

Lomas *times*

Številka 47 / Kvartal IV / leto 2021
Interni časopis podjetja Lomas d.o.o.



Naravnost k najboljšim. **Straight** to the great.

KAZALO

4-10 PREDSTAVLJAMO



21-22

NASVETI ZA UMIVANJE ROK



23

PRAVILNA HIGIJENA
KAŠLJA

24-26

KOSILO ZA PISALNO MIZO

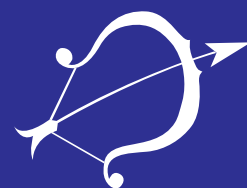


27 PRAZNIČNO PECIVO



28

UTRINKI
IZ PISARNE



29-30 HOROSKOP

Interni časopis Lomas d.o.o.

Izdajatelj: Lomas d.o.o., Kardeljeva ploščad 11a, 1000 Ljubljana, tel.: +386 (1) 568 00 00, www.lomas.si

Urednica: Maja Logar

Uredništvo: info@lomas.si

Tehnična ureditev in priprava za tisk: Agencija 2M d.o.o.

Naslovnica: dreamstime.com

Časopis izhaja kvartalno in se distribuira brezplačno.

Stališča in mnenja izražena v časopisu niso nujno stališča in mnenja izdajatelja in uredništva.

Ničesar ne pustimo za kasneje...

»Dan se je komaj začel in že je šest zvečer. Ponedeljek je komaj prišel in že je skoraj petek...

...in mesec je že skoraj pri koncu.

.. in leto je že skoraj pri koncu.

.. in že 40, 50 ali 60 let naših življenj je minilo.

.. in spoznamo, da smo izgubili starše, prijatelje.

.. in spoznamo, da je prepozno, da bi šli nazaj.

Torej... Poizkusimo, kljub vsemu, uživati preostali čas. Iščimo stvari, ki jih imamo radi.

Obarvajmo svojo sivino. Nasmajmo se malim stvarem v življenju, ki pobožajo naša srca.

In kljub vsemu moramo, z vedrino, poizkušati uživati v času, ki nam še ostane...

Poizkusimo odstraniti vse tiste »potem«...



Povedal bom potem...O tem bom razmišljal potem...

Vse puščamo za kasneje, kot da je »potem« naša last. Ker tisto, česar ne razumemo je, da:

Potem, se kava ohladi. Potem, se prioritete spremenijo. Potem, je čar izgubljen. Potem, otroci odrastejo.

Potem, starši ostarijo. Potem, so obljube pozabljene. Potem, dan postane noč. Potem se življenje konča.

In potem je pogosto prepozno...

Torej...ničesar ne puščajmo za kasneje. Ker čakajoč na kasneje lahko izgubimo najboljše trenutke, najboljše izkušnje, najboljše prijatelje, najboljšo družino. Ta dan je danes. Ta trenutek je zdaj. Morda izgleda kot večnost, a je le kratek izlet.«

Uživajte v življenju in vedno bodite prijazni ♥

Želim vam miren Božič in čudovito leto!

Maja

Intense Repair CICA balzam z Norveško formulo® obnovi in takoj blaži ter zaščiti suho, srbečo kožo ter do 6 ur deluje kot obnovitvena vlažilna »preveza«.

Njegova močno koncentrirana formula, ki vsebuje 4,5-krat več glicerina* naravnega izvora in pomirjačo pantenol, zagotavlja intenzivno nego. Kar 87% prostovoljcev poroča o dolgotrajnem vlaženju.**

Priporočljivo za uporabo pri:

- ♥ izjemno suhi koži
- ♥ nagnjenosti k atopijskemu dermatitisu
- ♥ razdraženi in izsušeni koži zaradi pogostega umivanja in uporabe alkoholnih gelov
- ♥ razdraženi in suhi koži zaradi uporabe maske in zunanjih vplivov (mróz, veter, sonce)
- ♥ zelo suha in srbeča otroška koža

Razvito v sodelovanju z dermatologi. Neodišavljeno. Visoko tolerančna formula. Primerno za vso družino.***

*V primerjavi z običajnim Intense Repair losjonom za telo. **Klinična študija in samoocena po 7 dneh uporabe. ***Otroci, od 3. leta dalje



Kaj je CICA?

Centella asiatica – ali krajše cica – je trajnica, ki izvira iz vlažnih predelov Azije in Afrike. Že stoletja se uporablja v tradicionalni kitajski medicini za pomirjanje raznih ekcemov ter izbruhov luskavice pa tudi za celjenje površinskih opeklin in prask. Tri tisoč let nazaj se je rastlina Centella asiatica v ljudski medicini uporabljala kot »zdravilo za vse«, v zadnjih letih pa je, zahvaljujoč svojim blažilnim in zdravilnim lastnostim, pridobila na popularnosti tudi v negi kože.

Neutrogena® Higijenska vlažilna krema za roke

Neutrogena® higijenska vlažilna krema za roke združuje strokovno znanje Norveške formule® o vlaženju rok v kombinaciji s sredstvom za higieno rok.

Vsebuje glicerin naravnega izvora, ki je znan po svojih prednostih pri dolgotrajnem vlaženju kože. Krema je dodan alkohol, ki zagotavlja takojšen občutek svežine in prispeva k higieni rok.

Za vlaženje in higieno rok, kjerkoli ste.



