



Če se želite potegovati za eno od praktičnih nagrad, nam čim prej pošljite e-naslov s svojimi podatki na marsikaj@antena.si in pripišite MASKA.

Spomladanska osvežitev kože

S spremembo letnih časov se spreminja tudi naša koža in temu primerno se mora spreminjati tudi nega. Potrebo po drugačni negi najbolj začitimo spomlad, ko se narava počasi prebuja iz zimskega spanja, dnevi se daljšajo, vreme postaja toplejše in vedno več je sončnih žarkov. Tako kot mi sami tudi naša koža po dolgih mesecih mrzlega vremena, pomanjkanja svetlobe in izsuševanja zaradi ogrevanja hrepeni po osvežitvi.

Dve sestavini, ki pomembno prispevata k spomladanski obnovi in osvežitvi kože, sta kolagen in aloja vera. Kolagen je glavna beljakovina vezivnega tkiva. Predstavlja kar 25 odstotkov beljakovin v naši koži. Ob pomanjkanju kolagena koža izgubi elastičnost in čvrstost, posledica tega pa je nastanek gub. Aloja je zaradi svojih negovalnih lastnosti stalna spremljevalka kozmetike. Kozmetični izdelki z aloje vore vsebujejo veliko vode, polisaharidov, mineralov in vitaminov in so zelo dobri vlažilci. Polisaharidi na koži ustvarijo zaščitni sloj, in tako preprečujejo njeno izsuševanje.

Draga dekleta in fantje, ne čakajte torej na srečanje s svojimi prvimi gubicami, za svojo kožo je namreč treba skrbeti že v mladostniških letih. Poleg vsakodnevne nege pa nikar ne pozabite na zdravo prehrano z obilico sadja in zelenjave ter se v prihajajočih dneh izogibajte premočnim sončnim žarkom!



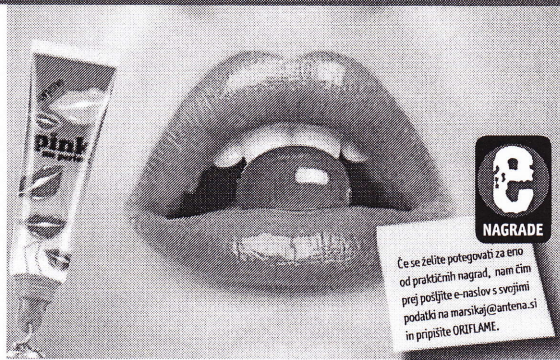
Set s kolagenom in aloje vero izboljša elastičnost kože in hudič optimalno vlažneje. Za svež in oskravčen izgled. Primerno za vse tipe kože.

Odlična priprava vaše kože na menjavo letnega časa!

Cel mesec nege za samo: 31,90€

To pomlad bodo vse ustnice obarvane z roza barvo!

Kar je dobra novice za vse, saj obstaja pravi roza odtenek ne grede na ten polti, roza ustnice pa se odlično ujemajo tudi s poletno modno paleto. Obstaja nešteto odtenkov roza barve – od nežne svetle, nevtralne, igrive in glamurozne vroče roza. Če imate težave najti pravo roza ali si želite barvo, ki je nekaj unikatnega, je za vas pravo bleščilo za ustnice Very Me Pink Me Perfect. To je bleščilo, ki ustreza vsem! Na začetku je brezbarvno, nato pa reagira z vlago na ustnicah in na njih ustvari unikatni roza odtenek. Slastni okus brusnice ga naredi neustavljivo privlačnega.



Če se želite potegovati za eno od praktičnih nagrad, nam čim prej pošljite e-naslov s svojimi podatki na marsikaj@antena.si in pripišite ORFLAME.

Zakaj je virus humanega papiloma nevaren?

