

Vianočná Hviezda ORION rozžiari každý stromček

Tešíte sa na Vianoce a už premýšľate, ako si ozdobíte stromček? Tradičný výrobca čokolád ORION pripravil pre tohtoročné Vianoce novinku: čokoládovú Hviezdu ORION.

Pripravte pre svojich najmenších jedinečné čokoládové prekvapenie a nasadte na vrchol stromčeka zlatú čokoládovú Hviezdu ORION. Vymeňte špic za tradičný slovenský symbol, ktorý patrí k najstarším kresťanským prvkom vianočnej výzdoby. Špeciálny stojan ľahko zostavíte a umiestnite bezpečne na špičku stromčeka. Hviezda v korune stromčeka zažiarí a dodá vášmu domovu príjemnú vianočnú atmosféru. Pri odzobovaní stromčeka na konci sviatkov si s celou rodinou pochutnáte na lahodnej mliečnej čokoláde ORION.



Sviatočné a vianočné potulky po Slovensku



Slovenské Vianoce nie sú len o kapustnici a oblátkach. Každý región má svoje variácie známych receptov aj vlastné špeciality i tradície. Kniha Vianoce na Slovensku ponúka 350 receptov zo

16 regiónov, spolu so zvykmi a nadčasovými kuchárskymi radami. Je záčiatkom pomocníkom pri vianočných prípravách a bohatým zdrojom informácií, ktoré sa s najkrajšími sviatkami v roku spájajú. Pôvodné texty dopĺňajú moderné fotografie a elegantný dizajn. Kniha môže byť nielen inšpiráciou počas Vianoc, ale aj dobrým zdrojom kuchárskych rád a receptov – napríklad na chutnú vianočku či lahodnú bábovku – kedykoľvek počas roka. Do 31. 12. 2012 v Panta Rhei s vianočnou zľavou od SPP až 40 %.

Pohodlie a štýl

Overaly 4buddy symbolizujú štýl, ktorý budete milovať od prvého okamihu. Odvážne a pohodlné strihy sú vyrobené z mäkkého bavlneného úpletu s atraktívnymi potlačami. Určené sú na voľný čas, šport, jedno-ducho na každý deň. 4buddy sa vyrába pre ženy, mužov i deti. Kúpte v internetovom obchode www.4buddy.sk



Foto: ISIFA (1), Fotolia (1)

Záver roka nám dáva v zamestnaní zabrať a na sviatky už nezostáva energia Ako sa z Vianoc nezblázniť?

Obdobie pred najkrajšími sviatkami v roku je hektické nielen v každej domácnosti, ale aj v zamestnaní. Ako je možné, že niektorí ľudia zvládnu všetky povinnosti v pracovnom čase a iní nie a nie sa vymotať z úloh? Ak patríte k tým druhým, poradíme vám, ako si efektívne rozdeliť čas.

Koncoročné termíny patria k tým, ktoré už nie je možné posúvať. Pred Vianocami chceme toho stihnúť v práci čo najviac, aby sme do nového roka vstupovali s čistým stolom. Úradníkov tlačia dátumy, pracujúci v obchodoch cítia väčší nápor ľudí, vo firmách sa robia inventúry, uzávierky... K tomu vás šéf požiada, aby ste vypracovali celoročný súhrn či prehľad vašej činnosti. Niet azda zamestnania, kde by sa záver roka neniesol v šialenom tempe. Navyše, veľa z nás si práve v závere roka čerpá dovolenky, či už kvôli sebe, alebo deťom, ktoré majú prázdniny. Keď pracovný kolotoč ustane, roztočí sa ten v domácnosti: upratovanie, nákupy darčiekov, varenie. Vianoce sú už potom len rehabilitáciou pre váš vyčerpaný organizmus. Ako teda zvládnuť všetky pracovné povinnosti, aby sme pre ne nemuseli tráviť v robote večery, prípadne si prácu nenosili domov?

Chodte na to s rozumom

Základom je uvedomiť si, že ak vám na splnenie povinností nestačí pracovný čas, niekde je chyba. „Začnite sa držať hesla – v práci pracujem, vo voľnom čase relaxujem,“ radí Jana Harnošová zo spoločnosti Adecco

a zdôrazňuje: „Nenoste si prácu domov!“ Dobré vieme, že sa k nej doma zavalené starostlivosťou o celú rodinu ani nedostaneme alebo budeme musieť odsunúť bokom nielen domácnosť, ale aj čas strávený s rodinou. V práci preto buďte k sebe prísni a urobte si systém. „Základ je určiť si priority, oddeliť podstatné veci od nepodstatných. Najťažšie úlohy vždy vybavte ako prvé a neodkladajte ich a neodsúvajte ani nepríjemné rozhovory,“ radí Jana Harnošová. Nabáda aj k zdravej dávke asertivity – pozor, nie sebeckosti: „Naučte sa kolegom povedať »nie«. Niektorí radi zneužívajú ústretovosť iných, aby si uľahčili prácu. Ak vás kolega neprímerane rozptyľuje, upozornite ho, že máte povinnosti.“ Ak dokážete do svojho pracovného času vniesť systém a disciplínu, splníte všetky úlohy do určeného termínu a domov budete odchádzať s pocitom dobre vykonanej práce a pripravení prežiť v kruhu rodiny krásne chvíle určene len vašim najbližším.

Ako ešte lepšie využiť pracovný čas?