Da vam priskočijo na pomoč in morda ponudijo kako idejo za obdarovanje, so pri blagovnih znamkah Palmolive in Neutrogena, kot že mnogo let, tudi letos pripravili pestro izbiro krasnih darilnih paketov...



DP NATURALS Olive &
NATURALS Coconut

DP WELLNES Balance
& MEMORIES Relax



DP MAN Sport Citrus
& MAN Sport&Deo

Darilna torbica Orchid &
Darilna torbica Man





DP NTR Body - L



DP NTR Hand&Body BLUE - L



DP NTR Hand&Body - S



DP NTR Hand - XS



DP NTR Hand&Lip - XS



DP NTR Hand&Foot - XS



DP NTR HB Hand&Body - S



DP NTR CB Face - S

Franck Nota kava v kapsulah

»Nota opisuje prijetno in specifično lastnost neke izkušnje, užitka ali okusa, nam pa predstavlja harmonijo uravnoteženih arom kave.«

Kapsule Franck Nota so:

- **100% Arabica** kava vrhunske kakovosti
- **Rainforest Alliance** certificirana surovina – s kmetij in plantaž, ki morajo izpolnjevati standarde trajnostnega kmetovanja v korist kmečkih družin, delavcev, okolja in podnebja
- Kompatibilne z aparati **DolceGusto**



Franck Nota se predstavlja v štirih različicah. Vsako pakiranje, razen Cappuccino*, vsebuje 16 kapsul, kapsula pa 7g mlete kave.

Nota Espresso je hkrati preprosta kava brez dodatkov, pa tudi pijača zapletenih arom. Posebna nota Arabice in prijetne sadne kisline puščajo bogat pookus, zato v Nota Espresso uživamo še dolgo po zadnjem požirku.

Nota Lungo je podaljšana kava s svilnato teksturo in prijetnimi sadnimi kislinami, ki dvignejo njen pookus in ustvarijo posebno noto arome. Je kot nalašč za trenutke, ko želimo okusiti bogate arome espressa in v njih uživati malo dlje.

Nota Latte Macchiato je nežen napitek s polnim mlečnim okusom, ki nosi moč kompleksnih not 100% Arabica kave. Kremasta tekstura, žametni pookus in bogata pena zagotavljajo užitek v tej lahki kavi.

Nota Cappuccino je napitek, ki temelji na popolnem razmerju intenzivnega espressa in kremaste mlečne pene. Kompleksne arome espressa z izrazito noto Arabice, obogatene z mlekom, pripravljene s preprostim pritiskom na gumb.

*Vsebuje 8 kapsul x 7g mlete kave in 8 kapsul mleka s sladkorjem

Linija strižnikov X power

Želite samozavestno postrigati vaše lase kar pri vas doma? Natančno oblikovanje in mogočna učinkovitost?

Ustvarite profesionalne rezultate lagodno in s popolnim nadzorom z nastavljivo vrtljivo skalo, kjer lahko izbirate med mnogimi različnimi dolžinami, in udobnimi drsečimi nastavljivimi glavniki (3-35 mm). Uživate v 3x učinkovitosti striženja in samoostrihljivih rezilih iz jekla japonske kvalitete, ki vam omogočajo čiste in ostre rezultate striženja ter mnogih dodatnih funkcijah. Le pravega morate izbrati...



Kodralnik Pro Tight



Želite izvedeti skrivnost, kako do lepo definiranih in spiralnih kodrov polnih volumna? Odgovor je **Pro Tight kodralnik**. Njegova 10 mm keramična cev iz titana ima prevleko s 4-kratno zaščito* - antistatična, keramična, turmalin ionska in prevleka za gladko drsenje; ki vam dovoljuje oblikovanje gladkih in sijočih kodrov z manj statike.



Pravo temperaturo za oblikovanje vaših las lahko preprosto izberete z digitalnim nadzorom temperature med 10 različnimi nastavitvami od 130°C do 220°C.

*V primerjavi s standardno keramično prevleko

Grelnik vode Quiet

Uživajte v mirnem in tihem vrenju našega najtišjega grelnika vode. Dvojno okno za nadzor količine vode z osupljivo notranjo modro osvetlitvijo vam omogoča, da grelnik napolnite z natančno količino, ki jo potrebujete. Premazano nerjaveče jeklo s poliranimi poudarki zagotavlja vrhunski izgled, medtem ko 'Push To Open' tipka za odpiranje pokrova in dulec za popolno nalivanje omogočata preprosto polnjenje ali prelivanje vode iz vašega grelnika.



Steam genie Aroma



Zgladite gube in osvežite perilo s **Steam Genie Aroma**, ki ima nastavitvi za paro in navadno likanje, odlikujeta pa ga še nežen nastavek za razprševanje vonja s katerim odstranite neprijetne vonjave ter nastavek za oblazinjeno pohištvo.

Hitri 45-sekundni čas segrevanja in tehnologija ene temperature omogoča hitro in preprosto uporabo. Ko končate z likanjem, ga enostavno postavite na njegov podstavek, dokler se ne ohladi. Uživajte v svžem, higiensko čistem perilu, saj Steam Genie uniči do 99,9% bakterij v 60-ih sekundah*. Spopadite se s trmastimi gubami s 30 g sunkom pare s pritiskom na sprožilec pare z zaklepom.

*2 vrsti bakterij na 3-eh površinah. Testirano v laboratoriju.

George Foreman Flexe grill

Tradicionalni kontaktni žar ali peka na odprtih ploščah s 180 stopinjskim odpiranjem?

