



Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: 05.10.2017

Pojavnost:

TISKANI	3
INTERNET	6

Ključne besede v poročilu:

USTAVI.SE	6
MED.OVER.NET	5
AKCIJA USTAVI.SE	6
USTAVISE	2
#USTAVISE	2

5. 10. 2017	Slovenske novice	Stran/Termin: 2	SLOVENIJA
Naslov:	Ustavili Slovenijo		
Vsebina:	KRANJ– Zavod Med.Over.Net je sklenil obsežno akcijo Ustavi se!, ki jo je podprla tudi ministrica za zdravje Milojka Kolar Celarc.		
Avtor:	Š. A.		
Gesla:	USTAVI.SE, MED.OVER.NET, AKCIJA USTAVI.SE		
5. 10. 2017	Slovenske novice	Stran/Termin: 4	SLOVENIJA
Naslov:	Ustavil sem se		
Vsebina:	Naredil sem, kot svetuje akcija. Ampak zdi se, da me že vsi prehitevajo.		
Avtor:	DUŠAN MALOVRH		
Gesla:	USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE		
5. 10. 2017	Večer	Stran/Termin: 11	SLOVENIJA
Naslov:	Katero podjetje si po vašem mnenju zasluži laskavi naziv naj podjetje Podravja po izboru bralk in bralcev		
Vsebina:	Katero podjetje si po vašem mnenju zasluži laskavi naziv naj podjetje Podravja po izboru bralk in bralcev Večera leta 2016?		
Avtor:			
Gesla:	USTAVISE, #USTAVISE		
28. 09. 2017	www.slo-zeleznice.si	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	SŽ podpiramo družbeno odgovorne projekte. Ustavi se!		
Vsebina:	Slovenske železnice dejavno podpiramo zamisli, ki vračajo dobro in koristijo družbi. Tako smo se pridružili tudi vseslovenski družbeno odgovorni akciji Ustavi se! Družbeno odgovorno in odgovorno do sebe je, da se znamo ustaviti, si vzeti čas zase, skrbeti za svoje počutje in zdravje. V četrtek, 28. septembra, dan po		
Avtor:			
Gesla:	USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE, MED.OVER.NET, AKCIJA USTAVI.SE		
4. 10. 2017	WWW.BIZI.SI	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	Danes soočenje na Planet TV: Postavite vprašanje kandidatom		
Vsebina:	Na Planet TV bo danes ob 21.15 na sporedu predsedniško soočenje Predsedniških 7. Vabimo vas, da pošljete vprašanja za kandidate, mi pa jim jih bomo zastavili med soočenjem.		
Avtor:			
Gesla:	MED.OVER.NET		
4. 10. 2017	www.gorenjskiglas.si	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	Zaključek akcije Ustavi se!		
Vsebina:	Aktivno, mlajšo in starejšo populacijo so z akcijo Ustavi se! ozaveščali o pomenu skrbi za zdravje, odnosih, uravnoteženem načinu prehranjevanja in ustreznem razporejanju časa.		
Avtor:	Marjana Ahačič		
Gesla:	USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE, MED.OVER.NET		
4. 10. 2017	www.lendavainfo.com	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	FOTO: 135 let zdravilišča Radenci		
Vsebina:	Ob minulem letošnjem svetovnem dnevu srca, ki ga vedno praznujemo konec septembra, so v Zdravilišču Radenci, dodali še eno praznovanje, in sicer so obeležili visok jubilej, 135-letnico zdravilišča. V okviru obeh praznovanj, so pripravili vrsto celodnevnihi aktivnosti in delavnic, namenjenih krepitvi srca, z		
Avtor:			
Gesla:	USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE		
4. 10. 2017	www.medover.net	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	Vodilni strokovnjaki za prehrano tudi na Med.Over.Net		
Vsebina:	Vse se vrti okoli hrane. Zjutraj, kaj bomo na hitro pojedli, med delovnim časom ali bomo našli čas za malico, v šoli otroci razmišljajo, zakaj je spet enaka jed, kot je bila že včeraj, popoldan, kaj zdravega lahko na hitro skuhamo in zvečer o...		
Avtor:			
Gesla:	MED.OVER.NET		

4. 10. 2017 www.pomurje24.si

Stran/Termin:

SLOVENIJA

Naslov: FOTO: 135 let Zdravilišča Radenci
Vsebina: Ob letošnjem svetovnem dnevu srca, ki ga vedno praznujemo konec septembra, so v Zdravilišču Radenci, dodali še eno praznovanje, in sicer so obeležili visok jubilej, 135-letnico zdravilišča....

Avtor: Pomurje24

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE

5. 10. 2017 Slovenske novice

Stran/Termin: 2

Naslov: Ustavili Slovenijo

Naklada: 68.829,00

Avtor: Š. A.

Površina/Trajanje: 76,43

Rubrika/Oddaja: DAN V NOVICAH

Žanr: VEST

Gesla: USTAVI.SE, MED.OVER.NET, AKCIJA USTAVI.SE



Ustavili Slovenijo



KRANJ – Zavod Med.Over.Net je sklenil obsežno akcijo Ustavi se!, ki jo je podprla tudi ministrica za zdravje **Milojka Kolar Celarc**. Javnosti so sporočali, da smo vse bolj ujeti v prehitro tempo življenja. Eden od snovalcev akcije **Tomaž Oplotnik**, direktor Zavoda Med. Over.Net, je pojasnil, da so z njo naredili pomemben korak: »Začeli smo rušiti tabuje in skupaj dosegli, da je izgorelost postala ena aktualnejših tem v Sloveniji. O tem pričajo številne pretresljive zgodbe, ki smo jih prejeli od ljudi. V samo štirih mesecih nam je uspelo Slovence spodbuditi k razmisleku o prehitrem tempu življenja in o pomenu skrbi za zdravje, o odnosih, uravnoveženem načinu prehranjevanja in ustreznem razporejanju časa. Kjer je volja, tam je pot.« Med tistimi, ki so Slovence spodbudili k razmisleku o (pre)hitrem ritmu življenja, je tudi ambasador akcije in glasbenik **Boštjan Nipič - Nipke**, ki je razmišljanje o izgorelosti strnil v pesem Dej se ustav. **Š. A.**

