



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ december 2012 / januar 2013

brezplačen izvod



Tema meseca:
**Začetek
novega časa**

Počitek!



Vsi, ki ustvarjamo te novice, si bomo vzeli nekaj časa zase, kar srčno želimo tudi vsem vam. Zato **od 20. decembra do 6. januarja** ne bomo dosegljivi. Nujne vsebine in nove dogodke bomo objavljali na spletni strani www.zazdravje.net.

Februarske novice izidejo 25 januarja.



Vabljeni v Svetovalni kotiček Združenja za obuditev celostnega človeka

Se izgubljate v poplavi »zdravih« informacij? Vas zanima celosten pogled na težave s kandido, z osteoporozo ali s prebavnimi motnjami? Iščete trajne rešitve teh težav, pa ne veste, kje in kako začeti, kako se zazreti vase, kaj jesti, katerim pripravkom zaupati, ...?

Svetovala vam bo Adriana Dolinar, soavtorica knjig »**Resnice in zmote o kandidi**«, »**Resnice in zmote o osteoporoz**« ter priročnika »**Vojna ali mir z bakterijami**«.

Naročite se na individualni posvet.

Brezplačna svetovanja bodo:

18.12. 2012 Hiša Narave, 07 492 06 94

04.01. 2013 Sanolabor MB, 02 231 05 76

08.01. 2013 Sanolabor NG, 05 333 44 96

09.01. 2013 Sončna trgovina, VE. 040 250 686

11.01. 2013 Hiša Narave, 07 492 06 94

16.01. 2013 Čajnica Stari trg; NM, 040 399 353



Obdarite znane in neznane

Z vsakim poslanim prispevkom za dostavo naših novic na dom lahko obdarite sebe, svoje prijatelje in tudi tiste, ki jim brez vašega prispevka ne bi mogli brezplačno zagotavljati naših novic. Vaše darilo bo tako trajalo vse leto. Poslanstvo našega projekta pa bo seglo dlje.

Tako malo denarja in tako veliko storjenega...

Priporočamo se za 7 EUR ali več. Vsak prispevek (tudi manjši) nam pride prav, da lahko še naprej širimo mrežo vrtcev, šol, novinarjev, zdravstvenih ustanov in drugih, ki jim pošiljamo naše novice. Prispevke lahko pošljete tudi v obliki poštnih znamk A.

Seznam naslovov, na katere želite, da pošiljamo novice, prosimo, pošljite po pošti na naslov Društva, nam ga posredujte po e-pošti posljite.novice@gmail.com ali nam jih sporočite po telefonu 041 770 120.

Svoj prispevek za pošiljanje novic nakažite na:

IBAN: SI 56 0201 1025 5748 080

BIC BANKE: LJBASIXX, KODA NAMENA: OTHR

Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig

Namen plačila: Prispevek za obveščanje

Sklic: datum plačila (npr.: 23012012)



Pripravljeni za novo dobo?

Kamena doba se ni končala, ko je zmanjkalo kamnov, zato za konec našega današnjega grobega materializma ni nujno čakati, da nam zmanjka materije.

Eni bi radi videli, da s starim svetom opravijo kataklizme, Nezemljani, angeli, novi božji odposlanci in drugi, ki nam bodo prinesli začetek nove dobe.

Drugi pa to „novo dobo“ že živijo in jim za to ni treba čakati 21. 12. 2012 ali kakšnega drugega zgodovinskega datuma. Iz obdobja, kjer se je vse vrtelo okrog materije, so že preskočili v dobo energije.

Morda niste opazili, koliko tega se v našem okolju že dogaja. Koliko ljudi je že sestopilo z vlaka krize, laži in pohlepa. Mnogi so že spoznali, da naša največja moč ni v našem orodju (bodisi kamnitem, bakrenem, železnem, ...), temveč v nas samih, v naši lastni energiji, ki si je ne dovolimo več ropati.

Vse več ljudi živi spremembe, o katerih drugi le sanjajo. Vse več ljudi se ukvarja z rešitvami in ne s težavami. Skorajda ni področja, na katerem nam še niso znane rešitve za vse težave, s katerimi se soočamo. In vsem jim je skupno, da rešitve vidijo na ravni bolj subtilnih energij, boljših odnosov, pozitivne naravnosti, ...

Razlog, da o tem ne berete, da o tem naša politika ne razpravlja ali da tega banke ne financirajo, leži prav v tem, da so te rešitve preveč dobre (beri, premalo donosne za tiste, ki so do zdaj služili na tem, da so težave delali še večje, kot v resnici so).

Ne veste, o čem govorimo? Zato smo se odločili prostor teh novic nameniti novim konceptom. Vsi kažejo na to, da lahko vse težave tega sveta rešimo mali ljudje, na lokalni ravni, kar je povsem v nasprotju s tem, v kar nas želijo prepričati. Prav vse že vemo, le da svojemu lastnemu vedenju ne upamo prisluhniti. Zato je čas, da spoznamo, da je naš največji sovražnik v nas samih. Na srečo pa nas na istem mestu čaka tudi največji prijatelj. Odločite se, s kom izmed njiju želite dočakati in preživeti novo leto.

Sanja Lončar, urednica



V tokratnih novicah preberite:

Ali ste pripravljeni na konec sveta?	4
Alfred Vogel o hvaležnosti	6
Želimo zeleno prihodnost	8
Ekološka naselja so prihodnost	10
Novi časi zahtevajo nov monetarni sistem	12
Na gorenjskih šolskih ekovrtovih so zasadili sadno drevje	14
Koledar dogodkov	15
Čarovnija domače peke	20
Kuhate z ljubeznijo ali s strupi?	23
Zdravljenje novega časa	26
Prvi kongres integrativne medicine v Sloveniji	28
Čas za spremembe v kmetijstvu	29
Neškandalozno v pomoč	30
Novi čas zahteva tudi nove strukture in nove odnose	31
Prazniki brez praholovilcev?	32



IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič; Odgovorna urednica: Sanja Lončar; Naklada: 38.000 izvodov; Kontakti: info@zazdravje.net, 041 770 120, Fotografije: Rajko Škarič, Frontier d.o.o. in Fotolia; Oglasno trženje: Frontier d.o.o.; Fotografija na naslovnici: Fotolia; Oblikovanje in prelom: Opa:celica; Tisk: Tiskarna Schwarz



Ali ste pripravljeni na konec sveta?

Besedilo: Sanja Lončar

V zadnjih letih smo imeli priložnost prebirati na stotine scenarijev tistega, kar nas čaka 21. 12. 2012. Že samo naštevanje vsega, kar sem na to temo slišala ali prebrala, bi lahko napolnilo te novice.

Da vam prihranim čas, vam bom vse skupaj razdelila na tri možne scenarije.

Scenarij 1.

Tako kot že velikokrat doslej tisti, ki želijo, da obtičite od strahu in skrbi, ponovno govorijo o še enem datumu, ki dviga naklade časopisov, prodaja milijonske naklade knjig, vas sili v nakup vsega, česar morda sploh ne potrebujete ... In vse to le zato, da vas znova držijo v strahu pred jutrišnjim dnem, da vam slučajno ne bi prišlo na misel, da bi živeli danes. Vsak, ki si želi svojih pet minut slave, je že povedal, kaj je razkril v majevskem koledarju, kaj so mu prišepnili angeli, nezemljani, tajne bratovščine, ... Ko boste razumeli, da je vaš strah za nekatere hrana, boste lažje razumeli, zakaj potrebujemo vojne, krize, finančne zlome, epidemije ali globalne kataklizme.

Na koncu bodo mnogi še razočarani, če se bodo 22. 12. zbudili živi in zdravi.

Brez skrbi, do takrat nam bodo verjetno že podali

kakšen nov grozeči datum, ko naj bi nas obiskali asteroidi, neznani planeti ali nezemljani.

Scenarij 2.

21. 12. 2012 je po mnenju mnogih priročni datum, ko se lahko pod delovanje višje sile skrije marsikateri nevarni poskus čisto zemeljskih tajnih tehnologij.

Psihoza, da se bo takrat zgodila kataklizma globalnih razsežnosti, je tako odlična priložnost za vse, ki so se po malem že poigravali z novimi tajnimi orožji, manipulacijo podnebnih pojavov, letičimi krožniki zemeljske izdelave in podobnim. Ob tem imajo tudi dober motiv – stara pravila igre so prišla v slepo ulico, šah-mat je oddaljen le nekaj potez. Vstaja sužnjev je nevarno blizu.

Zato tisti, ki zgublajo živce, iščejo način, da bi zrušili figure in se nadejajo večjega uspeha pri naslednji partiji.

Energijsko bolj subtilni pravijo, da niti ne potrebujemo tajnih orožij. Že kritična masa tistih, ki so v pričakovanju globalne kataklizme, zadostuje, da se kaj takega tudi materializira.

Scenarij 3.

Pri tretjem scenariju se narava požvižga na naše male igrice, teorije zarot in podobno. Kot da nam želi sporočiti, da ne gre za prav nič osebnega, da vse mineva, vse se spreminja, prav tako pa ima tudi vaša mati Zemlja nove načrte.

Dejstvo je, da se Zemlja že spreminja. Ali je napočil trenutek, da to radikalno spremeni tudi našo materijo, bomo izvedeli kmalu. Eni v tem vidijo naravno kataklizmo globalnih razsežnosti, drugi pa končno osvoboditev in prehod na druge, bolj subtilne dimenzije.

In kaj bomo lahko počeli z vsem tem?

Ali lahko na osnovi argumentov, prebranega in proučenega odkrijemo, kdo ima prav? Razum se hitro zaplete v mrežo nenehnega iskanja novih podatkov, novih podrobnosti itd., na osnovi katerih upa, da bo lažje obvladal negotovost.

In prav v tem je največja past prihajajočega obdobja, v katerem lahko vse oblike manipulacije dosežejo neslutene razsežnosti. Vsi, ki bi z vami radi manipulirali, vedo, da vas zgodba zanima.

Bi lahko za trenutek umirili svoje strahove in potrebo po nadzoru?

Bi lahko sprejeli dejstvo, da 22. decembra bomo ali ne bomo več obstajali ter da tega ne bomo vedeli pred tem datumom?

Tako kot danes ne veste, ali boste živeli čez dve uri ali jutri, tako tudi ne morete vedeti, kaj bo z vami ob kakšnem drugem datumu. Vaše upiranje tej resnici in obsedeno iskanje informacij, „kako bo“, ima za posledico le to, da ste zamudili priložnost, da bi živeli v tem trenutku.

Odlična novica

Če bi vam ta trenutek postavili diagnozo, da ste tako hudo bolni, da vam je ostalo le še nekaj tednov življenja, bi zagotovo začeli barantati z zdravnikom, Bogom ali stvarstvom (odvisno od tega, v katerega boga bolj verjamete). Kaj vse bi želeli narediti, če bi vam ostalo le še nekoliko več časa ... Odlično – zapišite, kaj vse bi želeli storiti, s kom se srečati, komu imate še kaj povedati ... Iz tega zornega kota tudi zamere, ki jih gojimo, naenkrat izgubijo svojo moč in bliže smo temu, da dojamemo, da nas morijo bolj kot dejanje, ki je do njih pripeljalo.

Univerzalne napovedi so po svoje odlična priložnost. To je tako, kot da bi vsem, ki jih poznate, v istem trenutku postavili enako diagnozo. Si predstavljate, kakšno olajšanje je to? Minljivost, ki se je v teh dneh zaveda takšno število ljudi, je morda najboljše darilo, ki smo ga kdaj dobili.

Minljivost odpira vrata, ki so se vam zdela zacementirana! Omogoča, da se končno pove, naredi, odpusti ali zaprosi za odpusčanj ... Si predstavljate razliko v pogovoru z direktorjem, ki vidi le indekse rasti za naslednjih deset let, in direktorjem, ki se tako kot vi zaveda, da morda nič od tega, kar poznamo, kmalu ne bo več obstajalo? Bi morda drugače gledal na vašo potrebo, da delate na človeka dostojen način, da dejstvo, da ste siti prodajanja duše za denar, da nočete več izgubljati svojega zdravja in energije za nesmiselne karierne igre?

Sosedje, ki drug drugemu premikajo mejnike, dediči, ki se grizejo za premoženje, lepoticice, ki se s skalpelom, silikonom in z botulinom borijo proti letom – vse to se ustavi pred preprostim spoznanjem, da prav nič izmed tega morda prav kmalu ne bo več omembe vredno. Ničesar od tega ne moremo vzeti s seboj. Če bi čakali, da to dojamemo po naravni poti, bi mnogi morali čakati predolgo. Morda pa bo magični datum 21. 12. 2012 za mnoge priložnost, da prav to dojamemo veliko prej in preživijo še kakšen dan ali morda tudi več dni, mesecev, let osvobojeni svoje navezanosti na materialne stvari.

Vam je takrat pomemben denar, titula, kdo ima zadnjo besedo, kaj o vas pravi sosed? Vam je takrat pomembno, kdo je črn, kdo rdeč in kdo bel? Kdo je bolj ugleden, bogat, kdo ima več prijateljev

na Facebooku itd.? Boste zadnje dneve prebili v pospravljanju doma, v razlaganju otrokom, kakšni morajo biti, da bi jih imeli radi?

Minljivost z eno potezo odmakne vse ovire, ki jih postavljamo medse. Vse naše pogoje, ki morajo biti izpolnjeni, da bi se ljubili in da bi brezpogojno ljubili druge. Bi svojemu partnerju, staršem, otrokom postavljali pogoje, če bi vedeli, da vas in njih morda v kratkem ne bo več?

In če vas to ne bi motilo v primeru, da nam je na tem planetu ostalo le nekaj tednov, je zelo zanimivo vprašanje, kdaj bi vas začelo motiti. Poigrajte se s to mislijo in videli boste, kako deluje razum.

Če nam grozi konec sveta v nekaj tednih, me zares prav nič ne moti, da moj dragi že dve leti nikakor ne dokonča police v kleti. Kaj pa, če bi imeli zagotovilo, da bomo živeli še kakšen teden dlje? No, tudi takrat me ne bi motilo in bi raje čas, ki je na razpolago, preživela z njim kot s polico. Kaj pa, če bi imeli na razpolago šest mesecev, eno leto, deset let? Opazujte, pri kateri številki bo razum poskočil in se znova zaplezal v pričakovanje „res bi že bil čas, da dokonča to polico, da ne živimo kot na gradbišču“.

Potem pa sledi obrat. Če bi sebi, svojemu partnerju, otrokom in drugim osebam, ki jih čutite (pa si zanje nikakor ne vzamete časa), res prednostno namenili vso svojo pozornost, bi bili v kratkem priča čudežu. Odprlo se bo toliko energije, da bodo tudi „nedokončane police“ mimogrede in z veseljem končane.

Tako vidim čas, ki je pred nami. Zato sem hvaležna psihozi okrog 21. decembra.

Vse civilizacije pred nami so vedele, da se 21. decembra začenja nova doba.

Vsakega 21. decembra ... Ko se konča najkrajši dan in vsak dan prinese nekaj več svetlobe.

Če bomo k temu prispevali še več svoje lastne svetlobe, potem smo res na pragu nove, svetlejšje dobe.



KNJIŽNI KLUB
PRIMUS

PRIMUS

www.primus.si
tel: 07 / 496 55 05,
delavniki med
9. in 15. uro

**izBrane knjige za osebno rast in
zdravje po klubskih cenah!**



Alfred Vogel (1902-1996), eden najpomembnejših pionirjev naravnega zdravljenja v 20. stoletju

Kako dragoceno vlogo ima v našem življenju hvaležnost, se je tudi Alfred Vogel zavedal šele, ko ga je zvesti prijatelj nekoč vprašal, ali se je zahvali za zrak, ki ga je tisti dan vdihaval. To nepričakovano vprašanje je celo Alfreda Vogla nekoliko prestrašilo, kajti še nikoli prej ni pomislil, da bi se za to nepogrešljivo in tako samoumevno darilo zahvalil. Gotovo pa Vogel takrat ni bil edini, ki o tem ni razmišljal. Danes živimo v družbi, katere prednostne naloge so popolnoma obrnjene na glavo, hvaležnosti za preproste stvari tako skorajda ni. Namesto tega so v ospredju pohlep, skrb, strah, jeza, žalost in številne bolezni, katerim mnogi ne znajo ali nočejo ubežati. Je torej hvaležnost lahko zdravilo za posameznika ali celo za družbo?

