

zdravenovice

brezplačni mesečnik

NATISNILI SMO
62.000
IZVODOV

SEPTEMBER 2014

Čebelica ve, kaj
za male junake
dobro je.



Družina izdelkov junior iz Medexa.

Ustvarjena za zdrav vsakdan otrok.

Več na strani 17.



medex
60 let

Prvi znaki prehlada in gripe – jih poznamo?

Izboljšajte otrokov imunski sistem • Spanje je nujno za preživetje • Pripravite kožo na jesen • Rak dojk • Zaključek projekta Zdravih novic z Divinitá Izvor • Zakaj jesti živo hrano • Plenični izpuščaj • Življenje kot raziskovalni projekt

Jeseni se narava preoblikuje in spremeni – spremenijo se barve, sonce izgubi svojo moč. Tako kot narava se na spremembe pripravljamo tudi ljudje. Jemo veliko svežega sadja in zelenjave, ki ga je v tem času največ, da si okrepimo imunski sistem za hladnejše dni, ko razsajajo gripe in prehladi. Poskrbimo tudi za kožo obraza in telesa, ki sta jo sonce in vročina izsušila. Nahranimo jo lahko tudi s tem, kar najdemo v domači kuhinji – poskusite domače recepte za lepšo kožo in lase. Nenazadnje pa poskrbimo tudi za svoje duševno zdravje – saj smo vsi raziskovalci znotraj projekta, ki ga imenujemo življenje.

Vaša ekipa Zdravih novic



Drage bralke in bralci,

Želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje predloge lahko sporočite prek elektronske pošte na naslov eva@zdrave-novice.si ali nam pišete na naslov: Zdrave novice (Media Element), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana

Glavna in odgovorna urednica: Eva Jandl, eva@zdrave-novice.si

v.d. odgovorne urednice: Liza Ana Jandl

Vodja oglasnega trženja: Danijel Kmetec, daniyel@zdrave-novice.si

Vodja projekta: Danijel Kmetec, daniyel@zdrave-novice.si

Oglasno brženje: Vesna Resnik, vesna.resnik@media-element.si

Koordinatorica uredništva: Šušta Schwarz, susa@zdrave-novice.si

Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si

Lektoriranje: Alenka Peteršič

Koncept celostne podobe: Zetko Jerdek, Slavica V. Okorn

Oblikovanje in prelom: Splet99.net

Fotografije: 123rf.com, osebni arhiv strokovnih sodelavcev

Tisk: tiskarna

Naklada: 62.000 izvodov

Naslovnica: oglasna vsebina podjetja Medex d. o. o.

HISAIDEJ
INOVATIVNA SKUPINA

Izdajatelj: HISA :DEJ, inovativna skupina, d. o. o.
Prežihova ulica 21, 2000 Maribor, www.hisaidej.si

Direktorica: Andreja Jęš, andreja@zdrave-novice.si

VPIS V RAZVID MEDJEV pod št. 1558

Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in zaščiten blagovni znamka. Ponatis in razmnoževanje celote ali posameznih delov revije brez soglasja izdajatelja je prepovedano.

Več zdravja s spleta:

www.zdrave-novice.si in www.facebook.com/zdrave-novice

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 10 Prvi znaki prehlada in gripe – jih poznamo?
- 18 Izboljšajte otrokov imunski sistem
- 20 Pripravite kožo na jesen
- 22 Spanje je nujno za preživetje
- 28 Rak dojke
- 32 Rezultati projekta Zdravih novic z Divinitá Izvor
- 38 Kako izboljšati imunski sistem s prehrano
- 40 Živa hrana – eliksir zdravja, lepote in mladosti
- 48 Plenični izpuščaji
- 50 Življenje kot raziskovalni projekt

Strokovni sodelavci:

- Mojca Miholič, dr.med.,spec. družinske med.
- Vesna Plucelj, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Karla Klandler, Svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in zdrav življenjski slog, certificirana nutricionistka
- Nataša Sinovec, svetovalka v posvetovalnici za vitalno življenje Viva la Vida
- Dr. Franci Degarin, BA,ph., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
- Jadranka Korská Mrak, dr.med.,spec. dermatovenerologije
- Polzorca Fiala, mag.farm.
- NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje)
- Barbara Sarič, psihoterapevtka, specializantka psihoanalize, Holistic center
- Boris Kos, dr.med.
- asist. dr. Nataša Kos, dr.med., fizioterinja
- Alja Dimić, prehranska terapevtka, Center Holistic
- Petra Skovnik
- Peter Pira
- Ema Nasršen
- Katarina Ker

Za tiskanje v letih se obsevanost določanje utrkovan in zloži, in je opozorilo ministrstva za zdravje. Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obsevanost zdravilo, ki se sme izdati, le na zdravilni recept. O priložnosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presojijo le pooblaščen zdravniki. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu. Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglasnih sporočilih in kratkih besedilih, v katerih so predstavljeni znaki. Oglasna sporočila niso lektorirana. V reviji so podana mnenja različnih strokovnjakov uredništva za priložnost njihovih mnenj, ne odgovarja.



12. 10. 2014.
G. Verdi: MACBETH

19. 10. 2014.
W. A. Mozart: FIGAROV PIR

9. 11. 2014.
G. Bizet: CARMEN

22. 11. 2014.
G. Rossini: SEVILJSKI BRIJAC

Sezona 2014./2015.

