



Produbite svoju meditaciju: Ne trudite se, nego se samo opustite

Bez obzira uključuje li vaša novogodišnja odluka meditaciju ili ste tome već posvećeni, ovim savjetima možete produbiti svoju meditaciju i biti još bolji u tome. Stabilizirajte dah i prakticirajte duboko trbušno disanje. Kada meditirate, vježbajte neosuđivanje, rezultati će biti bolji. Razmislite i o tome gdje ste stigli u životu, to će vas pogurati dalje. Nemojte se puno truditi, već se fokusirajte na opuštanje. (nž)



Plaćaju ljude koji će jesti pizzu i gledati serije pa to ocjenjivati

Američka tvrtka koja se bavi promocijom bonusa u online kasinima traži ljude koji će rangirati Netflixove serije, čiji bi jedini posao bio da ih gledaju i jedu pizzu iz dostave. Ljudi koje izaberu na natječaju dobit će oko 3120 kuna, a morat će pogledati i recenzirati tri serije na Netflixu, usput rangirajući i pizze iz dostave. Kandidat će dobiti i besplatan račun na Netflixu te budžet za pizzu i grickalice. Prijave za natječaj traju do 12. veljače. (mm)



DR. MATANČEVIĆ:

Uz slikovnicu strah od zubara nestaje

POMOĆ Stomatologinja je malenim pacijentima stolac predstavila kao svemirski brod, a svoju priču pretočila je u slikovnicu. U njoj je raspored pranja zubi i igrice

Piše: MARIJANA MATKOVIĆ

Godinama sam se u svojoj ordinaciji susretala s djecom koja sa strahom gledaju na zubarski stolac i bušilicu i nastojala im olakšati to iskustvo, priča stomatologinja dr. Dubravka Matančević, autorica slikovnice za djecu pod nazivom 'Luka i tajna zdravog zuba'. Tako sam im je počela pričati priče o dječaku Luku.

VAŽNA JE KREATIVNOST

- Stolac u kojem sjede dok im popravljam zubiće je postao svemirski brod, a za zvuk koji proizvodi bušilica pričam im da to pčelica jako maše krilima, kako bi u njihovim ustima mogla pronaći zločestog Grica i Greca i onda svrdlom ispustiti dijamantnu prašinu u borbi protiv njih. Iskustva su bila vrlo pozitivna, djeca su puno lakše prihvaćala dolazak zubaru i to im iskustvo više nije bilo tako traumatično. Kada im na njima razumljiv način objasnite



što se događa, ona puno lakše prihvaćaju takve situacije. Tako je na kraju nastala i slikovnica - govori dr. Matančević. Zbog obaveza oko posla, rad na slikovnici trajao je gotovo pet godina, kaže, no tako ju je u međuvremenu obogatila dodatnim sadržajem. - U međuvremenu je moja sestra Jadranka Jurišić napisala pjesmicu koju smo uvrstili u slikovnicu, dodali smo raspored u kojem djeca mogu stavljati križiće kad operu zubiće ujutro ili navečer, te dodali zabavnu igricu o tome kako se peru zubi, a na kraju slikovnice dodali QR kod preko

kojega se može doći i na video sadržaj na YouTubeu - dodaje. Na tom YouTubeu profilu su tri videa, od kojih jedan sadržava upute za roditelje o tome kako pripremiti dijete za odlazak zubaru, kako mu objasniti što ga čeka, te kako ga naučiti da redovito pere zube.

PRIČAJTE S DJECOM

- Općenito, dobro je pričati s djecom o tome što češće i umjesto da ih navečer samo ljutito pošaljete da idu oprati zube da bi mogli ići spavati. Pričajte s njima tako da ističete nekoga tko ima lijepe zube, uz napomenu kako ih sigurno često pere - kaže. U drugom videu su upute kako prati zube bebama. Slikovnica se može kupiti putem Facebook stranice ordinacije Matančević ili na njihov telefon. Slikovnica je interaktivna pa ju dijete može pobjeći, napisati svoje ime te ime doktora ili doktorice. Uz slikovnicu je pripremljen i stručni vodič, odnosno upute za roditelje. Za ilustracije je zaslužna Vanda Čizmek.

ZAJEDNIČKIM SNAGAMA Stomatologinji (lijevo) je u izradi slikovnice pomogla i sestra Jadranka Jurišić

KREKET POSTAVITE NA SREDINU SOBE - ZA BOLJI SAN...

'ODVOJITE' RAD I OPUŠTANJE Krevet bi trebao biti što dalje od ulaza u sobu i u njoj ne bi smio biti radni stol

Drugačijim rasporedom namještaja i uz nekoliko jednostavnih pravila za uređenje interijera, možete doći do toga da vaš prostor izgleda urednije, kažu dizajneri interijera.

Svaka soba ima komad namještaja koji bismo trebali staviti u središte, odnosno treba biti središnja točka tog prostora. Spavaća soba mjesto je za odmor, opuštanje i romantiku, pa bi krevet trebao zauzeti središnje mjesto. - Krevet bi trebao biti glavna stvar u sobi. To znači da treba biti što dalje od ulaza u sobu - kaže arhitekt Cliff Tan. On dodaje kako atmosferu u

interijeru mogu podići i sobne biljke.

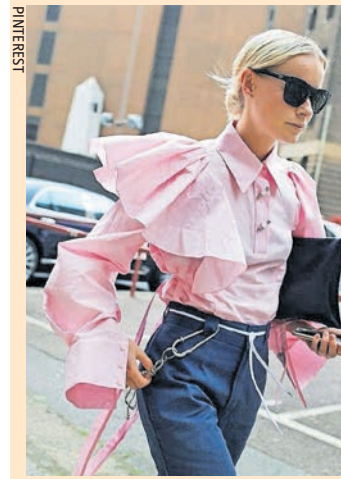
- Biljke pročišćavaju zrak i dovode prirodu u prostor - objašnjava. Mnogi ove godine rade od kuće, što znači da treba pronaći odgovarajući prostor za to.

- Izbjegavajte raditi u spavaćoj sobi. Odluka gdje smjestiti radni stol u dnevnoj sobi je nezgodna, jer bi tu glavna točka sobe trebali biti kauč ili sofa za odmaranje. Zato bi trebalo odvojiti radni prostor od onoga za opuštanje. Bilo bi dobro da budu udaljeni jedan od drugog i da radni stol ne gleda u televizor - objasnio je arhitekt. (mm)



Bijeli biseri nose se uz poslovne košulje

Biserna ogrlica često je detalj za sve generacije, nosile su ih bake koje su znale cijeniti luksuzne detalje, a danas ih obožavaju mlade cure retro stila. Nerijetko dolaze u kombinaciji s perlama u drugim bojama, naglasak je na pastelama koji pašu uz biserno bijelu. Bijele i jednostavne, savršene su uz bijelu košulju, bilo da je nosite na kragu, uz vrat ili na samom dekolteu. (dpz)



Veliki povratak puff rukava iz 80-ih

Neki od stilova koji nam se kriju u ormaru, bit će atraktivni i ove godine, radi se o crno-bijelim kombinacijama, remenju, neonskim tonovima, puff rukavima i monokromatskim kompletima. Točke, kockice i slični motivi idealni su u varijanti bez boje. Raskošni puff rukavi imaju svoje stilsko područje, inspirirani glamurom 80-ih, a ovi detalji i dalje će nas oduševljavati. (dpz)