Alfred Vogel o hvaležnosti

Ko je Vogel dojel, kaj mu prijatelj sporoča, je spoznal, da je imel vzrok, da se zahvali še za številne druge dragocene darove, ne le za zrak, ki ga diha. Pozneje se je zavedal, da mu je vsak dan s svojimi vihnimi zahtevami, različnimi radostmi, pa tudi z mnogimi neprijetnostmi, pogosto zastrl mnoge neprecenljive dragocenosti, ki nam jih daje narava in so človeku brezplačno na razpolago. Prav je, da se zavedamo, da imamo kljub vsem težavam vzrok, da smo hvaležni za vse neizogibno potrebne dobrrote, ki si jih sami ne mogli priskrbeti. Prebujajoča se hvaležnost nas prešine s toplim občutkom in tudi ta toplina je v našem času darilo, ki si ga lahko vedno priskrbimo brezplačno.

Domorodna ljudstva niso pozabila na hvaležnost

Vogel je na svojih popotovanjih pozorno spremljal življenja številnih domorodnih ljudstev in ko je raziskoval vzroke njihove radosti, je ugotovil, da nikoli niso pozabili biti hvaležni za mnoge drobne in velike radosti. Vedno znova so čutili spoštovanje in hvaležnost za sončno svetlobo, toploto, sinje morje z njegovim bogastvom hrane, pa tudi za kokosove palme, razna sadna drevesa in še za marsikaj drugega. Takšna hvaležnost pa zraven topline posreduje tudi zadovoljstvo, ki spet vzbuja radost ter spodbuja hormonske žleze in s tem pospešuje krvni obtok. To pa ugodno vpliva na presnovo. Zato nam je veselje nad zdravjem najbolj v prid, saj spodbuja vse pomembne dejavnosti telesa.

Še več, radost naj bi bila kot poživljajoča iskra, ki celo poganja kolesa velike zemeljske ure. Ker so mnogi med nami začutili, kaj pomenijo vojne, vedo, da lahko pogonska peresa svetovne ure vodijo tudi uničevalne moči. Vendar pa nas te kljub temu ne morejo oropati hvaležnosti do naravnih darov svetlobe, sonca, zraka itd.

Ne dovolite, da pohlep premaga hvaležnost

Poželjivost je med najhujšimi sovražniki, kar so jih lahko spustili med naravna ljudstva, je svoja opazanja še dopolnil Vogel. Z vsiljevanjem pohlepa so ta ljudstva izgubila svoje zadovoljstvo in tudi notranje ravnavesje. Enako rušilen je pohlep tudi v vzgoji otrok. Če motimo nepokvarjenega otroka, ki se še zadovoljno in srečno igra s smrekovimi storži, kamenčki in koščki lesa, v njegovem miru in



mu dajemo najrazličnejše umetne igrače, zbudimo v njem poželenje, ki ga zlepa ne moremo več pomiriti. Sčasoma otrok zahteva vedno več, saj se „čar pohlepa“ krepi in nazadnje niti obilje ni več dovolj, kajti zdaj je otrok hvaležnemu zadovoljstvu obrnil hrbet in zahteva več. Na žalost pa ta življenjska pot ne ostane zgolj pri posameznemu otroku. Posamezniki namreč sestavljamo družbo!

Hvaležnost kot zdravilo

K sreči so še ljudje, ki se tega nezadovoljstva niso nalezli, temveč so znali ohraniti svojo dobro voljo tudi v težkem položaju. Kadar so Vogla vznemirjale neprijetnosti, ki se jim na Zemlji ne moremo izogniti, se je vedno znova spomnil zadovoljstva hudo bolne kmetice z multiplo sklerozo. Zaradi bolezni je bila že 14 let hroma. Ko ji je z veliko truda uspelo stanje izboljšati do te mere, da je lahko spet uporabljala roke in jedla sama, brez tuje pomoči, je bila neznansko srečna in hvaležna, z boleznijo pa se je docela sprijaznila.

Zlasti kadar smo utrujeni, presojamo prihodnost, sedanost in preteklost kot nekaj negativnega. To ne pripomore k zadovoljstvu in nas prav gotovo ne sprosti ter nam ne prinese krepilnega spanja. Bolje je, da se v takih trenutkih spominjamo vsega dobrega, kar smo že doživeli in kar vsak dan doživljamo. Nikoli ne smemo pozabiti, da ima vsak človek dovolj vzroka, da se jezi, se predaja skrbem

in se čuti nesrečnega. Če položi te pasivne uteži na eno izmed obeh posod svoje življenjske tehnice, mora tudi na drugo posodo dati prav toliko dejavnih uteži, da ostane tehnica v ravnotežju. In sicer kar je znal dobrega opraviti v svojem življenju, vse, kar se mu je posrečilo, mnoge darove, ki nam jih narava vsak dan ponuja, na vse to mora človek pomisliti, kadar je potr in se čuti zatirane-ga. Vsi ti krepilni spomini in izkušnje bodo njegovo srce napolnili z dovolj hvaležnosti, zaradi česar bodo bremena, nad katerimi se pritožuje, vedno lažja.

Tudi zelo hudi bolniki si tako olajšajo svojo bolezen, zato so lahko hvaležni, da številni telesni organi še vedno brezhibno delujejo. Lažje tudi takrat vidijo, kaj lahko sami prispevajo k hitrejšemu okrevanju. Kadar pa je človek zaradi bolezni zlovoljen, bo poskušal olajšati le bolečine, namesto da bi z ustreznimi ukrepi podprl čiščenje in ozdravitev telesa. Uspeha na ta način prav gotovo ne bo.

Bodimo torej hvaležni in cenimo mnoge drobne stvari, ki se zdijo samoumevne in ki nam vsak dan polepšajo naša življenja, kajti to nam dviguje utrujenega življenjskega duha in odganja občutek potrtosti!

*Besedilo z založnikovim dovoljenjem priredila
Adriana Dolinar iz knjige Ljudski zdravnik, A. Vogel*



Želimo zeleno prihodnost

Nevladne organizacije pozivajo vlado k zelenemu razvojnemu preboju.

V teh prelomnih časih poteka priprava Strategije razvoja Slovenije, ki bo določila smer razvoja naše države za obdobje 2014–2020 in namensko porabo več milijard evrov iz evropskih skladov. To bodo v prihodnjih letih naša edina razpoložljiva sveža razvojna sredstva. Strategija mora odgovoriti na temeljne izzive sedanjega časa in potrebe prihodnjih generacij.

Spletna skupnost za aktivno državljanstvo Tretji člen je na Vlado Republike Slovenije naslovila poziv, naj novo strategijo usmeri v zeleni razvojni preboj in s tem Sloveniji omogoči, da polno izkoristi svoje potenciale in strateške razvojne priložnosti. Zeleni razvojni preboj vsebuje vitalne programe na sedmih družbeno pomembnih področjih: (1) prehranska samooskrba, (2) vrednostna veriga lesa, (3) energetska prenova stavb, (4) prehod na obnovljive vire energije, (5) posodobitev železniškega omrežja in javnega prevoza, (6) učinkovita raba naravnih virov in (7) zeleni turizem.

Programi zelenega razvojnega preboja ponujajo izhod iz gospodarsko-finančne krize ter se odzivajo na obsežne in večplastne izzive, s katerimi se sooča svet: naraščajoče cene in čedalje ostrejša tekma za hrano, energente, surovine in vodo ter vedno bolj očitne podnebne spremembe. Izhodiščno stanje Slovenije za prihodnost ni dobro: imamo nizko stopnjo prehranske samooskrbe, smo na evropskem dnu po energetski in snovni učinkovitosti, prebivalstvo se stara, slovenske družine za osnovne življenjske potrebe – hrano, energijo in prevoz – namenijo čedalje večji delež družinskega proračuna.

Priložnosti ali grožnje?

Zato je pred našo družbo naloga, ki bi bila lahko strašljiva, če v njej ne bi bili sposobni razbrati svojih velikih priložnosti. Programi zelenega razvojnega preboja so usmerjeni v rešitve in omogočajo

dolgoročni izhod iz krize. Odzivajo se na strateške priložnosti ter izhajajo iz domačih človeških in naravnih virov. Zmanjšujejo odvisnost od uvožene hrane in nafte. V mesta in na podeželje prinašajo regionalno uravnotežen razvojni zagon. Podpirajo doseganje mednarodno sprejetih podnebnih ciljev. Ustvarjajo nova delovna mesta z višjo dodano vrednostjo in spodbujajo inovativne rešitve. Podajajo pozitivno vizijo in imajo velik potencial za doseganje visoke stopnje družbenega soglasja.

Pridelajmo si ekološko hrano

Prehranska samooskrba s poudarkom na ekološki pridelavi nam bo zagotovila dolgoročno oskrbo z varno, kakovostno in zdravo hrano po dostopnih cenah. Omogočila bo delovna mesta, revitalizacijo kmetijstva in podeželja ter dvig kakovosti življenja. Preskrba z ekološko pridelano hrano iz lastnih virov lahko ob pretresih v močno naftno odvisnih globalnih oskrbovalnih sistemih že v bližnji prihodnosti postane ključna za preživetje, hkrati pa prispeva k strateško pomembni ohranitvi enakomerne poseljenosti državnega ozemlja in regionalni koheziji.

Obudimo delo z lesom

Vzpostavitev vrednostne verige predelave lesa temelji na povečanju dodane vrednosti naše strateške obnovljive dobrine. Slovenija je dežela gozdov, saj ti pokrivajo več kot 60 % naše države. Les je naša edina gospodarsko pomembna surovina in zaradi premajhne izkoriščenosti predstavlja veliko priložnost in primerjalno prednost za Slovenijo. Z obuditvijo lesno-predelovalne industrije lahko povečamo konkurenčnost gospodarstva in zagotovimo nova kakovostna delovna mesta.

Lotimo se energetske prenove

Energetska prenova stavb nam bo prinesla dolgoročne energetske in finančne prihranke, nova delovna mesta ter bo prispevala k oživitvi gradbenega sektorja. Energetska prenova stavb za Slovenijo predstavlja največjo priložnost za povečanje učinkovitosti rabe energije. S tem povezano zmanjšanje porabe fosilnih goriv lahko ključno prispeva k doseganju mednarodno zavezujočih ciljev glede zmanjšanja izpustov toplogrednih plinov in k zmanjšanju odvisnosti od uvoza energentov.

Sedimo na vlak

Prehod na obnovljive vire energije bo zagotovil dolgoročno energetske varnost brez izčrpavanja naravnih virov. Dvignil bo konkurenčnost našega

gospodarstva in s spodbujanjem domačih tehnologij ustvaril nova delovna mesta. Prebivalcem bo omogočil oskrbo z energijo po dostopnih cenah.

Posodobitev železniškega omrežja in javnega prevoza nam bo zagotovila večjo prometno varnost in cenovno sprejemljivo mobilnost, dostopno za vse, ob manjši obremenitvi okolja. Visok standard javnega prometa je merilo razvitosti države, zato mora biti tudi cilj Slovenije vzpostavitev kakovostnega, učinkovitega in integriranega železniškega prometa, ki bo konkurenčen cestnemu motornemu prometu in bo zagotavljal ustrezno raven mobilnosti na ekonomsko, okoljsko in socialno najprimernejši, t.j. trajnostni način.

Uživajmo v zelenem turizmu

Zeleni turizem lahko postane nosilec decentraliziranega razvoja naše države. Slovenija ima odlične danosti za zeleni turizem: pestro in raznoliko krajino, bogastvo živalskih in rastlinskih vrst, dobro ohranjeno naravo in bogastvo vodnih virov. V svetu smo prepoznani kot zelena turistična destinacija. Zeleni turizem ima potencial za ustvarjanje kakovostnih lokalnih delovnih mest in dodajanje vrednosti malemu gospodarstvu ter naravni in kulturni dediščini.

Programi zelenega razvojnega preboja so skladni s strateškimi usmeritvami Evropske unije do leta 2020. Povezani s komplementarnima področjema socialne države ter gospodarstva, temelječega na znanju in inovacijah, vpenjajo zeleni razvoj v celovito vizijo pametnega, trajnostnega in vključujočega razvoja EU. Zeleni razvojni preboj je prva in v tem trenutku edina pozitivna razvojna vizija za Slovenijo. Ima veliko mobilizacijsko moč. Množično ga podpirajo organizacije, podjetja, občine in posamezniki. Številni med njimi programe zelenega razvojnega preboja že udeležujejo. V zadnjih letih so se v Sloveniji razvile številne praktične rešitve, ki stremijo k uveljavitvi načel trajnostnega razvoja, hkrati pa prispevajo h gospodarski konkurenčnosti in k zaposlovanju.

Primeri njihovega praktičnega udeležanja pa dokazujejo, da vizija trajnostnega razvoja ni le možna in praktično izvedljiva, temveč prinaša tudi vrsto drugih koristi.

Podpišite tudi vi poziv Vladi RS za vključitev programov zelenega razvojnega preboja v Strategijo razvoja Slovenije 2014–2020 in soustvarite tako močen glas, da ga Vlada ne bo mogla preslišati:
<http://www.tretjiclen.si/slo/zrp/>.

Naši glasovi so naša moč!



**Za vas
smo izbrali
najboljše
kar
ponuja
narava!**

*V skrbi za vaše zdravje
in dobro počutje vam
v Tuš bio kotičkih
ponujamo širok izbor
izdelkov iz kontrolirane
ekološke pridelave
s certifikatom.*



RDEČI FIŽOL LA BIO IDEA

Rdeči fižol po zadnjih raziskavah spada med živila z največ antioksidanti. Ob bok ga lahko postavimo celo borovnicam. Rdečemu fižolu dajejo njegovo značilno rdečo barvo antocianini, ki so njegovi najbolj aktivni antioksidanti.

V rastlini se nahajajo zato, da jo obvarujejo pred mikrobi in insekti, naše telo pa varujejo pred prostimi radikali (odpadnimi celicami kisika) in s tem posledično pred nastankom mnogih bolezni. Antocianini vzpodbujajo krvni obtok in nižajo količino holesterola v krvi.

Rdeči fižol prihaja k nam iz Južne Amerike. Je beljakovinsko bogato živilo, ki v kombinaciji z žitaricami nudi telesu vse potrebne esencialne aminokisline. Vsebuje minerale kot so: železo, cink, magnezij, baker, fosfor, kalcij, kalij, mangan in selen ter vitamine iz skupine B. Fižol ima na splošno nizek glikemični indeks in spodbuja prebavo zato ga imejmo na jedilniku večkrat na teden.



*Več informacij o bio ponudbi na
www.tus.si*

Engrotuš d.d., Cesta v Trnovlje 10 a, 3000 Celje



*Vse težave, s katerimi se sooča
človeštvo, je možno rešiti na ravni vasi.
– Kosha Joubert*

Ekološka naselja so prihodnost

Besedilo: Nara Petrovič

Da bi naša družba zares dozorela, potrebuje kulturni in miselni preskok. Že Einstein je dejal, da bistvenih težav ni mogoče rešiti na isti ravni razmišljanja, na kateri smo jih ustvarili. K sreči skozi vse večje špranje v sistemu že piha svež veter ustvarjalnosti novih generacij.

Nekateri pravijo, da je svet ovila kriza politike, gospodarstva in etike. Toda beseda „kriza“ označuje le zlahka ozdravljivo bolezen, ki ni nič drugega kot opozorilo, da nečesa ne delamo v skladu z anatomo družbe. Če družbi dopustimo, da uporabi lastni imunski sistem, bo zlahka odpravila bolezen.

Če vztrajamo pri zahtevah po večnem političnem polarizmu, eksponentni gospodarski rasti in tržni „etiki“, bo družba iz leta v leto vse bolj bolna. Da lahko to presežemo, je treba družbo osvoboditi nesmiselnih pritiskov, ji pustiti dihati – in postopoma bo dosegla zdravje, kakršnega si zdaj ne moremo niti predstavljati. Posledično bodo izredno stopnjo zdravja dosegli tudi ljudje, ki jo sestavljajo.

Ni se nam treba truditi na silo; evolucija že poteka, nič je ne more ustaviti. Celo zadržani konservativci govorijo o trajnostnem razvoju, socialni in zdravstveni varnosti, ekologiji, ... Družba tako počasi, vendar zanesljivo dozoreva.

Dopustimo ustvarjalnost

Resnična ustvarjalnost vedno prestopa meje. Največji umetniki in znanstveniki v zgodovini so bili brez izjeme (r)evolucionarji. Prinesli so spremembe, ki so premaknile ustvarjalnost na novo raven zrelosti, bolj skladno s prihodnostjo, h kateri se je družba razvijala.

