna, ne gre za enako plesen. Površina camemberta je prekrita s plesnijo *Penicillium camemberti*, ob robovih pa je vidna rdeča maža, ki se pri dobro zrelih sirihi lahko razširi po vsem siru. Površina sira brie pa je prekrita s plastjo bele plesni *Penicillium candidum*. Mladi sir je zelo nežne-

ga okusa, med zorenjem pa ga plesen obogati z intenzivnejšo aromo.

### Siri s plesnijo v testu

V to skupino spadajo siri, prepredeni z žilami zelene ali modre plesni, ki dajejo siru značilen videz, aromo in okus. Najznačilnejša predstavnica te skupine sirov je prav gotovo gorgonzola (modra plesen *Penicillium gorgonzola*), vrste sirov z modro ali zeleno plesnijo pa so še roquefort, stilton, danablau, bleu, cambozola ...

### Sveži siri

Sveži siri imajo navadno zelo nežen okus, saj imajo višji odstotek vode in ne zorijo – nekatere lahko uživamo že dan po izdelavi. Lahko so kremasti, mazavi ali zrnati, primerni so za zajtrk, odlično se obnesejo v kuhinji in so pomembna sestavina v slaščičarstvu. Med sveže sire spadajo različne oblike skute, mozzarella, mascarpone, predvsem v Franciji pa so priljubljena delikatesa sveži kozji siri.

Poleg mesnih in mlečnih izdelkov je pomembno, da sta na naši mizi tudi zelenjava in sadje.

Za zimsko obdobje je najboljša, če posegamo po agrumih: mandarinah, pomarančah ... Pri zelenjavi pa se v zimskih dneh lahko zanašamo na ozimnice in zelje.

Seveda se na prazničnih mizah danes znajdejo tudi različni namazi, za najmlajše pa včasih tudi paštete.

Zagotovo pa na mizah ne manjka sladkosti – od piškotov do peciva. Najbolj tradicionalna jed med sladkimi dobrotami je orehova potica.



# Recept za orehovo potico

**Velikost pekača: približno 40 x 30 cm**

## Testo

- 1 kg gladke moke T500
- 450 ml mleka
- 100 g masla sobne temperature
- 100 g sladkorja
- 2 rumenjaka
- 2 jedilni žlici ruma
- 1 ščeč soli
- 1 nastrgana limonina lupina
- 1 kocka svežega kvasa

## Ostalo

- 1 rumenjak za premaz
- sladkor za posip

## Nadev

- 1 kg mletih orehov
- 450 ml mleka
- 350 g sladkorja
- 100 g medu
- 100 g stopljenega masla
- 4 jedilne žlice ruma
- 2 beljaka (sneg)
- 1 nastrgana limonina lupina
- 1 čajna žlička cimeta

## Postopek

V jamico moke, ki smo ji primešali sol, zdrobimo kvas in nanj dolijemo malo mleka. Premešamo in pustimo, da kvas vzhaja približno 10 minut.

Posebej zmešamo rumenjake s sladkorjem, ki smo mu primešali vaniljev sladkor. Dodamo maslo, rum in nastrgano limonino lupino. Dolijemo k moki s kvasom, premešamo in zgnetemo v gladko testo. Če je testo lepljivo, dodamo moko. Lahko zmešamo vse v kuhinjskem robotu. Testo pustimo vzhajati približno 30 minut, da se podvoji.

## Priprava orehovega nadeva

Iz beljakov, ki mu dodamo sladkor, stepemo sneg. Mleko zavremo in prelijemo čez mlete orehe. Dodamo stopljeno maslo, rum, lupino limone, cimet in med. Premešamo in po žlicah dodamo sneg in temeljito premešamo. Nadev razdelimo na dva dela.

Vzhajano testo razdelimo na dva dela. Prvo polovico testa razvaljamo na debelino 3 do 4 mm in premažemo s polovico nadeva. Zavijemo in položimo v pekač, ki smo ga obložili s peki papirjem ali premazali s stopljenim maslom in posuli z drobtinami. Enak postopek ponovimo z drugo polovico testa. Zvite potice prepikamo z iglo, premažemo z rumenjakom in pustimo vzhajati 30 minut.

Pečemo v ogreti pečici na temperaturi 180 stopinj. Stopinje prilagodimo pečici. Pečemo do lepe zlatorjave barve približno 40 minut. Peko prilagodimo pečici.



Pečeno potico pustimo še 10 minut v pekaču, nato jo zvrnemo na leseno podlago, pokrijemo in pustimo, da se ohladi. Posujemo s sladkorjem v prahu. Režemo ohlajeno.

Vir recepta: <https://stefkinedobrote.si/recepti/orehova-potica/>

# Kulinarika: Slovenci in znane osebnosti

Iz leta v leto lahko opažamo, da se v kulinariki spreminjajo trendi. Včasih so ljudje pred vsem cenili, da je hrana bila v večji količini na krožniku, ne glede na vsebino. Veseli so bili, ko so se usedli za mizo in je zrezek gledal čez krožnik. Čez leta se je ta pogled spremenil in tudi Slovenci smo se začeli zavedati, da ni pomembna samo količina, ampak tudi okus in sestavine.

**O**tem in kulinariki nasploh smo se pogovarjali s spletno vplivnico Ano Žontar, ki je na malih ekranih znana po zanimivih receptih.

## **Kako vidite slovensko kulinariko?**

Mislím, da se je v zadnjih 10 letih Slovenija resnično navdušila nad kuharijo in kulinariko. K temu so pripomogli različni šovi in meni osebno je prav lepo pogledati, kako se kulinarika pri nas razvija. Sama tudi rada preizkusim novitete v kulinariki pri različnih mladih ustvarjalcih. Tako da z veseljem lahko rečem, da smo Slovenci zelo dobri v kulinariki.