Vse pogosteje se omenja okužba z virusom humanega papiloma. Gre za več kot 100 vrst virusov, med katerimi so najbolj nevarni genotipi 16 in 18, ki povzročajo rakave spremembe na materničnem vratu, grlu in zadnjiku. Kot je povedal doc. dr. Pavle Košorok, dr. med., iz Medicinskega centra Iatro, ki je ustanova, specializirana za opravljanje proktoloških pregledov in operacij, ter prvi center, ki je specializiran izključno za obolenja s področja koloproktologije in je sustanovitelj združenja GIZ Specialisti, obstaja več kot 100 tipov HPV. Od teh je 30 do 40 takih, ki povzročajo spremembe v anogenitalnem predelu. Polovica te vrste virusov je onkogenih, kar pomeni, da okužba povzroči spremembe, ki se razvijejo v rakavo tkivo. Najpogostejša onkogena seva sta 16 in 18, ki povzročata raka na materničnem vratu, anusu in grlu. Neonkogena seva HPV pa sta 6 in 11, ki povzročata bradavičaste spremembe na vlažnih predelih okoli analne odprtine in genitalij. Cepivo, ki ščiti pred okužbo s HPV (humanim papiloma virusom), varuje pred rakom materničnega vratu, rakom zadnjika, grla in pred bradavicami v anogenitalnem predelu in je smiselno pri mladini do 12 let, ki še ni spolno aktivna. Nastalo je predvsem z željo preprečevati rakave spremembe na materničnem vratu, obnem pa ščiti tudi proti vsem zgoraj naštetim obolenjem. Države, ki že dalj časa cepijo tako dečke kot deklice, opazujejo udar rakavih okužb, pa tudi manjše število bolnikov z anogenitalnimi bradavicami, ki so pogosto in nadležno obolenje.



Če se želite potegovati za eno od praktičnih nagrad, nam čim prej pošljite e-naslov s svojimi podatki na marsikaj@antena.si in pripišite NIVEA.

Ko našo kožo neguje tekoč zlat iz Maroka

Ibn Al Bajtar, arabski učenjak iz 13. stoletja, je njegove posebne učinke uporabe opisal že v tistem obdobju. Berberske ženske so ga pred stoletji uporabljale v svojih receptih za rutinsko lepotno nego: pri negi obraza so ga mešale z rožno vodo, pri negi las so ga kombinirale z glino... Govor je seveda o arganovem olju, za Berbere še vedno najpomembnejšem viru dohodka. Dragoceno olje pridobivajo iz jedrc oreščkov, ki so veliki približno kot oreh. Korenine arganovega drevesa, ki je eno najstarejših dreves na svetu in danes raste samo še na 820.000 hektarjih jugozahodne regije Maroka, na območju, ki zdaj velja za naravni spomenik, shranijo veliko vode, kar je velikega pomena za puščavske regije. Arganovo olje je zelo bogato z večkrat nenasičenimi maščobnimi kislinami. Je tudi naravni vir vitamina E, zato skupaj s polifenoli zagotavlja učinkovito in naravno zaščito pred prostimi radikali. Bogato je z dragocenimi esencialnimi maščobnimi kislinami, ki imajo pozitiven učinek na naravno zaščitno kožo, kar so v študiji dokazali tudi Beiersdorferi raziskovalci in v svoji novi liniji za popolno nego celotnega obraza in telesa NIVEA Pure & Natural združili 100 let raziskav kože z dragocenimi sestavinami iz narave. Vsi izdelki iz te linije vsebujejo 95 odstotkov sestavin naravnega izvora, so popolnoma brez parabenov, silikonov in umetnih barvil. Aktivne sestavine: arganovo olje, izvlečki plodov repinca, jobjoba, aloja in kamilica so ekološko pridelane in certificirane.

zaupne besede z Nado



ŽELIM SE LJUBITI Z DVEMA HKRATI POZDRAVLJENI! SEM MLAD, DOKAJ POSTELJNO IZKUŠEN FANT IN DEKLETA PRAVIJO, DA SEM MAGNET ZANJE. ZADNJE ČASE SE POGOSTO VIDEVAM S SVOJO SOŠOLKO IZ GIMNAZIJE, NAJIN SEKS JE ODLIČEN, TODA KLJUB TEMU SE OBEMA ZDI, DA GA LAHKO JO PREPIČAM, DA BI NAM BILO V TROJE VELIKO LEPŠE, ČE BI SE NAMA PRIDRUŽILO DEKLE, NE PA KAKŠEN