V katero smer pa stopa sedanja družba? Vse bolj jasno je, da je trajnostna kultura bivanja edina prihodnost, ki nas lahko navdaja za optimizmom. Beseda trajnostno prihaja v ospredje, saj vidimo, da si uničevanja preprosto ne moremo več privoščiti; kulturo vse bolj dojemamo kot živ, neposreden odnos do okolja in ne le posredno, subjektivno poustvarjanje doživetega; bivanje je nekaj, kar je prepolno življenja in ne le životarjenja.

Ustvarjalnost preprosto mora biti konkretna, uporabna, celo preživetvena. Nič čudnega, da so glavne nosilke trajnostne kulture bivanja ekološka naselja. Za zdaj so še majhna, toda nezadržno rastejo in se množijo ter segajo celo v mestno okolje. Prinašajo trdnost vezi med ljudmi in veselelo trdoživost, ki je bila še do nedavnega znana le najbolj odročnim plemenom sveta.

Vredno je poudariti, da pri tem ne gre za nobeno odrekanje, temveč za uživanje v presežkih narave, ki so povsod okoli nas, le da jih naše oči niso vajene videti.

Premik v glavi

Ob omembi „ekologije bivanja“ se ni neumestno vprašati: Kako je sploh mogoče, da danes neekološko bivanje jemljemo kot normalno, eko in bio pa sta nadstandarda, ki si ju vsakdo niti privoščiti ne more? Še več, prav ljudem, ki si ju ne morejo privoščiti, se zdi bio in eko življenje, ki je v ravnovesju z naravnim okoljem, nekaj nazadnjakega.

Večina ekoloških vasi združuje preprostost in

sodobno tehnologijo. Električno pridobivajo s sončnimi celicami, vetrnimi generatorji ipd., za transport uporabljajo varčna (med drugim tudi električna) vozila, kolesa in konje, odplake čistijo lokalno z rastlinskimi čistilnimi napravami, s kompostiranjem reciklirajo vso biomaso iz gospodinjstva, opirajo se na sodobne tehnologije pri gradnji, obdelavi surovin, konzerviranju, sušenju, ...

Izkušnje iz sveta

Največje evropske ekovasi so se začele kot majhne neopazne pobude, toda v nekaj desetletjih so postale pomembni dejavniki za lokalno gospodarstvo, izobraževanje, turizem, kmetijstvo in okoljevarstvo.

Eno največjih ekovasi v Evropi, Findhorn na Škotskem, sta v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja osnovala dva posameznika. Ustanovljena je bila na golih peščinah, toda do današnjega dne je zrastle v vaško skupnost več kot tristo prebivalcev. Vas je danes pomembno izobraževalno središče, ki ga obiskujejo ljudje iz vsega sveta. Gole peščine so prebivalci preobrazili v zeleno oazo. V tesni povezavi z lokalno skupnostjo so izpeljali vrsto družbeno koristnih projektov. Fundacija Findhorn že od leta 1998 aktivno deluje v navezi z OZN.

Sieben Linden je ekovas na severu Nemčije z več kot sto petdeset prebivalci. Mnoga izobraževanja, ki potekajo v vasi, financirajo razni programi EU. Zelo aktivni so projekti ekološke gradnje, izrabe alternativnih virov energije in reševanja perečih družbenih vprašanj.

Podobne vasi s sto ali več prebivalci najdemo na Danskem (Dyssekilde, Munksogaard), na Madžarskem (Krishnavolgy), v Rusiji (Kovčeg), v Italiji (Damanhur) in drugje. Te vasi so aktivno povezane z oblastjo in lokalno skupnostjo ter prispevajo k blaginji in demografski stabilnosti navadno ogroženih ruralnih območij. Poleg tega v živahnem naravnem okolju odraščajo radostni otroci.

Kako oživiti zapuščene slovenske vasi?

V Sloveniji je veliko starih zapuščenih vasi, toda na poti sistematične poselitve je neurejeno ali razdrobljeno lastništvo. Pristojni so pri tem menda nemočni. Toda nekje je treba začeti ...

Možne poti so: uvajanje podpore zeleni infrastrukturi, arhitekturi in prostorskemu načrtovanju, energetsko učinkoviti tehnologiji, poenostavitvi postopkov za odkup ali zakup zemljišč – ob jasno oblikovanih varovalih pred zlorabo ipd.

Mnogi ljudje bi se želeli pridružiti ekološkim naseljem, saj v njih vidijo odlično alternativo sedanji družbi. Toda redki imajo izkušnje, kaj takšna

naselja sploh so. Zato večinoma sanjajo o svojem intimnem kotičku, svoji svobodi in šele nato o skupnosti. Ne vedo, da je bistvo družbe takšno, da je človek najprej bitje skupnosti, šele potem si poišče svoj intimni kotiček. Bivanje v skupnosti je bilo vso zgodovino ena temeljnih človeških potreb, intima pa je nadgradnja te potrebe.

Ker se ljudje tega vse bolj zavedajo, zametki ekovasi vznikajo na mnogih koncih Slovenije, toda potrebujejo še precej podpore, da bi se res razbohotili. Šele čas bo pokazal, ali zares prinašajo rešitve za krizo politike, gospodarstva in etike, že zdaj pa je jasno, da odpirajo izjemne možnosti. V vsakem primeru postavljajo pred preizkus etičnost vrednot, na katerih temelji sedanja družba.

V zares etični, svobodni in demokratični državi državljanom ne bi bilo treba prositi za dovoljenje, da zaživijo človeka dostojno življenje. To bi preprosto storili in postavili državo pred dejstvo. Država bi to objela, saj bi se zavedala, da je sestavljena najprej iz ljudi in šele nato iz pravnih subjektov, torej bi ji bila zdravje in sreča ljudstva pomembnejša od količine pobranih davkov za vzdrževanje javnih služb – ki so, resnici na ljubo, marsikdaj same sebi namen. Namen administracije in birokracije je samo eden: služiti dobrobiti posameznikov, družin in lokalnih skupnosti.

Ekološka naselja vznikajo iz vseh teh in še mnogih drugih spoznanj. Predvsem pa taka naselja ustvarjajo razmere, ki prinašajo izhod iz sedanjih zagat. Duško Radović je lepo povzel: „Če ne najdete izhoda iz sedanje situacije, spremenite situacijo. Obstajajo situacije z izhodom.“

Ekološka naselja in trajnostna kultura bivanja

Knjiga, ki v lahkotnem slogu prinaša obsežno zbirko pozitivnih zamisli in učinkovitih rešitev. Bralci so o njej rekli, da je kot veliko sočno jabolko ... Da že dolgo niso prebrali nekaj v enem dihu od platnice do platnice ... To ni knjiga za lenuhe, ki hočejo imeti vse postreženo na pladnju; je knjiga za bralce, ki si upajo zapisano prežvečiti, pogoltniti in prebaviti. Nazadnje pa tudi kaj ukreniti v lastnem življenju.



Naročila knjige na: 031/614 898, 059/929 815
e-mail: zarek@siol.net, www.zarek-hc.si



Novi časi zahtevajo nov monetarni sistem

Besedilo: Aleš Praprotnik

Slovenija je že peto leto v finančni krizi. V medijih neprestano poslušamo o morebitni pomoči „trojke“ in dokapitalizacijah bank, prav nič pa ne slišimo o tem, kako monetarni sistem v resnici deluje. Nekateri bi namignili na zaroto, toda sam sem mnenja, da gre predvsem za nepoznavanje dejanskega delovanja. Nepoznavanje sistema in možnih reformnih alternativ (tudi med akademiki) je glavni razlog, da ohranjamo očitno nepravilni in nestabilni sistem.

Zraven nerazumevanja zgodovinskega izvora denarja in nepoznavanja monetarne zgodovine se to kaže tudi v nerazumevanju ustvarjanja denarja

danes in delovanja bank. Sedanji centralno-bančni sistem je star približno 300 let, vendar pa se je skozi zgodovino spreminjal. Centralne banke so bile ustanovljene z namenom financiranja vojne porabe in večina jih je bila do druge svetovne vojne v zasebni lasti. Danes opravljajo funkcijo nadzornika in posojilodajalca v skrajni sili.

Kako nastaja denar danes? V nasprotju s splošnim mišljenjem ga ne ustvarjajo centralne banke ali vlade. Denar, ki ga vsakodnevno uporabljamo, ustvarjajo poslovne banke skozi izdajanje posojil. Večino denarja je v elektronski obliki (zgolj 3–10 % je gotovine v obtoku) in ta denar nastaja „iz nič“ na računovodskih knjigah bank. Pri ustvarjanju novih posojil pa ne potrebujejo začetnih depozitov, preden jih lahko izdajo. Torej banke ne posojajo prihrankov drugih ljudi (kot to trdijo učbeniške razlage), temveč denar ustvarjajo same. In kako to poteka? Banka preprosto v obe strani računovodske knjige (tako v „aktivo“ kot tudi v „pasivo“) vpiše znesek posojila – na ta način ima obe strani bilanc izenačeni (kot to zahtevajo računovodska pravila). Ne verjamete? To potrjujejo tudi sami centralni bankirji. Viceguverner angleške centralne banke Paul Tucker pravi:

„[Banke] lahko preprosto posojajo tako, da razširijo obe strani računovodske knjige naenkrat ter na ta način ustvarijo (širši) denar.“ (Shadow banking: thoughts for possible policy agenda)

Bank v današnjem dereguliranem finančnem okolju ničesar ne omejuje pri ustvarjanju novega denarja (ne obvezne rezerve, ne kapitalske omejitve). Glavni faktor pri posojanju je **zaupanje** (v druge banke, kreditorejmalce, gospodarstvo, ...). Zraven tega banke same odločajo, kam bodo usmerjale to novo kupno moč. In prav to je bistvo današnjih težav. Danes gre večina novega denarja v špekulacije, hipotekarna posojila in za osebno potrošnjo, ne pa v produktivno gospodarstvo. Bančni sektor je privilegiran tudi v tem, da je ponavadi zavarovan s strani države, če zaide v krizo (seveda z davkoplačevskim denarjem: privatizacija dobička in socializacija izgube).

Če ste pravilno razumeli bistvo, potem je jasno, da igrajo banke takšno vlogo, ker smo jim jo dovolili mi, obenem pa smo dovolili tudi, da služijo na našem zaupanju.

Denar namreč ni ne dober ne slab, je zgolj orodje za doseganje določenega cilja – lahko ga uporabimo tudi za dobro. In prav na tem spoznanju temeljijo številni alternativni pristopi, ki ponujajo drugačne in bolj trajnostne rešitve od tistih, ki nam jih naši voditelji nenehno ponavljajo in skušajo vsiliti (seveda predvsem boleče varčevanje na škodo širše skupnosti).

Naj banke služijo družbi

Banke morajo postati socialno koristne, kajti če že imajo privilegij ustvarjanja denarja, naj ga ustvarjajo v dobro skupnosti. Najlažje bi bilo uvesti robustne regulacije, ki so pred letom 1980 že bile v veljavi in so delovale dobro: usmerjanje kredita v trajnostno gospodarstvo, omejitev višine obrestnih mer, prepoved določenih finančnih produktov, omejitev bonusov, popolna transparentnost sistema in striktno kaznovanje neodgovornosti.

Druga možnost je, da se bankam vzame moč ustvarjanja denarja, to pa se prenese na državo. Po tej reformi, ki jo predlaga skupina *Positive Money* iz Velike Britanije (www.positivemoney.org.uk), bi neodvisna centralna banka določala količino novega denarja, ga ustvarjala kot dolga prostega in ga nakazovala vladi. Ta bi ga porabila neposredno v gospodarstvu v skladu s programom, na podlagi katerega so jo državljani izvolili. Vse transakcije bi bile javne. Tak sistem bi bil bolj razumljiv, bolj produktiven in bolj stabilen. Najbolj znan primer v zgodovini so ameriški „zelenci“, ki jih je dolga proste v ameriški državljanski vojni izdajala severna stran. Delovali so dobro, tako kot *Bradbury bills* v Angliji med prvo svetovno vojno. Otok Guernsey pa še danes sam uspešno izdaja lastno dolga prosto valuto.

Tretja možnost so javne banke, kot jih zagovarja *Public Banking Institute* ZDA (www.publicbankinginstitute.org). Te so v državni ali občinski lasti in morajo po statutu služiti v javno dobro. Zaposlujejo javne uslužbenke, ki ne prejema bonusov, večina dobička pa se vrne nazaj v skupnost. Poleg tega lahko posojajo z majhnimi obrestmi. V ZDA ima javno banko država Severna Dakota, 20 drugih zveznih držav pa razmišlja o njeni ustanovitvi. Med javne banke bi lahko šli tudi zelo močen javno-bančni sektor v Nemčiji, katerega namen je financiranje gospodarstva.

Četrta možnost so lokalne valute, ki jih lahko lokalna skupnost ustvarja dolga proste. Po svetu jih je že nekaj tisoč in delujejo dobro, vendar pa z njimi ne moremo plačevati davkov, zraven tega jih lahko oblasti prepovedo. Vodiči uvajanja lokalnih valut so dostopni na spletu. Med najbolj znane, med drugim, spadajo: *Ithaca Hours* (časovni dolarji, ZDA, www.ithacahours.org), *Local Exchange Trading System – LETS* (lokalni izmenjevalni sistem, www.lets-linkup.com), *Chiemgauer* (usi-hajoča valuta, Nemčija, www.chiemgauer.info), *Berkshares* (vzporedna valuta, ZDA, www.berkshares.org) in *Lewes Pound* (vzporedna valuta, Velika Britanija, <http://thelewespound.org>). Veliko informacij o lokalnih valutah boste dobili tudi na spletni strani: www.complementarycurrency.org.



Seveda bi lahko oblikovali tudi mešani sistem, saj je monetarni sistem pravzaprav eksperiment v živo in če ne deluje dobro, ga seveda lahko spremenimo. Najprej pa moramo poznati njegovo delovanje in alternativne možnosti. Brez tega nobena reforma ne bo zadovoljiva. Vendar se ne gre slepiti: hitrih in magičnih rešitev ni. Lahko pa se seveda že zdaj podpremo med seboj, delamo na svoji samozadostnosti (npr. permakultura, izmenjava semen, urbano vrtnarjenje) in si delimo dobrine (npr. skupina „Delimo si“ na Facebooku, Izmenjevalnica, Oskrbovalnica, Coworking, ...). Sistemske spremembe seveda potrebujejo čas, pospešimo pa jih lahko s širjenjem informacij o delovanju sistema.

Zdaj, ko veste, da gre le za zaupanje, začnite zapati drug drugemu in banke bodo vse manj potrebne.

DENAR – Nedolžna prevara?

Odlična zbirka celostnih informacij o sistemu predstavlja knjiga **DENAR – Nedolžna prevara?**, ki kot prva v slovenščini združuje vse pomembne informacije na enem mestu in jih podaja na bralcu razumljiv način. Napisana na podlagi kar 350 virov vam s pomočjo 100 slik in tabel podaja vpogled v monetarno zgodovino, v delovanje sistema danes, pa tudi v možne reforme. Kazalo in odlomke iz knjige si lahko ogledate na njeni spletni strani: www.izvor-denarja.si.





Mladi sadjarji OŠ Medvode z mentorjem Andrejem Flajnikom

Foto: M. Jerala

Na gorenjskih šolskih ekovrtovih so zasadili sadno drevje

Besedilo: Anamarija Slabe, ITR

November je pravi čas za sajenje sadnega drevja. Včerajšnji s sončen dan je pozdravil učence na treh šolah na Gorenjskem, ki so ob 12. uri zasadili sadno drevje na šolskih ekovrtovih.

Zasaditev sta pripravila Društvo Sorško polje, ki je bilo pobudnik in organizator, ter Inštitut za trajnostni razvoj (ITR), ki je nudil strokovno in praktično pomoč v okviru svojega programa Šolski ekovrtovi. S tem programom spodbujajo oblikovanje šolskih ekoloških vrtov po vsej Sloveniji ter njihovo vključevanje v pouk in vzgojo otrok.

Na OŠ Škofja Loka, OŠ Orehek in OŠ Medvode so pod vodstvom Jožice Fabjan, strokovne sodelavke ITR, pripravili sadilne načrte, Društvo Sorško polje pa je pridobilo sadike. Sadno drevje se bo smiselno vključevalo v zasnovo šolskih ekovrtov na posameznih šolah. Učenci so z navdušenjem sodelovali pri sajenju in že razmišljali o tem, kako bodo drevesa spremljali v njihovem razvoju in rasti. Njihov odziv je dokazal, da je pobuda organizatorjev padla na plodna tla.

Sodelujoče šole so potek zasaditve predstavile na večerni prireditvi v Škofji Loki, na kateri je udeležence pozdravil škofjeloški župan Miha Ješe in pohvalil projekt. Župan je tudi sam posadil eno

izmed dreves pri škofjeloški šoli.

