

# ONNA

♀ *živeti kot ženska*

ZDRAVA  
priloga  
ONA

## Aljoša Bagola

Ko se  
otresemo  
vloge  
žrtve, je to  
osvoboditev  
izpod  
težkega  
jarma

## NINO OŠLAK

PREDVSEM SE UČIM  
PUSTITI ČASU ČAS

## ALYA ELOUISSI

MOJE  
ŽIVLJENJE  
VALOVI  
UBRANO S  
SPOROČILI  
MOJEGA  
SRCA

## SVETOVNI DAN MOŽGANSKE KAPI

BODIMO DEJAVNI,  
TELO POTREBUJE  
GIBANJE



# Moje življenje valovi ubrano s sporočili mojega srca

Nadarjena pevka, avtorica besedil in glasbe je nase opozorila s skladbo Valovim, ki jo je prvič izvedla na lanskem festivalu Melodije morja in sonca. Ljubljanka slovensko-alžirskih korenin, ki živi in ustvarja med Slovenijo, Londonom in Moskvo, je sodelovala tudi pri rožnati filmski uspešnici Barbie. Alya Elouissi je v začetku jeseni predstavila novo skladbo Pot srca. Glasbeni srčni opomnik, ki je nastal v sodelovanju z Neisho, govori o globokih občutkih, izzivih in notranjem potovanju, ki ga vodi srce.

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**

Foto: **ŽIGA OSTAŠEVSKI**

Ljudje, ki so vam blizu, vedo, da počnete nekaj, za kar marsikdo odmahne z roko, češ, da za kaj takega nima časa. Namreč, pišete dnevnik. Kaj vanj zapisujete?

Dnevnik sem dolgo pisala na roko, zadnje desetletje pa

ga pišem na mobilni telefon, saj tako prihranim veliko časa in lahko pišem, zares kjerkoli in kadarkoli želim. Ponavadi pišem zvečer, ko gre dan h koncu – v kratkih stavkih grem čez vse dogodke in doživljam dneva, ni pa to esejsko pisanje. (*Smeh.*) Čas vedno je,

samo od nas je odvisno, kam ga bomo vložili. Pred kratkim sem začela novo navado, in sicer si zabeležim petdeset stvari, za katere sem v tistem dnevu hvaležna. Ne pet ali deset, ampak 50! To je res dober izziv in toplo ga priporočam vsem. Kupila sem si nov

zvezek in verjemite mi, da je ta čas izjemno kakovostno porabljen in da je takšna vaja odlična. Gotovo raje porabim svoj čas za to kot za nesmiselno »skrolanje« po družbenih omrežjih, za kar lahko, kot bi mignil, dandanes porabimo ure in ure.

## MEGAHYDRATE antioksidant

Antioksidantsko moč meri  
Zdravstvena fakulteta Univerze v LJ.  
Antioksidanti pripomorejo k  
imunskemu odzivu in pri zaščiti  
proti prostim radikalom.  
Vsebuje tudi magnezij, ki pripomore  
k zmanjšanju utrujenosti.  
MegaHydrate je primeren tudi za  
otroke vseh starosti, nosečnice in  
doječe matere.



Pakiranja: v prahu in kapsulah

Naročila in seznam prodajnih mest:

[www.institut-o.com](http://www.institut-o.com)

t: 040/277-857

INSTITUT.  
[www.institut-o.com](http://www.institut-o.com)







Nemalokrat kdo pove, da doživetja in premisleke beleži, ker ga k temu spodbudi denimo bolezen, nekaj hudega, seveda tudi lepega ... Kaj vam pisanje prinaša oziroma morda odnaša, če se lahko tako izrazim?

Pri pisanju dnevnika izhajam iz potrebe, da ovekovečim dan in ovrednotim doživetje trenutke, kar mi že kot umetnici veliko pomeni. Obenem mi prinaša veliko prizemljenosti, hvaležnosti in čuječnosti do sebe in svojega življenja, saj se v pisanju umirim in pogosto pridem do novih uvidov.

Pa kdaj listate za nazaj po tej svoji »spominski knjigi«?

Imam nekaj vrst dnevnikov. (Nasmeh.) Kar zadeva dnevnik z opisom dnevov in doživetij, po tem ne listam, saj mi je pomembno, da dan opišem, shranim in to je to. V dnevnik svoje osebne rasti pa še vedno na roko vsak dan zapišem kakšno novo misel za začetek ali konec dneva, afirmacije, namere in manifestacije. Po tem včasih malo pobrskam in zelo zanimivo je opazovati svojo osebno rast skozi čas.

Kot verjamem, da so takšni dnevniški zapiski, so tudi

vaše skladbe zelo osebne. Globoke. Od kod črpate navdih zanje?