POHOITNEŽ, S KATERIM BI MORAL TEKMOVATI ZA SVOJE UŽITKE? POZDRAV Z DOLENSKE. Živijo. Imaš težavo, ki je s tvojega vidika enaka dekletovi. Kot sam razlagaš, sta zelo odprta do tega in oba imata željo po nečem novem. Dodaten partner v postelji je vse prej kot lahek zalogaj in svetujem ti, da dobro razmisliš in se pogovorita, ali je to res tisto, kar si želite. Preden se odpravita na to pot, si postavita nekaj vprašanj: ali bi jo motilo, da seksaš z drugo punco, in obratno, si predstavljaš njo z drugim fantom? Bi lahko s tem najin odnos živel naprej, če mi ta izkušnja ne bi bila všeč in obratno? Če je na eno vprašanje odgovor NE, potem je stvar jasna in zavoljo dobrega odnosa pač opustita to »začimbo«. Če pa želja ostaja v takem razmerju, kot si ga opisal, vama ostane edino to, da v posteljo povabita par, tako bo izpolnjena tvoja in dekletova želja. So pari, ki živijo čisto normalno in si aktivno izmenjujejo partnerje, za nekatere pa je enkrat lahko preveč in razmerja je konec. Prepričevanje je lahko zelo neprijetno, saj se nekdo lahko ukloni in ustreže želji samo zaradi naklonjenosti oziroma ljubezni, četudi je zadeva neprijetna in si tega pravzaprav ne želi. Zato raje počnita tisto, kar si oba srčno želita.

V POSTELJI S HLADNO NERODO DRAGA NADA! ZELO BOM VESELA, ČE BOSTE PRISLUHNI TUDI MOJIM TEŽAVAM IN MOJO DUŠO OLAJŠALA S KAKŠNIM NASVETOM. NE

BOM DOLGOVEZILA, AMPAK BOM PAVEDALA KAR NARAVNOST – MOJ FANT JE V POSTELJI POPOLNOMA ZANIČ! OBNAŠA SE KOT KAKŠNA NERODA, JE BREZ IDEJ, NESPROŠČEN IN HLADEN, DA JE LE KAJ. SKUPAJ SVA DOBRO LETO, PRED NAJINO ZVEZO JE IMEL LE ENO DEKLE, MEDTEM KO SE SAMA POSTELJNE IZKUŠNJE V SVOJI RANI MLADOSTI KAR PRIDNO NABIRALA, ZATO VEM, KAJ JE DOBER SEKS. S FANTOM SE SICER DOBRO RAZUMEVA, VELIKO SE POGOVARJAVA, TODA NAJINE 'HERODNE' AKTIVNOSTI POD RJUHO ME VSE BOLJ MOTIJO. KAKO NAJ MU Povem, DA NISEM ZADOVOLJNA IN ZADOVOLJENA, NE DA BI GA PRI TEM UŽALILA? KAKO NAJ V NJEM PRIŽEM VEC STRASTI? HVALA ZA VAŠE CENJENI NASVET IN VSE LEPO. NESREČNICA