Matjaž Jerala, predsednik Društva Sorško polje, je povedal, da je takšno sodelovanje s šolami ena izmed pomembnih dejavnosti društva, ki si prizadeva za napredek ekološkega kmetijstva v regiji, tako da krajanje vključuje v trajnostno delo z naravo in trajnostno skrb za svoje sadovnjake, vrtove in polja ter s tem v ohranjanje naravne dediščine Sorškega polja.

Koordinatorica programa Šolskih ekovrtov Anamarija Slabe je povedala, da je v mrežo Šolskih ekovrtov vključenih že 153 šol, vrtcev in dijaških domov. Poudarila je, da lahko otroci v šolskem ekovrtu doživljajo naravo in pridelavo hrane, obenem pa spoznavajo tudi pomen sodelovanja, kar je izjemno dragoceno v času, ko je vse več sebične tekmovalnosti. K sodelovanju je povabila tudi druge šole in vrtnice. Zahvalila pa se je tudi Ministrstvu za kmetijstvo in okolje za podporo pri izvajanju dejavnosti ter banki Unicredit za donacijo; oboje omogoča, da se dejavnosti programa nadaljujejo in širijo.

- Izvajalec programa Šolski ekovrtovi: Inštitut za trajnostni razvoj
- Vodja projekta: Anamarija Slabe, univ. dipl. inž. kmet.
- Spletna stran/več o projektu: <http://www.solskiekovrt.si/>.



Mladi sadjarji v OŠ Orehek Kranj.



Župan Mohor Bogataj je pomagal pri zasaditvi sadovnjaka v OŠ Orehek.

V koledarju objavljamo dogodke, ki jih organizirajo različna društva in organizacije iz vse Slovenije. Ker v redakciji nimamo možnosti, da bi preverjali kakovost vseh predavanj, delavnic in seminarjev, se včasih zgodi, da njihova vsebina ne sledi načelom, za katera si prizadevamo v projektu »Skupaj za zdravje človeka in narave«.



Za lažje razločevanje zato vse dogodke, ki so v naši organizaciji ali z našim sodelovanjem, označujemo s kompasom.

SOBOTA, 1. DECEMBER

MOČ SOČUTJA – KAKO ZDRAVA PREHRANA IN HARMONIČNI ODNOSI POMAGAJO K RAZVOJU ČLOVEKA

Vita center, Pivka 23/a, Naklo, ob 19. uri

Naše zdravje je odvisno od prehrane, naših misli in dobrih odnosov. Ali lahko kaj storimo, da bi se osvobodili jeze, strahu in skrbi? Spoštovanje življenja, ljubezen in sočutje do vseh so nujno potrebni, da bi se lahko razvili kot človeška bitja. Gost večera bo zdravnik (vaidja) Nithi Subramaniam, štirinajsti v generaciji ayurvedskih in siddha zdravnikov. Ayurveda, siddha medicina je najstarejša znana medicina na svetu, je znanost in umetnost o življenju ter izhaja iz Indije. Na predavanju bomo slišali, kako nam pravilna prehrana in način življenja pomagata, da ohranimo notranji mir. To je prvo v ciklusu predavanj. Vstop prost.

Informacije: 040 171 878.

Organizira: Holozofsko društvo Slovenije.

ČETRTEK, 6. DECEMBER

IZGUBIMO STRAH PRED EKOLOŠKIM KMETOVANJEM IN EKOLOŠKIM PREVERJANJEM

Zbilje 30, v domu KS pod gostilno Jezero, ob 10. uri

Vodita/predavata: Polonca Repič in Bernard Sadek. Inštitut za kontrolo in certificiranje Univerze Maribor bo predstavil g. B. Sadek. Predstavljene bodo osnovne zahteve in omejitve za ekološko kmetovanje, postopek certificiranja in prednosti vključitve v ekološko preverjanje. Slišali bomo tudi izkušnje ekološkega kmeta iz prve roke. Zaželeni so prostovoljni prispevki. Informacije: Matjaž Jerala, tel.: 041 348 199, matjaz.jerala@siol.net, www.sorskopolje.si.

Organizira: Društvo Sorško polje, približajmo se

naravi v sodelovanju z IKC – Inštitut za kontrolo in certificiranje UM.



PETEK, 7. DECEMBER

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Šentjernej, Kulturni dom, ob 18. uri

Predava Sanja Lončar. Vstop je prost.

PETEK, 7. DECEMBER

TEČAJ LIČENJA Z EKO KOZMETIKO

Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana, od 17.30 do 21.30 ure

Ličenje je področje samozavesti in samozdravljenja žensk. Male skrivnosti, kako do zdravega in svežega videza z eko kozmetiko. Tečaj dnevnega ličenja temelji na osebnem pristopu. Strokovnost in 17 let izkušenj. Število tečajnic je omejeno! Več informacij: www.bitizenska.org. Prijave: 041 404 773. Cena: 50 EUR + DDV.

PETEK, 7. DECEMBER

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE V LJUBLJANI

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat. Diploma iz usposabljanja omogoča tudi pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) maser. Vsi udeleženci tečaja so vpisani v register maserjev klasične masaže, ki ga vodi Higeja. Cena celotnega tečaja je 550 EUR. Prijavite se lahko do 5. decembra 2012. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

Vabljeni na ekofejst 7, 8. in 9. december 2012



ekofejst

Vsak drugi vikend v mesecu

FESTIVAL IZMENJAVE ZNANJ, DOBRIH IZKUŠENJ IN PRIJETNEGA DRUŽENJA

- Iz vsebine: Samooskrba, Etika, Ekonomija, Energija, Zdravje, socialno podjetništvo, alternativne vsebine, druženje z domačini...
- Organizira: Ekoci in KS GALICIJA - Društva in dobri ljudje

Več info na www.ekoci.si in www.galicija.si

**SOBOTA, 8. DECEMBER****SLADICE, KI ZDRAVIJO
IN RAZVESELJUJEJO.****EKOFEJST ŽALEC, Velika Pirešica 1, 12. do 14.30 ure**

Ali lahko naredimo sladico, ki telo ne zakisa, ga ne zasluži, ne dviga holesterola in ob tem celo krepi naš imunski sistem? Takšne bi v predprazničnem času prišle zelo prav.

Preverjeno dobre recepte vam bosta prikazali Sanja Lončar in Alojzija Škarič. Kotizacija 15 EUR obsega tudi sladkanje in recepte. Število udeležencev je omejeno, zato naprošamo za pravočasne prijave na: delavnicessz@gmail.com, 041 770 120.

**SOBOTA, 8. DECEMBER****ENERGIJA NAPRODAJ?****EKOFEJST ŽALEC, Velika Pirešica 1, 15. do 16.30 ure.**

Koliko energije bi lahko imeli? Zakaj nam je primanjkuje, kdo nam jo krade in kako jo lahko povrnemo? Kako se znajti v ponudbi različnih poživil, prehranskih dopolnil, energijskih pijač in različnih tehnik ter drugih instant rešitev, ki obljublajo, da nam bodo napolnile baterije?

Predava Sanja Lončar. Vstopnina 5 €

Vabilo in info na www.lavita.si ; www.ekoci.si

SOBOTA, 8. DECEMBER**KAKO ZDRAVA PREHRANA IN
HARMONIČNI ODNOSI POMAGAJO
K RAZVOJU ČLOVEKA?****EKOFEJST ŽALEC, Velika Pirešica 1, ob 17. uri**

Vsebina enaka kot 1. decembra.

SOBOTA, 8. DECEMBER**BOŽIČNA AROMA KUHINJA****Studio Magnolija, Trebinjska 3, Ljubljana, od 17. do 20. ure**

Želite presenetiti goste z aromatičnimi jedmi in prigrizki? Pridružite se nam na tej slastni praznični delavnici in izvedeli boste, kako izdelamo aromatične namaze, marinade in omake, marmelade ter aromatične sladice. Naučili se boste varne uporabe eteričnih olj pri pripravi jedi in spoznali neskončne možnosti za ustvarjanje novih okusov. Na delavnici bomo pripravili aromatični preliv,

sladico in skuhal pravi chai. Prispevek: 35 EUR.

Informacije in prijave: Nina Medved, 040 802 636, nina@magnolija.si, www.magnolija.si.

PONEDELJEK, 10. DECEMBER**RASTLINE ZA PREHRANO
IN ZDRAVJE****Celje, Ljudska univerza, Cankarjeva ulica 1, ob 16. uri**

Vodi: g. Borut Cerkvenič. Veliko rastlin je v naravi in domačem okolju takšnih, na katere redko posežemo pri prehrani in domačem zdravilstvu. Prispevek: 6 EUR. Informacije: 051 665 570.

Organizira: Društvo zeliščarjev GINKO Celje.

**TOREK, 11. DECEMBER****SKRIVNOST JE V ODNOSU****Črnomelj, Velika dvorana kulturnega doma, ob 18. uri**

Odnos, ki ga imamo do sebe, drugih, narave je največje bogatstvo, ki nam je na razpolago. Otroci začuti in z ljubeznijo vpija starša, ko se mu ta preda s posvečenostjo, zbranostjo in notranjim mirom; partner partnerja ravno tako in vsi ostali v medsebojnih odnosih enako.

In zakaj je to brezplačno bogastvo tako težko doseči? Predava Rajko Škarič, organizira ZIK Črnomelj. Vstop je prost.

**TOREK, 11. DECEMBER****ZAMOLČANE
ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB****Ljubljana, Knjižnica Bežigrad, ob 19. uri**

Predava Sanja Lončar, vstop je prost.

Organizira: Knjižnica Bežigrad.

TOREK, 11. DECEMBER**NARAVNA KOZMETIKA
IZ DOMAČEGA LONCA****GEP-ART (www.naravna-darila.si), Mala vas 29, Ljubljana, od 17. do 20. ure**

Vodita: Gregor Sojer & Nada Demšar

Ker povprečna ženska, stara 30 let, na leto porabi tudi do 5 kg kozmetike, se naučite sami izdelati naravno zeliščno kozmetiko zase in za svoje bližnje. Na delavnici bomo pregledali najbolj uporabna zelišča v kozmetiki, pripravo macerarov, tinktur in izdelali: ognjičevo mazilo in mazilo iz

smrekove smole, negovalni balzam za ustnice, kopalno sol, dezodorant in naravno zobno kremo. Izdelke prejmete za domov, prav tako tudi pisno gradivo in dodatne recepte za ustvarjanje. Več informacij na www.naravna-darila.si. Prispevek: 39 EUR. Prijave sprejemamo na: info@naravna-darila.si ali 031 216 756.

TOREK, 11. DECEMBER

KREME OD A DO Ž

Studio Magnolija, Trebinjska 3, Ljubljana, od 17. do 20.30 ure

Na tej delavnici se boste naučili izdelovati vrhunške kreme, prilagojene tipu kože vsakega posameznika. Predstavili bomo rastlinska olja in masla, voske in hidrolate, ki jih uporabimo v oljni in vodni fazi, ter proučili emulgatorje, antioksidante in konzervanse. Nato bomo spoznali aktivne sestavine kreme, kot so eterična olja, izvlečki rastlin, koencim Q10 in druge. Na delavnici bomo izdelali lahko vpojno kremo za obraz in novoletno kremo z bleščicami. Prispevek: 55 EUR.

Informacije in prijave: Nina Medved, 040 802 636, nina@magnolija.si, www.magnolija.si.

SREDA, 12. DECEMBER

ZAKLJUČEK LETA IN PREHOD NA ČAS MED LETOM

V prostorih Zadrúžnega doma v Zadvoru (Cesta II. grupe odredov 43, 1261 Lj.-Dobrunje), ob 17. uri

Več informacij na: 041 364 897.

Organizira: Društvo Ajda Sostro

SREDA, 12. DECEMBER

KULINARIKA IN PRAZNOVANJA NA SORŠKEM POLJU V PRETEKLOSTI

GD – Mavčiče, ob 19. uri

Vodi/predava: g. Samo Zorec.

Predstavljene bodo kulinarčne značilnosti v preteklosti in ob katerih praznovanjih so se pripravljale določene jedi, govorili bomo tudi o običajih in povzeli zgodovino Sorškega polja. Pred in po predavanju bo mogoče kupiti semena Amarant iz zaloge (po starih cenah) in prevzeti semena, naročena v spletni trgovini s popustom. Prostovoljni prispevki. Informacije: Matjaž Jerala, tel.: 041 348 199, matjaz.jerala@siol.net, www.sorskopolje.si.

Organizira: Društvo Sorško polje

ČETRTEK, 13. DECEMBER

VZGOJA JAGODIČJA

Rogaška Slatina, Kulturni center, ob 18. uri

Izkušena strokovnjakinja Štefanija Kos – Zidar bo razkrila skrivnosti vzgoje jagodičja in pridelave slastnih plodov. Čas je ravno pravi, da izkoristimo vsako ped zemlje in jo zasadimo s čim koristnim. Vabljeni člani, nečlani, tisti z izkušnjami in začetniki. Prost vstop! Informacije: Romana Šrmpf, 031 643 312 – zvečer.

Organizira: Društvo Ajda Štajerska.

PETEK, 14. DECEMBER

DRUGO SREČANJE S FRANCIJEM VEHARJEM

Lesce, Čebelarški center ČRIC, od 18. do 20. ure

Predava: Franci Vehar. Uporaba različnih vrst medu in drugih čebeljih pridelkov v zdravstvene namene po biološko-dinamični metodi. Zaželeni prostovoljni prispevki. Informacije: franci.vehar@gmail.com.

PETEK, 14. DECEMBRA

ZAKLJUČNO SREČANJE IN PREDAVANJE ANTONA KOMATA: POMEN SAMOOSKRBE

Radovljica osnovna šola A. Janše, ob 16.30 uri, predavanje se bo pričelo ob 17.30 uri

Na srečanju boste lahko plačali članarino in ob tem prejeli koledar za leto 2013. Veseli bomo domačih dobrot za skupno mizo.

Organizira: Društvo Ajda Gorenjska.

SOBOTA, 15. DO NEDELJE, 16. DECEMBRA

KAKO SKRBETI ZA PARTNERSKI ODNOS – SHIATSU ZA PARE?

v naravi Kriška vas nad Višnjo Goro, sobota od 9. do 20. ure, nedelja od 9. do 17. ure

V današnjem tempu in načinu življenja ni dovolj, da imamo partnerja, temveč je nujno, da za odnos skrbimo. Eden izmed načinov, kako skrbeti za odnos, je tudi delavnica učenja dotika shiatsu in tega, kako na različne načine skrbeti za odnos, ki je namenjena samo parom. Na delavnici bodo pari skozi učenje masaže shiatsu in tudi drugih tehnik poglobili svoj odnos in razumevanje drug drugega ter se učili biti skrbnik odnosa. Voditeljja: Drago Klanšček in dr. Helena Jeriček Klanšček.

Nujne vnaprejšnje prijave. Število udeležencev je omejeno. INFO in prijave na: 041 517 256 ali po elektronskem naslovu dih.klanscek@gmail.com. Prispevek za kritje stroškov seminarja na osebo: 150 EUR. Organizira: DIH, Drago Klanšček, s. p., www.d-i-h.si.

SREDA, 19. DECEMBER

KUHARSKA DELAVNICA: PRIPRAVA KRUHOV IN ŽITNIH JEDI S KISLIM TESTOM

Waldorfski vrtec, Wilsonova ul. 18, Maribor, ob 17. uri

Delavnico bo vodil Matjaž Kološa. Cena triurne tečaja je 30 (25) EUR na osebo. Informacije in prijave na: 041 865 789 ali matjazeva.kuharija@gmail.com.

SREDA, 19. DECEMBER

EKONOMSKI VIDIKI PRI ODLOČITVI ZA EKO KMETOVANJE

KS – Senica pri Medvodah, ob 10. uri

Vodita/predavata: g. Marijan Pogačnik, ga. Marija Kalan. Govorili bomo o načrtu gospodarjenja na kmetiji, kalkulacijah, izračunih in primerjavah med klasičnim in eko kmetovanjem, ekonomskih izračunih pri odločitvah za ekološko kmetovanje ter povpraševanju in interesu kupcev po ekološko pridelanih poljščinah, zelenjavi, mlevskih izdelkih in mesu. Prispevek: prostovoljni prispevki.

Informacije: Matjaž Jerala, tel.: 041 348 199, matjaz.jerala@siol.net, www.sorskopolje.si. Organizira: Društvo Sorško polje, približajmo se naravi, BC Naklo in KGZS Zavod Kranj.