5. 10. 2017 Slovenske novice

Stran/Termin: 4

Naslov: Ustavil sem se

Naklada: 68.829,00

Avtor: DUŠAN MALOVRH

Površina/Trajanje: 174,21

Rubrika/Oddaja: DAN V NOVICAH

Žanr: KOMENTAR

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE



Na kožo



DUŠAN MALOVRH

dusan.malovrh@slovenskenovice.si

Ustavil sem se

Dan se je začel klasično, s prepoznim vstajanjem. Mali spi ko polhek in mami seveda nima srca, da bi ga zbudila, čeprav ima v šoli preduro. Naj se naspí, naj zaspi, naj zamudi. Prav, bo pa dobre volje, ko se zbudi. Res je, še zlasti potem, ko za zajtrk znova izsili nutelo, ampak nato se kljub dopingu vleče kot polž in se še malo poigra in ... Spet je treba v šolo z avtom, hitro, hitro. Ura je že skoraj cajt, sestanek v službi se bliža, lučka za bencin na armaturi pa gori; nujno pred šihom tankat, drugače popoldne še na cesti ostanem. Kako počasi teče gorivo iz črpalke, kadar se mudi, kdaj bodo že namestili take s hitrejšim pretokom?! No, kljub vsemu se zdi, da mi bo rato. Pet minut do ure res parkirava pred firmo, ampak kje je zdaj moj telefon? Ni ga! Sopotnica me pokliče, oglasi se uslužbenka na črpalki: Ja, tukaj je, neki gospod ga je našel ...

Odrzim na sestanek, boljša polovica pa nazaj na pumpo. Tam me je čakal, moj huawei, ves potolčen, z razbitim stekelcem pri kameri. Očitno mi je padel iz naročja in sem ga kar pustil tam na tleh in še pvozil. Kljub vsemu



Naredil sem, kot svetuje akcija. Ampak zdi se, da me že vsi preHITEVajo.

telefon, pametnejši del moje malenkosti, še dela. Že drugič imam mobilno srečo: prejšnji, samsung, mi je enkrat padel v jezero in vsee-no funkcioniral, ko so mi ga domači fantje po dveh urah stavhali z dna.

V pisarni si za trenutek oddahnem in med pregledovanjem pošte in medijev naletim na (staro) novičko o tem, da je Zavod Med.Over. Net končal akcijo Ustavi se!, s katero so oza-veščali javnost, da smo vse bolj ujeti v prehiter tempo življenja. In da moramo nekaj storiti, da ne izgorimo.

Madona, kje sem bil te štiri mesece, da šele danes, par dni po koncu akcije, ki je trajala od 6. junija do 29. septembra, prvič slišim zanj? I, kje sem bil – delal sem, bil na morju, pa takoj spet delal, skočil še za par dni na morje, delal, nato se je začela šola in zraven še kup obšolskih dejavnosti, tako da sem zdaj še taksist ta malih dveh. Ena sama naglica, skratka.

Okej. Ustavil sem se. Kot svetuje akcija. Ampak ... Ne vem, ali se mi samo dozdeva ali pa me že takoj vsi preHITEVajo. Po levi in po desni. Butelj jaz, saj je logično! Poletja je konec, počitnic je konec in tudi akcija je končana. Gasa, torej.

5. 10. 2017

Večer

Stran/Termin: 11

Naslov: Katero podjetje si po vašem mnenju zasluži laskavi naziv Naklada: 25.010,00

Avtor:

Površina/Trajanje: 1.175,37

Rubrika/Oddaja: SPOROČILA

Žanr: OGLASNO SPOROČILO

Gesla: USTAVISE, #USTAVISE




**PODRAVSKO
PODJETJE
LETA
2016**

**Katero podjetje
si po vašem
mnenju zasluži
laskavi naziv
naj podjetje
Podravja po
izboru bralk in
bralcev Večera
leta 2016?**

**Glasujte med
kandidati, ki jih
je izbralo naše
uredništvo, in
zadenite iPhone 7
32GB.**



Glasujete na spletni strani podravsko.podjetjeleta.si ali z oddano glasovnico. Zmagovalca bomo razglasili na slovesni podelitvi Podravsko podjetje leta 2016.



Moga

Iztok Vidmar, direktor
Prihodki: 1,2 milijona €
Poslovni izid: 24.965 €
Število zaposlenih: 20



Družinsko podjetje je bilo ustanovljeno leta 1992. Začeli so s preprostimi dejavnostmi podiranja in obrezovanja dreves v urbanem okolju. Danes zmorejo njihovi sodelavci s sodobno opremo izvesti tudi najzahtevnejša tovrstna dela. Jeseni 2011 so odprli vrtni center za malo-prodajo in veleprodajo na Pobrežju, čez štiri leta so ga razširili. Z rastjo poslovanja so zgradili eno najuspešnejših in najbolj opremljenih družb v branži. Zadnja leta se v delovanje družbe aktivno vključuje že druga generacija.

Galerija Gosposka

Saša Arsenovič, direktor
Prihodki: 3,8 milijona €
Poslovni izid: 423.372 €
Število zaposlenih: 13



Galerija Gosposka je poslovna hiša v središču Maribora, v kateri so tudi kavarna, restavracija, picerija in vinoteka. Lastnik in direktor podjetja je Saša Arsenovič. V letu 2016 so občutno povečali obseg poslovanja, z okrog 300 tisoč evrov letnega prometa v preteklih letih na 3,8 milijona evrov. Letos so zaključili zahtevno obnovo nekdanje restavracije Koper in sosednje stanovanjske stavbe. Za to je Arsenovič prejel Steletovo priznanje, ki ga podeljuje slovensko konservatorsko društvo.

