© ORLAN PC

OVOGODIŠNJA AMBIENTA U RECESIJSKOM OZRAČJU IPAK POKAZALA DA HRVATSKA DRVNA INDUSTRIJA IMA POTENCIJALA

MLADI DIZAJNERI ODUŠEVILI

Nagrade i pohvale

Dobitnici nagrada i plaketa na ovogodišnjoj Ambienti su tvrtke:

Spin Valis – zlatna plaketa za visoku kvalitetu namještaja od hrastovine za opremanje spavaćih soba

Svea – zlatna plaketa za uspješan razvoj programa kuhinjskog namještaja

Inkea – srebrna plaketa za razvoj komponibilnog programa modularnog namještaja za sjedenje i odlaganje

Stilles – brončana plaketa za potrajnu visoku kvalitetu namještaja za opremanje radnih soba

Hrastico – brončana plaketa za oblikovanje namještaja od cjelovitog drva i stakla

Dekor – pohvala za halogeni luster FI, autorice Zdenke Jurilj

Ovogodišnja Ambienta, 37. međunarodni sajam namještaja, unutarnjeg uređenja i prateće industrije, otvorila je vrata svim posjetiteljima od 13. do 17. listopada ove godine. Iako se utjecaj recesije odrazio na broj izlagača, nisu izostali noviteti i zanimljivosti, koji su dojam ovogodišnje Ambiente ipak učinili pozitivnim. U skromnijem opsegu nego proteklih godina, izlagači na ovogodišnjoj Ambienti ipak su osvijetlili obraz kroz elemente namještaja i opreme koje su izložili. Posebno zapažen je način uređenja izloženbenih štandova, koji je omogućio eksponatima da dođu do punog izražaja u ambijentima u koje su postavljeni. Zapažena je i prisutnost svjetskih trendova kroz boje, materijale i dizajn, pa se tako još jednom potvrdilo da Hrvatska svojom ponudom ne zaostaje od puno većih i razvijenijih zemalja.

Spoj kreativnosti i kvalitetne sirovine

Posebne pohvale zaslužuje značajan napredak Hrvatske drvne industrije u sklopu projekta «Drvo je prvo», čije su se tvrtke povezale s hrvatskim dizajnerima te spojile kreativnost, kvalitetnu sirovinu (koje u Hrvatskoj ne nedostaje) te tehnologiju i kvalitetu izrade. Zapažen je način izlaganja ovih proizvoda kao i njihova atraktivnost, funkcionalnost i kvaliteta. Sve pohvale mladim hrvatskim dizajnerima, koji potvrđuju da ideje ne treba tražiti izvan granica Lijepe Naše, već domaćim idejama treba graditi brend, koji svoje zapaženo mjesto zauzima i u inozemstvu.

Klaster Hrvatski interijeri, koji sačinjavaju tvrtke Lapibus, Adax interijeri, Ancona grupa, DCO, Interijer Klanfar, Mobilar, Spačva, Tapo, Trokut, imali su posebno izdvojen izložbeni prostor, koji se ističao kvalitetnim dizajnom i naglašenom funkcionalnošću izloženog namještaja.

Zajednica za industrijski dizajn ZziD izložila je radove koji su nastali suradnjom hrvatskih dizajnera i tvornica namještaja te potvrdila da je ovakav spoj formula za uspjeh. Studij dizajna je predstavio radove studenata i obrazbiro potencijalom i kreativnošću budućih dizajnera, kao i Šumarski fakultet iz Zagreba.

Atraktivnim dizajnom kućanskog namještaja kao i načinom izlaganja istakla se tvrtka Sven Namještaj prikazavši trendovsku kombinaciju bijelih lakiranih površina sa strukturom drveta u detaljima.