Draga Nesrečnica! Dejstvo je, da za uspešen partnerski odnos seks mora »štimit«. Če je verjeti raziskavam, da seks pomeni 60 odstotkov ljubezni, mora biti ta potemtakem dober, saj se kaj hitro lahko prijeti, da se partnerja v postelji zamenja. Glede na to, da se s fantom razumeš in se veliko pogovarjata, očitno tvoj/vajin pogovor naleti na gluha ušesa. Predlagam ti, da fantu na lep način poveš, da si želiš popestriti vajin seks. Povej mu, kaj ti paše, katera poza ti je najbolj všeč, in naj tudi sam pove, kaj mu najbolj odgovarja oziroma odgovarja. Na splošno so fantje zelo samoiniciativni in željni znanja ali načina, kako se izboljšati spolni odnos. V tvojem primeru bodi ti tista, ki vodi igro. Bodi njegova učiteljica! Nič ni narobe, če je fant

neizkušen, morda ga to celo malo moti, ker pač ni dominanten, izkušen in oh in sploh vseved oziroma doktor seksa, kot se kakšni nadobudneži dandanes poimenujejo. Odličen dodatek za popestritev je knjiga, rekimo Seks, tako se to dela ali Vodnik za odlični seks, ki si jih lahko ogledaš v naši spletni trgovini. Tako lahko na lep in igriv način spoznata nove vidike seksa, različnih poz in nasvetov. Seveda jo berita skupaj in kaj hitro jo bosta odmaknila in se spustila v svet, poln spolnih užtkov. Knjigo pa lahko nadgornita tudi s kakšnim filmom in tako redno povabljata pozicije, ki jih gledata v filmu. Zamisli je veliko, le želja je tista, ki je najbolj potrebna za uresničitev takšnih in drugačnih idej in zamisli

ŽELIM SI STAREJŠEGA IN IZKUŠENEGA DRAGA NADA! PRIHAJAM IZ MAJHNE ŠTAJERSKE VASICE. SEM ZELO PRIDNA ŠTUDENTKA, V PROSTEM ČASU ŽE DVE LETI REDNO OPRAVLJAM ŠTUDENTSKO DELO V NEKI LJUBLJANSKI PISARNI. IN PRAV TAM ME ZADNJE MESECE MOČNO VZNEMIRJA MOJ NADREJENI, KI JE ZELO PRIVLAČEN MOŠKI SREDNJIH LET. DOBRO SE RAZUMEVA, NEKAJKRAT SVA BILA SKUPAJ NA PIJAZI, CELO K SEBI DOMOV ME JE POVABIL, A SEM GA ZAVRNILA, SAJ SE BOJIM, KAKO BI TO VPLIVALO NA NAJIN ODNOS V SLUŽBI. KLJUB TEMU SI ZELO ŽELIM NJEGOVE BLIŽINE, RADA BI SE LJUBILA Z NJIM, SAJ OD NEKDAJ HREPENIM PO IZKUŠENEM MOŠKEM. KAJ NA STORIM? NAJ ZBEREM POGUM IN SE MU

PREDAM? NEDOLOČNICA

Neodločnica, razmerje s šefom je vedno dvozen meč. Lahko je enkratno doživetje ali neprijetna izkušnja, ki se konča s tabo pred vrati pisarne in iskanjem nove službe. Previdnost je vsekakor treba vzeti v oziir in si razjasniti marsikatero vprašanje, ki te bega, preden zapišeš. Zagotovo je pomembno, da najprej gledaš na sebe in šele nato na šefa, in če je ta služba, ki jo zdaj opravljaš, obetavna, ti bo prišla prav po končanem študiju in ti posledično omogočila dobro redno zaposlitev. Zato menim, da je vseeno bolje, da se prepustiš kakšnemu drugemu izkušnemu moškemu in tako s šefom ostaneš zgolj v profesionalnem razmerju. Verjemi, izkušenih moških je dosti in prej ali slej boš našla pravega. Če pa so želja, hrepenenje in mogoče zaljubljenost premočni, da bi se vzdržala, pa izkoristi mladost. Vendar sama zagovarjam stališče, da naj bodo služba in odnosi v njej profesionalne narave. Ko veš, da je srce preveč zaljubljeno, prislusni glavi.

ČE IMATE TUDI SAMI PROBLEM, NAM LAHKO PIŠETE NA MARSIKAJ@ANTENA.SI ALI REDSHOPNADA@GMAIL.COM ALI POKLIČETE NA 041/624.688.