Zavarovalnica Sava

David Kastelic, predsednik uprave
Prihodki: 347 milijonov €
Poslovni izid: 23,4 milijona €
Število zaposlenih: 1404



Zavarovalnica Sava je konec preteklega poslovnega leta uspešno izpeljala združitev štirih zavarovalnic (Zavarovalnice Maribor, Tilie in dveh hrvaških) in preoblikovanje krovne blagovne znamke. Zahteven proces je minil brez pretresov in skupina utrjuje tržni položaj. Sedež multinacionalke je ostal v Mariboru. Zavarovalnica Sava zaposluje 1404 ljudi in kot družbeno odgovorno podjetje podpira številne projekte v regiji na športnem, kulturnem in socialno-humanitarnem področju.

AJM

Trivo Kremlj, direktor
Prihodki: 20,4 milijona €
Poslovni izid: 190.000 €
Število zaposlenih: 169



Podjetje AJM okna-vrata-senčila iz Pesnice pri Mariboru posluje že 27. leto. Lani ga je zapustil preminuli ustanovitelj Janez Ajlec. Trend ustvarjanja prihodkov in dobička pa je obrnjen navzgor. V proizvodnjo stavbnega pohištva predvsem na področju energetske učinkovitosti nenehno uvajajo novosti. Utrjujejo tudi tržne položaje na tujih trgih, saj se želijo v prihodnjih treh letih uvrstiti med pet največjih prodajalcev stavbnega pohištva v Avstriji.

Elektro Maribor

Boris Sovič, predsednik uprave
Prihodki: 81 milijonov €
Poslovni izid: 12,8 milijona €
Število zaposlenih: 823



Elektro Maribor, ki ga vodi mag. Boris Sovič, je v preteklem letu z



12,8 milijona evrov ustvaril najvišji dobiček v zadnjih dveh desetletjih oziroma za 14 odstotkov več kot v letu 2015. Ob 81 milijonih evrov prihodkov so za naložbe namenili 27,7 milijona evrov, največ v robustnost omrežja, saj so na novo napeljali 334 kilometrov podzemnih vodov. Elektro Maribor je lani zaposloval 823 ljudi, za določen čas pa so angažirali še okoli sto sodelavcev.

Marles hiše

Bogdan Božac, direktor
Prihodki: 19 milijonov €
Poslovni izid: 229.000 €
Število zaposlenih: 140



Marles hiše so lani dve tretjini prihodkov dosegle na tujih trgih, največ v Nemčiji, Avstriji, Švici in Italiji. Vrednost izvoza so v zadnjih štirih letih potrojili. Najvišjo, 65-odstotno rast prodaje novih hiš so dosegli v Sloveniji, v tujini pa v Avstriji. Lani so zaposlili 20 novih sodelavcev. Nemško združenje za gradnjo z lesom je maja letos njihove objekte nagradilo z nagrado "Deutscher Holzbau Preis" za trajnostno naravnane gradnje iz lesa. V Sloveniji so prejeli posebno priznanje za strateško vlogo na področju razvoja in proizvodnje lesenih montažnih hiš.

Radgonske gorice

Borut Cvetkovič, direktor
Prihodki: 11,2 milijona €
Poslovni izid: 939.974 €
Število zaposlenih: 118



So sinonim za odlične slovenske penine. Zadnjih pet let so stabilno podjetje, zaradi poslovnega izida in števila zaposlenih. Družba, ki jo večinsko obvladujejo Celjske mesnine, je največji pridelovalec penin v Sloveniji, njihov traminec s črno etiketo je legenda. Ponudbo dopolnjujejo, leta 2014 so na trg lansirali pijačo Hugo. Letos so na Citadelles du Vin dobili zlato priznanje za zlato penino 2007 brut. Zlato radgonsko penino po klasični ali šampanjski metodi delajo že od leta 1852.

Zadruga Dobrina

Denis Ploj, direktor
Prihodki: 196.391 €
Poslovni izid: 1273 €
Število zaposlenih: 3



Socialno podjetje za razvoj trajnostne lokalne preskrbe s sedežem v Jurovskem Dolu je bilo ustanovljeno 2011. Zaposleni so trije, članov zadruga je 75. Zakaj je Zadruga Dobrina pomembna: ker je iz nič, entuziazma zrasla v resno proizvodnjo in združevalca proizvajalcev domače zelenjave brez pesticidov. Stavi na ekološko kmetovanje. Je tudi ena redkih zapuščin iz obdobja EPK, ki se razvija, raste. Zna se tudi tržiti oziroma iz vasi bliskovito skočiti v mesto – meščanom je dostopna v Tkalskem prehodu v Mariboru.

Mikro+Polo

Marko Podgornik, direktor
Prihodki: 14,01 milijona €
Poslovni izid: 356.419 €
Število zaposlenih: 76



So največji ponudnik kemikalij v Sloveniji, ki vse bolj osvaja tudi svetovni trg laboratorijskega pohištva. Kot družinsko podjetje so eden najbolj zaželenih delodajalcev pri nas. Podjetje namreč zaposlenim omogoča številne bonitete, med drugim neomejeno število dni dopusta, brezplačno zajtrk in kosilo, zaposlenim lahko v službi delajo družbo otroci ter celo psi. Direktor Marko Podgornik je ob tem tudi ambasador javne pobude #ustavise, katere cilj je javnosti ozaveščati o prehitrem tempu življenja.



Ime in priimek:

Ulica:

Poštna številka in pošta:

E-mail:

Telefon:

Glasujem za podjetje:

Podpis:

Navedeni osebni podatki so točni in pošiljatelj nagradne rešitve dovoljujem, da Časnik Večer, d.o.o., navedene osebne podatke uporablja in shranjuje skladno z Zakonom o varstvu osebnih podatkov - ZVOP-1 UPB1 (Ur. l. št. 94/2007 s spremembami in dopolnitvami). Časnik Večer, d.o.o., bo vaše osebne podatke varoval, jih skrbno hranil in uporabljal za namene nagradnih iger, za raziskave trga, za predstavitev izdelkov in storitev družbe in njenih povezanih oseb oziroma družbe. Brez vaše privolitve ne bodo posredovani drugim tretjim osebam. Posameznik lahko kadarkoli zahteva, da Časnik Večer, d.o.o., in njegove povezane osebe oziroma družbe trajno ali začasno prenehajo uporabljati njegove osebne podatke za namene neposrednega trženja. Časnik Večer, d.o.o., je dolžan v 15 dneh po prejemu zahteve posameznika ustrezno preprečiti uporabo osebnih podatkov za namene neposrednega trženja in ga v nadaljnjih 5 delovnih dneh o tem pisno obvestiti. Stroške vseh dejanj v zvezi s tem krije Časnik Večer, d.o.o. Organizator nagradne igre je Časnik Večer, d.o.o., Ulica slovenske osamosvojitve 2, Maribor. Pravila nagradne igre so objavljena na spletni strani podravsko.podjetjeleta.si. Glasovanje traja do 25. oktobra 2017, nagradjenca bomo o zrebu pisno obvestili. (Večer)

Izrežite glasovnico iz časopisa in jo skupaj s podatki pošljite na Časnik Večer, d.o.o, Ulica sl. osamosvojitve 2, 2000 Maribor.