Vedno iz sebe, svojega srca in trenutnega doživljanja. Kje sem osebno trenutno, kaj moje srce želi dati iz sebe, kaj želim podeliti s svetom ... Kakšne zadeve velikokrat sfiltriram ravno skozi glasbo. Glasba je zdravljenje. Svoja čustva izlijem v svoje pesmi in glasbo – od višav največje sreče do največjih globin srčnih bolečin. In glasba mi je vedno znova pomagala, da sem lahko šla naprej.

Spoznali smo vas z avtorsko skladbo Valovim, s katero ste sodelovali na Melodijah morja in sonca. V najinem prvem intervjuju ste povedali, da je bila povezana s končanim razmerjem in hudim vrtincem nenehnih življenjskih in kariernih sprememb v letu poprej, ko ste se morali še bolj naučiti plavati s tokom življenja in mu zaupati, da ste lahko preživeli. Kako zdaj valovi vaše življenje?

Tako je, ta pesem mi je zaradi sporočila še zdaj smernica, saj še naprej valovim s tokom življenja, vendar zdaj moje življenje valovi usklajeno s sporočili mojega srca, ki je

»Glasba je zdravljenje. Svoja čustva izlijem v svoje pesmi in glasbo – od višav največje sreče do največjih globin srčnih bolečin. In glasba mi je vedno znova pomagala, da sem lahko šla naprej.

postalo moj vodnik, kar je privedlo do moje nove pesmi Pot srca. S tem v vsakem dnevu najdem svoj smisel in notranji mir.

In – kam veslate?

Včasih pridejo tudi visoki valovi in me vržejo s čolna, vendar z ljubeznijo vedno veslam samo naprej – proti ljubezni.

Ob skladbi Pot srca ste izdali tudi videospot, ki je nastal v sodelovanju s šamanko Indiro in otroki, ki nosijo veliko sporočilo Poti srca. Med snemanjem ste vlekli voz, ki je menda teh-

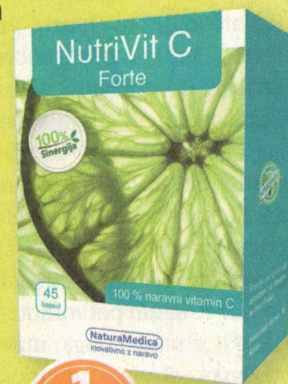
tal 250 kilogramov. Pesem ni ljubezenska, sporočilo je namreč, da je treba za osebno zadovoljstvo poslušati srce in mu tudi slediti. Ali srce vedno izbere pravo pot?

Ko se naučimo poslušati svoje srce, srce vedno izbere pravo pot. Verjamem, da je edina smiselna in prava pot v našem življenju pot srca in ne pot racionalizacije, denarja, kariere ... kar tudi sporočam s to pesmijo. Kar je zares vredno in nam prinese srečo, je to, da sledimo sebi in svojemu srcu, torej hodimo po poti srca do lastne sreče. Kot pravim v enem delu pesmi, »daj, poglej

## Najboljši vitamin C NUTRIVIT C FORTE

100 % naravni vitamin C iz agrumov, acerole in kamu kamuja

- ✓ Za imunski in živčni sistem.
- ✓ Zmanjšuje utrujenost in izčrpanost.
- ✓ Kot antioksidant poskrbi za razstrupitev več kot 50 znanih snovi v telesu.
- ✓ Za normalno delovanje ožilja, zob in kože.
- 500 mg naravnega vitamina C v vsaki kapsuli
- Se bistveno bolje vsrka v celice.
- Tam dlje časa deluje.
- Ima večjo antioksidativno moč.



1  
KAPSULA  
na dan



Na voljo v lekarnah, spec. prod. in na  
[www.naturamedica.si](http://www.naturamedica.si),  
tel.: 03/56-30-022, 040/214-620

NaturaMedica  
z vami že 20 let



v srce, tam je vse zate«, dejansko je vse že v našem srcu, in če bi bolj izhajali iz srca in delovali v skladu z njegovimi sporočili, bi bilo marsikaj lažje in lepše. Čisto premalo pozornosti namenjamo srcu, ves čas smo v glavi in obremenjeni z vsakodnevnimi težavami, ki se jih nemalokrat že čez en teden več ne spomnimo.

**Povejte, ali premišlujete kdaj o svojem srcu kot mišici, ki utripa ... vse življenje.**

Ravno med ustvarjanjem te pesmi sem večkrat pomislila, kako fascinanten organ je to. Ena mišica, ki v nas utripa vse življenje in zaradi katere smo živi. Mislim, da se premalo zavedamo tega in srce jemljemo za samoumevno. Naše srce pa bi nam bilo tako zelo hvaležno, če bi se večkrat spomnili nanj, se mu nasmehnili in mu rekli: »Hvala, dragi srček, da tako trdo delaš zame in me ohranjaš živo, čisto vsako sekundo, vsak dan.« (Nasmehšek.)