Sedaj to ni več težava, saj 180-stopinjski tečaj omogoča, da se žar odpre v raven položaj za odprto pečenje na žaru, kar vam daje dodaten prostor za pečenje še bolj okusne hrane.



Flexe Grill poleg ohišja iz nerjavečega jekla v barvi belega zlata, odlikujejo izboljšane plošče proti prijemanju, ki jih očistite z eno potezo, vgrajen pladenj za kapljanje pa bo zbral vso maščobo, ki bo odtekala s hrane, kar bo čiščenje še dodatno olajšalo.



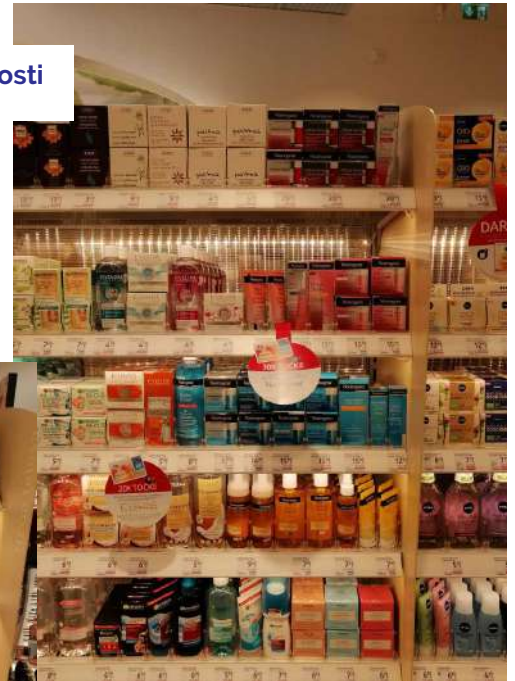
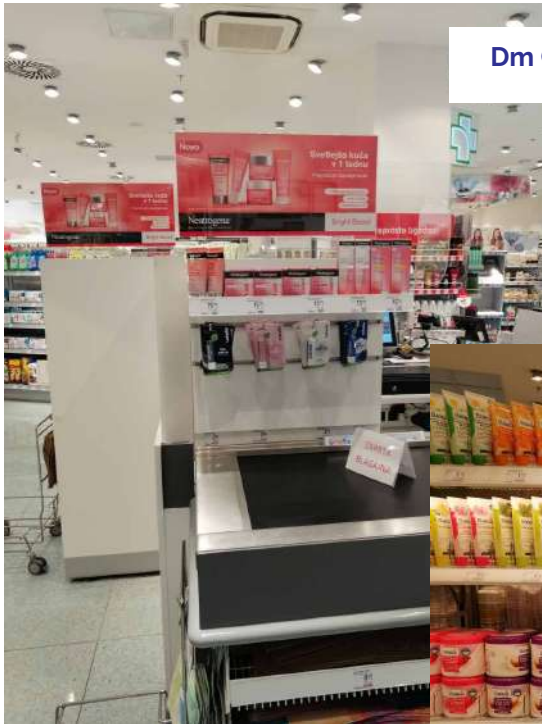
Leposana, izpostavitel Neutrogena face