28. 09. 2017 www.slo-zeleznice.si

Stran/Termin:

Naslov: SŽ podpiramo družbeno odgovorne projekte. Ustavi se! Naklada:

Avtor: Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja: Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE, MED.OVER.NET, AKCIJA USTAVI.SE

<http://www.slo-zeleznice.si/novice/potniski-promet-novice/sz-podpiramo-druzbeno-odgovorne-projekte-ustavi-se>

Slovenske železnice dejavno podpiramo zamisli, ki vračajo dobro in koristijo družbi. Tako smo se pridružili tudi vseslovenski družbeno odgovorni [akciji Ustavi se!](#) Družbeno odgovorno in odgovorno do sebe je, da se znamo ustaviti, si vzeti čas zase, skrbeti za svoje počutje in zdravje. V četrtek, 28. septembra, dan po svetovnem dnevu turizma in dan pred svetovnim dnevom srca, so se ambasadorji in partnerji akcije simbolično ustavili na vlaku. Čas na poti so izkoristili zase, za zdravje skozi vrsto delavnic in razprav. Pot z vlakom je tekla iz Ljubljane v Radovljico, kjer je sledil sklepni dogodek s podpisom zaveze Spodbuda Sloveniji za javno zdravje.

Vseslovenska javna pobuda [Ustavi se!](#) je nastala iz spoznanja, da smo ljudje iz leta v leto vse preveč ujeti v hiter tempo življenja. Z osredotočanjem na aktivno mlajšo ter starejšo populacijo, z ozaveščanjem Slovencev o pomenu aktivne in odgovorne skrbi za zdravje, s spodbudami za ustvarjanje pristnih odnosov ter s poudarjanjem skrbi za uravnotežene načine prehranjevanja v povezavi z ustreznim razporejanjem časa, je akcija Slovence uspešno spodbudila k razmisleku o izboljšanju kakovosti bivanja.

Ustavila se je Slovenija – zbranih preko dva milijona minut

[Akcijo Ustavi se!](#) so ves čas trajanja podpirali številni partnerji in ambasadorji, ki se tudi sami zavedajo pomena iskanja ravnotežja med prostim časom in vsakodnevnimi obveznostmi. Partnerji so izvajali raznovrstne aktivnosti, v okviru katerih so zbirali minute, ki jih bodo namenili družbeno odgovornemu delu. Z roko v roki so tako ustvarjalci [akcije Ustavi se!](#) uspeli zbrati zastavljenih 2.065.895 minut.

Človek, [ustavi se!](#)

Pestro dogajanje ob sklenitvi [akcije Ustavi se!](#) se je pričelo že na vlaku, ki je z glavne železniške postaje v Ljubljani odpeljal proti Radovljici. Z igro Človek, [ustavi se](#), zasnovano po konceptu svetovne kavarne, so povabljeni razpravljali o pomenu zdravega življenja in izgorelosti. Ključne ugotovitve, kako izboljšati svoje življenje, pa bodo strnili v dokumentu Priporočila in smernice Sloveniji [#ustavise](#).

V Radovljici je zbrane pozdravil tudi župan občine, Ciril Globočnik: »Radovljica je izvrstno mesto za [akcijo Ustavi se!](#) oziroma postanek, saj obiskovalcem s svojo kulturno dediščino, naravo in turistično infrastrukturo nudi prijeten oddih od preobremenjenega vsakdanjika. Tudi kazalci o zdravju prebivalstva, ki jih predstavlja Nacionalni inštitut za javno zdravje v okviru projekta Zdravje v občinah, Radovljico uvrščajo med najbolj zdrave občine. Z občinsko upravo pa letos izvajamo tudi projekt promocije zdravja na delovnem mestu.«

Milojka Kolar Celarc, ministrica za zdravje in Tomaž Oplotnik, direktor Zavoda [Med.Over.Net](#) sta v Radovljici, na sklepni prireditvi vseslovenske javne pobude [Ustavi se!](#), slavnostno podpisala zavezo Spodbuda Sloveniji za javno zdravje. V okviru sklepnega dogodka so se udeleženci odpravili na pot z vlakom iz Ljubljane v Radovljico ter nazaj, po poti pa med drugim razpravljali tudi o izgorelosti, sindromu sodobne družbe. Partnerji, ambasadorji in številni Slovenci so na števec [Ustavi se!](#) donirali več kot 2 milijona minut.

»Z [akcijo Ustavi se!](#) smo storili nekaj velikega. Pričeli smo rušiti tabuje in skupaj dosegli, da je izgorelost postala ena bolj aktualnih tem v Sloveniji. O tem pričajo številne pretresljive zgodbe, ki smo jih prejeli od ljudi. V samo štirih mesecih smo uspeli Slovence spodbuditi k razmisleku o prehitrem tempu življenja in o pomenu skrbi za zdravje, o odnosih, uravnoteženem načinu prehranjevanja in ustreznem razporejanju časa. Kjer je volja, tam je pot,« je dejal Tomaž Oplotnik, direktor Zavoda [Med.Over.Net](#) in eden od snovalcev akcije.

