

ZIMA 2023/2024

cena: 5,90 EUR

FASHION AVENUE

L I F E S T Y L E M A G A Z I N E



AV



V O L V O

Novi električni EX30.

Majhen Volvo SUV, ki počne velike stvari.



Novi EX30 je vaš že od 39.732 EUR.

Konfigurirajte svoj EX30



Novi popolnoma električni EX30, najmanjši Volvo SUV doslej, prinaša veliko električno zmogljivost v majhnem paketu. Od 0 do 100 km/uro pospeši v pičlih 3,6 sekunde, do 80 odstotkov se napolni v manj kot 27 minutah, eno polnjenje pa mu zadostuje, da vas odpelje kar do 480 kilometrov daleč. To pa nikakor niso vse prednosti velikega malega Šveda. Navduši tudi z vrhunskimi tehnologijami, prefinjeno notranjostjo s pametnimi rešitvami, najčistejšim skandinavskim dizajnom ter še z mnogimi drugimi prednostmi. Spoznajte novi Volvo, ki je majhen po velikosti, vendar velik za življenje.

VEČ O MODELU VOLVO EX30 PREVERITE NA [VOLVOCARS.SI](https://www.volvocars.si)

Google, Google Play in Google Maps so blagovne znamke Google LLC. Podatki temeljijo na različici Volvo EX30 Twin Motor Performance. Podatki so preliminarne in izhajajo iz ocen in izračunov, ki jih je za Volvo EX30 izdelal Volvo Cars, ti rezultati pa niso zajamčeni. Doseg vožnje in poraba energije v dejanskih pogojih se razlikujeta glede na obnašanje pri vožnji in druge zunanje dejavnike. Časi polnjenja se lahko razlikujejo in so odvisni od dejavnikov, kot so zunanja temperatura, temperatura baterije, oprema za polnjenje, stanje baterije in stanje avtomobila. Postopek certifikacije vozila je v teku.



FASHION AVENUE

L I F E S T Y L E M A G A Z I N E

VEČ NA WWW.SLOWATCH.SI



12
Volvo EX30



20
Riva 82' Diva

28
Walter Wolf line



38
Estetska ginekologija



AVTO
12

Volvo EX30

NAVTIKA
20

Riva 82' Diva

MODA
28

Walter Wolf line

LEPOTA IN ZDRAVJE

34

Kozmetične novosti

38

Estetska ginekologija

42

Dr. E. Voss

46

Sodobno zobozdravstvo



MICHAEL KORS



52
 Čompa



62
 Hiša Fink



78
 Resort Village Majer



84
 Partnerski odnosi

GASTRONOMIJA

- 52 Čompa
- 58 Fruštek
- 62 Hiša Fink
- 74 Vito Maccheroni

POTOPIS

- 68 Apartmaji Golte
- 78 Resort Village Majer

TEME

- 84 Partnerski odnosi
- 92 Reiki

YOUR SAFE HAVEN

SALES
 —
 SERVICE
 —
 CHARTER



UVOD

Nihče se ni vrnil, da bi živel v preteklosti. Torej ne razmišljajte o preteklosti, glejte samo v prihodnost.

Skrivnost človeškega življenja je, da stare žalosti sčasoma prerastejo v mirne radosti.

Živeti brez upanja, je prenehati živeti.

Če se na poti proti cilju ustavljaš, da bi vrgel kamen v vsakega psa, ki laja nate, ne boš nikdar prispel do cilja.

Človek rad prešteva svoje težave, pozablja pa šteti trenutke sreče.

Največje veselje je poznati vir žalosti.

Nič ni težjega od iskrenosti in nič ni lažjega od laskanja.

Tisti, ki laže sam sebi, se najlažje užali.

Koliko je ljudi, ki ne mislijo sami, temveč žive od misli, ki so si jih drugi izmislili.

Tisti, ki nikoli ne spremeni svojega mišljenja, ljubi sebe bolj kot resnico.

Če pri vsaki prijateljski uslugi takoj pomisliš na hvaležnost, potem nisi daroval, ampak si prodal.

Moč je dana samo tistim, ki se upajo upogniti in jo prevzeti.

Močnejša kot je moč, slabša je njegova uporaba.

Če hočeš biti spoštovan, moraš najprej spoštovati sam sebe, le tako lahko druge prisiliš, da te spoštujejo.

Nikoli ne storite ničesar, dokler se vas drži bes.

Pomembna je samo ena stvar, le ena – morate si drzniti.

Če ste pri nečem uspešni, vas bodo kopirali, ali vam bodo zavidali ali pa vas bodo sovražili.

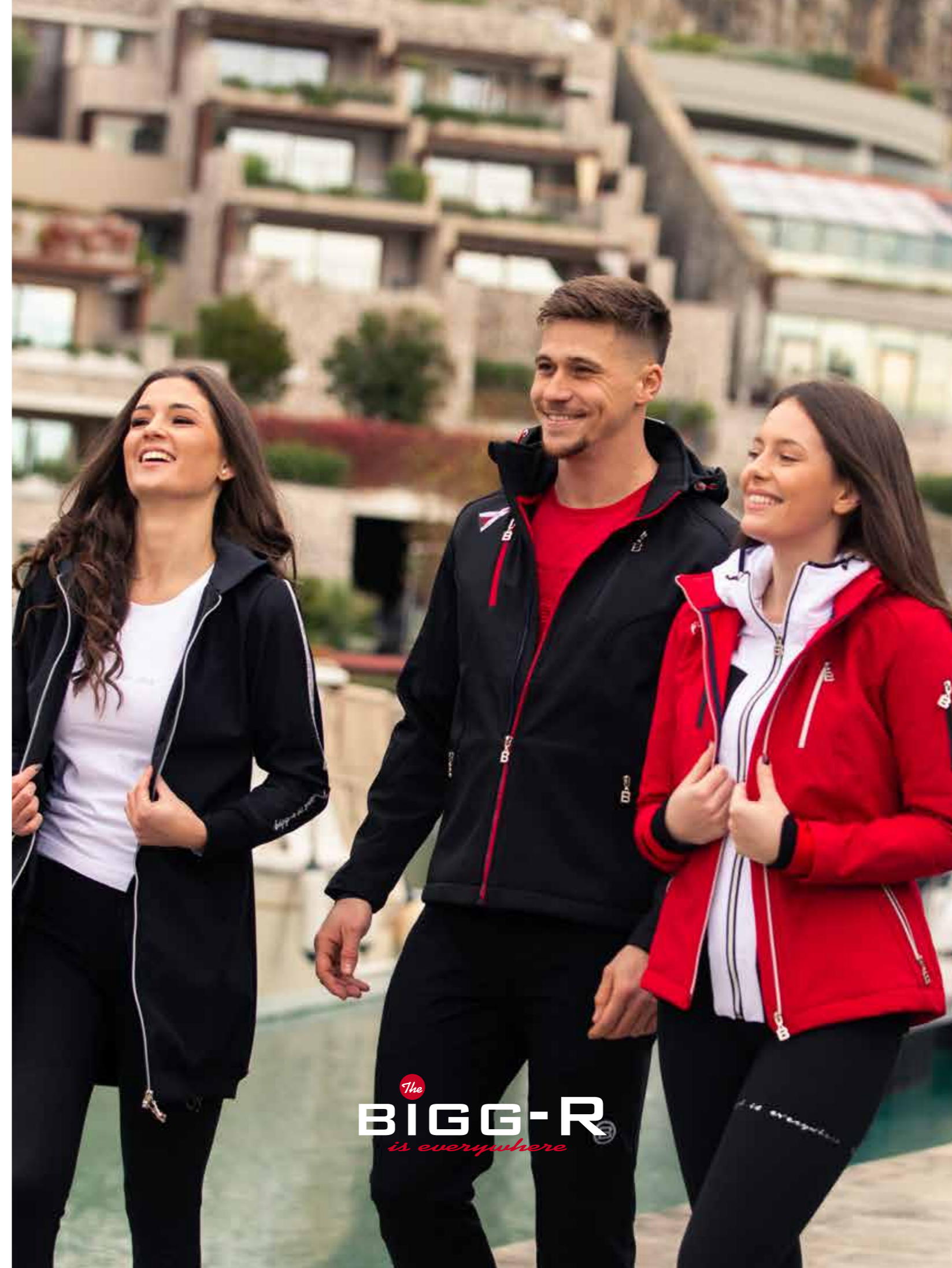
Vsi ideali sveta niso vredni solz enega otroka.

Ni tako stare teme, da na njo ne moreš povedati kaj novega.

Sarkazem – zadnje zatočišče ljudi skromne in čedne duše, ko je zasebnost njihove duše napadena prisilno in vsiljivo.

Človeka spoznate po njegovem smehu. In če vam je njegov smeh všeč, še preden ga spoznate, potem lahko mirno rečete, da je dober človek.

Fjodor Mihajlovič Dostojevski (1821-1881)

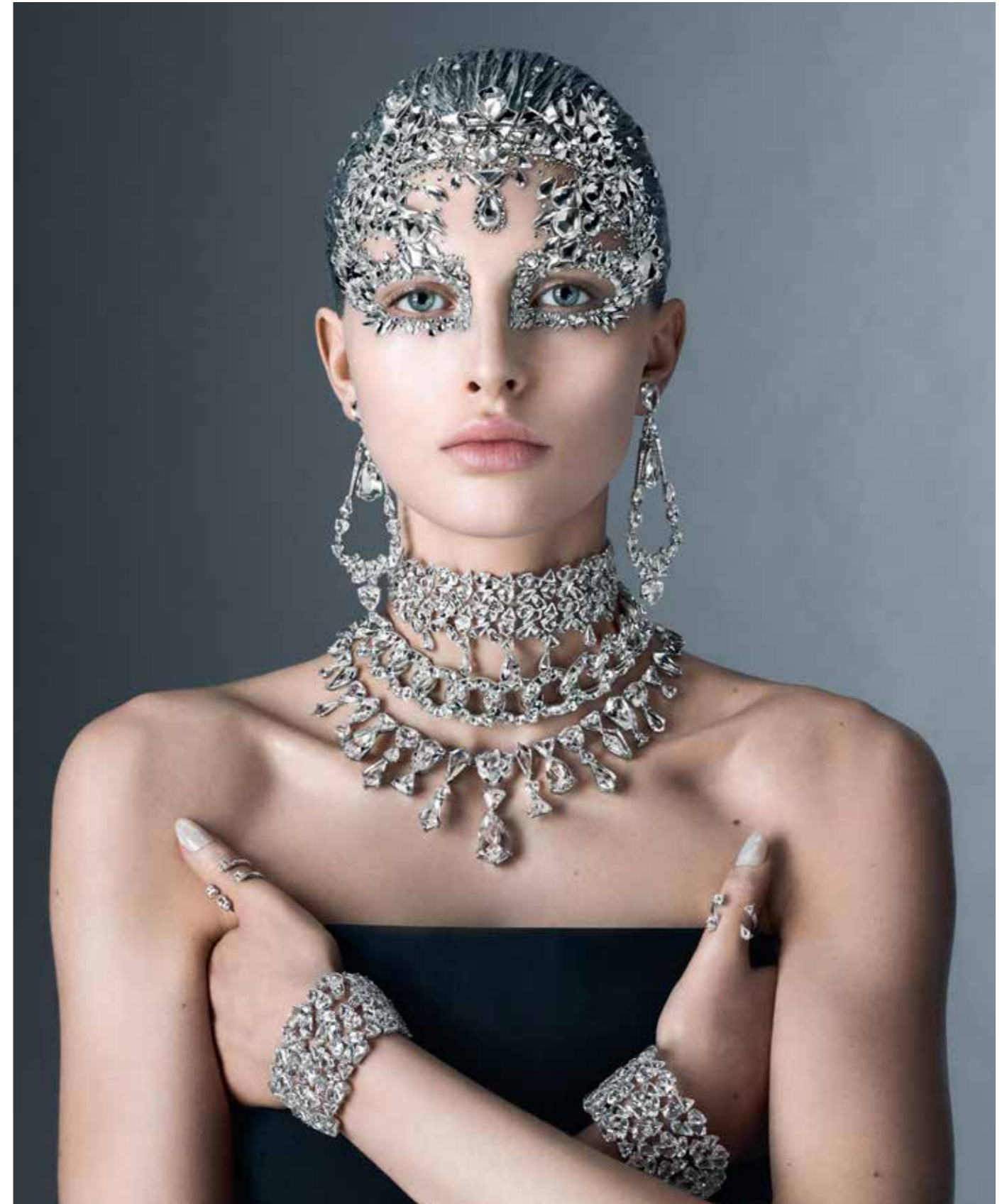


The
BIGG-R
is everywhere



slowatch
www.slowatch.si

CELEBRATE WONDER



SWAROVSKI

MAJHEN, *vendar* MOGOČEN

Volvo EX30



AVTO

Volvo predstavlja svoj najmanjši SUV doslej, popolnoma električni EX30, za katerega Švedi verjamejo, da bo v prihodnjih letih postal eden njihovih najbolj prodajanih modelov. Pomemben je tudi zato, ker predstavlja temelj strateške transformacije Volva v smeri celovite elektrifikacije. Prizadevajo si, da bi do konca tega desetletja proizvajali izključno električne avtomobile, do leta 2040 pa so si zadali cilj postati ogljično nevtralno podjetje.



EX30, s katerim Volvo vstopa na hitro rastoč trg kompaktnih električnih premijskih SUV-jev, ponuja vse, kar bi pričakovali od vozila z emblemom kroga s puščico, vendar v manjši obliki.