## **Poletje je znano po lažji prehrani, pred nami pa je obdobje močnejše hrane glede na hranilno vrednost. Kako doma uravnavate letne čase in prehrano?**

Poleti zagotovo v prehrano vnesemo veliko več sadja in zelenjave, saj je tudi ponudba veliko bolj pestra. Se pa tudi v tem obdobju ne damo. Lokalna ponudba sadja in zelenjave je tudi v tem obdobju dostopna in še vedno pestra. Pri nas velja pravilo, da pred kosilom vedno najprej pojemo solato, in čez dan zaužijemo vsaj kos ali dva sadja. Tako da poskušamo jesti uravnoteženo celo leto.

## **Pred nami so najbolj pestri meseci, ko gospodinje več časa preživijo za štedilnikom. Kako se pripravljate na veseli december in peko dobrot?**

Če sem iskrena, je pri nas priprava na veseli december že v oktobru, saj takrat pri meni poteka že nekaj kampanj. Tako da vse vsako leto vsaj mesec ali dva prej pripravim recepte. Tudi zdaj imam že vse pripravljeno in iskreno, ko pride veseli december, komaj čakam, da ga bo konec (kar se tiče kuharije),



da vsi odidejo na dieto in tako lahko skupaj pripravljamo malo lažje jedi in sladice stojijo ob strani.

## **Ali vsako leto pripravljate preverjene recepte ali preizkusite kaj novega?**

Moja služba je, da preizkušam in pripravljam nove recepte. Tako da je v tem obdobju zelo pestro in zabavno, saj je veliko novega. Ko pa pride veseli december, pa za družino seveda uporabimo preizkušene tradicionalne recepte. Z veseljem počakam, da kaj pripravita tudi mama ali stara mama, da se tam

najemo tradicionalnih potičk. Doma pa vsako leto tradicionalno pripravimo Miklavževe parkeljne, medenjake, krhke piškote, ki jih otroka lahko okrasita po svoji želji. To so zagotovo naše tri najbolj tradicionalne stvari, ki jih pripravimo vsak december.

### **Kdo prvi poskusi nove jedi?**

Po navadi je vedno prvi mož, ker skupaj delava. Tako da jaz razvijam recepte v času, ko sta otroka v šoli. Seveda, sladke stvari preizkusita tudi otroka. Navadila sem jih, da jih preizkusita po kosilu in da mi povesta pošteno, prijazno in dasta hkrati konstruktivno kritiko. Tako da vsi moji trije fantje so zame pomembni okuševalci in kritiki.

### **Kateri mesec vam je glede kulinarike bh nmnj najljubši?**

Težko odgovorim. Mislim, da so vsi praznični meseci posebni. Seveda pa božični in velikonočni čas zasedata prav posebno mesto, saj sta oba čarobna.

### **Kako si pripraviti hiter obrok v jesensko-zimskih dneh?**

Težko je nekaj na hitro povedati, ker imamo vsak svoj okus. Lahko pa povem recept glede na to, kaj je meni všeč. Zagotovo so jajčka na tisoč in en način najbolj primerna za hitri obrok. Rada imam tudi grški jogurt z granolo ali pa sestavljeno solato. Zelena solata imam že vnaprej očiščeno in me čaka v hladilniku, dodam še nariban korenček in še kakšno sestavino, ki mi v tistem trenutku najbolj paše. To je nekaj idej iz moje strani, ki so hitre in pa zdrave. Pripravi pa si jih lahko vsak po svojem okusu.



## **Anin recept za praznične piškote**

Čas priprave: 15–20 minut

Čas kuhanja: 11–13 minut

Količina: 20–30 piškotov

### **Sestavine za piškote:**

- 250 gramov bele moke
- 125 gramov masla
- 100 gramov sladkorja v prahu
- 25 gramov vanilin sladkorja v prahu
- 3 rumenjaki
- ščepec soli

### **Sestavine za okras:**

- 4 žlice vode
- 150 g sladkorja v prahu
- čokoladno pisalo za črte ali stopljena čokolada
- razpolovljeni smartis bomboni

### **Postopek:**

Moko in maslo zdrobimo skupaj ali na hitro zmešamo v multipraktiku.

Vmešamo sladkor, vanilijev sladkor, sol in rumenjake. Mešamo, da se oblikuje testo. Testo lahko položite v hladilnik za 20–30 minut ali pa začnete z njim delati takoj

Iz testa izrežete večje kroge in jih polagate na pekač, obložen s papirjem za peko.

Pekač položite v pečico, segreto na 180 stopinj za 10–12 minut – odvisno od velikosti in želene zapečenosti piškotov. Sama bi pazila, da niso preveč zapečeni, saj bodo blede lepši, ko bodo okrašeni.

Piškote ohladimo.

Sladkor in vodo z metlico zmešamo.

Piškote potopimo v sladkorno glazuro. Počakamo, da se malo začne trditi, da se čokolada ne bo razmazala. Ko se torej naredi skorjica glazure, dodamo dve čokoladni črti in nanje dodamo razpolovljene bombončke in jih potisnemo v glazuro. Počakamo, da se glazura strdi, nato pa postrežemo/shranimo.



# Slovenci in vino

Vinogradništvo ima v Sloveniji globoke korenine, ki segajo vse tja do rimskih časov. Slovenci smo doslej pridelali na milijone litrov izvrstnega vina in še danes je vinogradniška tradicija zapisana v zavest skoraj vsakega sedmega Slovenca.

**P**redvsem vzhodni del Slovenije je posejan z vinskimi trtami, na zahodu pa se vinorodno območje razprostira od obalnega pasu globoko v zaledje Mediteranske Slovenije. V Sloveniji imamo 14 vinorodnih okolišev in 3 vinorodne dežele. Vsaka izmed dežel po svoje začini svoje vino. Na okus vplivajo sestava zemlje, podnebje in vinarne tradicije.

