

# oddih

Priloga Dnevnika, letnik XI, 21. oktober 2019




REVIJA ZA ZDRAVO SOBIVANJE ČLOVEKA IN NARAVE

**Katalog razstavljalcev 50. sejma Narava-zdravje**  
23.-26. oktober 2019 | Gospodarsko razstavišče, Ljubljana

**DNEVNIK**

**65**



Z vlakom po  
Sloveniji ob  
koncih tedna  
in praznikih!

# TURIST vikend

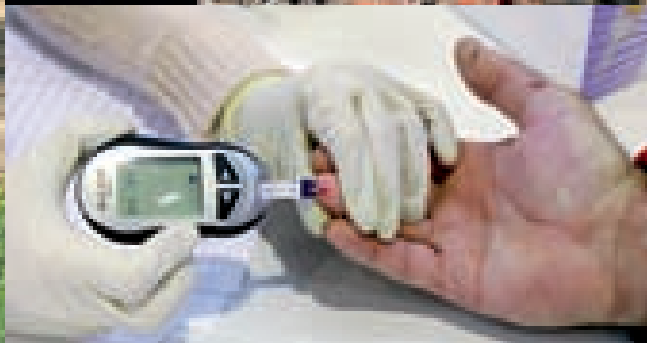
30 % cenejša povratna potovanja  
ob koncih tedna in praznikih.

## IZLETka

neomejena do 5-dnevna potovanja ob sobotah,  
nedeljah in praznikih na celotnem območju  
Slovenskih železnic za le 15 evrov.

### Več informacij o ponudbi:

- Na spletni strani [www.slo-zeleznice.si](http://www.slo-zeleznice.si)
- v Infocentrih Koper, Ljubljana, Celje in Maribor,
- na brezplačni telefonski številki: 080 81 11,
- po elektronski pošti [potnik.info@slo-zeleznice.si](mailto:potnik.info@slo-zeleznice.si).



REVIJA ZA ZDRAVO SOBIVANJE ČLOVEKA IN NARAVE

**Katalog razstavljalcev 50. sejma Narava-zdravje**  
23.-26. oktober 2019 | Gospodarsko razstavišče, Ljubljana

**DNEVNIK**

**GR | 65**

**Sejemski katalog, strani 37 - 58**

**Priloga Oddih**

Izdajatelj: Dnevnik,  
družba medijskih vsebin, d. d.,  
Kopitarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana  
**Uprava Dnevnika, d. d.: Bojan Petan**

Urednica priloge: **Vesna Levičnik**  
Direktorica trženja: **Nives Roš**  
Trženje: **Melisa Bešić**  
Tehnična ureditev: **Uroš Kozlevčar**  
Jezikovni pregled: **Zoran Triglav**  
Fotografija na naslovnici: **iStock**  
Tisk: SALOMON, d. o. o., Vevška cesta 52, 1260  
Ljubljana Polje. Naklada: 28.700

**Priloga GR:**

Marjana Lavrič (urednica), Milena Pelipenko,  
Darja Heimbring, Sebastjan Jermol  
Fotografije: dokumentacija Dnevnika, arhiv  
Gospodarskega razstavišča, Thinkstockphoto,  
arhivi posameznikov, društev, organizacij in  
institucij, ki v tej prilogi sodelujejo vsebinsko.



»ŽIVLJENJE IMA BESEDO«, bogastvo informacij, **KOMENTARJI**, kolumne, **obrazi prihodnosti**, lokalne face, raznovrstni pogledi, zaznamovani z odgovornostjo DO POSAMEZNIKA IN ŠIRŠE DRUŽBE.



## Paket Digitalni Dnevnik



### Z vami kjer koli, kadar koli

- ∞ Neomejeno do Dnevnik.si
- ∞ Neomejeno do aplikacije Dnevnik **NOVO**
- 👤 Za ceno enega bereta dva **NOVO**
- ✉ Vsak dan e-pismo Jutro z Dnevnikom
- ✉ Vsak petek e-pismo Pregled tedna

Cena mesečne naročnine po preteku promocijskega obdobja znaša 14,90 EUR.



www.dnevnik.si

Naročniki Dnevnika pozor! Uredite si digitalni dostop BREZPLAČNO.

Življenje ima besedo.



## Uvodnik

# Zdravo = naravno

**Ž**ivljenje je vsak dan bolj zapleteno in oddaljeno od svoje izvirne kode. Za težave, ki smo jih pridelali, pričakujemo znanstveno ali tehnološko rešitev. Čakamo na čudežne tablete ali čudežno vladno in čudežne zakone, ki bodo rešili vse, kar nam jemlje zdravje in energijo.

### Pozabite na čudeže!

Zakon o dolgotrajni oskrbi ne more rešiti težav, ki jih je ustvaril razpad družin in skupnosti. Nobeno novo zdravilo ne more preprečiti sistemskega uničevanja telesa, ki se na koncu pokaže kot rak, alzheimer, ALS, MS in še kopica drugih oblik protesta telesa zaradi dolgoletnega zanemarjanja. Mar res mislite, da bo cepivo dovolj, da prepreči raka maternice pri ženski, ki ne bo zadovoljna s svojim življenjem, spolnostjo in sama s seboj? Če se ne bo pojavila ena različica HPV, bo izmučeno telo odlično okolje, da se razvije kakšna druga. Preprosto, moramo dojeti, da ni bližnjic in da za stanje v »lastni hiši«, največ lahko storimo sami.

V zadnjem času obremenitve pridobivajo hitrost. Okolje, v katerem živimo, postaja vse bolj toksično. Elektromagnetna sevanja, ki postajajo čedalje večja (posebno v luči prihajajočega omrežja 5G), pa pospešujejo vsrkavanje vse nesnage, ki prihaja do nas skozi zrak, vodo in hrano.

Tudi naši domovi postajajo vse bolj nevarni. Vanje vgrajujemo materiale, ki nam sistemsko »pijejo kri« ter nas izčrpavajo in zastrupljajo. Umazanijo čistimo tako, da ustvarimo še bolj nevarno »umazanijo«, ki nas lahko poškoduje veliko bolj od manj bele straniščne školjke in manj bleščečega perila.

Povrh vsega pa vse tisto, kar smo pogruntali zato, da prihranimo čas, prav ta čas krade. Ste kdaj pomislili, kako je vaša babica shajala brez pralnega in pomivalnega stroja, brez kuhinjskega robota, sesalnika, centralne kurjave, robotske kosilnice ...? Njihov dan ni trajal 36 ur. Torej so vse to zmogli znotraj enakega dneva, ki ga imamo tudi mi na voljo. Kje je torej ves ta čas, ki nam ga je sodobna tehnologija prihranila?

Družba želi le večji bruto družbeni proizvod, dobičkonosne projekte, nove aplikacije ... Razvoj trenutno ne razmišlja, ali vas bo osrečil in naredil bolj zdrave. Kljub vsem pripomočkom delamo več, kot smo prej, in kljub vsej hrani na naših policah jemo veliko manj zdravo, kot smo v času revščine.

### Pomagaj si sam

Kdor želi ohraniti sebe, bo moral zavihati rokave.

Dobra novica je, da je telo žilavo in sposobno regenerirati tudi tisto, za kar medicina meni, da je nemogoče. Zgodbe ljudi, ki jim je to uspelo, slišim in vidim domala vsak dan. Dokler živimo, se lahko regeneriramo! Četudi sem sama po naravi dvomljivka, sem hvaležna, da mi je bilo dano videti invalide, ki po 17 letih vstanejo z invalidskega vozička, bolnike z alzheimerjevo, ki imajo danes skoraj brezhiben spomin, multiplo sklerozo, ki je »izginila«, ščitnice, ki so se naravnale.

Prosim, ne me spraševati, kdo jih je pozdravil. Pozdravilo jih je to, da so se vrnili k zdravi pameti in naravnim rešitvam. Imena prihajajočega sejma Narava-zdravje zato ne jemljite kot nekaj, kjer bo govor o naravi in o zdravju kot o dveh ločenih pojmi.

Če pridete pogledat sejem od blizu, boste tudi sami videli, da je narava naša edina pot do zdravja in da imamo ne glede na



kompleksnost težav, s katerimi se srečujemo, le eno pot, ki zanesljivo pelje do cilja – to so naravne rešitve.

### Izberite svojo prihodnost!

Če se bomo srečali čez eno leto, bo 80 odstotkov vaših celic popolnoma novih. Iz česa bodo narejene, česa bodo zmožne in kaj bo takrat v njih, bo odvisno od izbire, ki jih delate z vsakim grizljajem, vsakim vdihom in z vsako izbiro, kaj boste dali nase in v svojo bližino.

Kot v pravljici o treh prašičkih: kdor bo dobro izbral, bo na koncu živel v trdni hiši. Komur pa je manj mar, bo svoje celice, tkiva in celotno telo naredil »iz papirja«.

Sanja Lončar, urednica informacijskega središča Zazdravje.net

Pogovor: dr. Aleksandra Pivec, ministrica za kmetijstvo, gozdarstvo, prehrano

## Kmetijstvo ni socialna večina, je pomembna gospodarska panoga

**M**inistrica za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano dr. Aleksandra Pivec je v politični srenji še vedno novo ime. S pozicijo direktorice razvojne agencije na Ptuju je bila povezana z razvojem podeželja, prav tako dobro pozna področje črpanja evropskih sredstev, ki je izrazito tudi pri kmetijstvu. Svojo ljudskost, predvsem pa delavnost in angažiranost na svojem širokem področju delovanja pa kot ministrica širi tudi prek družbenih omrežij.

*Kar nekaj sledilcev vas redno spremlja prav prek družbenih omrežij.*

Mi smo ves čas zelo aktivni in trudimo se o tem sproti poročati. Za našo ciljno skupino je zelo pomembno, da smo prisotni na terenu. Nenazadnje jim ne želimo dati občutka, da cele dneve posedamo po pisarnah in premetavamo papirje, ampak da smo dejansko prisotni na terenu. Da se zavedajo tudi oni, da probleme poznamo in jih tudi spoznavamo tako v dobrem kot v slabem pomenu, kajti le tako lahko načrtujemo svoje delo in ukrepamo tam, kjer problemi obstajajo. Hkrati želimo, da so vsi naši deležniki, kakor tudi javnost, seznanjeni z našimi aktivnostmi in delom, ažurno.

*Kakšen je položaj slovenskega kmeta?*

Dejstvo je, da je za slovensko kmetijstvo značilna dualna struktura, kjer je pretežni del – kar 96 odstotkov – družinskih kmetij. Ostalo predstavljajo večja kmetijska in živilskopridelovalna podjetja. Od 70.000 kmetijskih gospodarstev je zgolj 231 kmetijskih podjetij. Znotraj družinskih kmetij imamo tipično dvotirno pot; na eni strani imamo delež 58 odstotkov kmetij, ki skrbijo zgolj za lastno samooskrbo, 42 odstotkov pa ustvarjajo za trg in prispevajo oziroma zagotavljajo, da potrošnik dobi lokalno, doma pridelano hrano. Po drugi strani pa je položaj slovenskega kmetijstva tipičen, saj imamo zelo specifične pogoje za kmetovanje. Kar 70 odstotkov kmetijskih površin se nahaja na območjih z omejenimi dejavniki. Prav tako je poseljena struktura majhna. S povprečno 6,9 ha velikimi kmetijami smo v evropskem me-



Dr. Aleksandra Pivec, ministrica za kmetijstvo, gozdarstvo, prehrano Foto: Mediaspeed

rilu res zelo majhni. Je pa res, da se počasi dogajajo strukturne spremembe.

*Pa vendar se dogajajo strukturne spremembe.*

Vse od leta 2013 se je površina kmetijskega zemljišča na kmetijo povečala za 0,3 ha. Če zajamemo 20-letno obdobje, pa je to povprečje zraslo za 11 odstotkov. To pomeni, da se manjše kmetije opušča, število kmetij se zmanjšuje, povečuje pa se posestna struktura, s čimer se večja tudi produktivnost in konkurenčnost kmetij. Hkrati so prav majhne razdrobljene kmetije vseeno pomembne za ohranjanje podeželske krajine ter lastno samoos-

krbo. Tako opažamo pozitiven trend večanja števila kmetij z več kot 20 ha obdelovalne površine, kar pa še zdaleč ni od 30 do 40 ha, kar po ocenah pomeni velikost, ko kmetija lahko preživi gospodarja, ki pridobiva dohodek iz kmetijske dejavnosti. To pa je tudi težnja vseh kmetijskih sektorjev držav članic evropske unije.

*Priznati moramo, da je samooskrba s hrano v Sloveniji žal še vedno zelo nizka.*

Odvisno od sektorja: slovensko kmetijstvo je v 80 odstotkih živinoreja, kar nam narakujejo naše naravne danosti. 70 odstotkov hribovskih in gorskih področjih ne dopušča drugega kot živinorejo, pridelavo mesa, mleka, tudi drobnico. Na tem področju smo nad 100-odstotno samooskrbni. Je pa res, da smo izredno velik potrošnik mesa, v evropskem povprečju smo zelo visoko uvrščeni na lestvici. Smo pa zelo slabo samooskrbni na področju zelenjave, sadja in tudi prašičev. Tudi prihodnosti si s strateško razvojno usmeritvijo želimo peljati v smeri in z ukrepi pridelave zelenjave in sadja. Želimo si dvigniti tudi sektor prašičereje. Kolikor nam seveda to dopuščajo naravne danosti in tveganja, ki jih povzročajo podnebne spremembe in naravne ujme. Zato bomo morali sektorje tudi tehnološko posodobiti, da bi vplive teh tveganj čim bolj omilili. Kljub vsemu pa smo z zelenjavo 36-odstotno samooskrbni, s sadjem 40-odstotno. Treba pa je vedeti, da govorimo o dveh sektorjih, ki sta izrazito izpostavljena vremenskim pogojem: toči, suši, zmrzali, obilnemu deževju. Ta sektor bo treba usmeriti v investicijska vlaganja, ki bodo omogočila nakup in gradnjo tehnologij, ki bodo pridelek ščitile pred temi težavami.

*Kako pa gledate na konkurenčnost drage delovne sile v primerjavi s sosednjimi državami?*

To področje je izredno kompleksno in zahteva obravnavo na medresorskem nivoju. Cenovno politiko na trgu določata ponudba in povpraševanje. Pridelovalcem skušamo zagotoviti čim boljše pogoje, da bodo konkurenčni na trgu. Po drugi strani pa je treba ozavestiti kupca, da bo moral

za doma pridelano hrano z visokimi standardi kontrole od pridelave do tržnih polic pričakovati tudi kakšen odstotek dražjo ceno. Globalizacija prinaša različno ponudbo na naše prodajalne police. Treba je vedeti, da nimajo vse države sveta tako visokih standardov kontrole, kot jih imamo v Evropski uniji, Slovenija v določenih segmentih še ostrejša. In prav to moramo upoštevati, če bomo hoteli, da je naša hrana varna, kakovostna in čim bolj lokalna.

Vendar bi rada povedala, da je tudi to zavedanje potrošnika vedno boljše, saj nas že nagovarjajo, kdaj bomo dali znamko izbrana kakovost – Slovenija tudi na zelenjavo in druge pridelke, ki še niso pristopili v sheme kakovosti. To pomeni, da kupec zaznava in išče garancijo v smislu v Sloveniji pridelane hrane.

#### *Kako pa je afera poljskega mesa vplivala na slovenskega potrošnika?*

Težko je reči, da so vse te afere dobre. Vendar pa dvigujejo zavest kupca, da je morda vseeno vredno dati pol evra ali evro več za govedino, ki ima zagotovilo, da je meso iz sosednje vasi in da je šlo skozi postopke preverjanja, skladno z visokimi standardi kontrol. Še enkrat, pomembno je, da kupec prepozna vse te prednosti domače, lokalno pridelane hrane, na nas pa je, da tovrstno predelavo in predelavo maksimalno podpremo tako z ustrezno zakonodajo kot tudi z ukrepi.

#### *Po drugi strani, pa je še vedno slaba socialna situacija, ki tega ne dopušča?*

Žal je res tako. Zato moramo tudi to upoštevati pri vseh naših politikah in se truditi, da je tudi potrošnikom, ki so v nekoliko slabšem socialnem položaju, na voljo in dostopna kakovostna lokalno pridelana hrana.

#### *Se je slika na podeželju, s prehodom kmetij na mladega kmeta, v zadnjih letih kaj spremenila?*

Izboljšuje se trend, da mladi kmetje ostajajo doma, na kmetiji. Vedno več imamo tudi povpraševanja po vseh vrstah ukrepov in po investicijski politiki usmerjanja k mladim prevzemnikom. Tudi na račun tega se je izredno izboljšala izobrazbena struktura kmeta. Odstotek mladih kot nosilcev kmetije z višjo in visoko izobrazbo na kmetiji se je od 2013 zvišal za 18 odstotkov in nas uvršča v sam evropski vrh. S prevzemom kmetij s strani mladih se na kmetijah izboljšuje tudi stopnja tehnološke opremljenosti, inovativnih pristopov, kar prav tako sovпада z našimi usmeritvami v boljšo produktivnost in večjo konkurenčnost ob hkratnem prispevku k znižanju starostne strukture na kmetijah.

#### *Vemo, da je vodenje kmetije podobno vodenju podjetja. Kako je samim programom na univerzah?*

Fakultete se trudijo, da mlade učijo vseh veščin. Pred časom sem s kmeti padla v diskusijo, kjer smo se vsi strinjali, da mora kmet imeti celo paleto znanja. Kmetija ni podjetje, ki bi imelo enega zaposlenega za delo, drugega, ki išče najboljše tehnologije, tretjega za marketing in četrtega za prodajo. Kmet mora sam vedeti, kako pridelati svoj produkt in kako ga pripeljati do prodajnih polih. Kmetijstvo ni socialna večšina, ampak je pomembna gospodarska panoga. Prodati mora na način, da bo preživel sebe, toliko bolje še kakšnega družinskega člana več, hkrati pa bo prideloval hrano, ki dviguje našo samooskrbnost ter pomembno prispeva k prehranski varnosti državljanov. Tudi zato za prihodnje strateško obdobje vlagamo v znanje, izobraževanje tudi podjetniških veščin, podpiramo tudi večje sodelovanje in krepitev verig vseh udeležencev. Da bo na koncu kmet dejansko dostojno preživel, da ne bo živel le trgovec.

#### *Projekt Slovenija – Evropska gastronomska regija 2021 bo zagotovo prispeval k spodbudi za trajnostni gastronomski turizem, podprl lokalno samooskrbo, povezal podeželska in urbana območja, poudaril pomen prehrane za zdravje ter zagotovil podporo malim in srednjim podjetjem. Ste pripravljeni na to?*

Osebnostem sem temu področju namenila pomembno pozornost. V tem segmentu obstajajo svetli in dobri primeri, vendar jih je premalo. Že pred časom se je formirala medresorska delovna skupina, kamor sodijo vsi resorji, ki se jih to dotika; predstavniki ministrstva za gospodarstvo, Slovenske turistične organizacije, turističnogostinske zbornice in naše ministrstvo, ki skupino tudi vodi. Na tem delu želimo vzpostaviti čim bolj sistemski pristop k

Treba je ozavestiti kupca, da bo moral za doma pridelano hrano z visokimi standardi kontrole od pridelave do tržnih polic pričakovati tudi kakšen odstotek višjo ceno.

povezovanju lokalnih proizvajalcev in tistih, ki jih vključujejo v svojo ponudbo – kot prodajo ali na svojem jedilniku. Projekt Evropska gastronomska regija 2021 mora biti odlična priložnost za vse nas, da se do takrat vzpostavi dober sistem in da se promoviramo kot regija, ki odlične turistične attribute vključuje tudi v gastro-

nomsko ponudbo, ki bo temeljila na lokalno pridelani hrani. Mi moramo razumeti, da ti pogoji, ki jih Slovenija lahko ponuja, ponujajo izjemne možnosti za pridelke z dodano vrednostjo; po vsej Sloveniji pijemo naravno vodo, odtrgan ali nabran pridelek lahko jemo brez dileme, da je zrasel v onesnaženem okolju. Ta hrana ima veliko dodano vrednost in tega se v tujini že dobro zavedajo.

#### *Kje pa se za zdaj najbolj zatika?*

Peša sistem za povezovanje. Gostinci radi potožijo, da bi z veseljem vzeli izdelke od lokalnega pridelovalca, vendar nimajo časa, da bi hodili od kmeta do kmeta. Manjka torej nek vmesni člen. Morda zadruga ali drug lokalni povezovalac, ki bi na enostavnejši način dostavljala pridelek kupcu, ki je lahko bodisi javni zavod (vrtec, šola), gostinec, tudi hotelir. Prav tukaj vidim, da bi morale zadruge odigrati pomembnejšo vlogo.

#### *Lahko morda omenite primer dobre prakse, ki v Sloveniji že poteka?*

V Ajdovščini imamo dober primer. TIC Ajdovščina, drugod to počnejo tudi lokalne razvojne agencije, organizirajo tržnico lokalnih ponudnikov. Zberejo pridelke in naredijo borzo, na katero povabijo vse gostince, kjer se s kmetom ali proizvajalcem sami, direktno dogovorijo o ceni in na kakšen način bodo dobavljali njihove izdelke.

#### *Kljub vsemu pa z ekološkimi pridelki lastne pridelave dosegamo borih 5 odstotkov vse pridelave.*

Veliko več je potenciala in možnosti za pridelavo ekološke hrane v Sloveniji, vendar ta raste zelo počasi. Potrebujemo več različnih ukrepov za promoviranje in večjo spodbudo, tako za preusmerjanje pridelovalcev kot tudi za ozaveščanje kupcev. Več kot 60 milijonov evrov je namenjenih temu, vendar nas največ dela čaka prav na terenu, kjer bodo morali več napora v svoje delo vložiti prav svetovalci oziroma pospeševalci na terenu, ki bodo morali kmetu predstaviti konkretne prednosti, ki jih ekološka pridelava ponuja. Ko mu bomo na pravi način vedeli povedati, da bo za to hrano dobil večje poplačilo, hkrati pa bo varoval svoje naravne vire. Tudi prst, ki ne bo zdržala večnega izčrpanja. Slovenija te možnosti zagotovo ima in tudi zato smo pripravili nov lokacijski načrt, s katerim startamo s precej večjimi ambicijami.

Vesna Levičnik



# Ekološka pridelava Kar precej zaostajamo

Čeprav je ekološka pridelava na trgu prisotna že kar nekaj časa, smo še vedno priče dokajšnji nevednosti potrošnikov. Predvsem gre za nezaupanje, da gre v resnici za ekološko pridelavo, in prepričanje, da je hrana, na kateri je oznaka »ekološko pridelano«, odločno predraga. Redno profesorico dr. Martino Bavec, univ. dipl. inž. kmetijstva, smo najprej prosili za podatek, kolikšen odstotek kmetij se pri nas ukvarja z ekološko pridelavo. V Sloveniji se je v letu 2018 z ekološko pridelavo ukvarjalo 3741 kmetij ali 5,6 odstotka vseh, ki jih zajema popis kmetijstva, vključeni so v poseben nadzor s strani pooblaščenih certifikacijskih organov in ekološko obdelujejo 47.848 ha kmetijskih obdelovalnih površin ali 10 odstotkov vseh. Z ekološkimi živili pa se ukvarja tudi prek 450 poslovnih subjektov iz živilskopredelovalne industrije, distribucije, uvoznikov, trgovcev in le okoli 15 gostinskih lokalov, ki ponudijo bodisi celotne ekološke jedilnike (le dva v Sloveniji) ali del ekoloških sestavin v obrokih. Za primerjavo – v sosednji Avstriji je 25 odstotkov ekološko obdelanih površin in prek 20 odstotkov kmetij se ukvarja z ekološko pridelavo.

*Kakšne cilje glede ekološke pridelave bi si morali zastaviti na nacionalni ravni in v katerem primeru bi bili uresničljivi oziroma katere pogoje je treba ob tem še zagotoviti?*

S prvim Akcijskim načrtom za razvoj ekološkega kmetijstva do 2015 so bili zastavljeni realni cilji doseči 15 odstotkov kmetij in 20 odstotkov površin, kar so na primer v Avstriji dosegli že leta 2010. Temu pa ni sledila kmetijska politika z ukrepi in podporo pri prenosu znanja in svetovanju, tudi odkupovalci slovenskih pridelkov se niso ustrezno odzvali ter je (še vedno) precej ekološko vzrejenega mesa in mleka prodanega kot konvencionalno, slovenski potrošnik pa na trgovskih policah kupuje pretežno uvožene ekološke pridelke ali tudi predelane in zapakirane v Sloveniji, a iz uvoženih surovin. Slovenski so na voljo večinoma neposredno na kmetijah, ekoloških tržnicah, prek naročil tedenske dobave zabojčkov ali spletne prodaje. Kmetijska politika je s trenutno finančno perspektivo in znižanjem subvencij za hribovske ekološke



Dr. Martina Bavec Foto: Luka Cjuha

kmetije povzročila, da je 10 odstotkov kmetij izstopilo iz kontrole, in tudi ni primerno podprla majhnih ekoloških kmetij.

*Problem so finančna sredstva?*

Zagotovo, ampak poleg primernejših finančnih spodbud bi bilo treba z različnimi ukrepi nagovoriti danes še konvencionalne kmetije za preusmeritev, zlasti tiste, ki imajo zemljišča na vodovarstvenih območjih ali drugih zavarovanih in okoljsko občutljivih terenih. Za vsa kmetijska zemljišča v državni lasti na takih lokacijah pa lastnik (torej država – beri kmetijska politika), kadar koli želi, lahko zahteva preusmeritev v ekološko kmetijstvo in s tem zavaruje vodne vire – mimogrede, kar 85 odstotkov vzorcev vode, odvzete na pipah, je po podatkih Uprave za varno hrano v letih 2012–2015 vsebovalo ostanke pesticidov. Poleg tega ohrani rodovitnost tal in skladišči ogljik ter ekološke kmete nagradi tudi zaradi podnebju prijaznejšega kmetovanja, ki tudi dokazano pomeni manjše emisije toplogrednih plinov.

*Kaj je pravzaprav bistvo ekološke pridelave?*

Pridelava hrane z najvišjo možno kakovostjo in vrednostjo glede na parametre no-

tranje kakovosti, na primer več antioksidantov v živilih rastlinskega porekla oziroma več maščobnih kislin omega 3 v živilih živalskega porekla, v čim bolj zaprtem krogotoku hranil in energije, s čim manj dokupi repromaterialov – številni so izrecno prepovedani, na primer kemično sintetični pesticidi, lahkopna mineralna gnojila, preventivna zdravljenja živali, gensko spremenjena semena in krma ... – ob hkratnem varovanju okolja z najmanj negativnimi vplivi med vsemi kmetijskimi praksami. V ekološki reji pa je še poseben poudarek na živalim prijazni reji, ki vključuje dostop na prosto za vse kategorije živali – prepovedana je torej vezana reja živali in reja kuncev ali kokoši v kletkah.

*Postopki, da lahko neka kmetija svoje pridelke prodaja kot ekološko pridelane, so precej strogi. Kakšna so pravila v Sloveniji v primerjavi s sosednjimi ali primerljivimi evropskimi državami?*

Enaka, saj je samo ekološko kmetijstvo regulirano z enotno zakonodajo v EU, ki je postavila pravila za pridelavo, predelavo, kontrolo, označevanje in tudi trženje. Ima pa vsaka država še dodatno zakonodajo, ki definira lokalne specifičnosti, prepuščene odločitvi držav članic (definiranje majhne kmetije, počasirastočih pasem perutnine, kako nadzorovati ekološko hrano v gostinskih lokalih ...). Drži – pogoji so gledano iz perspektive danes uveljavljene konvencionalnega kmetijstva, podprtega z uporabo agrokemikalij, zelo strogi, saj je veliko zahtev (kolobar, izpust za živali, obvezna paša, ekološka krma ...) in prepovedi (lahkopna mineralna gnojila, kemično sintetični pesticidi, gensko spremenjena semena in drugi gensko spremenjeni organizmi ali njihovi derivati, razširjeni v živilskopredelovalni industriji, embriotransferji, kloniranja, umetna barvila in arome ter večina aditivov, ki se jih sicer vsakodnevno uporablja v živilskopredelovalni industriji, da hrana dalj časa zdrži na polici, je lepše barve ali drugačne konsistence ...).

*Pri nas, pa tudi v tujini, je cel kup nekih oznak: eko, bio, organsko, ekološka pridelava ... Kaj mora pisati na deklaraciji živila, ki ga kupujemo, če hočemo v resnici ekološko pridelan izdelek?*

Vsa ta imena pomenijo isto in če se jih uporabi, mora biti na živilu še evropski



logotip za ekološka živila, pod njim pa šifra organizacije, ki je živilo kontrolirala v zadnji fazi predelave, ter navedba porekla – denimo kmetijstvo Slovenije (pomeni, da je bila surovina pridelana v Sloveniji) ali kakšne druge evropske države, lah-

»Na Danskem je več kot 90 odstotkov vse hrane v javnih ustanovah ekološke, pri nas pa smo v dilemi, ali lahko zagotovimo 15 odstotkov ali ne, poleg tega pa niti tega, kar zakonodaja narekuje, številni javni zavodi ne realizirajo.«

ko pa piše tudi kmetijstvo EU ali kmetijstvo zunaj EU (slednje najdemo denimo na bio kavi). Pri neposredni prodaji na tržnici ali na kmetiji pa je za izkaz, da gre za ekološko pridelavo, veljaven vsako leto na novo izdan certifikat pooblaščenice organizacije za nadzor. Označeno je lahko še dodatno z logotipom katere od organizacij za nadzor ali združenja ekoloških kmetov iz Slovenije (Biodar ...) ali mednarodnih organizacij – denimo Demeter za biodinamično pridelano živila, pri čemer to znamko uporablja tudi 30–40 slovenskih kmetij.

#### *So kakšne zavajajoče oznake?*

Seveda, saj je problem, ker marsikdo med potrošniki meni, da je ekološko pridelano tudi, če piše domače, s kmetije, okolju prijazno. Od pojava nove nacionalne she-

me Izbrana kakovost nekateri celo menijo, da je to še boljše kot ekološko, čeprav imajo tako označbo denimo tudi piščanci iz zelo intenzivne industrijske množične reje, krmljeni tudi z gensko spremenjenimi krmili, ki so zaklani že po okoli 40 dneh reje. V ekološki reji se perutnina mora gibati na prostem, imeti mora več prostora tudi v hlevu, krmiti se mora z ekološko pridelano krmo, kjer je preventivno dodajanje kakršnih koli zdravil prek krme prepovedano, prav tako pa velja stroga prepoved glede gensko spremenjenih soje, koruze ali drugih sestavin.

#### *Pri nas je kar nekaj gorskih kmetij. Veliko jih je prepričanih, da gre v tem primeru za ekološka živila, prodaja pa se jih kot konvencionalna.*

Mnogi vrtničarji tudi ne uporabljajo snovi, ki so prepovedane v ekološki pridelavi, in prav tako številne manjše ekstenzivne hribovske kmetije. Vendar če taka kmetija ni vključena v sistem nadzora, ne more na trgu ponujati pridelkov oziroma živil kot ekološka, če to dela, je v prekršku. Namreč morda res ne uporablja nobenih mineralnih gnojil, za živali pa dokupi nekaj krmil, ki so praviloma z dodatkom gensko spremenjenih sestavin, saj je v trgovinah s kmetijskimi repromateriali zelo malo krmil brez teh komponent.

*Samooskrba je dokaj obširen pojem in včasih se zdi, da je pot do dokaj jasnega cilja polna vprašanj in nejasnosti; katere so tiste*

#### *kulture, za katere ni opravičila, da jih uvažamo?*

Samooskrba nam kot posamezniku pravzaprav ne pove veliko, saj čeprav smo denimo z mlekom s 130 odstotki nad popolno samooskrbo, precej več kot 30 odstotkov mleka in mlečnih izdelkov izvozimo. V naših trgovinah je namreč veliko tudi uvoženih mleka in mlečnih izdelkov, ki jih kupujejo potrošniki v Sloveniji. Če govorimo o celotni kmetijski pridelavi, ni razloga, da bi kupovali denimo uvoženo govedino, perutnino in jajca. Zagotovo je nesprejemljivo, da okoli 40 odstotkov krompirja uvozimo in da smo okoli 40 odstotno samooskrbni s sadjem in zelenjavo. Pri ekoloških pridelkih so te stopnje samooskrbe še nižje, kar je rezultat nesprejetja tega koncepta kmetijstva s strani odločevalcev v kmetijski politiki, saj se že več kot 20 let kot deležniki na najvišjih funkcijah pojavljajo približno iste osebe.

#### *Vse bolj se v ospredje preriva gensko spremenjena hrana, ki – tako je videti – ogroža tako ekološko kot tudi tradicionalno kmetijstvo. Kaj o gensko spremenjeni hrani menite vi?*

Leta 2015 je tudi Slovenija uveljavila direktivo EU, ki je omogočila uradno prepoved pridelovanja gensko spremenjenih rastlin podobno kot še drugih 18 držav članic, vključno z vsemi našimi sosedi, in upam, da ni kakšnih ilegalnih setev na slovenskih njivah. vav



Pogovor: Mateja Ulaga in kuha

# Razkošje je doma skuhana župca, na štedilniku na drva



**O**pis Mateje Ulaga se pogosto začne o vilah, ki so pravzaprav kar njene prednice in predniki. Po mamini strani sta namreč predpasnik in kuharica predstavljala način življenja, saj je že Matejina stara mama večino časa preživela v kuhinji. »Še danes se govori o njej in njeni dobrosrčnosti, saj je nahranila marsikaterega otroka ali župnika ali soseda. Tudi moja mami je delala v kuhinji in je odlična kuharica,« v simpatičnem pogovoru pove Mateja Ulaga in ponosno omeni še očeta, ki je bil po njenih besedah nepremagljiv pri jedeh na

žlico: »Ričet in kislo zelje, z njima je ponavadi že začel dan.«

*Stara starša sta imela gostilno, kar pomeni, da ste ves čas odrasčali oziroma veliko se je dogajalo prav v kuhinji. Kako ste na to gledali kot deklica, pozneje kot najstnica in kako danes – na kakšen način vas je ta družinska tradicija zaznamovala.*

Tisti, ki so iz gostinske družine, dobro vedo, kako je biti gostinski otrok, saj so pravzaprav prav konci tedna, ko naj bi bil čas za družino, najbolj natrpani z delom.

Tako smo otroci imeli precej časa za igro s prijatelji, zgubljali smo se po vasi in se gregli na sosedovi peči, tudi jajčka na oko so bila najboljša sosedova. Kot najstnica pa sem se stalno pritoževala nad kruto usodo: vedno sem morala kuhati, kajti kdor je prvi prišel domov, je moral najprej v kuhinjo, in to sem bila seveda jaz. Danes pa sem mojim prednicam, ki so mi tako širokogrudno predale kuharski gen, neizmerno hvaležna!

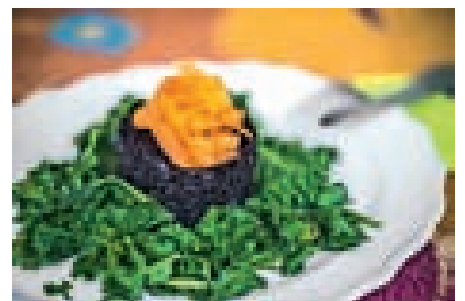
*Mladenka, ki je odrasčala ob domači goveji juhi in telečji pečenki ob nedeljah, postane veganka. Zakaj ta odločitev in kakšne so njene posledice?*

Ja, res je, ni bilo nedelje brez goveje župce in tenstanega krompirja, ob ponedeljkih pa smo si razdelili še preostalo govedino in verjetno sem prav zato že zelo zgodaj vzljubila kuhano postrv, pohan priželjc, florentinca, možgane z jajci in nenadkriljive mamine vamppe. Pri mojih kristusovih letih, pred 19 leti, so me operirali zaradi hernije diskusa in tako sem se, takrat strastna tenisačica, zamislila in nekako razumela sporočilo, ki mi je bilo poslano »od zgoraj«, in sicer, da je sprememba edina stalnica! Pa sem se predala, se z jokom poslovila od tenisa in našla neki interni veganski klub.

*Kako ste se počutili v novem klubu?*

Tam se sem se počutila kot novorojenka ali kot da sem prišla v drug svet, saj mi niti ena veganska sestavina ni bila poznana. To je bilo na neki način pravo doživetje, ki je sčasoma postalo način življenja.

*Pred desetletji je bilo postati vegan za družbo, na splošno, precej nenavadno. Ka-*





*ko je na vas gledala vaša družina, morda prijatelji? Kako so potekala nedeljska kosila?*

Dejansko sem bila najbolj nezaželen gostja, kamor koli sem prišla. Ubogi ljudje niso vedeli, kaj bi z menoj, kako bi me pogostili. Stala sem jih sladkega spanca in jim kravžljala živce, zato sem kmalu na obiske prihajala s polnimi vrečkami svojih jedi, ki smo jih skupaj zobali. Resnično vam povem, nemalo-krat so mi pojedli vse! Ker ta hrana je polna, bogata, okus domačnosti in energije vsebuje. Pri nedeljskih kosilih pa sem vedno večkrat manjkala.

*Če narediva neko vzporednico – nekoč in danes ... Je danes lažje biti vegan?*

Danes je biti vegan šla mala in predvsem v koraku s časom. V mojih porodnih veganskih časih smo izmenoma hodili v Italijo, v Avstrijo in drug za drugega skrbeli, kupovali in si izmenjevali vrečke, polne različnih sestavin in hrane. Zagotovo sem šla enkrat na teden v Italijo, pa ne po kavbojke, ampak v bio trgovino, od koder je moj nato-vorjen avto komaj speljal. Danes pa se je veganski popek prekrasno razcvetel.

*Bioveganka – kakšna hrana se najde na vašem krožniku?*

Gledam današnjo vegansko mladino, ki jih še vedno najbolj razveseliš z burgerji, čevapčiči, picami, siri, salamicami, klobasicami, ki so v resnici veganske različice, neverjetno okusne in slastne. Meni pa se je zadnje čase okus zelo spremenil. Vabljava mi je preprosta hrana, enostavna, tista kmečka, domača! Ja, nostalgija naših babic me daje ...