Sanatura Maxi, izpostavitel Neutrogena face



Dm Citypark, Neutrogena novosti



Planet Tuš MB drogerija,
končnica Neutrogena



Drogerija Tuš Domžale
in Vrhnika, izpostavitve
Neutrogena





HM KR Primskovo, končnica
Listerine Naturals



HM CE, izpostavitve darilni paketi
Johnson's in Neutrogena



HM Šiška, končnica
NTR darilni paketi



HM Šiška, stojalo Johnson's
darilni paketi



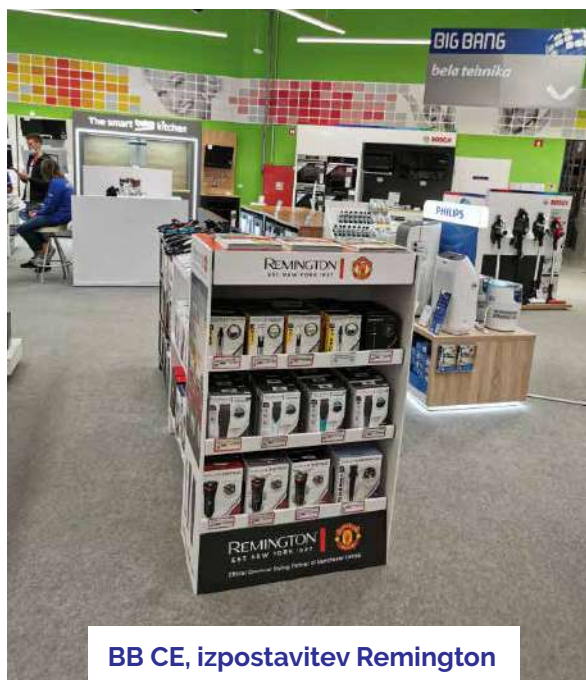
HM Šiška, izpostavitve NTR



HM Šiška, izpostavitve DP
Neutrogena in Palmolive



HM Šiška, končnica
Neutrogena novosti



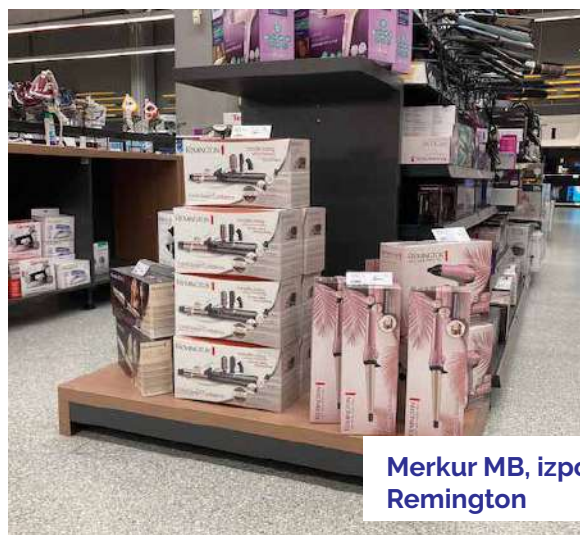
BB CE, izpostavitev Remington



BB KP, izpostavitev Remington



M tehnika NG,
izpostavitev Remington



Merkur MB, izpostavitev
Remington



M tehnika Žalec,
izpostavitev Remington



HM Šiška, izpostavitve
Remington in Russell Hobbs



HM KP, izpostavitve
Remington in Russell Hobbs



HM Šmartinka in KR,
izpostavitve Remington
in Russell Hobbs





IS Aleja, izpostavitvev
Remington



IS CE, izpostavitvev
Remington



IS Ptuj, izpostavitvev Remington



IS Europark in IS MB Qlandia,
izpostavitvev Remington



HM Tabor, končnica
Palmolive darilni seti

HM Šiška, izpostavitvev
Palmolive darilni seti



HM Škofja Loka,
končnica Colgate

HM SG, končnica
Colgate





HM Šmartinka in HM KP,
končnica TOP ponudba



HM CE, končnica Colgate



HM Velenje,
izpostavitel Colgate



IS KP, izpostavitel elmex



Tuš drog. KR in Tuš drog. Idrija, izpostavitve elmex



IS KP, IS MB Qlandia in IS Velenje, izpostavitve Colgate Palmolive

Za preprečevanje širjenja okužb poskrbimo tudi z umivanjem rok

Vsako leto 15. oktobra obeležujemo svetovni dan umivanja rok, ki je namenjen širjenju ozaveščenosti in razumevanju o pomembnosti umivanja rok. Jesen pa je tudi čas, ko se nam približuje obdobje gripe in drugih respiratornih okužb. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje smo pripravili naslednja priporočila glede umivanja rok.

Čiste roke so zelo pomemben dejavnik pri ohranjanju našega zdravja

Poleg vzdrževanja dobrega imunskega sistema je skrb za čiste roke eden najpomembnejših preventivnih ukrepov pri preprečevanju širjenja mikrobov in potencialnih okužb. Številne bolezni se širijo prav preko kontaminiranih rok, ki so glavni prenašalec mikrobov na različne površine in ljudi. Zato je zelo pomembna higiena rok in kašlja.

Zakaj umivanje rok?

Na koži rok se, poleg stalno prisotne mikrobne flore, občasno lahko zadržujejo tudi mikroorganizmi, ki pridejo na kožo rok ob stiku z drugimi deli telesa, drugimi osebami ali ob stiku z okoljem. Prav ti mikroorganizmi so največkrat vzrok za različna obolenja. S preprostim ukrepom, kot je temeljito umivanje rok, lahko te mikroorganizme z naših rok odstranimo in tako preprečimo razvoj bolezni.

Kdaj si umivamo roke?

Roke si umijemo takoj, ko se umažejo. Posebej skrbno pa si umivamo roke pred, med in po pripravi jedi, še posebej dosledno, če rokujemo s surovim mesom, jajci, morskimi školjkami, svežo neočiščeno zelenjavo ali sadjem; pred jedjo; vsakič preden koga hranimo; pred nego in po negi bolnika v domačem okolju; pred in po oskrbi

rane, ureznine, udarnine, ko je koža poškodovana; po menjavi plenice ali po brisanju in umivanju otroka po uporabi stranišča; po smrkanju, kihanju, kašljanju, če smo uporabili robec (če nimamo pri sebi robca, v katerega bi zakašljali ali kihnili, potem to naredimo v rokav in ohranimo roke čiste); po dotikanju živali (tudi hišnih ljubljencev, akvarijskih živali) ali živalskih odpadkov; po dotikanju odpadkov ter ob prihodu domov. Sicer pa naj bi to delali tako pogosto, kot je glede na naša opravila potrebno, predvsem ob pravem trenutku in seveda pravilno. Le tako lahko preprečimo, da se v hrano, ki jo pripravljamo, iz našega okolja ne prenesejo povzročitelji različnih bolezni in da z dotikanjem posameznih predelov telesa v naše telo ne zanesemo škodljivih mikroorganizmov. Še posebno pomembno je dosledno in vestno umivanje rok ob pojavu različnih obolenj.

Kako si umivamo roke?

Pomembno je, da se držimo pravilnega zaporedja postopka umivanja rok in da roke pod tekočo toplo vodo najprej omočimo. Pred umivanjem vedno odstranimo ves nakit (prstane, ure, ipd.). Pomembno je, da namilimo in zdrgnemo vse predele rok in po celi površini dlani, hrbtšč, med prsti obeh rok, konice prstov, ne pozabimo palcev, predelov pod nohti ali zapestij. Roki milimo vsaj 20 sekund, tako da namilimo vse predele rok. Drgnemo dlan ob dlan, dlan in hrbet roke, s sklenjenimi rokami z dlanjo proti dlani, med prsti, posebej zdrgnemo oba palca, konice prstov z nohti in zapestje. Z umitih rok temeljito speremo milo in roke dobro osušimo. Najbolje, da jih obrišemo do suhega s papirnato brisačo, ali s svojo brisačo za roke, ki jo redno menjamo. Pipo zapremo s komolcem ali papirjem in ne z umito golo roko, še posebej, če nismo doma.