Belo ali rdeče, bujno aromatično, močno, polno ali lahkotno, suho ali sladko – katerokoli vino vam prija, v treh vinorodnih deželah Slovenije boste odkrili svoje najljubše! Izbrana vina treh slovenskih vinorodnih dežel z 9 vinorodnimi okoliši se po kakovosti uvrščajo v svetovni vrh. Zaradi razlik v rastišču, podnebjju in načinih kletarjenja ima vsaka vinorodna dežela svoj izbor sort.

## **Tako raznolika, kot je naša pokrajina**

Vinorodna dežela Primorska slovi po močnih suhih vinih. Po deželi vodijo Briška, Vipavska, Kraška in Istrska vinska cesta. V Goriških brdih, tik ob meji z Italijo, sloviti slovenski vinarji pridelujejo bela vina, kot so rebula, chardonnay, sauvignon, beli in sivi pinot ter rdeča vina merlot in cabernet sauvignon. Kras je območje posebnega slovenskega vina – terana, ki ima zaradi rdeče kraške prsti (terra rossa) izrazito poln okus. V slovenski Istri, ki slovi po bellem vinu malvazija, gojijo tudi veliko rdečega refoška. V Vipavski dolini lahko ob uveljavljenih belih in rdečih vinih okušate tudi avtohtona vina, kot so zelen, pinela in pikolit.

Eno sorto vina bi lahko izpostavili kot zdravilo: teran je dober za naše zdravje, saj je pridelano iz

trte sorte refošk, ki raste na rdečih kraških tleh, ima med vsemi rdečimi vini s tega dela Evrope največ antocianov – snovi, ki so dokazano dobre za zdravje. Znanstvene raziskave so pokazale, da redno zmerno uživanje terana priporočajo za ohranjanje zdravja srca, ožilja in možganov.

Če se zapeljemo na drugo vinsko cesto, se ustavimo v podravski deželi. Vinorodna dežela Podravje, poimenovana po reki Dravi, se na vzhodu Slovenije ponaša z legami, ki se uvrščajo med štiri odstotke najboljših vinorodnih leg na svetu. Trta tu že od starorimskih časov raste na idealnih tleh in pod vplivom celinskega podnebja. Dežela slovi po elegantnih belih vinih mednarodnih sort in nekaterih avtohtonih. Najbolj razširjene bele sorte so laški rizling, sauvignon, renski rizling, chardonnay, regionalni posebnež šipon ter rumeni muškat. Med rdečimi vrstami so zastopane zlasti modra frankinja, modri pinot in žametna črnina. Na območju Radgonsko-Kapelskih goric se med drugim pridelujejo in negujejo penine, v Prekmurju pa lahko poskusite tudi odlična predikatna vina. Osnova zanje so tudi avtohtone sorte, kakršna je ranina.

Vinorodna dežela Posavje, poimenovana po reki Savi, je zibelka cvička, ki je z nizko stopnjo alkohola in vplivi na zdravje posebnež slovenskega vinogradništva. Vino se z zaščito tradicionalnega lokalne-

ga porekla (PTP) prideluje le v vinorodnem okolišu Dolenjska. Tako v tem kot v drugih okoliših posavske dežele sicer gojijo rdeče sorte, kot so žametna črnina, modra frankinja, modra portugalka in modri pinot, med belimi pa chardonnay, sauvignon, laški rizling in beli pinot.

### **Začne se s trgatvijo**

Trgatve so od nekdaj veljale tudi za družabni dogodek. Ko je grozdje dovolj zrelo oziroma ima v sebi pravršno količino sladkorja, se zbere vsa družina in tisti, ki jim priskočijo na pomoč pri obiranju sladkih grozdnih jagod. Čas trgatve se med pokrajinami nekoliko razlikuje. Na Primorskem potekajo od konca avgusta pa tja do konca septembra, na jugu in vzhodu (Posavska in Podravska vinorodna dežela) države grozdi dozori malo pozneje.

Trgatev se po navadi začne ob osmih zjutraj, ko gospodar in gospodinja pozdravita goste, nato pa se začne delitev vinogradniških škarij. Trgači se med delom radi šalijo in ukajo, vriskajo in pojejo, da kmalu priključijo tudi odmev iz sosednjih vinogradov. Da je delo v vinogradu še bolj prijetno, poskrbijo zvoki harmonike. Med trgatvijo sta običajno organizirani dve krepki malici, nato pa sladica s pečenim kostanjem in zabava, ki se zna raztegniti dolgo v noč.



# Prehranska dopolnila in zimski čas



Foto: Freepik.com

Prehranska dopolnila so vroča tema zadnjih nekaj let in vpliva tudi na slovenski trg, kamor dnevno prihajajo novi izdelki. Proizvajalci nam obljublajo, da bomo s pomočjo njihovih prehranskih dopolnil, kapsul, praškov in drugih pripravkov okrepili imunski sistem, ublažili stres, izboljšali prebavo, zmanjšali glavobole in menstrualne bolečine, lajšali vnetja, odpravili težave v meniju, obnovili kosti, delovali na možgane, izboljšali plodnost, morda tudi shujšali. Seznam pozitivnih učinkov je dolg, navedenih škodljivih učinkov pa je le malo. Pa je res tako?

## Razlika med prehranskimi dopolnili in zdravili

Najprej je treba omeniti, da prehranska dopolnila niso zdravila. Prehranska dopolnila so koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom, ki se dajejo v promet v obliki:

- kapsul,
- pastil,
- tablest in drugih podobnih oblikah,
- v vrečkah s praškom,
- v ampulah s tekočino,
- v kapalnih stekleničkah,
- v drugih podobnih oblikah s tekočino ali praškom.