»Hiter tempo in način življenja pomenita tudi svojevrsten izziv za ohranjanje lastnega zdravja. Na Ministrstvu za zdravje se zelo zavedamo pasti, ki nam jih prinaša hiter ritem življenja in nezdrav življenjski slog. Dokazano je, da pregovor "Bolje preprečiti, kot zdraviti", še kako drži. Zato smo velik del naših prizadevanj usmerili v preventivne dejavnosti,« je ob podpisu zaveze, v okviru katere je Ministrstvo za zdravje podprlo pobudo [Ustavi se!](#), dejala Milojka Kolar Celarc, ministrica za zdravje.

Več informacij o [akciji Ustavi se!](#) vam je na voljo na povezavi www.ustavi.se



Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

4. 10. 2017 www.gorenjskiglas.si

Stran/Termin:

Naslov: Zaključek akcije Ustavi se!

Naklada:

Avtor: Marjana Ahačič

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE, MED.OVER.NET

<http://www.gorenjskiglas.si/article/20171004/C/171009923/1008/zakljucek-akcije-ustavi-se->

RSS | FACEBOOK | NAROČILNICE | OGLAŠEVANJE | PODJETJE | PIŠITE NAM | PIŠKOTKI

Lokalna novica je kraljica! sreda, 4. oktober 2017

Gorenjski Glas

DOMOV | GORENJSKA | GOSPODARSTVO | KRONIKA | ŠPORT | ZANIMIVOSTI | GG PLUS | PROSTI ČAS | SLOVENIJA | EDICIJE

Domov > Gorenjska > Zgornja Gorenjska > Radovljica

Tomaž Oplotnik, direktor zavoda [Med.Over.Net](#), ministrica Milojka Kolar Celarc, raper Nipke in radovljiški župan Ciril Globočnik / Foto: Tina Dokl

Zaključek akcije Ustavi se!

Besedilo: [Marjana Ahačič](#)

Kategorija: [Radovljica](#) / sreda, 4. oktober 2017 / 10:24

Aktivno, mlajšo in starejšo populacijo so z akcijo Ustavi se! ozaveščali o pomenu skrbi za zdravje, odnosih, uravnoveženem načinu prehranjevanja in ustreznem razporejanju časa.

Radovljica – Vseslovenska javna pobuda Zavoda [Med.Over.Net](#), v okviru katere so organizatorji izvajali številne aktivnosti, s katerimi so opozarjali na prehitro tempo življenja, so prejšnji četrtek zaključili v Radovljici. »Z akcijo smo naredili nekaj velikega; začeli smo rušiti tabuje, skupaj smo dosegli, da je izgorelost postala zelo aktualna tema po vsej Sloveniji,« je na prireditvi v starem mestnem jedru poudaril Tomaž Oplotnik, direktor zavoda [Med.Over.Net](#). »V štirih mesecih akcije smo Slovence ustavili in jih spodbudili k razmisleku o prehitrem tempu življenja, o skrbi za zdravje, odnosih, uravnoveženi prehrani, ustreznem razporejanju časa in še čem. Hiter tempo in način življenja pomenita tudi svojevrsten izziv za ohranjanje zdravja.«

»Na ministrstvu za zdravje se zelo zavedamo pasti, ki nam jih prinašata hiter ritem življenja in nezdrav življenjski slog. Dokazano je, da pogovor, da je bolje preprečiti kot zdraviti, še kako drži. Zato smo velik del svojih prizadevanj usmerili v preventivne dejavnosti. Pobuda Ustavi se! v praksi pomeni uresničevanje strateških usmeritev ministrstva in vlade za krepitev zavesti o skrbi za zdravje in zdravem načinu življenja,« je poudarila ministrica Milojka Kolar Celarc.

ALEŠ SENOŽETNIK
" Zaradi nezakonitega najema posojila pri izgradnji poslovne cone so Komendčani še danes med najbolj zadolženimi v državi. več v komentarju

Kranj 10°
oblačno
vlažnost: 98 %
veter: J, hitrost: 7 km/h

3/18
sreda

8/18
četrtek

11/14
petek

Vremenska napoved

Prometne informacije

Napredno iskanje

Kažipot

OKTOBER 2017

Po	To	Sr	Če	Pe	So	Ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

★ PRIREDITVE / Šenčur, 4. oktober 2017
Kegljanje in bowling

! OBVESTILA / Radovljica, 4. oktober 2017
KamRine brezplačne dejavnosti

★ PRIREDITVE / Gorenjska, 4. oktober 2017
Prireditve za otroke

! OBVESTILA / Kranjska Gora, 4. oktober 2017
Peka kruha in izdelovanje masla

” / Kranj, Cerklje, Zgornja Bela, 4. oktober 2017
Medgeneracijske dejavnosti

○ IZLETI / Kranj, 5. oktober 2017
Na Borovje nad Dovjim

★ PRIREDITVE / Gorenjska, 5. oktober 2017
Prireditve za otroke

○ IZLETI / Naklo, 5. oktober 2017
S kolesom v neznano

Vsi dogodki

Virtualni kiosk

Najpomembnejši članki

Press CLIPPING d.o.o., www.pressclipping.si

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

11

4. 10. 2017 www.lendavainfo.com

Stran/Termin:

Naslov: FOTO: 135 let zdravilišča Radenci

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE

<http://lendavainfo.com/foto-135-let-zdravilisca-radenci/>

Lendavainfo.com
Lendavska Informativna Stran

MALI OGLASI

FOTOGALERIJE

KJEDOGAJA.SI

PIKADO LIGA

SVEŽE

OSTALO

Ostalo

FOTO: 135 let zdravilišča Radenci

04.10.2017admin0 Comment

Ob minulem letošnjem svetovnem dnevu srca, ki ga vedno praznujemo konec septembra, so v Zdravilišču Radenci, dodali še eno praznovanje, in sicer so obeležili visok jubilej, 135-letnico zdravilišča.

V okviru obeh praznovanj, so pripravili vrsto celodnevni aktivnosti in delavnic, namenjenih krepitevi srca, z naslovom "Ob 135-letnici Zdravilišča Radenci delam s srcem." Omenjeni dogodek v Zdravilišču Radenci sicer tradicionalno pripravljajo v sodelovanju s pomurskima enotama Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS) in zdravstvene zavarovalnice Vzajemna, Društvom upokojencev ter Zavodom za turizem in šport Radenci.