Veliko ljudi seže po milu s suhimi rokami. Če pa si roki najprej dobro omočimo, odplaknemo kar precejšnje število mikroorganizmov s površine rok in miljenje, ki sledi, je bolj učinkovito in postopek umivanja rok v celoti odstrani več mikroorganizmov.

Odrasli pri umivanju rok nismo vedno dovolj natančni, predvsem pa si rok ne umijemo vedno, ko bi le-to bilo treba. Otroci se namreč veliko naučijo s posnemanjem vzorcev odraslih. Zato je zelo pomembno, da svoje otroke postopoma

navajamo higienskih navad v času, ko so za vse novosti še zelo motivirani in učljivi, s svojimi ravnanji pa predstavljamo vzor, jim pomagamo in jih usmerjamo. Šele, ko bomo osnovne higienske principe ozavestili in jih tudi vestno izvajali, lahko pričakujemo preskok v pristopu in miselnosti posameznikov do osnovnih, velikokrat enostavnih, a zelo učinkovitih higienskih ukrepov.

Vir: nijz.si

Nasveti za umivanje rok

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



Roke najprej dobro splaknemo pod tekočo vodo.

2



Z **milom**, ki ga nanese po celotni površini rok, si drgnemo roke **1 minuto**, po vseh predelih (dlani, hrbtišča, med prsti, palca in tudi pod nohti obeh rok).

3



Milo dobro speremo z rok z vodo.

4



S papirnato brisačo za enkratno uporabo si roke obrišemo do suhega. Pipo zapremo s papirnato brisačo in pazimo, da se je z umitimi rokami ne dotaknemo več.

Več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: www.nijz.si.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Poleg umivanja rok še nekaj dodatnih nasvetov za preprečevanje okužb:

- ✓ Kašljaj in kihaj v pregib roke ali robček;
- ✓ Ostani doma, če imaš simptome covida, gripe ali prehlada;
- ✓ Izogibaj se množicam in majhnim prostorom, kjer je še več možnosti za okužbo;
- ✓ Uporablaj antibakterijske gele na bazi alkohola (več kot 60 % vsebnosti alkohola), saj s tem uničiš večino mikrobov;
- ✓ Skrbno očisti roke, ko kihneš ali zakašljaš, ko skrbiš za bolne osebe, pred pripravo hrane in po jedi, po obisku stranišča, ko so roke vidno umazane in po stiku z živalmi;
- ✓ Maske so sicer dobrodošle za uporabo pri okuženih, ne zaščitijo pa 100 % pred okužbami;
- ✓ Robčke po uporabi takoj zavrzi;
- ✓ Čim manj se dotikaj obraza, saj lahko vneseš mikrobe v svoje telo preko oči, ust in nosu;
- ✓ Izboljšaj svoj imunski sistem z raznimi prehranskimi dopolnili (vitamin C in D), svežo zelenjavo in sadjem;

Pravilna higiena kašlja

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



Preden zakašljate/kihnete si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom.

ali

2



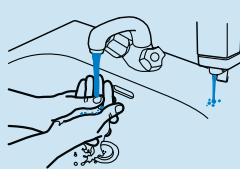
Zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.

3



Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš.

4



Po kašljanju/kihanju si umijte roke z milom ter vodo.

Kosilo za pisalno mizo

Temeljno načelo zdrave prehrane je pet obrokov na dan, glavni krivec za kršenje tega pravila pa služba, saj pogosto nimamo časa, včasih pa tudi denarja, da bi si privoščili pošteno kosilo. Rešitev je preprosta: kosilo si prinesemo od doma!

Kosilo za pisalno mizo

Delovni čas se je za marsikoga občutno podaljšal, obrati družbene prehrane pa večinoma nimajo več vsaki denarnici primernih cen, morda nam njihova ponudba ne prija, naše prehranjevalne navade pa trpijo. Marsikdo med delovnim časom ne užije ničesar, drugi potešijo lakoto s kakšnim sendvičem, hitrimi prigrizki in številnimi kavami. Za svoje zdravje, poln želodec pa tudi delovno storilnost bi bilo bolje, če bi se navadili že doma pripraviti okusen obrok, ki bi si ga privoščili v čajni kuhinji ali še bolje, na svežem zraku, na klopci v bližnjem parku.

Kosilo v službi iz domače kuhinje pa je še zlasti praktično za vse, ki imajo kakšne posebne prehranske muhe in zahteve, torej od vegetarijancev prek diabetikov do vseh, ki se morajo držati kakršnih koli diet.

Kaj nesemo v službo?