Novinec v prvi vrsti ostaja zvest prepoznavnemu skandinavskemu oblikovanju. Kombinacija dolge medosne razdalje, velikih koles in enakomernih previsov ustvarja balansirano in dovršeno zunanost. Da ima vozilo električno srce, razkriva samozavesten obraz z zaprto masko, katero spremljajo značilni žarometi v obliki Thorovega kladiva. Od petih zunanjih barv, ki so na voljo, se avtomobilu morda najbolj dopade elegantna nebesno modra, ki predstavlja lep kontrast s črno streho, kot se lahko sami prepričate na fotografijah.

Pri Volvu se radi pohvalijo, da so njihova vozila zasnovana za ljudi in njihove potrebe, in prav zato so novega EX30 ponudili s tremi možnostmi pogonskega sklopa in z dvema različnima vrstama baterije. To hkrati omogoča, da model opremijo z atraktivno vstopno ceno – kupci za 36 tisoč evrov dobijo popolnoma električni premijski SUV za podobno ceno ekvivalentnega vozila z motorjem z notranjim izgorevanjem. Za voznike, ki večino časa preživijo v mestu in med polnjenji prevozijo krajše razdalje, je prava odločitev možnost enojnega motorja z baterijo LFP. Slednja uporablja kemijo litij-železovega fosfata, zato je stroškovno učinkovitejša in zahteva manj virov. Za tiste, ki želijo večji doseg (do 480 km), je na voljo različica Single Motor Extended Range z baterijo NMC, ki vsebuje litij, nikelj, mangan in kobalt ter energijo proizvaja učinkoviteje kot vrsta LFP. Na posameznike, ki stavijo na zmogljivost, pa Volvo cilja z varianto Twin Motor Performance, pri kateri z dvema elektro motorjema sodeluje baterija NMC. Ta modelna različica s pogonom na vsa štiri kolesa prinaša veliko električno zmogljivost v majhnem paketu: s pomočjo 482 konjskih moči se do 100 km/h požene v le 3,6 sekundah, s čimer je to Volvo z najhitrejšim pospeševanjem doslej. Hitro pa je tudi polnjenje EX30, kajti do 10 do

80 odstotkov se napolni v približno 25 minutah. Obenem lahko uporabnik preko osrednjega zaslona in aplikacije vozila izbere jakost toka, največjo raven napoljenosti in čas začetka polnjenja.

Kompaktni športni terenc EX30 razširja Volvovo popolnoma električno ponudbo. Zasnovan je za najmanjši ogljični odtis med vsemi vozili švedskega proizvajalca in tako uteleša bistven korak k uresničitvi načrtanih trajnostnih ciljev. Z zmanjšanjem emisij v celotnem življenjskem ciklu avtomobila in s preiščeno izbiro materialov jim je uspelo skupni ogljični odtis pri 200.000 prevoženih kilometrih reducirati na manj kot 30 ton.

Kljub naporom v smislu premika k celoviti elektrifikaciji pri Volvu niso pozabili na aspekt varnosti, po kateri slovijo po vsem svetu. Ta je tako rekoč sinonimna z Volvom, zato se temu primerno novi SUV ponaša z visoko stopnjo varnosti. Del standardne opreme je na primer posebna varnostna funkcija za kolesa, ki preprečuje trke ob vrata vozila tako, da opozori, če se vrata odprejo pred kolesarjem, motoristom ali tekačem. EX30 je hkrati prvi Volvo z novo generacijo funkcije Park Pilot Assist, ki se lahko spopade z vsemi vrstami parkirnih mest. Asistent sprva prepozna vsa razpoložljiva parkirna mesta v bližini, ob izbiri zelenega mesta z dotikom na novem uporabniškem vmesniku pa funkcija samodejno upravlja pedal za plin, zavore in krmiljenje, s čimer parkiranje še nikoli ni bilo tako enostavno. Za večjo brezskrbnost je na voljo tudi priročna funkcija digitalnega ključa, ki zagotavlja enostavno deljenje vozila z drugimi. Namenska aplikacija vsebuje vse relevantne storitve, povezane z vozilom, od polnjenja do iskanja vozila, zaklepanja in ogrevanja na daljavo. Prav tako bo model EX30 prejemal brezžične posodobitve programske opreme, s čimer bo sčasoma postajal še pametnejši.

Prijetno uporabniško izkušnjo z naprednimi tehnologijami zaokrožuje preiščljen dizajn notranjosti v minimalističnem slogu, pri katerem je v ospredju digitalizacija. Glavno vlogo tako igra velik pokončen zaslon z najnovejšo različico informacijsko-razvedrilnega sistema

in z vgrajeno storitvijo Google. Kupci lahko izbirajo med štirimi značilnimi notranjostmi, od katerih ima vsaka svoj značaj, in petimi temami ambientalne osvetlitve, katere je navdihnila brezčasna skandinavska pokrajina. In če vas mika vrhunsko potovanje po deželi, vas bo razveselilo dejstvo, da pri Volvo načrtujejo tudi različico Cross Country. Na brezplačnih jo bo mogoče prepoznati po večji oddaljenosti

od tal, imponantnejših 19-palčnih črnih platiščih in posebnih, robustnih elementih na maski, odbijačih, stranski liniji in zadku, s čimer bo sledila dediščini modelov Cross Country, kreiranih za stranke, ki od vozila pričakujejo več dogodivščin.



www.volvocars.com/si/



FRANCK MULLER

GENEVE



CX 40 T CTR 5N TT NR BR



Master of complications

www.franckmuller.com



EMPORIO  ARMANI

slowatch
www.slowatch.si

MORSKA *diva*

Riva 82' Diva

Skupina Ferretti Group je na enega najbolj prestižnih dogodkov v svetu navtike – canski Yachting Festival, prišla oborožena s selekcijo novosti, ki niso nikogar pustile ravnodušnega. V floti dvajsetih prestižnih jaht je bilo kar pet svetovnih premier, od katerih je bila najbolj veličastna nova flybridge pogruntavščina iz ladjedelnice v mestu La Spezia. Dame in gospodje, to je Riva Diva!

NAVTIKA





Flybridge, ki naredi jahtanje božansko« je slogan, ki je pospremil debi nove mojstrovine Rive. Te besede imajo težo, glede na to, da je znamkina linija flybridge sestavljena iz samih navtičnih ikon: 90' Argo, 102' Corsaro Super, 110' Dolcerive in 130' Bellissime. Toda najnovejša članica kolekciji dodaja novo dimenzijo – ne le v smislu dolžine, temveč tudi novega koncepta zunanjih in notranjih prostorov, ki dosega ekvilibrij funkcionalnosti, udobja in dizajna.



Tako kot predhodnike sta tudi to bodočo uspešnico zasnovala Mauro Micheli in Sergio Beretta, ustanovitelja podjetja Officina Italiana Design. Odločila sta se za ohranitev nezgrešljivih stilističnih smernic Rive, kot so nizka in športna silhueta nadgradnje, značilna forma vetrobranskega stekla in bleščeči dodatki iz nerjavečega jekla, katerim sta dodala nove inovativne rešitve. Prave zvezde 25-metrskega plovila so zunanje površine, ki so neprimerljive velikosti v tej kategoriji. Prostori so zamišljeni tako, da



gostom omogočijo tesen stik z morjem in hkrati ponudijo izkušnjo jahtanja, ki ponese družabnost in sprostitev na nov nivo. Revolucionaren pristop podčrtuje kar 40 kvadratnih metrov velik flybridge, ki je eden najbolj velikodušnih med modeli s tovrstno konfekcijsko številko. Mogoče ga je povsem personalizirati željam lastnika, a je v osnovi razdeljen na tri enote: v sredini domuje lounge z jedilno mizo, z barom in s krmilno postajo, ki je zaščiten s karbonskim hard topom, medtem ko dela, usmerjena proti premcu in krmi, vabita k relaksaciji in sončenju na udobnih ležalnikih. Impresivno, toda nekateri bodo rekli, da je glavna atrakcija zunanosti v resnici prostoren beach club z naprednima elementoma, ki se ob pritisku na gumb spustita in ustvarita tako imenovane stranske terase za večji izkoristek prostora – nova solucija namreč poveča širino za več kot 3 metre. Ključna komponenta beach cluba je tudi razsežna blazina za sončenje, pod katero se skriva garaža, ki sprejme skoraj štirimetrski tender. Sprehod po stopničkah

pripelje do drugega zunanega bivalnega prostora, opremljenega z zofama in mizo, na svežem zraku pa lahko gostje uživajo tudi na premcu, kjer bele blazine obkroža krasen tik. Estetsko gledano, morska diva svoj vrhunec doseže v interierju, ki je zaključen v klasičnem slogu Rive. Preplet kontrastov – svetlih in temnih odtenkov ter lakiranega orehovega lesa in prvovrstnega mat usnja – ustvarja prefinjeno atmosfero, ki je perfektna za tiste, ki so rojeni s srebrno žlico v ustih. Poleg salona z ogromnimi okni, so v velikem stilu izvedeni tudi prostori na spodnji palubi, kjer najdemo štiri kabine, vse z lastnimi kopalnicami, pri katerih v oči pade ekstenzivna uporaba marmorja. Dovršen dizajn in dekor spremlja odlična zmogljivost, saj se svetovljanska Diva lahko na račun paketa dvanajstvaljnih agregatov s 1.900 konjskimi močmi v valove požene s hitrostjo 31 vozlov in tako priteguje poglede ne zgolj v marini, temveč tudi na horizontu.



Ava Tomlje



PODARJAMO SVEŽINO



PREPROSTO IN POCENI
VZDRŽEVANJE



ODPRAVA ODVEČNE
VLAGE IN PLESNI



VARČEVANJE
Z ENERGIJO



ŽE VEČ KOT
100.000 SLOVENCEV
PRISEGA NA NAŠO
SVEŽINO!



“Odlično, vredno vsakega centa. Svež zrak je ves čas v stanovanju, brez vonjav po kuhanju, stranišče se hitro prezračí, pozna pa se tudi velik prihranek pri kurjavi pozimi, ker ne zračimo več z odpiranjem oken. Priporočam zmeraj vsem znancem.”

VESNA, Šmarje Sap



“Za prezračevalni sistem smo se odločili zaradi vlage v stanovanju in pričakovanja naraščaja, za katerega nismo hoteli, da živi v takšnih razmerah. S prezračevalnim sistemom smo izredno zadovoljni. Montaža je bila profesionalno izvedena, zaščitili so vse, bili so hitri in strokovni. Po skoraj 1 letu uporabe je naše stanovanje končno brez vlage in prijetno za življenje. Definitivno priporočam.”

METKA, Hrpelje



“V hiši imamo končno svež zrak brez odpiranja oken in hiša nima več vonja po zatohlem. V kleti pa smo se rešili plesni in vlage. Naložba brez primere! Mi smo super zadovoljni.”

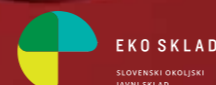
ŠPELA, Kranj



iVent
Smart ventilation



NAKUP NA
OBROKE
do 84 mesecev



EKO SKLAD
SLOVENSKEGA OKOLJSKEGA
JAVNI SKLAD

i-vent.com

PE Ljubljana PE Maribor
 080 73 13 080 71 86

Akcijski popust je seštevek 30 % rednega popusta in 20 % subvencije EKO sklada.





SODOBNA *eleganca* IN PRESTIŽ

Walter Wolf line

MODA

Kolekcija Walter Wolf je sinonimna s sofisticiranostjo, z edinstveno pozornostjo do detajlov, z zglednimi dizajni in z materiali najboljših izborov. Prav zato nič ne preseneča, da kolekcija vsako leto kar izžareva luksuz in prefinjeno eleganco. Snovalci njen stil dostavljajo skozi namerno povrnitev formalne elegance iz preteklosti, katero projecirajo v sedanost: aristokratska miselnost s pridihom pretanjene ironije.



V smeri preostalih kosov sledi tudi površnik, ki ponovno zavzema svojo vlogo pomembnega dela moške garderobe in še posebej izpostavlja svojo zasnovo. Elegantni pristop nadaljujejo srajce najboljših materialov z mikro vzorci in z dvojno navitim sukancem, ki ustvarja črtaste ali rebraste teksture. Za dodaten dotik prefinjenosti je čista svila na voljo v klasični ali zbledeni obdelavi.



Znamka Walter Wolf je večini poznana po istoimenskih tobačnih izdelkih, vendar je svoje korenine pognala v sedemdesetih letih v športu Formule 1, ko je podjetje splovalo moško linijo Walter Wolf in današnja ponudba moških oblačil to tradicijo nadaljuje. Letošnja kolekcija jesen-zima je resnično bogato šarmantna in bo pritegnila tudi najbolj prefinjene moške. Zlitje kultur, križanje okusov in interakcije kontrastov so zelo očitne vrline to sezono in ustvarjajo nenavaden ekvilibrij med suknjiči, ki mejijo na formalne, in udobnimi, lahkotnimi hlačami iz šantung svile. Tovrstna jukstapozicija stilov v mesto prinese težko potrebovan sproščen in eleganten »savoir-vivre«. Sprememba smeri je doletela tudi tradicionalne Walter Wolf klasike, ki sedaj še bolj izražajo elan lastnikove figure: efekt, katerega še nadalje ojačajo na novo odmerjene dimenzije, sedaj malenkostno krajše in ožje kot poprej. Materiali vrhunske kvalitete kolekciji posredujejo pristen občutek luksuza ter dosega in presegajo vse vzpostavljene kriterije tradicionalnega krojaštva.





Za večerne eskapade so tu elegantni smokingi v črnem in bogatem rjavem satenu. Prvenstveno pa sodobno tehniko in tradicijo simbiotično združuje linija usnjenih izdelkov, kot so blousoni iz povsem obrnljivega nappa usnja ali z vodotesnim ovčjim krznom.