Igra optičkim nitima

Bogatu ponudu te mogućnosti izrade kuhinja, namještaja i ugradbenih ormara po mjeri na 150 m2 izloženog prostora prikazala je poznata hrvatska tvrtka Bonus Optimus. Izložci su prikazani u smeđoj, ciklama i naranџastoj boji. Privlačnim rasvjetnim tijelima u vlastitoj proizvodnji predstavila se i tvrtka Hal iz Varaždina, a prikazana je i igra optičkim nitima kao vrlo dekorativan element rasvjete u interijeru. Široku i kvalitetnu ponudu parketa, kao i svake godine do sada, na sajmu Ambienta prikazala je tvrtka PPS – Galeković, a kao novitet, prikazana su i prva protupožarna drvena vrata T120 koja je prezentirala tvrtka Bilokalnik. Ljepotu stakla i mogućnosti njegove primjene u izradi namještaja podnih i zidnih obloga demonstrirala je tvrtka Bokart. Stako je bilo i ostalo trendovski materijal u uređenju interijera - na ulaznim i sobnim vratima te kao dio namještaja.

Sve pohvale mladim hrvatskim dizajnerima, koji potvrđuju da ideje ne treba tražiti izvan granica Lijepe Naše, već domaćim idejama treba graditi brend, koji svoje zapaženo mjesto zauzima i u inozemstvu

Ergonomski prilagođiva sjedeće garniture, koje su apsolutni trendovski hit, predstavila je tvrtka Hal iz Varaždina, a prikazana je i igra optičkim nitima kao vrlo dekorativan element rasvjete u interijeru. Široku i kvalitetnu ponudu parketa, kao i svake godine do sada, na sajmu Ambienta prikazala je tvrtka PPS – Galeković, a kao novitet, prikazana su i prva protupožarna drvena vrata T120 koja je prezentirala tvrtka Bilokalnik. Ljepotu stakla i mogućnosti njegove primjene u izradi namještaja podnih i zidnih obloga demonstrirala je tvrtka Bokart. Stako je bilo i ostalo trendovski materijal u uređenju interijera - na ulaznim i sobnim vratima te kao dio namještaja.

Ako je površina izlagačkog prostora ove godine bila manja, nije nedostajalo kvalitetnog pristupa u njegovu uređenju. Pohvala svim sudionicima sajma Ambienta, koji su svojim prinosom pokazali kako se treba oduprijeti recesiji i koji su javnosti poslali poruku: obratite se hrvatskim tvrtkama, uključite hrvatske arhitekte i dizajnere u opremanje prostora.

Monika GALOVIĆ,
dipl. ing. arh.
www.interijerNET.hr

Osobe s najvišom razinom vitamina B12 imaju najmanji rizik oboljivanja od Alzheimerove bolesti, pokazalo je istraživanje provedeno u Finskoj. Sudionici istraživanja su bili u dobi od 65 do 79 godine, a na početku nijedan nije imao simptome Alzheimerove bolesti. Vitamin B12 je prisutan u mesu, ribi, jajima i mlijeku, a istraživači vjeruju kako se njegov pozitivan učinak temelji na smanjivanju prisutnosti homocisteina, aminokiseline koja je poznati faktor rizika za demenciju i moždani udar.

STIL

Jogom u borbu protiv «podivljalih» hormona – polaznice vježbi Hoyo joge

© Mark Blinch

TEMA BROJA

RENATA RAINER, INSTRUKTORICA HORMONALNE JOGE, POMAŽE ŽENAMA U OSJETLJIVOM RAZDOBLJU

HOYO JOGA OLAKŠAVA MENOPAUZU

Riječ je o prirodnoj terapiji (disanjem) koja na bazi joge uspostavlja ponovnu produkciju hormona, a pomaže ženama u menopauzi kao i onima koje imaju problem neplodnosti

Iako svijet, u ovom ili onom obliku, već tisućama godina pozna joga, njena popularnost u suvremenu životu sve je veća. I dok se joga u mnogim europskim zemljama udomaćila do te mjere da njenu efikasnost/ljekovitost prepoznaju osiguravajuće kuće preko kojih su pacijenti zdravstveno osigurani pa je uzimaju «pod trošak i za lijek», u nas se na joga još uvijek gleda sa sumnjom.