Priprava malice ali kosila za službo ni nobena posebna umetnost ali dodatno delo. Morda nam zadostuje, da si pripravimo bogat sendvič in dodamo še navaden jogurt in kak sadež. Za lahek obrok si lahko kar v službi zmešamo jogurt, žitarice in suho sadje. Lahko recimo vzamemo s seboj ostanke večerje. Zelo se obnesejo različne solate in zeleni smutiji. Če pa imamo v službi možnost hrano tudi pogreti v mikrovalovki, ni

nobenega razloga, da si ne bi privoščili juhe ali enolončnice. Prav tako ni nobenega razloga, da ne bi tudi pisarniškega kosila končali s sladico: lahko si privoščite košček ali dva temne čokolade, lahko pa tudi brownie, bananovo ali kako drugo domače pecivo, ki dobro prenese transport od domače kuhinje do delovnega mesta.

Kako prinesemo do pisalne mize?

V času nadvse praktičnih steklenih in plastičnih posod je zadeva preprosta: najti moramo samo takšno, ki je ravno prave velikosti, da gre vanjo en obrok. Če tega nimamo na voljo na delovnem mestu v čajni kuhinji, s sabo vzamemo tudi jedilni pribor.

Česa ne jemo v pisarni?

Čeprav se lahko pred sodelavkami in sodelavci v pisarni izkažemo s pravimi gurmanskimi posodami, je vseeno bolje, da se hranimo diskretno. To pomeni predvsem, da ne nosimo v službo hrane, zaradi katere se ob pogrevanju po vsem nadstropu razširi močan vonj.

Nadalje ne nosimo v službo jedi, ki med potjo izgubijo obliko, še zlasti pa ne takšnih, ki se ne sobni temperaturi hitro kvarijo. Razmočeni paradižniki niso več okusni, z majonezo, ki se je grela na soncu, pa si lahko nakopljemo resne prebavne težave.

Pisarniška solata

Sestavine:

10 dag kuhanega stročjega fižola
10 dag koruze iz pločevinke
10 dag kuhanih in odcejenih makaronov
1 paradižnik
1 paprika
4 olive

Za preliv:

žlica olja in žlica kisa
sol in poper
2 žlici jogurta

Postopek:

1. Vse sestavine naložimo v posodo, zmešamo sestavine za preliv, jih zlijemo v vrečko in jo zapremo.
2. Solato lahko dopolnimo z drugimi sestavinami glede na to, kaj imamo v hladilniku.

Posebnost: Solate praviloma nikoli ne pripravimo doma, saj zelena solata in nekatere vrste zelenjave ne prenesejo nekajurnega namakanja v olju in kisu. Zato preliv pripravimo posebej, prelijemo v vrečko in vrečko na vrhu zavozlamo. Ko je čas za kosilo, vrečko pretresemo, z vilicami naredimo luknjo in prelijemo solato.

Tabule

(Tabbouleh - solata iz kuskusa)

Sestavine za 2 osebi:

125 g kuskusa
oljčno olje
limonov sok
1,5 dl hladne vode
1 rdeča paprika
pol na drobno nasekljane čebule
1 paradižnik
sveža zelišča (bazilika, koriander, drobnjak, peteršilj)
sol, poper

Postopek:

1. Kuskus zmešamo s polivko iz oljčnega olja in limone, prilijemo vodo, pomešamo in pustimo 15 minut, da se napne.
2. Papriko spečemo pod žarom z vseh strani, damo v skledo, pokrijemo s krpo, da se nekaj minut pari. Nato jo olupimo in narežemo na majhne koščke.
3. Papriko dodamo kuskusu, prav tako na kocke narezan paradižnik, čebulo in zelišča.
4. Po okusu solimo in popramo, premešamo in pustimo, da se okusi prepojijo. Tabule je naslednji dan še boljši.



Posebnost: Kuskus je mogoče pripraviti na vrsto načinov; načeloma dodamo zelenjavo, ki jo imamo radi ali pri roki. Dobro se obnesejo denimo čičerka, grah, sladki fižol, kisle kumarice pa tudi rukola. Dodamo lahko tudi morske sadeže ali hladno, na drobno narezano perutnino. Originalni tabule, ki je pekoč, dobimo, če zraven nasekljamo čili ali feferon.

Pisarniška zelenjavna juha

Sestavine:

2 paradižnika
 ¼ gomolja zelene
 ½ vejice zelene
 ½ rdeče paprike
 korenček
 bučka
 strok česna
 2 žlici oljčnega olja
 50 g mesnate slanine
 1 l zelo vroče mesne juhe
 3 žlice riža
 skodelico zmrznjenega graha
 sol, poper
 4 žlice naribanega parmezana

Postopek:

1. Najprej pripravimo zelenjavo: paradižnik olupimo in narežemo na majhne kose, bučko narežemo na kocke, gomolj zelene na kockice, vejico zelene na kolesca, papriko razpolovimo, odstranimo semenje.
2. Strok česna olupimo in stremo.
3. V loncu razgrejemo olje in prepražimo na kocke narezano slanino.
4. Dodamo narezano zelenjavo in česen in vse skupaj med mešanjem nekaj minut pražimo.
5. Zelenjavo zalijemo z juho in pokrito kuhamo deset minut. Solimo in popramo po okusu.
6. V juho dodamo riž, po desetih minutah kuhanja pa še zmrznjen grah, ki naj v juhi vre šest minut.



Posebnost: V službi juho pogrejemo in nato povrh potresemo nariban parmezan, ki smo ga prinesli s seboj v posebni vrečki. Bolje je, če juho pripravimo nekoliko gostejšo kot po navadi.

