

TEHTNICA

Na nekem koraku boste srečali nekoga iz preteklosti, ki bo prebudil že pozabljena čustva. Prepustite se jim, saj se lahko iz obnovljene zveze razvije neka globoka in trajna pripadnost.

**ŠKORPIJON**

V službi in v domačem okolju boste imeli obilico dela, zato bi bilo dobro, da si svoj čas nekoliko organizirate. Z rezultati boste zelo zadovoljni in poželi boste kar nekaj pohval.

**STRELEC**

Pred vami je zelo prijetno obdobje, ko boste zelo uživali v družbi prijateljev in svojih najbližjih. Predvsem jim boste pomagali z nasveti, da se bodo lažje izkopal iz nastalih težav. Hvaležni vam bodo.

**KOZOROG**

V odnosih s sodelavci boste zelo trmoglavi in boste vztrajali pri svoji rešitvi problema, čeprav boste še pravočasno spoznali, da niste na pravi poti. Poskušajte se nekoliko kontrolirati.

**VODNAR**

Želja po novih izzivih vas bo neustavljivo gnala naprej k doseganju rezultatov. Ustavite se za trenutek in razmislite o svoji naglici, saj vas lahko privede do nepredvidljive izčrpanosti.

**RIBI**

Zelo boste čustveni in hitro ranljivi, predvsem pa bo omojan vaš občutek varnosti, zato se boste zapirali vase. Med štirimi stenami se stanje ne bo izboljšalo, pojdite raje v naravo in premislite o izhodu iz težav.



Horoskop pripravlja: astrolog Bern Jurečič telefon 01/366-38-00

Notranji mir

Mir je kot zdrave, močne korenine nekega drevesa. Če ima drevo močne korenine, ga neurja in viharji ne poškodujejo, prelomijo ali izruvajo. Če pa so korenine šibke, bo drevo podleglo že prvemu močnejšemu neurju oziroma bo propadlo pod motečimi zunanji vplivi.

Če nimamo notranjega miru, nas vihar življenja premetava sem ter tja in sčasoma nam naneča zdravje ali nas celo uniči. Če pa imamo notranji mir, smo odporni proti vsem tegobam življenja in zdravje je brezhibno. Kako dosežemo notranji mir?

Večina ljudi ima izkušnje, da se umirijo v neokrnjeni naravi, v gozdu, visokogorju, ob žuborečih ali stoječi vodi, ob poslušanju glasbe ali med sproščanjem po najrazličnejših tehnikah. Z vsemi temi pripomočki dosežemo notranji mir le začasno. Premalo so učinkoviti, da bi mir obdržali v vsakodnevem življenju, ki je polno stresov in pritiskov: napeti odnosi v službi in doma, pritiski v šoli in na delovnem me-

stu, pomankanje denarja ali pa iskanje prave naložbe, težke bolezni, prehitro tempo življenja ... Stil življenja je tak, da ne moremo večino časa preživeti v neokrnjeni naravi, ob blagodejnih zvokih vode ali glasbe ali pa ležati ali sedeti v meditativnem stanju. Živimo v civilizaciji, ki zahteva, da smo aktivni, ustvarjalni, da sodelujemo. Prakticiranje umirjenega stanja s pomočjo narave, glasbe, sproščanja je le prvi korak za doseg notranjega miru.

Drugi korak je učenje postati nedotakljiv za vse pritiske okolja. Tako dobljeni mir tudi ohranimo. To dosežemo tako, da ne analiziramo, ne tuhtamo, ne skrbimo, žalostimo, da nas ni strah. To je mogoče doseči, če se z uporabo učinkovite energijske metode dovolj okrepimo. To se zgodi z vsrkavanjem sveže energije iz veselja, ki avtomatično odstrani staro energijo iz nas.

Lea in Dušan Zgonik, Svelovalca in vodji Centra za kvaliteto življenja Spirala



SPIRALA

Center za kvaliteto življenja

Rimska 24, LJUBLJANA • Mariborska 86, CELJE

Ključ do zdravega, srečnega in uspešnega življenja

V centru se naučiš, kako razrešiti mnoge probleme (zdravstvene, čustvene, trpljenje v medsebojnih odnosih, zasvojenosti,...) in kako te rezultate obdržati.

ZA PRVI OBISK JE VSTOP PROST!

ENERGIJSKO SPROŠČANJE

Preprost, naraven in učinkovit pripomoček za odpravo Vaših težav (z nespečnostjo, z glavoboli, z nervozno, s presnovno, s kajenjem,...)

KASETA in CD - ji

03/492-0-888 • 041/630-888 • info@spirala.org • www.spirala.org

Kdaj pomaga Rupurut

Kadar se pojavijo želodčne težave (npr. kislo izpahovanje in pritisk v želodcu, občutek polnosti in slabosti, zgaga, pekoče bolečine v žlički, razdražena želodčna sluznica, razjeda na želodcu in dvanajstniku ...), jih lahko hitro in učinkovito ublažimo s tabletami Rupurut, ki nevtralizirajo želodčno kislino in varujejo želodčno sluznico. So prijetnega okusa in začnejo delovati zelo hitro, njihovo delovanje pa je dolgotrajno (do 90 minut). Rupurut je na voljo v lekarni brez recepta. Tablete učinkujejo najbolje,

če jih dobro prežvečimo, ne smemo pa pogoltniti celih. Zdravilo običajno vzamemo eno do dve uri po obroku, lahko tudi na prazen želodec, pred spanjem ali ob pojavu želodčnih težav. Če zdravnik ne predpiše drugače, vzamejo odrasli tri- do štirikrat na dan eno do dve tableti. Tablete Rupurut lahko varno jemljejo tudi ljudje s sladkorno boleznijo, zvišanim krvnim tlakom, jetrno cirozo in ženske po tretjem mesecu nosečnosti. Za močnejše želodčne težave je na voljo Rupurut forte.

Najbolje zjutraj

Pogosto merjenje krvnega tlaka je priporočljivo predvsem za ljudi z visokim krvnim tlakom, ki jih je v Sloveniji po nekaterih podatkih okrog 600 tisoč. Ob tako visoki številki je jasno, da vseh meritev ne morejo opraviti zdravniki in je najboljšo, če se bolnik nauči pravilne tehnike merjenja krvnega tlaka. Pri tem je pomembno upoštevati nekaj nasvetov: krvni tlak je treba meriti zmeraj ob istem času (najprimernejši čas je zjutraj); eno uro pred merjenjem naj ne bi pili kave ali ka-

dili; pred merjenjem se je treba sprostiti; meritve nima smisla opravljati, kadar smo obremenjeni; med merjenjem je treba mirovati in ne govoriti; časovni razmik med dvema merjenjema naj bo vsaj eno minuto. Meritve je treba opravljati redno, rezultate merjenj pa skrbno zapisovati in jih nato ob pregledu pokazati zdravniku. Ker se krvni tlak stalno spreminja, strokovnjaki opozarjajo, da je pri meritvah najbolj pomemben trend krvnega tlaka in manj posamezni skoki.

Promocijska cena v mesecu aprilu!

19.700 SIT (Redna cena: 24.500 SIT)

Priročen zapestni merilnik krvnega tlaka **OSZ 3 Pro**
z izračunom povprečnega krvnega tlaka treh zaporednih meritev.
Aparat ima dveletno garancijo.

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

Prodajalne medicinskih pripomočkov, zdravil brez recepta in raznovrstnih izdelkov za zdravo življenje. Izdajamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico ZZZS.

www.sanolabor.si