

veselības ceļvedis

laimīgajiem

JANVĀRĪ

Sajūti bērniību!

Ģimenes un sniega svētki



IESAKA
Pasaules
Sniega dienas
organizatore,
aizrautīga
slēpotāja un
sniega fane
Anna
Bondare



Pasaules Sniega diena, kas šogad notiks no 16. līdz 18. janvārim, ir aizraujošs, ikgadējs sniega festivāls bērniem un viņu ģimenēm, kas vienlaikus notiek dažādās vietās visā pasaulē. Pērn pasākumi tika organizēti 55 vietās visā Latvijā, bet šogad svētki būs vēl plašāki, tāpēc mīļi aicinām visus piedalīties Sniega dienas aktivitātēs, atrakcijās un sacensībās, jo šie ir ģimenes svētki, kur katrs atradīs sev piemērotu nodarbi.

Sniega dienas mērķis nav noskaidrot vai atlasīt nākamos čempionus, bet gan dot iespēju bērniem un viņu vecākiem pārliecināties, ka aktivitātes sniegā var kļūt par viņu ikdienu. Ja jautāsi, kas notiks, ja sniega nebūs, esam pārliecināti – sniegs būs! Vairāk informācijas meklē www.infoski.lv.

Klausies!

Albums kā iesildīšanās

Mostoties no ziema miega pēc garajām svētku brīvdienām, ir

īstai laiks noskapoties uz romantikas viļņa. Britu dziedātāja Eda Širana otrais albums „X”, kas jau paspējis sasniegt mūzikas ierakstu topu virsotnes, atkal kļūst aktuāls pirms viņa paredzētā koncerta šī gada februārī „Arēnā Rīga”.

Ne velti sers Eltons Džons Edu Širanu nodēvējis par britu mūzikas jauno dārgakmeni. Jau pirmajā nedēļā „X” ierindojās 1. vietā 12 valstu (tajā skaitā vienlaikus Lielbritānijas un ASV) topos un vēl citu 11 valstu hitparādēs atradās vismaz 5.vietā.

Publikas sajūsma, kritiķu atzinība, aicinājumi uzstāties lielākajos festivālos, izpārdota koncerttūre Eiropā un ASV, kam pievienojas viena prestiža balva pēc otras, nav slikti, vai ne?! Un beidzot talantīgais mākslinieks būs sastopams arī vaigā tepat Latvijā, lai uzrunātu un aizkustinātu.



IESAKA
žurnāla „Una”
radošā
redaktore
Gundega
Bičevska

Lasī un gatavo!

ledvesmai un patriotismam

Iespējams, ka pavārgrāmatas ir visnepraktiskākās grāmatplauktā. Ne tās var visu nakti aizrautīgi lasīt, ne mēs cītīgi pēc tām gatavojam. Taču manā plauktā pavārgrāmatu ir ļoti daudz.

Liels prieks, ka parādās aizvien vairāk pavārgrāmatu, kas 100% radītas Latvijā. Tā pērnā gada nogalē izdevniecība „White Books” izdeva grāmatu „Zommers. Mūsdienu latviskā virtuve”. Mēs esam bagāta valsts – mums ir četri gadalaiki, un virtuve nekad neapnik, jo tā ir sezonāla. Grūbas, kāji, meža ogas, sēnes, ozolzīles, dīgsti un pirmie pavasara zaļumi. Un to visu iespējams pārvērst mākslas darbā. Garšu simfonijā. Odā latviešu dārzam un mežam.

Bravo izdevējiem, kuri grāmatas beigās visas receptes nodrukājuši angļiski, līdz ar to padarot šo grāmatu par izcilu dāvanu aizrobežu draugiem. Uzdāvināta britam, francūzim vai igauņim, grāmata no pavārgrāmatas pārtop izcilā Latvijas reklāmas vēstījumā – vienkārši jābrauc un jābaida.



IESAKA
žurnāla „Una”
recepšu autore
Kristīne
Alberte

Atvelc elpu!

Bridžita Džounsa - kā traka pēc tvitera

Helēnas Fildingas trešā grāmata par Bridžitu Džounsu „Kā traka pēc viņa”

krietni atšķiras no pirmajām divām – tā ir krietni sadrumstalotāka un haotiskāka, tomēr aktuāla. Ļoti precīzs mūsdienu atainojums. Bridžita ir 51 gadu veca atraitne ar diviem bērniem, kura burtiski dzīvo sociālajā vietnē „Twitter” (te arī ir sadrumstalotība, haotiskums un aktualitāte), nereti aizmirstot par reālo dzīvi. Sekotāju skaits pieaugums un samazinājums, tviterromāns ar nelāgām beigām un ilūzija, ka visa pasaule atrodama nekur citur kā tviterī, – tāda ir viņas ikdiens. Bridžitai raksturīga arī šobrīd tik aktuāla un psihoterapeitu aprunātā prokrastinācija jeb visa būtiskā atlikšana – viss cits var pagaidīt, izņemot sociālos tīklus, e-pastu un īsziņu izvēlni mobilajā tālrunī. Tieši tāpēc es mazliet nenoticēju autores uzburtajam happy end, tomēr grāmata man patika tās aktualitātes dēļ.



IESAKA
žurnāla „Veselība”
galvenā
redaktore
Solvita
Velde