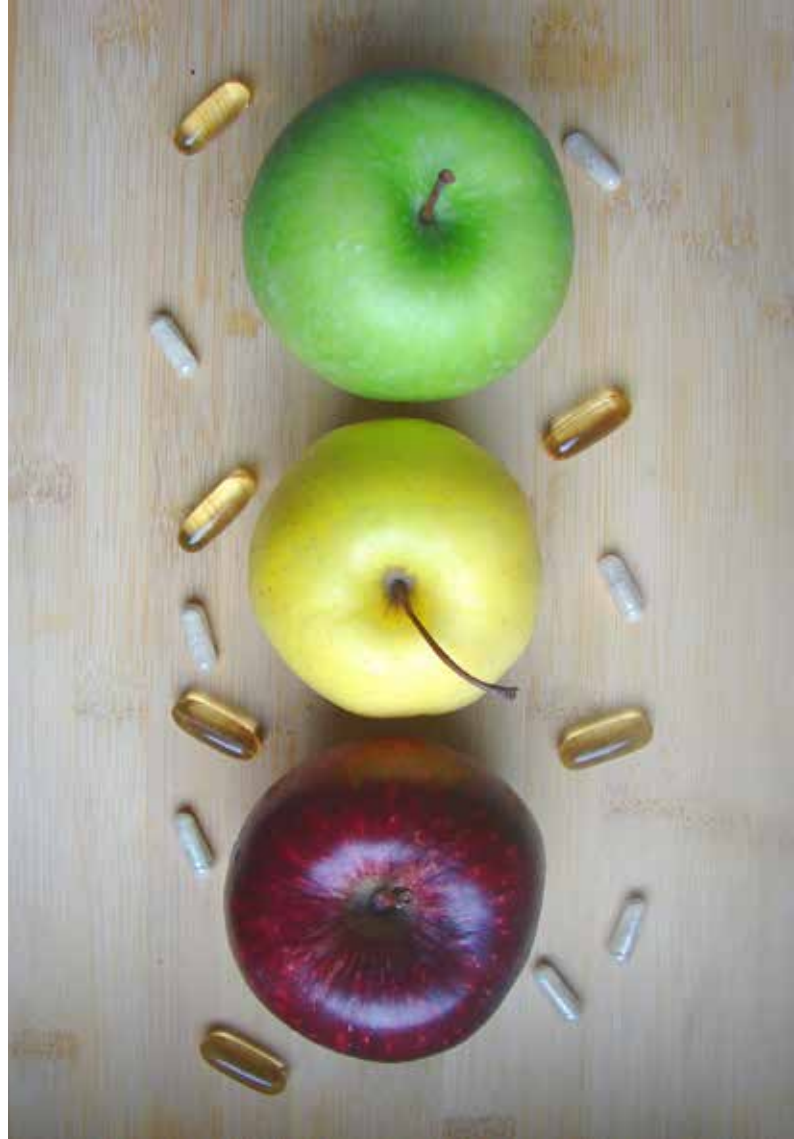
Oblikovana so tako, da se lahko uživajo v odmerjenih majhnih količinskih enotah.

Prehranska dopolnila so lahko pridobljena z ekstrakcijo iz rastlinskih ali živalskih virov v naravni obliki, lahko pa so pridelana sintetično, v laboratoriju. Pomembno je, da vemo, da so na voljo brez recepta v lekarnah in pri specializiranih ponudnikih.

Ravno zato je pomembno, da se pozanimamo o jemanju vsakega prehranskega dopolnila posebej, saj je jemanje treba prilagoditi posamezniku (glede na pomanjkanje, težave in podobno). Prehranska dopolnila lahko vsebujejo vitamine, minerale, aminokislino, maščobne kisline, vlaknine, rastline in rastlinske izvlečke, mikroorganizme in druge snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom – pod pogojem, da je njihova varnost v prehrani znanstveno utemeljena.

### Zakaj je smiselno poseči po prehranskih dopolnilih?

Človeško telo potrebuje hranilne snovi, ki pa jih s hrano, fizično dejavnostjo, premalo izpostavljanja soncu ne dobi dovolj. Prehranska dopolnila ne morejo nadomestiti uživanja uravnotežene prehrane z zadostno količino sadja in zelenjave, kjer so hranila v najbolj primernem razmerju.



S hrano hranilnih snovi pogosto ne dobimo dovolj. Do pomanjkanja prihaja npr. pri ženskah v rodni dobi, nosečnicah in doječih materah, pri posameznikih s prehranskimi alergijami, neješčih otrocih, pa tudi pri športnikih, starostnikih in vegetarijancih. Pomanjkanja hranil občutimo tudi glede na letni čas; predvsem pozimi se to jasno izrazi.

Obenem ne smemo pozabiti, da nepravilna prehrana pogosto vodi do porušenega kislinsko-bazičnega ravnovesja, ki je ugodno za razvoj rakavih celic, bakterij, glivic, virusov in zajedavcev. K povečani porabi hranil v telesu prispeva tudi kajenje, pitje alkohola in uživanje drugih drog.

## Vam primanjkuje energije? Ste slabokrvni?

### Poskrbite za dodaten vnos vitamina B12 in/ali železa!

Oba zmanjšujeta utrujenost in izčrpanost, imata vlogo pri delovanju imunskega sistema, pri nastajanju rdečih krvničk...

**Železo10** vsebuje kombinacijo dveh oblik železa za optimalno absorpcijo. Ne zapira in ne povzroča prebavnih težav.

**Boost – vitamin B12** vsebuje impresivnih 1200 µg metilkobalamina, biološko najučinkovitejše oblike B12.



**SITIS**

S kodo  
RESNICNOJAZ  
izkoristite  
15 % popust  
ob naročilu na  
[www.sitis.si](http://www.sitis.si).



Tudi v drugih specializiranih trgovinah in nekaterih lekarnah.





### **Kdaj poseči po prehranskih dopolnilih?**

Omenili smo že, da zadostne količine hranil s pravilno prehrano ne moremo vnesti v telo, obnem pa nam količina hranil začne upadati po 20. letu. V vsakem obdobju je zato smiselno poseči po različnih prehranskih dopolnilih, ki nam omogočajo vzdrževanje zdravja in dobrega počutja.