U suštini joga na zdravlje djeluje «iznutra», uravnotežuje organizam, puni ga energijom, pomlađuje i budi naš unutrašnji mir kao odgovor na vanjski stres, a što je zasigurno jedan od razloga zbog kojih se ona danas sve lakše probija do onih kojima treba. Tehnike koje joga nudi zavise o tome za koju smo se vrstu joge odlučili, a danas ih ima čitav niz.

> **Ni jedna joga, pa ni hormonalna, nije zamjena za klasičnu medicinu, ali može pomoći**
>
> Renata Rainer

No, osnovu čini hatha joga koja je i najpoznatija, a obuhvaća vježbe disanja i opuštanja, pozitivno razmišljanje, meditaciju i upražnjavanje određenih tjelesnih položaja. Ono što je novina na našem području je hoyo joga odnosno hormonalna joga, a koja je u prvom redu namijenjena ženama i ženskim problemima, posebice u menopauzi.

Nesanica, valunzi, nemir

- Budući da je menopauza jedan prirodan ciklus u životu žene, traži i prirodan način da se odgovori na njezine probleme, posebice kada zbog općeg zdravstvenog stanja postoje kontraindikacije za uzimanje nadomjesne hormonalne terapije. Nedostatak estrogena često uzrokuje promjene raspoloženja, valove vrućine, nesanicu, suhoću rodnice, emocionalnu nestabilnost, nemir, debljinu, osteoporozu i druge znane nam simptome na koje se ciljanim vježbanjem hormonalne joge može utjecati i tako ih otkloniti, objašnjava nam Renata Rainer. Naša je sugovornica dugogodišnja instruktorica hormonalne joge koja na svojim tečajevima obučava za vježbe koje se, po usvajanju znanja na tečaju, samostalno izvode kod kuće.

– Moram naglasiti da ni jedna joga, pa ni hormonalna, nije zamjena za klasičnu medicinu, ali umnogome može pomoći, posebice tamo gdje su drugi načini zakazali. Treba reći da je hormonalnu jogu utemeljila Dinah Rodrigues, danas 83-godišnjakinja koja živi u Brazilu. Rodrigues je diplomirala filozofiju i psihologiju, a 1992. godine započinje studiju i istraživanja vezana za hormonalnu jogu koja danas ima poklonice među ženama širom svijeta – kaže naša sugovornica i dodaje da je ova joga namijenjena ženama iznad 35 godina, onima kod kojih se dogodila prerana menopauza, a može pomoći i kod neplodnosti.

Promjene na tjelesnoj i psihičkoj razini

Hormonalna joga je u načelu prirodna terapija (disanjem) koja na bazi joge uspostavlja ponovnu produkciju hormona. Njeni učinci se vide na tjelesnoj razini jer oblikuje tijelo i poboljšava pravilno držanje, zatim na hormonalnoj razini budući da smanjuje smetnje i prijeći bolesti koje nastaju kroz hormonalnu neuravnoteženost. Rezultati se, također, vide i na psihičkoj i energetskoj razini. Razgradnje se, naime, stres, ublažava nesanica, revitalizira organe i pospješuje energiju. Riječ je o dinamičnoj jogi koja vrlo brzo dovodi do rezultata uz redovito i pravilno vježbanje. Na seminarima hormonalne joge, što se održavaju tjedno (osam tjedana, svaki po dva sata) i kao vikend seminari, usvajaju se znanja koja se kasnije samostalno primjenjuju.

Dolores JURETIĆ

Vježbe korisne i muškarcima

Kod muškaraca promjene slične ženskoj menopuzi uzrokuje, naravno u drugačijem i blažem obliku i dužem vremenu, promjena vezana na testosteron. To rezultira iscrpljenošću, nervozom, gubitkom seksualne želje, a za sve to također je dobrodošla joga koja u biti usklađuje hladnu žensku i toplu mušku energiju koje ujedinjene egzistiraju u svakom organizmu.