13. 12. 2014.
R. Wagner: MAJSTORI PJEVAČI

17. 1. 2015.
F. Lehár: VESELA UDOVICA

31. 1. 2015.
J. Offenbach: HOFFMANNOVE PRIČE

22. 2. 2015.
P. I. Čajkovski / B. Bartók: JOLANTA / DVORAC MODROBRADOG

11. 3. 2015.
G. Rossini: LA DONNA DEL LAGO

3. 5. 2015.
P. Mascagni
R. Leoncavallo: CAVALLERIA RUSTICANA I PAGLIACCI

METROPOLITAN V ZAGREBU
Zagrebčan si svoj sezonski sedež v koncertni dvorani Lisinska, Lina v predprodaji samo 800 HRK.

ŽIVLJENJE KOT RAZISKOVALNI PROJEKT



Slehernik je raziskovalec znotraj projekta, ki ga imenujemo življenje. Razlike so le v tem, da je to raziskovanje pri nekaterih bolj ozaveščeno kot pri drugih, enako kot iz njega izhajajoči zaključki. Ti so za posameznika pomembni toliko, kot v ožjem smislu direktno vplivajo na njegovo osebno funkcioniranje, v širšem pa na funkcioniranje družbe kot celote in njene civilizacijske prvine.

Baselila: Dr. France Bogarín, BA pti., Zveza Psihoanalitičnega Središča, Kranj, www.zvojcijs.welzbari.com/

Na neki zelo primaren način nas torej vse prežema afekt znanstvenega entuziazma kot izrazito motivacijska energija, ki je sicer obča lastnost znanstvenikov in v družbeni napredek usmerjena sila sveta. Čeprav temu vedno ni tako, saj so zlorabe pozitivnih reči vedno možne na vseh področjih brez izjeme, ne moremo zanikati, da je znanstveni entuziazem v svojem najbolj primarnem bistvu gradnik dobrega, in ne njegovo nasprotje. Ne mori namreč vsak, ki ima nož: z nožem se reže tudi kruh! Razlikujejo se le načini realizacije tega entuziazma. V običajnem življenju ga nekateri realiziramo tudi tako, da prek analize sebe s psihoanalitikom poglobljeno raziskujemo svoje pretekle izkušnje in čutenja.

Delo raziskovalca v znanstveno zasnovani nalogi je običajno enako sistematično kot terapevtovo v analitično zasnovani psihoterapevtski situaciji. Tako kot prvemu mentor je tudi psihoanalitiku pri njegovem delu prva in najpomembnejša podpora njegov supervizor. Ta skrbi za strokovnost analitikovega dela s pacienti. To pa lahko dosega le tak supervizor, ki je osebno predelan v lastni psihoanalizi in je tako stanje tudi sposoben vzdrževati, obenem pa ima še bogate lastne terapevtske izkušnje iz psihoanalitično usmerjenih terapevtskih obravnav s pacienti. Samo od tako zastavljene terapevtske situacije je možno pričakovati osebno napredovanje nekoga, ki se je odločil za osvetlitev pozabljenih ali potlačenih vsebin svojega življenja, da bi jim dal nov pomen

v luči odraslih izkušenj in s tem stopil na novo, bolj notranje svobodno življenjsko pot. Ta pa zna biti kljub začetnim ciljem zelo nepredvidljiva, vožnja skozi ta rondo do pravega izvoza pa lahko traja tudi več let.

Kaj pomeni odločitev za psihoanalizo
Psihoanaliza ne sodi v okvir fizioloških človekovih potreb, ki pomenijo temelj za preživetje. Vsekakor pa odločitev za



Psihoanaliza ne spremeni zgolj tistega, ki jo sprejme kot obliko dela na sebi in zaradi sebe. Prek spreminjanja utečenih slabo funkcionalnih vzorcev in načinov obnašanja v bolj funkcionalne deluje tudi na vse prihodnje rodove, ki bodo prišli po njem. Je način za življenje v boljšem svetu.

vstop v psihoanalizo takrat, ko so te osnovne potrebe primerno zadovoljene in tudi obstaja realna možnost takega dela na sebi, pomeni pot za razrešitev in uspešnejšo nadgradnjo tudi vseh drugih človekovih potreb, kot so potreba po varnosti, ljubezni in pripadnosti, spoštovanju in samouresničenju. Le tisti, ki svet lahko doživlja kot nekaj varnega, se čuti sprejetega in ljubljenega ter lahko spoštuje tako sebe kot druge člane ljudske skupnosti, bo izkusil samouresničenje sebe kot razumskega bitja s poslanstvom v tem svetu, ki je lastno le njemu samemu. Gre za kvantni preskok v kakovosti življenja, ki ga posameznik izkuša po uspešno zaključeni analitični psihoterapevtski obravnavi glede na stanje, v katerem bi bilo njegovo življenje reducirano zgolj na zadovoljevanje fizioloških potreb. Psihoanaliza mu omogoči razrešitev njegovih osebnostnih konfliktov, ki so se oblikovali med njegovim odraščanjem, posledično s tem pa razvoj duhovne širine za njega samega kot tudi širše družbene skupnosti. To pa je zdrav substrat za razvoj pravih civilizacijskih vrednot, kot so naravnost, moralnost, kreativnost, uspešnost razreševanja problemov, nepristranskost in sposobnost soočenja z dejstvi.

Psihoanaliza ne spremeni zgolj tistega, ki jo sprejme kot obliko dela na sebi in zaradi sebe. Prek spreminjanja utečenih slabo funkcionalnih vzorcev in načinov obnašanja v bolj funkcionalne deluje tudi na vse prihodnje rodove, ki bodo prišli po njem. Je način za življenje v boljšem svetu.