### **Med 20. in 30. letom**

Tako moškim kot ženskam v tem času strokovnjaki priporočajo jemanje kalcija, ki poskrbi za močnejše kosti, dobra podpora zdravju pa je tudi magnezij. Priporočljiv je še zadosten vnos antioksidantov, ki v telesu pomagajo odstraniti škodljive proste radikale.

V tem obdobju se ženske povprečno najpogosteje odločajo za nosečnost. Ženskam, ki želijo zanositi, se v tem času priporoča uživanje prenatalnih vitaminov, ki vsebujejo folno kislino in B-kompleks. Folna kislina zmanjšuje tveganje za pojav defekta nevralne cevi in avtizma, vitamini iz skupine B pa podpirajo zdravo nosečnost.

Pri težavah z zanositvijo si pogosto lahko pomagamo s prehranskimi dodatki, ki vsebujejo cink, pri težavah s spolnostjo pa obstaja damiana, ki deluje kot naraven afrodiziak. Za uravnavanje hormonov pomaga navadna konopljika, pri tvorbi hormonov pa je priporočljivo jemanje maščobnih kislin omega-3.

Pri preprečevanju utrujenosti in nerednih menstruacijah se priporoča jemanje železa, za zmanjšanje menstrualnih bolečin pa magnezij.

### **Med 30. in 40. letom**

To obdobje naj bo predvsem namenjeno intenzivni preventivi pred zdravstvenimi zapleti v poznejših življenjskih obdobjih. Telesu lahko namreč s prehranskimi dopolnili pomagamo pri vzdrževanju zdravja in dobrega počutja. V tem času se priporoča uporaba vitamina D. Nizke ravni vitamina D povezujemo z razvojem številnih avtoimunskih obolenj, sladkorne bolezni in debelosti, s soncem ga namreč ne dobimo dovolj. Povečamo lahko vnos dobrih maščobnih kislin omega-3, ki pomagajo zmanjšati tveganje za razvoj srčno-žilnih obolenj. V vsakodnevno rutino je dobro vključiti tudi zadostne količine vitamina C.

### **Med 40. in 50. letom**

Ljudje prehajamo v zrela leta, zato je treba telesu posvetiti dovolj pozornosti tako z uravnoteženo prehrano kot s primerno fizično dejavnostjo. Poveča se potreba po kalciju in vitaminu D ter maščobnih kislinah omega-3. Pri nekaterih ženskah se pojavijo že prvi znaki menopavze, simptome pa lahko lajšamo s pomočjo navadne konopljike ali viteksa.

Dobro je, da poskrbijo za vnos antioksidantov (denimo koencima Q10), ki so pomembni gradniki telesnih celic. Zaradi vnetja, draženja sečil, mehanskih poškodb ali začetka inkontinence lahko pride do pogostejših vnetij mehurja. Poleg izločitve dražeče hrane in pitju večje količine vode sta priporočljiva vitamin C in cink, ki pomagata telesu, da se bori proti virusom. Priporočajo se tudi dopolnila, ki vsebujejo brusnice, ki so naravno sredstvo proti infekcijam, ter cimet, ki je naravni antiseptik.

### **Po 50. letu**

S staranjem se večajo potrebe telesa po kalciju in vitaminu D, maščobnih kislinah omega-3, antioksidantih, zato jih je dobro še naprej jemati. Starostnikom, ki jim peša spomin, se priporoča jemanje ginka, ki izboljšuje prekrvavitev možganov, s čimer se ohranjata koncentracija in pozornost, pripomore pa tudi k boljšemu spominu. Pri moških lahko v tem obdobju pride do erektilne disfunkcije, pri čemer na trgu obstaja več prehranskih dopolnil, ki vsebujejo različne aminokisliline in ginseng. Pri upadu libida je treba najprej izključiti telesne vzroke. Pomagajo pa lahko dopolnila, ki so bogata s fito-

hormoni. Med rastlinami so to mehiški divji jam, navadna konopljika, kitajska angelika ali ženski ginseng, pekoča paprika (zaradi kapsaicina), divji oves in granatno jabolko.

Starostniki morajo poskrbeti tudi za ustrezno zaščito sklepov, kjer pomagajo predvsem prehranska dopolnila z glukozaminom. Cink spodbuja sposobnost vonjanja, za imunski sistem pa se priporoča tudi jemanje ginsenga.

### **Pasti jemanja prehranskih dopolnil**

Prehranska dopolnila niso zamenjava za uravnoteženo prehrano. Ko kljub vsemu posežemo po njih, se je o količinah in potrebah smiselno posvetovati z zdravnikom ali nutricionistom. Prehranska dopolnila običajno niso nevarna, lahko pa postanejo, če jih jemljemo nenadzorovano, v prevelikih količinah ali z zdravili.

### **Prehranska dopolnila za jesen in zimo**

V zimskem času nam pogosto primanjkuje energije, pogosto smo bolni, poveča pa se tudi tveganje za depresijo. Pri tovrstnih težavah si lahko pomagajte s prehranskimi dopolnili.



Obstaja več razlogov, zakaj se pozimi ne počutimo najbolje. Nekateri od teh razlogov so lahko:

- pomanjkanje sončne svetlobe: dnevi so kratki, sonca je bistveno manj. Običajno gremo na delo, ko je še temno in iz dela, ko je spet temno;
- premalo vadbe: če ste se poleti ukvarjali s športom na prostem, pozimi to ni mogoče. Hladno je, vreme je slabo in tako pogosto izpustite vadbo;
- nepravilna prehrana: še posebej, ko je hladno, hitro zaužijemo preveč tople hrane;
- stres: stres na delovnem mestu se stalno povečuje, kar povzroča bolezni;
- razsajanje gripe: nizke temperature in pregreti prostori, povečujejo tveganje za obolenja.



