

Torek, 16. 2. 2016, ob 19.00

## OD DOBREGA VDIHA DO SLABEGA IZDIHA

Gaudencio Lucas Triep, dr. med., spec. pnevmolog

Dihanje je eden od najbolj dragocenih telesnih procesov, saj je posrednik med duševnostjo in telesom. Poleg tega je dihanje direkten kanal izmenjave med osebo in okoljem in je proces, ki nas spremlja od rojstva do smrti. Zdrava pljuča so življenjskega pomena, saj prek dihanja neprestano oskrbujemo telo s kisikom, ki ga celice potrebujejo za normalno delovanje, obenem pa odstranjujemo ogljikov dioksid in vodo, ki nastajata pri tem. Bolezni pljuč močno vplivajo na kakovost posameznikovega življenja. Živimo v okolju, kjer smo neprestano pod vplivi onesnaženosti in nezdravih navad.



**POSKRbite ZA SVOJE ZDRAVJE**

Predavanja o zdravju in zdravem načinu življenja

Knjižnica Tolmin, sezona 2015/16



Knjižnica Cirila Kosmača Tolmin  
Tumov drevored 6  
5220 Tolmin

05 38 11 538  
[www.tol.sik.si](http://www.tol.sik.si)  
[tolmin@tol.sik.si](mailto:tolmin@tol.sik.si)

 **zdravstveni dom tolmin**





Četrtek, 19. 11. 2015, ob 19.30

## KAKO OD RASTLIN DOBITI 1000-KRAT VEČ?

Sanja Lončar

Zdravilne rastline in začimbe nam lahko dajo veliko več, kot si mislimo. Če seveda znamo z njimi pravilno delati. Kako lahko njihove moči pomnožimo? Kako to počnejo v različnih zeliščnih tradicijah? Kako to delajo biodinamiki? Kaj vse so ljudje nekoč že vedeli, pa bi nam še kako prišlo prav, da ta znanja ponovno obudimo? Sanja Lončar je vodja projekta Skupaj za zdravje človeka in narave in soavtorica trilogije Ščepec. Poleg tega piše samostojne knjige in prireja predavanja o zdravem načinu življenja in o zdravi prehrani. Sama pravi, da je s spremembami, ki jih podaja na svojih predavanjih in v knjigah, dosegla, da živi neverjetno zdravo življenje – včasih se celo pošali, da jo kar skrbi, kam so izginile vse protibolečinske tablete, ki jih je imela nekoč ves čas na dosegu roke.

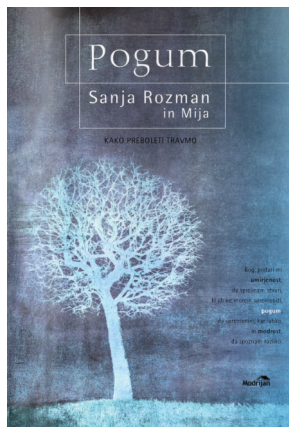


Torek, 15. 12. 2015, ob 19.00

## ODVISNOST OD ODNOSOV

Sanja Rozman

Avtorica bo predstavila vsebino svoje nove knjige Pogum, drugi del trilogije o nekemičnih zasvojenostih. Govori o tem, kako se da preseči pogubne posledice travme. Razne zasvojenosti namreč le prekrivajo globljo bolečino travme. Ko od njih uspešno abstiniramo, se odstre zgodba, ki je bila vir stalnega ponavljanja simptomov. Od dogodkov, ki so povzročili travmo, lahko mine tudi več desetletij, posledice pa nevidno prehajajo v vedno težje in globlje, saj razburkana duševnost s ponavljanjem poskuša popraviti nastalo škodo. Sanja Rozman je zdravnica, psihoterapevtka in avtorica uspešnic Sanje o rdečem oblaku, Sprememba v srcu in Umirjenost.



Torek, 19. 1. 2016, ob 19.00

## ŽIVLJENJE PO PETDESETEM – NOVI IZZIVI?

Dragica Rejec Taljat, dr. med., spec. gin. in por.

Obdobje plodnosti se v času klimakterija izteče in nastopi novo obdobje po menopavzi, v katerem ženske ob podaljševanju življenjske dobe preživijo kar tretjino svojega življenja. Menopavzo zato lahko poimenujemo "pomlad druge polovice življenja", v kateri ženska po zaključeni biološki vlogi rojevanja z izkušnjami in pridobljeno modrostjo uresničuje svoje načrte in želje. Novo obdobje življenja prinese tako dobre kot slabe plati. Seveda je najpomembnejše, da znamo slabe premagovati in se predvsem veseliti dobrih. In največ razlogov za veselje imajo po mnenju strokovnjakov ženske, ki so vstopile v šesto desetletje življenja.