*Veganstvo vas je pripeljalo vse do projekta Mateja Ulaga in kuha. Lahko kaj več poveste o tem?*

To je tako simpatičen projekt. Še vedno me navdušuje, kako se ljudje razveselijo, ko doumejo besedno igro imena. Tega imena se je domislila moja prijateljica, prekrasna oseba Miriam Možgan. Ko smo se nekega večera prijatelji-

ce družile in zabavale, sem družbo vprašala, kakšno poslovno ime naj si nadenem. In Miriam je iz prve ustrelila: Ja, Mateja Ulaga in kuha! Krohot je zaobjel prostor, a seveda smo Mirjam zavidale njen bistri um.

*Svoje dobrote dostavljate po Ljubljani in njeni okolici, navdušenci nad veganskimi in presnimi dobrotami vas lahko najdejo tudi na ljubljanski tržnici in na Odprti kuhni. S kakšnim sporočilom in osebno željo se predstavljate?*

Pred 15 leti sem bila zagotovo prva in edina dostavljavka veganskih kosil po Ljubljani. Glas o moji hrani se je širil od ust do ust in to je krasna, še vedno aktualna reklama. Hkrati in še vedno ponujam pogostitve na domovih: ali pripeljem hrano ali jo na mestu skuham. Zelo rada kuham za zahtevne posameznike: pridejo mladi tuji podjetniki v Slovenijo, delno na dopust, delno na delovni dopust, in me najamejo za teden ali kakšen dan, sprva povedo želje, potem se radi prepustijo preseneti-ti, ker jim tako zelo prija domača veganska kuha. Velikokrat se slikajo z mano in slike pošiljajo svojim mamam, češ: »Glej, mama, tu imam drugo ma-mo, ki skrbi zame!« To so tako hvaležni jedci! In čisto zaljubljeni v našo deželo. Sicer pa me lahko vsakdo pokliče, z veseljem mu dostavimo kosila ali ustre-žemo željam.

*Hodite pa tudi drugam.*

Rada pripravljam catering za poroke, še raje pečem poročne torte, rada raz-vajam, rada ustrežem ljudem z raznimi dietami in posebnimi jedilniki. Včasih sem obiskovala tudi vse sejme: Čokolja-na, Vegan fest, DaoYah ... Tudi na Od-prti kuhni sem sodelovala takoj prvo leto, ko se je projekt začel. Trenutno se z radostjo pripravljam na 50. sejem Na-rava-zdravje, kjer bova s strokovnjaki-njo Jeleno Dimitrijevič, certificirano nu-tricionistko, vsak dan ponujali brez-plačne kuharske tečaje na osnovi ras-tlinskih sestavin.

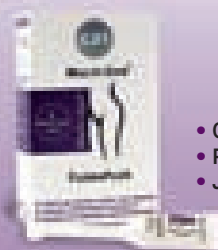
*S kakšnimi temami pa se boste predsta-vili na sejmu?*

Teme bodo: pravilno kombiniranje hra-ne za boljše zdravje in počutje; nizko-maščobna prehrana; zdravo in sladko; dieta fodmap – pomoč pri težavah s prebavo.

Nadvse sem ponosna na svojo novo vlogo, postala sem namreč ambasador-ka krasnega delovanja z nazivom Zame in za Planet.



## Prava rešitev za vaše intimne težave! **Multi-Gyn®**



### FloraPlus

Učinkovito odpravi  
glivično vnetje nožnice.

- Odpravi srbenje in draženje.
- Preprečuje nastanek kandide.
- Je bioaktiven, varen, naraven.



### LiquiGel

### ActiGel

- Preprečuje in odpravlja bakterijsko vaginozo.
- Takoj omili srbenje in draženje.
- Spodbuja naravno vlaženje in ščiti vaginalno floro.
- Obnavlja vaginalno sluznico.
- Ne vsebuje hormonov.
- Je idealen med in po menopavzi.

### FemiWash

Pena za vsakdanjo  
intimno nego.

- Je naravna in varna.
- Ne vsebuje mila.
- Deluje antibakterijsko.
- Uravnava kislost nožnice.



[www.multi-gyn.si](http://www.multi-gyn.si)

**MultiGyn Slovenija**

Proizvode lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah in preko spletnih lekarn.

Brezplačne vzorčke si lahko naročite  
preko naše spletne strani [www.multi-gyn.si](http://www.multi-gyn.si)  
ali MultiGyn Slovenija

Uvoznik: GORDO d.o.o.  
Proizvajalec: BIOCLIN, Nizozemska



#### *Na sejmu Narava-zdravje sodelujete prvič?*

»Mateja Ulaga in kuha Zame in za planet« je skupen projekt, ki se bo prvič predstavil prav na Sejmu Narava-zdravje. Naša naloga je, da navdihnemo ljudi za izziv, da v kratkem času spremenijo svoje življenjske navade ter postanejo del gibanja za boljši jutri in svetlejšo prihodnost naslednjih generacij. Cilj tega izziva je na eni strani boljše počutje, več zdravja, na drugi strani pa zmanjšanje trpljenja živali po svetu in pomoč pri varstvu okolja oziroma celotnega planeta. Udeleženci izziva bodo dobili veliko koristnih znanj, ki jim bodo pomagala v vsakdanjem življenju. Sestavni del programa so osebna svetovanja, pestri in zdravi jedilniki, knjižica receptov, avdio- in videopredavanja, vadbeni program, kuharske delavnice, druženja, izleti in še veliko več. Skupaj lahko ustvarimo lepši in boljši svet.

#### *Pa vam uspe kljub delu snovati nove recepte?*

Trenutno popravljam nove veganske recepte oziroma navodila za hitre jedi od Podravke, ki se jih bo prodajalo v Avstraliji.

Kot sem že omenila, se vedno bolj z občudovanjem obračam k prednikom. Še pred 50 leti so jedli čisto drugače. Preprosta prehrana za vsak dan, ob nedeljah bolj bogato. Tisto, kar jim je v določenem letnem času dala narava, so s hvaležnostjo sprejeli. Držali so se postov, držali so se praznikov in razumeli so pomen, pred-

vsem pa so bili povezani z naravo in živalmi. Nobene objestnosti. Danes pa je ta industrijska živinoreja prava sramota našega časa ter odraz velike človeške manipulacije in agresije. Na kakšen brutalen način se vzreja, muči, tretira te uboge živali, je res sramota današnjega časa. In to res po nepotrebnem, ker toliko mesa ne potrebuje noben človek. Kar je še huje, tako pridelano meso je skrajno škodljivo za človeka; kdo bi razumel, da človek sam sebi načrtno škoduje? Ampak prihaja prebujenje.

#### *Kako se Slovenci prehranjujemo, katere so najpogostejše napake, morda kar razvade?*

Odkar sem se preselila v hišo starih staršev, na podeželje, sem začela bolj skrbeti zase. Kljub temu opažam, da se v družinah pogreša doma pripravljena hrana. Sicer verjamem, da je res težko najti čas za vsakdanjo kuho, ampak šele zdaj razumem očeta, ki mi je še kot otroku govoril, da so tisti ljudje, ki se vsak dan prehranjujejo po gostilnah, eni veliki reveži. S tem je mislil, kako zelo so odvisni od izbire sestavin, kuhe in razpoloženja kuharja. Takrat tega nisem razumela, zdaj pa! Razkošje je doma skuhana župca, na štedilniku na drva. Tudi v vrtcu, kamor dostavljamo naša kosila, so opazili, da veganski način prehranjevanja zelo pozitivno vpliva na zdravje otrok. Veliko manj so dovzetni za bolezni in zelo radi jedo! Zame ni lepšega komplimenta, kot ko vidim, da otrok z navdušenjem je – potem vem, da je res dobro.

#### *Se je težko odreči hrani, ob kateri smo odrasčali v 70., 80. in 90. letih prejšnjega stoletja?*

Še pred 19 leti, ko tu praktično ni bilo kupiti kaj posebno veganskega, ni bilo težko, ker sem sledila svoji filozofiji. Danes pa ob vsej tej bogati ponudbi in pestri veganski hrani to sploh ni težko.

#### *Pri veganski, zlasti bio prehrani je ponavadi treba sklepati kompromise (včasih je težko dobiti vse potrebne sestavine ...). Kako si pomagате?*

Najtežje je bilo v mojih začetkih pri sladcah. Takrat še nismo poznali čije in vseh raznolikih nadomestkov za jajca ali veziva, pa je vseeno šlo. Pač je bilo toliko večje veselje, ko ti je uspel neki približek torte. Kar nekaj let je preteklo, preden sem jedla dobro vegansko kremšnito. Pa morda tudi zato, ker so moje brbončice precej zahtevne. Razvila sem kar nekaj veganskih receptov: za burek, špehovko ... Sicer je pa največji srečnež človek, ki ima košček vrta in si postreže z njega. Sveža zelenjava in sadje, polnovredna hrana, sonce, stik s floro in favno, to je to, kar rabimo.

#### *Ste kdaj pomislili, da bi imeli svojo njivo?*

Doma imam že dolgo vrt, včasih bolj negovan in bogato rodi, drugič manj, kolikor pač uspem. Imam pa željo, da bi več časa preživela na polju – nekoč zagotovo bom! Resnično verjamem, da nas bo kos obdelovalne zemlje rešil in ohranil pri zdravju.

#### *Ste kdaj pomislili, da bi nadaljevali družinsko tradicijo in morda odprli kar svojo gostilnico?*

O svoji gostilni sem sanjara kakih deset let, zdaj ne več. Tudi v Ljubljani delovati me ne mika več. Tu v vasi mi je izredno všeč, v objemu narave je najlepše! Je pa res, da je konec poletja prišlo nekaj parov iz tujine, češ da je v googlu vrisano, da imam vegansko gostilno. Nekatere med njimi sem poslala do bližnje picerije, en par pa se je zadovoljil z domačim grozdom, predlagala sem jima, naj ga gresta zobat na Jezero. No, to napako moram popraviti, čeprav so taka srečanja zelo simpatična in smo lušno klepetali. Zato pa imam za vse, ki bi želeli, s predhodno rezervacijo seveda, pri sebi doma na voljo Sobano – sobo za razvajanje. Največ deset gostov sprejme ta Sobana. In res se trudimo, da gostom pričramo vegansko kulinarčno razvajanje, z več hodi, po dogovoru, seveda. Poskušamo ustreči vsem željam, še raje pa presenetimo s svojimi idejami.

Vesna Levičnik



## Unescov globalni geopark Idrija

# Pripravite se na idrijsko pustolovščino

**S**te morda pomislili, da bi za konec tedna skočili do Idrije? Zakaj? Predvsem zato, ker je mesto na stičišču predalpskega in dinarskega sveta veliko več kot zgolj rudnik živega srebra, idrijska čipka in idrijski žlikrofi. Če ne verjamete, potem najbolje, da svojo pustolovščino začnete kat v **Centru za obiskovalce Unescovega globalnega geoparka Idrija**, ki bo uradno odprl svoja vrata 24. oktobra letos. V prijetnem prostoru družino čaka kup interaktivnih točk, kjer lahko spoznate značilnosti geoparka. Tu vas pričaka tudi dinosaver, pokukate lahko v notranjost Zemlje, izveste, kako je nastala, in kaj ohranja naš planet živ.

### Z aplikacijo Turf Hunt po Idriji

Ker je odkrivanje mestnih znamenitosti in posebnosti za najstnike lahko živi dolgčas, so tudi z mislijo nanje pripravili aplikacijo Turf Hunt. To si lahko snamete na svoj telefon ali pa se predhodno ogledate v TIC, kjer vam bodo tablico posodili. Aplikacija vas bo z namigi in izobraževalnimi informacijami vodila do različnih pomembnih točk v mestu. Med drugimi postojankami je obisk čipkarske šole, kjer si boste ogledali, kako nastajajo idrijske čipke, in nekaj vozlov naredili še sami! Sprehodili se boste do mestnega čebelnjaka, kjer si prav tako odgovorite na nekaj vprašanj, vmes pa poskrbite še za kakšno fotografijo.

### Prijeten sprehod po Rakah do Divjega jezera

V senci krošenj se lahko vzdolž vodnega kanala Rake sprehodite iz mesta v objem zelene narave. Pot vodi do Divjega jezera, prvega slovenskega muzeja v naravi. Divje jezero je največja hidrološka posebnost Geoparka Idrija. Leži med jezom pri Kobilu in sotočjem Idrije z Zalo, ob cesti od Idrije proti Idrijski Beli. Če verjamete tematičnim legendam, boste zagotovo kje izbrskali zgodbo o ljudeh, ki jih je jezero, med kopanjem »pogoltnilo«. Zagotovo ima lepšo zgodbo Idrijski kamšt, največje ohranjeno leseno vodno kolo v Evropi.

### Ogled klavž

Klavže so vodne pregrade v dolini Idrije, Belce in Kanomljice, namenjene za plavljenje lesa. Zgrajene so bile za potrebe rudnika, saj v začetku 20. stoletja za tran-



sport lesa ni bilo ustreznih gozdnih cest in prevoznih sredstev. Zato je bil najprimernejši način plavljenje po naravnih vodnih poteh. Danes sicer ne služijo več temu namenu, so pa odličen kraj za krajši sprehod ali izlet s kolesom.

### Vandranje po gričih

Enodnevni izlet Vandranje po gričih društva Hudournik je namenjen družinam ter individualnim gostom, ki želijo pokušati lokalno kulinariko, doživeti in spoznati življenje ljudi z idrijskega in cerkljanskega podeželja ter uživati v lepotah neokrnjenih narave. Na izletu obiščete lokalne ponudnike, ki so tudi del projekta Idrija izbrano. Nekaj kmetij je na Krnicah, popeljejo pa vas tudi do Šebrelj. Na čaj ali po zeliščno mazilo se lahko odpravite do Hiše zelišč, kjer je v poletnih mesecih prijetno posedeti na bližnjem travniku. Na kmetiji Pr' Kendu vas bo pričakal otroški smeh, ki zna in rad poprime za delo v hlevu s kravami. Ljubiteljem predvsem suhomesnatih izdelkov pa priporočamo obisk domačije Polak v Šebreljah.

### Prespati v gospodarjevi postelji

Vsaka aktivnost terja energijo in v Idriji ne boste nikoli lačni. V ponudbi Gostilne pri Škafarju je tudi tradicionalna juha iz zelja, ki jo postrežejo s finim, puhaštim kruhom z ocvirki. Čeprav se bo zdelo, da je kalorij več kot dovolj, vam ne bo žal, če

boste pokusili še njihovo tortico rezi, ki jo na vrhu krasi čudovita čipka, ki jo seveda lahko brez slabe vesti pojedete.

Čeprav nastanitev v Idriji ne manjka, vam ne bo žal, če boste za piko na i izbrali nočitev v Kendovem dvorcu, ki dela pod okriljem Relais&Chateauxa. Sobe, ki so domiselno poimenovane po članih Kendove rodbine, so opremljene s starinskim pohištvom iz 19. stoletja in drugo opremo iz lokalnega etnološke dediščine. Navdušili vas bodo tudi njihov vrt in kulinarčne dobrote, za katere skrbi odlično uigrana ekipa kuharskih mojstrov **Klavdija Piriha** in **Francija Pivka**.

Vesna Levičnik

### Projekt Idrija izbrano, ki podpira domače obrti

Kolektivna blagovna znamka Idrija izbrano je bila ustanovljena z namenom povezovanja lokalnih ponudnikov in skupnega predstavljanja široke palete kakovostnih izdelkov, pridelkov in storitev Idrijskega. Med prejemniki certifikata Idrija izbrano najdete odličen med, čaje z okoliških travnikov, jogurte in sire, ognjičevo mazilo, različne pletenine, seveda pa tudi čipko.

# Kako s požrešnostjo do ukinitve lakote



Oblikovali smo pristop, ki ga predstavlja preprosta ponudba zdravih obrokov, ki se jih z lahkoto prilagodi lokalnim posebnostim, sezonski pridelavi, prispevajo k zmanjševanju odpadkov, skrajšanju oskrbovalnih poti in – kar je najpomembneje – zagotavljajo, da nihče več ne bo lačen. Niti tisti, ki bodo to hrano pridelali in te obroke pripravili. Foto: Etri

**K**o so se nam prvič zapisale besede »Dobro z dobrim«, smo želeli sporočiti, da iščemo pristop, ki bi prinašal nasvet za spremembo samega sebe. Ker le sebe lahko spreminjamo in pozneje z zgledom vplivamo tudi na druge. Bolj ko si želimo vplivati na spremembo v družbi, bolj inovativen in vztrajen je treba biti.

### Vsak vložen evro prinese sedem evrov družbenega učinka

Bogati z izkušnjami povezovanja ob uvažanju poslovnega modela Etri, ki se je uspešno širil po Sloveniji, smo vedeli, da še nismo inovirali na tistem področju, kjer družba najbolj potrebuje spremembo, kjer najbolj potrebuje ogledalo. Veseli smo, da so načela Etri postala nekaj sprejetega. Težko si je predstavljati, da je bilo

na začetku to nekaj »nesprejemljivega«. Tudi državnih organov pogosto nismo prepričali, da družbena inovacija prinaša dodano vrednost in da so delovna mesta z nižjo dodano vrednostjo pomemben cilj trajnostno naravnane družbe. Da se to namreč »splaca«, moramo spremeniti razumevanje, da cilj gospodarstva ni večanje kapitala in dobička, ampak organizi-

Trajna sprememba so prava delovna mesta, prave dejavnosti in prava podjetja, ne pa samo primeri dobre prakse.

ranje življenja in s tem na prvem mestu zmanjšanja stroškov v družbi. Saj vsi vemo, da je lažje prihraniti kot zaslužiti. In ko so nas izmerili iz tujine po metodi

SROI, so ugotovili, da vsak vložen evro v skupnost Etri prinese sedem evrov družbenega učinka. S tem smo bili takrat prvi in najboljši.

Že leta 2011 smo se predstavili na ljubljanskem obrtem sejmu z Zeleno pisarno, ki so jo vodile naše gluhe sodelavke, in povezali obiskovalce z razstavljalci z zbiranjem žigov in pisalom, narejenim iz plastenk. Dobili smo obisk službe vlade za podnebne spremembe, ki so nas kot dobro prakso vključili v strategijo za prehod Slovenije v nizkoogljično družbo do leta 2050. Bili smo trdno prepričani, da naš podjetniški pristop prinaša izvedljiv odgovor in smer za družbeni dogovor. Trajna sprememba so prava delovna mesta, prave dejavnosti in prava podjetja in ne samo primeri dobre prakse. Za vsako delov-



no mesto so potrebni investicija in naročniki.

## Človek prvi!

Pogosto rečemo, da smo živi laboratorij, ker smo živo podjetje oziroma podjetniška skupnost. Prispevati h kakovosti življenja posameznikov, ki bi bili drugače izključeni ali odrinjeni na rob, in s tem dokazati, da je možno ustvariti delovno mesto po meri človeka, ki prispeva k prehodu v krožno gospodarstvo, je tisti pristop, ki je najbolj učinkovit.

## Dejanja štejejo več od besed

Za trajnost in dolgoživost moramo dovolj časa trenirati, poskušati in iskati poti za doseganje ciljev, ki nam bodo pomagali preživeti kot družba, kot planet. Ko so združeni narodi leta 2015 sprejeli 17 trajnostnih ciljev, smo videli, da nas je na

Zelena delovna mesta po načelih Etri so prispevala vedno bolj otipljive, okusne izdelke, ki jim je bilo treba zgraditi še pravilno distribucijo in vse drugo, kar potrebujemo, da lahko na koncu izstavimo račun.

srečo več, ki podobno razmišljamo. Opuštili smo svoje štiri logotipe sprememb, ki so bili zelo podobni celostni podobi teh ciljev, in postavili senčnike ali dežnike – odvisno od vremena, ter še naprej vabili k sodelovanju. Ker dejanja štejejo več od besed, kar so nam napisali tudi v nagrado za družbeno odgovornih podjetniški praks v Sloveniji leta 2014 za razvoj Zelenih socialne franšize Etri kot najbolj inovativne in obetajoče prakse.

## Kjer je družba, mora biti tudi hrana in pijača

Pa ne kar navadna. Taka, ki prinaša spremembe. Takoj, ko je bilo dovoljeno, smo točili konopljen čaj, podprli obrtniško pivovarstvo in prispevali energijo, da se je uredila bolj pravična trošarina, ter iskali tisto nekaj, kar bo prispevalo k boljši preventivi za zdravje na delovnem mestu. In tako se je začelo ne samo strgati, kuhati, pakirati, ampak tudi orati, saditi, sejati, pleti, pobirati, obirati ... Zelena delovna mesta po načelih Etri so prispevala vedno bolj otipljive, okusne izdelke, ki jim je bilo treba zgraditi še pravilno distribucijo in vse drugo, kar potrebujemo, da lahko na koncu izstavimo račun. Nakup z namenom se spremeni v plače za tiste, ki so v to vložili svoje delo. Kupec pa s tem poskrbi za sebe, za svoje zdravje, za svojo spremembo.



Zelena delovna mesta po načelih Etri prispevajo otipljive, okusne izdelke. Našo hrano se prideluje in predeluje ter streže transparentno in varno po vseh predpisih in standardih. Foto: Etri

## Projekt Innovagro

Veseli smo priložnosti, da sodelujemo s projektom Innovagro, ki ga izvaja E-zavod s Ptuja in ki ima namen vzpostaviti mrežo agroživilskih podjetij ter tako pospešiti mednarodno sodelovanje med Slovenijo, Grčijo, Italijo, Srbijo in Albanijo. V okviru projekta bo vzpostavljena platforma za poslovno povezovanje med podjetji, ki se ukvarjajo z agroživilstvom in turizmom, in bo imela fokus na izboru izobraževalnih tematik ter skrbela za interaktivno reševanje konkretnih vprašanj. To je izredno pomembno za razvoj poklicnih kompetenc zaposlenih. Brez dobrih delavcev, sodelavcev ni ne turizma ne dobre hrane. In tukaj pridemo do požrešnosti za razvoj novih inovativnih rešitev v celi oskrbovalni verigi, kjer je prostor za kreativnost in iznajdljivost. Pri tem smo si mi zadali cilj, da turisti od nas ne bodo odhajali lačni. Pripravili smo pristop, ki ga podarjamo vsem zainteresiranim skupnostnim in turističnim ciljem. Predstavlja ga preprosta ponudba zdravih obrokov, ki se jih z lahko prilagodi lokalnim posebnostim, sezonski pridelavi, prispevajo k zmanjševanju odpadkov, skrajšanju oskrbovalnih poti in – kar je najpomembnejše – zagota-

vljajo, da nihče več ne bo lačen. Niti tisti, ki bodo to hrano pridelali in te obroke pripravili.

## Vabljeni v Povezovalnico

Priložnost, da se opisanemu priključite tudi sami, se ponuja že na sejmu Narava in zdravje v Ljubljani. Če pridete v Povezovalnico to sredo, **23. oktobra**, ko bodo prisotni tudi nosilci projekta Interreg Adrion Innovagro, boste iz prve roke izvedeli, kako lahko sodelujete, prispevate in pridobite.

Naša ekipa sodelavcev, ki se je ob vsaki naši krožni zgodbi trajno povečevala in širila zavedanja, da raznolikost bogati in daje moč, vam bo predstavila in odgovorila na vse, kar vas bo zanimalo o prenosu naših dognanj v svoj kolektiv.

Vabimo vas, da se pridružite partnerstvu za vključujočo družbo in si zastavite svojo pot v krožno gospodarstvo. Da oblikujete cilje svoje družbene odgovornosti ali »samo« odpravljanja lakote med delovnim časom, da vas po prihodu domov ne za-grabi požrešnost.

Lenka Puh, Jazon, d. o. o., skupnost Etri

# CLEAR 2.0 – spodbujamo prehod v nizkoogljično družbo

**P**ri doseganju energetske in okoljskih ciljev, ki si jih je zastavila Evropska unija, pomembno vlogo igramo potrošniki. Zveza potrošnikov Slovenije (ZPS) in Mednarodni inštitut za potrošniške raziskave (MIPOR) sta se zato pred dvema letoma pridružila konzorciju potrošniških organizacij iz šestih držav, ki so pod okriljem evropske potrošniške organizacije (BEUC) začele izvajati projekt CLEAR 2.0.

Cilj projekta CLEAR 2.0 (ang. enabling Consumers to Learn about, Engage with, Adopt and regulate Renewable energy technologies) je ozaveščati potrošnike o pomenu rabe lokalnih obnovljivih virov v gospodinjstvih in jih poučiti o prednostih s tem povezanih nizkoogljičnih tehnologij. V zadnjih dveh letih smo tako potrošniške organizacije iz Italije, Španije, Belgije, Portugalske, Češke in Slovenije izvedle vrsto aktivnosti.

### Raziskava v šestih evropskih državah

V vseh šestih sodelujočih državah je bila opravljena raziskava o odnosu potrošnikov do obnovljivih virov in uporabe nizkoogljičnih tehnologij, ki gre za ogrevanje in hlajenje domov ter za proizvodnjo električne energije. V slovenskem delu raziskave je sodelovalo 112 udeležencev, zastopana so bila gospodinjstva iz vseh slovenskih regij. Med drugim smo preverili, v kolikšni meri so potrošniki pripravljeni spremeniti svoje bivalne navade, da bi lahko energijo uporabljali bolj učinkovito, ali si lahko privoščijo posodobitev oziroma zamenjavo ogrevalnega sistema z okolju prijaznejšim in energijsko učinkovitejšim na obnovljive vire, s kakšnimi problemi so se srečevali tisti, ki so že izvedli naložbo...

### Rezultati so bili v vseh državah podobni in jih lahko strnemo v nekaj ključnih ugotovitev:

- Pojem trajnostna energija večina potrošnikov povezuje z obnovljivimi, zelenimi viri.
- Skoraj vsi so prepričani, da je prehod na obnovljive vire nujen, če želimo ohraniti okolje, v katerem živimo, tudi za prihodnje generacije.

- V večini gospodinjstev so že izvedli enega ali več ukrepov za trajnostno rabo energije (uporaba energijsko varčnih gospodinskih aparatov in razsvetljave, zamenjava stavbnega pohištva, toplotna izolacije fasade in strehe, posodobitev ali zamenjava ogrevalnega sistema ...).
- Večina potrošnikov spremlja porabo energije v gospodinjstvih, vendar njihovo merilo ni količina porabljene energije, ampak znesek na položnici.
- Denar je najpomembnejši element, ki vpliva na bivalne navade in odnos do trajnostne rabe energije – lahko je bodisi gonilna sila pri prehodu na obnovljive vire (prihranki) bodisi glavna ovira (višina naložbe).

### Test peletov že petič

Ena najpomembnejših aktivnosti, ki jih izvajamo potrošniške organizacije, so neodvisni primerjalni testi različnih naprav in izdelkov. V okviru projekta CLEAR 2.0 smo tako že testirali klimatske naprave, lesne pelete in toplozračne kaminske peči na pelete, medtem ko primerjalna testa baterij za shranjevanje električne energije in fotovoltaičnih panelov še potekata. Rezultati testov (najdete jih na spletni strani [www.zps.si](http://www.zps.si)) so vodilo pri nakupnih odločitvah za vse, ki v svojih gospodinjstvih načrtujejo prehod na obnovljive vire, na voljo pa so vsem potrošnikom, ne samo članom potrošniških organizacij. Kakovost lesnih peletov smo v sodelovanju z Gozdarskim inštitutom Slovenije preverjali že petič. Prvo analizo smo naredili leta 2013 in ugotovili zaskrbljujoče stanje, saj kar 30 odstotkov vzorcev ni ustrezalo nobenemu kakovostnemu razredu, le 10 odstotkov vzorcev pa je bilo

uvrščenih v prvi kakovostni razred. Na podlagi letošnjega testa 25 vzorcev pa lahko rečemo, da so slovenskemu potrošniku na voljo kakovostni peleti, k čemur so zagotovo pripomogla tudi naša neodvisna testiranja. Na podlagi izmerjenih parametrov kakovosti smo namreč 15 vzorcev razvrstili v razred A1, od tega jih je 13 dobilo zelo dobro oceno, dva dobro, eden pa je »padel« v razred B. Osem vzorcev smo razvrstili v razred A2, pri čemer je eden dobil oceno pomanjkljivo, enemu pa smo že drugo leto zapored na podlagi laboratorijskih meritev določili razred B.

### Test klimatskih naprav

V okviru projekta smo opravili dva testa stenskih klimatskih naprav z močjo 2,5 in 3,5 kW. Maja letos smo tako objavili rezultate 25 modelov, test pa je pokazal, da najdražja naprava ni nujno tudi najbolj učinkovita. Zmagovalka v razredu z močjo 2,5 kW je bila klimatska naprava proizvajalca LG, ki je edina med vsemi testiranimi dobila oceno zelo dobro za učinkovitost, pri tem pa je bila cenejša tako od drugo- kot tudi od tretjeuvrščene. Model istega proizvajalca na repu lestvice je dobil zgolj oceno povprečno, prav tako zadnjeuvrščeni Samsungov, preostali pa dobro. V močnejšem razredu nobena naprava ni bila ocenjena zelo dobro, kar je razumljivo, saj za delovanje porabijo več energije. Vseeno bi pričakovali, da bo dobro ocenjena več kot le ena naprava v tem razredu – z izjemo zmagovalnega modela Mitsubishi Electric so namreč za učinkovitost vsi dobili zgolj povprečno oceno.

### Hitre povezave do brezplačno dostopnih vsebin:

- Primerjalni test lesnih peletov: <http://bit.ly/ZPS-peleti>
- Primerjalni test kaminskih peči na pelete: <http://bit.ly/ZPS-kaminske>
- Primerjalni test klimatskih naprav: <http://bit.ly/ZPS-klimatske>
- Brošura ZPS Kaj je dobro vedeti pred nakupom klimatske naprave: <http://bit.ly/ZPS-brošura-klime>
- Brošura ZPS Varčno in udobno ogrevanje s peleti: <http://bit.ly/ZPS-brošura-peleti>

## Kam namestiti klimatsko napravo?

Notranja in zunanja enota morata biti nameščeni na ustrezno mesto in pravilno, da bo klimatska naprava učinkovito delovala. Na splošno velja, da naj bi bila razdalja med obema enotama čim krajša.

- Če je le mogoče, notranjo enoto namestimo v prostor, ki je najbolj izpostavljen soncu oziroma vročini. Ko bo ta ohlajen, bo tudi v drugih prostorih prijetnejše.
- Bližina virov toplote ni ustrezno mesto za namestitev notranje enote, saj ima ta vgrajen termostaat, po katerem se ravna pri vzdrževanju nastavitvene temperature. Če termostaat zazna toploto, ki se širi od bližnjega štedilnika, bo naprava delovala, četudi je prostor morda že ustrezno ohlajen.
- Namestitev notranje enote nad vrati, ki se jih pogosto odpira, ni najboljša odločitev. Vsakokrat, ko se bodo vrata odprla, bo začela pospešeno delovati.
- Pretok zraka v bližini notranje enote mora biti neoviran. V nasprotnem primeru bo njen izkoristek slabši. Torej ne nad omaro, za zaveso ali v ozek hodnik.
- Namestitev notranje enote na hodnik z namenom, da bi se »rešili« vročine v vseh sobah, v katere vstopamo s hodnika, ne bo obrodila zelenih rezultatov.
- Pri namestitvi zunanje enote se izogibajte bližini spalnih prostorov (naših in sosedovih). Medtem ko se boste vi v vročih poletnih večerih hladili s klimatsko napravo, bo morda sosed želel spati pri odprtem oknu.
- Zrak mora neovirano krožiti tudi okrog zunanje enote. Ozke niše in mesta nasproti zidu ali balkonske ograje zato ne pridejo v poštev.

## Uspešen prvi skupinski nakup klimatskih naprav

Trajnostno in okoljsko sprejemljivo preskrbo z energijo je mogoče zagotoviti le tako, da obnovljive vire uvajamo ob hkratni učinkoviti rabi energije. Ta vključuje tudi uporabo kakovostnih in učinkovitih naprav v gospodinjstvih, zato smo se na ZPS letos prvič lotili skupinskega nakupa izdelka – klimatskih naprav. Kampanji, ki smo jo izvedli v okviru projekta CLEAR 2.0, se je pridružilo več kot 6300 potrošnikov, pri katerih so pooblaščen izvajalci namestili več kot 600 klimatskih naprav. Cena izdelka, ki je običajno zelo pomemben dejavnik, tokrat ni igrala glavne vloge – v ospredju je bila kakovost. V

okviru skupinskega nakupa smo namreč ponudili štiri kakovostne, učinkovite, zanesljive in tudi okoljsko sprejemljive klimatske naprave, ki so na neodvisnem primerjalnem testiranju dobile oceno zelo dobro ali vsaj dobro.

### Skupinski nakup kaminskih peči na pelete

Preverjeno kakovostna in učinkovita sta tudi oba modela toplozračnih kaminskih peči na pelete, ki smo ju potrošnikom

ponudili v okviru drugega skupinskega nakupa. Kampanji se je do zaključka redakcije pridružilo več kot 700 potrošnikov, kar kaže, da si želijo tovrstnih aktivnosti, in predvsem, da nam zaupajo, kar je za nas potrditev, da potrošnike znamo združiti in zanje doseči dobro ponudbo. Barbara Primc, strokovnjakinja za področje energije, ZPS

## Konzorcij

Mednarodna organizacija za potrošniške raziskave in primerjalno testiranje (ICRT)

BELGIJA  
Test Achats

ČEŠKA  
dTest

Evropska potrošniška organizacija (BEUC)

PORTUGALSKA  
DECO Proteste

ITALIJA  
Altroconsumo

SLOVENIJA  
Mipor

ŠPANIJA  
OCU



**CLEAR 2.0**

enabling Consumers to Learn about,  
Engage with, and Adopt Renewables



Projekt Clear 2.0 financira Evropska unija v okviru programa za raziskave in inovacije Obzorje 2020 (Horizon 2020, pogodba št. 749402).



Javni Holding Ljubljana

## Odgovorno povezani, prihodnosti zavezani

Vsakodnevna drobna dejanja, navade, ki jim skoraj neopazno sledimo, in rutine, ki nas nezavedno vozijo skozi dan, nas nevidno povezujejo ter tkejo naš jutri, našo prihodnost. Zavedajmo se jih in jih izbirajmo premišljeno in preudarno. Odločimo se tudi za tiste malo manj udobne prakse, a tako zelo nujne za dobrobit celotnega planeta. Ne pozabimo, prihodnost je naša skupna odgovornost. V ljubljanskih javnih podjetjih in Javnem holdingu Ljubljana se zavedamo, da smo eden od pomembnih stebrov, ki bivanju meščank in meščanov dajejo utrip. S kakovostnim in nemotnim izvajanjem naših storitev smo neopazno povezani s skoraj 150.000 gospodinjstvi v Ljubljani in okolici. Zavedamo se, da

Trajnostna naravnost in odgovorno obnašanje do naravnih virov sta osnovni vodili Javnega holdinga Ljubljana in ljubljanskih javnih podjetij pri oblikovanju in sprejemanju odločitev. Skupni imenovalec vseh storitev in projektov je prijaznost do okolja. Majhen korak za več dreves je tudi e-račun, ki za izdelavo ne potrebuje papirja.

Foto: arhiv Vodika

smo v ustvarjanje prihodnosti vpeti vsi in da je za uspešno izvajanje trajnostnih in okolju prijaznih načel nujno naše tesno sodelovanje. Zato skupaj z vami povezujemo majhne vsakodnevne zmage, ki spletajo prihodnost v prijetnem in zelenem okolju, v katerem bomo še naprej živeli kakovostno.

Stopimo skupaj. Vsak dan znova povezujemo majhne zgodbe velikih razsežnosti, skupaj prepletajmo stare vrednote s svežimi idejami in napeljujmo na prijazna dejanja, ki spletajo zeleno prihodnost. Nekaj zgodb, ki jih soustvarjamo, lahko preberete v nadaljevanju. Naj vas katera tako navduši, da bo od jutri vaš vsakdan malce drugačen. Drugačen v pravo smer.