Direktor soboške enote ZZZS Ivan Tibaut je ob tem povedal, da njihov zavod načrtuje številne aktivnosti za promocijo zdravja in preventivne programe in da tudi ob svetovnem dnevu srca, ki ga letos zaznamujemo z geslom Skupaj za moč srca, skušajo ozavestiti ljudi, da naredijo kaj za zdravje.

Vreme

Servis računalnikov in računalniške opreme
Zlonamerno programje: virusi, črvi, trojanci?

NOVO

Izdelava spletnih strani
Fotografiranje
Oddaja oglaševalskega prostora

NOVO

Strokovna postavitev brezžičnih in žičnih internetnih omrežij s svetovanjem

UNICUM
Admiret
dizajn

Prenemanje VHS kaset (videokaset), vaših spominov, na USB ključke, DVD-je, trde diske, ...

NOVO

Reševanje datotek iz formatiranih trdih diskov, spominskih kartic in USB ključev

NOVO

NOVAK OnLine. Leon Novak s.p.
Glavna ulica 59, 9220 Lendava
Tel.: 040 870 137

Najbolj brano v zadnjih 24 urah

Obrat za predelavo gum:
Naša objava požela ogromno nejevolje in tudi vprašanj. Oglasil se je tudi poslanec Čuš

Ohranitev starih običajev v Turnišču

FOTO: Beltinci: Otroške plenice odvrgli kar na polje

RAZKRIVAMO: Bodo v Trimlinih (v hali Nafta Petrochem) predelovali odpadne gume?

FOTO: Hotiza - Avto Rajh Ljutomer 3:0 (1:0)

Morda vas zanima tudi ...

V vašem žepu!

V vašem žepu! Prezimate android aplikacijo



Direktor soboške poslovne enote Vzajemne **Roman Buzeti** pa je dodal, da je njihovo težišče promocija zdravja s programom Varuh zdravja, v katerega je vključenih 196 tisoč članov Vzajemne in imajo tako možnost izkoristiti številne ugodnosti, letos pa so s spremembo dneva prireditve – doslej je bila v nedeljo pritegnili tudi številne šole. Po besedah direktorice hotelov v Zdravilišču Radenci **Vesne Maučec** so imeli lani 143 tisoč nočitev, kar je za osem odstotkov več kot leto prej, obiskalo jih skoraj 43 tisoč hotelskih gostov, največ je bilo domačih, sledijo gostje s prednostnih tujih trgov: Avstrije, Nemčije, Balkana, vzhodne Evrope in Izraela. V obdobju januar-december 2016 je bilo okoli 56 odstotkov slovenskih in 44 odstotkov tujih gostov, za približno štiri odstotke se je povečala tudi zasedenost.



Udeleženci aktivnosti, skupaj jih je bilo več sto, od malčkov iz vrtcev in osnovnih šol, pa vse tja do upokoencev, so zbirali minute, tisti, ki so jih zbrali 135, so dobili kupon za 135 minut in dodatnih brezplačnih 180 minut kopanja v zdravilišču, sicer pa so jim ponujali brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi, medicinsko gimnastiko za zdravo srce, hojo za srce, tek za srce, bosonogo hojo po kamnih iz rokavov Mure, pohod do železnega vrelca in po vrelih življenja, 135 vaj za zdravo srce ter hitre napotke o tem, kako pripraviti napitek in sladico za zdravo srce.

Ljubiteljem gibanja so na voljo bile najrazličnejše telovadbe, ljubiteljem kulinarike napotki za pripravo napitkov in jedi za krepitev srca, program za otroke, pokušnje mineralne vode, zdravilišče pa se tako vključuje tudi v vseslovensko akcijo Ustavj se!, ki od junija poteka po vsej državi, z njo pa osveščajo o pomenu skrbi za zdravje in o tem, kako pomembno se je ustaviti v divjem tempu vsakdanjika, si vzeti čas zase in narediti nekaj za svoje zdravje. **Vesna Maučec**, direktorica hotelov v Zdravilišču Radenci pravi, da je rdeča nit vseh aktivnosti in delavnic skrb za zdravo srce, kar pomeni, da so z udeležbo na prav vsaki izmed njih naredili nekaj dobrega za to najpomembnejšo mišico v našem telesu. Nabor aktivnosti je raznolik in nedvomno je vsak, ki se je udeležil tega prazničnega dogodka, našel nekaj zase ter uspešno zbral 135 minut.

Zdravilišče Radenci je pionir v rehabilitaciji in preventivi srčno-žilnih obolenj v Sloveniji, posebnost zdravstvenega centra je vrhunska opremljenost z najnovejšo tridimenzionalno ultrazvočno napravo. Na enem mestu imajo celotno zdravstveno ponudbo, od preventive in diagnostike do zdravljenja in rehabilitacije, zdraviliška dejavnost pa je zasnovana na štirih naravnih zdravilnih dejavnikih: naravne radenske mineralne vode, zdravilne termalne mineralne vode, zdravilnega blata in ugodnega podnebja z več kot 250 sončnimi dnevi letno.

Zgodovina Zdravilišča Radenci sega v trideseta leta 19. stoletja, ko je mlad študent potoval skozi Radence in ga je na glasno žuboreče vrelce vode opozoril kočijaž. Ob tem mu je zaupal, da so za sikanje in bobnenje vode iz globin krive coprnice, ki se "štimažjo za ples in v kotlu pod vrelcem kuhajo cmoke," s katerimi potolčejo njive tukajšnjih kmetov.

Lendavainfo.com



Mi na Facebooku!

Naključne fotografije



Pravila komentiranja na Lendavainfo.com



Nobeden od njiju si tedaj ni predstavljal, da bo dobrih trideset let kasneje prav ta študent, tedaj ugleden zdravnik **dr. Karl Henn**, na tem izviru zajel radensko "kislo vodo," ki bo postala svetovna uspešnica med naravnimi mineralnimi vodami.