Kolekcija Walter Wolf vse najljubše kose moške mode modernizira s čistimi linijami, z nepričakovanimi poudarki in z urbano razumnostjo. Ponujeni izgledi so dovolj fleksibilni tako za uporabo v formalnih kot

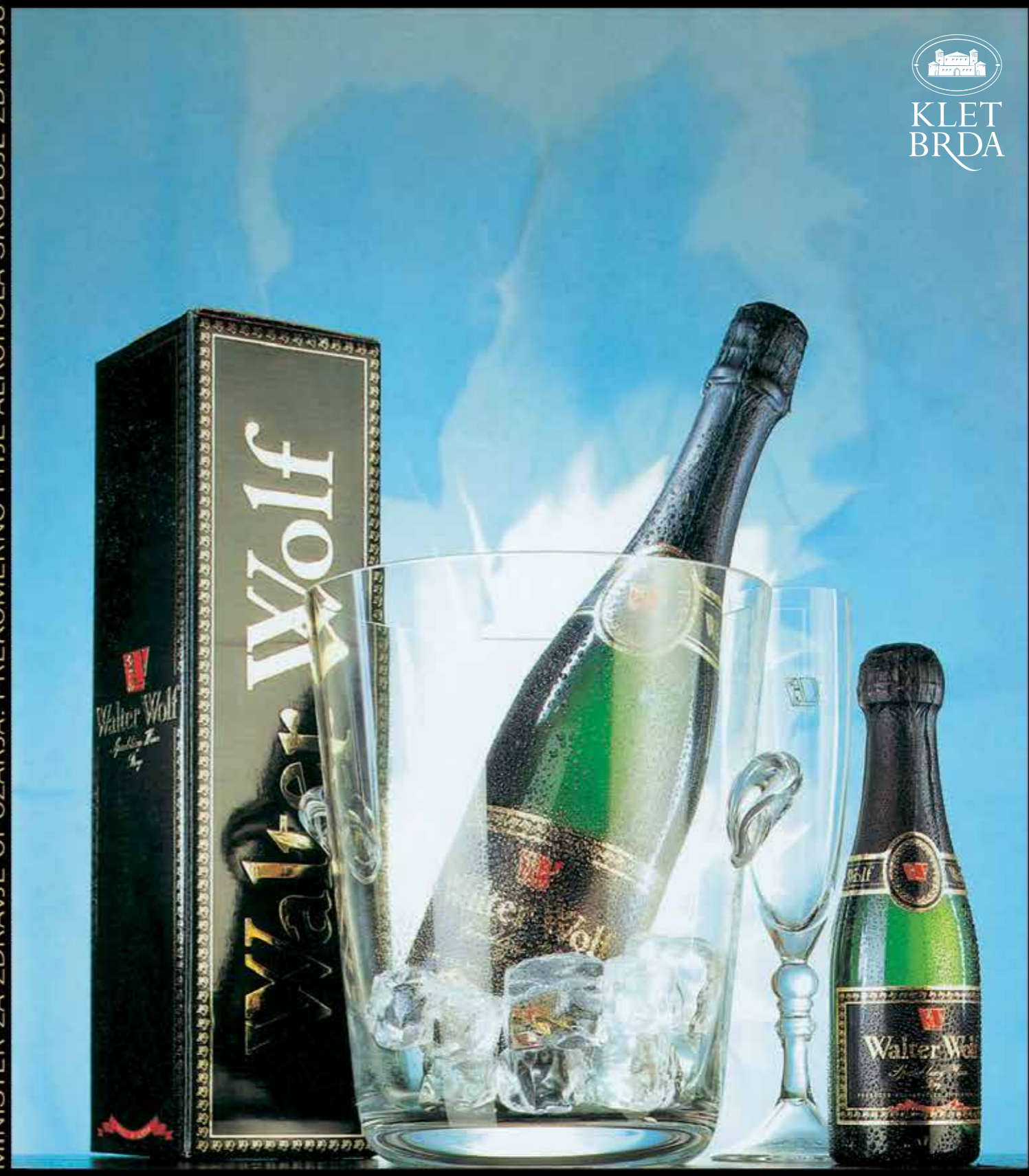


v športnih ambientih in omogočajo, da si posameznik povsem personalizira izbiro in ustvari lasten smisel za stil. Pod imenom Walter Wolf je mogoče po svetu kupiti vse za moškega in tisti, ki pričakujejo in zahtevajo samo najboljše, bodo to našli v Walter Wolf butikih od Tokija do Šanghaja in od Singapurja do Hong Konga.

www.walterwolfworld.com



MINISTER ZA ZDRAVJE OPOZARJA: PREKOMERNO PITJE ALKOHOLA ŠKODUJE ZDRAVJU




Walter Wolf
 GENEVA • NEW YORK • TOKYO



PRÉIME DERMAFACIAL

Préime Dermafacial je najnovejša, tehnično dovršena naprava za izvajanje dermatološke nege obraza. Skombinacijo različnih serumov, ki jih med terapijo v kožo vnašamo s pomočjo vakuumu, kožo globinsko očisti in navlaži, z različnimi nastavki (bipolarna radiofrekvenca, ultrazvok in mikrotokovi) pa intenzivno pomlajuje kožo tako, da spodbuja nastanek novega kolagena in elastina. V Rezidenca medicinskem centru bodo poskrbeli, da se boste vsak dan počutile lepe in samozavestne.

SHISEIDO VITAL PERFECTION LIFTDEFINE RADIANCE NIGHT CONCENTRATE

Revolucija v vaši večerni negovalni rutini. Navdihljen z vodilnimi svetovnimi raziskavami o obraznih mišicah. Na podlagi nagrajenega odkritja kozmetične hiše Shiseido, se novi koncentrirani nočni serum Shiseido Vital Perfection LiftDefine Radiance Night Concentrate bori proti povešeni koži, z inovativnim pristopom, ki kljubuje učinkom gravitacije. Nega, ki deluje medtem ko spite. Formula z napredno tehnologijo LiftDynamic 4D vidno napne in oblikuje spodnje konture obraza.



CLARINS BEAUTY FLASH FRESH AMPOULE

Za vse, ki želijo povečati sijaj kože, je Clarins ustvaril Beauty Flash Fresh Ampoule, 7-dnevni koncentrat za vse tipe kože, ki z visoko koncentracijo čistega vitamina C nudi intenzivno nego kože in pomaga zmanjšati utrujen videz, zaradi česar je polt sijoča in bolj enakomerna. Tekoči gel, ki se stopi na površini kože in pusti mehak, prožen film, kožo v trenutku naredi bolj gladko, dan za dnem pa se zmanjšajo temni madeži in nepravilnosti ter koža postane sijoča.

HEMPIC CBD MAZILO

Visoko učinkovito CBD mazilo je zasnovano za naravno olajšanje in nego kože. Narejeno je iz skrbno izbranih sestavin, vključno z visoko kakovostno industrijsko gojeno konopljo, ki je bogata s kanabidiolom (CBD). Ta edinstvena kombinacija sestavin ustvarja izjemno negovalno formulo, ki je primerna za vse tipe kože. Zaradi bogate teksture se mazilo enostavno vpije v kožo, s tem pa zagotavlja ciljano delovanje.



NELIPOT SVIEZHA, NATIRLIH, CVETOZHA



Nelipot, slovenska znamka naravne kozmetike, je v letošnji jeseni predstavila kar nekaj novosti, ki so lahko odlična darila! Med drugim novo linijo sveč iz sojinega voska SVIEZHA z vonjem božičnega drevesa, vanilije in kokosa, lubenice ter sivke in vanilije; novi naravni deodorant v stiku Natirlih ter naravni gel za umivanje obraza ter vratu Cvetozha. Pokukajte na www.nelipot.si!

thai massage ONZONTHAI



SALON TAJSKE MASAŽE

Jurčkova cesta 1, Ljubljana Rudnik

 **040 191 484**

E: onzonhai@gmail.com
S: www.tajskamasaza.eu
F: www.facebook.com/onzonhai

Darilni bon

Razveselite svoje najdražje
z darilnim bonom za masažo.

Naročila: **040 191 484**



AD BEAUTY STUDIO

V kolikor želite vašo kožo prebuditi, ji povrniti sijaj, spodbuditi tvorbo elastina in vitamina E, je maderoterapija obraza pravi tretma za vas. Je tehnika masaže, ki izvira iz Kolumbije. Leseni elementi so anatomsko oblikovani obrazu, zato je tretma popolnoma varen in ne potencira alergijskih reakcij. Tretma se uporablja tudi v estetske namene za povečanje elastičnosti kože, izboljšanje tonusa ter odpravljanje gubic, hiperpigmentacije in vode – izboljšavo limfnega sistema na obrazu. Vljudno vabljeni v AD Beauty Studio, Vodnikova cesta 187.

MAYARULA DARILNI PAKETI

Pri Mayaruli najdete tudi trajnostno obarvana praznična darila. Sestavili so čudovite, okolju prijazne in raznolike darilne pakete za praznična obdarovanja. Lepo povabljeni na njihove spletne policičke, kjer vas čakajo številni lepotni rituali za popolno razvajanje z ekološko pomlajevalno kozmetično linijo in darilna pakiranja z unikatnimi naravnimi razpršili za prostor na osnovi ekoloških eteričnih olj in čarobnih kristalov.



GAIA NATURELLE KOLAGEN SHOT

Prebudite svojo kožo, povrnite sijaj lasem in moč nohtom, s Kolagen shotom Gaia Naturelle. Poskrbite za ohranjanje mladostnega videza in splošnega dobrega počutja od »znotraj«. Izberite enega izmed treh okusov: granatno jabolko, zeleno jabolko ali tropsko sadje in kmalu za tem opazite prve vidne pozitivne učinke. Nakup lahko opravite na www.gaianaturelle.com ali na www.kolagenshot.si

ETERIKA ZIMSKA KOLEKCIJA

Eterika vas popelje v dišečo božično doživetje z zimsko kolekcijo. Body Mousse z dodano hialuronsko kislino bo navlažil vašo kožo v zimskih dneh, medtem ko bodo izdelki za nego las poskrbeli, da bodo vaši lasje v zimskih dneh zdravi in sijoči. Kozmetika Eterika je razvita in izdelana v lastnem laboratoriju v Sloveniji izpod rok diplomirane kozmetologinje.



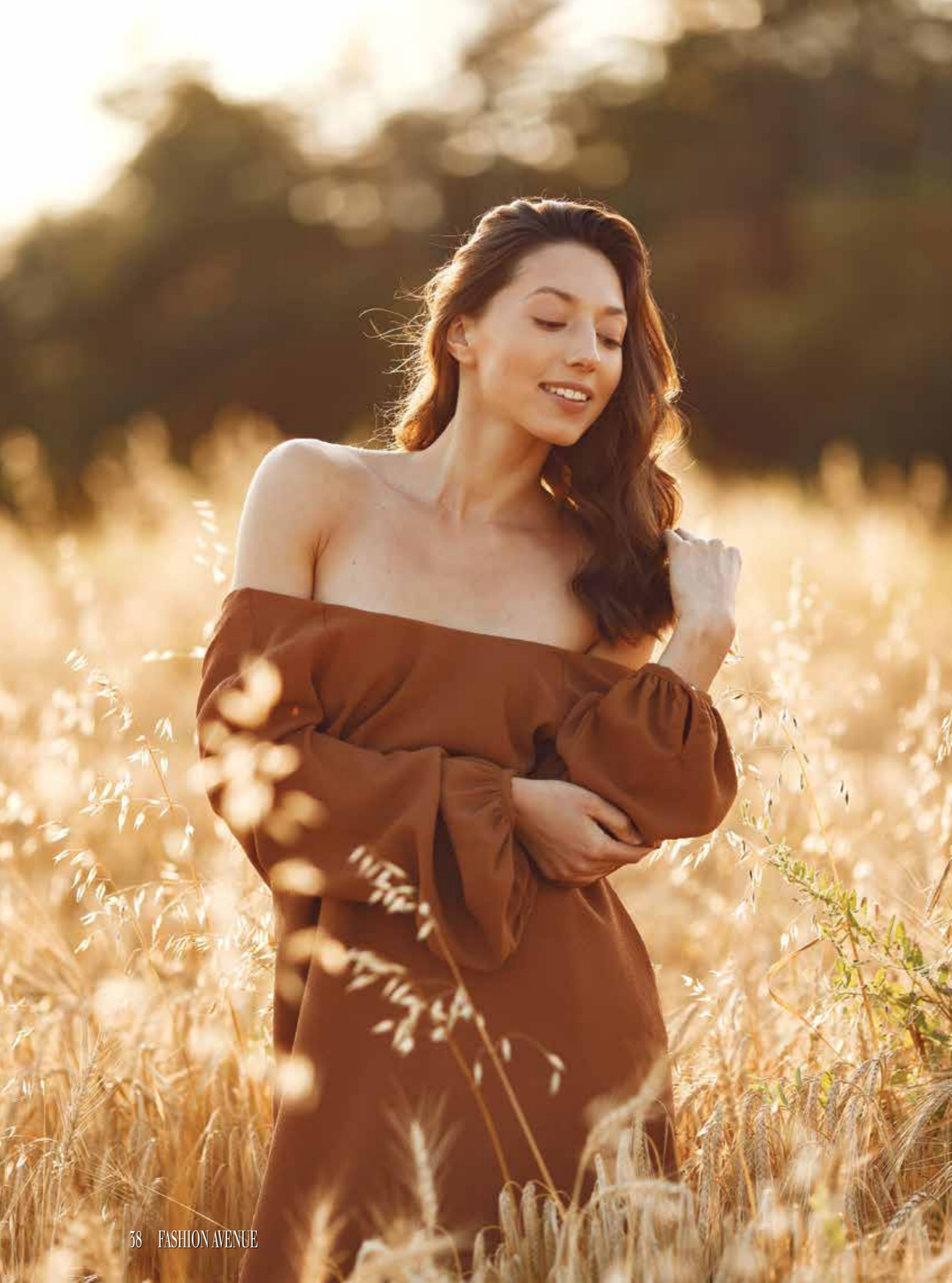
SUPREME GLOW ELIXIR

Supreme glow elixir je inovativni izdelek za nego kože, ki ga je razvil Dr.E.Voss. Ta anti-age elixir je obogaten z močnimi antioksidanti, s hialuronsko kislino in s signalnimi peptidi, ki kožo intenzivno vlažijo, pomlajujejo in ji povrnejo sijaj. Formula prodira globoko v kožo, spodbuja obnovo celic ter zmanjšuje vidnost gubic in nepravilnosti. Supreme glow elixir je popoln dodatek k vaši dnevni rutini nege kože.