S toploto in zemeljskim plinom oskrbujemo 75 odstotkov stanovanj v Mestni občini Ljubljana. Pridružite se nam. Foto: arhiv Vodika

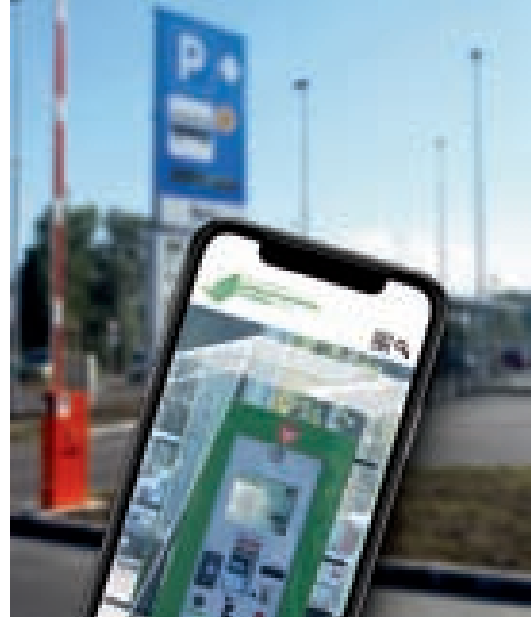


Na tržnico se podajte s svojo košaro ali vrečko, lahko pa prevzamete brezplačno biorazgradljivo vrečko, ki jo najdete v vrečkomatu na glavni tržnici v centru. S tem boste bistveno prispevali k brezogljiknemu nakupu hrane. Foto: arhiv JP LPT

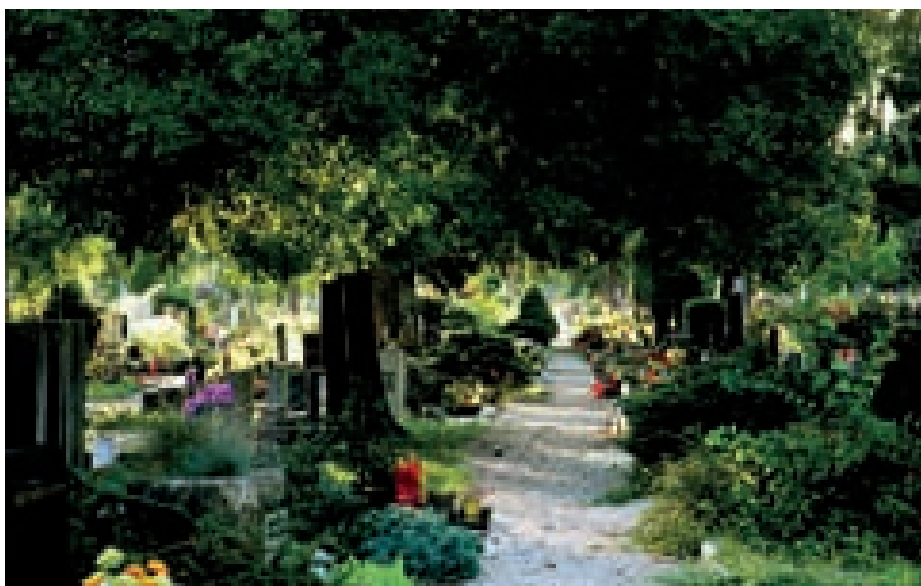




V dobrem desetletju smo za potnike posodobili več kot 60 prog in kupili 201 avtobus. Od 218 mestnih avtobusov jih kar 87 vozi na zemeljski plin. Foto: Blaž Pogačar



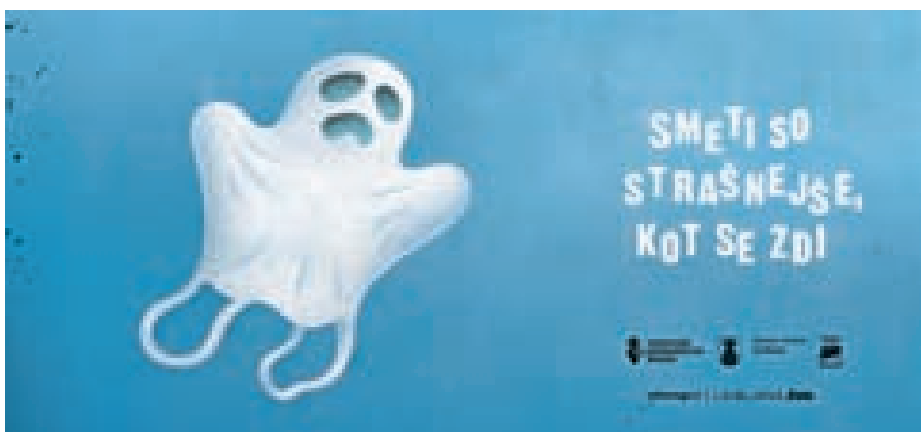
Enostavno, preprosto in varno plačajte parkirano s storitvijo Urbana SMS Parking. Pred uporabo napolnite svoj račun Urbana SMS. To lahko storite na Urbanomatih in drugih prodajnih mestih za nakup in polnitev kartice Urbana. Foto: arhiv Vodika



Urejamo prostor, kjer se preteklost povezuje s sedanostjo. Pokopališče Žale je drugi največji ljubljanski park in hkrati muzej na prostem. Foto: arhiv Žal



V okviru projekta Čisto zate bomo v Mestni občini Ljubljana, v Medvodah in Vodicah na javno kanalizacijo priključili gospodinjstva več kot 22.000 prebivalcev. Foto: arhiv JP Voka Snaga



S kampanjo Smeti so strašnejše, kot se zdi, opozarjamo na nepotrebnost in nevarnost izdelkov za enkratno uporabo, kot so slamice in plastične vrečke. Foto: arhiv JP Voka Snaga

Naše okoljske prakse in ideje za spremembe najdete na razstavnem prostoru Javnega holdinga Ljubljana, Energetike Ljubljana, JP Vodovod Kanalizacija Snaga, Ljubljanskega potniškega prometa, družbe Žale ter JP Ljubljanska parkirišča in tržnice. Pričakujemo vas v hali A2.



## Planetu Zemlja prijazna občina

# Poslanstvo projekta je povezava lokalnih skupnosti s stroko

V seslovenski natečaj Planetu Zemlja prijazna občina društvo Planet Zemlja organizira že vse od leta 2010. Najpomembnejša cilja natečaja sta analiza učinkovitosti upravljanja okoljskih področij v slovenskih lokalnih skupnostih in promocija najuspešnejših občin na dvanajstih merjenih področjih delovanja v tekočem letu.

### Letos tudi Meteorološko društvo

Pri pripravi natečaja so tudi letos sodelovali strokovnjaki direktorata za kmetijstvo ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Nacionalnega inštituta za javno zdravje, Zavoda za gozdove RS, Zavoda za varstvo narave, Gospodarskega razstavišča Ljubljana, Gradbenega inštituta ZRMK, Visoke šole za trajnostni turizem ERUDIO, Inštituta WCYCLE in društva Planet Zemlja. Prvič so se jim letos pridružili strokovnjaki Meteorološkega društva Slovenije, zato bo eno od raziskovanih področij tudi prilagajanje podnebnim spremembam.

### Cilj je izboljšanje kakovosti življenja

Sodelovanje občinam poleg naziva Planetu Zemlja prijazna občina prinaša tudi kopico priložnosti, stikov in idej za izboljšanje delovanja na okoljskih področjih in s tem za izboljšanje kakovosti življenja in bivanja občanov. Pomen in poslanstvo projekta sta povezovanje lokalnih skupnosti s stroko, ki nakazuje vprašanja in ponuja odgovore. Za občine, ki na natečaju sodelujejo večkrat, lahko strokovnjaki izdelajo tudi primerjalno analizo napredka po posameznih področjih.

Od leta 2011 je na natečaju sodelovalo že več kot 170 slovenskih občin, naziv Planetu Zemlja prijazna občina pa je v svojih kategorijah pridobilo 42 občin. Projekt pomembno prispeva k ustvarjanju slike prilagajanja lokalnih skupnosti na podnebne spremembe tako na ekološkem, kot tudi ekonomskem področju. Obe področji namreč pomembno vplivata na kakovost bivanja občanov in občanov, sta povezani in soodvisni.



### Razdelitev občin glede na velikost občinskega proračuna

Potek natečaja je tudi letos podoben prejšnjim letom. Po prijavi so občine dobile dvanajst dokaj zahtevnih tematskih vprašalnikov. Na podlagi odgovorov ter morebitnih prilog, ki pojasnjujejo delovanje občine na raziskovanem področju, strokovna komisija oceni učinkovitost upravljanja tega področja v občini. Ena pomembnejših novosti letos je tudi, da so občine razdeljene v kategorije glede na velikost letnega proračuna, kar je bistvena sprememba v primerjavi z dosedanjimi natečaji. Namesto pet kategorij bodo občine letos razdeljene v šest kategorij. Novost so v društvu Planet Zemlja uvedli zato, da bi občinam omogočili čim bolj enakovredne pogoje pri prizadevanjih za osvojitve naslova Planetu Zemlja prijazna občina, ki ga iz vsake kategorije prejme le ena. Društvo Planet Zemlja nagradi tudi

zvestobo natečaju in tako občine, ki sodelujejo vsaj pet let zapored, prejmejo priznanje ter analizo stanja in delovanja občine na raziskovanih področjih.

### 24. oktobra letošnji certifikati

Končno oceno učinkovitosti občine tvori seštevek točk vseh 12 področij, korigiran s količnikom, ki dodatno zmanjšuje razlike med občinami glede na velikost letnega proračuna v primerjavi s številom prebivalstva. Najboljše občine po kategorijah na slovesni razglasitvi v okviru sejma Narava-zdravje, ki bo letos 24. oktobra na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani. Zmagovalne občine prejmejo CERTIFIKAT PLANETU ZEMLJA PRIJAZNA OBČINA, občine, ki so dosegle visoko oceno, vendar naslova niso osvojile, pa posebno priznanje za učinkovito upravljanje okoljskih področij. Vili Grdadolnik

Hit Alpinea

# Sproščujoč oddih v objemu gora

Jesen je Kranjsko Goro obarvala v celo paleto barv in kar vabi, da preživite nekaj prostih dni v naravi. Je odlično izhodišče za izlete s kolesom ali peš (kolesarska pot vodi vse od Mojstrane do Rateč in v sosednjo Italijo) ter odkrivanje pestre ponudbe v okolici – bogato kulturno dediščino lahko spoznate v muzejih, povzpnete se lahko do katerega od slapov (Martuljski, Nadiža, Peričnik) ali na Peč – tromejo med Italijo, Avstrijo in Slovenijo ter obiščete čudovite Zelence ali Planico. Piko na i pa doda hotelska ponudba, kjer se prepletajo izvrstna kulinarika, sproščujoče velneške storitve in udobne sobe.

V hotelih Hit Alpinea Kranjska Gora so za čas jesenskih počitnic pripravili prav poseben paket, namenjen družinam. Dolgčas vam zagotovo ne bo, saj bo k temu pripomogla tudi animacijska ekipa, ki je pripravila vrsto aktivnosti. Lahko boste kuhali marmelado, pekli piškote, rezljali buče, skupaj z najmlajšimi zaplesali čarovniški ples in se posladkali na kostanjevem pikniku. Ker pa bo ves čas prisotna animacijska ekipa, si lahko privoščite nekaj trenutkov zase, otroke pa prepustite ustvarjanju na raznih delavnicah. Razvajali vas bodo na masažah, pedikuri, negi obraza ter s kulinaricnimi presežki. V hotelih namreč kuha nekaj večkrat nagrajenih kuharjev, v slaščičarski delavnici pa nastajajo sladke pregrehe, ki se jim je težko upreti.

Tako kot se je težko upreti ugodni ponudbi, s katero se bo začela zimska sezona. Že vsem poznane Boom počitnice v decembru se bodo nadaljevale z božično in silvestrsko ponudbo,



za nadaljevanje pa so vam v smučarski paket zapakirali vse, kar potrebujete za brezskrben zimski oddih.

Storite nekaj zase, privoščite sebi in svojim najdražjim prijetne trenutke v objemu gora. Kranjska Gora je vsekakor letovišče za vse generacije v vseh letnih časih.

**Več na: [www.hit-alpinea.si](http://www.hit-alpinea.si) ali brezplačni telefonski številki: 080 88 30**



## Krompirjeve počitnice v Kranjski Gori

### Paket vključuje:

- 2x polpenzion
- vstop v enega izmed muzejev
- igračko »Kekec«
- vožnjo po poletnem toboganu »Bedančev drča«
- vožnjo po poletnem sankališču »Besna Pehta«
- neomejen vstop v bazene Hit Alpinea
- bogat animacijski program



### Za zabavo bo poskrbljeno:

- kreativne delavnice
- kuhanje čarovniške marmelade
- izleti (NC Planica, zelenci...)
- Mini Disco
- kostanjev piknik
- rezlanje buč in
- zabava za Noč čarovnic



**hit alpinea**  
Kranjska Gora

1 otrok  
do 12. leta biva  
**BREZPLAČNO**



080 88 30

[www.hit-alpinea.si](http://www.hit-alpinea.si)

[info@hit-alpinea.si](mailto:info@hit-alpinea.si)

Izziv vsakega vrtničarja

# Pridelava zelenjave 365 dni v letu

**O**d maja do septembra je sezona vrtničarjev. Za pridelavo zelenjave v tem času imamo kup priročnikov z nasveti kdaj, v kakšnih kombinacijah, na kakšne lege ... sadi mo svojo priljubljeno zelenjavo. Ko se jeseni temperature spustijo zjutraj blizu ledišča, pa naše rastline, ki ljubijo toploto, začnejo propadati. Takrat se naši vrtovi kar naenkrat spraznijo. Ostajajo le še listnate rastline in korenovke, ki pa tudi že zorijo in jih bo treba v kratkem pospraviti, sicer bodo popokale ali pa nam jih bodo pojedli škodljivci.

## Sezonsko prehranjevanje

Včasih so naše babice vso zelenjavo z vrta predelale v razne solate, omake, zelje in repo so kisale ... Tako so poskrbele, da je bila družina tudi v zimsko-pomladanskem času preskrbljena z zelenjavo in potrebnimi vitamini, saj v trgovinah teh artiklov pogosto ni bilo mogoče kupiti. Na jedilniku je bila zelenjava glede na čas leta, zato lahko rečemo, da so se takrat prehranjevali sezonsko.

Sodobni čas je prinesel v trgovine večjo ponudbo sveže zelenjave, pridelane v rastlinjakih ali pa iz drugih delov sveta, kjer imajo drugačno klimo. Sedaj imamo v trgovinah na razpolago kompleten spekter sveže zelenjave skozi vse leto. Vendar se največkrat ne zavedamo, da so tisto zelenjavo, ki je prepotovala nekaj sto kilometrov, morali skladiščiti v hladilnicah, jo

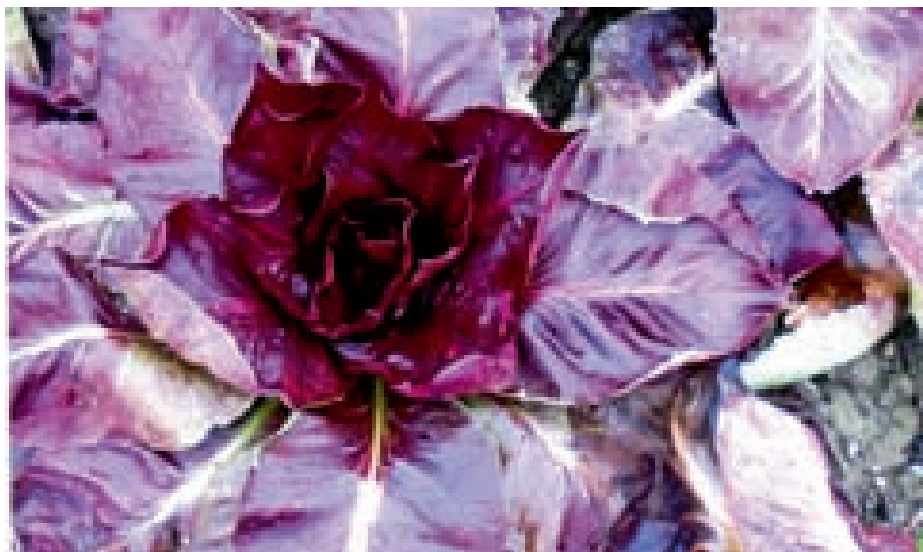


tretirati s posebnimi kemičnimi substancami za boljšo obstojnost ... Takšna zelenjava je na oko zelo privlačna in nam v hladilniku lahko počaka tudi nekaj tednov do porabe. Vprašanje pa je, kaj iz te zelenjave naše telo sploh še lahko dobi

razen balastnih snovi, ki zapolnijo naš želodec?

## Paradižnik v hladilniku

Zelenjava tudi po pobiranju še »dela«, v celicah se še vedno dogajajo procesi razgradnje in gradnje. Tako na primer paradižnik, ki ga jeseni pobereмо in še ni dozorel, zavijemo v papir in postavimo v zmerno toplo shrambo. Tam bo počasi spremenil barvo iz zelene v rdečo in postal užiten. S toploto se sprožijo procesi zorenja in tvorijo se sladkorji, zelena barva preide v rožnato ... Ker pa nima dotoka novih hranil in sončne energije, pa tak paradižnik ne bo mel arome in okusa kot tisti, ki smo ga poleti pobrali direktno z vrta. Ko smo poleti pobirali zrele paradižnike, smo jih ponavadi hranili na sobni temperaturi in tam so počakali nekaj dni do porabe. Razlike med sproti utrzanim paradižnikom in tistim, ko je na mizi stal nekaj dni, skoraj da ni bilo, razen tega, da je v nekaj dneh na mizi še malo dozorel. Drugače pa je bilo s tistim paradižnikom, ki smo ga nekaj dni hranili v hladilniku, »da ne bi prezorel«, saj so se zaradi izredno nizkih temperatur procesi zorenja skorajda ustavili, vendar ne tudi sami procesi



v plodu, ki zaradi hitre spremembe temperature začnejo potekati v druge smeri. Ko plod paradižnika občuti ohladitev, začne intenzivno srkati snovi iz plodu in jih shranjevati v seme, da bi to hitro dozorelo, saj ima vsaka normalna rastlina težnjo k preživetju in s tem k razmnoževanju oziroma k tvorjenju kaljivega semena. Podobno se zgodi, ko pobere stročji fižol na dan za plod, ko procesi zorenja potekajo še intenzivneje kot sicer. Če tako stročje spravimo v hladilnik, bo v dveh do treh dneh postalo trdo in nitkasto, saj je večina snovi iz strokov prešla v mlado zrnje, da bi to hitreje dozorelo, stročje pa zaradi tega oleseni.

## Radič in zelje

Sveža zelenjava direktno iz vrta poleg maksimalne količine vitaminov in mineralov v zimskem času posreduje našemu organizmu skozi hrano tudi »znanja«, kako se boriti z neugodnimi vremenskimi razmerami, kot sta mraz in prekomerna vlaga, zato si z rednim uživanjem takšne hrane krepimo imunski sistem.

Pomembno je, da vemo, katera zelenjava ne prenese temperatur pod 0 stopinjami Celzija, katera prenese »mejne temperature« med 0 in -5 stopinjami Celzija ter katera globok mraz – tudi pod -20 stopinjami Celzija.

S pridelavo zelenjave na vrtu skozi celo leto pa lahko poskrbimo, da bomo imeli na krožniku vedno zadostno količino vitaminov in mineralov in ne le balastnih snovi.

Temperature pod 0 stopinjami Celzija ne prenesejo plodovke, tropska zelišča ter vse rastline, ki smo jih prinesli iz tropskih krajev. Pred mrazom spravimo tudi tiste korenovke, ki imajo korene nad zemljo, ter zelja, ki imajo kompaktne glave, saj se med listi v glavi nabere vlaga, ki v mrzlih nočeh zmrzne in tako poškoduje stisnjene plasti listov, ki najprej postanejo »stekleni«, nato začnejo gniti. Tako zelje ni več užitno. Tudi rože cvetače pri temperaturi pod 0 stopinjami Celzija pomrznejo.

Mejne temperature prenesejo korenovke, ki so v zemlji, saj so koreni zaščiteni pred neposrednim mrazom. Tudi kapusnice, ki nimajo kompaktnih glav ali velikih korenov, saj listi rastline prenesejo globok mraz. Pri solatah in radičih ločimo pomladno-jesenske ter zimske sorte, ki so različno odporne proti mrazu. Tudi pri radičih je tako kot pri zelju. Če so glave kompaktne, prenesejo manj mraza, kot če je rastlina samo v rozeti.

Hud mraz prenesejo zimske rastline, kot so zimska postila, zimska kreša, motovilci



ter večina kapusnic, ki naredijo rozete, kot so listni ohrovti in kitajska listna zelenjava.

## Zakaj saditi česen in čebulček jeseni?

Jeseni česen in čebulček sadimo konec oktobra ali začetek novembra, ko mine nevarnost napada muhe porove zavrtalke, ki tako na poru in čebuli kot tudi na česnu dela veliko škode.

Pri česnu je razlika med jesenskim in pomladanskim v tem, da jesenski ponavadi naredi večje glavice z večjimi stroki, ki pa so manj časa obstojni in jih je treba porabiti (odvisno od sorte) nekatere sorte do novembra, določene sorte pa zdržijo tudi do konca februarja. Pomladanski česen pa ima drobnejše stroke, vendar v dobrem skladišču počaka do junija. Poleg tega jesenski česen potrebuje obdobje nizkih temperatur, da razvije stroke, po-

mladanskega pa lahko sadimo tudi še spomladi, ko nizkih temperatur ni več.

Vendar oba česna potrebujeta za rast strokov dolgo vlažno obdobje, zato spomladi posajen česen ne naredi tako velikih glavic kot isti česen, posajen jeseni. Pri čebuli je razlika med jesenskimi sortami in pomladanskimi v tem, da prenesejo nižje temperature.

Jesenske sorte prenesejo temperature tudi pod -20 stopinj Celzija, pomladanske pa samo do -15 stopinj Celzija.

Za jesenske zasaditve naredimo grebene, da odvečna vlaga, ki jo je v zimskem času veliko, lahko odteče. Tako bodo naše rastline vedno na suhem in jim glivice ne bodo mogle škoditi. Ravno tako je pomembno, da so posajene čebulice na suhem, ker mraz bistveno hitreje naredi poškodbe, če je prisotna tudi vlaga.

Fanči Perdih, Amarant

## Verjetno niste vedeli da:

- Sadike brokolija in cvetače, posajene v pozni jeseni (oktober), v pomladanskem času hitro naredijo rože, tako lahko v hladnih rastlinjakih pobiramo prve rože cvetače že aprila, iz rastlin, ki so prezimile na prostem, pa v maju.
- Prava špinača in rukola dobro preneseta hud mraz in kakor hitro pride do otoplitve, rasteta naprej.
- Grah lahko sejemo sredi novembra, saj mlade rastlinice dobro prenesejo mraz. Tako bomo imeli pridelek približno en mesec prej kot sicer. Pomembno je, da spremljamo temperature spomladi, saj so cvetovi graha občutljivi za mraz, zato ga moramo v primeru nizkih temperatur aprila, ko že cveti, zaščititi pred zmrzaljo s kopreno ali s škropljenjem s pripravo iz baldrijana.



Pogovor: Maja Megla, avtorica knjige Stres, kuga sodobnega časa

# Največ stresa je zaradi strupenih medčloveških odnosov



Maja Megla Foto: Anže Furlan

V iskanju odgovorov, kaj se je v času bolezni dogajalo z njo, katere znake je spregledala in zakaj je tako hudo zbolela, se je **Maja Megla** oprla tako na psihološke in znanstvene študije kot tudi na modrosti in izkušnje duhovnih učiteljev vseh religij sveta, iz akumuliranega znanja pa napisala knjigo Stres, kuga sodobnega časa.

*Vaša prva knjiga je doživela že tretji ponatis, v pripravi je že druga, napovedujete tretjo. Čemu ste se posvetili v nadaljevanju svojega dela, raziskovanja?*

Že med pisanjem prve knjige je nastajala druga, ki bo izšla februarja. V njej so me pritegnile naše senčne strani, notranji saboterji in demoni, rušilne navade, prepričanja in pričakovanja, stiske in bolečine, ki smo jih potisnili v podzavest in nas vznemirjajo, ko niti ne vemo, kdaj. Skratka, zanimalo me je, kaj spremeniti v odnosu do sebe in v odnosu do drugih ter kako, da lahko zaživimo bolj celostno in izpolnjeno. Pripravljam pa tudi tretjo knjigo. V njej sem se posvetila vrednotam.

*Pravite, da svet interpretiramo skozi psihološka očala naše osebnosti, katere temelji so se oblikovali v otroštvu. Pa vendar so se vrednote oblikovale v čisto drugačnem času, kot ga živimo danes. Kako po vašem ostati zvest vrednotam in hkrati obstati v svetu, ki je na neki točki pozabil na temeljne vrednote, ki smo jim posvečali poudarek še pred dvema desetletjema, na primer spoštovanje, tovarštvo in kolegalnost, iskrenost?*

Misel, ki jo navajate, se ne nanaša na družbenokritično analizo sveta, temveč na osebno doživljanje življenja, družbe,

Če živimo sami, si ukrojimo svet po svojih potrebah in merilih. To je sicer prijetno, nadzorovano, mirno, vendar v takšnih razmerah ni izzivov, ki nas bi silili v preseganje samih sebe. Drugi ljudje so zato naši najboljši učitelji.

Ljudi, sebe. Psihološke študije ugotavljajo, da naši osebni programi nastanejo do sedmega leta. To so očala, skozi katera

gledamo v svet. Seveda jih lahko pozneje predelamo, dodelamo, spremenimo, nadgradimo, preoblikujemo. Da pa bi to storili, jih moramo sploh poznati, se jih zavedati, si jih priznati. Zveni preprosto, a prepogosto zanikamo, se slepimo, ignoriramo in se ne soočimo z resnico. In četudi se, mnogi nič ne ukrenejo. Bojijo se sprememb. Vedo, kaj je narobe, a kljub temu živijo dalje, enako kot prej. Sveta ne moremo rešiti in drugih ljudi nimamo pravice spreminjati, imamo pa dolžnost zaščititi sebe, drugim postaviti meje in razviti svoje najboljše potenciale. Fokus niso drugi, temveč mi sami. Ustvarjaj svet, ki ga želiš, in to v sebi ter okoli sebe. Če želite tovarštvo, živite tovarštvo. Če želite iskrenost, bodite iskreni. Če želite spoštovanje, bodite spoštljivi. Potem boste v teh vrednotah tudi živeli.

*Je ta svet res postal naklonjen tistim, ki si več upajo, so bolj drzni in se ne ozirajo na nikogar, niti na prijateljstvo, kolegalnost?*

Če so vrednote družbe moč, oblast, vpliv in sebičnost, bodo nagrajevani tisti, ki jih uresničijo, živijo. Najlažje jih dosegajo ljudje brez empatije, psihopati in sociopati. Njim ni težko pohoditi, ukrasti, uničiti, ponižati, izdati, zasaditi nož v hrbet. A ne se uloviti v past nemoči! Vsak od nas ima izbiro: bo v tej igri sodeloval ali se bo iz nje umaknil, usmeril drugam, v druge sredine.

*Kako pa vendar živeti in preživeti v svetu, ki pozablja na posameznika in stremi k vedno več za vsako ceno, če nismo bili tako vzgojeni in sta nam rivalstvo in dvoličnost neznani?*

Svet ima več obrazov, tudi svetle. Spomnimo se nedavne vseslovenske akcije, ko smo v pičlem tednu dni zbrali 3,4 milijona evrov prostovoljnega prispevka za zdravljenje malega Krisa. Ljudje imajo tudi velika srca! Kako živeti v svetu rivalstva in dvoličnosti, me sprašujete? Zaščitite se, sebi namenite še več pozornost, poskrbite za počitek in razvedrilo, odločno postavljajte meje in odidite iz strupenih okolij, čim prej ko je mogoče.

*Sliši se enostavno, a kako to narediti? Tako doma kot na delu.*



To je vprašanje za milijon. Za novo knjigo. Delujemo iz vrednot. Moj temelj in vodilo je resnica, spoznanje, uvid, vedenje. Zemlja mi je, iz katere raste vse ostalo. Recimo: vzemi si toliko, kot potrebuješ. Ne kopiči stvari, slave in bogastva, ker ne boš ničesar odnesel onstran. Obkroži se s čutečimi ljudmi in umakni se tistim, ki

Največ stresa ne nastaja zaradi prekomernega dela, temveč zaradi strupenih medčloveških odnosov in storilnostnih kariernih pritiskov.

nimajo empatije, ker te bodo prej ali slej ranili, pohodili. Bodi z ljudmi, ki te navdihujejo in hranijo, ter se umakni tistim, ki te izčrpavajo. Pri vsaki odločitvi se vprašaj, ali je tvoja vest ob njej mirna. Kako sem jaz s tem? Imam čisto vest? Potem ste lahko mirni ne glede na to, kaj bo treskalo v vas iz okolice. Dovoljeno je storiti napako, kajti iz napak se učimo. Če narediš napako, če raniš drugega, se iskreno opraviči. Ne trudi se spreminjati drugih. Edini, ki ti je zaupan v skrb in varstvo, si ti sam. Poskrbi zase in si dovolj biti to, kar si. Tvoja edina dolžnost je, da razviješ svoje največje darove. Potem boš s svetom lahko delil najboljše, kar imaš in zmoreš. Vsi bodo imeli od tega koristi.

*Omenili ste krog ljudi. Koliko so pomembni prijatelji in znanzi za dobro spopadanje z vsakdanjimi izzivi?*

Drugi ljudje so tisti, ki nam predstavljajo izzive. Če živimo sami, si ukrojimo svet po svojih potrebah in merilih. To je sicer prijetno, nadzorovano, mirno, vendar v takšnih razmerah ni izzivov, ki bi nas silili v preseganje samih sebe. Drugi ljudje so zato naši najboljši učitelji. Prijatelji pa ... imejte ob sebi takšne, ki bodo ostali z vami tudi takrat, ko boste bolni, nemočni in sesuti.

*Tudi pod težo dela in dnevnih obveznosti se lahko sesujemo. Nekoč mi je zdravnica za medicino dela dejala, da je danes pod stres zapakirano vse, kar nam ne leži pri delu. Kakšno je vaše mnenje o tem in kaj je po vaše stres?*

Ne sliši se kot besede nekoga z empatijo in strokovnim znanjem. Največ stresa ne nastaja zaradi prekomernega dela, temveč zaradi strupenih medčloveških odnosov in storilnostnih kariernih pritiskov. To nima nikakršne povezave z delom. Ljudje zbolijo, da se le lahko umaknejo iz strupenega delovnega okolja. Ali pa zbolijo zato, ker izgorijo, se izčrpajo. Raziskave ugotavljajo, da se zrušijo praviloma tisti, ki so bili zelo odgovorni, marljivi, vestni, pedantni garači.

*Pa lahko ločimo stres, ki si ga naredimo sami, in stres, ki nam ga narekujejo okolica, delodajalci, družina? Kako ju lahko ločimo in kdaj moramo presekati vse pritiske, zahteve ...?*

Sami sebi ustvarjamo stres s svojimi previsokimi zahtevami in pričakovanji, s perfekcionizmom, ko nič ni dovolj dobro, z deloholizmom, ko se ne znamo umiriti, ustaviti in spočiti. Ustvarjamo ga z nenehnimi dokazovanji, da smo dobri in sposobni, pravzaprav pa je v ozadju vsega tega našega početja le globoka, temeljna človeška želja, da bi bili ljubljeni, želeni, upoštevani in sprejeti. Tako preprosto je to.

*In kateri so prvi znaki, ki nakazujejo, da (negativni) stres že načenja naše zdravje?*

Vsak človek je unikatno, posebno bitje. Amalgam specifičnih silnic. Ko drvimo v bolezen, imamo vsi opozorilne znake. Različni so in oglašajo se dolgo časa, preden nas dokončno zruši. Moji so bili prekomerna in nenaravna utrujenost, srčne aritmije, nepojasnjene bolečine, ki so se selile po telesu. Drugi imajo lahko glavobole, nespečnost, napade tesnobe.

*Delo na domu se sliši dobro, dokler se delo ne odnaša domov še po uradnem delavniku. Kako se zoperstaviti in postaviti zase, znati reči ne, ko pa nam delodajalec večkrat pove, da smo vsi zamenljivi, službo pa potrebujemo?*

Naučiti se reči NE je le ena od lekcij, ki sodijo v področje postavljanja mej. Precej bosí, okorni in nevešči smo na tem področju. A četudi se izmojstrimo, do kod dovolimo drugim, da posegajo v naš svet, se moramo najprej vprašati in razčistiti, kje sploh so naše meje. Do kod dovolimo, da nas drugi izkoriščajo, zatirajo, manipulirajo. Naslednji korak pa je, da v skladu s temi spoznanji tudi delujemo, ukrepamo.

*Ali imamo v službi lahko prijatelje?*

Ovisno. Slovenija je majhna, zato so možnosti za zlorabo, korupcijo in nepotizem toliko večje. Po vseevropskih raziskavah zadnji let smo v vrhu lestvic po koruptivnosti. Nepotizem je del vsakodnevnih novic: vplivni starši zrinejo svojega otroka v najboljše službe. Živimo v tropu, kjer vlada zakon močnejšega in ne zakoni prava ali etike. Mešanje vlog je redko zdravo. Pogosto je poligon za manipulacijo. Najbolj problematično je mešanje treh vlog: avtoritet, na primer terapevt, šef ali učitelj, prijatelj, poslovni partner. Poznate šefe, ki niso pristranski do svojih podrejenih prijateljev? Če jih, ste naleteli na raritete.

*Pravijo, da smo lahko prijatelji, dokler je na delu vse dobro, ko pa pride kriza, iz vsakega človeka potegne tisto najslabše. Je bil naš sodelavec lahko že prej tak ali ga res strah za preživetje naredi drugačnega, bolj škodljivega, zahrbtnega?*

Res je. Ljudi spoznaš, ko si v težavah.

*Kako vi danes vidite delovne odnose in podjetnike? Kakšni se vam zdijo danes odnosi na delovnem mestu? Vladajo preveliki pritiski ali pač tržna ekonomija narekuje tempo?*

V lanskem šolskem letu sem imela po izidu knjige predavanje po vsaj 25 slovenskih knjižnicah. Bila sem na terenu, v pogovorih z ljudmi, v živahni izmenjavi mnenj in pogledov. In če k temu dodam še na stotine drugih posameznikov, ki so se obrnili name prek socialnih omrežij ali po elektronski pošti, vam lahko mirno zatrdim, da so v delovnih okoljih medčloveški odnosi resnično zastrupljeni, ljudje pa pod hudim pritiskom preživetja. Izkoriščanja so ponekod že povsem neokusna in nečloveška.

*In kako se danes ustaviti, ko imamo vsega dovolj, ko postanemo pozabljivi, raztreseni, se več ne veselimo in slabo spimo?*

Koliko pa sploh ste pripravljeni spremeniti? Bi si vzeli vsako jutro vsaj 15 minut zase? Ali pa na poti v službo? Ali takrat, ko stojite v vrstah in čakate na avtobus ali plačilo? Kup tehnik je, ki vas umirijo in osredotočijo, zraven pa še pretegnete hrbet in noge. Ste se pripravljeni spopasti s svojimi slabimi navadami? Opustiti hitenja in večopravilnost? To je začetek, prva stopnica. Druga, ki ji sledi, je potrpežljivost. Prišli bodo dnevi, ko boste pozabili na svoje dobre namene. Nato je še tretja stopnica, vztrajnost. Potrebovali boste mesece, da boste spremenili nekatere svoje slabe navade.

*Koliko na naš odnos, odnos do samih seboj in tudi na pojav stresa vplivajo družbeni mediji in prenosni telefon?*

Če na njih preživite večino svojega prostega časa, potem je vpliv velik. A imate možnost izbire. Sami odmerite, zakaj, koliko in kdaj.

*Imate recept, kako se izključiti iz elektronskega sveta?*

Pritisnite na tipko »off« na vseh napravah in odidite na sprehod v gozd. Andreja Podlogar

Zdravljenje z zvokom

# Sproščanje ter zvočna regeneracija telesa in duha



**I**gra zvoka in vibracij glasu je za Mino Kunstelj Bindi, ki raziskuje glas in zvok ter z njim ustvarja in izvajlja umirjenost, plod raziskovanja in večnega učenja. Kot rada pravi, »klepetavo opico, ki dirka po naši glavi«, vibracija zvoka pomiri in utiša. Sodelavci, s katerimi sodeluje, so nežni, a mogočni inštrumenti: gong, himalajske in kristalna posoda, surpeti, predvsem pa njen glas, ki poboža od znotraj in se dotakne neizrekljivega in večnega.

## *Kaj je bistvo zdravljenja z zvokom?*

Vse v vesolju vibrira, vključno z našimi celicami, atomi ... Vibracija, zvok v slišni in neslišni obliki, je osnovni tvorec vesolja, v katerem živimo. Je ustvarjalna moč, ki nas oblikuje. Vsaka trdna oblika našega tridimenzionalnega sveta ima svojo vibracijo, svojo resonanco. Zato lahko zvok kot živa sila preobrazi naše misli in občutke. Tudi stanje našega telesa.

## *Kaj je vas pritegnilo, da ste se začeli ukvarjati z zvokom?*

Moč, s katero se me zvok, predvsem in v prvi vrsti glas, lahko dotakne in dvigne. Že od malih nog sem rada pela in prve izkušnje notranjega miru, enosti, tišine,

so se mi porodile ravno skozi glasbo, petje in radosten, neobremenjen ples. Ob študiju socialne pedagogike in izkušnjah z otroki v šolah in drugih institucijah pa me je bolj začel zanimati tudi terapevtski vidik zvoka.

## *Katero glasbilo najpogosteje uporabljate in zakaj?*

Bolj kot glasbila uporabljam zvočila (gong, himalajske in kristalne posode, zvončke koshi, ropotulje ...), med priljubljenimi sta kalimba in surpeti. Odvisno je tudi od situacije in skupine – uporabim večinoma vsa. V bistvu pa je moj prvi inštrument glas, ki je nekako rdeča nit celotnega doživetja. Ko glas zaresonira v telesu, ko je v stiku s srcem in pride globoko iz nas, je blagodejen. Pomirja, boža in tolaži. Zvabi hvaležnost, včasih solze, včasih smeh.

## *Kakšna je na kratko zgodovina gonga? Se je terapija na način, ki jo izvajate vi, skozi čas spreminjala?*

Gong je poznan v različnih kulturah in je tudi različnih oblik. Po dognanjih zgodovine naj bi se pojavil v začetku bronzene dobe, pred približno 5500 leti, na območju Mezopotamije. Bronasti disk je pred-

stavljaj Sonce, ki so ga častile starodavne poljedelske kulture. Znano je, da je v 6. stoletju pr. n. št. Gautama Buda prepoznal zvok gonga kot izjemno močan pripomoček pri meditaciji in transformaciji zavesti. V tem času je poslal 26 menihov v dežele, ki so obkrožale Nepal, z namenom, da na vsak gong, ki ga bodo odkrili, napišejo TAI LOI – »dobro prihaja«. Morda za nas še najbolj zanimivo: zapisano ustno izročilo (Pavel Medvešček, Iz nevidne strani neba) iz slovenskega Posočja pravi, da so naši predniki v predkrščanski kulturi na podoben način kot gong uporabljali bakren kotel. Obesili so ga s stropa, da je odprt konec gledal proti tlor. Človek se je usedel podenj tako, da je bila njegova glava napol v kotlu. Z različnimi pripomočki je nato »zvočni terapevt« potrkaval obenj. Že v tradicionalnih kulturah so uporabljali različne metode, kot so bobnanje, ponavljanje različnih zvokov in petje za doseganje celosti ter povezave z vsem, z univerzumom (uni verse – en zvok, en »verz«). Terapija z glasom, ki jo izvajam, je po učenju svečnice Ene Ijik Kam z Altaja, kjer se je znanje neprekinjeno prenašalo iz roda v rod, zelo starodaven način in se v osnovi ni veliko spreminjal.