4. 10. 2017 www.medover.net

Stran/Termin:

Naslov: Vodilni strokovnjaki za prehrano tudi na Med.Over.Net

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: MED.OVER.NET


<https://med.over.net/clanek/vodilni-strokovnjaki-za-prehrano-tudi-na-med-over-net/>

[Domov](#) | [Življenjski slog](#) | [Prehrana](#) | [Vodilni strokovnjaki za prehrano tudi na Med.Over.Net](#)

SL

HR



Vodilni strokovnjaki za prehrano tudi na Med.Over.Net

4. oktobra 2017 *Andreja Verovšek*

Vse se vrti okoli hrane. Zjutraj, kaj bomo na hitro pojedli, med delovnim časom ali bomo našli čas za malico, v šoli otroci razmišljajo, zakaj je spet enaka jed, kot je bila že včeraj, popoldan, kaj zdravega lahko na hitro skuhamo in zvečer o tem, česa ne bi smeli jesti pred spanjem. Ljudje s posebnimi prehranjevalnimi omejitvami imajo svoje izzive in največji izziv imajo tisti, ki se želijo oblikovati svoje telo, pa to neuspešno poskušajo že več let.

Vsaj nekaj odgovorov na ta vprašanja vam na [Med.Over.Net](#) poskušamo zagotavljati že nekaj časa, pa vendar so potrebe še širše in večje, zato nam je v veselje, da vam predstavimo Vesno Milenković in Maria Sambolca iz [Feelgood](#), strokovnjaka vsak za svoje področje.



Vesna Milenkovic

Vesna Milenković je dinamična in polno zaposlena mati dveh otrok, ki si je profesionalne izkušnje nabirala na različnih področjih.

Po duši je naravoslovka, ki je pristala v ekonomski stroki in s svojo sposobnostjo improvizacije uspešno združuje različna znanja.

Na področje prehrane jo je pripeljala stiska ob spoznanju, da je njen novorojeni sin hud alergik. Postopno se je sinovo zdravje izboljševalo, alergije so pojenjale, znanje s področja prehrane in »alternativnega« kuhanja pa raslo. Ima bogate osebne izkušnje, ki jih z vami deli na forumu [Prehrana, Prehrana, rekreacija in oblikovanje telesa](#) in v posebni sredini rubriki na portalu za [Recepte](#).

Vesna je prehranska svetovalka in to počne z velikim veseljem. S svojim občutkom za posameznika in s strokovnim znanjem lahko ponudi oporo in razumevanje na poteh sprememb, ki nikoli niso lahke. Vesna ni profesionalna kuharica in tudi ne pretirana ljubiteljica preživljanja časa ob štedilniku. In ravno zato je specializirana mojstrica reševanja vsakodnevnih prehranskih zagat. **Vesna** pravi:

„Obožujem okusno, zdravo hrano, ki se jo hitro pripravi, s slastjo poje in nato posveti še drugim pomembnim rečem v življenju.“

Pomaga vam najti odgovore na vprašanje KAKO? To vprašanje se postavi, ko izveste »kaj« in »zakaj« je potrebno nekaj narediti. **Vesna poskrbi, da boste lahko vse odgovore lažje prenesli v svoj vsakdan.**

4. 10. 2017 www.pomurje24.si

Stran/Termin:

Naslov: FOTO: 135 let Zdravilišča Radenci

Naklada:

Avtor: Pomurje24

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE

<http://pomurje24.si/2017/10/04/foto-135-let-zdravilisca-radenci/>

Ob letošnjem svetovnem dnevu srca, ki ga vedno praznujemo konec septembra, so v Zdravilišču Radenci, dodali še eno praznovanje, in sicer so obeležili visok jubilej, 135-letnico zdravilišča.... Ob letošnjem svetovnem dnevu srca, ki ga vedno praznujemo konec septembra, so v Zdravilišču Radenci, dodali še eno praznovanje, in sicer so obeležili visok jubilej, 135-letnico zdravilišča.

V okviru obeh praznovanj, so pripravili vrsto celodnevni aktivnosti in delavnic, namenjenih krepitvi srca, z naslovom Ob 135-letnici Zdravilišča Radenci delam s srcem. Omenjeni dogodek v Zdravilišču Radenci sicer tradicionalno pripravljajo v sodelovanju s pomurskima enotama Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS) in zdravstvene zavarovalnice Vzajemna, Društvom upokojencev ter Zavodom za turizem in šport Radenci.

Direktor soboške enote ZZZS Ivan Tibaut je ob tem povedal, da njihov zavod načrtuje številne aktivnosti za promocijo zdravja in preventivne programe in da tudi ob svetovnem dnevu srca, ki ga letos zaznamujemo z geslom Skupaj za moč srca, skušajo ozavestiti ljudi, da naredijo kaj za zdravje.

Direktor soboške poslovne enote Vzajemne Roman Buzeti pa je dodal, da je njihovo težišče promocija zdravja s programom Varuh zdravja, v katerega je vključenih 196 tisoč članov Vzajemne in imajo tako možnost izkoristiti številne ugodnosti, letos pa so s spremembo dneva prireditve – doslej je bila v nedeljo pritegnili tudi številne šole. Po besedah direktorice hotelov v Zdravilišču Radenci Vesne Maučec so imeli lani 143 tisoč nočitev, kar je za osem odstotkov več kot leto prej, obiskalo jih skoraj 43 tisoč hotelskih gostov, največ je bilo domačih, sledijo gostje s prednostnih tujih trgov: Avstrije, Nemčije, Balkana, vzhodne Evrope in Izraela. V obdobju januar-december 2016 je bilo okoli 56 odstotkov slovenskih in 44 odstotkov tujih gostov, za približno štiri odstotke se je povečala tudi zasedenost.