Prisluhnemo vašim željam





UGODJE v svojem TELESU

Estetska ginekologija

Zdravje ženske ne pomeni več odsotnosti kakršne koli bolezni – pomeni visoko kakovost življenja, subjektivno zadovoljstvo s samim seboj, s svojim telesom in z občutki. Poročali so, da so postopki plastične ali kozmetične kirurgije največji naraščajoči trend pri ženskah v ZDA in po svetu. To je verjetno posledica povečane ozaveščenosti javnosti, ki so jo ustvarili mediji ali priljubljene televizijske oddaje ali pa dejstva, da so bili v preteklosti občutki žensk glede videza njihovih genitalij prezrti.

(M) GINEKOLOGIJA MEGLIČ

Indikacije za estetsko ginekologijo lahko razdelimo v dve skupini. Prva skupina so težave, ki zadevajo velike in male sramne ustnice. Pogoste težave, ki jih rešuje estetska ginekologija:

1. Prevelike male sramne ustnice, ki ovirajo spolno življenje in aktiven življenjski slog,
2. premajhne velike sramne ustnice, ki neuspešno zakrivajo male sramne ustnice, ščetavček in sam vhod v nožnico,
3. asimetrija med velikima ali med malima sramnima ustnicama,
4. ohlapnost ali zmanjšanje velikih sramnih ustnic,
5. pretirana pigmentacija zunanjega spolovila.

Druga skupina so težave, ki so povezane z nožnico in s presredkom. Tukaj so pogoste težave, ki jih rešuje estetska ginekologija:

1. Zmanjšana občutljivost med spolnim odnosom (na primer posledica poroda),
2. občutek suhosti, tesnosti v nožnici (po menopavzi, po radioterapiji ali po porodu) in posledično – bolečina in nelagodje med spolno aktivnostjo,
3. posledice epiziotomije ali raztrganine nožnice med porodom (neadekvatno zašita rana).

Na voljo imamo različne pristope in orodja:

- Laserska fototerapija: med posegom impulzi z določeno frekvenco in valovno dolžino

stimulirajo celice. Kot odziv na lasersko fototerapijo začnejo celice sintetizirati kolagen, ta pa privlači molekule vode – s tem vlažijo tkiva (rešujejo problem nezadostne vlažnosti) in povečujejo tonus nožnice (rešujejo problem zmanjšane občutka ohlapne nožnice). Tudi s spodbujanjem nastajanja novih tkiv s pomočjo laserja se lahko reši problem pretirane pigmentacije zunanjega spolovila.

- Različna polnila, kot so plazma, maščobno tkivo ali hialuronska kislina, se uporabljajo za: doseganje volumna in učinek »polnjenja«, korekcijo asimetrije, ohlapne velike sramne ustnice, ohlapno nožnico po porodu ali menopavzi in boleče brazgotine.

- Kirurške metode vključujejo: labioplastiko (korekcija velikih in malih sramnih ustnic), vaginoplastiko (korekcija nožnice) in perineoplastiko (korekcija presredka). Za te kirurške tehnike uporabljamo klasičen skalpel in šivanje ali pa bolj minimalistične pristope rezanja z laserjem in lepljenja tkiv.

Katera metoda je primerna za bolnika, se določi med pregledom pri specialistu, vsak primer je namreč zgodba zase.

Znanstveno je dokazano, da videz ženskinih genitalij vpliva na njeno samozavest in spolnost. In v estetski ginekologiji nam gre prav za to – ženska, zadovoljna s svojim intimnim videzom in s svojo spolnostjo, je srečna ženska.

Doc. Dr. Leon Meglič, dr. med.
Ginekologija Meglič



Vrhunska ginekološka ambulanta v Ljubljani

Naše vodilo so strokovnost, empatičnost in prijaznost. Zagotavljamo vam individualno in diskretno obravnavo v zelo prijetnem in sproščenem okolju. Poslušani in slišani boste.

Dunajska cesta 190, Ljubljana // 041 480 900 // www.ginekologijameglic.si

INOVATIVEN *pristop k* NEGI KOŽE

Dr. E. Voss

LEPOTA IN ZDRAVJE

S Heleno Kosmina, direktorico podjetja Arlen, ki med drugim zastopa profesionalno kozmetiko Dr. E. Voss, smo se pogovarjali o inovativnem pristopu k negi kože, ki opredeljuje to nemško blagovno znamko. Namesto klasičnih linij izdelkov, Dr. E. Voss zagovarja personalizirano negovanje kože. Temelji na konceptu sistema Dual lift, ki ločeno obravnava dermis in epidermis. Ta pristop izhaja iz spoznanja, da sta ti dve plasti kože popolnoma različni in zahtevata ločeno, specifično obravnavo in nego. Rezultat je večja učinkovitost in hkrati manjša poraba izdelkov, saj koži nudimo natančno to, kar potrebuje.



Kaj za vas pomeni lepota?

Resnična lepota ni le preprosto površinsko bleščanje, temveč subtilna moč, ki izvira iz naše notranje narave. Ko negujemo ljubezen do sebe, ko z veseljem delimo svoje talente in ko negujemo pozitivno energijo, to postane odsev našega pristnega bivanja.

Samozavest, ki jo nosimo v sebi, ni le vizualno opazna, temveč tudi nalezljiva. Ko živimo s prepričanjem, da smo vredni ljubezni in spoštovanja, to izžarevamo navzven. Vse to tvori zapleteno mrežo naših odnosov z drugimi in s svetom okoli nas.

Poleg tega je lepota povezana z našo sposobnostjo empatije in sočutja. Ko smo sposobni razumeti in spoštovati raznolikost okoli nas, ko izkazujemo sočutje do drugih ljudi, to izboljšuje našo notranjo lepoto in nas naredi bolj privlačne. V resnici je lepota večplastna in vsak dan imamo priložnost, da jo še bolj razvijamo ter delimo s svetom.

Kaj Dr. E. Voss ločuje od drugih znamk?

Znamka Dr. E. Voss izstopa zaradi svojega inovativnega pristopa k negi kože. Razlikuje se na več področjih, ki so ključnega pomena za reševanje kožnih problematik in kvalitetne nege kože. Za formulacijami stoji dr. Eckart Voss, doktor kemije z več kot 50-letnimi izkušnjami na področju kozmetične industrije. Kozmetiko Dr. E. Voss zaznamuje brezkompromisna predanost kakovosti. Izdelki so brez emulgatorjev, konzervansov, silikonov, parabenov in drugih koži nepotrebnih sestavin. K učinkovitosti doprinese ogromno tudi to, da izdelki vsebujejo visoke koncentracije aktivnih učinkovin, kar zagotavlja vidne rezultate.

Kateri izdelek priporočate za zimske dni?

Za ustrezno nego kože ni dovolj le uporaba enega izdelka, saj s tem ne moremo zadovoljiti potreb osnovnih plasti kože. Priporočam vzpostavitev dnevne rutine (zjutraj in zvečer) ter dosledno upoštevanje le-te, saj je rutina ključnega pomena za ohranjanje zdrave in negovane kože, ne glede na letni čas.

Res je, da je koža pozimi zaradi več dejavnikov bolj izsušena, zaradi česar postane tudi bolj občutljiva in dovzetna za razvoj škodljivih mikroorganizmov.

Hidracija je ključna za zdrav videz in obnovo kože. Hialuronska kislina, kot naravna molekula

kože, prispeva k njeni navlaženosti, prožnosti in čvrstosti, kar posledično ohranja mladostni videz. Hialuronsko kislino lahko vnašamo v kožo s serumi in z geli. Dr. Voss ponuja širok izbor serumov in gelov. Izbira je odvisna od specifičnih potreb in težav, ki jih želimo rešiti.



Ključ do zdrave kože v vseh letnih časih pa je ohranjanje zdrave epidermalne barriere. Za to so idealne kreme Dr. Voss, saj se razlikujejo od večine krem na trgu, ki temeljijo na emulgatorski osnovi. Kreme Dr. Voss imajo LMS osnovo, ki vsebuje lipide in ceramide, podobne naravni lipidni barieri. Ta se vkomponira v kožo, jo krepi in preprečuje prekomerno izhlapevanje vode. Kot dodatno nego pozimi priporočam redno uporabo mask, ki navlažijo in pomirijo kožo.

www.dr.voss.si



AX

ARMANI EXCHANGE

WE BEAT AS ONE

slowatch
www.slowatch.si

CILJ JE **doseči ustno** ZDRAVJE

Sodobno zobozdravstvo

LEPOTA IN ZDRAVJE

Sodobno zobozdravstvo je neinvazivno zobozdravstvo, kjer je cilj doseči in predvsem vzdrževati ustno zdravje. Temelji na minimalnih posegih v zdravo zobno substanco, uporabi biokompatibilnih materialov in doslednem izvajanju preventive (redne kontrole pri zobozdravniku, redno čiščenje trdih in mehkih zobnih oblog pri ustnem higieniku) za ohranitev zdravih zobnih in obzobnih tkiv. Kje je mesto implantatov oziroma zobnih vsadkov v sodobnem zobozdravstvu?



Sodobnim pristopom v zobozdravstvu si želimo čim manj posegati v zobna in obzobna tkiva, to pomeni, da si pri vseh postopkih želimo ohraniti čim več zoba, ne glede na to, ali delamo zalivko, zdravljenje koreninskih kanalov ali protetično oskrbo zoba. Vsekakor se pri delu vedno odločimo za najmanj invazivno oskrbo v danem trenutku oziroma situaciji. Pri manjših odlomih zob in pri sanaciji kariesa je potrebna dograditev zoba s kompozitno zalivko, s katero se poskuša čim bolj posnemati osnovno anatomijo zoba. Kadar manjka večji del zoba, ali kadar delamo dokončno zaporo na endodontsko zdravljenem zobu (mrtvem oziroma avitalnem zobu), je bolj primerna oskrba z overlayem oziroma delno prevleko (kjer se pokrijejo vrški preostalih sten zoba in jih zaščitijo pred odlomom in na tak način ohrani vso preostalo zobno substanco).

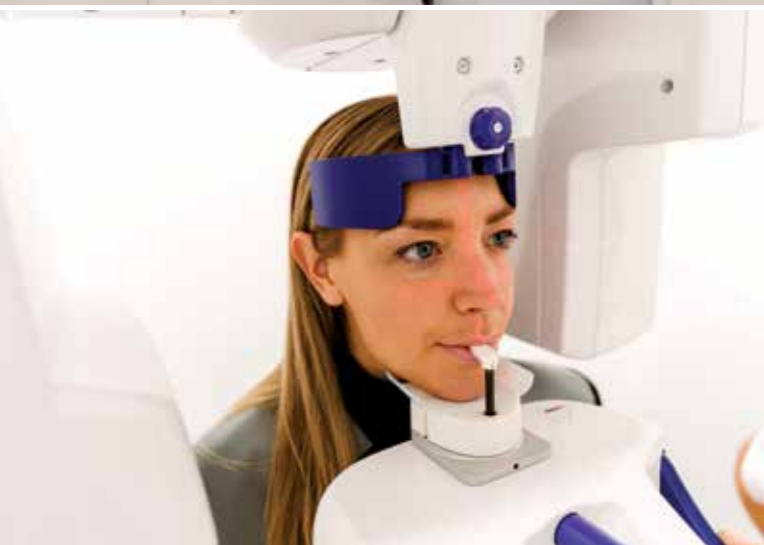
Kadar je zobne substance premalo za oskrbo z overlayem oziroma delno prevleko, pa se zob nadomešča s prevleko. V tem primeru je potrebno zob reducirati po vsej površini, da dobimo dovolj prostora za keramiko. Kaj pa v primeru, ko zoba ne moremo več obnoviti z nobeno od naštetih metod (se odlomi njegova stena globoko pod dlesen, ali pride do poke korenine, ali pa vnetje pod vrški korenin vztraja kljub ustreznemu koreninskemu zdravljenju)? Preden ekstrahiramo zob, je potrebno narediti dober načrt za njegovo nadomeščanje. Nenadomeščanje zoba ni rešitev, saj se sosednji zobje nagnejo v nastalo vrzel, nasprotni zob pa začne izraščati v nastali prazen prostor, saj zobje vedno iščejo kontakte med seboj. Zaradi nagibov zob pride do razgaljenih zobnih vratov in občutljivosti na spremembo temperature (skelenje ob pitju hladne tekočine in podobno). Izgubljen zob se lahko nadomesti s fiksno protetičnim nadomestkom (mostičkom),



s snemno protetičnim nadomestkom (protezo) ali z implantatom. Pred odločitvijo za vstavev implantatov je potrebno vedno preveriti, ali je pacient primeren kandidat za zobne vsadke, kar pomeni odsotnost določenih sistemskih bolezni, jemanje zdravil, ki vplivajo na metabolizem kosti ali strjevanje krvi, in najpomembnejše, ali bo dosledno vzdrževal implantatno podprte protetične konstrukcije. Iz tega razloga ves čas poudarjamo pomen preventive, kjer je naloga zobozdravnika in ustnega higienika ne samo sanacija pacientovih zobnih in obzobnih tkiv, ampak tudi poduk, da bo po dokončni oskrbi znal sam vzdrževati ustrezno higieno in s tem stabilno stanje v ustni votlini. Implantat ali zobni vsadek je zobni nadomestek v obliki titanovega ali cirkonijeva vijaka, ki ga kirurg privijači v kost, zobozdravnik pa ga v ustih dopolni s titanovo nadgradnjo in polnokeramično prevleko. Lahko jih uporabljamo za nadomeščanje

enega ali več zob, ali celo vseh manjkajočih zob v čeljusti (all on 4 ali all on 6):