## *Kako zvok vpliva na otroke, mladostnike? Kako na otroke s posebnimi potrebami?*

Zvok stimulira srednje uho in s tem vpliva na centralni živčni sistem in posredno na motorične sposobnosti, občutke, nadzor nad čustvi, spomin in koncentracijo. Oza-veščanje pomena zvoka na naše počutje in odzivanje na vseh ravneh je ob preobliki zvokov, ki smo jim izpostavljeni danes, lahko v pomoč tudi otrokom, mladostnikom in otrokom s posebnimi potrebami. Že poslušanje zvokov narave – gozd, petje ptic, šumenje reke, morja, vetra, ima terapevtski učinek. Zvočne frekvence gonga, petja – resoniranja z glasom, pojočih posod umirijo možgansko valovanje ter povezujejo levo in desno možgansko polovico. Ugotovljeno je bilo, da se ob znižanju stopnje možganskega valovanja poveča raven endorfinov in dopamina v krvi, kar kaže na povečanje mentalne jasnosti, tvorbo jasnega vpogleda, vizualizacije, povezovanja med deli informacij in nenaza-

dnje sposobnost učenja. Toliko z znanstvenega vidika.

#### *Lahko mogoče to poveste z izkušnjo?*

Zvok jih prevzame, se jih dotakne, odpre srce in poveže ter umiri. S pomočjo instrumentov in zvočil lažje stopiš v pristen stik z otroki, sami pa prav tako s pomočjo zvoka izražajo in ozaveščajo svoje notranje dogajanje.

#### *Kje izvajate terapije z zvokom? Na kaj morate biti pozorni?*

Za individualne terapije imam prostor v Radovljici, v Vidičevi hiši. Sicer pa delam veliko na terenu, sodelujem z različnimi institucijami, kot so Dom dr. Janka Benedika v Radovljici, VDC Kranj, Radovljica in Jesenice, LUR Radovljica, CUDV Radovljica ... Obiskujem vrtce in šole po Sloveniji. Organiziram seminarje za pedagoge. Izvajam redna srečanja Sproščanja in regeneracije z zvokom, v poletnih mesecih tudi delavnice Zvok v objemu narave.

#### *Pa vendar – vemo, da je ritem vsakdana vedno bolj kaotičen ... Kako vzpostavite notranji mir; da oseba, ki pride k vam, sploh lahko začne terapijo?*

Prvo in glavno orodje – tako pri skupinskem kot individualnem delu – je dihanje. Dih povezuje vse ravni našega bitja. Je osnovni vir energije in tako kot naša čustva ali um vpliva na naše dihanje, tako lahko tudi s pozornim dihanjem vplivamo na stanje svojega uma.



#### *So vsi enako dovzetni za terapijo?*

Ne.

#### *Kako sam zvok – če izberem gong, dejansko vpliva na psihofizično počutje človeka? Kaj se dogaja v njem takrat?*

Ob zvoku gonga (pa tudi naravne resonance glasu, kristalnih in himalajskih posod ...) se možgansko valovanje zniža in postane bolj usklajeno, to valovanje je znano kot alfa. Različni možganski valovi ustrezajo različnim stanjem zavesti. V »budnem« betavalovanju vsakodnevne zavesti dojemamo drugače kot v stanju med spanjem in budnostjo ali pri meditaciji, kar je značilno za alfavalevanje. Tu se dogajata globok počitek in prenova, povezana z našo budno zavestjo, ki lahko z močjo namere podpre in poveča ta proces.

#### *Kaj če človek med poslušanjem zaspi – je učinek isti?*

Če človek med poslušanjem zaspi, pride do globoke sprostitve in počitka, vendar z budnim zavedanjem ta proces še poglobimo.

#### *Komu bi predlagali terapijo z zvokom?*

Vsakomur. Einstein pravi: »Vse je vibracija.« Že poslušanje zvokov narave ima terapevtski učinek. Na sproščanje in regeneracijo z zvokom vabim tiste, ki si želijo, da jim odplakne napetosti in stres, da počijejo znotraj sebe, v toplem zavetju svojega notranjega mira. Na individualne terapije tiste, ki želijo poglobljen vpogled v življenjsko situacijo, premik v življenju, moč in podporo.

Vesna Levičnik

## *Hrana Po Receptih Naših Babic*

**Nudimo vam pester izbor slovenskih jedi po izvirnih receptih naših babic in vrhunska slovenska vina.**

**Sprejemamo manjše in večje zaključene družbe do 250 oseb v dveh etažah.**

### **Gostilna in vinoteka**

**Odprto vse dni v letu.**

**pon. - sob.: 7.00-23.00**

**ned. in prazniki: 10.00-23.00**

# **Sokol**

**Gostilna Sokol Ljubljana**  
**Ciril Metodov trg 18**  
**1000 Ljubljana**

**www.gostilna-sokol.com**  
**e-pošta: gostilnasokol@siol.net**

**S tem kuponom  
ob naročilu  
dveh jedi,  
cenejša gratis.**

Veljavnost kupona do 30. 11. 2019.

**Rezervacije sprejemamo na:**

**tel. 01/439 68 55, 041/397 277 ali 031/397 277, faks 01/430 01 17**



## Stavbna in bivalna biologija

# Naj dom ne bo izvor slabega počutja in bolezni

Človek je včasih živel po načelih narave in predvsem v stiku z njo. V zadnjem stoletju pa je v imenu napredka prišlo na vseh področjih do korenitih sprememb. Nobe- na izjema niso bivalni prostori. Zaradi vse večje potrebe po udobju, modnih zapovedih, luksuznih dobrinah, medseboj- nem tekmovanju po materialnih dobrinah in v zadnjem obdobju velikega varčevanja z energijo smo ustvarili bivalne prostore, ki so polni nevidnih nevarnosti za naše zdravje.

### Sodobni pristop k zdravju

»Takšni prostori močno obremenjujejo naše življenje in posledično lahko vplivajo na naše zdravje. Ljudje se sicer vse bolj zavedajo problemov sodobnega življenja in na fizičnem področju (prehrana, gibanje, razstrupljanje ...) ter na psihičnem oziroma osebnostnem področju (meditacija, joga ...) je zaznati veliko pozitivnih korakov v pravo smer. Žal pa je najbolj zapostavljen prav pristop do našega bivalnega okolja, ki je znanstveno dokazano vse bolj nevarno in zdravju škodljivo,« opozarja Igor Šajn, direktor podjetja, ki se profesionalno ukvarja s tovrstnimi meritvami. Nezdravo bivalno okolje namreč lahko povzroča zelo velik stres za naše telo. V primeru, da se tega problema ne zavedamo oziroma ga zavestno zanemarimo, so lahko vsi naši dobrnamerni koraki na poti do zdravega načina življenja, zadovoljstva, vitalnosti in sreče zaman. Prav bivalno okolje bo po njegovem prepričanju v naslednjih letih ena glavnih tem sodobnega pristopa k zdravju.

### Komu je namenjena SBB

Stavbna in bivalna biologija (SBB) je namenjena družinam in posameznikom, ki na visoka mesta življenjskih prioritet postavljajo zdravje, varnost, ozaveščenost ter osebno rast in zadovoljstvo. Namenjena je tudi poslovnim subjektom, ki na visoko mesto v podjetju postavljajo zdravje, varnost in zadovoljstvo svojih zaposlenih. Namenjena je tako tistim, ki menijo, da so zdravi, in še posebej tistim, ki imajo kakršne koli zdravstvene probleme v življenju ne glede na starostno obdobje. Pri tem je treba jasno povedati, da stavbna biologija nič ne diagnosticira in tudi nič ne zdravi. Za to so usposobljeni zdravniki.

Kot razlaga Igor Šajn, stavbna biologija lahko edino odkriva morebitne izvore tveganj na področju okoljske izpostavljenosti in obremenitev. Znanstveniki so v zadnjih letih nešteto dokazali, da je glavni razlog za ekstremno povečanje vseh vrst bolezni ravno v načinu življenja sodobnega človeka. Naše telo in celotno naravo močno obremenjujejo okoljski strupi, tehnična sevanja, kemikalije, pesticidi, naravna škodljiva sevanja in drugi nevidni ubijalci, kot so plin radon in plesni. Vse to je povezano s podatki o pretresljivem porastu manj nevarnih, pa tudi zelo nevarnih bolezni, kot so rak, tumorji, odpovedi srca in bolezni ožilja, alergije, kronična utrujenost, depresije in druge sodobne bolezni. Poleg prehrane so eden poglavitnih razlogov za tako stanje tudi tako imenovane bolne hiše oziroma stanovanja. Prav nič nam ne pomaga ekološka prehrana, zdrav način življenja in gibanje, če živimo v bivalnem okolju, ki je nezdravo, polno strupov, sevanja in raznovrstnega stresa za naše telo. Šajn: »Prav to področje pokriva stavbna in bivalna biologija.«



### Razmere v Sloveniji

Kateri so torej najpogostejši dejavniki tveganja v Sloveniji, ki jih zaznava stavbna in bivalna biologija? Med najbolj pogoste in tudi najbolj problematične sodi tako imenovani elektrosmog. Sem sodijo vsa tehnično povzročena elektromagnetna sevanja (električno, magnetno in visokofrekvenčno). Med najpogostejšimi izvori so razni visokofrekvenčni oddajniki, mobilna telefonija, brezžične spletne naprave in druga brezžična tehnologija, brezžični hišni telefoni, naša lastna električna inštalacija v hiši ali stanovanju, določene električne naprave in gospodinjski pripomočki, električne transformatorske postaje ter visokonapetostni daljnovodi ... Prekoračitve priporočil mednarodnega standarda SBM-2015, ki so jih določili znanstveniki in strokovnjaki na podlagi večletnih študij, se pojavljajo v več kot 90 odstotkih gospodinjstev, še bolj skrb zbujajoče je dejstvo, da je od tega več kot polovica izmerjenih vrednosti v območju ekstremnih anomalij na lestvici, ki so jo določili.

Na drugem mestu je slab zrak v bivalnih prostorih. Na tretjem mestu pa je zelo nevarna plesen, o kateri imajo ljudje že nekaj več osnovnih informacij. Problem pa je, da se veliko ljudi s plesnijo spopada sama. Tako početje je lahko nevarno in neuspešno. Predvsem moramo pri plesni vedno ugotoviti in odstraniti vzrok za njen nastanek. Vse drugo je metanje denarja skozi okno in dolgoročno velika verjetnost hudih zdravstvenih problemov.

Poleg teh treh glavnih za naša čutila težko ali popolnoma nezaznavnih nevarnosti našega bivalnega okolja se pojavljajo še drugi problemi. Eden takih je nevarni radon, o katerem so na srečo mediji že veliko pisali, žal pa je tudi na tem področju reševanje zelo zapleteno in velikokrat tudi drago. Posledično so tukaj še razni alergeni, bakterije, virusi ...

mk



## Konoplja

# Ogrožena industrija koristne zeli v EU

**K**onoplja je iz zgodovine človeštva poznana kot zelo uporabna v prehrani ter za vrvi, tekstil in papir. Z novo evropsko zakonodajo o izvlečkih iz konoplje in na novo opredeljeno »kategorijo« po tej uredbi, ki ni pravno zavezujoč dokument za države članice, pa velja, da kot hrana štejejo samo izdelki, pridobljeni iz semen konoplje, za liste in cvetove konoplje pa velja, da izrecno niso izvzeti iz področja uporabe novih živil, ki so zdaj premaknjeni od predhodno že klasificiranih živil v »sivo cono« in nastala je nova kategorija, imenovana kanabinoidi, ki zdaj navaja, da so konopljini izvlečki novo živilo.

### Konoplja že tisočletja v prehranski verigi človeka

To pomeni, da so s to spremembo besedila do včeraj popolnoma legitimni konopljini izvlečki in konoplja sama (listi/oplojeni in neoplojeni cvetovi), ki so industrijska surovina, zdaj tretirani kot »novi«, kar terja pridobitev dovoljenja za promet in prodajo izdelkov na trgu. »To pa je zelo drag in dolgotrajen postopek, ki ogroža celotno industrijo konoplje v EU,« meni **David Geršak** iz Zadruga Konopko in dodaja: »Zraven tega je popolnoma nepotrebno, nelogično in nezakonito, če upoštevamo, da je industrija konoplje leta 1998 od EU prejela pisno potrditev, da so konopljini cvetovi in listi dovoljeni za uporabo v prehrabni industriji, prav tako pa je konoplja že tisočletja uporabljana v prehranski verigi človeka, zato je nedopustno trditi, da so listi in cvetovi konoplje v prehrani novi.«

### Ukrepi EIHA in povzetek

Kot odgovor na spremembo vnosov v katalog je bilo Evropsko združenje za industrijsko konopljo (EIHA) povabljen, da predstavi svoje stališče med zadnjo delovno skupino PAFF 12. marca v Bruslju. Ob tej priložnosti je EIHA komisiji in državam članicam predložila dosledne, ustrezne in natančne dokaze, ki dokazujejo, da so bili listi in cvetovi konoplje uporabljani in uživani v veliki meri pred majem 1997. »Pri tem je pomembno omeniti, da je bila konoplja zaradi 'vojne proti drogam' v 20. stoletju skoraj v celoti izkoreninjena in se je le počasi ponovno pojavila v sredini osemdesetih let. Zato predloženi dokazi večinoma izhajajo iz zgodovinskih referenc med 12. in 19. stoletjem,« opozori



sogovornik in izpostavi: »Obstaja veliko informacij, ki kažejo na prepoznaven pomen konoplje kot kmetijskega pridelka po vsej Evropi. Izdelki iz konoplje poleg hrane (olje iz semen in listi/cvetovi) vključujejo vrvi, oblačila, papir in gradbeni material. Zanimivo je, da najstarejša kuharska knjiga na svetu De honesta voluptate et valetudine navaja recept za 'zdravo pijačo', ki je skoraj enak receptu, kako narediti sodoben prehranski ekstrakt iz konoplje.«

Nenazadnje so bili konopljino olje in konopljina semena stoletja glavna hrana človeka. Pred sodobnimi tehnologijami čiščenja in ločevanja (ločevanje s pomočjo zraka, sortiranje po barvi, luščenje ...) je surovina za izdelavo konopljinega olja vključevala celotno seme z lupino, cvetom in trihomi, ki so bili seveda prekriti s kanabinoidi in so jih ljudje uživali v okviru vsakodnevne prehrane.

»In prav na podlagi tega lahko brez sence dvoma sklepamo, da so ljudje v preteklosti redno uživali velike količine kanabinoidov kot del svoje redne prehrane,« omeni sogovornik.

### Kaj pomenijo spremembe za industrijo konoplje?

Glede na katalog morajo vsi izdelki, ki vsebujejo konopljine liste ali cvetove (čaj, prigrizki, kosmiči ...) ali izvlečke konoplje, pred začetkom prodaje na trgu pridobiti dovoljenje za trženje. »Ti postopki pridobitve dovoljenja so časovno obsežni, saj postopek avtorizacije traja najmanj dve leti in je izjemno drag (300.000 evrov in več na izdelek).« Na ta način bodo mala in srednje velika podjetja, ki danes pretežno sestavljajo trg EU, seveda ostala zunaj trga, kar bi lahko uničilo celotno hitro-rastočo evropsko panogo industrijske konoplje,« pove Geršak, Zadruga KonopKo pa bo prav v sklopu sejma Narava-zdravje, 24. oktobra ob 14. uri tudi pripravila okroglo mizo. Udeleženci omizja bodo osvetlili problematiko nove evropske zakonodaje o izvlečkih iz konoplje, podali mnenje o negativnem vplivu prepovedi prodaje na kmetijstvo in celotno gospodarsko panogo v Sloveniji ter nakazali možne rešitve tega področja. vl



Cvetličarna Oblak

## Okrasne posode za jesensko sivino

**P**riznani ljubljanski cvetličar **Miha Oblak** pravi, da je zelo pomembno, da imamo pri zunanjih zasaditvah primerne in kakovostne okrasne posode, pečene na visoki temperaturi. Te so lahko iz različnih materialov, od glinenih do keramičnih, čudovite so tudi lesene košare ter jeklene in bakrene posode s patino. »A bolj kot sam dizajn je pomembno, da ima posoda narejeno dobro drenažo in luknjo, skozi katero odteka odvečna voda. To je pozimi zelo pomembno, saj lahko v nasprotnem primeru, ko voda zamrzne, okrasni lonec, ki ni visoko žgan, počí,« razloži Oblak. Pomembna je tudi dobra zemlja s počasi topnimi gnojili. »Če se odločimo za počasi topna

gnojila, nam ne bo treba dognojevati od dve do tri leta.«

### Rastline dobro zaščitimo

Kakovostne rastline za balkone in terase izbiramo tudi glede na lego, ki smo jim jo namenili. »Če imamo senčno lego, se odlično obnesejo hortenzije, skimije. Sončna lega je primerna za vse sredozemske rastline, od oljke in sivke do lovorja in rožmarina,« pove sogovornik. »Vsem je skupno, da jih je treba čez zimo dobro zaščititi. Lonec skupaj z rastlino zavijte v juto ali kopreno. Svetujem, da pod okrasno posodo namestimo vsaj 5 centimetrov debel stiropor, da preprečimo pre-

nos mraza med tlemi in loncem.« Pri ovijanju rastline bodimo pozorni, da rastline ne poškodujemo in da ji omogočimo dihanje. Zato različne folije (predvsem PVC) niso primerne. »V primeru, da imamo na terasi oziroma balkonu možnost lonce prestaviti pod streho, ne pozabimo na zalivanje zimzelenih rastlin. Seveda količina ni tako izdatna kot v poletnih mesecih,« opozori sogovornik, ki omeni, da veliko rastlin čez zimo propade ravno zaradi pomanjkanja vode. »Ali pa strahu pred zmrzaljo. Zgodilo se je že, da so ljudje zaradi strahu rastlino pri minus 15 stopinjah Celzija prenesli v stanovanje, na toplo. Ker rastlina pri tem doživi temperaturni šok, jo to ubije. Zato je bolje, da se rastlino pusti zunaj in se čez njo vrže staro odejo.«

### Tople barve jeseni

Zagotovo ni lepšega kot opazovati naravo, ki spreminja svojo podobo v tople jesenske barve. Razni češmini in tudi javor jeseni spremenijo liste v rumenorjave, tudi zlate in bakrene odtenke. Nekatera majhna drevesa in grmi tudi odvržejo lis-

te. »Gole veje lahko čez zimo okrasimo tudi z lučkami, a moramo paziti, da se veje ne polomijo. V tem času so namreč precej krhke in občutljive,« svetuje Miha Oblak, ki na vprašanje o najlepši jesenski preobrazbi s težavo izbere le eno. »Morda japonska skimija, ki jo v jesensko-zimskem času krasijo rdeči cvetovi, ki se v aprilu, maju in juniju odprejo, počijo in dobijo lepe bele cvetove.« Sivko smo načeloma porezali že konec avgusta, v začetku septembra. »Veliko ljudi naredi napako in pusti rastlino brez rezi,« opozori sogovornik in omeni sivkina polja na otoku Hvar, ki jih avgusta porežejo za pridobivanje olja. »Z rezjo rastlini omogočimo pripravo cvetnih nastavkov za naslednje leto in poskrbimo, da ne postane 'pretegnjena'.« Rožmarin posebne jesenske rezi ne potrebuje, saj ga lahko režemo vse leto. »Tudi lovor pustimo pri miru, morda na jesen porežemo vršičke.« Glede jesenske rezi svoje poglavje zagotovo zaslužijo tudi vrtnice v okrasnih loncih. »Morda na hitro le to, da jeseni odrežemo stare cvetove, zemljo prekrijemo z listi in smrekovimi vejami ter pustimo, da čez zimo počiva. Na pomlad pa na tri do štiri očke porežemo, prav tako vse suhe dele.« Malo več dela bomo imeli z agrumi. »Če imamo možnost, limonovce prestavimo v



zimski vrt. Predvsem bodimo pri vseh agrumih pozorni, da jih čez zimo ne napade kapar,« opozori Miha Oblak. »Ni naroče, če ga preventivno poškrbimo s fitofarmaceutskim sredstvom, uporabimo

lahko tudi star domač recept in v liter vode kapnemo do tri kapljice milnice. S tem razbijemo listno napetost in ima drevo manj možnosti, da pride do okužbe.« Seveda je treba tudi agrume manj, a vendar redno zalivati. Postavimo jih na svetlo mesto.

## Hortenzije pustimo zunaj

Zaradi velikih socvetij, ki se začnejo razcvetati že v začetku junija in cvetijo vse do pozne jeseni, so zelo priljubljene grmovnice tudi hortenzije. Zimo lahko preživijo tako zunaj na vrtu kot v okrasnih posodah. »Suhe cvetove porežemo pred zimo, vendar ne gremo v hude skrajnosti. Zato pa bodimo pozorni, da suhe veje izrežemo že razmeroma zgodaj spomladi, preden poženejo cvetni nastavki. Prav je tudi, da hortenzije jeseni pognojimo, vendar z zelo nizko vsebnostjo dušika. Več damo fosforja in kalija za pripravo na cvetenje. Z dušikom dognajmo spomladi, da bo rastlina lepa, polna zelenja.« Tudi cvetove za v vazo režemo v jesenskem času, saj so zreli, manj mehki kot v poletnih mesecih in ponavadi v vazi zdržijo precej dalj. »Ko gre hortenzija v jesenski čas, delno oleseni in tudi cvetovi so kompaktnejši, obdržijo barvo. V želji, da rezano hortenzijo ohranimo dalj, jo enostavno zavijemo v papir in z glavo navzdol postavimo v toplejši, temen (da obdržijo barvo) in dobro zračen prostor, kjer jo sušimo do tri tedne.« Tako nas bo suha, a z ohranjeno barvo cvetov razveseljevala še nekaj časa.

## Okrasnih trav ne režemo

Okrasne trave za mnoge pridejo do izraza ravno jeseni, ravno tako se lepo podajo v lonce na terasah in strešnih vrtovih. Predvsem navdušijo jeseni, ko se ostro in pokončno dvigujejo ali pahljačasto lovijo sončne žarke. Ravno tako so navduhujoče zaradi zlato bronastih odtenkov. Predvsem pa okrasne trave jeseni ne umrejo, ampak zimo prespijo. »Zato jih čez zimo tudi ne režemo. Enostavno jih povežemo v šope in jih pustimo čez zimo. Ravno tako jih redno zalivamo. Zgodaj na pomlad, preden trava odžene, jih odrežemo 10–15 centimetrov nad tlemi (ko gre za visoke trave). Pazimo, da ne porežemo zelenih nastavkov,« svetuje sogovornik, ki omeni še vse jesenske veje s plodovi, kot je denimo rdeči divji šipek, ki bo na teraso ali balkon pozimi privabil okoliške ptice. vl



Cvetličarna in galerija Oblak Miha,  
Poljanska cesta 13, Ljubljana.  
Telefon: 01/ 23 01 912  
cveticarnaoblak@gmail.com  
www.cveticarna-miha-oblak.si

# TOM – za srečnejše otroštvo

**L**epo je deliti z drugimi vesele dogodke in občutja. Ob težavah ali v trenutkih osamljenosti je druženje še pomembnejše. Pa se vendarle dogaja, da vedno, ko bi želeli sogovornika, tega ni, oziroma ga težko poiščemo. Če se te težave dogajajo v obdobju otroštva in mladostništva, je težava še večja. Zaradi različnih razlogov mladi odgovorov na prenekatera vprašanja in pomoči pri reševanju težav ne dobijo v krogu družine, šole, prijateljev...

Prav zato že 29. leto deluje pod okriljem Zveze prijateljev mladine Slovenije Telefon za otroke in mladostnike – TOM. Svetovalci prostovoljci vsak dan sprejemajo klice in vodijo z mladimi pogovore, ki so lahko prav prisrčni in veseli, pa tudi zelo zahtevni, resni, težavni, z morda težko razrešljivimi zagatami, v katerih se znajdejo otroci in mladostniki. Anonimni pogovori, ki jih svetovalci z vso resnostjo in odgovornostjo vodimo, so prav gotovo neke vrste **varovalni dejavnik** v stiskah, ki jih doživljajo otroci – klicalci.

Telefon je dosegljiv vsak dan med 12. in 20. uro na telefonski številki 116 111. Številka je brezplačna in klicalcem omogoča anonimnost. TOM je edini splošni telefon za otroke in mladostnike v Sloveniji. Danes v okviru Nacionalne mreže TOM aktivno deluje devet svetovalnih skupin (Ajdovščina, Idrija, Krško, Ljubljana, Maribor, Murska Sobota, Slovenske Konjice, Tolmin in Velenje).

Mladi so ena najbolj intenzivnih skupin uporabnikov spleta, zato od leta 2007 deluje spletna stran E-TOM ([www.e-tom.si](http://www.e-tom.si)), kjer mladi lahko dobijo informacije o temah, ki jih najpogosteje izpostavijo, imajo pa tudi možnost zastaviti vprašanje prek spletnega obrazca ali klepetati v klepetalnici.

V letu 2018 smo prejeli 31627 telefonskih klicev, 347 e-vprašanj in 818 klepetov, kar je skupaj 32.792 stikov, od tega 5744 svetovalnih stikov, ki so predmet analize. Analiza klicev na TOM je zgovoren pokazatelj aktualnih problematik, s katerimi se srečujejo otroci in mladostniki.

TOM namreč ne odgovarja samo tistim mladim, ki so trenutno ogroženi ali zlorabljeni. Namenjen je vsem mladim, ki imajo kakršne koli težave in se želijo o njih pogovoriti, saj je odraščanje že samo po sebi burno obdobje, ki prinaša toliko sprememb, da vsak otrok in mladostnik



potrebuje priložnost, da se o njih sproščeno pogovori.

Dobrodošel je prav vsak klic otroka, ki ima vprašanje ali problem. Odnosi s starši, prve ljubezni, šola, telesni videz in še kaj so stvari, ki mladim povzročajo velike skrbi in prav je, da jih vzamemo resno. Po spolu med klicalcami prevladujejo dekleta, ki so v letu 2018 opravila približno 58 odstotkov klicev, fantje pa 42 odstotkov. Po starostni strukturi prevladujejo otroci in mladostniki, stari od 10 do 18 let, med njimi je največ 13-, 14-, in 15-letnikov. Pregled splošne tematike pokaže, da so osnovni problemi otrok in mladostnikov najpogosteje povezani z odraščanjem in s temami, kot so odnosi z vrstniki, ljubezen, telesni razvoj in spolnost, odnosi v družini, šola ... Druge teme, ki so z vidika razvoja otrok in mladostnikov ter njihove ogroženosti izredno pomembne (samopoškodovanje, samomori, depresivnost, spletno nadlegovanje), sicer zavzemajo manjši delež, ki pa v zadnjih letih vztrajno narašča, zato moramo tem klicem v naslednjih letih nameniti prav posebno skrb.

**Srednješolka** pripoveduje o spletu številnih težav v družini z vzkipljivim očetom. Starša ji ne pomagata (ne znata) pri reševanju njenih problemov. Doma nima pravih pogojev za učenje, v šoli je neuspešna. Z mamo in z očetom je že hodila k strokovni psihoterapevtski obravnavi, a tudi starša nista vztrajala. Občasno se zateka k samopoškodovanju (rezanju), začela je

odklanjati hrano ... Klic na TOM je klic na pomoč!

Po dolgem pogovoru meni, da se bo najlažje pogovorila s svojo zdravnico in z njeno pomočjo skušala iskati nadaljnjo pot k rešitvi iz težav.

**Deček** odličnjak v stiski pripoveduje, da je prvič dobil v šoli trojko, sicer ima le odlične in prav dobre ocene. Doma si tega ne upa povedati. Pa še oče ima rojstni dan.

Po daljšem pogovoru je pomirjen in sam misli, da se bo s starši vendarle pogovoril.

**Deklica** sedmošolka nima prijateljic, čeprav je rada v družbi. Je uspešna učenka. Imela je prijateljico, a so jo druge sošolke (skupina) nagovorile, naj se z njo ne druži. Kadar se jim približa in se želi družiti, pogovarjati, se na znak (ene od njih) umaknejo in se ji od daleč posmehujejo. Starši so se o tem pogovarjali z razrednikom, a ta je rekel, da je preobčutljiva, in je bil mnenja, »da bo to že minilo«.

Deklica in starši se bodo pogovorili s svetovalno delavko na šoli.

Svetovalci vsak klic sprejememo resno z vso odgovornostjo in se vedno z vsemi mladimi klicalcami pogovarjamo. Tudi s tistimi, ki se po telefonu norčujejo in znajo biti nesramni. Le kaj se skriva ta zadržanost? Ne delimo nasvetov. Vodilo nam je sporočilo: »Naš odgovor je pogovor!«

Nace Britenberger  
Zdenka Švaljek



# 5 korakov za zdrav življenjski slog

Vseslovensko gibanje, ki se trudi ozaveščati o pomembnosti uravnoteženega prehranjevanja otrok in spodbuja k aktivnemu življenjskemu slogu, je v polnem teku. Gibanje so v sodelovanju s partnerji in podporniki zasnovali pri dm drogerie markt Slovenija s svojim nepogrešljivim znanjem, pa so se jim pridružili tudi strokovnjaki z različnih področij. Športni psihologo **Matejem Tušakom** in prehranska strokovnjakinja **Brigita Žinko** sta pod drobnogled vzeli 5 korakov za zdrav življenjski slog!

### 1. KORAK: Starši, učite z zgledom!

Otrok se zdravih navad uči že v zgodnjem otroštvu, največji vpliv pri njihovem ponotranjenju pa imajo prav starši. Starši boste svoje otroke največ naučili, če se boste tudi sami uravnoteženo prehranjevali, redno gibal, skrbeli za osebno in čustveno higieno! Ne pozabite niti na smeh. Saj poznate pregovor – smeh je pol zdravja.

### 2. KORAK: Hrana je gorivo!

»Hrana za telo predstavlja gorivo, saj vsebuje snovi, ki omogočajo, da telo raste in se razvija, hkrati pa ga oskrbujejo z energijo. Če uporabljamo slabo gorivo, bomo utrujeni, slabe volje, počasi bomo razmišljali. Zato je zelo pomembno, da si vsak



Brigita Žinko, prehranska strokovnjakinja: »Hrana za telo predstavlja gorivo, saj vsebuje snovi, ki omogočajo, da telo raste in se razvija, hkrati pa ga oskrbujejo z energijo.«

dan privoščimo dobro gorivo, dobro hrano, da bomo polni energije,« pravi prehranska strokovnjakinja Brigita Žinko. Sama priporoča pet obrokov na dan, ki naj bodo razporejeni na tri ure. Kosilo in večerja naj vključujeta zelenjavo, beljakovine in ogljikove hidrate. Zajtrk je lahko brez zelenjave, če jo bomo dovolj pojedli kasneje čez dan. Obe malici naj bosta sadni in vsaka malica naj vključuje drugo sadje. Če pojemo dovolj sadja, ne bomo čutili želje po sladkarijah.

### 3. KORAK: Gibajte se vsak dan!

»Gibanje prispeva k razvoju koordinacije, pomaga preprečevati in nadzirati občutke strahu, pomaga graditi samozavest, ustvarja medsebojne odnose in pomaga pri vključevanju v družbo. Ti pozitivni učinki otrokom pomagajo pri premagovanju stresa, tekmovalnosti in sedečega načina življenja, ki je zelo pogosto prisoten v sodobnem življenjskem slogu. Gibanje je osnova za zdravo življenje in je prvi temelj, ki ga moramo zgraditi v zgodnji mladosti,« pravi Matej Tušak, ugledni športni psiholog. Gibati se moramo vsak dan – vsi starši in otroci! Tukaj psiholog težavo vidi predvsem pri starših, zato jim predlaga: »Če vam čas ne dopušča daljšega sprehoda, poskusite prehoditi vsaj za eno nadstropje stopnic ali pa parkirajte 10



Matej Tušek, športni psiholog: »Če vam čas ne dopušča daljšega sprehoda, poskusite prehoditi vsaj za eno nadstropje stopnic ali pa parkirajte 10 minut stran od delovnega mesta in preostanek poti prehodite!«

minut stran od delovnega mesta in preostanek poti prehodite!«

### 4. KORAK: Dovolj in dobro spite!

Na dobro spanje vpliva veliko dejavnikov, kakovosten spanec pa je ključen za zdravje. Pred spanjem se dobro sprostite in poskrbite, da vas ne bo nič motilo. Očitno je, da smo ob pomanjkanju spanja bolj razdražljivi in imamo slabšo sposobnost pomnjenja in koncentracije, vendar pa spanje vpliva tudi na čezmerno telesno težo in slabše delujoč imunski sistem. Poskrbite, da si boste vsako noč privoščili vsaj osem ur kakovostnega spanja. To je še posebej pomembno pri šoloobveznih otrocih, ki rastejo in se razvijajo. Pomanjkanje spanja, glede na izsledke številnih raziskav, povečuje tveganje za različna obolenja.

### 5. KORAK: Omilite stres!

Družina je okolje, v katerem se otrok nauči, kako se spopadati s stresom, kako se nanj odzivati in kako ga obvladovati. Starši skupaj z otrokom poiščite prave metode, ki vam bodo pomagale premagovati stres. Gibajte se, veliko se smejte, globoko dihaite – vse to bo vam in otrokom pomagalo premagovati stresne situacije brez hujših posledic. ea

## Tačke pomagачke

# Kaj je lepšega kot nasmejati ljudi

**L**abradorec, zlati prinašalec, maltežan, japonski špic, koder, aljaški malamut, čivava, šetlandski ovčar in dalmatinec. To je le nekaj pasem, ki tvorijo družino Tačk pomagalk. 68 se jih je nabralo – natančneje 68 terapevtskih parov – in to je občutno premalo, ker je zanimanje za njihovo obliko pomoči vse večje.

Društvo Tačke pomagalk terapevtsko delo s pomočjo psov opravlja v okoli 130 različnih ustanovah po vsej Sloveniji. V bolnišnicah, zavodih, domovih za starejše, šolah in vrtcih ugotavljajo, da lahko psi odločilno pripomorejo k napredku posameznikov. Da prisotnost psa dene dobro bolnim in zdravim, mladim in starejšim, pa potrjujejo tudi znanstvene raziskave. Predsednica prostovoljnega društva **Slavica Mrkun** je povezovalni člen 68 terapevtskih parov, ki jih ne tvori le pestrost pasem, pač pa tudi pestrost ljudi. »Stari smo od 23 do 80 let, prihajamo z različnih koncev Slovenije, imamo različne izobrazbe, različne življenjske zgodbe, družijo pa nas veselje do tega dela in nenehno čudenje nad učinki, ki jih imajo kosmatinci na ljudi. Zase lahko rečem, da dalj ko sem v društvu, manj znam razložiti, kako vse skupaj deluje in zakaj se ljudje tako dobro odzivajo na pse, kot se. Vem pa, da dosežemo čudovite rezultate,« je dejala.

### Srečanje, ki je začrtalo poslanstvo

Slavica si je šele po upokojitvi priskrbelo prvo psičko in takrat se ji ni niti sanjalo, da bosta nosili modro uniformo Tačk pomagalk. K temu ju je spodbudil dogodek, ko sta pred domom starostnikov v Logatcu srečali gospo na invalidskem vozičku, ki zaradi posledic možganske kapi ni govorila, njene oči pa so bile uperjene v psičko. »Vprašala sem jo, ali si želi imeti Divo v naročju, in pokimala je. Božala jo je, ljubkovala in bila vsa vzhičena. Ko smo se poslovili, se mi je solzna zahvaljevala in še danes dobim tudi sama solzne oči, ko se spomnim tega dne. Takrat se mi je prvič utrnulo, da bi bila lahko Diva primerna za terapevtskega psa,« je povedala o srečanju pred leti. Z Divo sta terapevtski par že sedmo leto, predsednica društva pa je tretji mandat.

### Kuža deluje drugače kot pomirjevalo

Kužki razveseljujejo in opogumljajo, uspešno premostijo zadrege in pripomorejo k sproščenemu vzdušju. V ustanovah, kjer

34 oddih



Predsednica prostovoljnega društva Slavica Mrkun s svojo psičko Divo Foto: Blaž Košak - Blayo

življenje pogosto teče monotono, kjer je vsak dan enak drugemu, prinašajo življenje in igrivost. Ljudje, ki so depresivni, apatični in vdani v usodo, se nasmehnejo, ko se kuža odzove na njihov »pridi« ali »sedi«. To jim daje samozavest in, kar je najpomembnejše, spremeni njihovo psihično stanje. »Če je človek depresiven, mu lahko damo pomirjevalo, tesnobe takrat res ni več, vendar se razpoloženje ne spremeni na bolje. Kuža pa doseže prav to in zato pravimo, da zdravi in pomaga že zgolj s svojo prisotnostjo,« je povedala Slavica Mrkun.