ČETRTEK, 20. DECEMBER

DELAVNICA IZDELAVE KREM

Celje, Ljudska univerza, Cankarjeva ulica 1, ob 16. uri

Vodi: g. Jurij Kukuruzovič. Predstavljena bo izdelava parih osnovnih zeliščnih krem, ki se pogosto uporabljajo v vsakodnevni in občasni negi. Prispevek: 10,00 EUR. Informacije: 051 665 570.

Organizira: Društvo zeliščarjev GINKO Celje.



SREDA, 9. JANUAR

KAKO ZDRAVIJO RASTLINE?

Nova Gorica, Obrtni dom, Ul. Gradnikove brigade 6, ob 17. uri

Če bi zdravilne rastline delovale le z učinkovinami (tako kot delujejo sintezna zdravila), potem bi se nam mnoge težave povrile takoj po prenehanju kure. Pa ni tako.

Kako delujejo zdravilne rastline? Kaj moramo vedeti, da bi jih lahko uporabili kot zdravilo? Zakaj bodo nekaterim pomagale, nekaterim pa ne? Če ste pripravljeni na rastline pogledati drugače, va- bljeni na predavanje Sanje Lončar.

Organizira: Društvo Ajda Goriška – sekcija Dobra misel.

SREDA, 9. JANUAR

REŠEVANJE TEŽAV NA DOMAČEM VRTU NA EKOLOŠKI NAČIN II.

OŠ Orehek Kranj, Zasavska cesta 53a, ob 19. uri.

Predava: Fanči Perdih – Amarant. Predavanje je namenjeno vsem, ki želite pridelati zelenjavo in poljščine na naraven način. Izvedeli boste, kako obdelati zemljo, izbrati semena in negovati rastline, da bodo dobro obrodile in dale zdrave plodove. Pripravite tudi vprašanja. Prostovoljni prispevki. Informacije: Matjaž Jerala, tel.: 041 348 199, matjaz.jerala@siol.net, www.sorskopolje.si.

Organizira: Društvo Sorško polje, približajmo se naravi.

PETEK, 11. JANUAR

TEČAJ BOWNOVE TERAPIJE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Tečaj vodi Dejan Gjorjievski, tuinolog in manualni terapevt. Bownova terapija je avstralska oblika manualne terapije, pri kateri terapevt z nežnimi gibi obdeluje določene dele telesa bolnika in s tem vzpodbudi procese sproščanja ter boljše delovanje organizma.

Cena celotnega tečaja je 530 EUR. Prijavite se lahko do 9. januarja. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK, 11. JANUAR

SEMINAR ANTICELULITNE VAKUUMSKE MASAŽE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

3-dnevni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Željko Radmanović, tuinolog in manualni terapevt. Anticelulitna vakuumsko masaža

je oblika terapevtske masaže z uporabo ventuz in je priznana metoda za zmanjševanje celulita. Cena celotnega seminarja je 250 EUR.

Prijavite se lahko do 9. januarja 2012. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK, 11. JANUAR

TEČAJ REFLEKSOTERAPIJE (REFLEKSNA MASAŽA STOPAL IN DLANI) V MARIBORU

Higeja, Hotel Betnava, Ulica Eve Lovše 15, Maribor

85-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Ivan Založnik, fizioterapevt in manualni terapevt. Cena celotnega tečaja je 730 EUR. Cena vsebuje 20 odstotni DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo ter delovni material. Prijavite se lahko do 9. januarja 2012. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK, 11. JANUAR

ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE

Osnovna šola Kovor pri Trziču

Informacije in prijave sprejemamo po telefonu 041 948 336 ali na monika.brinsek@gmail.com do zasedbe prostih mest.

Prvi del predavanja bo potekal od 17. do 21. ure. Drugi del bo potekal 12.1. od 9. do 13. ure. Tretji del bo potekal 18.1. od 17. do 21. ure. Četrti del bo potekal 19.1. od 9. do 13. ure.

PONEDELJEK, 14. JANUAR

ZAKAJ PRIHAJA DO MEDGENERACIJSKIH TEŽAV?

Metlika, OŠ Metlika, Šolska ulica 7, ob 18. uri

Predava Rajko Škarič. Vstop je prost.

Organizira: ZIK Črnomelj.

SREDA, 16. JANUAR

PREDAVANJE ZA KMETOVALCE – EKOLOŠKA PRIREJA MLEKA

Zadružni dom v Žabnici, ob 10. uri

Vodi/predava: Franc Pavlin KGZS Kranj. Pri Zadruhi Škofja Loka bodo predstavili tudi odkup in predelavo eko mleka. Prispevek: prostovoljni prispevki.

Informacije: Matjaž Jerala, tel.: 041 348 199, matjaz.jerala@siol.net, www.sorskopolje.si.

Organizira: Društvo Sorško polje, približajmo se naravi in KGZS Zavod Kranj.



TOREK, 29. JANUAR

NARAVNI NAČINI ZA KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA

Sevnica, Kulturni dom, ob 9. uri

Naš način videnja bolezni in borbe proti simptomom nas je pripeljal do kroničnega padca imunskega sistema, s katerim se sooča vse več ljudi. Kaj smo se naučili na napakah? Kaj vse počnemo narobe v prepričanju, da si s tem lahko pomagamo? Kaj se da popraviti? Kakšne so pri tem moči narave in kako jih izkoristiti? Predavala bo Sanja Lončar. Vstop je prost.

Organizira: Univerza za tretje življenjsko obdobje Sevnica.



PONEDELJEK, 4. FEBRUAR

VZEMITE USODO V SVOJE ROKE

Črnomelj, ZIK Črnomelj, Ul. Otona Župančiča 1, ob 18. uri

Predava Sanja Lončar. Vstop je prost.



ČETRTEK, 7. FEBRUAR

KAKO BRATI IN POSLUŠATI NARAVO?

Nova Gorica, Obrtni dom, Ulica Gradnikove brigade 6, ob 19. uri

Od kod prihaja naše znanje o rastlinah? Smo ga pridobili le z branjem knjig in analitično znanostjo?

Kako pa so ga pridobivali tisti, ki so živeli v časih brez interneta, knjižnic in laboratorijev?

Ali lahko še danes rastline „beremo“ neposredno – le z opazovanjem in s čutenjem? Kako rastline govorijo in kako jih poslušati? Ali lahko to počnejo le nadarjeni izbranci ali pa je to dostopno vsem?

Danes vse več slišite o „učenju s srcem“ – ali je to le poetični opis ali pa je srce resnično organ, ki ga lahko uporabimo za spoznavanje sveta, ki nas obkroža? Predavala bo Sanja Lončar.

Več dogodkov in podrobnejše opise preberite v koledarju dogodkov na www.zazdravje.net.



Čarovnija domače peke

Besedilo: Sabina Topolovec

Pred kratkim smo prejeli eno najlepših daril. Prijatelji so nam ob obisku poklonili škatlico nad vse preprostih, doma izdelanih žitnih kroglic. Kar se nas je zelo dotaknilo, niso bile izbrane sestavine ali izjemen okus. Te kroglice so vsebovale neskončno ljubezni, ki so jo vanje vdahnile tudi nežne otroške ročice, in posvečenost trenutku, v katerem so jih prijatelji pripravili z mislijo na nas. Čeprav smo jih hitro pojedli, radost v srcu še kar traja.

Vstopili smo v čas, ki ga marsikdo dojema kot najbolj pravično obdobje leta. Ko se iskri tisočero lučk in iz vsakega vogala diši po pecivu, si trgovci veselo manejo roke. Toda, ali je res čar v tistem, kar kupimo?

Kot iz otroške slikanice ali zgodba izza vogala?

V mali dnevni sobi petega nadstropja strnjenega blokovskega naselja nad razprostrto oguljeno kuharico ždi pet malih glav in zasanjano zre v mamljive piškote na porumenelih fotografijah. Jan bi najraje te, Mitja one, Jakob tiste na dnu, Manca

se ne more odločiti med tremi, Maša bi rada vse. Mama Jana v kuhinji na hitro pogleduje po sestavinah in žalostno ugotovi, da ji manjka orehov, lešnikov in nekaj sladkorja. Odkar je brez službe in živijo z eno majhno plačo, je postala zelo iznajdljiva. Očka vpraša, ali bi se mu prileglo pivo s sosedovim Mirkom, in že kliče sosedo, da jo poprosi za manjkajoče sestavine ter ji obenem predlaga, da skupaj preživijo mrzel zimski večer.

Ko očka Mirko in Tomaž kar na balkon potisneta oba fotelja, iz majhne dnevne sobe naenkrat ustvarita dovolj prostora za šest otrok in štiri odrasle. Mamici izpraznita klubska mizico, jo pogrneta z belim prtom in nanjo zložita sestavine, ki sta jih prinesli vsaka iz svoje kuhinje. Starejši otroci seštejejo, koliko imajo moke, sladkorja in ostalih sestavin, mlajši iz kuhinje prinesejo kuharice, modelčke in druge pripomočke. Očka ugasneta brneč televizor, v katerega že nekaj časa nihče več ne zre, in po moško zapovesta, da bodo spekli vseh pet vrst piškotov in morda še kakšne za povrh. Kako se zasvetijo Mašine oči in kakšna vzhičenost popade vseh ostalih pet otrok! Mami hitro zgneteta eno testo za drugim, otroci kot pridne miške pomagajo izdelovati piškote, očeta pa ob pivu v kuhinji mirno pazita na pečico, da speče ravno prav zapečene piškotke. Zdi se, kot bi se vsi ujeli v neskončno brezčasje, v kateri je ena sama radost, posvečenost in mir. Tudi najmlajši ostanejo budni vse do konca in po treh urah je na mizi nekaj kilogramov slastnih piškotov. Otroci drug za drugim mojstrsko preskušajo vse vrste piškotov in se nikakor ne morejo odločiti, ali so boljši cimeto-vi, mandljevi, čokoladni, vanilijeви ali pač medeni. Pa vi, katere imate najraje?

Kdo pravi, da ne more biti drugače?

Človeški razum je kot vodnjak z nešteto izgovori, ki nikoli ne usahne. „Nimam časa, nimam sestavin, ne znam, nikoli mi ne uspe, predrago je, ne splača se, tega nihče ne bo jedel, v trgovini je ceneje, ne ljubi se mi, tako in tako ne maram sladkega, z mojo plačo mi pa tega res ni treba početi, to ni delo za moje fine nohte, ...“ Škoda dragocenega prostora za prazne izgovore. Poskusimo odpreti svoja srca in črne misli povoziti z navdihujočimi dejanji. Namenimo dragocen prosti čas sebi, svojim otrokom, prijateljem in ne hladnim nakupovalnim središčem. Ustvarjajmo. Vdihnimo dušo svojim izdelkom, naj bo to pecivo, voščilnice ali igrače, ki jih naredimo skupaj z otroki. Uživajmo v vsakem trenutku nastajanja in se ne obremenjujmo s končnim izdelkom. Izklopimo razum. Izklopimo razum! Živimo v tem trenutku, zdaj!

Piškotki kot iz babičine kuhinje

Zakaj so bili babičini piškotki najslajši? Je bila v njih boljša moka, več mandljev, je bila Luna prava? Če verjamete v to, da se vam smehlja izza oblakov, se ozrite v nebo in videli boste, da vam žuga s prstom! Vaši piškoti bodo prav taki, ko bo v njih vsa vaša ljubezen in posvečenost. Predstavljajte si, da med gnetenjem testa ne mislite na službo, med valjanjem ne karate svojih bližnjih, med izrezovanjem se ne jezite na soseda, ki je spet parkiral na vašo zelenico. Kaj pa, če bi koga izmed navedenih oseb kar povabili k skupnemu ustvarjanju? Dovolite, da se vaša kuhinja spremeni v čarobno delavnico, pekarno in slaščičarno ter povabite vanjo vse, s katerimi želite poglobiti svoje odnose. Morda pa bodo te iste osebe povsem drugačne, ko jim boste poklonili škatlo takšnih piškotov.

Dobre sestavine so pomembne, lepe misli še tisočkrat bolj

Dobre kuharice pogosto pravijo, da je za dobro potico potrebna najboljša moka. Gotovo je v tem precej resnice. Ko pripravljamo sladice za svoje ljube, bo kakovostne, polnovredne, sveže mlete in ekološke sestavine nedvomno zelo pomembne. Z izbiro takšnih telesa ne obremenjujemo s toksičnimi ostanki različnih sredstev, ki so pogosta v konvencionalni pridelavi. Vendar pa je izbira sestavin šele vstopnica na koncert, ki ne zagotavlja, da boste glasbo resnično začutili. To se lahko zgodi šele takrat, ko delate z radostjo, odprtega srca, s hvaležnostjo. Povsem enako velja za uživanje jedi. Kako se počutite, ko jeste v ihti? Kako pa vam poje srce, ko jeste počasi in umirjeno v krogu svojih dragih? Ali veste, da lahko hrano pred zaužitjem tudi energijsko očistite? Na primer z „molitvijo“, ki jo izrečete pred obrokom, saj je to zahvala in posvetilo Bogu, ljubezni, svetlobi, veselju (kakor koli to želite poimenovati). Tako hrana, ki je pred vami, preprosto ni več enaka kot trenutek pred tem. In kdaj bi bil primernejši začetek za vse navedeno kot prav v čarobnem decembru, v katerega smo pravkar vstopili? Na koncu še prijazno povabilo k peki katerega izmed naslednjih preprostih in preizkušenih piškotkov. Resnično vrednost pa bodo dobili, ko jih boste ustvarili ali podelili s svojimi dragimi.

Piškotki štiri-dve-ena

Odkar nam je Sanja na Hvaru zaupala ta preprosti recept, ga vedno znova uporabljam. Zapomniti si je treba le razmerje med glavnimi sestavinami:



PIKANTNI MULTITALENT

Ingverjev matični sok EDEN

Za vsakdanje dobro počutje, tudi na potovanjih

- ✓ Bio čisti sok iz ekološko pridelanih ingverjevih korenin
- ✓ Malokaloričen in zelo bazičen
- ✓ Pikanten, aromatičen, okusen
- ✓ Pomirja želodec, izboljšuje vsakdanje počutje, tudi na potovanjih – zadošča že 1 jedilna žlica na dan
- ✓ Posebno primeren za pripravo toplih in hladnih napitkov
- ✓ Uporaben tudi v kuhinji: za juhe, sladice, azijske jedi in peciva



DE-ÖKO-013

bio



Zastopa in prodaja: Prema, d.o.o. www.prema.si

Izdelek je na voljo v trgovinah Sanolabor, Tuš, Vitacare, E.Leclerc, Kalček in trgovinah z zdravo prehrano

štiri enote moke, dve enoti maščobe in ena enota sladkorja. Različne začimbe in dodatki pa iz njih ustvarijo tisoč in eno variacijo. Ena takšnih v nadaljevanju:

- 500 g pirine moke
- 250 g kakovostne maščobe (Če želite prhke piškote, uporabite naravno margarino Vitagen, če želite, da so bolj trdni, pa maslo ali naravno margarino Gourmet)
- 125 g kakovostnega trsnega sladkorja, javorjevega sirupa ali kakšnega zdravega slada

Dodatki:

- 100 g mandljevih lističev
- 1 žlička kardamoma v prahu
- nastrgana lupinica dveh ekoloških limon

Stopimo maščobo in v njej stalimo sladkor. Dodamo začimbe. V moko z rokami nadrobimo mandljeve lističe in primešamo maščobo s sladkorjem in začimbami. Zgneteno testo takoj razvaljamo in iz njega izrežemo poljubne figurice. Pečemo jih približno 15 minut na 140–150 stopinj Celzija. Drugi način je, da testo pripravimo brez mandljev in nato v vsak piškot z vseh strani pritismo mandljeve lističe, da se prilepijo nanj.

Žepki z marmelado



Takšne piškote prodajajo skoraj na vsaki ekološki tržnici. Recept si izposojam v odlični kuharici Božanske sladice.

- 500 g pirine moke
- 250 g kakovostne maščobe (npr. maslo, bio margarina)
- 70 g trsnega sladkorja
- 20 g bio kvasa
- sok
- nekaj mleka
- marmelada

Sladkor raztopimo v toplem mleku in zmes ohladimo. Moko in maščobe zdrobimo v enakomerno zmes. Kvas raztopimo v mešanici mleka in sladkorja. Zgnetemo ne premeško testo. Zavitega v čist prtič položimo za eno uro v hladilnik. Nato ga ponovno zgnetemo, tanko razvaljamo, izrežemo kroge in jih napolnimo s poljubno marmelado. Na vsak košček damo malo marmelade in testo zapognemo v polkrog. Blazinice po robu stisnemo z vilicami. Pečemo pri 180 stopinjah Celzija približno 20 minut.