- Če manjka en zob, bi bilo invazivno brusiti sosednja zoba zato, da bi lahko izdelali mostiček. V tem primeru je rešitev z enim implantatom in solo prevleko boljša, saj se tako ohrani sosednja zoba intaktna ter omogoči boljše pogoje za čiščenje, kot pri mostičku sidranem na sosednjih zobeh, kjer so prevleke povezane med sabo in med njih ne moremo dostopati z nitko.
- Če manjka več zob, se lahko izdelata mostiček, ki se ga privijači na dva ali več implantatov. Žal pa se ne sme v mostičku povezovati zob in implantatov, saj ima vsak, tudi popolnoma zdrav zob fiziološko mobilnost, medtem ko je implantat čvrsto povezan s kostjo in ni mobilan. V primeru povezave bi prišlo do težav s protetičnim izdelkom, z nosilnim zobom ali z implantatom.
- Kadar manjkajo vsi zobje, se lahko fiksno protetično konstrukcijo vijaki na 4 ali 6



Implantati so rešitev tudi za stabilizacijo zobnih protez, v primeru, da so čeljustni grebeni tako resorbirani, da je funkcija žvečenja s totalnimi protezami onemogočena. Za implantatno podprto spodnjo protezo je potrebno vstaviti 2 do 4 implantate, za zgornjo pa 4. Pacienti zmotno mislijo, da implantatno podprte snemoprotetične rešitve slabo držijo in da se premikajo, kar ne drži, saj s posebnimi gubicami objamejo nadgradnjo implantata in so tako proteze čvrsto pritrjene na čeljustni greben. Nedvomno imajo te rešitve v primeru izgube vseh zob veliko prednost pred fiksno protetično implantatno oskrbo, ki se kaže v čiščenju in vzdrževanju protetičnih nadgradenj. Protezo lahko pacient odstrani iz ust zjutraj in zvečer ter jo podrobno očisti in pregleda ter v ustih očisti nadgradnje implantatov, ki so enostavno dostopne, ko se snamejo proteze.

Dobra izvedba vseh protetičnih konstrukcij se začne in lahko traja le, če konstrukcije temeljijo na zdravih nosilcih (zobeh ali implantatih) in zdravih obzobnih tkivih, zato je preventiva ključnega pomena.

Samo zdrav nasmeh je zares lep.



Tea Matko, dr.dent.med.
UNIZOB zobozdravstvo



implantatov. To so sicer za pacienta prijetne in elegantne rešitve, ker so ves čas v ustih in jih ni potrebno snemati, vendar je pod konstrukcijami potrebno zelo natančno čiščenje, kar pa pri starejši populaciji pacientov ni vedno dosegljivo zaradi slabših motoričnih spretnosti.

REZIDENCA

MEDICINSKI CENTER



MOJSTRI za ŽAR

Čompa

GASTRONOMIJA

Če ljubitelje mesnih dobrot povprašate, kje se pri nas najbolje je, bodo v svoj omiljeni izbor prav zagotovo uvrstili ljubljansko Čompo, kjer domujejo strokovnjaki za žar. V dveh desetletjih obstoja so namreč perfekcionizirali proces pečenja vrhunskih uležanih kosov nad razžarjenim ogljem na način, da ti pridobijo sijajno njavo skorjico in božansko rožnato sredico, ki poskrbita za gurmansko razkošje.

V zadnjem času se na slovenski kulinarčni sceni, predvsem na račun prihoda Michelinovega vodnika, veliko govori o vrhunski kulinariki, a določene restavracije so visokim idealom, kot so prvovrstnost sestavin, izpiljena priprava in pristna gostoljubnost, zveste že od začetka novega tisočletja. Ena izmed takšnih je legendarna Čompa, ki domuje na Trubarjevi, eni najbolj živahnih ulic v osrčju prestolnice. Od zunaj morda na prvi pogled ne izgleda nič posebnega, a gurmani vedo, da se za rdeče-rumenim napisom skriva hram kulinarike, kjer bodo na svoj račun prišli predvsem kronični mesojedci. To je očitno takoj ob vstopu v gostilno, ko nosnice preplavi aroma žara. Gost hitro opazi izvor teh krasnih vonjav, saj na njegovi levi grill mojster spretno obrača zajetne kose uležanega mesa, medtem ko natararji po povsem polni gostilni uigrano dostavljajo plošče dobrot. Poleg odprte kuhinje, ki omogoča opazovanje tega fascinantnega plesa kuharja in njegovih pomočnikov, sta posebnosti (in prednosti) Čompe tudi občutek domačnosti in vestno posvečanje gostom, zato navkljub nedavni razširitvi prostorov s pridobitvijo sosednje ploščarne ne nudijo več kot 40 sedežev. Mizo si je treba izboriti že daleč vnaprej, saj je kotiček za poznavalce totalno razprodan. Dober glas seže v deveto vas in tako niso edini redni obiskovalci le domačini, temveč tudi tuji gostje, ki želijo spoznati, zakaj je bila Čompa že tolikokrat uvrščena na sezname najboljših obedovalnic v Sloveniji. In v čem se skriva recept za takšen uspeh? Gotovo je bistvenega pomena premišljeno načrtan, manjši jedilnik, na katerem se nahajajo le mesne specialitete v spremljavi sveže sezonske zelenjave – vse je seveda pripravljeno ob odprtem ognju. A to ni vaš klasičen roštilj, na katerem sosed peče čevape. V Čompi bodo popolnoma spremenili vaš pogled na jedi z žara – to lahko povemo iz izkušenj.

Naša pokušina oziroma boljše rečeno odpiranje kulinarčnih obzorij se je začelo s surovčki – kockami pljučnega fileja, ki so obogatene z raznolikimi dodatki. Najbolj pristen okus crudo govedine je zadržal tisti, ki je bil oblit z ekstra deviškimi oljčnimi oljem, toda nekaj unikatnega so bili drugi, okrašeni z drobljeno pistacijo, z omako sladkega čilija ter s kremo avokada in črnega česna. Prepoznavni jedi, ki je postavila visoka pričakovanja, je sledil zelenjavni duet, ki je bil tako dober, da lahko v Čompo, ki je sicer sinonimna





z lepo skorjico in z umami okusom, ugajale pa so tudi čompe, zaščitni znak gostilne. Gre za bovško iznajdbo, krompir z žerjavice, polnjen s skuto in obložen s feta sirom, ki se kar topi v ustih. Glavni dokaz, da smo zares dobro jedli, je bilo dejstvo, da smo prazen krožnik, v katerem so ostale sledi mesnega soka, veselo pomazali s toplo pogačo, vse skupaj pa smo pospremili s karakternim cabernet francem, pod katerega se je podpisal vipavski Krapež.

In tako so v Čompi brez nepotrebne pretencioznosti in zasoljenih cen, ki spremljajo glavino najbolj ocenjenih restavracij v naši podalpski deželici, nakazali, kako se pravilno pogosti še tako zahtevnega mesoljubca, da bo vsakič odšel z nasmeškom na obrazu.

FB: Čompa, IG: @compa.restaurant
Foto: Voranc Vogel in Anders Husa



z mesom, zahajajo tudi vegetarjanci. V klobukih šampinjonov se je udomačila gorgonzola, na pečenem treviškem radiču pa se je topil parmezan – oba krožnika sta ponosno nosila aromo dima, zaradi česar je prijazna strežajka zraven ponudila bogat cuvée – Sirkovo Terezo belo, v kateri se združijo beli pinot, chardonnay in malvazija. Medtem ko smo se odločali med prvovrzednimi kosi mangalice, govedine in žrebička, so pred nas postavili težke, ostre nože, kar je pritrnilo besedam zvestih gostov, da se mesa v Čompi lotevajo izredno resno. Ni minilo dolgo časa, preden je na mizo prispela še lična podolgovata plošča z izbranimi mesnimi delicijami, pospremljena z opozorilom: »Pazite, zelo je vroče!«. In res so popolno pečene rezine mesa kar cvrčale, ta zvok pa je bil sparjen z vonjavami, zaradi katerih smo si od zadovoljstva oblizovali ustnice. Zorjena govedina in žrebiček definitivno nista razočarala s sočno notranjostjo,

Novo!



VORWERK

Kul darila
za *kul* praznike!

080 10 33

www.parnad.si

Č100

ZAJTRK *na drugačen* NAČIN

Fruštek

GASTRONOMIJA

Fruštek je prva slovenska znamka ročno izdelane granole, ki jo ustanoviteljica Anja kreira že od leta 2014. Ko je dokončno obupala pri iskanju hrustljavih müslijev na trgovskih policah, ki ne bi vsebovali toliko sladkorja, se je odločila narediti svojo, bistveno manj sladko različico. Sicer diplomirana krajinska arhitektka je z nekaj kreativne žilice oblikovala še darilno embalažo, saj je hotela približati kupcem čisto nov koncept. Zajtrk kot darilo? Zakaj pa ne! Fruštek predstavi zajtrk na povsem drugačen način.



Granole so hrustljivo zapečene mešanice kosmičev, oreščkov, suhega sadja in začimb, sladkane izključno z medom, agavinim sirupom ali jabolčnim sokom. Brez umetnih dodatkov in točno takšne, kot bi si jih naredili doma. Strast oseb, ki stojijo za znamko Fruštek, je nenehno ustvarjanje novih sezonskih okusov, s katerimi se boste zaljubili v zajtrke in od tod tudi njihov moto – ko zajtrk postane navada.

Osnova vseh granol so ovseni kosmiči, katerim dodajo različne oreščke, semena, suho sadje, začimbe, belo in temno čokolado in z njimi ustvarjajo okusne kombinacije, ki zadovoljijo še tako izbirčne jedce. Bi raje granolo z oreščki? S suhim sadjem? S čokolado? Za vsak okus se nekaj najde!

Sestavine so skrbno izbrane in imajo visoko vsebnost vlaknin, ki dajejo dolgotrajen občutek sitosti in že zjutraj napolnijo z energijo. Fruštek granolo samo prelijte z mlekom ali jogurtom in polnovreden zajtrk je pripravljen. Lahko jo vzamete s seboj na pot kot hrustljav prigrizek, ali uporabite kot posip na sladoledu, sadnem smoothiju ali na drugih sladica.

Fruštkova ponudba zajema dve liniji granol, klasične okuse za vsak dan (mandlji & kakav,



maline & chia, jagode & bela čokolada ...) in hrustljave granole za gurmane, kjer so navdih za okuse poiskali v tipičnih slovenskih sladica in naredili granolo z okusom potice, gibanice in štrudla. Te so narejene po posebnem receptu, da so še bolj hrustljave in se kar topijo v ustih. V zimskih mesecih izdelujejo granolo »čokoladni medenjaki«, ki je prava eksplozija okusov.

Ker so pri Fruštku prepričani, da je granola lahko tudi okusno darilo, so ponudbi dodali različna darilna pakiranja, kjer lahko pokloniš zdrav zajtrk namesto bonboniere. Darilni paket »za 5 popolnih jutur« vsebuje pet različnih okusov granol za pet zajtrkov. Tradicionalne slovenske okuse so zapakirali v nostalgичno škatlico »Dobrote iz babičine skrinje« in v paket »Slovenia in a bowl«, ki na malce drugačen način predstavi slovenske dobrote. Za popolno izkušnjo zajtrka imajo v ponudbi tudi keramične in emajlirane skledice ter lesene žličke, kjer se povezujejo s slovenskimi ustvarjalci in krojijo skupno slovensko zgodbo.

V želji, ostati butični in ekskluzivni, boste izdelke našli v izbranih trgovinah z zdravo prehrano, s slovenskimi izdelki, v trgovinah s turistično ponudbo, v nastanitvah višjega cenovnega razreda in v spletni trgovini Fruštek.

www.frustek.si



NUDIMO: KOSILA, ODLIČNO A LA CARTE PONUDBO - ZORJENE STEAKE SLO PAŠNE GOVEDI, BURGER JE, DOMAČE SVEŽE TESTENINE, POGICE - PIZZE, DOMAČE SLADICE, COCKTAILE, 10 VRST TOČENEGA PIVA, IZBRANA SLO BUTELJČNA VINA.

IMAMO: DO 160 SEDIŠČ IN KAR 400 STOJŠČ, POSEBNO SOBO Z MOŽNOSTJO ALL YOU CAN DRINK.