- spíšte si zoznam úloh na týždeň a potom na každý deň
- splnené úlohy odškrtnite, budete mať prehľad, čo ste urobili
- nerozptyľujte sa sociálnymi sieťami a telefonátmi, ktoré môžu počkať
- ak ste členom tímu, snažte sa o rovnomerné rozdelenie úloh



Na Záhorí moderne

Obyvatelia Malaciek a Záhoria majú zmodernizovanú nemocnicu. Po dvojročnej obnove majú k dispozícii špičkový centrálny príjem a oddelenie anesteziológie a intenzívnej medicíny za 2 milióny eur. O pacientov sa postarajú vo vynovenej ambulancii všeobecného lekára a v chirurgickej, internej



a príjmovej ambulancii. „Novinkou je zákroková miestnosť, kde sa budú vykonávať resuscitácie a chirurgické zákroky, či pohotovostné lôžka pre pacientov na pozorovaní,“ povedal výkonný riaditeľ Nemocnice Malacky Peter Kalenčík. Nemocnica teraz môže prijať viac pacientov, ponúknuť im nadštandardné služby, kvalitný lekársky personál a minimálne čakacie doby. Súčasne s otvorením nových oddelení vstupuje malacká nemocnica do novej éry komunikácie s hosťom Čas na zdravie, ktoré upozorňuje, aké dôležité je najst si čas na svoje zdravie a využiť včasnú diagnostiku.

Zadlžujeme sa pre sviatky?

S výdavkami na Vianoce prirodzene počítame, a tak ich zväčša zvládame z bežného rozpočtu. Vyplýva to z prieskumu agentúry Focus pre spoločnosť Provident Financial, ktorý zistil, že sa takto dokáže zariadiť až 60 % slovenských rodín. Väčšina z nás sa preto nemusí pre sviatky hojnosti zadlžovať. Načierame radšej do svojich rezerv a až 21 % siahne pre sviatky do svojich úspor. Pätina domácností, čo predstavuje 19 %, si chce cez Vianoce dopriať viac, ako im umožňuje situácia, a preto financuje sviatky úverom alebo pôžičkou od známych. Najčastejšie sa pre sviatky neváhajú zadlžiť rodiny v Bratislavskom kraji, ale aj mladí do 34 rokov, slobodní či nezamestnaní.

Aké sú vianočné hity?

Najviac letia užitočné darčekom – notebooky, tablety, biela technika, zimné pneumatiky, ale aj knihy. Tie nakupujeme nielen v kamenných obchodoch, ale aj cez internet. Potvrdzujú to výskledky z prvých týždňov vianočnej nákupnej se-

zóny v e-hypermarkete InterStore.sk a výsledky porovnávача Pricemania.sk. Podľa predpokladov sa teda Slováci tento rok budú orientovať najmä na praktické darčekom, ako sú mobilné telefóny, tablety, LED televízory či kávovary, pričom budú hľadať najvýhodnejšiu cenu, čo im umožní najmä nakupovanie na internete. Už tradičným hitom sú malé domáce spotrebiče (pekárne chleba, vysávače, kuchynské roboty, kuchynská váha) a dlhodobým bestsellerom sú umývačky riadu a malé mrazničky. Takmer pod každým vianočným stromčekom nechýbajú ani parfumsy a hračky. Prekvapením je stále veľký záujem o satelity a karty do satelitných prijímačov, ktoré sa napriek dávnejšej digitalizácii držia v desiatke najpredávanejších produktov. Naopak, medzi vianočné «prepadáky» patria DVD rekordéry a holiace stroje. Hi-tom predvianočného obdobia sú alkohol testery a najšokujúcejším comebackom sú šijacie stroje, ktoré zažívajú renesanciu.

Pre štedré sviatky najčastejšie siahame do úspor.



Nový byt či dom pod stromček? Na vianočné zľavy nečakajte

Predajcovia na predsviatočné obdobie ponúkajú akcie a zľavy, z ktorých sa až hlava zakrúti. Ako je to ale s nehnuteľnosťami? Oplatí sa čakať s kúpou bytu či domu na záver roka v nádeji, že mu predajca dopraje vianočnú zľavu? Pravdou je, že investori nevnímajú vianočné obdobie ako štedrejšie, keď sa ľudia častejšie rozhodnú pre vážny krok, akým je kúpa bytu. Práve naopak: „Obdobie Vianoc, ako aj iné sviatky v roku, nie

sú pre developerov, ako ani pre predajcov z hľadiska stavu trhu dôvodom na poskytnutie dodatočnej zľavy,“ potvrdil nám Filip Žoldák z realitnej kancelárie Herryss. „Zdržanlivý postoj ku kúpe nehnuteľnosti môže byť počas Vianoc nielen na strane predávajúceho, ale aj kupujúceho. Klienti sa po nehnuteľnostiach obzerajú buď so záujmom investovať, alebo preto, lebo potrebujú bývať. Rozhodnutie o kúpe je teda podmienené ich potrebou a obdobie Vianoc

je v tomto smere irelevantné,“ podotýka Žoldák, ale zároveň odporúča: „Z praktického hľadiska je dobré kúpiť byt či dom už v starom roku preto, aby nový rok nebol až taký chaotický. Sťahovanie do nového bydliska sa tak môže presunúť až na nový rok, pričom sa bude realizovať v pokoji a plánovane. Ak však nemáte dostatok času na výber bytu a hrozí, že sa rozhodnete unáhle a nesprávne, tak s kúpou bytu radšej počkajte.“