Bananovo pecivo z ingverjem

Sestavine:

200 g moke
 2 žlički jedilne sode
 2 žlički mletega ingverja
 150 g zmlete ovsene moke
 4 žlice sladkorja,
 temni muscovado
 6 žlic margarine
 150 g medu
 1 raztepeno jajce
 3 zmečkane zrele banane

Postopek:

1. Presejemo moko, sodo in ingver ter primešamo ovseno moko.
2. V kozici razpustimo sladkor, margarino in med ter obe mešanici združimo.
3. V maso vtepemo jajce in banane.
4. Testo naložimo na pomaščen pekač in pečemo pri 160 °C eno uro.

Posebnost: Ta sladica je zelo primerna za malico, ki jo vzamemo s seboj, ker se skoraj ne drobi. Poleg tega je njen rok trajanja kar dva meseca; sčasoma še pridobiva okus.

Vir: delo.si

Ker se bliža praznični čas, pa še dva sladka in enostavna recepta za praznično razvajanje! Pa prinesite kaj za poskusiti!



PIŠKOTI ZA ZAČETNIKE



Za manjši hribček piškotov si priskrbi:

180 g pšenične bele moke
100 g sladkorja
80 g masla sobne temperature
1 jajce
0,5 žličke vanilijeve arome
0,5 žličke pecilnega praška
1 ščepec soli



Postopek

1. Vse naštetostresi v posodo in zmešaj v enotno maso. Iz nje oblikuj kepo, ki jo malce sploščiš in zaviješ v prozorno folijo za živila.
2. Testo za 20 minut postavi v hladilnik.
3. Pripravi površino za množično izdelovanje piškotov. Pomokaj jo in na njej razvaljaj piškotno maso do debeline približno 3 mm.
4. S poljubnimi modelčki povaljane mase odtisni surove piškote.
5. Razporedi jih po pekaču, prekitem s papirjem za peko in jih za 5-6 minut pri 180 °C prepusti pečici.



BOŽIČNI MUFFINI

Za muffine si pripravi:

1 vrečko vinskega kamna
3 jajca
180 g jogurta
130 g masla
pol stroka vanilje
300 g moke
170 g sladkorja
vanilin sladkor v prahu
3 pesti grobo nasekljanih orehov

Za božični nadev si pripravi:

4 žlice brusničnega džema
1 žlica sladkorja v prahu

Postopek:

Maslo stopi in ga z ostalimi mokrimi sestavinami zmešaj v eni, vse suhe sestavine razen orehov pa v drugi posodi. Suhe sestavine vmešaj k mokrim. Povsem na koncu dodaš še orehe. Za božični nadev zmešaj štiri žlice brusničnega džema z žlico sladkorja.

V pekač za muffine dodaj papirčke, najprej nadevaj malo mase, nato brusnično polnilo in na koncu spet maso. Muffini naj se pečejo 20 minut na 180 °C.



Vir: midvakuhava.si



Utrinki iz pisarne

Naša mala knjižnica je prav lepo založena. V njej se najde pravo čtivo za vsakogar. Preverite!



Redno razkuževanje



HOROSKOP

Oven



V zadnjem mesecu leta 2021 bo oven vse bolj razmišljal o smislu življenja. V poklicnih dejavnostih vas bo monotono delo utrudilo, morda se boste morali spopasti s težavami, ki ste jih dolgo odlašali. Potrudite se, da dokončate vse naloge, ne da bi obupali na pol poti.

V osebnem življenju so na začetku meseca možne romance v službi in majhni znaki pozornosti, ki jih pošilja sodelavec. Venera vam bo pomagala pritegniti v svoje življenje ljudi, ki vam bodo pomagali doseči, kar si želite. Zdravje vam bo služilo v prvem mesecu zime, vendar bodite pozorni na krvni tlak.

Bik



Biki bodo želeli v decembru čim bolj pokazati svoje sposobnosti. Bodite previdni pri financah. Ta mesec bi morali pregledati svoj poslovni odnos in se odločiti, komu zaupati. Poslušajte svojo intuicijo. Možno je, da boste dobili zaupne podatke, ki vam bodo pomagali napredovati po karierni lestvici.

Čakajo vas prijetna presenečenja. Obstaja možnost, da boste na potovanju srečali nekoga, ki bo dobil pomembno vlogo v vašem življenju. Biki, ki so v zvezi, bodo imeli priložnost okrepiti svojo ljubezen in povrniti nekdanjo strast. Ko gre za zdravje, se izogibajte fizični in čustveni preobremenitvi. To lahko oslabi vašo imuniteto.

Dvojčka



Osredotočite se na krepitev odnosa s partnerjem in gradnjo poslovnih odnosov. Pokažite pobudo in izrazite svoje ideje, ki vam bodo prinesle večjo kredibilnost v očeh drugih. Pazite pa na svoje finance – mamljive ponudbe se lahko izkažejo za resen udarec za proračun.

Na področju osebnih odnosov ne smete načrtovati poroke ali zaroke v prvem mesecu zime. Samski dvojčki

bodo doživeli usodno srečanje, ki jim bo spremenilo življenje. Z vidika zdravja so možne bolečine v hrbtu in migrene. Poskusite čim več počivati.

Rak



Da bi okrepili svoj poklicni položaj, ne zavzemajte opazovalnega položaja, temveč se maksimalno vključite v delovni proces. Imate dobre možnosti, da najdete dodaten vir zaslužka. V tem obdobju se ne zadolžite in ne jemljite posojil.