NAPOVEDUJEMO THE PLACE DECEMBRSKI ZABAVNI PROGRAM. VABIMO VAS, DA NAM SLEDITE NA DRUŽBENIH MEDIJIH, KJER BOMO OBJAVLJALI UTRINKE IZ DOGODKOV:

- 01.12. OLDIES GOLDIES NIGHT
- 02.12. ELVIS PRESLEY'S NIGHT WITH SAM'S FEVER
- 05.12. JAZZ NIGHT FT. NINA KLINAR ON THE SAX
- 07.12. THE LOVE EXPERIENCE - PIKAJA KVARTET
- 08.12. NEISHA
- 12.12. PIA NINA & BLOOMY BAND
- 14.12. PANTALOONS LIVE SHOW
- 16.12. DRUŠTVO MRTVIH PESNIKOV
- 19.12. ZALA SMOLNIKAR - ZALI
- 21.12. LATINO, SWING & THE VIOLIN - LAZARO FT. PIKAJA
- 22.12. PREDBOŽIČNI KONCERT SAMUELA LUCASA
- 28.12. PIEL CANELA SHOW WITH LAZARO ZUMETA
- 30.12. JAZZ NIGHT FT. NINA KLINAR ON THE SAX
- 31.12. TO BE ANNOUNCED



THE PLACE
IEX EMONSKA KLETI

WWW.THEPLACE.SI
[IG: @THEPLACE.LJ](https://www.instagram.com/theplace.lj)
ODPIRALNI ČAS:
10.00-00.00 INEDELJE ZAPRTO!

INFO IN REZERVACIJE MIZ:
INFO@THEPLACE.SI
064 28 28 29



RAZVAJANJE **na** DOLENJSKEM

Hiša Fink

GASTRONOMIJA



Spoštovanje tradicije, naravnih danosti in lokalnega okolja. To so vrednote Hiše Fink, bisera dolenskega gastronomskega ponudbe, kjer se ob okušanju kreativnih kombinacij veseli želodček, nad estetsko dovršenostjo jedi pa se naslajajo oči.



Na zemljevid destinacij, kjer uživajo vsi čuti, nedvomno sodi Hiša Fink, kateri poveljuje zakonski par, Damjan in Tanja, ki gojita iskreno ljubezen do kuhanja in vsega lepega, kar kuhanje ustvari. V rojstni hiši v Irči vasi pri Novem mestu sta leta 2018 premierno demonstrirala svoj koncept gastronomije, pri katerem navdih daje narava z vsemi svojimi obrazy. Sezonskost in lokalnost sta pri Finkovih še danes neizogibni in se kot vrline, v spremljavi velike mere gostoljubnosti, predstavljata gostom. Ti so ju sprejeli z odprtimi rokami in tako je družinska restavracija, pozicionirana tik ob bregu reke Krke in

njenih pomirjajočih šumov, postala nekakšen epicenter novomeškega kulinarčnega dogajanja. Svoje je kakopak doprinesla tudi chefova ustvarjalna žilica, ki sadove nature v vseh letnih časih pretvarja v mojstrske krožnike, ki dobrojedca mentalno zapeljejo po taščinem vrtu, sosedovem travniku, bližnjem gozdu in lokalni kmetiji. Kuhinja Hiše Fink inspiracijo torej išče v naravi, a se pri kreaciji vedno novih receptur naslanja na dediščino domačega kraja in tradicijo svojih prednikov. Odličen dokaz tega je hišna posebnost, hrustljav kruh, ki ga chefova mati pripravlja po starem družinskem receptu in peče v krušni peči, s čimer vonj po domačem preprosto prevzame nosnice obiskovalcev restavracije. Ob tem spoštovanje preteklosti

daje roko novim idejam in zamislim, saj srčno ekipo Hiše Fink žene želja po raziskovanju. Njihove tradicionalne jedi z modernistično noto smo poskusili tudi sami in se ob tem brez sramu slastoustili.

Ko smo prestopili vrata Hiše Fink, nas je še pred prijaznim strežajem pozdravil prijeten ambient z izrazito sodobno dušo, ki kombinira dizajnerska svetila z dekorativnimi kipci ter razkošnimi semiš zofami in stoli v odtenku smaragdno zelene. A tudi v tem aspektu niso pozabili na poklon lokalnemu okolju z lesenimi elementi, ki v prostor vnašajo toplino. To nalogo dobesedno opravlja kamin, umeščen v s soncem obsijan paviljon, ki na račun radodarnih steklenih površin omogoča nezastrt pogled na bistro Krko ob okušanju kulinarčnih vrhuncev.

Predstava se je začela s pozdravom iz kuhinje v obliki dveh miniaturnih figur. Na posteljici ajdove kaše sta počivala »one bite« kornet z dimljeno postrvjo in ocvrta kroglica, ki je v sebi skrivala zeliščno kremo, kot klobuk pa nosila domačo majonezo.

V drugem aktu je na oder zakorakal impresiven morski duet: svežino crudo škampa so poudarile kapljice pomarančne omake, medtem ko so sašimi tune oplemenili toni granatnega jabolka. Pefinjeno prezentacijo so v kuhinji popestrili z užitnimi cveticami, ki so izkazale vznemirljive odtenke okolice Hiše Fink, arome globin pa je sommelier združil z belim pinotom vinske kleti Nebó, ki je sramežljiv le na prvi pogled. Napočil je čas za toplega akterja in kaj nas je pričakalo na krožniku? Nepogrešljiv



element zimskih dni – kostanj, je bogatil sredico domačega raviola, katerega sta kot otok obkrožali kremi buče in koruze. Nadvse sezonska jed, postrežena v specialni skledi, je prijetno pogrela in izredno teknila.

Pred nastopom kvinteta nebeško rahlih cmočkov iz skute in zelišč smo presedlali na kompleksnejšo kapljico, na renski rizling iz modre kolekcije butičnega belokranjskega vinarja Šturma. Scenografija je bila z okraski gamberov, lisičk in sveže naribanih tartufov zopet zadetek v polno, a umetniški krožniki so pri Finkovih tako ali tako klasika.

Potem pa je na mizo prispel protagonist degustacije, file srne, ki je v družbi kipnika cvetače in buče, zelenjavnega čatnija ter pireja kolerabe, očaral s simfonijo pestrih okusov, barv in tekstur. Po našem mnenju bi si zaslužil oskarja, še posebej v partnerstvu z elegantnim in aromatičnim modrim pinotom Capris, ki se je v hrastovih sodih izpopolnjeval dolgo desetletje.

Perfekten »wine pairing« je sledil tudi pri velikem finalu, sladki pregrehi, na katero je docela



vplivala narava. Kako že gre pregovor? Ko ti življenje da kostanj, naredi sladoled in mousse? Šalo na stran, svilnat sladoled in gladek mousse sta se izkazala za perfektna kompanjona kremi beli čokolade in kakavovemu biskvitu, kot tudi desertnemu sauvignonu, pri katerem so na posestvu Prus poskrbeli, da z magično barvo zlata daje vtis prestiža.

Da potegnemo črto, v Hiši Fink boste sladokusci takšnih in drugačnih preferenc kosili z veliko žlico, kot se za takšno institucijo fine dininga tudi pritiče. Če še niste gustirali njihovih dobrot, je prihajajoče valentinovo odlična priložnost, da se na lastni koži prepričate o Finkovi predanosti gurmanskim presežkom. Zlasti zato, ker so v čast 20-letnici revije Fashion Avenue za zveste bralce pripravili QR kodo, ki prinaša lepo dobrodošlico z brezplačnim kozarcem penine. V mesecu ljubezni ste vabljeni na zapeljive okuse, ki buhtijo od naravnih afrodiziakov, ki bodo razvneli vašo boljšo polovico.



www.hisafink.si

Foto: Dean Dubokovič in Janez Pukšič



SKAGEN

DENMARK

slowatch

VEČ NA WWW.SLOWATCH.SI

VALENTINOV JEDILNIK

dimljeni škampi in mandljev amareti



gamberi in sipa, gorgonzola in arašidi



raviol, beli tartuf in lardo



nežno pečen file srne, brusnice v ginu in zeliščni sponge



mango, banana in bergamotka

Želite pobegniti mestnemu vrvežu? Privoščite si sproščujoč oddih v osrčju neokrnjene narave, na planoti Golte, ki predstavlja odlično izhodišče za smučanje, pohode, kolesarjenje in odkrivanje skritih kotičkov Zgornje Savinjske doline.

ODDIHV osrčju NARAVE

Apartmaji Golte

POTOPIS



Gurmanski užitki brez glutena

Golte so eno izmed najbolj znanih gorskih središč v Sloveniji, nahajajo pa se v jedru Savinjske doline, kjer alpska pokrajina nudi neomejeno število priložnosti za občudovanje naravnih lepot, različna aktivna doživetja ter spoznavanje kulturnih in kulinarčnih znamenitosti. Poleti so Golte priljubljena točka za ljubitelje pohodništva, kolesarjenja in pristine narave, pozimi pa paradiz za smučarje, saj ponujajo več kot 12 kilometrov raznolikih smučarskih prog. Do vrha planote se lahko pripeljete kar z avtomobilom, ali pa se na smučišče Golte povzpnete z najdaljšo nihalko v Sloveniji. Prisluhnite tišini dreves in škripanju sveže poteptanega snega na nadmorski višini med 1.280 in 1.576 metri. Smučišče Golte je bilo večkrat nagrajeno kot najboljšo slovensko smučišče, saj se tam lahko poleg smučanja in deskanja preizkusite tudi v turni smuki. Naravni snežni odeji se prav tako lahko dodaja tehnični sneg, ki poskrbi za izjemne pogoje za smuko. Na voljo je sedem različnih naprav, od katerih so določene prenovljene – poleg nihalk obratujejo tri sedežnice, dve vlečnici ter poligon s tekočim trakom za otroke. Proge so primerne tako za začetnike kot mojstre karving zavojev, zato bo vsak našel nekaj zase. Na Golteh lahko smučarsko znanje osvojite ali nadgradite pod strokovnim vodstvom smučarske šole Beli zajec, ki je znana po prijaznem delu s skupinami in posamezniki. Izkušeni vaditelji otroke popeljejo do prvih zavojev, odraslim pa pomagajo do boljše tehnike in dinamike smučanja. Na pomoč priskočijo tudi pri izposoji

in servisu smučarske opreme, ki jo potrebujete za varno in prijetno vožnjo. Neposredno ob smučišču se nahaja nov kompleks apartmajev, ki omogočajo bivanje na idilični lokaciji. Zunanost v stilu lesenih koč je lepo integrirana v naravno okolje, medtem ko udobna notranost ponuja vse potrebno za sprostitve po dnevu, preživetem na prostem. Obiskovalci se namreč lahko za popoln odklop prepustijo številnim aktivnostim, tako v hladnejših kot v toplejših mesecih, ter se med raziskovanjem planote naužijejo svežega zraka, krasnih razgledov in lokalnih specialitet. Moderna namestitvev ponuja tri tipe apartmajev, od katerih se vsi ponašajo z balkoni, ki razkrivajo čudovito gorsko panoramo. Najbolj prostora Planinski biser vabi večje družbe, medtem ko sta apartmaja Planinski raj in Cvet planin prava izbira za pare ali družine z otroki. Ti se lahko prav tako zabavajo v sankanju, saj sta na Golteh urejeni dve sankiški progi, na katerih bodo tudi starši podoživeli staro radost. Adrenalinski navdušenci in vsi, ki se zlahka ne ustrašite novih izzivov, pa se podajte na zipline coaster, kombinacijo divjih spustov, obratov in dvigov, ki spominja na vožnjo z vlakci smrti v zabaviščnih parkih, le da gre za spuščanje po jeklenicah, visoko med vrhovi dreves. Doživeli boste veselje, vznemirjenje in še veliko več. Ker je zvečer čas za umiritev misli, si lahko gostje apartmajev v le streljaj oddaljenem wellness centru Hotela Montis privoščijo vrhunsko razvajanje. Ogrejte si srce v svetu savn, sprostite mišice v masažnem bazenu in odmislite vse skrbi med blagodejno masažo.

www.apartmajigolte.si



V današnjem svetu alergij in bolezni se vedno več posameznikov sooča s celiakijo ali z intoleranco na gluten. Slatne jedi 100% brez glutena z ljubeznijo pripravljamo v prenovljenem deliju Cojzla s širšo ponudbo in z več udobja.

Cojzla
Tržnica BTC LJ
031 773 434
www.cojzla.si





PRISTNI OKUSI *Evrope*

ŠTAJERSKO PREKMURSKO
BUČNO OLJE

Financirala Evropska unija. Vendar so izražena stališča in mnenja zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ne odražajo nujno stališča in mnenj Evropske unije ali Agencije RS za kmetijske trge in razvoj podeželja. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli sredstva.

Za smernice zdravega prehranjevanja obiščite spletno stran: <https://nijz.si/publikacije/12-korakov-do-zdravega-prehranjevanja/>

RAJ ZA *ljubitelje* PASTE

Vito Maccheroni

GASTRONOMIJA



Zapeljite svoje brbončice na izlet po Italiji s sveže pripravljeno pašto, izdelano po svetih načelih italijanske kulinarike. Pašta bar Vito Maccheroni je dokazal, da testenine niso le testenine, ampak so lahko specialiteta, ki pričara trenutek ugodja. Še Italijani bi nasmejano izustili: »Mamma mia!« in svoje navdušenje pospremili z najbolj slavno gesto na svetu.