Čokoladni kupčki



Za ljubitelje čokoladnega in zmerno sladkega. Zelo spominjajo na Gran Cereale. Avtor recepta je Matjaž Kološa.

- 250 g polnozrnatih pšenične ali pirine moke
- 100 g ovsenih kosmičev
- 100 g lešnikov
- 150 g rozin
- 150 g drobno narezanega korenčka
- 150 g bio margarine
- 100 g trsnega sladkorja
- 1 dcl soka svežih pomaranč
- 100 g bio kakava v prahu
- 1 žličko vanilije v prahu
- po želji tudi cimet, kardamom in ingver
- 1 žličko vinskega kamna
- ščepec soli

Kosmiče prelijemo s pomarančnim sokom. Lešnike in oprane rozine za nekaj ur namočimo v vodi. Lešnike po namakanju odcedimo in grobo zmeljemo. Rozine zmeljemo v kašo. V mešalniku ali ročno pregnetemo maščobo ter postopno dodajamo začimbe, sladkor, mlete lešnike, rozine, nariban korenček, namočene kosmiče in na koncu še moko, ki smo ji prej primešali kakav, vinski kamen in sol. Dobro pregnetemo in pustimo počivati uro ali dve. Piškotke oblikujemo v kupčke in jih pečemo 20–30 minut pri 170 stopinjah Celzija.



Kuhate z ljubeznijo ali s strupi?

Besedilo: Karmen Prah

Vse več ljudi ponovno odkriva užitke kuhanja. Zdravje, ustvarjalnost, ljubezen – vse je to lahko v našem loncu. Le strupi niso zaželeni, vendar pa jih je na žalost vse več.

Povratak v kuhinjo zahteva tudi pospravljanje kuhinje novodobnih dosežkov, ki so se vam vanjo vtihotapili pod pretvezo, da vam bodo prihranili čas. Veliko kuhinjske posode smo sprejeli v upanju, da je zdrava, praktična in enostavna za vzdrževanje. Pa je res?

O tem, koliko so posode inertne (v kolikšni meri vplivajo na hrano), se lahko prepričate tudi sami. Naredite poskus s koprivami ali kakšnim drugim čajem, ki je zelo občutljiv na oksidacijo. Skuhajte vodo v posodi iz nerjavečega jekla, v posodi iz stekla ali v emajlirani litoželezni posodi. Pustite koprive stati 10 minut, nato jih vzemite ven, posodo pokrijte in potem vsakih 15 minut opazujte, kako se bo barva čaja v posodi spreminjala.

Posoda za tri generacije?

S temi besedami nam ponujajo različne znamke nerjaveče jeklene posode. Pravijo, da je sodobno oblikovana, da nam bo prihranila električno energijo, da bo trajala dlje kot mi itd. Le odgovor na to, kako bo vplivala na našo hrano, ni zaslediti.

V precej izčrpnem poročilu o varnosti posod, ki ga je objavil dr. Mercola, kot glavne argumente proti nerjaveči posodi navaja to, da legure oziroma zlitine praviloma vsebujejo tudi nikelj, krom, molibden in ogljik. Nevarnosti se povečujejo, ko posoda prihaja v stik s kislo hrano ali čistili. (Vse, kar čisti vodni kamen, praviloma deluje na osnovi kislin!)

Prenos toplote skozi jeklo ni dober, zato pri izdelavi spodnjega dela posode proizvajalci dodajajo še aluminij ali baker, da izboljšajo prevodnost. Praviloma je prevodnost spodaj zadovoljiva, težave pa se začnejo na stranicah, ki se pregrevajo, zato se na stranicah hrana bolj prijema kot na dnu posode.

Zaljubljeni v aluminij

Pred 50 leti tega materiala v naših kuhinjah skorajda ni bilo. Nato pa je industrija ugotovila, da je dovolj lahek, prožen in praktičen, zato ga je začela masovno uporabljati za izdelavo pločevink, tub, ovitkov, lončkov, pladnjev, vrečk, folij itd. Iz istega razloga je aluminij postal priljubljeni material tudi za izdelavo avtomatov za kavo, ponev, loncev in drugih kuhinjskih posod.

Povsem „slučajno“ pa je z vse večjo uporabo aluminija v prehrani začela naraščati tudi ugotovljena raven aluminija v naših telesih. Tega povezujejo z mnogimi degenerativnimi obolenji živčevja (Alzheimerjeva bolezen, demenca, ...) in s splošnim padcem imunskega sistema. Industrija se brani, da so razlogi drugje in ne v uporabi aluminija v prehrani. Kljub vsemu pa je bolje biti previden.

Alu posode z neoprijemajočimi se premazi

Leta 2006 je prodaja tako imenovanih teflonskih posod v ZDA predstavljala 90 % vseh prodanih kuhinjskih posod v gospodinjstvih z alu osnovo. Vendar pa neomajno zaupanje v Teflon® ni trajalo dolgo.

Nevladne organizacije in neodvisni znanstveniki so začeli svariti pred nevarnimi snovmi, ki so v teflonu. Dr. Kurunthachalam Kannan, okoljski toksikolog (New York State Department of Health's

Wadsworth Center), je mnenja, da začne obloga spuščati toksične pline pri 260 stopinjah Celzija.

S tem, da je teflon, pod pogojem, da je nepoškodovan, varen do te temperature, se strinjajo tudi v multinacionalki DuPont, ki je nosilec patenta za teflonske obloge.

Težava nastane zaradi tega, ker pri normalnem segrevanju ponev doseže to temperaturo že po treh minutah. Če nimate takšnega termometra, s katerim bi lahko to izmerili, zadostuje, da v ponev zlijete olje, ki ima točko dimljenja (ang., smoking point) pri tej temperaturi (npr. rafinirano sončnično olje) in hitro boste ugotovili, kdaj bo vaša ponev začela oddajati strupene snovi v hrano in v zrak, ki ga vdihavate. Prehitro!

Najbolj sporna snov se imenuje C8 ali PFOA (perfluorooktanojska kislina) in dokazano škoduje hipofizi, se kot toksična snov nalaga v ledvicah, jetrih, možganih, tumorih, ...

Aprila 2006 je bila v ZDA prvič vložena kolektivna tožba potrošnikov iz 20 držav proti proizvajalcem, ki so potrošnike izpostavili takšnim tveganjem za zdravje. Sodni spor se je končal s poravnavo in z izplačilom milijonskih odškodnin tožnikom.

Ko je Ameriška agencija za zaščito okolja (EPA) ugotovila, da ima PFOA v krvi že 90 % Američanov, ob tem pa je bila izmerjena raven pri navadnih občanih pogosto tako visoka kot pri delavcih, ki poklicno prihajajo v stik s PFOA, je EPA od industrije zahtevala, da prostovoljno zmanjša prisotnost PFOA za 95 odstotkov do leta 2010 ter da do leta 2015 to snov v celoti preneha uporabljati.

Ker gre za snov, ki ostaja v telesu še dolgo po vnosu, ocenjujejo, da bomo potrebovali več kot štiri leta, da se rešimo PFOA, ki smo ga do zdaj zaužili.

Zato smo priča tihemu prehodu na nove tehnologije, ki jo ta ista podjetja izvajajo v zadnjih letih, ko so trg preplavile nove oblike neoprijemajočih se posod.

V kolikšni meri so keramične ponve ekološko neoporečne?

V zadnjem času nam kot bolj zdravo alternativo ponujajo eko keramične posode. Beseda eko naj bi nam obljubljala ekološko rešitev, kar kupci prehitro razumemo kot obljubo, da je nekaj brez strupov. V resnici pa gre za nekaj drugega. Eko oznako proizvajalci razlagajo z besedami, da gre za bolj tehnologijo, ki je bolj prijazna do okolja, saj se pri proizvodnji porabi manj energije. Tudi beseda keramika vas lahko zavede. Pod keramiko si zamišljamo glino in porcelan, ki sta skozi tisočletja dokazala, da sta zdravju prijazna materiala. Ni pa rečeno, da keramične ponve ponujajo enako.

Pri tej novi tehnologiji gre za nove emulzije. Namesto PFOA ali PFOS se uporablja PTFE (politetrafluoretilen), ki je po svoji sestavi zagotovo daleč od keramike.

Pod pogojem, da je dobro in kakovostno zapečeno, ta snov postane inertna in se ne prenaša naprej v hrano. Vsaj tako pravijo proizvajalci. Pogoj, da bi res bilo tako, je brezhiben proizvodni proces, v katerem se nanašajo trije sloji premaza. Prvi omogoča, da se premaz dobro prime na podlago, drugi sloj predstavlja keramični delci, ki zagotavljajo trdnost površine, tretji del pa je nanos PTFE, neopremajočega se sloja.

Vsaka izmed naštetih faz se lahko izvede z bolj šimi ali s slabšim surovinami. Zelo pomemben je tudi način pečenja. Če je emulzija zapečena ob neustreznem (hitrejšem) temperaturnem režimu (kar velja za veliko cenenega blaga, ki k nam prihaja predvsem s Kitajske), njena obstojnost in tudi inertnost nista zagotovljeni.

Tudi pri najboljših „keramičnih“ ponvah (npr. podjetja Berndes) je zaslediti priporočilo, da naj najvišje temperature pečenja ne presegajo 230 stopinj Celzija, kar je še nižje kot pri teflonskih ponvah.

V tem trenutku za „keramične“ ponve nimamo otipljivih certifikatov, ki bi nam pomagali ločiti dobre od slabih. Obenem tudi o novi tehnologiji ni veliko znanega, razen tistega, kar so povedali proizvajalci sami.

Ali gre res za superiorno in varno tehnologijo ali zgolj za hitro iskanje izhoda iz prejšnje tehnologije, ki so jo morali na hitro opustiti? Te odgovore nam bo ponudila prihodnost. Sedanjost pa nam ponuja le oceno tistega, kar poznamo že dlje časa.

Preverjeno varno in do zdaj povsem nepremagljivo!

Dobre rešitve so imele skozi tisočletja ali vsaj stoletja uporabe priložnost dokazati svojo varnost.

Pripravljajte hrano z zares čisto vodo.

PRETOČNA REVERZNA OSMOZA
z biokeramičnim vitalizatorjem

Ekologika – Prodaja, montaža in vzdrževanje
Peter Perš ml., inž. kem. tehnologije, 041/671-028,
www.eko-logika.si, info@eko-logika.si

ODLIČEN SLOVENSKI IZDELEK
Z VSEMI CERTIFIKATI

Baker se je izkazal za zelo nevarnega.

Steklo, porcelan, keramika in emajlirane litoželezne posode pa so varna izbira in obenem najbolj zdrav način priprave hrane, če želimo okus, zdravje in dobro energijo hrane.

Pri posodah, ki so izdelane iz gline in keramike, moramo biti pozorni le na to, da je glina preverjeno brez težkih kovin. Enako velja za glazure, na takšnih posodah. Okus hrane, ki je pripravljena v takšnih posodah, je res vrhunsko dober, res pa je, da gre za občutljive materiale, ki ne prenesejo udarcev, naglih temperaturnih sprememb in drugih šokov.

Emajlirana litoželezna posoda je preverjena klasika brez konkurence. Seveda tudi ta obstaja v različnih kakovostnih razredih, vendar lahko kakovost pretehtate z lastnimi rokami. Tam, kjer gre le za tanko pločevino, ki so jo emajlirali, ni enakovrednega prenosa temperature, zaradi česar se tudi hrana hitreje prime podlago.

Dobre posode so predvsem težke, po celotni površini se enakomerno segrejejo in hrana se skoraj enako pripravlja po celotni prostornini posode. Zelo solidna je stara Emo črna posoda. Med najboljšimi v tem razredu je francoska posoda Le Creuset. Navaditi se morate le na to, da je po celotni površini enako topla, zato se je ne dotikajte z golimi rokami, tako kot ste morda navajeni pri



drugih posodah, ki imajo toplotno neprevodne dele. Če v njej kuhate riž ali juho, zadostuje, da ogenj ugasnete ali jo odmaknete, takoj ko je zavrelo. Toplota posode bo naredila ostalo. Tudi pri strežbi je lepo vedeti, da bo hrana topla še skoraj eno uro od trenutka, ko ste jo dali na mizo, zato ni treba hiteti.

Emajlirane litoželezne lonce lahko uporabljamo tudi na odprtem ognjišču, pekači pa so nepremagljivi za pripravo jedi izpod peke in kruh izpod peke.

Ko enkrat začutite okus hrane, ki je pripravljena na ognju in v posodah, ki delujejo uglaseno s hrano, boste tudi sami ugotovili, da ne potrebujemo Nasinih, nano- in visoko tehnoloških izdelkov, da bi z užitek kuhali dobro in zdravo.



Ljubljana: Citypark, Plava laguna
in Mercator center Šiška

Domžale: Mercator center
Maribor: Europark

Spletna trgovina: 1001dar.si



Emajlirana litoželezna posoda Le Creuset

- v njej lahko pripravljate hrano na štedilniku (primerna je tudi za indukcijo) ali v pečici
- lito železo odlično prevaja toploto, ki se zato enakomerno porazdeli po celotni posodi
- posoda je zunaj in znotraj emajlirana, kar zagotavlja inertnost in enostavno čiščenje ter čudovit izgled
 - odlična za pripravo enolončnic, juh, pečenk, rižot, ... primerna tudi za peko
 - brezčasni dizajn in dolga življenjska doba

Pro-92 d.o.o., Ljubljana, telefon: 01 510 81 30, e-pošta: info@pro-92.si



Zdravljenje novega časa

Besedilo: Nadja Bačac

Da se čas trde materije izteka in se na vseh področjih odpiramo tudi za bolj subtilne ravni, je vidno tudi v novodobnih pristopih k zdravljenju. Prva sprememba, ki zaznamuje nove pristope, je drugačno dojemanje bolezni.

Bolezen ni sovražnik

Živimo v svetu, ki nas uči, naj se proti slabim stvarjem borimo. Nekaj takega, kot je boj, na primer boj proti bolezni, proti raku, pa ne moremo poimenovati zdravljenje. To ni zdravljenje. Šele ko se „nepriodipravo“ naš um prepusti, ga dejansko premagamo. Teme iz sobe ne izganjamo z metlo, temveč tako, da prižgemo luč. Ko prižgemo Luč zavedanja, težava izgine. Morda nam je Stvarstvo namenilo raka, da bi nas popeljalo v nove Razsežnosti. Kaj če ima naš rak plemenit razlog? Je do zdaj že kaj dobrega naredil za nas? Smo srečali nove, čudovite ljudi? Zamenjali kariero, hobije? Smo se o sebi naučili veliko novega? Spoznajmo, da nas je rak popeljal na čudovito pot, ki si je nismo niti v sanjah zamišljali in ki je nikoli ne bi znali načrtovati zase! Namesto raka si lahko predstavljamo katero koli drugo tegobo. Ta je lahko negativno čustvo, želja, da bi se ljudje okoli nas spremenili, ker nam gredo na živce. Ko nehamo „spati“ in se prebudimo, se zavemo, da se ne bomo počutili bolje, če se bo spremenil nekdo

drug! Takole nas sprašuje Anthony de Mello: „Če vam dež prepreči piknik, kdo ima negativna čustva? Dež? Ali vi?“

Nova Resničnost

Vse več je različnih pristopov k zdravljenju, kjer je zaznati premik z zdravljenja bolezni na zdravljenje celostnega človeka. Tudi biokemični model mineva, saj razumemo, da nimamo glavobola zato, ker smo se rodili s prenizko ravno Aspirina® v krvi, temveč ker smo se spravili iz Ravnovesja. Naše telo zboli, ker v njem ni dovolj energije, svetlobe, vibracij. Medicinski krogi bodo morali slej ko prej spoznati tudi, da niti v zadnjem času priljubljena genetika ni rešitev v pravo smer.