### Ko se ne ukvarjamo s pričakovanji, telo zmore več

Sogovornica je navedla še primerjavo med fizioterapijo in terapijo s pomočjo psov. Če fizioterapevt naroči pacientu, ki ima okvaro roke, deset zaporednih dvigov roke, se ta nenehno zaveda svojih zdrav-

stvenih težav. »Če pa naročimo božanje terapevtskega psa nekajkrat od glave do repa, je pa to čisto nekaj drugega, ker človek to počne z veseljem in ne razmišlja, česa ne zmore, pa tudi nihče ga ne priganja. Stik s pasjo dlako pomirja, srčni utrip se umiri, krvni tlak se zniža, telo se sprosti – to je znanstveno dokazano. Ko smo sproščeni in ko se ne ukvarjamo s pričakovanji, naše telo zmore več,« je razložila Mrkunova. Osebe, ki se ne morejo prikloniti in samostojno vstati, Tačke pomagalk rehabilitirajo tako, da jih denimo povabijo, naj pobožajo kužka pred svojimi nogami. Močno se morajo prikloniti, da jim to uspe, in to je gibalna vaja, ki je temelj samostojnega vstajanja. Kužki pomagajo tudi pri vajah fine motorike, spomina ... Slavica je smeje povedala, da njihovi kužki – vsi imajo opravljen izpit A ali B-BH ter opravljeno testiranje o primernosti psa za terapevtsko delo – veljajo za ubogljive, a kakšen trenutek enostavno

ne ubogajo in so svojeglavo razigrani. »Tudi to se je izkazalo za dobro, saj se ljudje takšnim spodrsrljajem nasmejijo, nekateri prav iz srca. Kaj je lepšega kot od srca nasmejati skupino ljudi, ki se morda nima čemu veseliti?«

### Kuža poslušaj otroke, ko berejo

Tačke pomagačke, ki so še dodatno strokovno usposobljene, obiskujejo tudi šole, knjižnice in druge ustanove kot poslušalci otrok, ki berejo. Gre za poseben v Ameriki zasnovan program R.E.A.D., namenjen otrokom, ki imajo težave z branjem in bralnim razumevanjem. Po besedah sogovornice beležijo zanj izjemno zanimanje. Program je zasnovan tako, da otrok bere v svojem lastnem ritmu, nihče ga ne priganja ali kritizira. »Otroku nikoli ne rečemo: 'tale stavek pa ni bil v redu, ponovi ga.' Namesto tega rečemo: 'Muri te pa ni poslušal, glej, kako spi', ali pa: 'Muriju je bil ta stavek še posebej všeč, ponovi mu ga, prosim.' Otroka nikoli ne izpostavljamo dejstvu, da mu gre branje slabo,« je povedala sogovornica. Za otroke je branje psu nekaj novega, drugačnega. Zanimivo jim je, kako imajo psi zares »našpičena« ušesa, ko poslušajo zgodbo. Velikokrat tudi gledajo v knjigo, celo tačko položijo nanjo. »Otroka to motivira tako zelo, da vadijo branje doma, in to brez spodbude ali celo siljenja staršev. Enostavno želijo si kužku lepo brati. Nešteto primerov je, ko so slabi bralci tako vneto vadili, da je njihovo znanje napredovalo za nekaj stopenj,« je povedala Slavica, ki se spomni primera dečka iz drugega razreda, ki se je zelo bal javnega nastopanja. Prek postopnega deklamiranja Divi je pridobil ustrezno samozavest, da je lahko nastopil najprej pred razredom, na koncu šolskega leta pa celo na šolski prireditvi. Otroci se s kužki učijo tudi matematike, druženje pa vidno pomaga hiperaktivnim otrokom. Kužki se namreč umaknejo, če so otroci nemirni in preglasni. Ker pa si otroci želijo bližine psa, se brez zunanje prisile umirijo, saj se zavedajo, da je to edina pot do družbe kosmatinca. »In ponovno se ob pomoči kužka zgodijo veliki premiki čisto nežno, brez zunanje prisile. Zanimivo je, kako kužki premaknejo vse ovire, čeprav v resnici ne naredijo nič posebnega,« je zaključila sogovornica.

Zdenka Melanšek

## Varno in zdravo med rjuhami

# Spolnost še vedno tabu



**P**rojekt VIRUS zagotavlja delavnice varne in zdrave spolnosti na področju širše ljubljanske regije, ozavešča o problematiki HPV in HIV ter se zavzema za destigmatizacijo oseb LGBTQI in oseb, živčih s HIV. »Ko govorimo o spolno prenosljivih boleznih, ne gre toliko za razlike med starostnimi skupinami, bolj za razlike med družbenimi skupinami. Vsekakor sta ozaveščenost in samo znanje najmanjša tam, kjer je spolnost obravnavana kot tabu in se o njej ne pogovarjajo. Če pa za kriterij neozaveščenosti štejemo pojavnost spolno prenosljivih okužb, jih največ prijavijo med mladimi v skupini 20–29 let ter med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi,« je povedala **Katarina Bole**, študentka medicine na Univerzi v Ljubljani, vodja projekta VIRUS, ki deluje pod okriljem Društva študentov medicine Slovenije.

### Število obolelih še vedno narašča

»Ravno je izšlo novo letno poročilo NIJZ o spolno prenosljivih boleznih v Sloveniji in na žalost številke še naprej naraščajo. Lahko gre za neozaveščenost, lahko gre za zavedno odklanjanje zdravega obnašanja, a dejstvo je, da imajo prebivalci Slovenije veliko spolno prenosljivih boleznih, predvsem genitalnih bradavic in klamidijs. Moramo pa se zavedati, da vrednosti NIJZ podcenjujejo prave razsežnosti spolno prenosljivih okužb, saj ljudje ne vedo, da jih imajo, ali pa ne obiščejo zdravnika in posledično niso vse prijavljene. Zato je naše poslanstvo tudi promocija testiranja ter, iz vidika preventive, promocija ce-

pljenja proti HPV, humanem papiloma virusu, ki je v večini primerov povzročitelj genitalnih bradavic, najpogostejše spolno prenosljive bolezni danes,« je še opozorila Boletova in pomirila, da se spolno prenosljive bolezni ne prenašajo v običajnih okoliščinah, kot so javna stranišča ali kljuke, prav tako se spolno prenosljive bolezni ne prenašajo s komarji. Prav tako je zmotno, da se okužbe s HPV zgodijo samo promiskuitetnim in da je to, da nimamo nobenih simptomov, zanesljiv znak, da smo zdravi. Pri tem zdravstveni delavci poudarjajo, da se je treba zavedati zaščite pri spolnih odnosih, predvsem s partnerji, ki jih ne poznamo dobro oziroma ne poznamo njihovega odnosa do spolnosti. Pri tem še opozorijo na uporabo kondoma, cepljenje proti HPV in zdravo pamet.

»Glede na poročilo o pojavnosti spolno prenosljivih boleznih se ljudje premalo zavedajo vseh nevarnosti in posledic teh boleznih. Poudarila bi še HPV, saj se kljub našemu ozaveščanju veliko ljudi ne zaveda njegove prisotnosti v našem vsakdanu,« opozarja študentka medicine. Delavnice, ki jih organizirajo študentje medicine pod projektom VIRUS, so sicer odvisne od posamezne šole in regije. V Ljubljani in Mariboru študentje medicine opravijo veliko izobraževanj, vendar le na šolah, ki si njihovih delavnic zaželi. Čeprav opravijo tudi nekaj delavnic zunaj mesta, se ta območja za obvezno spolno vzgojo organizirajo sama. **ap**

# Zveza potrošnikov Slovenije

## Sledite znaku



**N**a sejmu Narava -zdravje tudi letos lahko sledimo znaku Q, ki označuje, da je izdelek ali storitev razstavljalca certificirana s strani akreditiranih institucij in organov. Certifikat potrjuje, da so to izdelki in storitve z dodano vrednostjo, ki jim potrošniki lahko zaupamo, saj jim pomagajo ločiti izdelke višje (certificirano) kakovosti od preostale ponudbe.

Zveza potrošnikov Slovenije (ZPS) je tudi letos v sodelovanju z Gospodarskim razstaviščem Ljubljana pregledala veljavnost in pristnost certifikatov zainteresiranih razstavljalcev. Na ZPS se zavedamo pomena verodostojne informacije o izdelku, kar certifikat zagotovo ponuja, zato skupaj z organizatorji sejma Narava-zdravje želimo prispevati k dvigu prepoznavnosti in pomenu certifikatov.

Opazamo, da so za potrošnike v prvi vrsti pomembni certifikati za ekološka živila, ki so pridelana in predelana po strogih zakonodajnih merilih, in hrana in živila slovenskega porekla in certifikat »Izbrana kakovost – Slovenija« to tudi potrjuje. Certifikati namreč pomagajo ločiti kakovostne izdelke od tistih, ki potrošnika nagovarjajo predvsem s pomočjo domišljajskih poimenovanj ali drugih marketinških pristopov.

Z Q znakom so označene naslednje stojnice, ki obiskovalcem in kupcem ponujajo izdelke in storitve z veljavnimi certifikati naslednjih razstavljalcev:

### Ekološki certifikati za živila iz ekološke pridelave, predelave, distribucije in prodaje:

**LIBONA**, EKOLOŠKI KONOPLJINI IZDELKI

**BOŽNAR**, ČEBELARSTVO, EKOLOŠKI MED, CVETNI PRAH, MATIČNI MLEČEK, ČOKOLADA

**BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO**, EKOLOŠKA PREDELAVA MLEKA IN PRIDELAVA IN PREDELAVA EKOLOŠKIH KMETIJSKIH PRIDELKOV (ZELENJAVA, SADJE, ZELIŠČA, RACE, GOVEDO, JAJCA, ČAJI, PRIDELAVA SEMEN idr.)

**KARTUZIJA PLETERJE**, EKOLOŠKE SADIKE SADNIH DREVES, JABLANE, HRUŠKE IN PRIDELAVA JABOLK, HRUŠK, VIŠNJE idr.

**KZ ŠALEŠKA DOLINA**, CERTIFIKAT ZA PAKIRANJA IN PRODAJO IN DOBAVO EKOLOŠKIH ŽIVIL, MESO GOVEDINE IN OVČE-TINE TER NJIH IZDELKI IN TELEČJE MESO IN DROBOVINA

**TRI REMI**, PREDELAVA IN PRODAJA EKOLOŠKIH PREDELANIH ŽIVIL (LIOFILIZACIJA SADJA, ZELENJAVE IN ZELIŠČ)

**ROS MIRAN**, PRIDELAVA IN PREDELAVA EKOLOŠKIH RAS-TLINSKIH PRIDELKOV IN ŽIVIL

### Izbrana kakovost Slovenija:

**KMEČKA ZADRUGA SEVNICA**, IZBRANA KAKOVOST SLOVENIJA ZA SVEŽE MESO

**GIZ MESNE INDUSTRIJE**, SKUPINSKI CERTIFIKAT IZBRANA KAKOVOST SLOVENIJA ZA SVEŽE MESO

**KZ ŠALEŠKA DOLINA**, IZBRANA KAKOVOST SLOVENIJA ZA JABOLKA IN IZDELKE IZ JABOLK IN REJE GOVEDA



### Dobrote dolenjske – kolektivna znamka:

**KMEČKA ZADRUGA SEVNICA**, CERTIFIKAT ZA UPORABO KOLEKTIVNE ZNAMKE. DOBROTE DOLENJSKE ZA IZDELEK. SEVNIŠKA SALAMA

### Kozmetika, certifikati za naravno in ali ekološko predelano kozmetiko:

**KOKO KOZMETIKA**, CERTIFIKAT ZA »NARAVNA KOZMETIKA Z BIO SESTAVINAMI«

### Certifikati za način poslovanja:

**ARTROS**, VODENJE SISTEMA ZA KAKOVOST PACIENTOVIH STORITEV, STANDARD KAKOVOSTI ZDRAVSTVENIH STORITEV idr.

**MORELLA**, VODENJE SISTEMA ZA KAKOVOST PACIENTOVIH STORITEV idr. STANDARD KAKOVOSTI ZDRAVSTVENIH STORITEV idr.

**BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO**, CERTIFICIRAN SISTEM VODENJA IZOBRAŽEVANJA

**ZDRAVSTVENI DOM LJUBLJANA**, VODENJE KAKOVOSTI ZDRAVSTVENEGA VARSTVA PREBIVALSTVA.

Certifikati vam pomagajo ločiti kakovostne izdelke od tistih, ki potrošnika nagovarjajo predvsem s pomočjo domišljajskih poimenovanj ali drugih marketinških pristopov

Vir: Zveza potrošnikov Slovenije



jubilejni sejem — že od...  
**1969**

# 50. SEJEM NARAVA- ZDRAVJE SEJEMSKI KATALOG

23.–26.  
OKTOBER  
2019

GOSPODARSKO  
RAZSTAVIŠČE



Več na [www.narava-zdravje.si](http://www.narava-zdravje.si)

UŽIVAJ  
ZDRAVO



# Uživaj zdravo z naravo!

**P**red nami je 50. sejem Narava-zdravje. Jubilejni sejem za zdrav življenjski slog vas prek aktualnih vsebin, predstavljenih v sklopih Prehrana – Zdravje – Gibanje – Naravna kozmetika in velness – Zeleno sobivanje, vabi, da zadnji teden oktobra od srede do sobote obiščete Gospodarsko razstavišče v Ljubljani.

Izkoristite sejemske popuste in pestro, zanimivo, dinamično ter poučno dogajanje na sejmu, spremljajte sejmski znak za kakovost in bodite pozorni, kako vam označba na živilu lahko pomaga/koristi pri odločitvi o nakupu.

## Uživaj zdravo!

Uživajte lokalno, svežo, raznoliko in zdravo hrano, poiščite poti v sebi, naravi in sobivanju z drugimi, kako ponovno uživati življenje zdravo in v stiku z naravo.

Letos je spremljevalni program pravi vrellec navdiha za zdravo življenje za vse generacije. Izberite temo zase med več kot 140 različnimi zanimivimi temami za vse generacije:



## Prehrana – kuhajte z nami!

Kaj vsebuje živilo, ki ga želim pojesti? Bi se radi naučili, kako pripraviti sladice z zdravimi sladili ali pa kako kuhati brez maščob? Se želite posvetovati s certificirano nutricionistko, svetovalko za zdravo rastlinsko prehrano? Vas zanima, kako se

postiti? Kaj vse vključuje ekološka veganska prehrana, kaj so gensko spremenjeni organizmi v naši prehrani? Spoznajte pestrost številnih prehranskih diet, njihove prednosti in pasti.

Poseben posvet bo namenjen eko gastronomiji – kakšne so priložnosti in kako do zaupanja vredne certificirane ekološke hrane v gastronomiji.

V luči aktualnega dogajanja na področju predelave in prodaje konopljinih izvlečkov oziroma CBD, prehranskih in kozmetičnih izdelkov v Sloveniji in EU, vabi zadruga KonopKo na okroglo mizo, na kateri bodo osvetlili **problemатiko nove evropske zakonodaje o izvlečkih konoplje**, podali mnenje o negativnem vplivu prepovedi prodaje na kmetijstvo in celotno gospodarsko panogo v Sloveniji ter nakazali rešitve.

## Zdravje – kako do duševnega ravnesja

Kot vsako leto so vam na voljo različna merjenja in posveti s strokovnjaki. Razstavljalci pa so pripravili tudi delavnice na temo duševnega zdravja in duševnih



## ODPIRALNI ČAS

23.–26. oktober  
9.00–19.00

## CENE VSTOPNIC

Redna vstopnica (odrasli)  
Vstopnica s popustom (dijaki, študentje, upokojenci)  
Družinska vstopnica (2 odrasli osebi in do 3 otroci)  
Otroci do 6. leta

7,00 EUR  
5,00 EUR  
15,00 EUR  
brezplačno



motenj, predavanja o psihedelikih v psihiatriji, kako vplivajo družbena omrežja na duševno zdravje, okroglo mizo o duševnem zdravju pri otrocih in mladostnikih v organizaciji Zveze prijateljev mladine Slovenije, prikaze sproščanja in regeneracijo z zvokom, tibetanskimi posodami, delavnici Reset.Restart: o preseganju negativnih misli in bolečih čustev, omejenih prepričanj in rušilnih pričakovanj ter o meditaciji skozi nevroznanost, vaje za

sprostitev sklepov, vezi in mišic ter energijskih centrov in kanalov, kako je črevesna flora povezana z zdravjem ščitnice, kako živeti z demenco in še mnogo drugega.

Vabljeni k ogledu prve reprize dokumentarnega filma *Podzemlje upanja* o poljski skupnosti podpornikov uporabe konoplje v medicinske namene, ki celovito predstavlja to problematiko – od bolnikov in

njihovih družin prek zdravnikov, ki svojim pacientom ponujajo tovrstno zdravljenje, do aktivistov iz legalizacijskih gibanj in tistih, ki zdravila prinašajo iz tujine ali jih izdelujejo nezakonito.

Na razstavnih prostorih lahko izbirate tudi med izdelki naravne kozmetike in ekološkimi detergenti za ponovno polnjenje.

## Zeleno sobivanje

Novost letošnjega sejma je predstavitev razstavljalcev pod skupnim imenom **Stavbna in bivalna biologija**, ki so pripravili poseben seminar. Na njem bodo razkrili, kaj vse lahko ogroža naše zdravje v prostorih, v katerih bivamo, in kako se tem vplivom izognemo. Enega večjih problemov z obremenitvami lahko povzročajo tudi naše električne inštalacije, ki potekajo v stenah in jih ne vidimo, drugega pa brezžična tehnologija, ki prihaja tudi od zunaj in jo prav tako z našimi čutili ne zaznamo. Govorili bodo tudi o prihajajočih omrežjih 5G in predstavili različna mnenja stroke glede tega vprašanja.

»Skrbno z gozdom« pa je drugi vsebinski poudarek tega sklopa, ki vas bo s posebnimi označbami popeljal po sejmu od razstave o velikih zvereh do ustvarjalnih aranžmajev iz gozdnega materiala, do prikazov, kako z gozdom gospodariti trajnostno, sonaravno in večnamensko ter na kaj bodimo pozorni pri preživljanju časa v gozdu, kot so rekreacija, sprostitve... Na sejmu se predstavlja tudi Zveza podeželske mladine Slovenije.

Vse dni, še posebno pa v soboto, vabimo **mlade družine na zabavno, a poučno druženje s kužki** v družbi Ambasadorjev smeha in Eko brloga, kot so športne igre s terapevtskim psom ali delavnice z napotki, ki bodo pomagali ohranjati naše kosmatince bolj zdrave, hkrati pa bodo tudi zmanjšali njihov vpliv na okolje.

Oglejte si spremljevalni program na straneh, ki sledijo, za podrobnejše vsebine pa vas vabimo k ogledu na: [www.narava-zdravje.si](http://www.narava-zdravje.si)



**Peš na sejem Narava-zdravje!**  
Naredite **6000** korakov do sejma! Razstavljalci vas bodo nagradili z darilcem.

**Tečete na 24. Ljubljanskem maratonu?**  
Pritecite s svojo štartno številko še **brezplačno** na sejem!

**1 €** od vsake kupljene vstopnice bomo podarili **Zvezi prijateljev mladine Slovenije.**

**HAPPY HOUR = 3 €**  
Velja za vstop na sejem med 12. in 15. uro.



## Obsejemsko dogajanje

Prehrana Zdravje Wellness in naravna kozmetika Gibanje Zeleno sobivanje

Sreda, 23. oktober 2019

URA	NASLOV PREDAVANJA/DELAVNICE	ORGANIZATOR	PREDAVATELJ / IZVAJALEC	PREDAVALNICA
	<b>OBISK VRTCEV IN OSNOVNIH ŠOL V ZUNANJEM GOZDIČKU NA GOSPODARSKEM RAZSTAVIŠČU</b>	MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO RS	ZAVOD ZA GOZDOVE SLOVENIJE, GOZDARSKI INŠTITUT SLOVENIJE	ZUNANJI GOZDIČEK GOSPODARSKEGA RAZSTAVIŠČA
9:00 - 9:30	<b>USTVARJALNA DELAVNICA: IZDELAJMO EKOLOŠKE PRIPOMOČKE ZA ŽIVALI</b>	EKO BRLOG	Anja Završnik, dr.vet.med., Eko Brlog	GALERIJA 1
9:00 - 12:00	<b>RAZISKOVANJE GOZDNIH ŽIVALI</b>	MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO RS	Predavatelji in študenti Biotehniške fakultete Ljubljana	RAZSTAVNI PROSTOR MINISTRSTVA ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO (MKGP)
9:00 - 12:00	<b>MINIOLIMPIJADA</b>	ŠPORTNA ZVEZA LJUBLJANE	Športna zveza Ljubljane	STEKLENA DVORANA
9:00 - 19:00	<b>MERITVE: ALI SEM FIT?</b>	ŠPORTNA ZVEZA LJUBLJANE	Institut za šport, Fakulteta za šport	STOJNICA ŠPORTNE ZVEZE LJUBLJANA
9:00 - 19:00	<b>PREDSTAVITEV PRSTOMETA</b>	ŠPORTNA ZVEZA LJUBLJANE	Kulturno turistično društvo Proga 13, Prstometna organizacija Slovenije	JUŽNA ZUNANJA PLOŠČAD GR
10:00 - 19:00	<b>MASAŽA DLANI</b>	VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO, VELNES IN TURIZEM BLED	Predavatelji in študenti VSS Bled	STOJNICA VSS BLED
10:00 - 19:00	<b>SVETOVANJE ZA ZDRAVO KUHANJE IN PREDSTAVITEV KNJIG</b>	EMILIJA PAVLIČ S.P.	Emilija Pavlič	STOJNICA EMILI - EMILIJA PAVLIČ s.p.
10:00 - 10:30	<b>BEREMO Z NASMEHOM</b>	AMBASADORJI NASMEHA	Sonja Tomšič in pes Poldi	ODER
10:30 - 11:00	<b>SKRB ZA KUŽKA - DRUŽINSKI ČLAN IN NE LE TRENUTNI NAVDIH</b>	AMBASADORJI NASMEHA	Suzana Anžur in pes Kaj	ODER
10:00 - 10:45	<b>ZVOČNA PRAVLJICA: ZVOK TIŠINE</b>	MINA KUNSTELJ S.P.	Mina Kunstelj univ. dipl. soc. ped.	SONET 2
10:00 - 11:00	<b>GOZD NA PLADNJU</b>	BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO	Predavatelji in dijaki BC Naklo	STOJNICA BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
10:00 - 11:00	<b>DELAVNICE VARNE IN ZDRAVE SPOLNOSTI: HPV, KAJ JE TO?</b>	DRUŠTVO ŠTUDENTOV MEDICINE SLOVENIJE	Projekt VIRUS	GALERIJA 2
10:00 - 12:00	<b>NE KADIM, ZDRAVO ŽIVIM</b>	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA	Nikica Grkman, dipl. med. sestra in Mag. Neja Samar Brenčič	SONET 1
11:00 - 11:20	<b>SPROŠČANJE S TIBETANSKIMI POSODAMI</b>	VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO, VELNES IN TURIZEM BLED	Študenti VSS Bled	SONET 2
11:00 - 12:00	<b>ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG ZA ZMANJŠANJE TVEGANJA ZA DEMENCO</b>	SPOMINČICA	Štefanija Lukič Zlobec, predsednica Spominčice	GALERIJA 1
11:00 - 12:30	<b>DELAVNICA NA TEMO DUŠEVNEGA ZDRAVJA IN DUŠEVNIH MOTENJ</b>	DRUŠTVO ŠTUDENTOV MEDICINE SLOVENIJE	Projekt V odsevu	GALERIJA 2
12:00 - 12:45	<b>MITI IN RESNICE O CEPLJENJU</b>	DRUŠTVO ŠTUDENTOV MEDICINE SLOVENIJE	Prostovoljci in prostovoljke projekta Imuno, Društva študentov medicine Slovenije	GALERIJA 3
12:00 - 13:00	<b>POMEN IN POMEMBOST VODE V NARAVNI MEDICINI</b>	ANIMA - alchemy lab d.o.o.	Andrea Cattapan, alkimist, naturopat, iridolog, strokovnjak naravne medicine	SONET 2
13:00 - 14:00	<b>8 NAPOTKOV ZA ZDRAVE KOSMATINCE IN ČISTEJŠE OKOLJE</b>	EKO BRLOG	Anja Završnik, dr.vet.med., Eko Brlog	GALERIJA 1
14:00 - 15:30	<b>EPILEPSIJA IN DEMENCA – BOLEZNI KOT VSE DRUGE</b>	BIOMONS 1 D.O.O.	Mag. Vlasta Klep, univ. dipl. biomedicine	SONET 1
15:30 - 16:00	<b>PRAVICA POTROŠNIKOV DO VARNIH ŽIVIL</b>	MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO RS	Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano	RAZSTAVNI PROSTOR MKGP
16:30 - 17:30	<b>GOZD NA PLADNJU</b>	BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO	Predavatelji in dijaki BC Naklo	STOJNICA BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
16:00 - 16:30	<b>VPLIV SOCIALNIH OMREŽIJ NA DUŠEVNO ZDRAVJE</b>		Tjaša Vranetič, dr. med.	SONET 1
16:00 - 17:00	<b>SVET NA PRAGU PREOBRAZBE</b>	SHARE SLOVENIJA	Darko Šfiligoj	SONET 2
17:00 - 18:00	<b>PRAVILNO KOMBINIRANJE HRANE ZA BOLJŠE ZDRAVJE IN POČUTJE</b>	MATEJA ULAGA	Mateja Ulaga in Jelena Dimitrijevič	ODER
17:00 - 18:00	<b>SPROŠČANJE IN REGENERACIJA Z ZVOKOM</b>	MINA KUNSTELJ S.P.	Mina Kunstelj univ. dipl. soc. ped.	SONET 2
17:00 - 18:30	<b>SIMPLE WAYS TO BOOST YOUR ENERGY (PREDAVANJE V ANGLEŠKEM JEZIKU)</b>	PRANIC HEALING SLOVENIJA	Dr. Deborah Anna Quibell, doktorica psihologije	GALERIJA 3
17:00 - 18:00	<b>ŽIVETI LAHKOTNO (PREDAVANJU SLEDI SPROŠČANJE S TIBETANSKIMI POSODAMI)</b>	VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO, VELNES IN TURIZEM BLED	Predavateljica VSS mag. Katarina Vita Dolinar Bobič in študenti VSS	GALERIJA 2
18:00 - 18:45	<b>PSIHEDELIKI V PSIHOTERAPIJI</b>		Tjaša Vranetič, dr. med.	SONET 1
9:00 - 10:00	<b>POMEN ZRNATIH STROČNIC V NAŠI PREHRANI</b>		Doc. dr. Darja Kocjan Ačko in Anamarija Ačko, UL, Biotehniška fakulteta	SONET 1
9:00 - 12:00	<b>MINIOLIMPIJADA</b>	ŠPORTNA ZVEZA LJUBLJANE	Športna zveza Ljubljane	STEKLENA DVORANA



## Četrtek, 24. oktober 2019

URA	NASLOV PREDAVANJA/DELAVNICE	ORGANIZATOR	PREDAVATELJ / IZVAJALEC	PREDAVALNICA
9:00 - 12:00	RAZISKOVANJE GOZDNIH ŽIVALI	MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO RS	Predavatelji in študenti Biotehniške fakultete Ljubljana	RAZSTAVNI PROSTOR MKGP
9:00 - 19:00	MERITVE: ALI SEM FIT?	ŠPORTNA ZVEZA LJUBLJANE	Institut za šport, Fakulteta za šport	STOJNICA ŠPORTNE ZVEZE LJUBLJANA
10:00 - 19:00	MASAŽA DLANI	VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO, VELNES IN TURIZEM BLED	Predavatelji in študenti VŠŠ Bled	STOJNICA VŠŠ BLED
10:00 - 19:00	SVETOVANJE ZA ZDRAVO KUHANJE IN PREDSTAVITEV KNJIG	EMILIJA PAVLIČ S.P.	Emilija Pavlič	STOJNICA EMILI - EMILIJA PAVLIČ s.p.
10:00 - 10:30	VPLIV SOCIALNIH OMREŽIJ NA DUŠEVNO ZDRAVJE		Tjaša Vranetič, dr. med.	GALERIJA 3
10:00 - 10:45	ZVOČNA PRAVLJICA: ZVOK TIŠINE	MINA KUNSTELJ S.P.	Mina Kunstelj univ. dipl. soc. ped.	SONET 2
10:00 - 11:00	EKO GASTRONOMIJA	PROF. DR. MARTINA BAVEC	Red. prof. dr. Martina Bavec, dr. Martina Robačar, Nina Abramič, Alenka Iskra	GALERIJA 1
10:00 - 11:00	PREŽIVETJE V NARAVI	BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO	Predavatelji in dijaki BC Naklo	STOJNICA BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
10:00 - 11:00	DELAVNICE VARNE IN ZDRAVE SPOLNOSTI: HPV, KAJ JE TO?	DRUŠTVO ŠTUDENTOV MEDICINE SLOVENIJE	Projekt VIRUS	GALERIJA 2
11:00 - 11:45	PSIHEDELIKI V PSIHOTERAPIJI		Tjaša Vranetič, dr. med.	GALERIJA 3
11:00 - 12:00	1000 GIBOV	ŠPORTNA ZVEZA LJUBLJANE	Društvo Šola zdravja	JUŽNA ZUNANJA PLOŠČAD GR
11:00 - 12:00	ŽIVETI AKTIVNO ŽIVLJENJE Z DEMENCO	SPOMINČICA	David Krivec, generalni sekretar Spominčice	SONET 1
11:00 - 12:30	DELAVNICA NA TEMO DUŠEVNEGA ZDRAVJA IN DUŠEVNIH MOTENJ	DRUŠTVO ŠTUDENTOV MEDICINE SLOVENIJE	Projekt V odsevu	GALERIJA 2
11:00 - 11:20	SPROŠČANJE S TIBETANSKIMI POSODAMI	VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO, VELNES IN TURIZEM BLED	Študenti VŠŠ Bled	SONET 2
11:00 - 14:00	STROKOVNI DOGODEK ZRMK: OBČINE NOSILKE ZELENE PRIHODNOSTI	GRADBENI INŠTITUT ZRMK	Gradbeni inštitut ZRMK	FORUM
12:00 - 13:00	RESET. RESTART DELAVNICA: POT V RADOST IN SVOBODO	RESET.RESTART	Za Reset.Restart, Maja Megla	SONET 2
12:00 - 12:45	MITI IN RESNICE O CEPLJENJU	DRUŠTVO ŠTUDENTOV MEDICINE SLOVENIJE	Prostovoljci in prostovoljke projekta Imuno, Društva študentov medicine Slovenije	GALERIJA 3
12:00 - 13:30	OKROGLA MIZA ZVEZE PRIJATELJEV MLADINE: DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK - STANJE, IZZIVI IN NUDENJE POMOČI	ZVEZA PRIJATELJEV MLADINE	Moderatorica: dr. Sonja Merlak Zdovc	GALERIJA 1
12:30 - 13:30	KREPIMO UM ZA BOLJŠI RAZUM	SPOMINČICA	Štefanija L. Zlobec, predsednica Spominčice, in David Krivec, generalni sekretar Spominčice	SONET 1
13:30 - 14:30	VELIKA ZDRAVILNA MOČ CVETLIC	ANIMA - ALCHEMYLAB D.O.O.	Andrea Cattapan, alkimist, naturopat, iridolog, strokovnjak naravne medicine	SONET 2
14:00 - 15:30	KAKO JE ČREVESNA FLORA POVEZANA Z ZDRAVJEM ŠČITNICE?	BIOMONS 1 D.O.O.	Adriana Dolinar dr. vet. med.	SONET 1
14:00 - 14:45	KAKO PREPOZNATI ZAVAJAJOČE TRDITVE PONUDNIKOV BLAGA IN STORITEV	ZVEZA POTROŠNIKOV SLOVENIJE	Anja Bolha, mag. inž. prehrane, strokovnjakinja za prehrano MIPOR	GALERIJA 3
14:00 - 16:30	INDUSTRIJSKA KONOPLJA PO VEČ STOLETNI TRADICIJI POSTALA NOVELFOOD / OKROGLA MIZA O PROBLEMATIKI NOVE EVROPSKE ZAKONODAJE O IZVLEČKIH IZ KONOPLJE	ZADRUGA KONOPKO	Moderatorica: Barbara Zrimšek z gosti	ODER
15:15 - 16:30	POGOVOR: RAK NI TABU - ONKOLOŠKI BOLNIK POTREBUJE MEDICINSKO ZDRAVLJENJE IN PSIHOLOGIJSKO POMOČ	DRUŠTVO ONKOLOŠKIH BOLNIKOV SLOVENIJE	Univ. dipl. psihologinja Milena Pegan Fabjan	GALERIJA 3
15:30 - 16:00	PRAVICA POTROŠNIKOV DO VARNIH ŽIVIL	MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO RS	Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano	RAZSTAVNI PROSTOR MKGP
15:00 - 15:30	LESNI PELETI: UDOBNO, UGODNO IN DO OKOLJA PRIJAZNO OGREVANJE	STAVBNA BIOLOGIJA	Barbara Primc, strokovnjakinja za področje energije	GALERIJA 1
15:30 - 16:30	UMETNOST ŽIVLJENJA	SHARE SLOVENIJA	Albina Škerbinc	SONET 2
16:00 - 17:00	USTNA HIGIENA - OHRANIMO ZDRAVE ZOBE		Tanja Giulianti Davinič, prof. zdr. vzgoje, tolmačka SZJ	GALERIJA 2
16:00 - 17:00	AROMATERAPIJA	ADRIAMEDIA	Melani Kovač, aromaterapevtka	GALERIJA 1
16:00 - 18:30	SEMINAR - TOPLI DOMEK ALI VIR NAŠIH ZDRAVSTVENIH TEŽAV?	STAVBNA BIOLOGIJA	Sanja Lončar, Igor Šajn, mag. Gregor Kos	SONET 1
16:30 - 17:30	PREŽIVETJE V NARAVI	BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO	Predavatelji in dijaki BC Naklo	STOJNICA BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
17:00 - 18:00	FODMAP DIETA - PRVA POMOČ PRI TEŽAVAH S PREBAVO	MATEJA ULAGA	Mateja Ulaga in Jelena Dimitrijevič	ODER
17:00 - 18:00	SPROŠČANJE IN REGENERACIJA Z ZVOKOM	MINA KUNSTELJ S.P.	Mina Kunstelj univ. dipl. soc. ped.	SONET 2



# Katalog razstavljalcev 50. sejma Narava-zdravje

URA	NASLOV PREDAVANJA/DELAVNICE	ORGANIZATOR	PREDAVATELJ / IZVAJALEC	PREDAVALNICA
17:00 - 18:30	MANIFEST YOUR GREATNESS : AWAKENING YOUR TRUE POTENTIAL THROUGH PRANIC HEALING AND MEDITATION (PREDAVANJE V ANGLEŠKEM JEZIKU)	PRANIC HEALING SLOVENIJA	Dr. Deborah Anna Quibell, doktorica psihologije	GALERIJA 3
17:00 - 18:00	ŽIVETI LAHKOTNO (PREDAVANJU SLEDI SPROŠČANJE S TIBETANSKIMI POSODAMI)	VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO, VELNES IN TURIZEM BLED	Predavateljica VŠŠ mag. Katarina Vita Dolinar Bobič in študenti VŠŠ	GALERIJA 2
18:00 - 19:00	EKOLOŠKA VEGANSKA PREHRANA	MATEJA ULAGA IN ŽIVA CENTER	Marjan Korez, Živa center	ODER
18:00 - 19:30	PODELITEV NAGRAD PLANETU ZEMLJA PRIJAZNA OBČINA 2019.	DRUŠTVO PLANET ZEMLJA	Organizira Društvo Planet Zemlja	GALERIJA 1
18:00 - 19:00	VAGINALNE PARNE KOPELI: "MAJHEN GINEKOLOG V ŠKATLI"	DRUŠTVO ŽAD	Manja Potočnik	SONET 2