**Obstaja nekaj prehranskih dopolnil, ki lahko pomagajo zmanjšati omenjena tveganja. To so:**

**Vitamin D:** telo potrebuje vitamin D za tvorbo kalcija in kosti. Prav tako krepi imunski sistem. Zlasti v jesenskem in zimskem času je dopolnilo v obliki vitamina D dobra izbira. Običajno se 90 % vitamina D v telesu tvori s pomočjo sonca in tako absorbira v kožo. Preostalih 10 % pa je pridobljenih iz hrane. Jesenski in zimski dnevi so krajši, poleg tega pa se zmanjša tudi intenzivnost sonca. Telo tako proizvaja manj vitamina D, kar vodi v pomanjkanje. Ljudje, starejši od 60 let, spadajo v rizično skupino, kjer je proizvodnja vitamina D drastično zmanjšana.

**Vitamin C:** vitamin C krepi imunski sistem, varuje pred prostimi radikali in zmanjšuje oksidativni stres. V nasprotju s splošnim mnenjem vitamin C ne preprečuje okužbe. Vendar pa pomaga, če ste že zboleli. 200 mg dnevno lajša simptome prehlada in skrajša njihovo trajanje. Kljub temu pa je treba vitamin C uživati redno, saj je ključnega pomena za telo.

**Folna kislina:** je pomembna pri delitvi celic in jo v izobilju najdemo v zelenjavi. V zimskem času je morda ne bomo zaužili dovolj. Folna kislina je zelo občutljiva na toploto in svetlobo. Ker pozimi uživamo več toplotno obdelane hrane in zaužijemo manj zelenjave, saj ni sezone, je smiselna dopolnitev. Priporočamo, da zaužijete 400 mikrogramov na dan.

**Cink:** element v sledovih stimulira določene dele imunskega sistema in ščiti pred prehladom, ker se virusi ne morejo tako zlahka pritrditi na nosno sluznico. Poleg tega pa zavira rast virusov in tako lahko prepreči prehlad.

**Železo:** ta element v sledovih stimulira imunski sistem. Za absorpcijo železa je pomembna dobra oskrba z vitaminom C, saj ga tako naše telo lažje absorbira. Pomembno: ne uživajte preveč kave ali črnega čaja. Te pijače zavirajo absorpcijo železa, zato smo utrujeni.



# Konoplja – tabu ali poslovna priložnost?

Ogromno je zgodb o konoplji. Pa resnično poznamo konopljo na vseh področjih?

**J**ugoslavija je bila pred pol stoletja tretja proizvajalka konoplje na svetu in je imela zasajenih 70.000 hektarjev te vsestransko uporabne rastline, ki so jo v Mezopotamiji in antičnem Egiptu gojili že 2800 let pred našim štetjem in iz nje izdelovali tkanino, vrvi, zdravila, papir in jo uporabljali v prehrani. Prohibicija konoplje se je med drugim začela z iznajdbo sintetičnih materialov in zdravil. Velike korporacije so na političnem parketu, tudi na ravni Združenih narodov, močno lobirale, da je večina držav uvrstila konopljo med prepovedane droge. Dolgo časa je konoplja veljala kot droga. Danes pa je razvita po vsem svetu in znana tudi kot zdravilna rastlina.

## **Droga ali zdravilo?**

Konoplja (latinsko *Cannabis sativa*) je najbolj znana pod imenom marihuana in se uporablja v rekreativne, zdravstvene, prehranske in industrijske namene. Deluje kot poživilo in depresor, antipsihotik in halucinogen, njena glavna psihoaktivna sestavina je tetrahidrokanabinol (THC), vsebuje pa

tudi več kot 80 kanabinoidov. Sodobni načini uporabe konoplje so največkrat v rekreativne namene, zaradi duhovne izkušnje, pri verskih obredih (npr. v hinduizmu) in v zdravilne namene.

Prvi znani zapisi o konoplji datirajo v 3. tisočletje pred našim štetjem. Od začetka 20 stoletja je marihuana postala predmet pravnih omejitev glede razpolaganja, uporabe, prodaje in pripravkov, ki vsebujejo psihoaktivne kanabinoide. Trenutno je nezakonita v večini držav po svetu. Marihuana je najpogosteje uporabljena prepovedana droga v svetu.

Učinki konoplje so odvisni od sorte konoplje, ki vsebuje različna razmerja kanabinoidov. Vrste, ki vsebujejo več CBD-ja, načeloma delujejo bolj pomirjevalno, antipsihotično in anksiolitično, kar pomeni, da zmanjšujejo tesnobo. Pogosti učinki so euforia, sproščenost in povečan tek. Lahko se pojavijo tudi nezaželeni stranski učinki, ki vključujejo zmanjšanje kratkoročnega spomina, suha usta, slabše motorične sposobnosti, pordelost oči ter paranojo in anksioznost. Nekateri nezaželeni stranski učinki so v večji meri odvisni od okoliščin

uživanja, zdravstvene predispozicije (npr. težave v duševnem zdravju), lahko so pa tudi posledica močnejše vsebnosti koncentracije THCja, zlasti, če gre za mlajše ali neizkušene osebe. V teh primerih lahko govorimo tudi o vplivu politike do drog oz. učinkih prohibicije, zaradi katere se je pojavilo hidroponično gojenje konoplje v zaprtih prostorih. Posledica je t. i. skunk – načrtno mutirana rastlina, hibrid z višjo vsebnostjo THC-ja, ki lahko pri mlajših ali manj izkušenih osebah povzroči slabost, dezorientiranost in celo začasne psihoze. Poleg subjektivne spremembe v dojetanju in predvsem v razpoloženju so najpogostejši kratkoročni fizični in nevrološki učinki, ki vključujejo pospešen utrip, povečan tek, nižji krvni tlak, oslabitev kratkoročnega in delovnega spomina ter slabšo psihomotorično koordinacijo in koncentracijo. Učinkovitost droge je deloma odvisna od njenega porekla, predvsem od tega, ali gre za hašiš (smolo) ali pa vsebuje snov tudi zrezano listje in cvetje konoplje (marihuana).