Zavedanje, da je vir zdravljenja naša razširjena Zavest, ni novo. To so vedeli v vseh časih (druidi, antični zdravniki, Hildegarda, Paracelzus, Tesla in mnogi drugi). Novost je to, da danes do teh spoznanj prihaja vse več ljudi. Za to nam ni treba biti avatarji, mistiki, guruji ali zdravitelci. Danes ima vsak možnost, da se poveže z Bogom, s Stvarnikom, Stvarstvom, z Virom, Univerzalno zavestjo, Univerzumom, Vestjo, Vesoljem, Inteligenco, Ljubeznijo. Izberite katero koli besedo, ki jo želi slišati vaš ego, če ga beseda Bog vznemirja. Z osredotočanjem navznoter dosežemo stanje, ki mu rečemo tudi meditacija. Če vas beseda meditacija odbija tako kot mene, si predstavljajte, da je to čas, ko je vaš um tiho! Ko v glavi neha ropotati in ko vas čustva nehajo preplavljati. Obstajajo različni načini, kako pridemo do tega notranjega miru. Pomembna je vsebina in ne oblika. Zdaj pa pride mo do bista – to stanje je zdravljenje! Za to ne potrebujete nikogar drugega razen sebe! Pomislite, že rodimo se zdravitelci! (Samo)zdravljenje je Potovanje in ne končna točka! Tu se Praznovanje Življenja šele začne! Ker smo takrat povezani sami s seboj, smo povezani z Virom, Energijo, s Svetlobo. Ko nismo v tem stanju, ko nismo mirni, ko se ne opazujemo, ko zdrsnemo iz stanja zavedanja, se nam zgodi odsotnost. Takrat do neke mere pozabimo, da smo svetlobna bitja in v tej isti meri se oddaljimo od Svetlobe, od Sebe in s tem od svojega zdravja. Edino, kar moramo narediti, je, da se spet spomnimo tega, kar nas vrne nazaj v naše naravno stanje svetlobne vibracije.

Novodobni čudeži

Znanstveniki so dokazali, da se v stanju, ko smo povezani z resničnim delom sebe, ko smo v polnem zavedanju sebe, ko spremenimo svoje odzive in obnašanje, naši možgani preoblikujejo na najbolj konstruktiven način. Vzpostavijo nove povezave

med živčnimi celicami. Ko nismo v takem stanju, naše živčne celice degradirajo. Dolgo smo tudi mislili, da so možgani vstopna točka informacij v naše telo, zdaj pa znanstveniki ugotavljajo, da je srce tisto, ki prvo prejme informacije iz okolja in jih šele nato pošlje možganom in organom. To popolnoma spreminja razumevanje, kako deluje naše telo. Energijska kardiologija ve, da srce s signali, ki jih proizvaja, uravnava delovanje ostalih organov, spreminja pa tudi čustva, kot so jeza, pohlep, ...

Znanstveniki pa odkrivajo tudi druge „novodobne“ čudeže! Preoblikuje in spreminja se lahko naša DNK! To je pokazalo pet neodvisnih mednarodnih raziskav. Opravljene so bile primerjalne meritve na bolnikih, ki so jih zdravili s ponovno povezavo (Reconnective Healing™ – pomeni ponovno povezovanje z Vesoljem), in na tistih, ki so prejeli „lažno“, placebo zdravljenje. Ugotovili so, da se je pri prvih stanje možganov tako zelo spremenilo, da je povzročilo povezavo energijskega polja telesa in dvig celotne energije. To stanje naj bi prinašalo zdravilne frekvence, ki so nad tem, kar je do zdaj poznanega in kar smo poznali kot dosedanje oblike energijskega zdravljenja (Chi gong, Tai chi, Theta healing, bioenergija, ...). Gre za zdravljenje, ki ni tehnika in zdravi vse ravni človeka, ne samo fizične, temveč tudi umsko, čustveno in duhovno raven.

Novodobna pomagala

To spoznanje na novo opredeljuje naše tradicionalno razumevanje zdravja in zdravljenja. Je pred nami nemara obdobje drugačne medicine? Si lahko zamislite, da boste v prihodnje hodili k zdravniku specialistu energijske medicine? Energijske kardiologije? Ali morda energijske psihologije, kjer vam bodo namesto kemičnih spojin pokazali, kako se lahko harmonizirate in s tem tudi pozdravite na energijski ravni? Ali če bi namesto tablet na recept dobili infopatske kapljice z molekulskimi informacijami, ki nadomestijo informacijo, ki je v telesu motena, in jo tudi „popravijo“, uravnovesijo? Tudi te obstajajo. Vse to že obstaja, le pobrskajte po spletu. Nemara boste presenečeni. Tu so še bolj znana družčina: akupunktura, homeopatija, NES, biorezonanca, radionika, quantum ipd.

Pomemben del vpliva na energijo telesa je tudi energiziranje vode. Vodo lahko energizirate, revitalizirate z energetskimi kozarci, vrči, cevmi, kar spreminja strukturo kristalov v vodi v zelo urejeno in zdravilno frekvenco, ki se nato prenaša tudi v naše telo. Vse bolj v ospredje prihajajo tudi druge snovi, ki so nosilke zelo zdravilnih vibracij – eterična olja, začimbe (npr. sveta bazilika (tulsi), za katero Indijci že tisočletja pravijo, da je po svojem valovanju najbližja valovanju čiste brezpogojne

ljubezni). Pojavljajo se tudi nove zdravilne snovi, ki jih izbirajo prav na osnovi njihovega valovanja.

Vidimo, da podobno zdravi podobno oziroma se uglašuje na višjo frekvenco. Najsi bo to rastlina, homeopatski pripravek, informacija oziroma frekvenca in energija iz Vesolja.

Nove priložnosti in nove pasti

Nove tehnike zdravljenja seveda skrivajo v sebi tudi nove pasti. Zagotovo gre za velike moči in zagotovo lahko predpostavimo, da bodo te moči prišle tudi v roke odsotnih ljudi, takšnih, ki so jim v ospredju zaslužki, želja po slavi ali moči. Tudi vse več informiranih izdelkov skriva v sebi podobne pasti. Ali lahko res zaupamo vsakomur, da nam informira kozarec, vrč, hrano, ...?

Zaradi vsega tega boste morali biti pri kateri koli obliki energijskega zdravljenja še toliko bolj pozorni. Če ste Prisotni, boste hitro prepoznali, kateremu izdelku zaupati in kateremu terapevtu se lahko prepustite. Kaj pa, če ste odsotni? Podobno privlači podobno in odsotni pritegne odsotnega. Tega pa ne želite! Ne za svoje zdravljenje! Zato novi načini zdravljenja zahtevajo skok v Zavest na obeh straneh in niso le čarobna palčka, s katero vam bo nekdo ali nekaj, kar ste kupili, odpihnili težave.

Abigenol®

Je dokazano eden najmočnejših
antioksidantov, ki jih najdemo v naravi.

Ostanite mladi v srcu!

Abigenol® pozitivno vpliva na srce in ožilje ter tako upočasni staranje organizma in zavira razvoj kroničnih obolenj.

Naravni izdelek,
ki je plod slovenskega
znanja in
razvoja.

Telesu
v pomoč.



Za informacije
pokličite 01/4205 730.

ARS PHARMAE®

Prvi kongres integrativne medicine v Sloveniji

Besedilo: Marijana Tomc, dipl. m. s.

V soboto, 10. 11. 2012, je v Moravskih toplicah potekal prvi Slovenski kongres integrativne medicine. Integrativna medicina je medicina 21. stoletja in obsega vse, kar človeku pomaga na poti do zdravja in, kar je najpomembnejše, mu ne škoduje.

Zraven predstavnikov oziroma zagovornikov integrativne medicine sta se kongresa udeležila tudi predsednik Zdravniške zbornice prim. dr. med. Andrej Možina in nadomestni član Odbora za okolje, javno zdravje in varnost hrane v Evropskem parlamentu Lojze Peterle, ki je poudaril velik pomen integrativne medicine, ki jo tudi sam zagovarja in uporablja. Prim. dr. med. Andrej Možina je navzočim dejal, da je čas, da spregovorijo drugače



misleči, in obljubil dialog med uradno medicino in integrativno medicino.

Varuhinja človekovih pravic dr. Zdenka Čebašek Travnik, je javno razmišljala o zanimivem vprašanju, ali je nepoznavanje integrativnih metod zdravljenja kršitev človekovih pravic oziroma ali pomeni zgolj varovanje uradne medicine.

Kongres so vsebinsko oblikovali izredni predavatelji iz Srbije, kjer so razvoj integrativne medicine uvajali že nekaj let pred nami. Predsednik Združenja za integrativno medicino Srbije izr. prof. dr. Momir Dunjić nam je predstavil integrativno medicino 21. stoletja, podpredsednik prof. dr. Slaviša Stanišić pa je spregovoril o izvajanju integrativne medicine v sistemu zdravstvenega varstva. Nadvse zanimivo je bilo tudi predavanje o nano medicini prof. dr. Branislava Milovanovića.

Strokovni del kongresa je zaključil dr. Aleksandar Mitov, mlad makedonski znanstvenik, ki je magistriral iz medicine na Harvardu in doktoriral na Cambridgeu. Predstavil je metodo termoregulacije po Irmi Ogorevc in znanstveno dokazal učinek molekularno obdelanih olj na zdravje človeka.

Ob koncu kongresa smo bili priča zgodovinskemu trenutku, ko je medicinska sestra Irma Ogorevc, ustanoviteljica in dosedanja predsednica Društva za integrativno medicino Slovenije, slavnostno predala predsedstvo novoizvoljenemu predsedniku red. prof. dr. Zmagu Turkur, ki je obenem tudi predsednik strokovnega sveta. Dosedanje Društvo za integrativno medicino se je preimenovalo v Združenje za integrativno medicino Slovenije (ZIMS).

ZIMS se bo zavzemalo za vzporeden nadzor nad odnosom konkretnega zdravnika do bolnika, da bo bolnik dobil možnost izbire zdravljenja med integrativno medicino ali uradno medicino. Takšno možnost imajo že vse evropske države. Prizadevanja bodo usmerjena tudi v to, da bi določen del integrativnega zdravljenja krila zdravstvena blagajna.

PUKKA

bezgov sirup za dihalne poti, za vso družino

Naravno sladka mešanica organskega črnega bezga, manuka medu, ingverja in timijana. Črni bezg, manuka med, ingver in timijan so skupaj z drugimi zelišči sestavine tega sirupa, ki se že dolgo uporablja za krepitev dihal in sezonskega zdravja. Ima prijeten slaček okus, ki je 100-odstotno naraven.

- Primeren je za odrasle in otroke od 2. leta dalje.
- Brez umetnih arom in sladil.
- Potrjeno organsko pridobljen glicerol rastlinskega izvora.

Na voljo kot: sirup
Uporabljajte z izdelki: Mushroom Formula, Three Mint čajem

NA VOLJO V LEKARNAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN SANOLABORJU.

POKLIČITE ZA BROŠURO MODRA STEVILKA **080 12 36**

DIFAR www.pukkaherbs.si



Ali je dozorel čas za spremembe v kmetijstvu

– po meri družbe in ne le sektorja

Besedilo: Anamarija Slabe, ITR

V prejšnji publikaciji ste lahko brali o tem, da bo v naslednjega pol leta še naprej potekala razprava o tem, ali bomo slovensko kmetijstvo usmerili res trajnostno, ali pa bo bolj ali manj ostalo po starem.

9. novembra je MKO v Krškem organiziralo konferenco s predstavitvijo slovenskih stališč glede Skupne kmetijske politike (SKP), na kateri je sodeloval tudi evropski kmetijski komisar Ciolos. MKO je v program predstavitev vključilo le »standardne« deležnike iz kmetijskega sektorja. Zato smo z ITR v imenu okoljskih /kmetijskih okoljskih NVO ministru Bogoviču še pred konferenco poslali pismo, kjer smo opozorili, da za izvajanje SKP porabljamo ogromna davkoplačevalska sredstva, zato se ne sme (še vedno) dogajati, da o ciljih SKP in delitvi sredstev lahko govorijo samo kmetijski deležniki.

Pismo je bilo vzeto na znanje in smo zato prvi dobili besedo vsaj v neuradnem delu, da smo lahko opozorili na povezavo med samooskrbnostjo, nesmotno rabo njivskih zemljišč za pridelavo (koruzne) krme za govedo ter nujnostjo večjega usmerjanja v ekološko pridelavo.

Za konec lahko komentiram še to, da je zaskrbljujoče, da je bil komisar Ciolos bolj »zelen« od večine slovenskih predstavnikov.

Stanje »kmetijskega« duha je slabo tudi na ravni EU, kjer tako Odbor za kmetijstvo Evropskega parlamenta kot kmetijski ministri večine držav članic zavračajo kakršnokoli resnično »ozelenitev« SKP. Zato s(m)o evropske okoljske NVO tudi z oglasom v medijih pozvale odločevalce, naj končno prenehajo izdajati bianko čeke za škodljivo kmetijstvo!

Kaj lahko naredite tisti, ki se strinjate z našimi predlogi za drugačno SKP? Za začetek se lahko izrazite podporo pobudi Za zeleni razvojni preboj, v katero smo vgradili prav ta stališča. Več o pobudi pa je na <http://www.tretjiclen.si/slo/zrp/>, kjer lahko oddate tudi svoj podpis.

Od decembra dalje bomo informacije o tej temi objavljali tudi na spletni strani www.itr.si in vas obveščali v sodelovanju s projektom Skupaj za zdravje...

**Revija Pomagaj si sam, tiha znanilka
novih časov (tudi v novinarstvu)**

Neškandalozno v pomoč

V uredništvu Jane brez velikega pompa,
reklame in sredstev nastaja posebna
izdaja, ki jo bralci tako težko pričakuje-



jo, da nenehno sprašujejo, kdaj
bo izšla naslednja številka.
Skrivnost? „Je
ni,” pravi uredni-
ca Melita Ber-
zelak, „razen da
smo jo ustvarili
z užitkom in
brez kalkulacij
po zaslužku.”

„Ko je naše staro podjetje pospešeno drvelo v
prepad, smo se, čeprav se je zdelo noro, nekega
vikenda lotili nove revije. Bil je preblisk in nič po-
sebnega; da se rešiš skrbi, se zamotiš z nečim, kar
imaš rad. V svetovni splet smo poslali vabilo in že
čez nekaj dni se je poštni nabiralnik v računalniku
do vrha napolnil s predlogi in že kar s prispevki.
V izjemno kratkem času je nastala revija z veli-
ko novimi, zunanjimi sodelavci, ljudmi „s terena
in iz prakse”, ki so želeli predstaviti svoje rešitve,
zamislili in razmišljanja. Koliko moramo plačati, so
sprasovali. Nič, mi bomo plačali vam! Na žalost jim
za prvo številko na koncu res nismo mogli, saj je
vmes prišel stečaj (zdaj prispevke honoriramo),
najdragocenejši pa se nam zdi prispevek obojih –
sodelavcev, ki revijo podpirajo s svojim znanjem,
predlogi in izkušnjami ter jo priporočajo naprej, in
bralcev, ki so nas dobesečno šokirali z odzivom.
Tako množičnega in enotnega navdušenja v svoji
karieri še nisem doživela. Mislim, da še dolgo ne
bomo zares opravičili tega zaupanja, čeprav se
zanj z užitkom trudimo. Menim, da gre bolj za od-
raz časa in stanja duha. Po eni strani se tisk mno-
žično podreja kapitalu in vse bolj drsi v potrošnost
in plehkost, po drugi pa se pri bralcih opazno kre-
pi potreba po tehtni, koristni informaciji. In po al-
ternativnih rešitvah, ki so mnogokrat alternativne
le na videz, saj gre v resnici za pozabljeno modrost

naših prednikov. Da lahko medij s tako redkim in-
tervalom izhajanja (štirikrat na leto) brez „škanda-
lov, krvi in usodnih novic” ter brez reklame doseže
13.000 rednih želnih bralcev, je spoznanje, ki vli-
va (za)upanje in terja razmislek. Sama sicer nekaj
malega pripisujem tudi ustvarjalni energiji, ki se
gotovo čuti med vrsticami; pripravljati ta projekt
z našimi sodelavci je užitek in za to izkušnjo smo
zares hvaležni.”

TV-ODDAJA



Tudi v decembru in
januarju, bomo za
zdravstvene težave
iskali naravne rešitve.
Odajo si lahko ogledate 12-krat na mesec na
TV postajah RTS in TV Veseljak.
Natančen spored in celoten arhiv oddaj
poiščite na www.zazdravje.tv.



STUDIO 12

www.studio12.si

Televizija za nove čase

Studio 12 že skoraj pet let v slovenski pro-
stor prinaša pozitivne novice, nove zamislil,
navdih itd. Število prispevkov, ki jih je za
slovensko javnost do danes pripravila priza-
devna ekipa, ki dela skoraj prostovoljno, se
meri že v tisočih.

Zato ta spletni naslov toplo priporočamo
tudi kot vir mnogih novih rešitev, ki že
naznanjajo nove čase.

In ko že ravno premišljujemo o pri-
hodnosti, prislunimo tudi besedam
Violete Bulc (njeno celotno preda-
vanje v okviru prireditve **Vdihnimo
navdih** si lahko ogledate na naslovu:
<http://www.s12.si/druzba/razno-ostali-prispevki/1499-vdihnimo-navdih-kaj-vi-dim-na-robu-znanega-violeta-bulc.html>).