## Petek, 25. oktober 2019

9:00 - 12:00	RAZISKOVANJE GOZDNIH ŽIVALI	MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO RS	Predavatelji in študenti Biotehniške fakultete Ljubljana	RAZSTAVNI PROSTOR MKGP
9:00 - 12:00	MINIOLIMPIJADA	ŠPORTNA ZVEZA LJUBLJANE	Športna zveza Ljubljane	STEKLENA DVORANA
9:00 - 19:00	MERITVE: ALI SEM FIT?	ŠPORTNA ZVEZA LJUBLJANE	Institut za šport, Fakulteta za šport	STOJNICA ŠPORTNE ZVEZE LJUBLJANA
10:00 - 11:00	ENERGY MANAGEMENT SYSTEM (SISTEM UPRAVLJANJA Z ENERGIJO)	HARMONY PROGRAM SLOVENIJA	Domagoj Čelan (Hrvaška), Harmony program, Pašman - počitnice za telo in duha	GALERIJA 1
10:00 - 19:00	MASAŽA DLANI	VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO, VELNES IN TURIZEM BLED	Predavatelji in študenti VŠŠ Bled	STOJNICA VŠŠ BLED
10:00 - 19:00	SVETOVANJE ZA ZDRAVO KUHANJE IN PREDSTAVITEV KNJIG	EMILIJA PAVLIČ S.P.	Emilija Pavlič	STOJNICA EMILI - EMILIJA PAVLIČ s.p
10:00 - 10:45	ZVOČNA PRAVLJICA: ZVOK TIŠINE	MINA KUNSTELJ S.P.	Mina Kunstelj univ. dipl. soc. ped.	SONET 2
10:00 - 15:00	SREČANJE ENEET RURAL SPODBUJANJE PODJETNIŠTVA IN IZBOLJŠANJE KVALIFIKACIJ POPULACIJE MLADIH, KI ŽIVI NA PODEŽELJU	ŠTAJERSKI TEHNOLOŠKI PARK	Štajerski tehnološki park	GALERIJA 2
10:00 - 11:00	GOZDNA PRAVLJICA, UJETA V ŠOPKU	BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO	Predavatelji in dijaki BC Naklo	STOJNICA BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
10:00 - 11:00	DELAVNICE VARNE IN ZDRAVE SPOLNOSTI: HPV, KAJ JE TO?	DRUŠTVO ŠTUDENTOV MEDICINE SLOVENIJE	Projekt VIRUS	GALERIJA 3
11:00 - 12:30	DELAVNICA NA TEMO DUŠEVNEGA ZDRAVJA IN DUŠEVNIH MOTENJ	DRUŠTVO ŠTUDENTOV MEDICINE SLOVENIJE	Projekt V odsevu	GALERIJA 3
11:00 - 11:20	SPROŠČANJE S TIBETANSKIMI POSODAMI	VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO, VELNES IN TURIZEM BLED	Študenti VŠŠ Bled	SONET 2
11:00 - 12:00	IZDELAVA MLEČNIH IZDELKOV IN NJIHOVA UPORABA V KULINARIKI	VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO, VELNES IN TURIZEM BLED	Predavateljica VŠŠ Bled in učiteljica na BC Naklo Tatjana Šubic	SONET 1
11:00 - 15:00	SVETOVANJE O PRAVILNI UPORABI MEDICINSKEGA KOSTANJEVEGA MEDU ZA CELJENJE AKUTNIH IN KRONIČNIH RAN	TOSAMA D.O.O.	Nataša Ivančič dr. vet. med.	STOJNICA TOSAMA D.O.O.
12:00 - 12:45	MITI IN RESNICE O CEPLJENJU	DRUŠTVO ŠTUDENTOV MEDICINE SLOVENIJE	Prostovoljci in prostovoljke projekta Imuno, Društva študentov medicine Slovenije	GALERIJA 1
12:00 - 14:00	NE KADIM, ZDRAVO ŽIVIM	SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA	Nikica Grkman, dipl. med. sestra in Mag. Neja Samar Brenčič	SONET 2
12:30 - 13:00	USTVARJALNA DELAVNICA: IZDELAJMO EKOLOŠKE PRIPOMOČKE ZA ŽIVALI	EKO BRLOG	Anja Završnik, dr.vet.med., Eko Brlog	SONET 1
13:00 - 14:00	8 NAPOTKOV ZA ZDRAVE KOSMATINCE IN ČISTEJŠE OKOLJE	EKO BRLOG	Anja Završnik, dr.vet.med., Eko Brlog	GALERIJA 3
14:00 - 15:30	ZAKAJ NAVADNI PREHLAD PREPOGOSTO VODI V RESNE TEŽAVE?	BIOMONS 1 D.O.O.	Adriana Dolinar dr. vet. med.	SONET 1
15:00 - 16:00	PRAVICA POTROŠNIKOV DO OBVEŠČENOSTI IN IZBIRE ŽIVIL	MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO RS	Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano	RAZSTAVNI PROSTOR MKGP
15:00 - 16:00	AKTIVNOSTI S POMOČJO ŽIVALI	AMBASADORJI NASMEHA	Borut Šerbela, Irena Koren in Tamara Vodlan Mihelič s psičkami	ODER
15:00 - 16:00	KAKO IZPOLNITI IN OSMISLITI ŽIVLJENJE	SHARE SLOVENIJA	Janika Jančič, sodelavka društva Share Slovenija	SONET 2
15:00 - 16:30	KONOPLJA - OD SEMENA DO ZDRAVILA	PEST - DRUŠTVO ZA ČLOVEKOVE PRAVICE	Božidar Radišič	GALERIJA 3
15:00 - 19:00	PRAVILNA NEGA OBRAZA Z UPORABO NARAVNE KOZMETIKE	KOKO KOZMETIKA	Natalija Šumiga	STOJNICA KOKO kozmetika, Nina Berginc s.p.
15:30 - 16:30	SUSTAINABLE PET FOOD – FEEDING YOUR DOG AND TAKING CARE OF THE PLANET (PREDAVANJE V ANGLEŠKEM JEZIKU)	EKO BRLOG	Will Bisset, Sales and Innovation Director pri Yora Pet Foods	GALERIJA 1
16:00 - 17:00	IZDELAVA MLEČNIH IZDELKOV IN NJIHOVA UPORABA V KULINARIKI	VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO, VELNES IN TURIZEM BLED	Predavateljica VŠŠ in učiteljica na BC Naklo Tatjana Šubic	SONET 1

URA	NASLOV PREDAVANJA/DELAVNICE	ORGANIZATOR	PREDAVATELJ / IZVAJALEC	PREDAVALNICA
16:00 - 16:45	<b>"ANTI-DEMENCA " STROKOVNO VODENI TRENING SPOMINA</b>	ANT D.O.O.	Jasmina Lambergar, certificirana trenerka spomina	GALERIJA 2
16:00 - 17:00	<b>KATERA BAKTERIJA POVZROČA DEBELOST, POMEN ČREVESNEGA MIKROBIOMA IN DIETNA PREHRANA PRI HUJŠANJU</b>	MATEJA ULAGA S SODELAVCI	Bilka Baloh	ODER
16:30 - 17:30	<b>GOZDNA PRAVLJICA, UJETA V ŠOPKU</b>	BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO	Predavatelji in dijaki BC Naklo	STOJNICA BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
17:00 - 18:00	<b>NIZKOMAŠČOBNA PREHRANA - MASTNO NI SLASTNO</b>	MATEJA ULAGA	Mateja Ulaga in Jelena Dimitrijevič	ODER
17:00 - 18:00	<b>KAKOR ZGORAJ, TAKO SPODAJ – ASTROLOŠKO PREDAVANJE</b>	ADRIAMEDIA	Tadej Šink, horarni astrolog	GALERIJA 1
17:00 - 18:00	<b>SPROŠČANJE IN REGENERACIJA Z ZVOKOM</b>	MINA KUNSTELJ S.P.	Mina Kunstelj univ. dipl. soc. ped.	SONET 2
17:00 - 18:30	<b>CLEAR AND PROTECT YOUR ENERGY (PREDAVANJE V ANGLEŠKEM JEZIKU)</b>	PRANIC HEALING SLOVENIJA	Dr. Deborah Anna Quibell, doktorica psihologije	GALERIJA 3
17:30 - 18:15	<b>KAKO LAHKO ŽENSKA POSKRBI ZA SVOJE HORMONSKO ZDRAVJE IN ŠČITNICO?</b>	KLEPET OB KAVI	Simone Godina CHHC	GALERIJA 2
18:00 - 18:20	<b>SPROŠČANJE S TIBETANSKIMI POSODAMI</b>	VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO, VELNES IN TURIZEM BLED	Študenti VSŠ Bled	SONET 2
18:00 - 19:00	<b>EKOLOŠKE RASTLINSKE BARVE ZA LASE</b>	MATEJA ULAGA IN ŽIVA CENTER	Mirjam M. Korez, univ. dipl. biologinja	ODER
18:00 - 19:00	<b>KRITIČNI MEJNIKI, KI LOČIJO CELOSTNO ZOBOZDRAVSTVO OD OBIČAJNEGA</b>	3-LAB PLUS D.O.O.	Sebastjan Perko dr. dent. med., znanosti in nanotehnologije	SONET 1

### Sobota, 26. oktober 2019

9:00 - 10:00	<b>AJURVEDA - STARODAVNI SISTEM CELOSTNEGA ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA</b>	SHANKARA D.O.O.	Manja Balek Jurjavčič	SONET 2
9:00 - 10:00	<b>OSEBNI PRISTOP PRI PREPREČEVANJU BOLEČIN V HRBTENICI</b>	VICTUS D.O.O.	Dr. kineziologije Dejan Kernc	SONET 1
9:00 - 10:00	<b>AYURVEDA IN PREHRANJEVANJE</b>	MATEJA ULAGA IN SODELAVCI	Bilka Baloh	ODER
9:00 - 12:00	<b>RAZISKOVANJE GOZDNIH ŽIVALI</b>	MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO RS	Predavatelji in študenti Biotehniške fakultete Ljubljana	RAZSTAVNI PROSTOR MKGP
9:00 - 19:00	<b>MERITVE: ALI SEM FIT?</b>	ŠPORTNA ZVEZA LJUBLJANE	Institut za šport, Fakulteta za šport	STOJNICA ŠPORTNE ZVEZE LJUBLJANA
10:00 - 19:00	<b>MASAŽA DLANI</b>	VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO, VELNES IN TURIZEM BLED	Predavatelji in študenti VSŠ Bled	STOJNICA VSŠ BLED
10:00 - 19:00	<b>SVETOVANJE ZA ZDRAVO KUHANJE IN PREDSTAVITEV KNJIG</b>	EMILIJA PAVLIČ S.P.	Emilija Pavlič	STOJNICA EMILI - EMILIJA PAVLIČ s.p.
10:00 - 10:30	<b>QIGONG IN WELLNESS</b>	VSŠ ZA GOSTINSTVO, VELNES IN TURIZEM BLED TER DRUŠTVO TOLMUN	Za VSŠ Bled, društvo Tolmun, Igor Gregorc	ODER
10:00 - 10:45	<b>"ANTI-DEMENCA " STROKOVNO VODENI TRENING SPOMINA</b>	ANT D.O.O.	Jasmina Lambergar, certificirana trenerka spomina	GALERIJA 3
10:00 - 14:00	<b>MEDIMEDO DELAVNICE PREMAGOVANJA STRAHU PRED ZDRAVNIKI V VRTCIH</b>	DRUŠTVO ŠTUDENTOV MEDICINE SLOVENIJE	Projekt Medimedo	GALERIJA 2
10:00 - 10:45	<b>ZVOČNA PRAVLJICA: ZVOK TIŠINE</b>	MINA KUNSTELJ S.P.	Mina Kunstelj univ. dipl. soc. ped.	SONET 2
11:00 - 11:15	<b>PREDSTAVITEV PASME TORNJAK – PASTIRSKI PES</b>	MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO RS	Aleš Sedmak, lastnik psa	RAZSTAVNI PROSTOR MKGP
11:00 - 12:00	<b>ZDRAVO IN SLADKO</b>	MATEJA ULAGA	Mateja Ulaga in Jelena Dimitrijevič	ODER
11:00 - 12:30	<b>ŠKRIPLJETE? KAKO POSKRBE TI ZA VITALNOST SKLEPOV?</b>	BIOMONS 1 D.O.O.	Adriana Dolinar dr. vet. med.	SONET 1
11:00 - 13:00	<b>SAMI DO ZDRAVJA</b>	IBIOM	Doc. dr. Aleš Lapanje, dr. Tomaž Rijavec, mag. Ana Lapanje in Blaž Petrič	GALERIJA 3
11:00 - 11:20	<b>SPROŠČANJE S TIBETANSKIMI POSODAMI</b>	VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO, VELNES IN TURIZEM BLED	Študenti VSŠ Bled	SONET 2
11:00 - 13:30	<b>SEMINAR - TOPLI DOMEK ALI VIR NAŠIH ZDRAVSTVENIH TEŽAV?</b>	STAVBNA BIOLOGIJA	Sanja Lončar, Igor Šajn, mag. Gregor Kos	GALERIJA 1
12:00 - 13:00	<b>ZDRAVILNE TINKTURE IN ŠOPEK NASVETOV</b>	IONEX D.O.O.	Lorena Leonardos	SONET 2
12:00 - 13:00	<b>VSE, KAR BI MORALI VEDETI O KOLAGENU</b>	MATEJA ULAGA S SODELAVCI	Katarina Miklavc, univ.dipl.inž. živilstva in prehrane, Maja Jeereb	ODER
13:00 - 14:00	<b>ŠPORTNE IGRE S TERAPEVTSKIM PSOM</b>	AMBASADORJI NASMEHA	Irma Golob, Irena Koren in Tamara Vodlan Mihelič s psički	ODER
13:00 - 14:00	<b>(P)OSTANITE MLADI S TRADICIONALNO KITAJSKO MEDICINO</b>	SHENG TKM	Tian Wei, TKM zdravnica	SONET 1
13:00 - 14:00	<b>PRAVICA POTROŠNIKOV DO OBVEŠČENOSTI IN IZBIRE ŽIVIL</b>	MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO RS	Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano	RAZSTAVNI PROSTOR MKGP
13:30 - 14:30	<b>8 NAPOTKOV ZA ZDRAVE KOSMATINCE IN ČISTEJŠE OKOLJE</b>	EKO BRLOG	Anja Završnik, dr.vet.med., Eko Brlog	GALERIJA 3



# Katalog razstavljalcev 50. sejma Narava-zdravje

URA	NASLOV PREDAVANJA/DELAVNICE	ORGANIZATOR	PREDAVATELJ / IZVAJALEC	PREDAVALNICA
14:00 - 15:00	GOZDNA PRAVLJICA, UJETA V ŠOPKU	BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO	Predavatelji in dijak BC Naklo	STOJNICA BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
14:00 - 15:30	S HOLISTIČNIM RAZUMEVANJEM ČLOVEKA DO PRAVE PREHRANE	AKU ENERGIJA	Rachel Cheng, mag. kitajske med., dipl. biomedicine	SONET 2
14:00 - 15:00	PREDSTAVITEV PROJEKTA ZAME IN PLANET	PROJEKT ZAME IN PLANET	Katarina Miklavc, Maja Jeereb, Jelena Dimitrijevič, Projekt Zame in Planet	ODER
14:30 - 15:00	USTVARJALNA DELAVNICA: IZDELAJMO EKOLOŠKE PRIPOMOČKE ZA ŽIVALI	EKO BRLOG	Anja Završnik, dr.vet.med., Eko Brlog	SONET 1
14:30 - 16:00	SLOVENSKE IZKUŠNJE Z UPORABO KANABIDIOLA IN DOMAČIH PROIZVODOV KANABISA PRI ZDRAVLJENJU TRDOVRATNIH EPILEPSIJ, DOLOČENIH EPILEPTIČNIH SINDROMOV IN ENCEFALOPATIJ OTROŠKEGA OBDOBJA	PEST - DRUŠTVO ZA ČLOVEKOVE PRAVICE	Prof. dr. David Neubauer	GALERIJA 1
15:00 - 16:00	ŠPORTNIKI NA RASTLINSKI POGON	MATEJA ULAGA	Katarina Miklavc, univ.dipl.inž. živilstva in prehrane, Maja Jeereb, urednica portala Mojezdravje.net	ODER
15:00 - 16:00	PREBUJANJE ČLOVEŠTVA	SHARE SLOVENIJA	Marija Kure	GALERIJA 2
15:30 - 16:30	KAKO PSIHA VPLIVA NA ZDRAVJE	HARMONY PROGRAM SLOVENIJA	Bruno Šimleša (Hrvaška), Harmony program, Pašman - počitnice za telo in duha	GALERIJA 3
16:00 - 16:30	QIGONG IN WELLNESS	VSŠ ZA GOSTINSTVO, VELNES IN TURIZEM BLED TER DRUŠTVO TOLMUN	Za VSŠ Bled, društvo Tolmun, Igor Gregorc	ODER
16:30 - 18:30	PROJEKCIJA DOKUMENTARNEGA FILMA: "PODZEMLJE UPANJA"	PEST - DRUŠTVO ZA ČLOVEKOVE PRAVICE	Prereditelj: PEST - društvo za človekove pravice	GALERIJA 1
16:00 - 17:00	RESET. RESTART DELAVNICA: MEDITACIJA SKOZI NEVROZNANOST	RESET.RESTART	Za Reset. Restart, Maja Megla	SONET 1
17:00 - 18:00	ZDRAVILNE KORISTI POSTA, KAKO GA PRAVILNO IZVAJAMO, KAJ ZA POST POTREBUJEMO IN KDAJ GA IZVAJAMO	MATEJA ULAGA S SODELAVCI	Bilka Baloh	ODER
17:00 - 18:00	TRANSMISIJSKA MEDITACIJA	SHARE SLOVENIJA	Albina Škerbinc	GALERIJA 2
17:00 - 18:00	ZVOČNA PRAVLJICA: ZVOK TIŠINE	MINA KUNSTELJ S.P.	Mina Kunstelj univ. dipl. soc. ped.	SONET 2
18:00 - 18:20	SPROŠČANJE S TIBETANSKIMI POSODAMI	VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO, VELNES IN TURIZEM BLED	Študenti VSŠ Bled	SONET 2

## ČASTNA POKROVITELJA



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,  
GOZDARSTVO IN PREHRANO



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA OKOLJE IN PROSTOR

## STROKOVNI PARTNERJI



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



Slovenske železnice  
GREM Z VLAKOM



## PARTNERJI IN MEDIJSKI PARTNERJI PRIREDITVE

Mestna občina Ljubljana



državno  
PLANET



ZPS  
ZVEZA POTROŠNIKOV  
SLOVENIJE



DNEVNIK





# Seznam razstavljalcev

## 3-LAB PLUS, D. O. O.

Nazorjeva ulica 3, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 031 414 774

✉ [info@dentoteka.com](mailto:info@dentoteka.com),

🌐 [www.dentoteka.com](http://www.dentoteka.com)

SPLAT – profesionalni izdelki za ustno zdravje celotne družine. Spreminjamo svet, en nasvet za drugim!

## ADRIA MEDIA LJUBLJANA, ZALOŽNIŠTVO IN TRŽENJE, D. O. O.

Bleiweisova cesta 30, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/300 07 00

🌐 [www.adriamedia.si](http://www.adriamedia.si)

AM Ljubljana, d. o. o., je uveljavljena multimedijška založba, ki nenehno skrbi za razvoj svojih medijev in uredniških ekip. Najboljše vsebine ustvarjajo s kreativnim pristopom in predanostjo.

## ALGENA, D. O. O.

Spodnji kraj 15, 2391 Prevalje, SLOVENIJA

✉ [info@algena.si](mailto:info@algena.si), 🌐 [www.dodajprehrani.si](http://www.dodajprehrani.si)

Na sejmu zastopamo: BLOOMS, AVSTRALIJA

Blooms – Avstralski proizvodi, kakovost s tradicijo od 1938. Izdelki ne vsebujejo nobenih alergenov, imajo teste, da ne vsebujejo težkih kovin, živega srebra in pesticidov. Ob visoki dovoljeni koncentraciji vzamemo le 1 kapsulo na dan. Podjetje ALGENA, d. o. o., je ekskluzivni uvoznik (že 18 let), kar predstavlja zelo ugodno ceno. Vodilo družinskega podjetja, BITI IN OSTATI

ZDRAV, je vrednota za katero se je vredno potruditi!

## AMARANT, FANČI PERDIH, S. P.

Golišče 3, 1281 Kresnice, SLOVENIJA

☎ 031 706 444

✉ [info@amarant.si](mailto:info@amarant.si), 🌐 [www.amarant.si](http://www.amarant.si)

Ekološka semena in seme za kaljenje. Ekološki izdelki in drugi izdelki iz ponudbe [www.amarant.si](http://www.amarant.si)

## AMPROJ, D. O. O.

Runkova ulica 2, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 0590 21 700, 041 380 805

✉ [info@eko365.si](mailto:info@eko365.si), 🌐 [www.eko365.si](http://www.eko365.si)

Podjetje je dobavitelj najkakovostnejših aparatov za zdravo prehrano s širokim izborom; sokovnikov, mešalnikov, mlinov za moko, sušilnikov, dehidratorjev, destilatorjev, stiskalnic za olje, kalilnikov, liofilizatorjev... Več o ponudbi: [www.eko365.si](http://www.eko365.si)

## ANIMA ALCHEMY LAB, D. O. O.

Gregorčičeva ulica 18, 2314 Zgornja Polskava, SLOVENIJA

☎ 068 125 595

✉ [rosanda@anima-alchemylab.com](mailto:rosanda@anima-alchemylab.com),

🌐 [www.anima-alchemylab.com](http://www.anima-alchemylab.com)

Žive cvetne esence ANIMA so terapevtski izdelek za notranjo uporabo. Vsaka steklenička vsebuje specifično kombinacijo finih alkemičnih/spagičnih izvlečkov cvetov, ki oskrbujejo porušeno duhovno, čustveno, psihično in fizično ravnotežje.

## AQUA VIVA, D. O. O.

Preserska cesta 4, 1235 Radomlje, SLOVENIJA

☎ 051 651 383

✉ [support@aquavivasystem.com](mailto:support@aquavivasystem.com),

🌐 [www.aquavivasystem.com](http://www.aquavivasystem.com)

Aqua Viva globinski sesalnik z vodnim filtrom nam omogoča klasično, globinsko sesanje, mokro suho čiščenje, pranje preprog, sedežnih garnitur, vzmetnic, očisti nam zrak, zato ga priporočamo astmatikom in alergikom.

## ARMOUR STORITVE, D. O. O.

Gorenja vas pri Mirni 1, 8233 Mirna, SLOVENIJA

☎ 041 637 440

✉ [kraljevski.doo@gmail.com](mailto:kraljevski.doo@gmail.com),

🌐 [www.armour-storitve.si](http://www.armour-storitve.si)

Obdelava in prodaja dragih in poldragih kamnov, mineralov, kristalov. Izdelava zaščite pred škodljivimi sevanji v prostoru.

## ARTROS, CENTER ZA ORTOPEDIJO IN ŠPORTNE POŠKODBE, D. O. O.

Tehnološki park 21, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/518 70 63

✉ [info@artros.si](mailto:info@artros.si), 🌐 [www.artros.si](http://www.artros.si)

Smo zasebni ortopedski center, specializiran za zdravljenje poškodb in obolenj gibalnega sistema. Odlikujejo nas strokovnost, predanost pacientom ter najsodobnejša tehnološka opremljenost centra. Na enem mestu zagotavljamo specialistično ambulantno obravnavo, celovito diagnostiko, različne oblike

Dom je tisti občutek znotraj. Pogosto ga občutimo ob živalih, v naravi ali ljudeh, ki so za nas posebni.

Vir: Sensa





konservativnega zdravljenja, izvajanje artroskopskih operativnih posegov in rehabilitacijo s fizikalno terapijo.

## ARTTEL, D. O. O.

Stanežiče 2, 1210 Ljubljana - Šentvid, SLOVENIJA

☎ 041 330 520

✉ [info@arttel.si](mailto:info@arttel.si)

Podjetje predstavlja: linijo premium kolagenskih napitkov Bissoubeauty, Beauty in Beast Sip. Izjemno okusni in hranljivi napitki bodo postali del vaše vsakodnevne rutine. Pospešujejo nastajanje kolagena od znotraj in z dodatkom vitamina C pripomorejo, da je vaša koža bolj navlažena in elastična, nohti močnejši in lasje bolj sijoči. Sibirski čaga. Okrepite svoj imunski sistem in upočasnite staranje na naravni način. Prednosti sirske čage, ki je na prvem mestu med antioksidanti: krepi imunski sistem, deluje antikancerogeno, protivnetno, podpira prebavno funkcijo, proti staranju, brez sladkorjev ali alkohola, edini konzervans je naravna sorbinska kislina iz jerebice. Kamen življenja – zeolit klinoptilolit, čudežni mineral za čiščenje organizma in mineralno oskrbo.

## ATOM, D. O. O.

Zamarkova 1 a, 2230 Lenart v Slovenskih goricah, SLOVENIJA

☎ 031 580 009

✉ [polona@atom.si](mailto:polona@atom.si), [www.atom.si](http://www.atom.si)

Eterično olje YinYang, gospodinjstva galanterija.

## AVON, D. O. O., LJUBLJANA

Vodovodna cesta 99, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/530 94 08

✉ [info@avon.com](mailto:info@avon.com), [www.avon.si](http://www.avon.si)

Avon je vodilno svetovno podjetje v direktni prodaji kozmetičnih proizvodov. Svojim članom omogoča naročanje prek spleta v udobju lastnega doma. Katalog izhaja vsake tri tedne in je naša trgovina! Ena od bistvenih vrednot Avona je družbena odgovornost. Skozi vso zgodovino obstoja je filozofija podjetja razumevanje in opolnomočenje žensk. Avon vsako leto sodeluje in podpira različne aktivnosti za izboljšanje zdravja in varnosti žensk po vsem svetu in v ta namen sodeluje z različnimi organizacijami. Sredstva za boj proti raku dojk in nasilju v družini zbiramo s posebnimi proizvodi, ki so na voljo v našem katalogu. Prav letos obeležujemo 15. obletnico zbiranja sredstev za boj proti raku dojk!

## BIO DOBROTE, D. O. O.

Studenec 28, 6230 Postojna, SLOVENIJA

☎ 070 828 007

✉ [bio.dobrote@gmail.com](mailto:bio.dobrote@gmail.com),

🌐 [www.kmetija-zgajnar.si](http://www.kmetija-zgajnar.si)

Ekološki mlečni in mesni izdelki z naše kmetije.

## BIO PIRAMIDA, TRGOVINSKA DEJAVNOST, IZTOK TOMC, S. P.

Brezje 58, 4243 Brezje, SLOVENIJA

☎ 041 682 203

✉ [bio.piramida@siol.net](mailto:bio.piramida@siol.net)

Kristali v vseh oblikah in vrstah.

Pripomočki za zdravo življenje.

## BIOFIELD CARE, NINA KOKALJ, S. P.

Savska cesta 31 a, 1230 Domžale, SLOVENIJA

✉ [info@biofieldcare.com](mailto:info@biofieldcare.com),

🌐 [www.biofieldcare.com](http://www.biofieldcare.com)

Na sejmu zastopamo: TUNING ELEMENT LLC, ZDA

Biofield care iz Amerike v EU prinaša najsodobnejše produkte kvantne medicine v obliki frekvenčnih obličev, ki telo na naraven način vračajo v optimalno zdravje, dobro počutje in hormonsko ravnovesje.

## BIOMONS I, D. O. O.

Sredma 91, 2354 Bresterica, SLOVENIJA

☎ 040 614 617

✉ [darja@biomons.com](mailto:darja@biomons.com),

🌐 [www.biomons.com](http://www.biomons.com)

BioMons in CBDex s sloganom Konoplja brez recepta vam predstavlja potencial prehranskih dopolnil iz konoplje s CBD in CBG. Sinergija vseh aktivnih spojin konoplje v naravni mešanici je tista, ki daje ustrezno in popolno prehransko dopolnilo.

## BIORESONANCA VITAL, BARBARA KOVIČ, S. P.

Cesta talcev 10, 1230 Domžale, SLOVENIJA

☎ 041 841 913

✉ [bioresonanca.vital@gmail.com](mailto:bioresonanca.vital@gmail.com)

Orgoniti Vital so energijska zaščita pred sevanji.

## BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO

Strahinj 99, 4202 Naklo, SLOVENIJA

☎ 04/27 72 114

✉ [info@bc-naklo.si](mailto:info@bc-naklo.si), [www.bc-naklo.si](http://www.bc-naklo.si)

Na Biotehniškem centru Naklo želimo biti kakovostna izobraževalna, raziskovalna in razvojna ustanova, ki postavlja v ospredje občutek za naravo, skrb za pridelavo in predelavo zdrave hrane ter skrb za urejenost okolja v sodelovanju z gospodarstvom. Center sestavlja srednja šola, višja šola in medpodjetniški izobraževalni center.

## BOŽNAR – ČEBELARSTVO, D. O. O.

Polhov Gradec 72, 1355 Polhov Gradec, SLOVENIJA

☎ 01/364 00 20

✉ [info@boznar.si](mailto:info@boznar.si), [www.boznar.si](http://www.boznar.si)

Med, cvetni prah, matični mleček, propolis, čebelji vosek, med v satju, medenjaki, čokolada z medom, BIO čokolada s cvetnim prahom, medena kozmetika Bee Beauty, aloja arborescens z medom.

## BRALKO, D. O. O.

Šmartno ob Paki 134, 3327 Šmartno ob Paki, SLOVENIJA

☎ 03/891 55 60

✉ [bralcom@siol.net](mailto:bralcom@siol.net), [www.bralco.si](http://www.bralco.si)

Promocija in prodaja masažnih aparatov, masažnih stolov ter sodobne čistilne opreme, kot so robotski čistilniki za tla, okna ...

## DAŠIS, STORITVE IN SVETOVANJE, D. O. O.

Gornjesavska cesta 13 b, 4000 Kranj, SLOVENIJA

☎ 04/620 98 22

✉ [urednistvo@ekodezela.si](mailto:urednistvo@ekodezela.si),

🌐 [www.ekodezela.si](http://www.ekodezela.si)

Pod blagovno znamko EKO dežela izdajamo deset panožnih gospodarskih edicij, revijo Lupa z zanimivimi vsebinami iz vsakdanjega življenja, za ljubitelje živali pa pripravljamo revijo Moj pes.

## DIDAKTA, D. O. O., RADOVLJICA

Gradnikova 91 a, 4240 Radovljica, SLOVENIJA

☎ 04/532 02 00

✉ [zalozba@didakta.si](mailto:zalozba@didakta.si), [www.didakta.si](http://www.didakta.si)

Založba Didakta vas že trideset let razveseljuje, poučuje in zabava s svojim knjižnim programom. Velik segment obsega priročniki za starše, otroške slikanice, strokovna literatura ...

## DIFAR, D. O. O.

Pernetova ulica 1, 1236 Trzin, SLOVENIJA

☎ 01/564 11 95,

✉ [info@difar.si](mailto:info@difar.si), [www.difar.si](http://www.difar.si),

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

Na sejmu zastopamo: PUKKA HERBS, VELIKA BRITANIJA

Pukka – ekološki zeliščni čaji in ekološka prehranska dopolnila za optimalno raven vašega zdravja in dobrega počutja.

## DOMINUR, D. O. O.

Ulica kovinarjev 6, 2000 Maribor, SLOVENIJA

☎ 02/300 60 73

✉ [info@dominur.si](mailto:info@dominur.si)

Na sejmu zastopamo:

BLOMDAHL, ŠVEDSKA

BRUDER UNTERWEGER, AVSTRIJA

FRENCH TOP, FRANCIJA

Blomdahl medical, Royal Green, Earth

Line, Henna Plus, Hair Wonder,

Unterwegwer. Antialergeni nakit,

prehranska dopolnila, naravna kozmetika.

**DROGA KOLINSKA, D. D.**

Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana,  
SLOVENIJA

☎ 01/472 15 00

✉ [info@drogakolinska.com](mailto:info@drogakolinska.com),

🌐 [www.donatmg.eu](http://www.donatmg.eu)

Naravna mineralna voda z več kot 400-letno tradicijo, ki klinično dokazano spodbuja prebavo.

**DRUŠTVO AMBASADORJI NASMEHA**

Topniška ulica 45, 1000 Ljubljana,  
SLOVENIJA

☎ 041 771 655

✉ [info@ambasadorji-nasmeha.si](mailto:info@ambasadorji-nasmeha.si),

🌐 [www.ambasadorji-nasmeha.si](http://www.ambasadorji-nasmeha.si)

Slovensko društvo za terapijo s pomočjo živali, Ambasadorji nasmeha, je prvo društvo v Sloveniji, ki je pred 15 leti začelo orati ledino na področju uveljavljanja aktivnosti in terapij s pomočjo živali (APŽ/TPŽ). Društvo je prostovoljsko, neprofitno, v javnem interesu s statusom humanitarne organizacije. Prostovoljci, izšolani v APŽ in TPŽ, delujejo po vsej Sloveniji in s svojimi živalmi izvajajo redne obiske v različnih ustanovah – vrtci, razvojni oddelki vrtcev, osnovne šole, šole s prilagojenim programom, zavodi, ŠENT-i, CSD, varne hiše, domovi starejših občanov, zaprti dementni oddelki v DSO, knjižnice ... V letu 2019 obiskujemo več kot 50 ustanov tako v Sloveniji kot na Hrvaškem, saj imamo tudi dve članici s Hrvaškega. Prostovoljci s strokovnimi delavci ustanov sodelujejo in skupaj rišejo nasmeha tistim, ki nimajo nobenega razloga za nasmeh. Poleg APŽ/TPŽ imamo

še druge programe, ki jih redno izvajamo: UPŽ oziroma učenje s pomočjo živali, Beremo z nasmehom, Odgovorno skrbništvo živali – pravilen pristop do psa, individualne terapije in zelo uspešen program Odprava strahu pred psom. Predavanja oziroma delavnice bodo prikazale naše dejavnosti, kjer bomo vključili tudi prostovoljce iz publike in pokazali kaj in kako izvajamo APŽ/TPŽ, Beremo z nasmehom in druge programe ter razložili, zakaj so živali pomembne pri naših programih.

**DRUŠTVO ONKOLOŠKIH BOLNIKOV SLOVENIJE**

Poljanska cesta 14, 1000 Ljubljana,  
SLOVENIJA

☎ 041 835 460

✉ [dobslo@siol.net](mailto:dobslo@siol.net), 🌐 [www.onkologija.org](http://www.onkologija.org)

Rak ni tabu – onkološki bolnik potrebuje medicinsko zdravljenje in psihosocialno pomoč! Vse, ki ste se že srečali z boleznijo rak, ste v fazi okrevanja, rehabilitacije, doživljate stiske in potrebujete pomoč, vabimo na pogovor, ki bo 24. 10. 2019 ob 15.15 na GR v dvorani Galerija 3. V pogovoru, ki ga bo vodila podpredsednica društva Breda Brezovar Goljar, bodo predstavljene organizirana psihosocialna pomoč Društva onkoloških bolnikov Slovenije ter izkušnje nekdanjih onkoloških bolnikov. V pogovoru bodo sodelovali psihologinja, dolgoletna strokovna vodja skupin za samopomoč Milena Pegan Fabjan in nekdanja bolnika prostovoljca, ki pomagata bolnikom v stiski, Jožica Mestnik in Faik Ajdarevič.

**DRUŠTVO SLOVENSKI KONOPLJIN SOCIALNI KLUB**

Brilejeva 6, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 040 298 783

✉ [jaka@sksk.si](mailto:jaka@sksk.si), 🌐 [www.sksk.si](http://www.sksk.si)

Propagandni material za konopljo: papirji za zvijanje, majice, plakati, nalepke, pobarvanke, značke, vaporizatorji.

**DUHOVNO DRUŠTVO SHARE SLOVENIJA**

Gregorčičeva ulica 9, 4000 Kranj,  
SLOVENIJA

☎ 040 463 489

🌐 [www.share-international.net](http://www.share-international.net)

Globalna mreža neprofitnih in nevladnih skupin prostovoljcev, katerih osrednji cilj je informiranje splošne javnosti o najbolj perečih tematikah današnjega časa, o dolgoročnih pozitivnih spremembah na vidiku ter o ezoteričnih, doslej skritih razlogih za upanje.

**EKO BRLOG, POSREDNIŠTVO PRI PRODAJI HRANE IN OPREME ZA ŽIVALI, KAREL ZAVRŠNIK, S. P.**

Brezje 43, 3330 Mozirje, SLOVENIJA

☎ 070 263 344

✉ [info@eko-brlog.com](mailto:info@eko-brlog.com),

🌐 [www.eko-brlog.com](http://www.eko-brlog.com)

Na sejmu zastopamo:

BECO PETS, VELIKA BRITANIJA

LILY'S KITCHEN, VELIKA BRITANIJA

YORA, VELIKA BRITANIJA

Eko Brlog je prva okolju prijazna trgovina za kosmatince v Sloveniji. Na enem mestu združujemo ekološke, organske, naravne, zdravju in okolju prijazne izdelke za pse in mačke.

Gozd je mir. Gozd je  
tišina, pospremljena z  
zvoki vsemira in narave.  
Gozd je vonj. Gozd je dih.  
Gozd je nešteto bitij. Je  
svetel in temen, kot so  
naše misli. Ko je naša  
glava prepolna misli, jih  
gozdu nekako uspe  
urediti, umiriti, celo  
utišati.

*Petra Arula*

Vir: Sensa







# Katalog razstavljalcev 50. sejma Narava-zdravje

## EKOLIFE NATURA, D. O. O.

Brodšče 28, 1236 Trzin, SLOVENIJA

☎ 040 845 996

✉ [tajca@ekolife.si](mailto:tajca@ekolife.si), [www.ekolife.si](http://www.ekolife.si)

Liposomski vitamini in minerali Ekolife natura vam omogočajo maksimalni izkoristek. Na voljo so novi izdelki. Vabljeni na degustacijo.

## EKOM, D. O. O., GROSUPLJE

Industrijska cesta 5, 1290 Grosuplje, SLOVENIJA

☎ 01/786 47 55

✉ [ekom@siol.net](mailto:ekom@siol.net), [www.ekomfiltri.com](http://www.ekomfiltri.com), [www.ekom.si](http://www.ekom.si)

Smo podjetje s 30 letno tradicijo proizvodnje in prodaje filtrov in mehčalcev za dom in industrijo. Prisotni smo doma in v tujini.

## EMILI – EMILIJA PAVLIČ, S. P.

Pot v gaj 7, 6000 Koper, SLOVENIJA

☎ 041 748 972

✉ [info@emilijapavlic.si](mailto:info@emilijapavlic.si),

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

Prodajanje lastnih kuharskih knjig in svetovanje za zdravo kuhanje.

## ESSENCE OF YIN, AZURIT, S. P.

Lokovina 3, 3204 Dobrna, SLOVENIJA

☎ 041 843 472

✉ [info@essenceofyin.com](mailto:info@essenceofyin.com),

[www.essenceofyin.com](http://www.essenceofyin.com)

Pri nas boste izvedeli kako uravnovežiti življenje s prakticiranjem veščin taj čí, či kung, meditacij dao in celostno podpreti zdravje rodil pri ženskah z jajčki joni in vaginalnimi parnimi kopelmi.

## EURONATURA DI COTIC BRUNO

Strada della Mainizza 409, IT-34170

Gorica, ITALIJA

☎ +39/0481 39 10 99

✉ [euronatura@hotmail.it](mailto:euronatura@hotmail.it),

[www.euronatura.it](http://www.euronatura.it)

Oljke, posušeni paradižniki in vložena zelenjava.

## EVROSAD PROIZVODNJA, TRGOVINA, SVETOVANJE, D. O. O., KRŠKO

Cesta 4. julija 134, 8270 Krško, SLOVENIJA  
Pridelki in proizvodi, ki jih družba prodaja so jabolka, hruške, breskve ter jagode. Vse sadje pridelano v Evrosadovih sadovnjakih spada pod shemo Izbrana kakovost. 100-odstotni iztisnjeni sadni sokovi so razširitev našega prodajnega programa. V posebno čast nam je izdelava viljamovke Zime, ki je na prestižnem tekmovanju IWSC v Londonu, osvojila zlato odličje. Naše glavno vodilo so visoko kakovostni izdelki, ki zadostujejo najvišjim svetovnim standardom.

## FIBRE, D. O. O.

Jačka 2 a, 1370 Logatec, SLOVENIJA

✉ [fibreislife@gmail.com](mailto:fibreislife@gmail.com),

[www.mrfibres.com](http://www.mrfibres.com)

Krekerji Mr. Fibre's so okusen in funkcionalen prigrizek, ki ima visoko vsebnost topnih vlaknin in betaglukanov. Narejeni so iz zgolj 7 sestavin. S samo enim pakiranjem krekerjev Mr. Fibre's v svoje telo vnesemo kar dve tretjini dnevno priporočenega vnosa vlaknin.