Samski raki naj pričakujejo zanimiva srečanja, zato bodite pozorni pri osebah, ne le na njihov videz, ampak tudi na skupne interese. Konfliktom s partnerjem se lahko izognete z medsebojnim kompromisom. Kar zadeva zdravje, je pri raku v tem obdobju večje tveganje za opekline.

Lev



Decembar bo za vas uspešen na vseh področjih življenja, sreča vas bo spremljala na vsakem koraku. Imate priložnost zadeti na loteriji. Pri delu se zanašajte samo nase in na svoj potencial, ne pričakujte zunanje pomoči. Ne sprejemajte prenapljenih, čustvenih odločitev, še posebej, ko gre za denar.

Zadnji mesec v letu bo poln neverjetnih srečanj in poznanstev, ki vam bodo pomagala okrepiti vaš finančni položaj in status v družbi. Obstaja velika verjetnost, da boste v službi imeli romanco. Levi v razmerju bi se morali bolj posvetiti partnerju in si prizadevati za izboljšanje odnosa. Krepite imunski sistem z aktivnostjo.

Devica



Devico čaka produktiven in zabaven mesec. V službi vam ne bo dolgčas, imeli boste veliko idej, vendar jih

ne delite s sodelavci, ker mnogi čakajo na trenutek, da si prilastijo vaše dosežke. Do denarja pristopite odgovorno in poiščite dodaten vir dohodka – rezultati vas ne bodo razočarali.

Ta mesec imate srečo, poskusite igrati igre na srečo. Več pozornosti posvetite družini in prijateljem, pa tudi svojemu domu – to je pravi čas za prenovo in popravilo. Zvezde samskim devicam napovedujejo začetek romance, a izogibajte se lahkomišelnim zvezam, prinesle vam bodo le razočaranje. Tveganje za prehlad se bo povečalo.



Tehtnica

Poudarek bo na družinskih težavah, morda pa vas bodo za pomoč prosili še sorodniki. Decembra se ne smete lotiti resnih poslovnih projektov, saj vam zasebni problemi ne bodo omogočili, da bi se popolnoma osredotočili na opravljanje nalog.

Konec leta vas čaka priliv denarja. Samske tehtnice bodo uživale v svoji samoti in miru, za tiste v daljši zvezi pa je to idealen čas za poroko ali skupno življenje. Bodite pozorni na prebavila.



Škorpion

December je za škorpione srečen mesec, saj imajo velike možnosti za izboljšanje materialne blaginje, bodisi v obstoječi ali novi službi, vendar pod pogojem, da si pravilno zastavijo prioritete in cilje. Ne bodite popolnoma iskreni s kolegi, njihova zavist se lahko obrne proti vam. Bodite previdni pri komunikaciji!

Če ste v stabilnem razmerju, je to idealen čas za ožvitev speče strasti. Samski morajo več komunicirati in posvečati več pozornosti svojemu okolju – morda se prav tam skriva nova ljubezen. Da bi se izognili izčrpanosti – več počivajte.



Strelec

V zadnjem mesecu v letu bodo strelci ujeli srečo, če bodo jasno opredelili svoje cilje. V službi se izogibajte spletkam in tračem. Boste produktivni, vendar pazite, da se ne ujamete v finančno past – vlagajte pametno.

Strelce v razmerju čaka obdobje krize, konfliktov in nesoglasij. Samski, ki želijo spoznati svojo sorodno dušo, naj ne prezrejo vabil na različne dogodke. Pazite na virusne bolezni.



Kozorog

Vse delo, ki ste ga začeli, bi morali končati decembra. Novo leto vam odpira še več neverjetnih možnosti, pomembno je le, da se nanje ustrezno pripravite. V prvi polovici meseca bo delovno okolje napeto, zato se ne lotevajte novih projektov. Čeprav je finančno stanje stabilno, je konec meseca primeren za menjavo službe ali iskanje dodatnih virov zaslužka.

V tem obdobju imajo lahko kozorogi ljubosumne izbruhe in postavljajo nerealne zahteve do drugih, kar lahko povzroči neskladje. Samski bodo v središču pozornosti! Poskrbite za svoje duševno zdravje.



Vodnar

Vodnar naj bo pozoren na nedokončane projekte. Pravilno določite prednostne naloge in cilje ter zavarujte svoje načrte pred sodelavci. Nakopičena utrujenost vam bo dala razmišljati o odhodu na dopust.

Tisti, ki so šele stopili v zvezo, naj ne delajo daljnosežnih načrtov. Vodnar v stabilnih odnosih bi moral svoja čustva držati pod nadzorom in ne povzročati škandalov z neutemeljenim ljubosumjem. Možno je, da boste izvedeli kakšno skrivnost o partnerju.



Ribi

Ribam se odpirajo nova obzorja v poklicni sferi, zato poskušajte pokazati svoje kvalitete v največji možni meri in doseči uspeh, pa naj bo to obstoječa služba ali nova priložnost. Spremljala vas bo poslovna sreča, a vseeno upoštevajte stroške.

Izkoristite nova poznanstva in srečanja! Ribe bi se morale v odnosih bolj posvetiti partnerju, da bi okrepile bližino, pa tudi družini in prijateljem. Šibke točke rib so ledja in hrbtni mišice, zato so priporočljive vaje zmerne intenzivnosti.

Vir: citymagazine.si

SREČNO HAPPY 2022!

Želimo vam leto polno uspehov,
veselja in zadovoljstva.

We wish you a year filled with success,
joy and contentment.

LomasTeam
Naravnost k najboljšim **Straight** to the great