Novi čas zahteva tudi nove strukture in nove odnose

Besedilo: Violeta Bulc, www.incogibanje.si

V prostoru se dogajajo zelo pomembne stvari. Toliko je vibracij, ki kličejo po nečem novem, da to zahteva veliko pozornosti in odgovornosti.

Osebna preobrazba je zelo pomembna, vendar tudi struktur ne smemo spregledati. V družbi, v kateri živimo, potrebujemo tudi strukture, v okviru katerih se povezujemo. Te naj bi služile človeku, da lahko razpre krila svojih sposobnosti.

Zato menim, da potrebujemo inovacije tudi v politiki.

To je sektor, ki je inovativnosti zdavnaj zaprl vrata in postaja „cokla“ vsem drugim novim inovativnim rešitvam, ki se razvijajo v znanosti, lokalnih skupnostih, NVO in gospodarstvu.

Gospodarstvo dela zelo inovativne korake in spreminja strukture. Javne strukture pa temu ne sledijo. Enake strukture imamo namreč že nekaj sto let. Kako to, da ne pride do sprememb tam, kjer je največji vpliv na javno življenje?

Zakaj tudi o organizaciji države ne bi razmišljali drugače?

Ali so bistvo ceste, šolski sistem, denar, ..., ali pa smo bistvo ljudje?

In če naj bi država služila človeku, bi moral to odražati tudi način upravljanja.

Zamislite si državo, ki bi imela Ministrstvo za ljudi, Ministrstvo za živali, Ministrstvo za rastline, Ministrstvo za vire, Ministrstvo za sobivanje, Ministrstvo za ustvarjeno vrednost, ...

Kje so tu finance, promet, šolstvo, se morda sprašujete? Vse to prav tako potrebujemo, vendar pa morajo šolstvo, zdravstvo, finance, promet in obramba delovati v naše dobro in ne obratno.

Vse je v odnosih.

V okviru tega starega sistema nam je bilo vsiljeno, da je bistvo vsega konkurenca.

Že 12 let sodelujem s podjetji in konkurenca sploh ni bistvo inovativnih strategij. O njej se sploh ne pogovarjamo.

Ko nas nekdo prisili v razmišljanje o konkurenci, nas želi podrediti svojemu sistemu razmišljanja. Model konkurenčnosti je imperialistično orodje, ki vsiljuje znane vzorce in nas hromi v ustvarjalnem izražanju svojega bistva. Čas je, da dojamemo, da so za uspeh odločilni odnosi. Takšni odnosi, ki temeljijo na vrednotah in stvarnih potrebah.

Eden izmed raziskovalcev, ki je sodeloval pri največjem projektu dešifriranja človeškega genoma, je po končanem projektu izjavil. „Zdaj, ko sem izvedel vse o vsakem genu, sem dojel, da o življenju ne vem ničesar.“

Ta izjava je pomenila temelj prepovedi biologije, ki je končno prešla iz analitične v sistemsko biologijo. Znanost je začela dojemati, da so odnosi pomembnejši od sestavin. Zato je prišlo do tega premika v smeri sistemske znanosti. To se je zgodilo tudi v fiziki, predvsem v kvantni fiziki, kjer je bistvo dogajanja, dejavnosti skrito v odnosih med delci. To je spoznalo tudi gospodarstvo.

V tem trenutku je gospodarstvo najbolj napreden subjekt družbe, saj vodilna podjetja dojemajo, da gre pri uspehu predvsem za odnose.

Bistvo je v odnosih! Elementi nimajo nobene večje vrednosti, dokler ne vstopijo v odnos. Vodstva takšnih podjetij se zavedajo, da logika ne daje vseh potrebnih odgovorov. Obstaja še nekaj več od logike.

Moja vizija je, da bi notranje orodje, ki predvsem deluje navznoter, to je naša intuicija, pripeljali vsaj na tako raven, na kateri je naša logika. In verjamem, da bodo tudi naše rešitve veliko bolj kompleksne ter v sozvočju z naravo in vesoljem, ko se bo to zgodilo.



Prazniki brez praholovilcev?

Praznični čas je mišljen kot trenutek, ko se lahko ustavimo, zazremo nazaj in določimo smer za naprej. Kljub temu, da smo ta pomen v potrošniški družbi v veliki meri „sprotituirali“, bistvo praznika ni spremenjeno. Le začutiti ga je treba.

Tudi izrekanje želja je veliko več kot brezosebno prepošiljanje vseh kratkih sporočil SMS ali spletnih voščilnic. To je možnost, da drug drugemu povemo to, kar zares čutimo, in tako z močjo besed ustvarimo prostor, ki bo prispeval k uresničitvi drugačne prihodnosti.

Kakšna je vloga obdarovanja v tej zgodbi?

Cena darila zagotovo ne bo mera za ljubezen ali spoštovanje, ki ga gojite do določene osebe. Pozornost pri izbiri ali pripravi pa je. V današnjem času je najbolj dragoceno darilo, ki ga vsi pogrešamo, posvečenost.

Darila, ki prihajajo iz rok službe nabave naših poslovnih partnerjev, ali darila prijateljev, ki so bila kupljena, ker bodo prišla prav, če bo komu treba kaj podariti, čutimo kot prazna. V njih ni energije posvečenosti. Niso namenjena nam. Nihče ni imel prav nas v mislih, ko je to darilo izbral ali ga ustvarjal.

Če sami čutite razliko, potem bodite tudi sami razlika. Izbirajte in ustvarjajte posvečena darila.

Zdrave izbire

V času, ko je vsega hitro preveč, je morda najboljša izbira podariti nekaj, kar bo takoj uporabno. Podarjajmo nekaj, kar bo prispevalo k zdravju, boljšemu počutju, lažjemu prehodu na nov, bolj zdrav način življenja.

Na naslednjih straneh smo zbrali nekaj dobrih zamisli. V mnogih specializiranih trgovinah pa vam bodo zagotovo znali svetovati – če boste seveda vi opravili prvi del naloge. Če boste vedeli, komu bo vaše darilo namenjeno in kakšne so potrebe te osebe.

Poskusimo. Povrnimo praznikom njihov prvotni namen. Uživajmo v dajanju in sprejemanju.



Namesto vina in viskija...

Včasih smo pomembnim poslovnim partnerjem podarjali viski, konjak ali drage penine. Danes bo vsak bolj vesel nečesa, kar mu bo umirilo prenapražene sluznice prebavil, očistilo strupe v telesu ter dvignilo imunski sistem v napornem pred- in ponovoletnem času.

Na trgu je veliko sokov aloe vere, vendar imamo še vedno zgolj enega, v katerem ni prav nič aloina in nič kemičnih dodatkov. Pridelujejo ga v mešanih ekoloških nasadih na Yucatanu. Je tudi popolno darilo za vsakogar, ki mu je imunski sistem upadel ali okrevaja po agresivnih terapijah.

Za suhe in mrzle dni bo kozmetika, v kateri namesto vode uporabljajo čisti sok aloe vere in izvlečke vrtnic, prava rešitev za hitro regeneracijo.

Izdelke poiščite v trgovinah z zdravo prehrano, specializiranih trgovinah Sanolabor izbranih lekarnah ali naročite na 041 760 809.

Izkoristite posebne prednovoletne ugodnosti za naročila v spletni trgovini **trgovina.pharmos.si**



Paketi s premislekom



*Paket vsebuje:
Sanatos, sprej za
blaženje bolečega
grla, balzamični
roler za lažje
dihanje, med.*

Našim bližnjim želimo povedati, da jih imamo radi in jim želimo obilo zdravja. Podariti jim želimo dragoceno in zdravo darilo, ki se ga bodo še dolgo spominjali! Vsi izdelki izvirajo iz certificirane ekološke pridelave, visokokakovostne sestavine pa prispevajo k boljšemu zdravju, dobremu počutju in kvalitetnemu življenjskemu slogu.

Nekaj dobrih zamisli:

- Darilni paket za pripravo okusne in zdrave solate za dodaten dnevni zagon;
- Okusna in zdrava olja ter kis za vse priložnosti;
- Darilni paket murve in chia semen za uravnano prebavo;
- Paket naravne domače lekarne za zimske dni;
- Ostali paketi na voljo na www.ekolife.si

Več o darilnih paketih na www.ekolife.si in na tel.: 040 752 476.



Podarite zaščito

Ali se vam dogaja, da otroka ali partnerja ne morete spraviti proč od računalnika ali mobitela? Potem lahko vaše darilo prispeva, da bo vsaj izpostavljenost škodljivemu elektroskemu manjša.



Bioprotector dokazano učinkovito ščiti pred tehničnimi in zemeljskimi sevanji.

V decembru boste deležni še posebne garancije z vračilom denarja.

Izkušnje uporabnikov, cene, certifikate in druga gradiva si preberite na www.bioprotector.si.

Za informacije, nasvet ali nakup pokličite Bonamico d.o.o., tel: 01 515 03 30, 040 891 081.

Posladki za kožo

Zavedanje o pomenu naravne kozmetike je iz dneva v dan večje. Vsak bo vesel darila, ki bo koži in telesu teknil. Pri ponudbi naravnega pa je tudi veliko pasti, zato ste pri nakupu tovrstnih daril tudi sami na preizkušnji, ali znate prepoznati zares dobre in naravne izdelke.

Weleda je za novejše čase pripravila posebne darilne sete, s katerimi boste razveselili kožo svojih najbližjih.



Naravna nega z močjo granatnega jabolka

Dragoceno negovalno olje iz semen granatnega jabolka pomaga zahtevni koži ohraniti vlažnost in aktivno zavira predčasno staranje kože. Poživlajoč vonj navdihuje čute.

Gel za prhanje z granatnim jabolkom nežno čisti in ohranja naravno vlažnost kože.

Negovalni losjon z granatnim jabolkom aktivno zavira predčasno staranje kože in ščiti pred škodljivimi vplivi iz okolja.

Naravna nega s soncem obsijanem rakitovcem

Dragocena negovalna olja iz jagod rakitovca, bogatega z vitamini, pomagajo aktivirati zaščito kožnih celic in imajo sadno-svež vonj. Poživlajoče doživetje nege, polno sonca in toplote. Bogat negovalni losjon z rakitovcem ohranja vlažnost in dolgotrajno neguje kožo. Krema za roke z rakitovcem neguje obremenjeno kožo na rokah in pomaga pri izgradnji zaščitnega plašča kože.



Naravna nega z oljem divje vrtnice Rosa Mosqueta

Olje sadežev divje vrtnice Rosa Mosqueta kožo naredi žametno mehko, fini vonj rože Damascena navdihuje čute.

Losjon za prhanje z divjo vrtnico nežno čisti in neguje z dragocenim oljem iz semen divje vrtnice Rosa Mosqueta. Eterično olje vrtnice razvaja vse čute in harmonizira. Negovalni losjon za telo z divjo vrtnico spodbuja procese v koži in ohranja njeno naravno napetost.

Darilni seti WELEDA za nego telesa so na voljo v poslovalnicah Mercator hipermarket po Sloveniji.

Darilo za nov začetek.

Novoletni čas je tisti čas v letu, ko radi uživamo v vseh mogočih dobrotah – od dobre hrane do dobre pijače. In tega verjetno tudi letos ne bo manjkalo.

Če se novoletnim pregreham ne moremo izogniti, lahko vsaj svojim bližnjim pomagamo, da vse to lažje prestanejo.



CYRASIL je fitonovost iz Sorie Natural, ki vsebuje koncentrat soka črne redkve,

artičoke, pegastega badlja in sojin lecitin – fosfatidikolin.

Pomaga pri razstrupljanju telesa, saj spodbuja izločanje odpadnih snovi in toksinov. Pomaga pri zastrupitvi s hrano in z alkoholom, pri glavobolih, počasn in težki prebavi po obilnem obroku, napihnjenosti, aknasti koži, debelosti in celulitisu. Po novoletnih zabavah je odličen čistilec telesa in pravi prijatelj za nov začetek.

Pa še to: zavoje CYRASIL vsebuje tretma za očiščevalno kuro za 14 dni. Vsebina: 14 stekleničk po 10 ml. Popijemo eno stekleničko na dan neposredno ali razredčeno v vodi ali soku. Cena: 16 Eurov. Ta lični izdelek, primeren za darilo, lahko kupite v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Za več informacij lahko pokličete tudi na tel. št.: 030 280 271 ali si ogledate spletno stran:

www.zdravilna-zelisca.info.

Darila Demeter kakovosti

Za pestro novoletno ponudbo so poskrbeli tudi v novo odprti trgovini Biovan v Mariboru.

Ponuajajo največjo izbiro živil in kozmetike s certifikatom Demeter, zato vabijo, da tudi svoja darila poiščete med najbolj kakovostnimi izdelki, ki jih je danes mogoče najti na trgu.

Odlične čokolade Naturata, čaji Oasis, Demeter certificirana kozmetika Martina Gebhart, ki jo izdelujejo iz ročno nabranih zelišč.



Če se ne morete odločiti, kaj izmed vsega tega izbrati, se odločite za BON in prepustite izbiro obdarjencu.

Pričakujejo vas na Valvazorjevi 40 v Mariboru, naročate pa lahko tudi v spletni trgovini www.bio-trgovina.si ali po telefonu 040 20 40 78.

Decembrske ugodnosti

V Kranju trgovine GreenGo obeležujejo že leto dni uspešnega delovanja. Kmalu bodo organizirali različne delavnice za zdravo življenje, v decembru pa vas vabijo na posebne ugodnosti, ki bodo veljale do konca leta.

Več o njihovi ponudbi si preberite na www.trgovina-green.go.si.

Največja ekološka trgovina na Dolenjskem

Svojim najdražjim polepšajte praznične dni z izdelki, ki bodo poskrbeli za njihovo boljše počutje in naravnejši izgled:

- priznana slovenska olja Pečarič(orehovo, mako-vo, marelično, sezamovo, konoplino...)
- ekološka kozmetika (slovenska mila, ob pogledu na katera vas zamika, da bi jih pojedli)
- bogat izbor slovenskih in uvoženih eko čajev
- naravna prehranska dopolnila in super hrana
- izdelki za naše najmlajše
- knjige / darilni boni
- privoščite jim brezplačno mini nego in ličenje z ekološko kozmetiko.



Trgovina Bio Raj, Sokolska 6, Ivančna Gorica
Tel.: 01/7812-780 / Možnost dostave po pošti!



Knjige na katerih se ne nabira prah

Knjige so darila brez roka trajanja.

Na tistih, ki jih ustvarjamo v projektu, pa se zagotovo ne bo nabiral prah, ker gredo iz rok v roke in jih mnogi uporabljajo kot vsakdanji priročnik.



Več o knjigah in možnostih naročanja, preberite na www.zazdravje.net v rubriki Naročanje literature.

In če ste še vedno brez ideje ...

V soboto, 15. decembra ste vabljeni na BOŽIČNI SEJEM, ki ga prireja KUD Sredina, Vidovdanska 2, Ljubljana, od 10.00 do 20.00.



Čez cel dan bodo potekale ustvarjalnice, lutkovna igrca, prodaja unikatnih izdelkov iz naravnih materialov in zvečer ob 20.00 božično

predavanje. Prispevek: brezplačno, prostovoljni prispevki za ustvarjalnice in lutke.

Informacije: 040 298 723, alja.venturini@sredina.org, www.sredina.org



V našem eko vodiču ki je dostopen tudi v PDF arhivu novic na www.zazdravje.net so objavljene tudi vse spletne trgovine z eko izdelki. Splača se pokukati po zanimivih prednovoletnih ponudbah in izdelke naročiti na dom. Prihranili si boste čas in živce.



Darila za zdravje in dobro počutje



grelne blazine
termoforji



naravna kozmetika
prehranska dopolnila



masažni
aparati



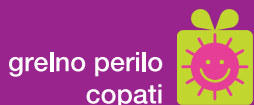
merilniki
krvnega tlaka



vlažilniki
zraka



superhrana



grelno perilo
copati



darilni boni



Odpršite vneto grlo!

Novo!



100 % naravno
z žajbljem in
ehinacejo



A.Vogel

Hitro in učinkovito

zdravi vneto grlo in lajša bolečino
z združeno močjo žajblja in
ameriškega slamnika v pršilu.

Zdravilo Salvisan® je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Da, želim prejeti brezplačno knjižico
"Mali vodnik za zimske dni"

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000
Ljubljana. Knjižico lahko naročite tudi po
telefonu: 01.5240216 ali na naslov
nasveti@farmedica.si

Za združje dnevca in narave



farmedica

Vaš partner pri zdravlju

www.farmedica.si • www.avogel.si