## FULL-POINT, D. O. O.

Vojkovo nabrežje 23, 6000 Koper, SLOVENIJA

☎ 05/612 20 00

✉ [mirela@full-point.net](mailto:mirela@full-point.net),

[www.full-point.com](http://www.full-point.com)

Tvoje spanje – tvoja energija. Ozaveščanje o zdravstveni preventivi in o pomenu dobrega spanja posameznika za njegovo dobro počutje doma, na delovnem mestu in med vožnjo.

## GNEZDO, D. O. O.

Cesta talcev 19 b, 4000 Kranj, SLOVENIJA

☎ 01/235 01 81

✉ [info@gnezdo.si](mailto:info@gnezdo.si), [www.gnezdo.si](http://www.gnezdo.si)

Ukvarjamo se s sonaravno gradnjo in prodajo naravnih gradbenih materialov (Center sonaravne gradnje). Imamo lastno izvajalsko ekipo za izvedbo ilovnatih ometov in zaključnih del pri gradnji objektov z naravnimi materiali.

## GOBARSKO MIKOLOŠKO DRUŠTVO LJUBLJANA

Linhartov podhod 50, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 041 299 180

✉ [bertoncelj.metka@gmail.com](mailto:bertoncelj.metka@gmail.com),

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

Razstava samoniklih gliv Slovenije, gojenje zdravilne gobe, gobarska kulinarika in srečelov.

## GRADBENI INŠTITUT ZRMK, D. O. O.

Dimičeva ulica 12, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/ 280 81 81

✉ [gcs@gi-zrmk.si](mailto:gcs@gi-zrmk.si), [www.gi-zrmk.si](http://www.gi-zrmk.si)

Trajnostni razvoj in trajnostna gradnja, celovita prenova stavb, skoraj ničenergijske hiše, strokovna mnenja, kontrola kakovosti, tehnična zakonodaja, model krožnega gospodarstva, gradbena fizika, učinkovita raba energije v stavbah, energetska izkaznica in energetski pregledi stavb, bivalno okolje in mikroklima, svetovanje, izobraževanje, temeljne in aplikativne raziskave in preiskave, mednarodni projekti.

## GREEN PASSION, D. O. O.

Trg Komandanta Staneta 8, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 070 272 727

✉ [contact@greenpassion.ch](mailto:contact@greenpassion.ch),

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

Smo generalni zastopnik švicarskega podjetja CANWAY, ki se ukvarja z vsemi vrstami visokokakovostnih izdelkov iz CBD.

## GRM NOVO MESTO – CENTER BIOTEHNIKE IN TURIZMA

Sevno 13, 8000 Novo mesto, SLOVENIJA

☎ 07/393 47 00

✉ [s-sksgm.nm@guest.arnes.si](mailto:s-sksgm.nm@guest.arnes.si),

[www.ksgm.net](http://www.ksgm.net)

Grm Novo mesto je šola, ki izobražuje za konkretne poklice, v celotni verigi »OD NJIVE DO MIZE«. Posebnost našega izobraževanja je certifikat »ZAUPANJA VREDEN«. Ponujamo brezplačna izobraževanja za zaposlene.

## HARMONI PROGRAM, D. O. O.

Globočec 45 e, 49246 HR-49246 Marija Bistrica, HRVAŠKA

✉ [harmony.slovenija@gmail.com](mailto:harmony.slovenija@gmail.com),

[www.harmony.hr/sl](http://www.harmony.hr/sl)

Harmony program – počitnice za telo in duha.

## HEMPTOUCH, KOZMETIKA IN RAZVOJ, D. O. O.

Podbreznik 15, 8000 Novo mesto, SLOVENIJA

☎ 041 926 231

✉ [marko@hemptouch.com](mailto:marko@hemptouch.com),

[www.zeleni-dotik.si](http://www.zeleni-dotik.si)

Terapevtska konopljna kozmetika, CBD kapljice, CBD pršila z okusi.

## HERMES AND ANDREJA GAČNIK, S. P.

Kidričeva cesta 26, 2204 Miklavž na Dravskem polju, SLOVENIJA

☎ 041 368 619

✉ [andreja.merkur@gmail.com](mailto:andreja.merkur@gmail.com)

Zeliščne kreme in olja, izdelki za izboljšanje počutja ...

## HRVAŠKA GOSPODARSKA ZBORNICA

Rooseveltova trg 2, HR-10000 Zagreb, HRVAŠKA

☎ +385/1 456 15 70

✉ [svrklijan@hgk.hr](mailto:svrklijan@hgk.hr), [www.hgk.hr](http://www.hgk.hr)

Na sejmu se predstavljajo:

- LIFECLASS TERME SVETI MARTIN,
  - SPECIALNA BOLNIŠNICA ZA MEDICINSKO REHABILITACIJO DARUVARSKO TOPLICE,
  - ZDRAVILIŠČE ISTARSKE TOPLICE,
  - SPECIALNA BOLNIŠNICA ZA MEDICINSKO REHABILITACIJO KRAPINSKE TOPLICE,
  - SPECIALNA BOLNIŠNICA ZA MEDICINSKO REHABILITACIJO VARAŽDINSKE TOPLICE,
  - SUNČANE TOPLICE, d. o. o.
- Predstavitev zdraviliškega turizma na Hrvaškem.

## IN DEKOR, D. O. O. – ZELENA TRGOVINA

Šentilj pod Turjakom 38, 2382 Mislinja, SLOVENIJA



☎ 040 591 170, 01/810 90 32

✉ [info@zelenatrgovina.si](mailto:info@zelenatrgovina.si)

🌐 [www.zelena.trgovina.si](http://www.zelena.trgovina.si)

V zeleni trgovini najdete ekološka ležišča, postelje iz cempri, odeje, deke, posteljnine, brisače, krpe, oblačila iz eko bombaža, lanu konoplje volne. Odlikujejo jih visoka kakovost, družbena odgovornost ter končna proizvodnja v Sloveniji.

**INŠTITUT ZA METAGENOMIKO IN MIKROBNE TEHNOLOGIJE, D. O. O.**

Clevelandska ulica 19, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 041 825 182

✉ [mojmikrobiom@ibiom.eu](mailto:mojmikrobiom@ibiom.eu),

🌐 [www.immt.eu](http://www.immt.eu)

V našem laboratoriju ponujamo novost: preiskavo črevesnih bakterij (mikrobiom) posameznika IBIOM za uspešno reševanje vaših težav z depresijo in anksioznostjo, s prebavnimi težavami, srčno-žilnimi boleznimi, sladkorno in rakom. Sledite napisu »IBIOM – Sami do zdravja!«

**INŠTITUT ZA NUTRICIONISTIKO, LJUBLJANA**

Tržaška cesta 40, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 0590 68 870

✉ [anita.kusar@nutris.org](mailto:anita.kusar@nutris.org)

Nacionalni portal o hrani in prehrani [www.prehrana.si](http://www.prehrana.si) predstavlja verodostojen vir informacij s področja prehrane v vseh življenjskih obdobjih. Brezplačna mobilna aplikacija VešKajJeš potrošniku v treh korakih v barvah semaforja predstavi prehranski profil izbranega živila.

**IONEX, D. O. O., LJUBLJANA**

Slomškova ulica 25, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/439 69 80

✉ [ionex@ionex.si](mailto:ionex@ionex.si), 🌐 [www.ionex.si](http://www.ionex.si)

Slovenski proizvajalec vrhunskih ionizatorjev zraka z ogljikovo ščetko in uvoznik zdravju koristnih pripomočkov – polaritetne zobne ščetke, ionske krtače, zaper. Ionizator je odlična preventiva pred nalaganjem škodljivih delcev v pljučih in pred nalezljivimi boleznimi, saj 100-odstotno očisti zrak. Poleg tega pa je odličen pripomoček za odpravljanje težav z alergijami, astmo, visokim tlakom in prekomernim stresom. Odlične povratne informacije zadovoljnih uporabnikov potrjujejo učinkovitost ionske terapije.

**IRON BERRY, D. O. O.**

Bečanova ulica 1 a, 1215 Medvode, SLOVENIJA

☎ 041 257 947

✉ [masa@pond.si](mailto:masa@pond.si), 🌐 [www.ironberry.ca](http://www.ironberry.ca)

Na sejmu zastopamo: IRON BERRY, KANADA

Pri Iron Berryju »zdravo« pomeni še veliko več. Naši produkti so bogata popestritev okusov hrane z antioksidanti, minerali, beljakovinami, vitamini in esencialnimi maščobnimi kislinami. Največ hranilnih snovi najdemo v povrhnjici jagod, naš produkt pridobivamo iz celih plodov.

**JATA EMONA, D. O. O.**

Agrokombinatska 84, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/528 19 13

✉ [info@enemon.si](mailto:info@enemon.si), 🌐 [www.enemon.si](http://www.enemon.si)

Enemon je program prehranskih izdelkov, ki ponujajo zdrav in po najsodobnejših prehranskih dognanjih in smernicah uravnotežen kakovosten obrok. Izdelki so namenjeni vsem ljudem z različnimi prehranskimi potrebami, ki se zavedajo pomena zdrave prehrane.

**JAVNI HOLDING LJUBLJANA, D. O. O.**

Verovškova ulica 70, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/474 08 00

✉ [info@jhl.si](mailto:info@jhl.si), 🌐 [www.jhl.si](http://www.jhl.si)

Družba Javni Holding Ljubljana je ustanovljena za izvajanje strokovnih in razvojnih nalog na področju gospodarskih javnih služb. Za javna podjetja izvaja strokovne naloge na finančno-računovodskem, pravnem in kadrovskem področju ter na področju informatike in javnih naročil. Njena pomembna vloga je strateško vodenje sistema.

**JAVNI ZAVOD LEKARNA LJUBLJANA**

Komenskega ulica 11, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/230 61 20

✉ [lekarna.ljubljana@lekarna-lj.si](mailto:lekarna.ljubljana@lekarna-lj.si),

🌐 [www.lekarnaljubljana.si](http://www.lekarnaljubljana.si)

Lekarna Ljubljana bo na sejmu Narava-zdravje predstavljala linijo izdelkov Nekoč in danes, izdelke Matični mleček

Hrana izraža našo povezanost z zemljo. Vsak grižljaj vsebuje življenje sonca in zemlje. Do katere mere se nam hrana razkrije, je odvisno od nas samih.

*Kahlil Gibran*

Vir: Sensa





(prehransko dopolnilo z medom), SylyFlor (prehransko dopolnilo s prehranskimi vlakninami), ColoDan (kolostrum v prahu), Kraljevo olje (balzamične kapljice in balzamični gel), izbrani program za nego ustne votline ter druga izbrana prehranska dopolnila. Predstavila se bo tudi specializirana prodajalna LL VIVA, ki ponuja pripomočke za dom in za gibalno ovirane osebe, ortopedsko obutev, opornice, diagnostične aparate, in drugo.

## JAVNO PODJETJE ENERGETIKA LJUBLJANA, D. O. O.

Verovškova ulica 62, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/588 90 00, 080 28 82

✉ [info@energetika-lj.si](mailto:info@energetika-lj.si),

🌐 [www.energetika-lj.si](http://www.energetika-lj.si),

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

Energetika Ljubljana je ponudnik celovite oskrbe z energijo. Uporabnikom zagotavlja toplotno in električno energijo, zemeljski plin, okolju prijazno pogonsko gorivo CNG (metan) in LNG ter številne druge energetske storitve, kot so inženiring, vzdrževanje, laboratorijske storitve in svetovanje. V Mestni občini Ljubljana oskrbuje že 75 odstotkov stanovanj.

## JAVNO PODJETJE LJUBLJANSKA PARKIRIŠČA IN TRŽNICE, D. O. O.

Kopitarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/300 12 00

✉ [info@lpt.si](mailto:info@lpt.si), 🌐 [www.lpt.si](http://www.lpt.si)

Javno podjetje Ljubljanska parkirišča in tržnice, d. o. o. zagotavlja kakovostno, okolju prijazno in ekonomsko učinkovito izvajanje dejavnosti treh gospodarskih javnih služb (GJS) in tržne dejavnosti. GJS, ki jih družba izvaja so upravljanje in čiščenje javnih tržnic, upravljanje in čiščenje javnih parkirnih površin, upravljanje pristanišča in vstopno-izstopnih mest na reki Ljubljanici ter vzdrževanje občinskih cest, tudi za trg.

## JAVNO PODJETJE LJUBLJANSKI POTNIŠKI PROMET, D. O. O.

Celovška cesta 160, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01 582 2 582

✉ [mail@lpp.si](mailto:mail@lpp.si), 🌐 [www.lpp.si](http://www.lpp.si)

LPP skrbi za varen, zanesljiv in udoben javni prevoz v Mestni občini Ljubljana in na območju 16 primestnih občin. 280 sodobnih, satelitsko vodenih in okolju prijaznih avtobusov, od teh 70 izključno na zemeljski plin in 17 na hibridni pogon (zemeljski plin in elektrika) prepelje tudi do 120.000 potnikov na dan.

## JAVNO PODJETJE VODOVOD KANALIZACIJA SNAGA, D. O. O.

Vodovodna cesta 90, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/580 81 00, 080 86 52

✉ [vokasnaga@vokasnaga.si](mailto:vokasnaga@vokasnaga.si),

🌐 [www.vokasnaga.si](http://www.vokasnaga.si)

JP VOKA SNAGA skrbi za oskrbo s pitno vodo, odvajanje ter čiščenje odpadne vode in ravnanje z odpadki v MOL in številnih primestnih občinah. V domeni javnega podjetja so tudi čiščenje mestnih cest, ulic in trgov, urejanje ljubljanskih parkov in otroških igrišč ter vzdrževanje javnih sanitarij. JP VOKA SNAGA upravlja še Regijski center za ravnanje z odpadki (RCERO) Ljubljana in Krajinski park Tivoli, Rožnik in Šišenski hrib.

## JUMA ANDREJA MAHORIČ, S. P.

Gorkega 35, 2000 Maribor, SLOVENIJA

☎ 041 762 869

✉ [info@stolisanus.si](mailto:info@stolisanus.si), 🌐 [www.stolisanus.si](http://www.stolisanus.si)

Ortopedski stoli Sanus – SANUS GESUDHETSSTHUL (zaščitena znamka) so stoli, ki vam nudijo podporo tam, kjer jo dejansko potrebujete. VSEENO JE, KJE SEDITE, POMEMBNO JE LE, KAKO SEDITE!

## KENY STRITIH, K. D.

Pod gozdom 9, 4290 Tržič, SLOVENIJA

☎ 040 888 282

✉ [keny.stritih@siol.net](mailto:keny.stritih@siol.net)

Na sejmu zastopamo: INDEPENDENCE INTERNATIONAL, d. o. o.

Naš prodajni program obsega izdelke, katerih osnovno poslanstvo je izboljševati zdravje, počutje in posledično življenje najširšega kroga ljudi. 100-odstotno naravno za izboljšanje kakovosti življenja.

## KHAKASSIA DEVELOPMENT FUND, SIBERIAN FARMERS ASSOCIATION

Krilova ulica 78 A, RU-655017 Abakan, RUSKA FEDERACIJA

✉ [akfhsibiri@mail.ru](mailto:akfhsibiri@mail.ru),

[taskaevma94@gmail.com](mailto:taskaevma94@gmail.com),

🌐 [www.akfhsibiri.ru](http://www.akfhsibiri.ru)

Slaščičarski izdelki Medvedek v malinah iz Sibirije, Abakanske slaščice od leta 2010 – čokoladni studio, naravne sestavine, ročno izdelano, avtorski recepti; kompleks kmetijskega in konjeniškega turizma; BIO gnojilo Humusi iz Kakasije.

## KLASTER ZDRAVSTVENOG TURIZMA KVARNERA

M. Tita 188/1, HR-51410 Opatija, HRVAŠKA

☎ +385/98 486 830

✉ [info@kvarnerhealth.hr](mailto:info@kvarnerhealth.hr),

🌐 [www.kvarnerhealth.hr](http://www.kvarnerhealth.hr)

Na sejmu se predstavljajo: POLIKLINIKA TERME SELCE, THALASSOTHERAPIA CRIKVENICA Skupina Kvarner Zdravje združuje deležnike iz zdravstva, turizma in univerzitetnega sektorja ter z njimi

povezane storitve. Kvarnerska regija s svojo 170-letno tradicijo sodi med glavne evropske zdravstvene turistične cilje.

## KLEPET OB KAVI, TELEVIZIJSKA PRODUKCIJA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG, D. O. O.

Ulica Gradnikove brigade 8, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 02/6200 230

✉ [info@klepetobkavi.si](mailto:info@klepetobkavi.si),

🌐 [www.klepetobkavi.si](http://www.klepetobkavi.si)

Klepet ob kavi je projekt za zdrav življenjski slog s svojo televizijsko oddajo na Planet TV, organizira pa tudi predavanja, delavnice in potovanja ter ponuja preverjene rešitve za zdravje in osebno rast.

## KMETIJSKI INŠTITUT SLOVENIJE

Hacquetova ulica 17, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/280 52 62

✉ [info@kis.si](mailto:info@kis.si), 🌐 [www.kis.si](http://www.kis.si)

Kmetijski inštitut Slovenije je javni raziskovalni zavod z več kot 120-letno tradicijo. Deluje na področju kmetijstva in okolja. Na razstavnem prostoru predstavlja eksponate slovenske sadjarske dediščine, razstavo sort jabolk in postopek hladnega stiskanja olja iz semen oljnic.

## KMETIJSKO GOZDARSKA ZBORNICA SLOVENIJE

Gospodinjska ulica 6, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/513 66 00

✉ [kgzs@kgzs.si](mailto:kgzs@kgzs.si), 🌐 [www.kgzs.si](http://www.kgzs.si)

Pod okriljem KGZS se bodo s kakovostnimi in domačimi dobrotami predstavljale slovenske kmetije in zadrage. Predstavil se bo tudi Projekt seneno (mleko in meso). Kupujemo domače! Na sejmu se predstavljajo:

- ▶ ČEBELARSTVO IN KMETIJA KERIN, BOŽICA KERIN, s. p.
- ▶ JERUZALEM SAT OLJARNA IN MEŠALNICA SREDIŠČE, D.O.O.
- ▶ KMEČKA ZADRUGA SEVNICA, z. o. o.
- ▶ KMETIJA SUKIČ – EKOLOŠKA PRIDELAVA
- ▶ KMETIJSKA ZADRUGA ŠALEŠKA DOLINA, z. o. o. - EKODAR
- ▶ KMETIJSTVO IN OLJARSTVO KOLARIČ, MIRAN KOLARIČ
- ▶ LIBONA, d. o. o., so. p.
- ▶ NASMEH NARAVE - EKOLOŠKO POSESTVO PREŠČAN
- ▶ TK BALON
- ▶ TRI REMI, d. o. o.
- ▶ TURISTIČNA KMETIJA DERVARIČ

## KOKO KOZMETIKA, NINA BERGINČ, S. P.

Vrunčeva ulica 1, 3000 Celje, SLOVENIJA

☎ 031 654 151

✉ [info@ko-ko.si](mailto:info@ko-ko.si), 🌐 [www.ko-ko.si](http://www.ko-ko.si)

Naravna kozmetika KOKO je slovenska blagovna znamka izdelkov za nego obraza. Certificirani izdelki naravne kozmetike z

BIO komponentami so zasnovani na osnovi kozjega mleka in vsebujejo izključno surovine naravnega izvora.

**KOLOR DOM, D. O. O.**

Kašeljška cesta 146, 1260 Ljubljana Polje, SLOVENIJA

Tel: 068 126 120

✉ [vintagepaint.slovenija@gmail.com](mailto:vintagepaint.slovenija@gmail.com),

🌐 [www.vintagepaint.si](http://www.vintagepaint.si)

Vintage Paint by JDL, edine kredne barve na našem tržišču s certifikatom EU Ecolabel, kar pomeni, da so popolnoma naravne. Še več, naše barve so popolnoma prekrivne že brez brušenja, in to tudi na materialih, kot so iveral, furnir, kovina, plastika ...

**KRŠČANSKA ADVENTISTIČNA CERKEV**

Njegoševa ulica 15, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/433 83 34

✉ [uprava@adventisti.si](mailto:uprava@adventisti.si), 🌐 [www.adventisti.si](http://www.adventisti.si)

Z našimi dejavnostmi prispevamo k celostnemu zdravju posameznika. Na različnih lokacijah po vsej Sloveniji izvajamo kuharske delavnice ter seminarje in predavanja s področja zdravstvene preventive, ki vam pomagajo živeti polno življenje.

**LUNOS, D. O. O.**

Robbova ulica 2, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/620 43 00

✉ [info@lunos.si](mailto:info@lunos.si), 🌐 [www.lunos.si](http://www.lunos.si)

Podjetje, ki se ukvarja izključno z decentralnim prezračevanjem. Zagotavljamo varno, ekonomično in zdravo kulturo bivanja. Učinkovito rešujemo težave z odvečno vlago in plesnijo. Težave rešujemo z rekuperacijskim sistemom ali klasičnim sistemom.

**MAJINA, D. O. O.**

Petkovškovo nabrežje 31, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 031 707 917

✉ [info@sempatja.si](mailto:info@sempatja.si), 🌐 [www.sempatja.si](http://www.sempatja.si)

Na sejmu zastopamo: MICRO, ŠVICA Skiroji, električni skiroji, otroški skiroji, čelade, zvočniki, svetilke.

**MARJETKA NOVAK, S. P.**

Cesta v Log 15, 2345 Bistrica ob Dravi, SLOVENIJA

☎ 041 436 271

✉ [marjeti73@gmail.com](mailto:marjeti73@gmail.com)

Naravni izdelki za nego usnja.

**MATEJA ULAGA IN KUHA**

Chengdujska cesta 32, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

✉ [mateja@kuha.si](mailto:mateja@kuha.si), 🌐 [www.kuha.si](http://www.kuha.si)

Skupaj z Jeleno Dimitrijevič in Bilko Baloh bomo na brezplačnih kuharskih tečajih širile znanje o pomenu polnovredne rastlinske hrane, katera sladila so

priporočljiva, kako kuhati brez maščob, o fermentiranju, o postu in še mnogo več.

**MEDIA24, D. O. O.**

Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje, SLOVENIJA

☎ 01/588 04 00

✉ [Info@media24.si](mailto:Info@media24.si)

Agencija Media24 pod svojim okriljem združuje izbor najbolj priljubljenih slovenskih medijskih blagovnih znamk. Na sejmu Narava-zdravje se bo predstavila z revijami Zarja/Jana, Pomagaj si sam in Bodi zdrava.

**MEDISANUS MEDICINSKO FARMACEVTSKA DRUŽBA, D. O. O.**

Vagajeva ulica 4, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/320 08 09

✉ [info@medisanus.com](mailto:info@medisanus.com),

🌐 [www.medisanus.com](http://www.medisanus.com)

Na sejmu zastopamo:

BRAY GROUP, VELIKA BRITANIJA

D.FENSTEC s.r.l., ITALIJA

FARMAVITA, HRVAŠKA

GISA, ITALIJA

JENNIFER YOUNG, VELIKA BRITANIJA

NATURA HAUSE, ITALIJA

PHYTOGARDA, ITALIJA

SANITHPHARMA, ITALIJA

WANADIS, MADŽARSKA

Medicinski pripomočki, prehranska dopolnila, topikalni magnezij, naravna

Nocoj nekdo pride na večerjo. Uganete, kdo? V vaši bogati zavesti bi se zgodil velik preskok, če bi vaš pristni jaz za mizo našel obilen in zelo zaslužen zalogaj ljubezni, spoštovanja in dobrodošlice, postrežen na najlepšem krožniku, kar jih imate.

*Sarah Ban Breathnach*

Vir: Sensa







# Katalog razstavljalcev 50. sejma Narava-zdravje

kozmetika, eterična olja in razpršilniki eteričnih olj.

## **MEDNARODNI INSTITUTE ZA POTROŠNIŠKE RAZISKAVE**

Frankopanska 5, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/474 06 10

✉ [mipor@zps.si](mailto:mipor@zps.si), [www.mipor.si](http://www.mipor.si)

Mednarodni inštitut za potrošniške raziskave sodeluje v mednarodnem projektu CLEAR 2.0, katerega cilj je ozaveščati potrošnike o pomenu rabe obnovljivih virov v gospodinjstvih, predvsem pa jih usmerjati pri izbiri, nakupu ter uporabi za ogrevanje in hlajenje. MIPOR predstavlja rezultate aktualnih primerjalnih ocenjevanj izdelkov in storitev, ki jih v projektu Potrošnikov ZOOM izvaja v okviru javne službe, ki jo sofinancira Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo.

## **MERKUR ZAVAROVALNICA, D. D.**

Dunajska cesta 58, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/300 54 76

✉ [matej.rozic@merkur-zav.si](mailto:matej.rozic@merkur-zav.si),

[www.merkur-zav.si](http://www.merkur-zav.si)

Merkur zavarovalnica je specializirana zavarovalnica za področje osebnih zavarovanj, kjer ponujamo široko paleto zavarovalnih produktov za življenjska, naložbena, nezgodna in zdravstvena zavarovanja.

## **MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO REPUBLIKE SLOVENIJE**

Dunajska cesta 22, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/478 90 00

✉ [gp.mokmkgp@gov.si](mailto:gp.mokmkgp@gov.si),

[www.mkgp.gov.si](http://www.mkgp.gov.si)

Varuh odnosov v verigi preskrbe s hrano. Sodelujte pri spremljanju dobrih in slabih poslovnih praks ravnanja deležnikov v verigi preskrbe s hrano

## **MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO REPUBLIKE SLOVENIJE**

Dunajska cesta 22, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/478 90 00

✉ [gp.mokmkgp@gov.si](mailto:gp.mokmkgp@gov.si),

[www.mkgp.gov.si](http://www.mkgp.gov.si)

Obiskovalcem predstavljamo poklic kmeta in skušamo okrepiti njegov pomen, zlasti med mladimi. Predstavili bomo tudi kampanjo Skrbno z gozdom, kjer se bomo osredotočili na pomen gozda in približali obiskovalcem gozd, njegove značilnosti in vse, kar nam ta omogoča. Ena od osrednjih tem predstavitev je tudi varna hrana in sheme kakovosti

## **MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE**

Štefanova ulica 5, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/478 60 01

✉ [gp.mz@gov.si](mailto:gp.mz@gov.si), [www.mz.gov.si](http://www.mz.gov.si)

Ministrstvo za zdravje si z osveščanjem ter izvajanjem ukrepov za varovanje in krepitev duševnega in telesnega zdravja prizadeva za preprečevanje bolezni med prebivalstvom Slovenije. Na sejmu se bodo predstavili državni presejalni programi: presejalni program za raka dojke (Program DORA), presejalni program za raka debelega črevesa in danke (Program Svit) in presejalni program za raka materničnega vratu (Program ZORA). Osnovni cilj programov je zmanjšati umrljivost za temi boleznimi, z odkrivanjem predrakavih sprememb pa tudi zboleznost. Obiskovalci sejma bodo deležni informacij o poteku presejalnih programov in nasvetov za zdrav življenjski slog.

## **MLADINSKA KNJIGA ZALOŽBA, D. D.**

Slovenska 29, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

Tel: 01/240 31 68,

✉ [monika.jagodic@mkz.si](mailto:monika.jagodic@mkz.si),

[www.mladinska.com](http://www.mladinska.com)

Mladinska knjiga Založba je vodilna na področju založništva v Sloveniji. Njene glavne dejavnosti so založništvo knjig, učbenikov in revij. Z revijami Cicido, Ciciban, Cici zabavnik, Pil, Moj planet, Gea, Reader's Digest dosežemo skupaj več kot 300.000 slovenskih bralcev.

## **MLEKARNA PLANIKA PREDELAVA MLEKA, D. O. O., KOBARID**

Gregorčičeva 32, 5222 Kobarid, SLOVENIJA

☎ 05/384 10 00

✉ [info@mlekarna-planika.si](mailto:info@mlekarna-planika.si),

[www.mlekarna-planika.si](http://www.mlekarna-planika.si)

Mlekarna Planika Kobarid prihaja iz Posočja, kjer je zrak poln življenjske energije, narava pa je pravilčno lepa. Vsi izdelki: sveže mleko, siri, maslo, sirotka, albuminska skuta ter drugi fermentirani izdelki, kot so kefir, jogurt, kislo mleko in pinjenec, so iz samo pasteriziranega in nehomogeniziranega mleka. Na svojem ekološkem posestvu v Bovcu redijo približno 100 krav molznic, od katerih pridobijo večino ekološkega mleka za izdelavo ekoloških izdelkov: sveže ekološko mleko, ekološki jogurt in ekološki sir. Vabimo vas, da nas obiščete na sejmu, kjer boste naše izdelke lahko tudi kupili.

## **MOGENAS, D. O. O.**

Za krajem 5, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/292 75 64

✉ [tina.kogelj@mogenas.eu](mailto:tina.kogelj@mogenas.eu), [www.4kidz.si](http://www.4kidz.si)

Možne posledice sevanj mobilnih in brezžičnega spleta so: nespečnost,

glavoboli, težave s pozornostjo, razdražljivost, depresije ... Kaj storiti? 1. Izmerite jakost EM sevanja doma, v službi/šoli. 2. Odstranite vse vire EM sevanj. 3. Za vse vire, na katere nimate vpliva, uporabite pripomočke za zmanjševanje vplivov na telo.

## **MORELA OKULISTI, D. O. O.**

Tehnološki park 21, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/510 23 40

✉ [info@morela.si](mailto:info@morela.si), [www.morela.si](http://www.morela.si)

Morela smo vodilni center za lasersko odpravo dioptrije v Sloveniji in širši regiji. Z združevanjem storitev okulistike in optike uresničujemo vizijo celovite oskrbe vsakega pacienta – od prvih očal do sive mreže. V sklopu sejma nudimo brezplačno kontrolo vida in dioptrije ter osebni posvet o možnostih odprave dioptrije. Se vidimo v Moreli!

## **MOŽGANSKI FITNES – ANT, D. O. O., JASMINA LAMBERGER**

Melikova 108, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 040 557 613

✉ [jasmina.lambergar@gmail.com](mailto:jasmina.lambergar@gmail.com),

[www.mozganski-fitness.si](http://www.mozganski-fitness.si)

Strokovno vodeni treningi spomina za učence. Starše, podjetja, upokojece, preventiva pomoč po kapi, nesrečah, družabništvo na domu s certificiranim trenerjem spomina, organizirani individualni izleti s strokovno vodenimi vajami za spomin.

## **NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE**

Trubarjeva cesta 2, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/244 14 00

✉ [info@nijz.si](mailto:info@nijz.si), [www.nijz.si](http://www.nijz.si)

Predstavitve programov, ki so na voljo v Centrih za krepitev zdravja oz. v zdravstvenovzgojnih centrih, v katerih lahko dobiš podporo in pomoč pri spreminjanju nezdavih življenjskih navad in krepitev duševnega zdravja. Programe bomo predstavili z meritvami, preizkusi vzdržljivosti in svetovanjem.

## **NATUROPATSKI CENTER, D. O. O.**

Goriška cesta 25, 5270 Ajdovščina, SLOVENIJA

☎ 040 640 968

✉ [info@saeka.si](mailto:info@saeka.si), [www.saeka.si](http://www.saeka.si)

Naturopatija je veda, ki skrbi in uči človeka kako si sam doma pomaga, da aktivira proces samozdravljenja. Išče zdravje! Obravnava posameznika je celostna. Na sejmu boste lahko poizkusili in se naučili nekaj naturopatskih tehnik. [www.saeka.si](http://www.saeka.si)

## **NEUROTH, SLUŠNI APARATI, D. O. O.**

Tbilisijska 59, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/422 84 23



✉ [office@neuroth.si](mailto:office@neuroth.si), 🌐 [www.neuroth.si](http://www.neuroth.si)  
Slušni aparati, zaščita sluha Earwear. V 4 kategorije razdeljeni izdelki : šport, glasba, prosti čas in delo. Tipski Introlin ali edinstvena zaščita sluha, vsak izdelek je unikat!

**NIRVANA, D. O. O.**

Jamova cesta 72, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA  
Tel: 041 269 213  
✉ [ezofest@gmail.com](mailto:ezofest@gmail.com),  
🌐 [www.vision-training.com/s/index.html](http://www.vision-training.com/s/index.html)  
Izboljšajte si vid po naravni poti – delavnice za otroke in odrasle – Leo Angart, knjige, pripomočki za osebni razvoj, zdrav način življenja, kamni, energetska zaščita, rasterska očala.

**NUMENO, D. O. O.**

Goriška ulica 11, 3230 Šentjur, SLOVENIJA  
☎ 03/620 97 23  
✉ [numeno@amis.net](mailto:numeno@amis.net), 🌐 [www.numeno.si](http://www.numeno.si)  
Zobna prha SoWash brez elektrike in brez baterij. Enostavna priključitev na vsako pipo. Raster očala za boljši vid in strašilo za ptice.

**ODORI, D. O. O.**

Hauptmanca 56 a, 1000 Ljubljana  
☎ 031 845 130  
✉ [info@odori.si](mailto:info@odori.si), 🌐 [www.odori.si](http://www.odori.si)  
Odori ustvarja 100-odstotno naravne izdelke za dom in osebno nego, ki so učinkoviti, nežni, dišeči, varni in zdravi, prijazni do kože in narave, celo do pralnega stroja. Ne vsebujejo fosfatov, konzervansov, barvil, alkoholov, encimov in drugih dodatkov.

**ONIS, D. O. O., LJUBLJANA**

Dunajska cesta 116, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA  
☎ 041 650 666  
✉ [info@onis.si](mailto:info@onis.si), 🌐 [www.onis.si](http://www.onis.si)  
Prodaja parketov iz domačih in tropskih vrst lesa. Vgradnja parketov z ekološkimi lepili Eko kerakoll ter zaključn obdelava z naravnimi eko olji Woca, Danska.

**OPG MLADEN JAKOPOVIČ, KUČA MAGIČNE TRAVE**

Paka 26, HR-42220 Novi Marof, HRVAŠKA  
☎ +385/42 612 067  
✉ [info@opg-jakopovic.hr](mailto:info@opg-jakopovic.hr),  
🌐 [www.kucamagicnetrave.com](http://www.kucamagicnetrave.com)  
Na družinski kmetiji se pod blagovno znamko Hiša magičnih trav že 12 let ukvarjajo z ekološkim gojenjem zdravih zelišč, predelavo in proizvodnjo ekološke kozmetike. Izdelujejo prek 40 izdelkov za nego obraza, telesa in las.

**ORTOIMPLANT DENTAL SPA**

Ilica 283, HR-1000 Zagreb, HRVAŠKA  
☎ +385/1 3703 498  
✉ [info@ortoimplant.hr](mailto:info@ortoimplant.hr),  
🌐 [www.ortoimplant.hr](http://www.ortoimplant.hr)  
Klinika z edinstvenim konceptom nove tehnologije. Naj bodo brezzobost, paradontoza in proteze za vas preteklost – rešitev je tehnologija ALL ON 4 in ZYGOMA. Pokličite na prvi brezplačni pregled z vso diagnostiko: +385/1 3703 498

**ORTOPEDICA, D. O. O.**

Tržaška cesta 40, 2000 Maribor, SLOVENIJA  
☎ 02/426 05 46  
✉ [info@ortopedica.si](mailto:info@ortopedica.si), 🌐 [www.ortopedica.si](http://www.ortopedica.si)

Brezplačna računalniška testiranja obremenitev nog in stopal, izdelava ortopedskih vložkov po meri, na osnovi računalniške meritve, za vse vrste obutve.

**ORTOROMA, TATJANA MALI, S. P.**

Sokolska ulica 46, 2000 Maribor, SLOVENIJA  
☎ 040 530 902  
✉ [ortoroma.maribor1@gmail.com](mailto:ortoroma.maribor1@gmail.com)  
Prodaja ortopedskih vložkov po meri.

**PARNAD, D. O. O.**

Cesta v Gorice 33, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA  
☎ 01/200 48 10  
✉ [parnad@parnad.si](mailto:parnad@parnad.si),  
🌐 [www.parnad.si](http://www.parnad.si)  
Na sejmu zastopamo: VORWERK INTERNATIONAL, ŠVICA  
Na sejmu predstavljamo: gospodinjski aparat Thermomix TMS za kuhanje in pripravo zdrave hrane; učinkovito delovanje čistilnega sistema Kobold VK 200, ki je okolju prijazen in primeren za alergike.

**PEST – DRUŠTVO ZA ČLOVEKOVE PRAVICE**

Trubarjeva cesta 66, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA  
☎ 070 423 000  
✉ [bozo@weedfist.org](mailto:bozo@weedfist.org), 🌐 [www.weedfist.org](http://www.weedfist.org)

**POLIKLINIKA MEDIKADENT, D. O. O.**

Trg svetog Florijana 28, HR-48260 Križevci, HRVAŠKA  
☎ +385/48 617 024  
✉ [info@medikadent.com](mailto:info@medikadent.com),  
🌐 [www.medikadent.com](http://www.medikadent.com)

Prava človečnost, prava drža, je sposobnost reševati, sijati, dajati.

Vir: Sensa





Najsodobnejša in največja dentalna poliklinika v regiji. Vse na enem mestu. Z brezplačnim prvim pregledom, brezplačno nastanitvijo in prevozom. Prepričajte se v kakovost naših uslug in ugodnih cen.

## **POSLOVNO SVETOVANJE DANIJELA SUSMAN, S. P.**

Prvomajska 7, 5000 Nova Gorica, SLOVENIJA

☎ 031 558 410

✉ [info@d-s.si](mailto:info@d-s.si), [www.kozmetika-moja.si](http://www.kozmetika-moja.si)

Na sejmu zastopamo:

IDUN MINERALS, ŠVEDSKA;  
LES SENTEURS GOURMANDES,  
FRANCIJA;  
TRIUMPH & DISASTERS, NOVA  
ZELANDIJA;

Švedska naravna mineralna ličila in kozmetika Idun minerals, naravni francoski parfumi Les Senteurs Gourmandes, novozelandska naravna kozmetika Triumph & Disasters.