Učinki pri kajenju nastopijo po 0–10 min, pri oralni uporabi pa 30–120 min ter vključujejo: sprostitvev, evforijo, zaznavne spremembe, popačenje časa, potenciranje normalne čutilne zaznave, kot je okus hrane, vid ali sluh, nalezljiv smeh in zgovornost, poslabšanje kratkoročnega spomina, motoričnih spretnosti in reakcijskega časa, dehidracijo, suha usta, rdeče oči, slabost, vrtoglavico, zmedenost, tesnobo ali zmanjšanje

tesnobe, nižan krvni tlak; povišan srčni utrip, zmanjšan ali povečan libido, paranoje, zlasti pri večjih količinah ali po dolgotrajni uporabi ter psihozo, vendar zgolj pri ljudeh s predispozicijo.

Kajenje je najpogostejši način uporabe marihuane in z njim tudi najhitreje dosežen učinek. Kadi se lahko na različne načine: v džojntu, z vodno pipo/bongom, prek pip, gravity bongov, pipic za en dim, imenovanih one-hits oz. dugouts, gas pip in različnih vaporizatorjev oz. uparjevalnikov.

Aktivne sestavine (THC) v marihuani so topne v maščobi, kar pomeni, da jih lahko izločimo, dodamo živilom in zaužijemo. V primerjavi s kajenjem začne delovati precej pozneje, vendar pa so pa aktivne sestavine toliko bolj učinkovite, kar pa pomeni večjo nevarnost predoziranja.

### Zanimivost

Prve Levi's hlače so bile izdelane iz konoplje, prav zaradi njene dobre lastnosti - vzdržljivosti. Prav tako tudi ameriška zastava.



## Industrijska konoplja - v čem je njena posebnost?

Industrijska konoplja je sorta Cannabis Sativa, ki se goji za pridelavo semen in stebel, ki imajo vrsto uporabnih aplikacij. Posebnost industrijske konoplje je v tem, da njene vrste vsebujejo minimalno ali ničelno vrednost THC (psihoaktivne snovi v konoplji, zaradi katere ima včasih tudi industrijska konoplja negativen prizvok). To pomeni, da industrijska konoplja, ki je temelj naših izdelkov, nima psihoaktivnih lastnosti in tako ne povzroča omamljenosti. Ta rastlina je vsestranska, saj lahko uporabimo prav vsak njen del – od korenin do listov, stebela, vršičkov ...

Za razliko od konoplje za medicinsko ali rekreativno uporabo, ki se goji zaradi svojih smolnatih cvetov polnih kanabinoidov, sta cilja pridelave industrijske konoplje semena in slama (stebela in listi), iz katerih pridelamo izvrstne izdelke, kot so:

- bio konopljinu olje,
- konopljina moka,
- konopljini proteini,
- prigrizki in piškoti iz konoplje itd.

## Rast in žetev

Industrijska konoplja ima bujno in hitro rast ter tvori dolga, preklasta stebela in globoke korenine. Različne vrste konoplje lahko proizvedejo različno količino semen in vlaken in se lahko razlikujejo tudi v sestavi olja.

Industrijska konoplja je običajno pripravljena na žetev po štirih mesecih rasti in na hektar pro-

izvede tudi do štirikrat več papirja (celuloze) kot drevesa, ki potrebujejo mnogo let rasti, da postanejo primerna za sečnjo.

## Uporaba industrijske konoplje

Industrijska konoplja, njena stebela in semena se lahko uporabijo na številne načine. Stebla konoplje se pridelujejo za predelavo v vlakna, ki se nato uporabljajo za proizvodnjo širokega spektra tekstila, od časopisnega papirja do embalaže. Konopljina vlakna so izjemno vzdržljiva in jih je moč predelati v katerokoli tkanino.

Oleseneli deli stebel se lahko uporabijo za izdelavo gradbenega materiala z imenom Hempcrete (hemp concrete, konopljin beton). Hempcrete je izdelek z negativnim ogljičnim odtisom, ki lahko pri gradnji nadomesti izolacijo, mavčne plošče in cement. Nestrupen, lahek, vodoodporen, vzdržljiv, ne plesni, je ognjevaren in vzdržljiv izolator, sestavljen iz koščkov sredice stebela, zmletega apnenca in vode. Ta material je fleksibilnejši od betona, kar je še posebno primerno za potresno nevarnejša področja. Če notranje vlakno pomešamo z apnencem in vodo, dobimo tršo snov od cementa.



### Industrijska konoplja ima številne prednosti pri gojenju in pridelavi

- Zaradi svoje goste rasti preprečuje rast plevela.
- Zelo hitro raste.
- Uspeva na večini podnebij.
- Je zelo odporna proti škodljivcem.
- Zahteva malo zalivanja.
- Ima globok koreninski sistem, ki pomaga zaščititi prst.
- Industrijska konoplja se lažje prideluje organsko kot mnoge druge vlaknate rastline.
- Ne škoduje okolju in predstavlja izjemno koristno surovino za proizvodnjo trajnostnih izdelkov.
- Uporabnost njenih semen in stebel je izjemno široka.

## Papir iz konoplje

Svet je osiromašen kar polovice svojega gozdnega dela, največji posegi v gozdove pa so se zgodili v 20. stoletju. Največje izgube gozdov so se zgodile zaradi porabe lesa za razne namene, prav tako pa tudi za papir. Do 13. stoletja je bila osnovna sestavina papirja prav konoplja, ki pa jo je kasneje zaradi enostavnejše tehnologije obdelave nadomestil les.

Papir iz konoplje, v primerjavi s tistim iz lesa, ne porumeni in ne vsebuje nobenih kislin. Za razliko od papirja iz lesa konoplja pri svoji obdelavi ne potrebuje težkih kemikalij, kot sta dioksin in kloroform. Konoplja zraste zelo hitro, medtem ko drevesa potrebujejo vrsto let ali desetletij, da dosežejo primerno zrelost. Prav tako žetev konoplje ne povzroča uničenja številnih živalskih vrst, ki jih povzroča krčenje gozdov.