Slovenci smo testenine od Italijanov vzeli za svoje, zato so se zasidrale na meniju malodane vsake restavracije od Kopra do Ptuja. Kljub temu da nas lahko označimo za narod, ki ljubi testenine, to ne pomeni, da res vemo, kaj je italijanska kuhinja. Sosedji namreč svojo pašto, prav tako kot pico, jemljejo smrtno resno. Obstajajo določena tradicionalna pravila, katerim zvesto sledijo že stoletja in odstopanj ne odpuščajo – eksperimentiranje lahko restavracijo in njenega chefa zabriše v kulinarično izgnanstvo. In v te zapovedi so kot morda prvi v Sloveniji začeli verjeti v pašta baru Vito Maccheroni, kjer so z izobraževanjem slovenskih pastaholikov začeli v jeseni 2020. Vsakemu gostu, ki jih je obiskal na zaprti tržnici BTC City, so natančno pojasnili, zakaj določena oblika testenin gre z določeno omako. Če kot primer postavimo vsem poznani bolognese: jed prihaja iz regije Emilija – Romanja, kjer kraljujejo valjane jajčne testenine, torej vse mogoče oblike rezancev. Bog ne daj, da vas Italijani dobijo, da ste slovito mesno omako postregli s svedrčki! In če gremo še dlje, ključna je vera v originale, ki so značilni za določen predel Italije. Poglejte samo carbonaro, ki jo pri nas pripravljajo na tisoč in en način. V Vitu Maccheroniju so ponosni na dejstvo, da so bili pionirji, ki so iz recepta odstranili smetano, panceto, slanino, šunko in ostale vsiljivce. Prava carbonara namreč sestoji iz natančno petih sestavin – nobene več in nobene manj: pecorina, parmezana, rumenjaka, črnega popra in guanciale, sušene svinjske ličnice. Toda zvestoba izvornim recepturam te ne pripelje daleč, če zraven omake ne ponudiš prave italijanske pašte – seveda sveže pripravljene, ki sušeno nadvlada s polnejšim

okusom in z mehkejšo strukturo. Tudi na tem področju so v Vitu Maccheroniju orali ledino in v slovenski prestolnici pokazali pristno »pasta fresco«, ki je vsak dan znovič rojena s pomočjo visoko kakovostnega zdroba pšenice durum. Vse oblike – bucatine, tagliatelle, rigatone, fusile, pacchere – pripravljajo po več kot stoletje starem načinu izdelave »Al Bronzo«. Bronasti kalupi testeninam podarijo izrazito grobo teksturo, kar omogoča, da odlično vpijejo omako in poskrbijo za doživetje okusov. Ste za potep po Italiji? Vito Maccheroni vas bo popeljal po glavnih točkah italijanske kuhinje: poanto Genove na krožniku prikaže iz najlepših listov sveže bazilike narejen pesto genovese, aromatična puttanesca izstrelji v obmorski Neapelj, sicilijansko dušo utelesi norma, začinjena s hišnim paradiznikovim šugom, izlet v prestolnico pa realizirata rimski klasiki: nebeško kremasta carbonara in predrzno pikanta amatriciana. Na koncu boste vzkliknili: »Perfetto!«

Pašta bar bo okrog božiča dobil novo izpostavo v mestnem središču: Neu Residence na Kolodvorski ulici bo postal drugo domovanje Vita Maccheronija, ki želi s pomočjo franšiz v prihodnosti obiskati tudi druga slovenska in tuja mesta. Zvesti fani bodo veseli novice, da koncept na novi lokaciji ostaja enak: v tipično italijanskem ambientu se bo kuhala najboljša pašta v objemu desetih slastnih omak, katerim se pridružujejo sezonski okusi – trenutno ne zamudite kombinacije maslene buče in dimljene ricotte. Nadgradnja bo prišla predvsem s širšo vinsko ponudbo in z značilnimi italijanskimi koktejli z aperol spritzom na čelu, ki gastronomsko doživetje lepo pospremito v večerne ure. »Buon appetito!«



FB: Vito Maccheroni



Mali vélíki SUV + SUV²

Popolnoma nova KONA + TUCSON



+ 4 zimske pnevmatike za 1 €

Nova KONA druge generacije je zaradi svojega dinamičnega videza ter obilice prostora utelešenje sloga prihodnosti. Z izjemno prostorno potniško kabino, ki nudi vrhunsko udobje, se boste počutili, kot da vozite avtomobil višjega razreda. Največja izbira motorjev v segmentu vam omogoča, da najdete popolno vozilo zase, njen drzen in športen videz pa vas bo pustil brez besed.

TUCSON četrte generacije s svojim izjemnim udobjem in naprednimi varnostnimi sistemi piše novo poglavje v svetu avtomobilizma in vas vabi, da postanete del te zgodbe. Z izrazito zunanjo podobo, ki takoj pritegne pozornost, ter vrhunsko notranjostjo, opremljeno s sodobnimi tehnološkimi rešitvami in izbranimi materiali, vožnjo naredi za pravi užitek.



5 LET Garancije
brez omejitve kilometrov

8 LET Garancije
na baterijo

Povprečna poraba goriva: 1,383 – 7,816 l/100 km, emisije CO₂: 31,40 – 177,68 g/km.

Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2.5} ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zalog. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si. *ob nakupu avtomobila prejmete 4 zimske gume za samo 1 evro, gum ni mogoče zamenjati za denar oz. za dodaten popust.

SRCE **Bele** KRAJINE

Resort Village Majer

Objet z idilično naravo in bogato kulturno dediščino Resort Village Majer vabi, da ga obiščete na edinstveni zgodovinski lokaciji, kjer boste doživeli mir in lepoto starodavnega dvorca. Pa tudi kulinarično izkušnjo, ki temelji na domači pridelavi in samooskrbi. Hrano pridelujejo kot nekoč, z veliko skrbjo in ljubeznijo, ki ju je mogoče okusiti v vsakem grižljaju.



POTOPIS



Belokranjska pokrajina je razgibana, od hribovitih vrhov Mirne gore, Krašnjega vrha in Kučarja do s polji obdanih ravnin ob dolini reke Kolpe, kjer je bil na gričku že pred letom 1620 zgrajen dvorec Krasinec, o katerem je pisal celo Janez Vajkard Valvasor. Skozi leta so objekti v sklopu dvorca propadli, vendar se je ohranil del, kjer sedaj domuje Resort Village Majer. Ta je moderno zasnovan in prenovljen z uporabo lokalnih in naravnih materialov. Tudi prvotni deli kamnitih zidov in tramov so obnovljeni, tako da objekt prežema moč kulturne dediščine. Srčna ekipa diha z ambientom, kar obiskovalci občutijo. Nudijo namestitev za 24 oseb v treh apartmajih in treh suitah, ki odražajo duh drugega časa v sodobni preobleki in ponujajo počitek sredi narave. Gostom pripravijo domač zajtrk iz lokalnih sestavin, organizirajo kulinarčne degustacije ali ogleda bližnjih znamenitosti, obiskovalci pa lahko najamejo

tudi celoten dvorec in tam preživijo poseben dogodek – lokacija je perfektna za intimne poroke. Za raziskovanje okoliških lepot uredijo izposajo električnih koles, kot tudi kanujev za vodne dogodivščine na reki Kolpi. Belokranjska kulturna in naravna dediščina vedno znova vabi, da jo raziščemo, občutimo, zaužijemo. Posebnost Resort Village Majer so drugačne, aktivne in izobraževalne vsebine. Razvili so Akademijo izobraževanja, ki podjetjem nudi celosten pristop obravnave. Skozi delavnice, izobraževanja in izlete omogočite povezovanje in razvoj zaposlenih, kar prinese podjetju rast in večjo uspešnost. Za celotno organizacijo poskrbijo v resortu, s čimer prihranite ogromno časa. Poleg team buildingov nudijo prostor in pomoč pri izvedbi poslovnih dogodkov, kot so obletnica podjetja, seminarji in kongresi, izobraževanja, lansiranje novega produkta in izvršni sestanki, pri čemer poskrbijo tudi za kulinarčno druženje po poti domačih okusov.

www.resortvillagemajer.si



nature's
FINEST



100% NARAVNE BELJAKOVINE
Za maksimalno rast mišic in optimalno prebavo!

Na voljo v trgovinah **SPAR, E.Leclerc**, na spletni strani www.naturesfinest.si ali brezplačni telefonski številki **080 35 31**.



Disney

FOSSIL

©Disney



slowatch
www.slowatch.si

KLJUČ **do osebne** SREČE

Partnerski odnosi

TEME

O najpomembnejših težavah v medosebnih in partnerskih odnosih ter o ustreznemu koraku naproti njihovi razrešitvi smo se pogovarjali z gospo Edito Tomić, ki že več kot 20 let dviguje zavest ljudi ter na svojevrsten način uči in svetuje, kako prepoznati reči, ki ovirajo, in kako spremeniti, izboljšati svojo življenjsko pot.





krivde. »Sedaj vem, zakaj sem morala preživeti vse to. Zato da vem, kako se počutijo osebe, ki pridejo k meni na osebno terapijo. Zaradi mojega lastnega življenja in izkušenj me nihče ne bo prepričal, da se ne da na bolje spremeniti svojega življenja,« je vztrajna Edita.

In kaj je največja ovira pri medosebnih odnosih v vsakdanjem življenju? Edita meni, da način pogovora: »Odvisen je od tega, v kakšnem odnosu smo s temi osebami. Če so to le bežni znanci ali prijatelji, je pogovor lahko lahkoten in še nima nekega čustvenega predznaka. Bolj ko smo čustveno navezani na osebo, bolj je naš pogovor napolnjen z energijo ter v nas in v našem sogovorniku sproža občutke in čustva.« Po prepričanju Edite je osnova za dobro počutje in osebno srečo predvsem normalen odnos v družini, zato je ključen pogovor med partnerji, kajti to je ključ do zdravih odnosov. V praksi in na osebnih svetovanjih Edita pogosto

ugotavlja, da se resnično ne znamo pogovarjati in da bežimo v prepire, tišino, obtoževanja, agresijo, in izpostavi: »Vzrok za nepravilen način komuniciranja se skriva v nas in ne v sogovorniku!«

In kako torej narediti prvi korak k izboljšanju odnosa s samim sabo kot tudi s partnerjem? »Pravila zveze so določena, ko oba partnerja izrazita, kaj pričakujeta drug od drugega. Pomembno je, da na začetku določita osnovna pravila, ki drugi osebi govorijo, kaj boste in česa ne boste prenašali. Če tega jasno ne razjasnite, meja ni,« pove Edita in poudari še eno oviro, ki se nanaša v beg stran od partnerja: »Ljudje v razmerju se nagibajo k temu, da se zavijejo v otroke, službo in druge vplive. Svet je poln osamljenih ljudi, ki so v partnerski zvezi. Lahko je problem, če vaš partner več časa preživi z drugimi ljudmi in ne z vami. To je posledica nezaupanja, nenehnega vzgajanja partnerja,

Ni čarobne palice za rešitev naših medosebnih in partnerskih težav, obstajajo pa orodja, ki delujejo samo takrat, ko jih uporabljamo. Z metodo ThetaHealing lahko prepričanja, mnenja o nas samih, drugih in življenju na splošno, predvsem pa prepričanja, ki nas ovirajo ali celo onemogočajo, da bi napredovali in se razvijali, odpravimo,« razloži Edita Tomić, ki je za opravljanje svojega dela pridobila znanja z različnih področij, tako poslovnih, klasične psihologije, grafologije in reikija, poleg tega pa je svojo dvajsetletno prakso nadgradila še z usvojitvijo metode ThetaHealing. Kot največjega učitelja sicer dojema svoje življenje, v katerem se je morala soočiti s številnimi ovirami. Težko otroštvo z izpostavljenostjo družinskemu nasilju, huda finančna stiska, izguba zaposlitve, težave z

zanositvijo in smrt bližnjih, so v njej pustile globoke sledi, a Edita se ni smilila sama sebi, temveč so jo travmatične izkušnje pripeljale v svet osebne rasti. V želji, najti odgovore in izboljšati lastno življenje, je začela prebirati knjige z duhovno vsebino in se izobraževati na tečajih, ko je spoznala, da nima samo ona strahov, temveč skoraj vsak posameznik na določenem področju. Nikakor ni načrtovala dela z drugimi ljudmi, vendar se je zgodilo ravno to, ko se je pri štiriinpetdesetih odločila za samostojno poslovno pot – srečevala je namreč vse več ljudi s podobnimi življenjskimi izkušnjami, ki so potrebovali njeno pomoč. Začela je prakticirati in poučevati ThetaHealing, ki ji je spremenil življenje. Pravi, da namen njene zgodbe ni, da bi vzbujala usmiljenje, temveč da se ljudje zavedajo, da niso edini, ki preživljajo hude trenutke, se neprestano borijo in soočajo z občutki ponižanja, sramu in



vsiljevanja svojega mnenja ali jeze, ker partner ali partnerica ni naredil/a, tistega, kar mi mislimo, da bi moral oziroma morala. Težavna so tudi pričakovanja nenehne pozornosti, podpore in izražanja ljubezni, kajti lahko nam oseba vse to izkazuje, toda, če mi nimamo tega v sebi, nikoli ne bomo vedeli, ali nam oseba to res izkazuje in bomo vedno zahtevali več.«

Srečen partnerski odnos se po besedah Edite gradi na prijateljstvu: »Vaš najboljši prijatelj bi moral biti vaš partner/ica. Ko so moški in ženske mlajši, potrebujejo veliko prijateljev, ko pa se poročita, je bolje, če zakonca postaneta najboljša prijatelja. Ena od težav v zvezi namreč je, koliko časa druga oseba preživi s prijatelji. Lahko se zgodi, da partner noče deliti zakonca z družino ali s prijatelji in je zelo ljubosumen. Mnogi ljudje se s svojimi prijatelji obnašajo celo bolje kot s partnerjem. Drugače je bilo v preteklosti, ko sta bila moški in ženska odvisna drug od drugega in sta tesneje sodelovala. To pomeni, da morata moški in ženska imeti pozitivne programe, s katerimi postaneta naravna prijatelja in ne nasprotnika. Ljudje se navežejo na spol, ki jih zbere, če pa želite postati prijatelji, drug z drugim ravnate drugačno, s prijazno energijo. Mogoče je imeti ljubimca in najboljšega prijatelja. Ime igre je biti ljubimec, prijatelj, biti zanimiv ... toda to zahteva veliko dela, zaupanja in pogovora.«