## **POSREDNIŠTVO, RADIESTEZIJA, SIMONOV ČAJI – MILAN KALINIČ, S. P.**

Celovška cesta 264, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 041 793 108

✉ [kalinic.milan888@gmail.com](mailto:kalinic.milan888@gmail.com),

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

Simonovi zeliščni čaji, Magnotoflex program – magnetna terapija.

## **POT DO ZDRAVJA JURE JERAJ, S. P.**

Cankarjeva ulica 31, 8210 Trebnje, SLOVENIJA

☎ 031 206 886

✉ [jurejeraj@gmail.com](mailto:jurejeraj@gmail.com),

[www.potdozdravja.si](http://www.potdozdravja.si),

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

Na sejmu zastopamo: INSTITUTE FOR INNER STUDIES INC®, FILIPINI IIS INC® je globalni sistem sodobne energijske medicine in arhatske joge. Je sistem vikend tečajev in izobraževanj na področju zdravja, obilja in osebnega razvoja.

## **PRETTI, D. O. O., ILIRSKA BISTRICA**

Ulica Nikola Tesla 12 a, 6250 Ilirska Bistrica, SLOVENIJA

☎ 051 219 791

✉ [pretti@siol.net](mailto:pretti@siol.net), [www.pretti.si](http://www.pretti.si)

Biolška hrana, vegeterianska hrana in hrana za osebe s celiakijo.

## **PRO ECOTECH, POSREDNIŠTVO IN SVETOVANJE, D. O. O.**

Litijska cesta 45, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 059 0255 00

✉ [infoproecotech@gmail.com](mailto:infoproecotech@gmail.com)

Podjetje PRO ECOTECH je podjetje, ki se ukvarja s trgovino na področju ekologije. Naša dejavnost predstavlja zagotavljanje prvotne opreme in rešitev na področju ekologije.

## **PROALP, D. O. O.**

Lom pod Storžičem 74, 4290 Tržič, SLOVENIJA

☎ 041 711 806

✉ [info@proalp.si](mailto:info@proalp.si), [www.proalp.si](http://www.proalp.si)

Obutev iz lastne proizvodnje (prožna, prostorna, zračna, trpežna in barvita): pohodna obutev iz naravnih materialov, bosonoga obutev Contact, športno-elegantna obutev za moške in ženske.

## **PTUJSKI LUK, SKUPINA VRTOVI PANONSKI, Z. O. O.**

Plese 9 a, 9000 Murska Sobota, SLOVENIJA

✉ [marjetka.jost@verus.si](mailto:marjetka.jost@verus.si), [www.verus.si](http://www.verus.si)

Ptujski luk je slovenska avtohtona sorta čebule, ki jo lukarji pridelujejo že več kot 200 let. Zaradi edinstvenega okusa, ročne pridelave in porekla si je prislužil evropsko priznanje višje kakovosti zaščitena geografska označba.

## **QUEEN, D. O. O. KRANJ**

Gubčeva ulica 3, 4000 Kranj, SLOVENIJA

☎ 041 633 776

✉ [queen@siol.net](mailto:queen@siol.net),

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

Človek je včasih živel po načelih narave in predvsem v stiku z naravo. Zadnje stoletje je prišlo v imenu napredka na vseh področjih do korenitih sprememb. Nobena izjema niso naši BIVALNI PROSTORI. Zaradi vse večje potrebe po udobju smo ustvarili bivalne prostore, ki so polni NEVIDNIH NEVARNOSTI. NEZDRAVO bivalno okolje povzroča izjemno velik STRES za naš organizem. Če se tega problema ne zavedamo oz ga zavestno zanemarimo, so lahko vsi naši dobronamerni koraki na poti do zdravja, zadovoljstva, vitalnosti in sreče zaman. NAJ VAŠ DOM NE POSTANE IZVOR SLABEGA POČUTJA IN NEVARNIH BOLEZNI!

## **RAFAEL, JANKO ŠTIFTER, S. P.**

Vir, Erjavčeva 1, 1230 Domžale, SLOVENIJA

☎ 041 676 920

Olja, semena.

## **RAZVOJNA AGENCIJA SORA, D. O. O.**

Poljanska cesta 2, 4220 Škofja Loka, SLOVENIJA

☎ 04/506 02 20

✉ [info@ra-sora.si](mailto:info@ra-sora.si), [www.ra-sora.si](http://www.ra-sora.si)

Predstavitev aktivnosti in rezultatov projekta NEKTEO – Trajnostna energija za občine, ki je sofinanciran iz programa sodelovanja Interreg V-A Slovenija – Avstrija iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj.

## **RESET.RESTART, MAJA MEGLA, S. P.**

Kriška vas 40, 1294 Višnja Gora, SLOVENIJA

✉ [maja.megla@gmail.com](mailto:maja.megla@gmail.com),

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

Programi Reset.Restart obsegajo izdajanje knjig ter izvajanje delavnic in predavanj. Osredotočajo se na človekove notranje psihološko-duhovne svetove ter na znanja, tehnike in metode, s katerimi presegamo čustvene in miselne negativnosti, nezdrave življenjske navade, omejujoča prepričanja in pričakovanja, psihosomatska bolezenska stanja. Steber projekta je Maja Megla, dolgoletna novinarka in avtorica knjige Stres, kuga sodobnega časa, ki je od izida lanskega maja doživela dva natisa ter je tik pred tretjim, v splošnih knjižnicah pa so zanj čakalne vrste. Tako v knjigi kot tudi na delavnicah avtorica združuje izsledke sodobne nevroznanosti in kvantne fizike, psihologije in družboslovnih ved, celostne (holistične) medicine in alternativnih pristopov, duhovna učenja pa črpa iz vseh tradicij sveta od krščanstva in budizma do indijske vedске duhovne tradicije in islamskih sufijev. Na sejmu bo predstavila program delavnic in bila na razpolago za pogovor in izmenjavo mnenj. V času sejma bo mogoče knjigo Stres, kuga sodobnega časa kupiti z 20 odstotnim popustom

## **SANA DELIKATESE, D. O. O.**

Dravska 17, HR-48000 Koprivnica, HRVAŠKA

☎ +385/91 511 47 48

✉ [silvija@sana-delikatese.hr](mailto:silvija@sana-delikatese.hr),

[www.sana-delikatese.hr](http://www.sana-delikatese.hr)

Smo ekipa navdušencev, gurmanov, ki uživa v druženju ob hrani z družino in prijatelji ter skrbi za svoje zdravje. Navdihujejo nas zadovoljni ljubitelji hrane, ki skrbijo za svoje zdravje, so tudi sami gurmani, radi raziskujejo. Motivirajo nas tudi strokovnjaki v vrhunski kulinariki, da smo vedno boljši in bolj inovativni! Sana delikatese združujejo mediteransko kuhinjo in začimbe z različnih delov sveta. Verjamemo, da kljub hitremu tempu življenja, še vedno lahko uživamo v kakovostni hrani, ki nas bo navdala z dobrimi občutki in zdravjem, pri tem pa lahko še prihranimo čas v kuhinji. Na sejmu bomo predstavljali poznane namaze sana humus in guakamole, posebne priloge kot so pesin kečap ter humus in tofu v papriki. Za sladokusce pripravljamo jabolčni čips s čokolado, prelive s sezamom in datlji in brezglutenski desert Magic. Uživate zdravo s Sano!

## **SAVA TURIZEM, D. D.**

Dunajska cesta 152, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 02/512 22 00

✉ [info@sava.si](mailto:info@sava.si),

🌐 [www.sava-hotels-resorts.com](http://www.sava-hotels-resorts.com)

Sava Turizem, d. d. Vabimo vas na naša razvojnostna doživljanja: Terme 3000 - Moravske Toplice, Terme Ptuj, Terme Lendava, Zdravilišče Radenci in Sava Hoteli Bled. Obiščite nas na naši stojnici in se iz prve roke prepričajte, kaj vse lahko doživite v Termah 3000 - Moravske Toplice, Termah Ptuj, Zdravilišču Radenci, Termah Lendava in na Bledu. V času sejma vam za rezervacijo priznamo do 15 % popusta na pakete Termalni užitek. Sodelujete lahko tudi v nagradni igri in osvojite privlačno nagrado: vikend paket za dve osebi na kateri koli destinaciji v termalnem delu Sava Hotels & Resorts! <http://www.sava-hotels-resorts.com>

**SEKCIJA ZA TROPSKO IN POTOVALNO MEDICINO, MAJIWA 2020, UNIVERZA V LJUBLJANI - MEDICINSKA FAKULTETA**

Vrazov trg 2, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

✉ [dekanat@mf.uni-lj.si](mailto:dekanat@mf.uni-lj.si), 🌐 [www.mf.uni-lj.si](http://www.mf.uni-lj.si)

Ekipo Majiwa 2020 je ekipa mladih zdravnic in zdravstvenikov, ki se julija 2020 odpravlja na medicinsko odpravo v Afriko. S svojim znanjem bomo pomagali ljudem, ki si zdravljenja ne morejo privoščiti.

**SHANKARA, D. O. O.**

Dolenjska cesta 166, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 040 336 109

✉ [info@srisriayurveda.si](mailto:info@srisriayurveda.si),

🌐 [www.srisriayurveda.si](http://www.srisriayurveda.si)

Najbolj avtentična ajurvedska medicina v Sloveniji z indijskimi ajurvedskimi zdravniki, ki vam osebno svetujejo in sestavijo individualne celostne terapije. Pestra ponudba ajurvedskih prehranskih dopolnil in ajurvedske kozmetike.

**SKUPNOST SLOVENSKEH NARAVNIH ZDRAVILIŠČ, G.I.Z.**

Teharska cesta 40, 3000 Celje, SLOVENIJA

☎ 03/544 21 11

✉ [ssnz@ssnz.si](mailto:ssnz@ssnz.si), 🌐 [www.slovenija-termes.si](http://www.slovenija-termes.si)

Skupnost slovenskih naravnih zdravilišč združuje 15 zdravilišč in term, ki nastopajo pod skupno znamko Slovenska naravna zdravilišča. Slovenska naravna zdravilišča danes predstavljajo najmočnejši in najkonkurenčnejši turistični proizvod v Sloveniji. Vsa zdravilišča in terme izpolnjujejo zahtevane pogoje za pridobitev statusa državno verificiranega zdravilišča, ki jim omogoča vključevanje v javno zdravstveno mrežo Slovenije.

**SNAIL SHOP**

Pot na Drenikov vrh 4, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 040 870 672

✉ [nika@snail.si](mailto:nika@snail.si)

Lifestyle trgovine, ki vam ponujajo kakovostne izdelke iz industrijske konoplje.

**SOVEN, D. O. O.**

Mariborska cesta 48, 2352 Selnica ob Dravi, SLOVENIJA

☎ 040 860 165

✉ [soven@siol.net](mailto:soven@siol.net), 🌐 [www.soven.si](http://www.soven.si)

Bio volna za oblačila, spanje, za hiše, vrt in za visoke grede.

**SPARKS, D. O. O.**

Romavhova ulica 6, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 041 347 690

✉ [irena.krizman@sparks.si](mailto:irena.krizman@sparks.si),

🌐 [www.sparks.si](http://www.sparks.si), [www.matchatea.si](http://www.matchatea.si)

Na sejmu zastopamo:

GOOD GOOD B.V., NIZOZEMSKA; SWEET SWITCH S.A.L.E.S. BVBA, BELGIJA Razstavljamo živila brez dodanega sladkorja in z zmanjšanim deležem ogljikovih hidratov, LCHF maščobe Gheek, za vegane pa BIO čokolade in BIO hitre obroke s kvinojo. V sodelovanju s podjetjem Soel, d. o. o., predstavljamo veganske pekovske izdelke brez glutena in drugih alergenov.

**SPOMINČICA - ALZHEIMER SLOVENIJA - SLOVENSKE ZDRUŽENJE ZA POMOČ PRI DEMENCI**

Luize Pesjakove ulica 9, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/256 51 11

✉ [info@spomincica.si](mailto:info@spomincica.si), 🌐 [www.spomincica.si](http://www.spomincica.si)

Nudimo pomoč v obliki osebnega svetovanja, družabništva, izobraževanje o demenci. Predstavili vam bomo inovativne programe za kakovostno in samostojno življenje ob boleznih, informativna gradiva, revijo Spominčico.

Vitalnost in lepota sta darova narave za tiste, ki živijo v skladu z njenimi zakoni.

*Leonardo da Vinci*

Vir: Sensa







## SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA

Poljanska cesta 61, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/300 16 11

✉ [szslj@guest.arnes.si](mailto:szslj@guest.arnes.si), [www.szslj.si](http://www.szslj.si)

Aparati za merjenje krvnega tlaka, oksimeter, pripomočki za TPO, silikonski modeli za samopregledovanje dojk.

## SŽ – POTNIŠKI PROMET, D. O. O.

Kolodvorska ulica 11, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

✉ [potnik.info@slo-zeleznice.si](mailto:potnik.info@slo-zeleznice.si),

[www.slo-zeleznice.si](http://www.slo-zeleznice.si)

SŽ – Potniški promet ponuja številna ugodna potovanja. S SŽ karticami ugodnosti lahko uveljavljate do 50 odstotkov popusta. Za potovanja ob koncih tedna sta prava izbira IZLETka ali Turiist vikend. Z nizkocenovnimi vozovnicami lahko potujete v evropska mesta že od 8 evrov naprej. Če želite prepotovati več evropskih držav, je ugodna izbira vozovnica Interrail. Z vozovnico za vlak lahko uveljavljate popuste tudi pri storitvah in izdelkih drugih ponudnikov. V mesecu decembru pa ponujajo tudi vožnje s pravilčno animacijo. Več ponudb lahko spoznate na razstavnem mestu Slovenskih železnic in na [www.slo-zeleznice.si](http://www.slo-zeleznice.si), FB: Gremz vlakom ali [www.facebook.com/gremz.vlakom](http://www.facebook.com/gremz.vlakom), TWITTER: @slozeleznice ali [twitter.com/slozeleznice](https://twitter.com/slozeleznice)

## ŠPORTNA ZVEZA LJUBLJANE

Vodovodna cesta 25, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/434 72 91

✉ [info@szlj.si](mailto:info@szlj.si), [www.szlj.si](http://www.szlj.si)

Meritve funkcionalnih telesnih sposobnosti, svetovanje. Miniolimpijada za predšolske otroke, predstavitev vadbe na otokih športa.

## TEHNOFAN, D. O. O.

Ilovški štrardon 41 a, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 041 687 090

✉ [info@tehnofan.si](mailto:info@tehnofan.si), [www.filtri-za-vodo.si](http://www.filtri-za-vodo.si)

Reševanje problemov s pitno in sanitarno vodo – mehčanje, filtriranje, UV sterilizacija, ionizacija vode, analiza vode.

## TERME ČATEŽ, D. D.

Topliška cesta 35, 8251 Čatež ob Savi, SLOVENIJA

☎ 07/49 36 700

✉ [info@terme-catez.si](mailto:info@terme-catez.si),

[www.terme-catez.si](http://www.terme-catez.si)

Terme Čatež – največje termalno turistično središče, ponujajo bogato ponudbo namestitve, vodnih, zdravstvenih in velneških programov v Čatežu, na Mokricah in v Kopru.

## TERRAPROMO, D. O. O.

Poslovna cona A 16, 4208 Šenčur, SLOVENIJA

☎ 030 998 950

✉ [info@terrapromo.si](mailto:info@terrapromo.si),

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

Podjetje Terrapromo je bilo ustanovljeno kot rezultat dolgoletnega dela, pridobivanja izkušenj v različnih segmentih medicinskih terapevtskih programov. Ukvarjamo se s promocijo visokokakovostnih izdelkov za zdravje na naravni osnovi.

## TIC MORAVSKE TOPLICE

Kranjčeva ulica 3, 9226 Moravske Toplice, SLOVENIJA

☎ 02/538 15 20

✉ [info@moravske-toplice.com](mailto:info@moravske-toplice.com)

[www.moravske-toplice.com](http://www.moravske-toplice.com)

Predstavitve projekta GardEN (Interreg Slovenija – Madžarska), promocija čezmejne kolesarske energijske poti GardEN in turistične ponudbe med Moravskimi Toplicami in Lentijem, razvitih 5 produktov ne temo bezga, ajde, vilinskih vrtov in orhidej z degustacijo.

## TIENS, D. O. O.

Celjska cesta 24, 3212 Vojnik, SLOVENIJA

Tel: 031 730 646

✉ [tiens@siol.net](mailto:tiens@siol.net)

Na sejmu zastopamo: TIENS, KITAJSKA Slogan znamke Tiens je harmonija, zdravje, blaginja. Poslanstvo je ponudba kakovostnih izdelkov tradicionalne kitajske medicine in ustvarjanje ciljev.

## TORO GREEN, D. O. O.

Ulica ob Hrastih 11, 1291 Škofljica, SLOVENIJA

✉ [info@be-hemphy.si](mailto:info@be-hemphy.si), [www.be-hemphy.si](http://www.be-hemphy.si)

Na sejmu zastopamo:

KARBONAIR, d. o. o., Škofljica, SLOVENIJA

TORO VISION, TOMAŽ ROSIČ, s. p., Škofljica, SLOVENIJA

Slovenska blagovna znamka BE Hemphy slovi po izdelkih iz konoplje, ki je pridelana na naraven način. V Sloveniji brez umetnih gnojil, herbicidov in pesticidov ter brez GSO (genetsko spremenjenih organizmov).

## TOSAMA, D. O. O.

Šaranovičeva cesta 35, Vir, 1230 Domžale, SLOVENIJA

☎ 01/729 01 00

✉ [info@tosama.si](mailto:info@tosama.si)

Tosama predstavlja medicinski kostanjev med Vivamel. Pridite in se prepričajte o prednostih medenih oblog za rane. Spoznajte tudi biorazgradljive higienske vložke in probiotike iz linije Natura Femina.

## TRADICIONALNA KITAJSKA MEDICINA, AKUPUNKTURA, TERAPEVTSKA MASAŽA IN ZDRAVILNA ZELIŠČA

Ulica talcev 9, 8000 Novo mesto, SLOVENIJA

☎ 064 259 185

✉ [info@akupunkturatk.com](mailto:info@akupunkturatk.com),

[www.akupunkturatk.com](http://www.akupunkturatk.com)

Na sejmu zastopamo:

AKU ENERGIJA, d. o. o., SLOVENIJA;

TKM TIAN WEI, s. p., SLOVENIJA

Naš cilj je zdravljenje vzrokov zdravstvenih težav s kitajsko medicino, akupunkturo in zdravilnimi zelišči. Naša prednost se skriva ravno v dosegljivosti, nasvetih za samopomoč in prilagodljivosti metod vsakomur izmed nas.

## TRGOVINA Z OPREMO ZA DOBRO POČUTJE DANIJEL LAGINJA, S. P.

Kočevarjeva ulica 1, 8000 Novo mesto, SLOVENIJA

✉ [info@nanoteh.si](mailto:info@nanoteh.si)

Promocija masažnih aparatov Nano wellness.

## TRIDEA, STORITVE IN MARKETING, D. O. O.

Podkraj pri Zagorju 3 a, 1410 Zagorje ob Savi, SLOVENIJA

☎ 031 679 632

✉ [tridea.doo@gmail.com](mailto:tridea.doo@gmail.com),

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

Revija Bogastvo zdravja je namenjena vsem, ki želijo storiti več za svoje zdravje. Z našo pomočjo storite tisti prvi in najpomembnejši korak k boljšemu počutju.

## TS KOŠALE ROMAN, S. P.

Gradenje 16, 8220 Šmarješke Toplice, SLOVENIJA

☎ 031 693 408

✉ [roman.kosale@gmail.com](mailto:roman.kosale@gmail.com)

Ekološki prehranski dodatki na osnovi medu. Naši izdelki vam pomagajo pri vsakodnevnih tegobah, ki jih prinaša jesen in zima. Izdelki so ekološki, brez toplotne obdelave in izdelani iz svežih rastlin.

## TURISTIČKA ORGANIZACIJA OPŠTINE KNAŽEVAC

Knjaza Miloša 37; 19350 Knjaževac; SRBIJA

☎ +381 19 735230

✉ [toknjazevac@mts.rs](mailto:toknjazevac@mts.rs)

Turistična organizacija občine Knjaževac je dobitnica priznanja destinacija EDEN 2014, ki jo je na nacionalni ravni pripravila Turistična organizacija Srbije na temo Turizem in nesnovna kulturna dediščina.

## TYKHE, D. O. O.

Stantetova ulica 32, 3320 Velenje, SLOVENIJA

☎ 051 389 890

✉ [dasalesjak@gmail.com](mailto:dasalesjak@gmail.com),

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

Naravnost iz Tajske in iz sveta tajskega boksa vam predstavljamo Namman Muay



– legendarni liniment, ki ga uporabljajo tajski borci že skoraj 100 let pred vstopom v ring, je zdaj na voljo kot praktična krema! Sprošča mišično utrujenost. Izboljša gibljivost sklepov. Ponuja olajšanje v najhujših situacijah.

**UM, FAKULTETA ZA KMETIJSTVO IN BIOSISTEMSKO VEDE, KATEDRA ZA EKOLOŠKO KMETIJSTVO, POLJŠČINE, VRTNINE IN OKRASNE RASTLINE, INŠTITUT ZA EKOLOŠKO KMETIJSTVO**

Pivola 10, 2311 Hoče, SLOVENIJA  
✉ [fkbv@um.si](mailto:fkbv@um.si), Internetna stran:  
[www.fkbv.um.si](http://www.fkbv.um.si)

Znanje in tradicija odlikujeta fakulteto na področju izobraževanja in prenosa znanja v kmetijsko prakso. Več kot desetletje vpisujemo študente tudi na VS študijski program EKOLOŠKO KMETIJSTVO.

**VAL NAVTIKA, D. O. O.**

Koprška ulica 100, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA  
☎ 040 324 326

✉ [karmen@val-navtika.net](mailto:karmen@val-navtika.net),  
🌐 [www.val-navtika.net](http://www.val-navtika.net)

Val navtika je po 27. letih daleč najbolj brana navtična literatura v Sloveniji. V svojo vsebino vključuje vse, kar je povezano z navtiko, z morjem in z njim povezanimi dejavnostmi.

**VALENS INT., D. O. O.**

Poslovna cona 35 a, 4208 Šenčur, SLOVENIJA

☎ 0593 340 22

✉ [info@valens.si](mailto:info@valens.si), 🌐 [www.valens.si](http://www.valens.si)

Valens je svetovno priznani proizvajalec prehranskih dopolnil, ki temeljijo na vrhunski kakovosti in visoki dodani vrednosti za uporabnika. Proizvodnja poteka v Sloveniji, po standardih GMP, izdelki pa so na voljo tudi v lekarnah [www.valens.si](http://www.valens.si).

**VICTUS, D. O. O.**

Preradovičeva ulica 22, 2000 Maribor, SLOVENIJA

☎ 080 9889

✉ [marketing@bodifit.net](mailto:marketing@bodifit.net),

🌐 [www.bodifit.net](http://www.bodifit.net)

BODIFIT je organizacija, ki združuje vse vidike zdravega in kakovostnega življenjskega sloga za dober namen. BODIFIT® je največja organizacija v Sloveniji na področju fitnesa, vodene vadbe, pilatesa, rekreacije in gibanja.

**VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO, VELNES IN TURIZEM BLEJ**

Prešernova cesta 32, 4260 Bled, SLOVENIJA

☎ 04/575 34 00

✉ [info@vgs-bled.si](mailto:info@vgs-bled.si),

🌐 [www.info@vgs-bled.si](http://www.info@vgs-bled.si)

Študentje programa Velnes šole VSŠ Bled bodo izvajali svetovanja za zdrav življenjski slog posameznika. Opremili vas bodo z dragocenimi praktičnimi nasveti kako živeti velnes doma.

**VITA CENTER, D. O. O.**

Pivka 23 a, 4202 Naklo, SLOVENIJA

☎ 04/251 95 60

✉ [info@vitacenter.si](mailto:info@vitacenter.si), 🌐 [www.vitacenter.si](http://www.vitacenter.si)

Na sejmu zastopamo:

AIREX, ŠVICA;

GYMNIC, ITALIJA;

THERABAND, ZDA

Lastna proizvodnja pripomočkov in opreme za terapijo, rehabilitacijo in otroke z motnjami v razvoju. Uvoz in prodaja blazin Airex, žog Gymnic, elastičnih pripomočkov TheraBand, polžog Basu, nedrsljivih folij Dycem ...

**VZAJEMNA ZDRAVSTVENA ZAVAROVALNICA, D. V. Z.**

Vošnjakova ulica 2, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/471 87 00

✉ [info@vzajemna.si](mailto:info@vzajemna.si), 🌐 [www.vzajemna.si](http://www.vzajemna.si)

Vzajemna zdravstvena zavarovalnica, d. v. z. je največja specializirana zavarovalnica za prostovoljna zdravstvena zavarovanja v Sloveniji. Poleg dopolnilnih pa nudimo tudi široko paleto drugih zdravstvenih zavarovanj. Obiščite nas.

**WEVINO**

Vinica 15, 8344 Vinica, SLOVENIJA

☎ 064 177 151

✉ [info@wevino.store](mailto:info@wevino.store), 🌐 [www.wevino.store](http://www.wevino.store)

WeVino – svet najboljših vin v Ljubljani na Igriški ulici 3. Cene kot pri vinarjih, več kot 300 etiket slovenskih in tujih vin.

**ZADRUGA KONOPKO**

Lindek 22, 3213 Frankolovo, SLOVENIJA

Zdravje ni stanje, je način življenja, ki krepi telo in duha. Z zadrževanjem v naravi se lahko sposobnost reševanja težav in ustvarjalnost povečata za 50 odstotkov.

Vir: Sensa





☎ 0590 11 238

✉ [info@konopko.si](mailto:info@konopko.si), 🌐 [www.konopko.si](http://www.konopko.si)  
KonopKo je zadruga, ki povezuje slovenske pridelovalce konoplje, ponuja spremljanje kmetovalca, preverjanje kakovosti in odkup pridelka, z lastno proizvodnjo in blagovno znamko pa ponuja širok nabor končnih izdelkov iz konoplje.

## ZAVOD JAZON

Železna cesta 14, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/280 99 05

✉ [info@etri.si](mailto:info@etri.si), 🌐 [www.jazon.si](http://www.jazon.si), [www.etri.si](http://www.etri.si)  
Zavod Jazon, s statusom zaposlitvenega centra, razvija nova delovna mesta na področju storitve in proizvodnje, ki omogoča karierni razvoj ranljivih skupin s pomočjo karierni rehabilitacije Etri. Prek utečenih dejavnosti organizira in vodi delo, ki je prilagojeno potrebam in zmožnostim posameznikov, ki potrebujejo zaščiteno zaposlitev. Spodbuja inovativnost, kreativnost, prevzemanje odgovornosti, sodelovanje, samoiniciativnost, strpnost in skrb za sočloveka.

## ZAVOD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA VARSTVO NARAVE

Tobačna ulica 5, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/230 95 00

✉ [zrsvn.oe@zrsvn.si](mailto:zrsvn.oe@zrsvn.si), 🌐 [www.zrsvn.si](http://www.zrsvn.si)  
Na sejmu se predstavljajo: GOZDARSKI INŠTITUT SLOVENIJE; ZAVOD PARNAS; ZAVOD SYMBIOSIS; ZAVOD ZA GOZDOVE SLOVENIJE; Projekt LIFE ARTEMIS: invazivne tujerodne rastline, živali in glive, vplivi na gozdove, gospodarstvo in zdravje ljudi ter kaj storiti, da preprečimo škodo. Projekt Mala barja – Marja: izboljšanje stanja bazičnih nizkih in prehodnih barij v osrednji Sloveniji in na Gorenjskem. Projekt LIFE TO GRASSLANDS: Ohranjanje in upravljanje suhih travšč v Vzhodni Sloveniji.

## ZAVOD ZA IZOBRAŽEVANJE O DIABETESU

Bezenškova ulica 18, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/542 50 04

✉ [revija.dita@siol.net](mailto:revija.dita@siol.net), 🌐 [www.diabetes.si](http://www.diabetes.si)  
Zavod Diabetes bo v okviru nacionalne kampanje proti diabetesu Bodi odličnjak! izvajal meritve sladkorja v krvi, predstavil zadnjo številko strokovne publikacije Diabetes in revijo za diabetike Dita, ki izhaja že 20 let. Na voljo bodo tudi ostala izobraževalna gradiva o diabetesu.

## ZBR SKUPINA, D. O. O.

Stegne 35, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/518 80 80

✉ [branka.zevnik@labis.si](mailto:branka.zevnik@labis.si), 🌐

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

Na sejmu zastopamo: VITAJUWEL GmbH, NEMČIJA

VitaJuwel® kristalna voda - narava in vrhunska oblika za vaše zdravje in odlično počutje. VitaJuwel® s svojim edinstvenim delovanjem poživi vodo in ji povrne čudovite naravne zdravilne lastnosti!

## ZDRAVSTVENI DOM LJUBLJANA

Metelkova ulica 9, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/300 39 41

✉ [che@zd-lj.si](mailto:che@zd-lj.si), 🌐 [www.zd-lj.si](http://www.zd-lj.si)

Z vidika telesnega in duševnega zdravja v ZD Ljubljana dajemo velik poudarek zdravim življenjskim navadam, tako na delovnem mestu kot tudi v zasebnem življenju posameznika. Prikazali bomo: temeljne postopke oživiljanja, ukrepe za preventivo in skrb za zdravje.

## ZDRUŽENJE HUMANUP

Medvedova cesta 12, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 070 871 384

✉ [ddamnjan@gmail.com](mailto:ddamnjan@gmail.com),

🌐 [www.namestititev-atlasa-humanup.si](http://www.namestititev-atlasa-humanup.si)

Z namestitvijo prvega vratnega vretenca – ATLASA po metodi HumanUp izboljšamo pretok krvi, dosežemo boljše komunikacijo možganov s telesom in posledično hitrejšo regeneracijo organizma. Uspešno odpravljamo posledice padcev, udarcev ali poškodb prometnih nesreč in najrazličnejša bolezenska stanja.

## ZEPTER-SLOVENICA, D. O. O.

Pohorska cesta 12, 2380 Slovenj Gradec, SLOVENIJA

☎ 02/884 39 01

✉ [info@zepter.si](mailto:info@zepter.si), 🌐 [www.zepter.si](http://www.zepter.si)

## ZUJA, D. O. O.

Meja 8, 4211 Mavčiče, SLOVENIJA

☎ 04/259 52 50

✉ [info@zuya.si](mailto:info@zuya.si), 🌐 [www.zuya.si](http://www.zuya.si)

ZUJA – spodnje perilo iz bambusa. Zeleno, zdravo, naravno, slovensko. Originalno perilo iz bambusovih vlaken, izdelano v Sloveniji za športne aktivnosti ali vsak dan. Antialergijsko, antibakterijsko, termo regulacija. Slovenski izdelek!

## ZVEZA DRUŠTEV BOLNIKO V Z OSTEOPOROZO SLOVENIJE

Potrčeva ulica 16, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 041 501 709

✉ [alenka.tavcar@zdbo.si](mailto:alenka.tavcar@zdbo.si),

🌐 [www.osteoporozaslo.si](http://www.osteoporozaslo.si)

UZ-meritve mineralne kostne gostote, izračun tveganja za zlome – FRAX, svetovanje in pojasnila rezultatov meritev,

delitev glasila Sončnica in drugih tiskanih propagandnih materialov.

## ZVEZA POTROŠNIKOV SLOVENIJE – DRUŠTVO

Frankopanska ulica 5, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/474 06 10

✉ [zps@zps.si](mailto:zps@zps.si), 🌐 [www.zps.si](http://www.zps.si)

Na sejmski stojnici preverite, kakšnih članskih ugodnosti so deležni naši člani. Povprašajte tudi po posebni ponudbi za nove člane ZPS, ki velja izključno v času 50. sejma Narava-zdravje. Posebej bomo predstavili tudi potrošniško revijo ZPStest. Povprašajte po brezplačnem, oglednem izvodu.

## ZVEZA SLOVENSKE PODEŽELSKO MLADINE (ZSPM)

Celovška cesta 43, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 041 664 017

✉ [info@zspm.si](mailto:info@zspm.si), 🌐 [www.zspm.si](http://www.zspm.si)

Zveza slovenske podeželske mladine (ZSPM) je nevladna organizacija, ki povezuje mlade s slovenskega podeželja in vse, ki čutijo pripadnost podeželju. ZSPM je bila kot nepolitična in neodvisna organizacija ustanovljena 3. aprila 1993 v Kranju, njeni zametki pa segajo že v dvajseta leta 20. stoletja, ko so se pričela ustanavljati prva društva kmečkih fantov in deklet. Od ustanovitve je ZSPM postala ena največjih nacionalnih mladinskih organizacij v Sloveniji, saj združuje kar 38 društev in je edina, ki se aktivno ukvarja z mladimi podeželani in mladimi kmeti. Znotraj ZSPM delujeta skupina za mlade kmete in kmetijsko politiko, ki je povezava med mladimi kmeti in pristojnimi institucijami s področja kmetijstva, njene glavne naloge pa so zagovarjanje interesov mladih kmetov, vzpodbujanje participacije in povezovanje mladih kmetov ter skupina za podeželsko mladino, ki je neposredna povezava med mladimi podeželani in pristojnimi institucijami s področja neformalnega izobraževanja in mladinskega dela.

## ŽALE JAVNO PODJETJE, D. O. O.

Med hmelnjiki 2, 1000 Ljubljana, SLOVENIJA

☎ 01/420 17 00

✉ [info@zale.si](mailto:info@zale.si), 🌐 [www.zale.si](http://www.zale.si)

Pogrebno in pokopališko dejavnost izvaja na osemnajstih pokopališčih na območju MOL. Njihovi sta tudi dve poslovalnici Plečnikove cvetličarne in kamnoseštvo ŽALE.



# Skočite na jesensko razvajanje v Terme Ptuj!



**Brezplačno  
kopanje  
na dan  
odhoda**

**Hotel:  
do 2 otroka  
gratis**

## Krompirjeve počitnice

25.10.-3.11.2019

**Grand Hotel Primus \*\*\*\*\* 80,<sup>10</sup> €**

**Bungalovi in mobilne hiške  
Terme Ptuj 46,<sup>75</sup> €**

Cena velja na osebo/noč s polpenzionom in počitniško termalno ponudbo. Min. bivanje 2 noči.

**Vključeno v paket:** nastanitev s polpenzionom v izbrani sobi, 2x dnevno vstop v bazene in savne Termalnega parka, ugodnejši vstop v čudovit hotelski svet savn Flavia, kopanje od 11:00 na dan prihoda in cel dan na dan odhoda, brezplačen dostop do interneta, brezplačno parkirišče, **počitniški animacijski program** in **Primusova bonus kartica za otroke.**

**Rezervirajte oddih v najljubših termah!**

# Privoščite si spet biserni nasmeh brez proteze

## VSEŽIVLJENJSKO JAMSTVO\*

\*Stranko po posegu naročimo na brezplačne kontrolne preglede; jamstvo velja, če se jih redno udeležuje.

Ste brez zob?  
Vas daje parodontoza?  
Imate v čeljusti premalo kosti?

NA VOLJO STA  
NOVI METODI  
**ALL ON 4**  
IN  
**ZYGOMA**

Zdenko Trampuš,  
dr. dent. med.

### ZAKAJ IZBRATI METODO ZYGOMA ALL-ON-4

1. Postopek Zygoma All-on-4 zagotavlja skoraj 100-odstotno uspešnost – ni potrebe po vstavljanju umetne kosti ali dvigu sinusa.
2. Z zigomatičnimi vsadki je kirurški poseg kar najmanjši, čas celjenja po operaciji pa je hiter.
3. Hitro se boste lahko spet posvetili svojim normalnim vsakodnevnim aktivnostim.
4. Naše stranke ta poseg prenašajo izjemno dobro, saj je vstavljanje popolnoma neboleče in zelo hitro.
5. Poseg lahko izvedemo tudi pri osebah s sladkorno boleznijo, osteoporozo ali drugimi boleznimi, pri katerih nadomeščanje kosti ni izvedljivo.
6. Skrb za ustno higieno ostane povsem enaka kot pri naravnih zobeh.
7. Vaši novi zobje bodo videti popolnoma naravni!
8. Metoda je namenjena osebam s popolno izgubo kosti v zgornji čeljustnici.

### ZAKAJ IZBRATI METODO ALL-ON-4

1. All-on-4 je metoda, primerna za osebe z zelo visokimi zahtevami.
2. Vstavljanje vsadka All-on-4 traja le nekaj ur – svetovna tehnološka uspešnica vam omogoča, da se od svoje proteze za vedno poslovite v samo dveh urah.
3. Takoj po prvem posegu dobite začasno protezo, medtem ko so zobje, izdelani po meri, pripravljeni na vsaditev v dveh mesecih.
4. Nove zobe je v 24 urah mogoče dobiti tudi po puljenju zoba: ob tem ni nobene škode za organizem, poseg pa je za vas povsem varen.
5. Z enkratnim operativnim posegom boste dobili zobe, enake pravim, in boste nemoteno uživali v hrani že takoj po operaciji.
6. Skrb za ustno higieno ostane enaka kot pri naravnih zobeh.
7. Poseg lahko izvedemo tudi pri osebah s sladkorno boleznijo, osteoporozo ali drugimi boleznimi, pri katerih nadomeščanje kosti ni izvedljivo.



  
**Ortoimplant**  
DENTAL SPA  
[www.ortoimplant.hr](http://www.ortoimplant.hr)



**Pokličite 00385/1 3703 498 in se naročite.**

**Vabimo vas, da nas obiščete na sejmu Narava-zdravje, med 23. in 26. oktobrom na Gospodarskem razstavišču, v hali A (kupola).**

**Na stojnici boste spoznali strokovno ekipo podjetja Ortoimplant Dental Spa in dr. Zdenka Trampuša. Veselimo se vašega obiska in verjamemo, da bomo skupaj našli najboljšo rešitev za vaše lepe zobe!**