**Kaj vam omogoča vzdrževanje krepke srčne mišice in seveda ravnovesja med telesnim, umskim in duhovnim delom sebe?**

Zagotovo je to šport, pri katerem se je treba dobro preznojiti in izprazniti glavo. Trikrat na teden tečem v naravi, obožujem tudi zumbo in razne plesse. Zame je kombinacija športa in glasbe zelo pomembna. Potem so tu še jutranja in večerna meditacija – tudi če samo pet minut –, sprehodi v naravi, joga, uravnotežena prehrana, umetnost in dobro preživet čas, napolnjen s smehom, družino in prijatelji.

**Ste se dobrih navad priučili?**

Športa sem bila navajena že iz otroštva, ko sem hodila na



**»Pred kratkim sem začela novo navado, in sicer si zabeležim petdeset stvari, za katere sem v tistem dnevu hvaležna. To je res dober izziv in toplo ga priporočam vsem.**

atletiko, tako da je bil vedno pomemben del tedenskega urnika. Ko sem se osamosvojila in živela v tujini, sem morala vzeti odgovornost v svoje roke in sem si dobre navade sama postavila v urnik. Veliko vlogo je imela samodisciplina, ki je še zdaj v mojem življenju ključna.

**Se pa zmorete tudi ustaviti, zadihati? S katerimi drugimi zdravimi navadami še skrbite, da vam energija ne presahne?**

Zagotovo, znam se tudi ustaviti. (Smeh.) Čez dan poskušam ohranjati čim več čuječnosti in prisotnosti v trenutku, pri čemer mi jutranja meditacija res pomaga. Da mi energija ne presahne ... Šport, meditacije, ples, glasba, petje, joga, gozd, morje, smeh, družina, druženje z najboljšimi prijatelji, umetnost – ki je res hrana za dušo –, branje, potovanja ali krajši izleti, živali, sploh naš maček Findus, in pa masaža.

**Ste na poti, da dosežete vrh glasbene scene. V zgodovino ste se zapisali kot prva slovenska afrobeat igravajalka, ki jo predvajajo na**

**televiziji MTV. Sodelovali ste z uspešnim londonskim pevcem Romelom. Torej še živite med Ljubljano in Londonom?**

Najlepša hvala. Karierno sem dejavna in še živim med Ljubljano, Londonom in Moskvo, kjer sem leta 2021 diplomirala iz igre na Ruski akademiji dramskih umetnosti – GITIS. Ta delovni trikotnik mi zelo ustreza in me polni.

**Dotakniva se še skladbe Pot srca. Besedilo in glasbo zanjo ste napisali letošnjo zimo in priznavate, da se vam je v življenje vrnila težka sivina bivanja med rutinskim delom v zimski Moskvi, kar tudi opisujete v prvi kitici.**

Res je, vendar tukaj Moskva kot mesto ni imela večjega vpliva na sivino, razen z vremenom v zimskih mesecih. Bolj je šlo za to, da sem se spet srečala s sivino rutinskega življenja in se znašla na več razpotjih naenkrat. Nato sem ravno s pisanjem te pesmi sivino prebrodila in spet našla smisel vsega in lastno moč. Ugotovila sem, da je pot srca edina vredna in najpomembnejša pot, ne glede na

neskončne excel tabele, ki si jih včasih delamo v glavi pri racionalnem sprejemanju odločitev. Ko sem se spet povezala s srcem in svojimi željami, se je vse skristaliziralo, postavilo na svoje mesto in odločitve so bile zelo hitro sprejete. In razpotja so se spremenila v eno samo pot – pot srca. Tako se je rodil refren pesmi, ki pravi: »Da lahko smo to, kar smo nekoč bili, v ljubezni svoji večni in brez skrbi. Da lahko spet najdemo to pot v nov dan, ki prinesel nam bo srečo in večni raj. Najdi znova, najdi znova pot srca, ki peljala te bo v večni raj prek neba.« Najprej je pomagal meni in mi pokazal pot, zdaj s pesmijo to predajam naprej poslušalcem in izjemno sem srečna, kako se je dotaknila ljudi, odkar je bila izdana.

**Naš svet in življenje v njem še zdaleč nista rožnato popolna kot v fantazijskem Barbielandu, kajne?! Spominiva bralke in bralce, da ste bili del ekipe uspešnice lanskega poletja, filma Barbie. So se vam po tem vrata v Hollywood odprla kaj bolj na široko?**

Ja, od agenta sem od iste in podobnih produkcij začela dobivati več ponudb. Obeta se mi nekaj super novih projektov, ki pa še niso uzrli luči sveta. Ko bodo, boste o tem gotovo izvedeli. (Smeh.)

**Kaj ste bolj: igralka ali glasbenica?**

Tako kot ne bi mogla biti samo igralka, tudi ne bi mogla biti samo glasbenica. Oboje potrebujem v svojem življenju in na obeh področjih se razkrijeta ti dve moji plati, meni osebno zelo pomembni. Tako kot igra me tudi glasba izjemno osrečuje in hvaležna sem, da ju lahko pri svojem ustvarjanju združujem.