Edita kot še eno pogosto napako navaja, da ob rojstvu otroka pozabimo na partnerja in

odnos zapostavimo: »Eden od partnerjev zavzame dominantno vlogo, daje navodila in prevzame celoten nadzor nad vzgojo. Partnerja pozabita na intimnost. Spremenijo se prioritete in odpovedati se je treba staremu načinu delovanja. Prva vloga je biti starš, hobije in ambicioznost pa je treba postaviti v drugi plan.«

Kot ključ za razreševanje in odpravljanje težav v medosebnih in partnerskih odnosih Edita izpostavlja osebne terapije po metodi ThetaHealing, ki lahko spremenijo življenje posameznika in partnerski odnos. Metoda ne poteka s pomočjo hipnoze, vendar se s pogovorom pride do bistva problema. »Treba je poiskati vzorec v vas in ne v partnerju; eden od vzrokov je lahko pretiran materinski oziroma očetovski nagon, želja imeti vse pod nadzorom, ali dokazovanje, kako smo dobri ... V praksi se največkrat srečujem s temi težavami. Preko pogovora vsa nekoristna, negativna prepričanja predelamo, razčistimo in ko zamenjamo naše miselne vzorce, se nam življenje hitro začne spreminjati. Ne glede na to, kako daleč je vaš cilj, ali pa če ga v tem trenutku sploh še ne vidite. Namen terapij je, da se začnete zavedati, da zmorete in lahko storite vse, kar si želite. Če se vi le tako odločite ter s tem dokažete neizmeren pogum, katerega skrivate v sebi,« s pozitivno noto zaključuje Edita.

www.oseb narast.si



Kjer narava greča kakovost

Pri Hempicu smo predani ponudbi vrhunskih, naravnih CBD izdelkov, ki so skrbno izdelani iz najčistejših sestavin. Naša obsežna linija izdelkov, ki vključuje kreme, olja in paste, je zasnovana z namenom lajšanje težav in dobro počutje na najbolj naraven način.

www.hempic.si

| cbd love





PEN KLUB

restavracija

TOMŠIČEVA ULICA 12, LJUBLJANA
PENKLUB@KAVAL-GROUP.SI
+386 41 366 249

Obstičiščukulture,umetnostiinurbanosti,obdanazmonumentalnimineorenesančnimi palačami Ljubljane, ob poti v Tivolski park in vpeta v prekrasen vrt bo PEN KLUB restavracija ustvarila edinstveno in nepozabno kulinarčno doživetje.

Sami prostori so nekaj posebnega. Z izjemno tankočutnostjo so jih oživil v arhitekturnem biroju TRIJE pod vodstvom Andreja Mercine. Že sama veža v katero stopite skozi prekrasna nihajna vrata do besedno presune. Prekrasen star škripajoč parket razkriva del zgodbe te hiše. Kosov vež odstranjevalne kdanjetalne oblogeso odkriline kaj izjemno lepega: nekdanjsa namrečrednokotvmesnisloj prioblaganjutal uporabljali časopise, kiso v desetletjih ojenaparketupustilisvojodtis. Obiskovalecbo takov veži, če bo čakal namizo, lahko poskušal razbrati, čigava usoda je bila v tsnjena v tla kulturne restavracije.

Restavracijo sestavljajo trije prostori. Prijetna rumena svetla soba, iz katere se lahko preselimo na verando prekrasnim pogledom nabljižnjemestne palače, park Tivoli in na vrt Lili Novy.

Modri salon, ki je ime dobil po freski, ki so jo odkrili na stropu in jo skrbno restavriral, tako da očitno deluje, kot da je iz nekih drugih časov. Učinek povečajo fotografije rož Luzie Simons, ki dajejo vtis trodimenzionalnosti in zdise, kakor da rože ležijo v vitrinah ali brez smeritve plavajo v prostoru, brez dna ali stropa. Koopazujemo njene podobe nas preplavi želja, da se dotaknemo rož, tako resnične so, da bi radi potrdili ali celo razumeli njihovo lepoto.

Še pred njo je bela soba, ki presune s stensko slikarjio - sodobno poslikavo avtorja Mateja Stupice in upodablja prizore prav iz te hiše in z njenega vrta.

Ostaja še en detalj, ki pa se zagotovo vtisne globoko v spomin - in sicer osvetljava prostorov. V modrem salonu je nastropu orjaški lestenec oblikovalca Toma Dixona, ki so jih oblikovali v novokonstruktijo. V sobici, ki je obtočil nempultu in jegorčične barve, je še en unikat - nekaj retro plafonjer, jih po dve in dve zvezali skupaj, dodali nekaj namiznega inventarja za kable med njimi - in nastala je zabavna nova luč.



ČAS ZAME!

Vzami si čas za razvajanje z okusnimi slaščicami, izbranimi koktajli, raznovrstnimi slanimi prigrizki in peštrim darilnim programom.

Lolita

CANKARJEVO NABREŽJE



SUPERNOVA RUDNIK



LETALIŠČE LJUBLJANA



LJUBLJANSKI GRAD



Vaš dogodek, pripravljen z osebno noto.

vrhunska
kulinarika

prestižne in
edinstvene lokacije



profesionalno
osebje

bogate izkušnje z
dogodki vseh vrst

Naj bo obletnica, poroka, piknik, poslovni sestanek, prednovoletno druženje, tiskovna konferenca ali gostovanje v tujini,...

Kaval Catering slovi po svoji drugačnosti in ustvarjalnosti in pričara naročniku nepozaben dogodek.

CATERING@KAVAL-GROUP.SI | 051 315 156

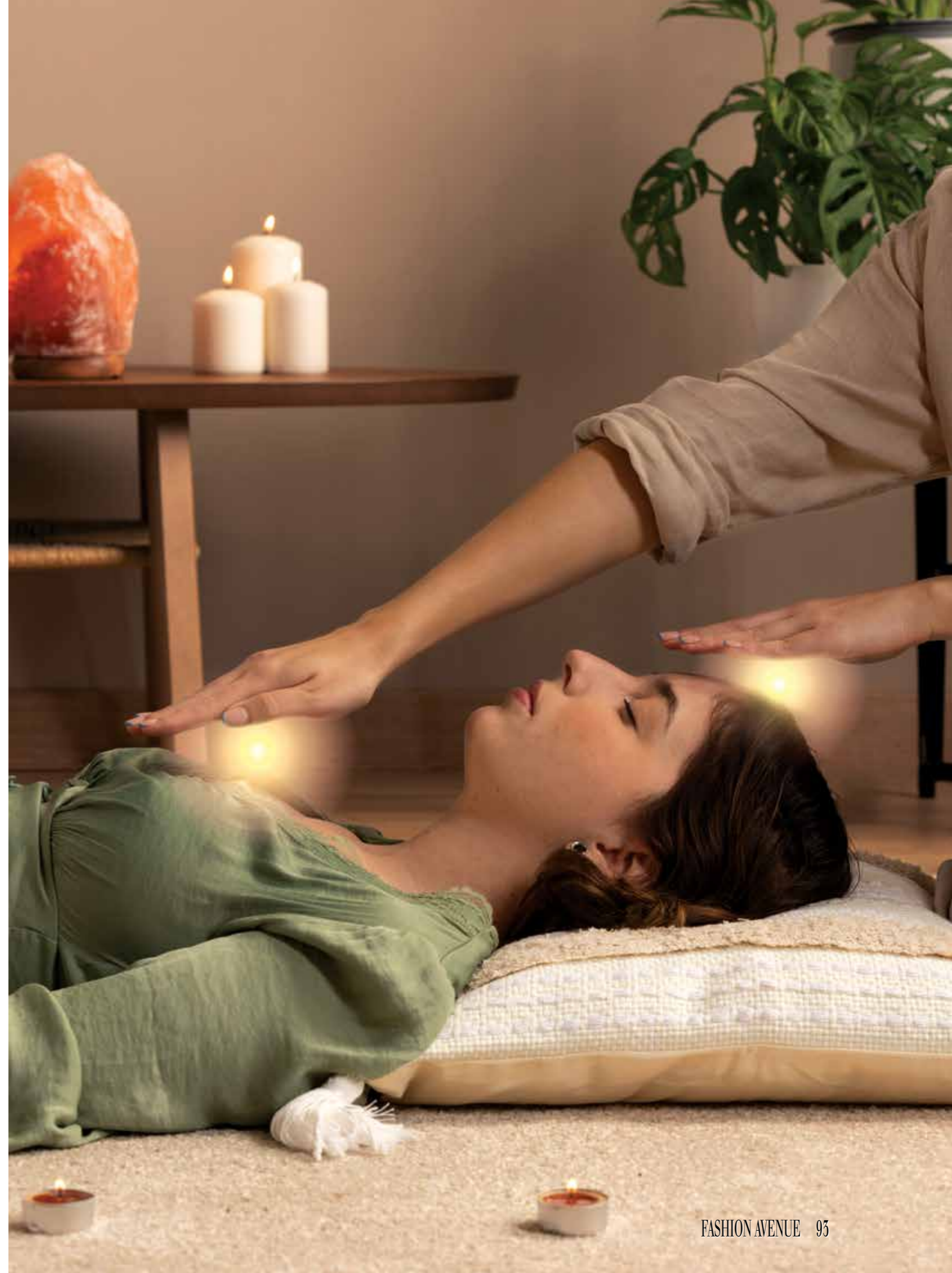


ENERGIJSKA podpora ŽIVLJENJU

Reiki

TEME

Reiki je starodavna metoda energijskega zdravljenja oziroma energijske podpore telesu in življenju na splošno. Izvajamo jo s pomočjo brezpogojne ljubezni Boga, Kreatorja ali univerzuma oziroma kakorkoli ga poimenujete. Reiki je univerzalna energija, do katere imamo dostop vsi in ni namenjena samo »posvečenim«, saj smo vsi del energije Kreatorja. Nekateri izvajajo energijske podpore sebi, spet drugi imajo tako razvit dar, da lahko pomagajo drugim. Z reikijem lahko rešujemo vse vrste bolezenskih stanj, pa tudi težave z obiljem, razhode in ločitve ali celo travme iz otroštva. Je nežen, a hkrati dovolj močan, da omogoča pozitivne spremembe in prebuditev naše notranje moči.



Sama beseda nam omogoča osnovno razumevanje tehnike, saj »Rei« pomeni univerzalna in »Ki« življenjska energija. Tehniko je ponovno odkril japonec Mikao Usui, zato tudi poimenovanje osnovnega Usui reiki. Poznamo tudi nadgradnje, kot so Zlati reiki, Kundalini reiki, Imara reiki, Srebrni reiki, Denarni reiki, Šambala reiki, Angelski reiki in še veliko drugih izpeljank, razloži Dragan Kokalovič,

energije in se poveže s Kreatorjem oziroma z Bogom, steče energija, ki jo v največ primerih začuti tudi stranka, kot neko mravljinčenje ali toplino, sploh na predelih, kjer energija zastaja ali je tam energijska blokada. Reiki je zelo nežna energija in deluje postopoma ter kar je najbolje, da se terapije zmeraj izvaja v najvišje in najboljše dobro stranke. Te energije ni možno zlorabiti ali škodovati osebi z njo,« poudari Dragan. Kakšne učinke pa lahko pričakujemo po terapiji reikija? Po mnenju Kokaloviča je



reiki in Lightkeeper terapijo, ki se ukvarja z odkrivanjem duhovnega in energijskega sveta. »Med terapijo se reikist poveže z univerzalno Božansko energijo in jo sprovede v stranko, in sicer s polaganjem rok ali le z namero. Oseba lahko leži ali sedi. Osebno izvajam Reiki terapije tako, da se strank fizično ne dotikam, ampak imam roke nekaj centimetrov stran od strankinega telesa. Reiki terapijo pa lahko izvajamo tudi na daljavo. Ko reikist sproži pretok

najpomembnejši ta, da se umirimo, sprostim in v večini primerov se umirijo tudi vse bolečine v telesu. »Govorimo o fizičnih in čustvenih bolečinah. Preidemo v stanje umirjenosti in sproščenosti – lahko bi rekel celo z občutkom; sprejemamo vse okoli sebe,« pove reiki terapevt, katerega glavni cilj je, da pripelje svetlobo v vsak dom in v vsako srce.

www.dragankokalovic.si



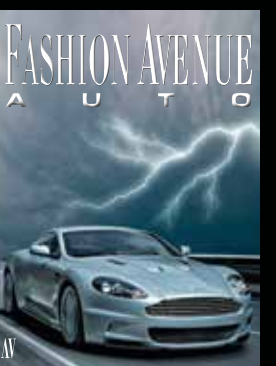
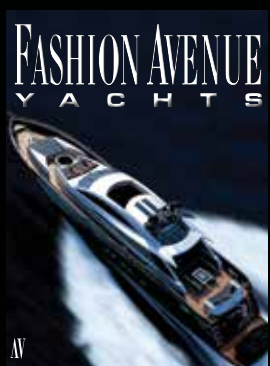
www.zlati-ghee.si



ROČNO DELO
KUHANO NA OGNJU

ZLATI
GHEE





FASHION AVENUE

MONTE CARLO · GENEVA · MILANO · VIENNA · DUBAI · ABU DHABI · LONDON · HONG KONG · SLOVENIA · CROATIA · SERBIA



Založnik: Fleetman d.o.o., Njegoševa 19, 1000 Ljubljana

Odgovorni urednik: Matjaž Tomlje, Pomočnica glavnega urednika: Ava Tomlje

Tisk: Printera.hr, Distribucija: EKDIS d.o.o.

Na podlagi ZDDV-1 sodi revija med proizvode, za katere se obračuna DDV po stopnji 5 %.

www.fashionavenue.si

E-naslov: ava.tomlje@fashionavenue.si