## Biogorivo iz konoplje

Olje industrijske konoplje je lahko tudi alternativno biogorivo, ki se uporablja namesto plinskega olja. Za razliko od fosilnih goriv je konopljinolje obnovljivo in povzroča veliko manj škodljivih plinov v okolje (kar 80 % manj izpusta ogljikovega dioksida in 100 % manj žveplovega dioksida).

## Plastika iz konoplje

Industrijska konoplja se uporablja tudi za izdelavo plastike, ki je skoraj trikrat močnejša in trša kot plastika iz polipropilena. Plastika iz konoplje ni zdravju škodljiva, prav tako pa se lahko takšna plastika tudi predela. Od ene bilke industrijske konoplje se lahko izkoristi kar 80 % njene teže. Zato je industrijska konoplja rastlina, ki je primerna za izdelavo trajnostnih izdelkov.



## Industrijska konoplja v prehrani

Industrijska konoplja pa je izredno uporabna predvsem v prehrani. Užita so semena konoplje (oluščena ali neoluščena), iz katerih pridobimo različne proizvode – olje, moko, proteine. Velik delež nenasičenih maščobnih kislin v olju in idealno razmerje omega-3 in omega-6 maščobnih kislin, konopljinolje postavlja pred mnoga druga olja v prehrani. Konopljina moka in proteini vsebujejo velik delež beljakovin in vlaknin, kar izredno pozitivno učinkuje na prebavo in splošno telesno počutje. Proizvode iz konoplje lahko v prehrano vključimo na številne načine.



Slovenski izdelki iz konoplje.

# AGROSLOVEN

Vaše dobro počutje. Naše poslanstvo.

Nudimo Vam **20% popust** na vse izdelke. Uporabite kodo

**JAZ20** v spletni trgovini:  
[www.agrosloven.si](http://www.agrosloven.si)

Koda za popust pri spletnem nakupu velja do 12.12.2022. Kontakt: [info@agrosloven.com](mailto:info@agrosloven.com), 040 206 022 ali 040 129 672.



## Konoplja v kozmetiki – za nego kože in las

Konoplja pa je vedno bolj uporabna in priljubljena sestavina tudi v kozmetiki.

Inudstrijska konoplja (*Canabis Sativa*) je zaradi svoje sestave in številnih pozitivnih lastnosti postala prepoznavna tudi kot del kozmetičnih izdelkov, namenjenih predvsem za nego kože. Je odlična alternativa škodljivim kemikalijam na naftni bazi, ki jih vsebujejo številni kozmetični izdelki (kreme, mazila, šamponi ipd.) V teh izdelkih jo najdemo v treh oblikah, in sicer kot:

- hladno stiskano olje, ki je proizvedeno iz konopljinih semen;
- eterično olje konoplje, ki se pridobiva s parno destilacijo cvetov in zgornjih listov ženskih rastlin;

- hidrolat, ki tako kot eterično olje nastane pri že zgoraj omenjeni parni destilaciji cvetov in zgornjih listov ženskih rastlin, vendar gre tu za vodno fazo.

Eterično olje konoplje in hidrolat se uporabljata v parfumih, milih, kremah in ostalih kozmetičnih izdelkih. Konopljino olje pa lahko uporabljamo tudi kot samostojno nego kože, saj kožo nahrani, čisti in ohranja njeno vlažnost. Hladno stiskano konopljino olje vsebuje kombinacijo nenasičenih maščobnih kislin, proteinov, ogromno vitaminov, minerale in ogljikove hidrate, ki predstavljajo popolno kombinacijo za zmanjšanje učinkov staranja kože, vzdrževanje njene vlažnosti in ob tem povečevanje njene naravno zaščite.



Your daily CBD!  
Best price! best quality!



[clonesmartshop.eu](https://clonesmartshop.eu) 📍

+386 660 4591219 📞

[shop@clonesmartshop.eu](mailto:shop@clonesmartshop.eu) ✉️

[clonesmartshop](https://www.facebook.com/clonesmartshop) 📺

Vetrinjska ul. 11, Maribor 📍

+386 30 687 815 📞

[maribor@clonesmartshop.eu](mailto:maribor@clonesmartshop.eu) ✉️

[cbdsmartshop / cbd\\_smartshop](https://www.facebook.com/cbdsmartshop) 📺



# Resnično jaz in konec leta



**B**liža se konec leta in takrat je prav, da naredimo neko evalvacijo samega sebe. Kaj smo v tem letu naredili, koliko smo napredovali, kaj si želimo popraviti in koliko zastavljenih ciljev smo dosegli.

Ko odbije polnoč in 31. 12. nazdravimo na prihod novega leta, si vedno zaželimo nekaj novega za leto, ki prihaja.

Vzemite si čas zase, in preden odbije polnoč, naredite pregled dogodkov starega leta. Postavite si realne cilje, sebi podarite pohvalo za uspešnost v tem letu in sprejmite izzive, ki vam jih prinaša novo leto.

Ekipa Resnično Jaz vam želi, da bi se staro leto

izteklo in izpolnilo vaša pričakovanja, novo leto pa prineslo polno izpolnjenih sanj in izzivov.

Vse dobro.

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

**FB: resnicnojaz**

**IG: resnicnojaz**

**069 746 656**

[jazresnicno@gmail.com](mailto:jazresnicno@gmail.com)



**Resnično JAZ**

# (P)ostani fit!

Vadbe, izleti in recepti na  
[lidl.si/vitalnica](https://lidl.si/vitalnica)

Urška Ahac je za vas pripravila nove **izzive, vadbene programe, recepte in predloge** za preživljanje časa v naravi, ki so primerni tudi za družine z dojenčki in majhnimi otroci.



**URŠKA**  
**AHAC**

15 let



Preprosto  
več za vas