

a, enega
ngov in

je preventiv-
treninga in
nek poškodb.
ugotavljanje
kot so Tmg
ija, bilateral-
ošče in foto-
predstavljeni
am pomaga-
probleme, s
portni vadbi
ečujemo. V
načrtujemo
vega semi-
em bi bile
stavljene raz-
zvoja sposo-
v," je pove-
ar.



čki za

Aleksandra Čonča je bil namenjen spominom na začetek prve svetovne vojne, v nadaljevanju so prevladale praznično obarvane skladbe, primerne za božični in novoletni čas. Rednemu programu koncerta je orkester pod vodstvom dirigenta Dejana Rihtariča dodal še tri skladbe, med njimi že kar legendarno koračnico Jeseniškim železarjem. Za predstavitev nastopajočih in prijeten splet praznične misli je poskrbela voditeljica Branka Smole.



Monika in godbeniki so se čudovito ujeli in na koncu poželi stoječe ovacije.

Aromaterapija in eterična olja

V veselem decembru so se navdušenci naravnih dišav zbrali v Ljudski univerzi Jesenice, kjer je potekalo zanimivo predavanje o aromaterapiji in eteričnih oljih.

PIA KOKELJ

Aromaterapija ima že dolgoletno zgodovino, ki se je skozi čas razvila v pravo vedo, ki jo poučujejo tudi na različnih tujih univerzah. Na eni izmed teh se šola tudi predavateljica Melita Močnik Okorn. Predavanje se je izkazalo za zelo uspešno, saj se ga je udeležilo veliko število ljudi, ki so proti koncu izrazili željo po ponovnem srečanju. Predavateljica je predstavila vse od zgodovine in značilnosti pa do receptov eteričnih olj. Pomembno je, da poznamo, kaj sploh so eterična olja, saj se velikokrat zgodi, da se v steklenički nahaja samo koncentrat, in ne pravo olje.



Predavanje o aromaterapiji je privabilo veliko udeležencev.

Ključne pa so tudi deklaracije, ki dokazujejo pristnost in značilnosti določenega tipa olja. Prikazala je, kako lahko

sami izdelujemo različne izdelke iz eteričnih olj ter kakšna je varna uporaba le-teh. Moramo biti namreč

pozorni na spremembo vonja in gostote, saj ob preveliki svetlobi in toploti kmalu oksidirajo. Iz njih lahko pripravimo kopel, masažna olja, mila, maske pa tudi parfume, ki nimajo tako izrazitega vonja kot sintetične dišave, vendar so veliko bolj naravni. Najbolj značilna pri nas so eterična olja vrtnice, mete, pomaranče, cimeta in sivke. Za nekatere izmed njih je Okornova pripravila tudi svoje recepte za preproste izdelke. Primerni so tudi kot domača lekarna, predvsem pri lažjih glavobolih, opeklinah ali slabosti. Za zaključek je podarila še simbolična darila in vse zbrane pozvala k večji uporabi naravnih izdelkov.