Udeleženci aktivnosti, skupaj jih je bilo več sto, od malčkov iz vrtcev in osnovnih šol, pa vse tja do upokojencev, so zbirali minute, tisti, ki so jih zbrali 135, so dobili kupon za 135 minut in dodatnih brezplačnih 180 minut kopanja v zdravilišču, sicer pa so jim ponujali brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi, medicinsko gimnastiko za zdravo srce, hojo za srce, tek za srce, bosonogo hojo po kamnih iz rokavov Mure, pohod do železnega vrelca in po vrelcih življenja, 135 vaj za zdravo srce ter hitre napotke o tem, kako pripraviti napitek in sladico za zdravo srce. Ljubiteljem gibanja so na voljo bile najrazličnejše telovadbe, ljubiteljem kulinarike napotki za pripravo napitkov in jedi za krepitev srca, program za otroke, pokušnje mineralne vode, zdravilišče pa se tako vključuje tudi v vseslovensko [akcijo Ustavi se](#)!, ki od junija poteka po vsej državi, z njo pa osveščajo o pomenu skrbi za zdravje in o tem, kako pomembno se je ustaviti v divjem tempu vsakdanjika, si vzeti čas zase in narediti nekaj za svoje zdravje. Vesna Maučec, direktorica hotelov v Zdravilišču Radenci, pravi da je rdeča nit vseh aktivnosti in delavnic skrb za zdravo srce, kar pomeni, da so z udeležbo na prav vsaki izmed njih naredili nekaj dobrega za to najpomembnejšo mišico v našem telesu. Nabor aktivnosti je raznolik in nedvomno je vsak, ki se je udeležil tega prazničnega dogodka, našel nekaj zase ter uspešno zbral 135 minut.

Zdravilišče Radenci je pionir v rehabilitaciji in preventivi srčno-žilnih obolenj v Sloveniji, posebnost zdravstvenega centra je vrhunska opremljenost z najnovejšo tridimenzionalno ultrazvočno napravo. Na enem mestu imajo celotno zdravstveno ponudbo, od preventive in diagnostike do zdravljenja in rehabilitacije, zdraviliška dejavnost pa je zasnovana na štirih naravnih zdravilnih dejavnikih: naravne radenske mineralne vode, zdravilne termalne mineralne vode, zdravilnega blata in ugodnega podnebja z več kot 250 sončnimi dnevi letno. Zgodovina Zdravilišča Radenci sega v trideseta leta 19. stoletja, ko je mlad študent potoval skozi Radence in ga je na glasno žuboreče vrelce vode opozoril kočijaž. Ob tem mu je zaupal, da so za sikanje in bobnenje vode iz globin krive coprnice, ki se »štimaajo za ples in v kotlu pod vrelcem kuhajo cmoke,« s katerimi potolčejo njive tukajšnjih kmetov. Nobeden od njiju si tedaj ni predstavljal, da bo dobrih trideset let kasneje prav ta študent, tedaj ugleden zdravnik dr. Karl Henn, na tem izviru zajel radensko »kislo vodo«, ki bo postala svetovna uspešnica med naravnimi mineralnimi vodami.

Karl Henn se je rodil leta 1809 v Frankolovem. Po končani medicinski fakulteti na Dunaju je kot zdravnik deloval v Laškem, Rimskih toplicah in na Dobrni ter postal strokovnjak za balneologijo, vedo o zdravilnih vodah. Na zdravilno moč mineralne vode radenske je začel opozarjati v strokovnem tisku zdravnike, v javnih občilih pa je v oglasih predstavljal njene zdravilne učinke prebivalstvu. V prvem letu po zajetju je dr. Henn napolnil in prodal 37.000 steklenic, kmalu je sledil velik tržni uspeh, medalje na živilskih in kulinarčnih razstavah doma in v evropskih prestolnicah, nato pa še laskave podelitve naslovov dunajskega cesarskega dvornega dobavitelja in dobavitelja papeškemu dvoru v Rimu. Znamenito radensko slatino sta nekoč pila sam papež v Vatikanu in cesar na dunajskem dvoru, danes pa jo gostje Zdravilišča Radenci lahko pijejo neposredno iz vrelca, le nekaj trenutkov za tem, ko privre na dan iz zemeljskih globin. Po vsebnosti ogljikovega dioksida spada naravna radenska mineralna voda med najbogatejše mineralne vode v Evropi, slavne tri srčke v svojem znaku pa je dobila zato, ker so tako lažje ločili tri vrelce. V zdravilišču pravijo, da srčki simbolizirajo tri neločljivo povezane elemente: zdraviliško tradicijo, srčnost zaposlenih in naše zveste goste. Še danes se naravna radenska mineralna voda uspešno kosa z najodličnejšimi evropskimi mineralnimi vodami, pri uporabi v kopelih pa je ena izmed najboljših. Prav spoznanje o tem, da bi bila z ogljikovo kislino nasičena slatina odlična za uporabo v zdravilnih kopeli, je dr. Henna vodilo k izgradnji zaprtega kopališča. Gradnjo je po njegovi smrti nadaljeval njegov sin in leta 1882 so v Zdravilišču Radenci odprli prvi zdraviliški objekt z 11 kopalnimi kabinami in 12 sobami za goste. Prvo leto so sprejeli 79 gostov, šest let kasneje pa že 200.

V Zdravilišču Radenci je danes na enem mestu skoncentrirana celotna zdravstvena ponudba, od preventive do diagnostike, zdravljenja in rehabilitacije. Bogata zdraviliška dejavnost Zdravilišča Radenci je zasnovana na kar štirih naravnih zdravilnih faktorjih: poleg naravne radenske mineralne vode so to še zdravilna termo-mineralna voda, zdravilno blato (peloid) in ugodna klima z več kot 250 sončnimi dnevi na leto. Edinstvenost zdravilišča je naravna radenska mineralna voda, ki je po vsebnosti naravnega ogljikovega dioksida med najbogatejšimi v Evropi. Kopeli v naravni radenski mineralni vodi so znane po vsem svetu – polna kad vsem mineralne vode, ki ima v primerjavi s tisto iz steklenice veliko več ogljikovega dioksida, neposredno širi žile, pronica skozi kožo in naredi žilno steno bolj prožno in mehko, zato se po petnajst- do dvajsetminutnem kopanju uravnava tlak ter izboljša počutje. Pitje mineralne vode oziroma t.i. pitne kure pomagajo pri obolenjih ledvic in sečnih poti ter boleznih presnove. Pri zdravih ljudeh so pitne kure priporočene za splošno poživitev in okrepitev telesa...

FOTOGALERIJA: