

Vara se poartă machiajul ușor



Din luna mai și până în toamnă, canicula verii dă mari bătăi de cap femeilor, atât din cauze legate de vestimentație, cât și de machiaj. Practic, fiecare dintre noi trebuie să găsim soluția cea mai la modă, lejeră și cât de cât răcoroasă.

Secretul unei vestimentații în care să nu transpirăm constă în materiale fluide, subțiri și care absorb transpirația, cum ar fi voalul de mătase vegetală, celofibră, în sau bumbac. De evitat pe căldură sunt

Theodora V.

pantalonii mulăți, fustele strâmte, bluzele cu mâneci, foarte decoltate, lăncișoarele din argint înnegrite. La o fustă midi din în puteți asorta o bluză brodată, iar un pantalon lejer din bumbac se potrivește perfect cu o cămașă din văscoză sau in. În ceea ce privește încălțăminte sunt de preferat sandalele clasice, lejere sau pantofii decupați în spate.

Dimineața folosiți o cremă hidratantă

Dacă partea cu îmbrăcămintea ați respectat-o, puteți trece mai departe la machiaj. Cum e cel mai bine: cu sau fără? Vara, se știe bine, aduce situațiile neplăcute în care rimelul se scurge pe obraz. Iată că e simplu și cu machiajul, care iese și rămâne perfect respectând câteva reguli simple: folosiți un machiaj ușor, nu vă atingeți cu mâinile pe față pe timpul zilei și, odată ajunse acasă, demachați față. Dimineața se recomandă folosirea unei creme hidratante, care controlează excesul de sebum, dând tenului un aspect mat.

Dacă munciți la birou e indicat un machiaj simplu, cu produse care nu pot fi întinse de picăturile de transpirație. Ar fi bine să nu folosiți fond de ten, pudră sau fard de obraz. Dacă totuși nu puteți renunța la ele, aplicați în straturi subțiri și reîmprospătați-le de două, chiar de trei ori pe zi.

Theodora V.

Extensiile de păr, soluția pentru un păr de învidiat

Părul este imaginea femeii, înseamnă aproape totul pentru o doamnă sau o domnișoară. Dacă ai părul rar sau scurt și vrei să ai un păr des și lung și clar, ai nevoie de îmbunătățiri. Dar, cum nu vrei să aștepți ani la rând să îți crească peloaba capilară, nu există altceva mai bun de făcut decât să apelezzi la tehnica extensiilor de păr.

Extensiile de păr reprezintă cea mai profesionistă soluție pentru a avea un stil modern precum marile vedete internaționale. Părul care se poate folosi pentru extensiile provin de la donator și este netratat chimic, de aceea poate fi

vopsit și coafat după plac. Extensiile se atașază în rânduri orizontale, la baza scalpului, iar procesul durează câteva ore.

Au nevoie de o îngrijire specială

Aplicarea extensiilor nu trebuie să fie dureroasă. Extensiile nu vor afecta condiția părului. De asemenea, trebuie să știi faptul că extensiile de păr au nevoie de o îngrijire specială.

Iată câteva sfaturi: nu se piaptă părul ud.

Părul semi uscat se descurcă cu un pieptene cu dinți rari, însă nu de la rădăcină. Se doarme cu părul legat cu o eșarfă. Nu se pulverizează baza extensiilor cu fixativ sau alte cosmetice pe bază de silicon. Extensiile nu pot fi aplicate în cazul în care aveți păr mai scurt de opt centimetri. Aceste procese de înfrumusețare nu este recomandat nici dacă sunteți însărcinată, dacă aveți probleme cu scalpul sau dacă vă cade mult păr.

Ioana P.



Pentru decolteu în V, colierul cu pandantiv este alegerea potrivită



E vremea decolteului și sezonul în care se poartă tinuta semi-goală le dă mari bătăi de cap femeilor, că doar un decolteu frumos e accentuat de colierul potrivit, nu? Un colier potrivit nu numai că pune decolteul în valoare, dar poate schimba întreaga ținută. Bijuteriile se aleg în funcție de ocazie, strălucirile prețioase fiind pentru seară, iar culorile vii și materiale interesante sunt pentru zi.

Dacă purtați un decolteu în V, un colier cu pandantiv este alegerea potrivită. Culoarea pietrelor trebuie să fie asortată cu cea a hainelor și a

celoralte bijuterii. Bluzele fără bretele, cele din mătase sau cele din satin se vor asorta cu un colier care rămâne aproape de gât. O bluză sau o cămașă cu guler deschis se scoate în evidență cu un colier cu pietre sau mărgele mari ori mai groase. Cersei și cureaua e bine să fie în aceleași tonuri cu pietrele colierului. Mărgele, căt mai colorate, sunt recomandate și pentru un pulover pe gât. Pentru un decolteu pătrat se alege un pandantiv care atârnă de un lanț lung. Dacă are și strasuri, e perfect pentru o ținută de seară.

Ioana V.

Se dă numai cu Informația zilei!

Sănătate Frumusete

Informatia www.informatia-zilei.ro

Anul IV Nr. 194 miercuri 24.06.2009

J
a
d
a

despre copii
și familie

paginile 8-9

P
i
n
k
e
t

S
m
i
t
h

Crema de protecție solară se aplică cu 10 minute înainte de a ieși la plajă

Vara ne cheamă la soare, la apă și la multă plajă. Înainte de a fugi cu păturica la soare, pline de dorință de a avea un ten măsliniu, gândiți-vă că trebuie să vă protejați. Produse cosmetice pentru soare sunt multe, astfel că aveți din ce alege o cremă sau un spray potrivit tipului de ten. Ultravioletele au devenit foarte agresive și tocmai din acest motiv toată lumea trebuie să se protejeze când se expune la soare. Haideți să vedem de ce cremă avem nevoie. În cazul celor cu tenul deschis, factorul de protecție trebuie să fie mai mare de 20. Pentru cei cu tenul închis sunt suficiente cremele solare cu factor protector 2 sau 3. Practic, cu cât pielea este mai deschisă la culoare, cu atât vă trebuie un factor de protecție mai mare. Crema de

După plajă puteți folosi alte creme, care vă ajută să vă hidratați pielea. Chiar dacă folosiți creme de protecție, specialiștii vă sfătuiesc să nu stați la soare între orele 11.00 și 17.00, să purtați șapcă ori pălărie și să nu renunțați la tricot dacă aveți pielea foarte deschisă.

Ioana V.



Director general - D. Păcurar
Director editor - Ilie Sâlcăeanu
Director revista
Poesis - George Vulturescu

Redactor șef
suplimente - Adriana Zaharia
(Informația Zilei de Duminică,
Informația TV, Informația SF)

Redacția Satu Mare:
str. Mircea cel Bătrân nr. 15
Satu Mare, cod 440012
Telefon: 0261-735195.
e-mail: redactiasm@informatica-zilei.ro

Redacția Baia Mare:
Str. Culturii nr. 5, Baia Mare
Telefon: 0262/212020.
e-mail: informatica@mail.multinet.ro

www.informația-zilei.ro

Diabetul va putea fi tratat

Nu peste mult timp diabetul va putea fi tratat și monitorizat cu ajutorul unei tehnologii de ultimă generație. Este vorba de un proiect european P.Cezanne care urmărește integrarea IT în domeniul nano-biologiei prin implementarea unui nou sistem de monitorizare a diabetului și de îngrijire a persoanelor care suferă de această boală. Obiectivul proiectului este de a cerceta și dezvolta un implant nano-senzor pentru monitorizarea continuă a nivelului de glucoză din sânge. Datele procesate vor fi de asemenea folosite pentru a regla



automat nivelul de glucoză, prin furnizarea acestor informații unei pompe de insulină (un miniaparat medical) care eliberează cu exactitate insulină în organism, ca răspuns la fluctuațiile de concentrații de glucoză. Nano-senzorul va fi conectat wireless la platforma sistemului IT a dispozitivului și datele de sistem vor fi în mod automat colectate, stocate și procesate. Proiectul este finanțat de Comisia Europeană, are un buget de 14,14 milioane euro, iar data de finalizare este de 1 iulie 2010.

I. M.

Un milion de copii mor anual din cauza infecției cu pneumococ



Peste un milion de copii sub cinci ani din întreaga lume mor anual din cauza infecției cu pneumococ estimează Organizația Mondială a Sănătății. Infecția este prezentă în special în țările în curs de dezvoltare, cauzând boli grave precum meningita și bacteriemia. Aceste infecții grave au primit denumirea de boli pneumococice invazive și apar atunci când pneumococul infectează zone sterile ale organismului, precum creierul și plămâni. Pneumonia pneumococică este o boală extrem de gravă cu o mortalitate de 10 până la 20%. Meningita pneumococică apare în special la copiii sub doi ani, iar complicațiile pot fi severe: 20% dintre bolnavi pot mori, iar 25% pot rămâne cu sechete neurologice severe. Deoarece în ultimii ani s-a dezvoltat rezistența la penicilină, tratamentul acestor infecții este dificil. În 2006 a fost prezentat un studiu efectuat la nivel mondial și care arată că rezistența la tratamentul cu penicilină în infecțiile cu Streptococcus Pneumoniae apare, în România, la 10-25% dintre cazuri. O primă soluție la această problemă de sănătate publică ar reprezenta o vaccinarea anti-pneumococică, pentru care în ultimii ani au fost dezvoltate mai multe vaccinuri. Până la ora actuală au fost identificate mai multe de 90 de serotipuri de Streptococcus Pneumoniae, dintre care 10-15 determină majoritatea bolilor grave.

Cum să îți abordezi șeful când dorești o promovare



A trecut ceva vreme de când ești la locul tău actual de muncă și te gândești să ceri o promovare. Parcă nu îți vine tocmai ușor să te afișezi în fața șefului tău și să îi spui acest lucru, chiar dacă tu simți că meriți din plin această promovare.

Chiar înainte de a te gândezi la o eventuală promovare trebuie să dovedești că ești foarte bun în ceea ce faci. Pune accentul pe reputația ta, demonstrează că ești un angajat bun, foarte implicat în ceea ce faci, responsabil și capabil de a lucra în echipă. Apoi, înainte să îți abordezi superiorul și să îi prezinti cererea și motivele pentru care consideri că meriți această promovare, pregătește-te temeinic.

Documentează bine în ceea ce privește munca ta și rezultatele tale la locul de muncă. Fii pregătit să poți scoate în evidență modul în care ai contribuit la îmbunătățirea companiei, chiar nu este momentul

să faci pe modestul.

Demonstrează că ești optimist

Nu uita că de multe ori atitudinea contează cel mai mult. Demonstrează că ești optimist, în special dacă dorești să fi avansat într-o poziție managerială. Ține minte că oamenii preferă un lider cu o atitudine pozitivă, care să îi încurajeze și sprinje. Chiar dacă în sufletul tău ești copleșit de emoții și de griji, fă un efort și arată-te optimist și încrezător în forțele proprii.

Dacă vei fi refuzat, ai grija cum reacționezi. E important să întrebui, pe un ton politic bineînțeles, care sunt motivele și ce ai putea face ca în viitor să îți îmbunătățești performanțele. Trebuie să știi însă că uneori nici cei care merită nu sunt promovați, din simplul motiv că au atins apogeul carierei în compania respectivă. În acest caz ar trebui să te orientezi pentru o companie mai mare.

Laura M.

Contractul psihologic dintre anagajatori și angajați

Mulți angajați nu știu poate că, în afară contractului individual de muncă, pe care îl semnează, mai există un contract important: contractul psihologic.

Ce înseamnă un contract psihologic? Robinson și Rousseau (1994) îl definesc ca fiind convingerea unui individ în ceea ce privește termenii și condițiile unei înțelegeri de schimb reciproc între acea persoană și o terță parte, o convingere că un anumit tip de promisiune a fost făcută și că termenii și condițiile contractului au fost acceptate de către ambele părți. În alte cuvinte, este vorba despre înțelegeri neformale și nescrise dintre anagajator și angajații, înțelegerea pe care angajații cred că o au cu angajatorul în legătură cu ce contribuție vor aduce ei prin munca prestată și, de



demonstrat că dacă un anagajat are încă de la început încredere în șeful său, sănsele că acesta să observe încărcarea contractului psihologic sunt mai puține.

Nicole T.

Gândește-te bine înainte de a demisiona

Decizia de a demisiona de la actualul loc de muncă este una extrem de importantă. Înainte de a face acest pas, gândește-te bine și analizează situația din toate punctele de vedere.

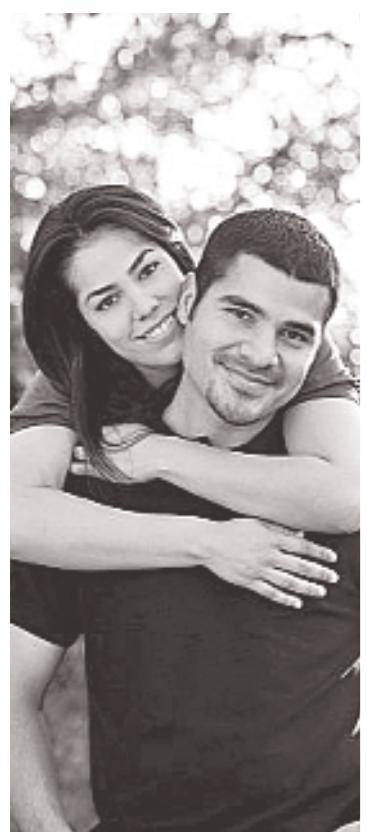
În primul rând, fă o trecere în revăstă a perspectivelor pe care îți le oferă actualul job. Gândește-te bine cum să folosești în viitorul mai mult sau mai puțin apropiat relațiile pe care îți le-ai făcut, pentru ocuparea altui post. Analizează și ce perspective de promovare îți oferă locul de muncă. Nici nu mai sta pe gânduri dacă locul de muncă actual îți afectează sănătatea psihică sau fizică. Nu uita niciodată că nu merită să îți distrugi sănătatea nici pentru toți banii din lume. Ai alte oferte mai bune decât ceea ce ai în prezent? Dacă da, de ce mai stai pe gânduri?

Laura M.

Nu lăsa detaliile mărunte să vă distrugă relația

Relația voastră a devenit una serioasă și nu de puțin timp atât făcut următorul pas: v-ați mutat împreună. Chiar dacă în general viața voastră este doar lapte și miere, există anumite lucruri care vă supără pe amândoi și care dau naștere la certuri mai mult sau mai puțin aprinse.

Iubitul tău are anumite obiceiuri care par că te scot din minti? În primul rând gândește-te că e normal, mai ales dacă până acum ai locuit singur și ai fost obișnuit să ai întregul spațiu doar pentru tine. Iar dacă ești o persoană și cu un simț al ordinii foarte dezvoltat, atunci și clar că lucrurile lui aruncă aiurea prin dormitor îți vor da bătăi de cap. Ar trebui însă să primești lucrurile dintr-o altă perspectivă. Faptul că își lasă ceașca



de cafea pe masă, că uită să arunce sticla de bere sau că își aruncă hainele pe jos nu înseamnă sfârșitul unei relații de altfel frumoasă. E nevoie doar de comunicare. Spune-i ce te deranjează și ce să încerce să nu mai facă. Cu siguranță și tu ai tot felul de hobby-uri sau de tabieturi care nu îi sunt chiar pe plac iubitelui tău. De aceea e de dorit o conversație calmă și căutarea de soluții, bineînțeles împreună. Cu o comunicare bună, respect, toleranță și acceptare vei vedea că totul se va schimba în bine.

Nicole T.

Etape care definesc un cuplu

V-ați cunoscut, v-ați plăcut și ati început să vă întâlniți sau poate vă cunoșteți mai demult, însă doar acum v-ați gândit să dați o sansă unei posibile relații. La fel ca în viață și o relație are etapele ei de dezvoltare, momentele care îi hotărăsc viitorul.

Iată care sunt cele mai importante momente care definesc o relație și care te ajută de altfel să știi că întâlnirile voastre devin din ce în ce mai serioase.

Când noaptea e prea scurtă pentru voi

Orice cuplu își amintește cu drag de prima discuție până în zori. Când sunteți la început nu vă puteți sărăca unul de celălalt și chiar dacă ati stat de vorbă toată noaptea vi se pare că timpul a trecut prea repede. S-a făcut brusc dimineață și voi mai aveți încă multe de povestit? Este



un semn foarte bun. O altă etapă care decide încotro se va îndrepta relația voastră este primul sărat. Chiar dacă nu îți mai amintești cum a fost, ci îți amintești mai mult sunetul de tobă al inimii tale care bătea aproape să îți sară din piept, amintirea primului vostru sărat îți trezește sentimente pe care greu le

Laura Micovschi

Lucruri pe care o femeie nu le suportă



Bărbații se plâng adesea că nu le pot înțelege pe femei, că sunt complicate și că au o gândire întortocheată. De fapt, este mult mai simplu decât ei își pot imagina vreodată. Nu cred că îi e cuiva necunoscut următorul scenariu: "Draga mea, de ce ești supărată?", întrebă el, iar ea refuză să răspundă. Iată câteva lucruri pe care o femeie nu le suportă la un bărbat.

În primul rând, nu e indicat, sub nicio formă și în niciun caz ca bărbatul să își întrebe iubită cât a dat pe ultima pereche de pantofi achiziționată sau pe noua tunsoare. Femeile chiar nu au nevoie de sfaturi din partea masculină despre cum să își cheltuiască banii, mai ales dacă partenerii nu împart cheltuielile. Iată care ar fi reacția iubitului perfect: "Ce sexy e noua coafură, ce-ar fi să te scot deseasă în oraș?". Iar dacă te preocupă foarte mult pasiunea ei pentru cumpărături și vrei să îi spui să o lase mai moale, ar fi indicat să menționezi dacă suntem și noi pe lista de invitați. Poate că el nici nu își dă seama că partenera se simte exclusă. Dacă un bărbat chiar dorește ca femeia de lângă el să apară în peisaj

și în viitor, trebuie să fie mai explicit. Nu e o nouitate faptul că majoritatea bărbaților sunt dezordonati. O sticlă de bere, un tricou nu reprezintă o foarte mare problemă. Dar deja când iubitul lasă în urma lui potopul, orice femeie își ieșe din minti. Si când acest peisaj devine obișnuit, întrebarea "de ce ești supărată, iubito?" chiar nu își are rostul.

Laura M.

Toate tipurile de căsnicie pot suferi modificări

Așa cum ne promitea în numărul trecut al suplimentului nostru, psihologul Gyorgy Gaspar din cadrul Asociației Multicultural de Psihologie și Psihoterapie, în cele ce urmează veți afla căte tipuri de căsnicie mai există.

"Continuăm săadar cu tipul căsniciei pasiv-cordiale, care are multe puncte comune cu căsnicia devitalizată, cu deosebirea că în acest caz pasivitatea este încă de la începutul relației. Modelul familiei pasiv-cordiale facilitează și realizarea altor scopuri, dând posibilitatea partenerilor de viață acces la o viață mai independentă și un minim de inconveniență față de soț.

Un alt tip de căsnicie este căsnicia vitală, care se bazează pe relația empatică, autentică între parteneri, care devine esențială pentru viața lor. Prezența partenerului este indispensabilă pentru sentimentele de satisfacție pe care le asigură aceasta. Indiciul că relația este vitală derivă din sentimentul că este importantă, mai curând decât din faptul că exprimă o activitate reunită. Astfel, orice activitate este perceptuă ca fiind

Ioana Pop Vladimirescu



plată și neimportantă dacă partenerul nu participă la ea.

Tipologia maritală se referă la relație

Satisfacția centrală a partenerilor este de a trăi unul prin celălalt, acesta dominându-le interesul, gândurile și acțiunile. A mai rămas un singur tip: căsnicia bazată pe relație totală, care este asemănătoare celei vitale cu adăugirea că toate problemele vitale ale vieții sunt impărtășite. Între soții există puține zone de tensiune, iar diferențele de opinie care au apărut au fost dizolvate prin compromis, altele prin cedarea unuia sau altuia dintre soții, problema principală nefiind cine are dreptate, ci cum poate fi mai bine.

Toate tipurile de căsnicie, deși au tendință de stabilitate în timp, pot suferi modificări, un cuplu putând să-și modifice stilul marital de mai multe ori în cadrul unei căsnicii. Tipologia maritală se referă la relație și nu la personalitățile soților, o aceeași persoană putând să se manifeste într-o anumită relație ca fiind vitală, iar în alta ca fiind pasiv-cordială.

Astfel la cei obișnuiți cu conflictele, infidelitatea este o cale de manifestare a atitudinii oscilante față de partener, ca simbol al resentimentului față de acesta. La pasivii-cordiali infidelitatea este tipică, în special la bărbatul de vîrstă mijlocie care se îndreaptă spre versantul descendant al vieții lui, fiind mai rar la devitalizanți sau vitalanți.

"V-am vorbit despre tipurile de

Durata unui maraj nu este sinonimă cu fericirea lui



căsnicii. Cunoașterea stilului de căsnicie este esențială pentru înțelegerea, satisfacțiilor și împlinirilor proprii unei căsnicii.

Pe baza acestora se pot înțelege mai multe enigme ale cuplului, de ce infidelitatele distrug unele căsnicii și pe altele nu, de ce unii soții care par bine acomodați divorțează, în timp ce alții care produc o impresie contrară rămân împreună, de ce afecțiunea, expresia sexuală, stilul personal sunt atât de diferite de la o perche la alta.

Este important de știut că durata unei căsnicii nu este sinonimă cu fericirea ei, aşa cum tinde să se creadă atunci când este privit cuplul din exterior.

Theodora V.

Cum să-ți amenajezi dormitorul vară

schimbări de mobilier, cea mai bună alegere în acest sezon este cel în nuanțe de albastru.

Și pentru ca totul să aibă un sens, joacă-te cu lumina. Apelează la o draperie în dreptul geamului care să blocheze lumina soarelui dimineața devreme, dar care să-l lase să intre în casă în timpul zilei.

Nici lenjerie de pat nu este de neglijat. Pe timpul verii, aceasta trebuie să fie 100% din bumbac. Astfel vei putea dormi ca un bebeluș.

V. S.

Costume de baie, în funcție de siluetă



Costume de baie în două piese, foarte colorate, accesorizate cu tocuri, geci și pălării supradimensionate. Acestea sunt tendințele în materie de costume de baie, prezentate de creatorii de modă din toată lumea. În plus, dacă obișnuiești să te ghidezi după modă atunci când îți achiziționezi piese vestimentare, tot designerii te sfătuiesc să apeleză la modele inspirate din rochiile și bluzele anilor '70.

Spre exemplu, Ralph Lauren îți propune costume de baie elegante, foarte colorate, și, create dintr-o combinație între costumele de baie clasice și lenjeria intimă modernă. La capitolul decolteu, designerul îți dă posibilitatea să alegi cât să fie de adânc, cu ajutorul șururilor de la sutien care se leagă la spate. Lauren nu uită nici de accesori, folosindu-le din belșug la costumele de baie. Același lucru îl fac și Diane von Furstenberg sau Dsquared², care îți propun costume de baie întregi, din materiale prețioase, accesorizate cu lanțuri.

Nici imprimeurile nu sunt

uite atunci când vine vorba de costumele de baie. Cavalli, Stella McCartney, Pucci sau Oscar de la Renta sunt o parte dintre designerii care apeleză din belșug la acest model. Unii aleg imprimeurile geometrice (Oscar de la Renta), alții le preferă pe cele florale (McCartney), iar Cavalli nu renunță nicicun la printul de leopard.

Ascunde-ți defectele cu ajutorul costumului de baie

Acum că am văzut care sunt tendințele generale în materie de costume de baie, iată ce trebuie să porți în funcție de silueta pe care o ai. Nu toate ne încadram în măsurile ideale 90 - 60 - 90 și de aceea este foarte important să știm ce să alegem. Pe plajă, mai mult decât în oricare altă parte, greșelile nu sunt permise.

Costume de baie



în funcție de forma corpului

- **Triunghiul invers:** dacă ai umerii largi, talia și șoldurile mici, alege un sutien care să-ți acopere bine sânii, până mai spre gât. De preferat ar fi costumul întreg și evitarea animal print-ului.

- **Triunghi:** persoanele cu umerii mici și talie generoasă tind să arate mai bine în costume întregi. Dacă totuși alegi un costum deux-pieces, ai grijă ca slipul să aibă o culoare mai închisă față de sutien.

Costume de baie pentru defecte corporale

Dacă vrei să accentuezi o anumită trăsătură sau să ascunzi un defect, există costume ce te pot ajuta.

- **Bust mic:** ia-ți un sutien cu burete sau un sutien ale cărui cupe să fie în formă de triunghi.

- **Bust mare:** sutien cu bretele mai late, topuri sport.

- **Torace scurt:** când e vorba de scurt, dungile verticale ajută întotdeauna.

- **Torace lung:** pentru a atrage atenția de la acesta, alege un costum de baie în dungi orizontale sau slip cu talie înaltă.

- **Burtică:** un costum de baie întreg, în culori închise și cu decolteu în V distrage atenția de la abdomen.

- **Solduri și posterior dezvoltat:** un sort mai bărbătesc sau un top care să echilibreze puțin dimensiunile sunt de folos.

- **Picioare scurte:** din nou, dungi verticale și linii subțiri.

Când mergi la cumpărături...

- Probează mereu costumul înainte să-l cumperi. Chiar dacă pare bun, uneori el poate părea cu totul altfel pe corp.

- Mișcă-te puțin atunci când îl probezi pentru a te asigura că totul rămâne la locul lui.

- A doua părere poate fi de neșătuit. Ia-ți prietena cea mai de încredere și roag-o să-ți spună și părerea ei.



Alimentația te poate ajuta să ai un păr de invidiat

Visezi să ai părul sănătos, moale și strălucitor? Iată sfaturile specialiștilor pentru a-i reda culoarea naturală și pentru a-i oferi o cură hrănitoare.

Felul principal...

- **Ou.** Gălbenușul de ou este bogat în vitamina B8, dar conține și 2 antioxidați, luteina și zeaxantina, care fac parte din familia carotinoidelor (beta-caroten).

- **Peste.** El conține zinc, fosfor, sulf și vanadiu, care favorizează creșterea și repararea țesuturilor, dar și a firului de păr.

- **Șuncă.** Este alimentul cel mai bogat în vitamina B6, alături de ficatul de vițel și de miel. Această vitamină este aliatul tău cel mai de preț dacă vrei să scapi de mătreață. Însoțit de...

- **Morcov.** Vitamina A și betacarotenul care se găsesc în morcov îți fac părul mai suplu și mai strălucitor.

- **Ciuperci.** La capitolul vitamina B3 (care contribuie la sănătatea părului și a pielii), ciupercile sunt „la înălțime”. Ele sunt bogate și în fier, un nutrient care permite oxigenarea rădăcinilor capilare, zinc și seleniu.

- **Fasole.** Aporturile sale în aminoacizi care conțin în moleculă lor un atom de sulf, precum cisteina și metionina, sunt indispensabile pentru fabricarea keratinei care compune 95% din păr.

- **Spanac.** Nu are culoarea roșie sau portocalie, dar și acesta conține mult beta-caroten.

- **Fructe uscate.** Sunt bogate în magneziu, cel mai bun element

anti-stres care poate exista! Când suntem stresati, vasele de sânge de la nivelul scalpului au tendință să se contracte, iar părul este prost hrăniti, deoarece toate vitaminele care se găsesc în sânge ajung mai greu la rădăcina firului de păr.

- **Soia.** Studiile au demonstrat că proteinele din soia întăresc firul de păr și îl fac să crească mai repede cu 15%.

Și asezat cu...

- **Usturoi.** El favorizează circulația sanguină, importantă în tratamentele anti-cădere a firului de păr. Substanțele sulfurate pe care le conține îi conferă virtuți



antioxidante, întărite de o cantitate deloc neglijabilă de seleniu.

- **Germenii de grâu.** La fel ca și drojdia de bere, germenii de grâu sunt plini de vitamine B (1, 2, 3, 5 și 9). Ai carență de vitamina B5? Cădere de păr îți-e asigurată.



Nu te încrunta, faci riduri



.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

Cei mai apreciați designeri americani în 2009



Marc Jacobs, Ralph Lauren și Anna Sui s-au numărat printre cei premiați anul acesta de către Consiliul Designerilor din America. Pe 15 iunie, la Lincoln Center din New York, a avut loc ediția 2009 a premiilor CFDA (Council of Fashion Designers in America).

O mulțime de vedete din domeniul modei și al filmului au fost prezente la eveniment, printre care Heidi Klum, Agyness Deyn, Doutzen Kroes, Diane Kruger, Ashley Olsen, Kirsten Dunst, Anna Wintour și Bradley Cooper.



În centrul atenției au fost însă creatorii de modă și munca lor. Surorile Laura și Kate Mulleavy, designeri pentru Rodarte, au primit premiul Designerul Anului, la categoria femei, unde mai fuseseră nominalizați Marc Jacobs și Narciso Rodriguez.

Premiul Designerul Anului pentru moda masculină a avut doi câștigători, pe Italo Zucchelli de la Calvin Klein și Scott Sternberg de la Band of Outsiders. La categoria accesoriilor, s-au remarcat Jack McCullough și Lazaro Hernandez de la Proenza Schouler, în

vestimentar și pentru că promovează designerei americanii. Prima Doamnă a Americii nu a fost prezentă la eveniment, dar a trimis un filmulet cu mulțumiri. Iată lista completă a câștigătorilor CFDA 2009:

Designerul Anului, modă feminină: Laura și Kate Mulleavy - Rodarte

Designerul Anului, modă masculină: Italo Zucchelli - Calvin Klein și Scott Sternberg - Band of Outsiders.

Designerul de accesoriu al anului: Jack McCullough și Lazaro Hernandez - Proenza Schouler

Premiul Swarovski pentru modă feminină: Alexander Wang

Premiul Swarovski pentru moda masculină: Tim Hamilton

Premiul Swarovski pentru

Ce îngrijire solară folosesc vedetele?

Celebritățile iubesc produsele de îngrijire în a căror aplicare nu se zgârcesc niciodată – orice pentru o piele mai frumoasă, nu? Ele mărturisesc obiceiurile proaste din tinerețe și ne împărtășesc produsele de îngrijire solară pe care le iubesc acum.

Rachel Bilson

Când era adolescentă și-a ars buzele la soare după ce a stat pe o barcă, neprotejată. Nu a fost unul din cele mai bune momente ale ei, motiv pentru care de atunci are foarte mare grijă. Dacă vrea o culoare ce arată natural, folosește produsul Natural Glow Foaming Daily Moisturizer de la Jergen. "Zilele mele bronzate s-au terminat și au început zilele mele strălucitoare", spune actrița.

Kristin Davis

Vedeta din serialul „Totul despre sex” a crescut în Carolina de Sud unde se putea bucura de soare toată vară. Astfel, și-a chinuit destul de mult pielea în trecut, ceea ce o face să aprecieze o bună loțiune pentru protecție

solară în prezent. Poartă întotdeauna cu ea loțiunea Ahava SPF 50, care o protejează de razele UVB și UVA.

Kim Raver

În timpul vacanțelor de vară în facultate obișnuia să se dea cu ulei de bebeluș, să stea toată ziua la soare și să se întreacă cu prietenele ei să vadă care

putea să se



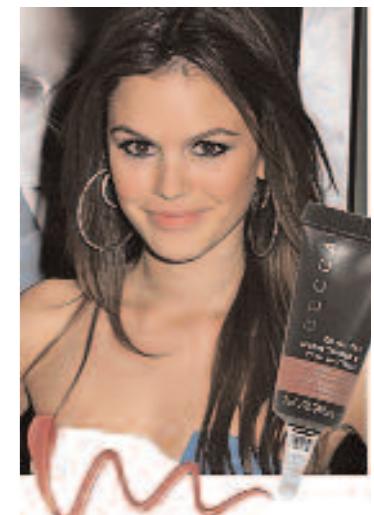
Dar cum cancerul de piele a devenit un real motiv de îngrijorare, acum nu se mai satură de marca Olay care are atât de multe produse cu SPF. Și cum o femeie știe cel mai bine să facă mai multe lucruri în același timp, dimineața aplică o cremă care nu numai hidratează, dar și și protejează pielea de razele nocive ale soarelui.

Natascha McElhone

Britanică din "Californication" obișnuia, în adolescență, să-și dea cu ulei de măslini pe corp și să stea la soare până se prăjea. Acum însă nu mai stă niciodată la soare fără un factor ridicat de protecție solară. Și ea și copiii ei folosesc crema hidratantă de la Neutrogena, care are și factor de protecție solară SPF 45, obținând astfel un dublu efect.

Julia Ormond

Actriță, pe care de curând am putut-o urmări în rolul lui



Caroline din filmul "The Curious Case of Benjamin Button", era foarte băiețoasă când era mică. Își petreceea foarte mult timp în aer liber jucându-se cu băieți, dar nu a purtat niciodată protecție solară – nu știa prea multe despre asta pe-atunci. „Încă iubesc natura, dar acum asta înseamnă mult soare și multă protecție solară. Folosesc SPF chiar și pe părul meu, pentru a-l păstra sănătos.”

Soluții simple pentru un corp ferm și tonifiat

O piele fermă, întinsă și tonică? Ușor de obținut! Iată 7 soluții care și-au dovedit eficacitatea.

1. Alternează cald cu rece

Aviz celor mai curajoase: alternarea apei calde cu cea rece la duș stimulează tonierea pielii. Diferența de temperatură favorizează microcirculația, care duce la irigarea țesuturilor cutanate. Metoda trebuie folosită zilnic, pe față și pe corp.

2. Mizează pe proteine

Adoptă o alimentație echilibrată, bogată în fructe și legume, deci în vitaminele A, E, B5 și C. Acești nutrienți sunt dotați cu proprietăți antioxidantă care regeneră și protejează pielea.

Nu uita nici de carne, pește și ouă. Proteinele lor acționează direct asupra țesuturilor de susținere. Nu uita: 5 fructe și legume pe zi, și proteine la fiecare



masă!

3. Limitează expunerea la soare

Soarele usucă și accelerează îmbătrânerirea cutanată. Razele ultraviolete denaturează componentele pielii, mai ales colagenul și elastina. Evită deci expunerile prelungite, între orele 11 și 15. Nu uita să aplichi o cremă cu factor de protecție solară, potrivită tipului de ten.

membrana celulelor cutanate, printr-o acțiune antiinflamatorie și imunitară. Amestecă 10 picături ulei de cătină albă, 10 picături ulei de avocato și 100 ml ulei de migdală dulce. Aplică zilnic, pe pielea curată.

6. Suplimente alimentare

Unele suplimente te pot ajuta să-ți menții pielea fermă. Germenii de grâu conțin acizi grași linoleniici, care contribuie la procesul de fabricare al membranelor celulare. Ei ajută pielea să-și regăsească elasticitatea. Posologia este de 2 capsule/zi, înghițite cu un pahar mare de apă.

7. Masajul

El stimulează circulația sanguină, și nu doar cel profesional. Și automasajul, practicat zilnic, oferă rezultate notabile. Masează mereu de jos în sus.

Cafeaua vă îmbunătășește performanța fizică

O cafeuă pe zi vă poate îmbunătăți performanța fizică cu până la 12,4%. În același timp reduce obosela din timpul exercițiilor fizice, atât în cazul celor ușoare, cât și în cazul celor de performanță și de intensitate mare, care pot dura de la 30 până la 120 de minute. Specialiștii motivează acest lucru prin faptul că unul dintre principalele efecte ale cafelei este cel ergogenic, adică de amplificare a capacitatii de efort. Studiile au demonstrat că și o cantitate mică de cafeină, de 90 de miligrame, poate influența performanța fizică. Astfel, consumul de cafea vă ajută să fiți mai rezistenți chiar și înainte sau în timpul desfășurării exercițiilor fizice. Testările au fost realizate pentru mai multe sporturi, precum ciclism, inot sau alergări. Efectele s-au văzut după consumul a două cesti de cafea. În timpul testelor întreprinse, s-a constatat că sub influența cafeinei mușchii încep să folosească grăsimile



M.Gh.

Uleiul de măslini, ideal pentru unghiile casante

Mâinile sunt cartea de vizită a femeii, iar unghiile o reprezentă. Ce poți face pentru ca să nu îți se mai rupă? Sunt firave și trebuie fortificate? Ai nevoie de un ulei fortifiant. Il poți prepara și acasă dacă ai unghii casante și afectate de ojă. Amestecă cinci linguri de ulei de măslini cu cinci picături de ulei de lavandă, pe care îl găsești și în farmacie și aplică pe unghii.

Liviu V.



Tratează-le zilnic și vei avea efectul dorit. Pentru unghii care se exfoliază amestecă cinci linguri de ulei de măslini și sucul proaspăt de la o jumătate de portocală sau o fioală de vitamina C.

Uleiul de măslini are rolul de a hrăni și a proteja, iar uleiul de lavandă și vitamina C întăresc unghia.

Liviu V.

mai ridicate față de temperatură, fiind destul de rezistent la secată. Teiul cu frunză mare este mai rar, mai pretențios față de căldură și lumină.

Proprietăți terapeutice

Teiul are acțiune sudorifică, antitermică, emolientă și expectorantă. Este recomandabil să-l folosiți în caz de răceală, gripă, gurguri, bronșite, deoarece stimulează transpirația și ajută la scăderea febrei. De asemenea, florile de tei (datorită mucilajilor) reduc inflamația la nivelul căilor respiratori și ajută la eliminarea secrețiilor bronhice. Intern, planta

vegetativă cu manifestări de anxietate; insomnia adultului și copilului; emotivitate, tranchilizant în alergii, prurit nervos, tulburări cardiace date de stres, nervozitate, hipertensiune arterială, dischinezie biliară hipertonica, colite spastice. Dacă optați extractul gemoterapeutic administrarea este următoarea: copii - 10-20 picături în puțină apă, seara; adulți - 50-70 picături, în puțină apă, de 2-3 ori pe zi sau 20-40 picături, în puțină apă.

Recomandarea noastră este de a culege florile de tei din zone nepoluate. Astfel aveți garanția că veți bea un ceai de tei de cea mai bună calitate.

Irina M.

Florile de tei regleză tensiunea arterială

Dacă vă plac ceaiurile din plante medicinale atunci trebuie să știți că acum este momentul prielnic să culegeți florile de tei. Acțiunea vindecătoare a teiului a fost cunoscută din vechime, când se foloseau în scopuri medicinale coaja, frunzele și seva, iar mai târziu au început să fie întrebuițate și florile.

La noi, prezintă interes terapeutic numai florile de la trei specii: teiul roșu, teiul alb și teiul cu frunza mare. Teiul roșu este cel mai răspândit în țara noastră. Crește pe solurile brune și este o specie de semiumbră. Teiul alb are pretenții



se utilizează sub formă de infuzie: o lingură de flori la 250 ml de apă clocoțită. Se lasă la infuzat 5-10 minute și se beau 3-4 ceaiuri călduțe pe zi îndulcite cu miere de albine. Pentru efectul sedativ, se bea o cană cu o jumătate de oră înainte de culcare.

Este indicat să le culegeți din zone nepoluate

Teiul mai poate fi folosit și sub formă de extract gemoterapic, mai exact extract vegetal din muguri de tei argintiu. Acest produs este recomandat pentru afecțiuni psihice, cardiovasculare, hepatice și biliare. De asemenea, preparatul este un adjuvant în: distonie

Dieta de 7 zile, simplă și la îndemâna oricui

Ziua 1: Mic dejun - o cană lapte degresat, 3 linguri cereale integrale, un măr.

Gustare: un pahar fresh de grapefruit.

Prânz: pește la grătar cu orez nedecorticat fierb și salată verde, un kiwi.

Cina: o lipie mică umplută cu legume la grătar.

Ziua 2: Mic dejun - un bol cu brânză de vaci degresată, o roșie.

Gustare: o portocală.

Prânz: pui la grătar, fasole verde (cu suc de roșii și o lingură ulei de măslini), o felie de pâine integrală.

Cina: conopidă gratinată (cu o lingură de mozzarella și câteva cuburi de sunca presată).

Ziua 3: Mic dejun - o felie de pâine integrală cu un 65% grăsimi și o lingură de gem.

Gustare: un iaurt degresat.

Prânz: supă de legume, o lipie mică umplută cu o felie de curcan la grătar și varză.

Cina: salată verde cu jumătate de conservă de ton în suc propriu, suc de lămăie și o lingură de ulei de măslini și câteva crutoane de pâine



prăjita.

Ziua 4: Mic dejun - un iaurt degresat cu bucăți de fructe în el, 2 biscuiți din făină integrală.

Gustare: o mână de amestec format din nuci, alune, semințe.

Prânz: friptură de vită la grătar cu un cartof copt în coajă și salată de morcov și telină.

Cina: ciuperci gratinate cu o lingură

de svițier, o felie de pâine integrală, o piersică.

Ziua 5: Mic dejun - un ou fierb, o felie de pâine, un ardei gras.

Gustare: un grapefruit.

Prânz: ciobă de pui, salată verde cu fasole boabe din conservă și câteva cubulete de sunca de Praga.

Cina: salată de roșii, ardei gras, castravete, (eventual ceapă), măslini, câteva cubulete de telemea de vaci slabă, o felie de pâine integrală.

Ziua 6: Mic dejun - o cană de lapte degresat cu cereale integrale, un măr.

Gustare: 3 biscuiți integrali dietetici.

Prânz: pește la cuptor, amestec de legume fierbe, o felie de pâine artificială și un grapefruit.

Cină: o lipie mică umplută cu brânză de vaci slabă, verdeată, ceapă, o roșie și câteva nuci.

Ziua 7: Mic dejun - o felie pâine integrală, o felie sunca presată, un pahar fresh de portocale.

Gustare: un pahar de lapte degresat.

Prânz: supă de roșii, salată din paste integrale, cubulete de carne de pui/curcan, măslini, ciuperci, ulei

de măslini și 2 kiwi.

Cina: o felie subțire de carne de vită la grătar, salată verde, un bol cu salată de fructe (grapefruit, măr, portocale, kiwi).

Este important de știut că o dietă de 2-3 săptămâni nu este suficientă și nu dă rezultate pe termen lung. Scădere progresivă, cu 5-10% din greutatea actuală într-un interval de un an de zile, crește sansele de menținere a rezultatelor. Prin reducerea porților de mâncare la jumătate și evitarea dulciurilor, făinoaselor (cartofi, paste, orezul), grăsimilor animale (carnea grasa, mezelurile, lactatele și brânzeturile nedegresate) și îndulcitorilor artificiali va avea loc scăderea în greutate. Contra rărierii generale, pentru a slăbi este bine să mânâncăm puțin și des (cele 3 mese principale și 2 gustări). La fel de important este să faceți mișcare. Se recomandă căte 30-60 minute de efort fizic, cel puțin 4 zile pe săptămână, cu creșterea progresivă a intensității. În fiecare zi se poate bea o cafea sau un ceai verde/negru, fără Zahăr (eventual cu îndulcitor).

Carnea de pui, de nelipsit într-un regim sănătos



Un aliment extrem de benefic și indispensabil într-o alimentație sănătoasă este carne de pui. Pe lângă faptul că este ușoară, carne de pui este una dintre cele mai bogate surse de proteine, vitamine și minerale.

La ce ajută? Proteinele din carne de pui sunt folosite pentru menținerea densității oaselor și astfel la prevenirea osteoporozei. Are și multe vitamine, precum B6, necesară producției celulelor roșii și pentru întărirea sistemului imunitar, B3 pentru buna funcționare a sistemului digestiv, a pielii și a nervilor, seleniu cu proprietăți antioxidantă și fosfor pentru dinți și oase sănătoase. Carnea de pui nu conține multe grăsimi, iar mai mult de jumătate din grăsimile pe care le conține sunt nesaturate. Pe deasupra carnea nu este nici foarte scumpă, fiind accesibilă oricărui buzunar.

Laura Micovschi

A slăbi după multe încercări eșuate este posibil

Nutriționiștii au găsit explicația permanentei răfuieri cu kilogramele în plus. Organismul uman este "programat" să se adapteze perioadelor de informare prin încetinirea arderilor metabolice. Astfel, cu cât dieta este mai drastică și mai scurtă ca perioadă de timp, cu atât corpul nostru se va "apa-ra" mai eficient pentru a face față situației și va reacționa prin creșterea depozitelor adipooase. Așa se explică cum pancreasul nu mai este capabil să își îndeplinească funcția de a facilita pătrunderea

glucozei din sânge în celule, iar excesul de glucoză restant este primul pas în apariția diabetului zaharat, dar și o cauză pentru care procesele metabolic nu se mai desfășoară normal în cazul celor care au ținut numeroase diete.

Dacă la toate acestea adăugăm și faptul că, în mod fizologic, după depășirea vîrstei de 25 de ani fiecare persoană „câștigă” în jur de 500 g anual prin încetinirea firească a metabolismului, motivele pentru care slăbim din ce în ce mai greu sunt clare. Cu toate acestea, tot medicii ne asigură că deși este într-adevăr mai dificil, a slăbi după multe încercări eșuate este posibil.

Oglinda îmbunătășește performanțele sportive

Nu o dată ni s-a întâmplat să ne privim în oglindă atunci când facem sport. S-a dovedit științific faptul că acest lucru ajută la îmbunătățirea performanței.

Potrivit unui studiu, privitul în oglindă în timp ce faci sport ajută la o mai bună coordonare motorie a mâinilor și a picioarelor. Cu toate acestea, coordonatorul studiului, cercetătorul Daniel Eaves de la Universitatea Teesside din Marea Britanie, alergătorii profesioniști nu sunt avantajati de privitul în oglindă. Dacă o persoană este la începutul practicării sportului, de exemplu un alergatul pe bandă, cu ajutorul oglindii își va forma un stil proprie, dar în același timp se va antrena mai lent, ceea ce nu este în avantajul alergătorilor cu experiență. Studiul a fost realizat pe un eșantion de 10 bărbați, cu media de vîrstă de 22 de ani și care erau într-o bună formă fizică. S-a demonstrat că performanța sportivă a începătorilor a fost îmbunătățită de privitul în oglindă, dar că pe măsură ce creștea forma fizică acest lucru nu îl mai ajuta.

Laura M.

Limonadă și jogging pentru o vară mai frumoasă

E vară, e soare și femeile, mai ales cele tinere, se expun la soare. Deoarece vara trebuie să ne lipsim tot mai mult de haine, surplusul de grăsime și mai ales colacelul de la brâu pot să deranjeze. Noi am găsit soluția. În loc să te îndopi seara cu



ciocolată, biscuiți sau alte dulciuri, bea o limonadă răcoritoare pe terasă sau balcon și ieși cu fetele la jogging.

Vara organismul cere tot ceea ce frigul și iarna nu i-au dat. Iarna nu puteai ieși prea des, sau cel puțin nu mai mult de câteva minute la plimbare. Tot iarna nu puteai nici să stai seara la terasă cu fetele din cauza gerului. Acum însă profită de vară și serile blânde pentru a alerga 30-40 de minute cu fetele sau chiar și singură. E timpul să-ți revigorezi trupul cu aer proaspăt. Dacă ai obositor și simți nevoie de a te odihni, fugi acasă, fă un duș și ieși la cea mai apropiată terasă și comandați o limonadă naturală cu două cuburi de gheță și frunze de mentă. Lămăia îți întărește musculatura și mentă te detoxifică de tot ce ai acumulat peste zi. Ai să vezi ce îți lucrează mușchii posterioară.

Gabriela Pușcașiu

Mersul pe jos, indicat pentru un fund frumos



Dacă până acum era valabilă zicala "Mersul frumos face piciorul frumos", acum e timpul să afirmăm cu certitudine că mersul pe jos te ajută să-ți formezi un posterior de invidiat. Încearcă și tu. Când soarele se întărește spre apus, ieși din casă. Timp de o oră fă o plimbărică prin parc sau prin oraș și dacă ai în drum

G.P.

Exercițiile cu gantere îți fac brațele frumoase

Sprjină coatele pe podea

Pentru
a face



exercițiu mai ușor folosește greutăți mai mici sau sprjină coatele pe podea. În același timp, dacă dorești să îl faci mai greu, cobra sătul greutățile ușor și fă o pauză înainte să le ridici din nou.

De asemenea, pentru a spori dificultatea, încercă să faci câteva flotări după fiecare ridicare a ganterelor. Dacă dorești ca rezultatele să se vadă cât mai repede folosește gantere puțin mai grele, execută cinci sau șase ridicări fără pauză și repetă exercițiul de două ori.

Tot pentru brațe, la fel ca pentru întreaga musculatură, este extrem de benefic și inotul. Într-o oră de inot vei arde 680 de calorii, datorită rezistenței pe care o întăresc corpul din partea apei. Tot 680 de calorii pe oră se ard și la o sesiune de kickboxing, iar pe deasupra vei scăpa și de tensiunea acumulată pe parcursul zilei și te vei elibera de stres.

Laura Micovschi

Limonadă și jogging pentru o vară mai frumoasă



o clădire cu multe etaje ieșind înainte. Ai să vezi ce îți lucrează mușchii posterioară.

Dacă practici acest exercițiu timp de 6 săptămâni, 100% vei simți efectul fizic. Si dacă febra musculară nu îți ajunge, vei rămâne surprinsă că își vor întoarce privirile după tine.

G.P.

Salată de fasole verde cu vitel

Ingrediente:

- 750 g fasole verde
- 1 ceapă
- 600 g carne de vitel
- 3 linguri muștar
- 2 linguri ulei
- sare și piper
- 2 ardei roșii
- 125 ml supă
- 2 călei de usturoi
- 2 linguri ketchup
- zahăr

Mod de preparare:



Se fierbe fasolea în apă cu sare cca. 10 min. Se trece printr-un jet de apă rece și se lasă să se răcească. Ceapa și ardeii se tăie rondele. Carnea se tăie fășii, se amestecă împreună cu muștarul și se prăjește în ulei cu rondelele de ceapă.

Dressingul: la supă se adaugă usturoiul, ketchupul, sare, piper și zahăr. Se amestecă toate ingredientele de salată cu dressingul și se lasă să se marineze 2 ore.

Paste cu varză la cuptor



totul într-o sticlă, turnăți apă rece și lăsați să se scurgă. Căliții roșii se fierb în ulei 5-7 min și adăugăți busuiocul. Condimentați totul cu sare, piper și zahăr, apoi adăugăți sunca.

Încingeți cuptorul la 200°C. Amestecați crema de brânză cu smântână, ouăle, 50 g cașcaval ras, sare și piper. Amestecați pastele, varza și sunca, apoi aşezăți totul într-o formă termorezistentă, unsă în prealabil cu grăsimi.

Turnați sosul de roșii, apoi și amestecul de ouă și presărați cașcavalul rămas. Coaceți 34-40 de min., apoi ornați-l după cum doriti.

Sufleu vienez de vișine

Ingrediente:

- 600 g vișine
- 8 croissantă
- 2 linguri amidon alimentar
- 200 ml lapte
- 100 g zahăr
- 1 plic zahăr vanilat
- 300 ml iaurt
- 1 praf de sare
- 50 g amaretti (fursecuri cu migdale)
- 2 linguri zahăr pudră

Mod de preparare:

Cuptorul se încinge la 200°C. Se golesc vișinele de sămburi. Croissantele se rup bucăți și se

așază într-o formă de sufleu unsă cu unt, împreună cu vișinele.

Se dizolvă amidonul în puțin lapte. Restul de lapte se amestecă împreună cu zahăr, zahăr vanilat, iaurt și sare; se adaugă amidonul dizolvat și se toarnă compozitia în formă. Se lasă 10 minute pentru a se înmuia croissantele. Apoi se presărat amaretti zdrobite și se coacă cca. 40 de minute.

Se poate acoperi cu folie de aluminiu pentru a nu se rumeni prea mult. Se lasă să se răcorească câteva clipe și se servește pudrat cu zahăr.



Tort Budapest cu ciocolată și vișine

Ingrediente:

- 2 ouă
- 130 g zahăr
- 50 g făină
- 50 g cacao
- 300 g vișine fără sâmburi
- 350 ml frisăcă
- 3 plicuri întăritor de frisăcă
- 200 g cremă de brânză de vaci
- 250 g ciocolată amaruie

Mod de preparare:

Se încinge cuptorul la 180°C. Separăm ouăle: gălbenușurile se bat cu 70 g zahăr; se înglobează făină amestecată cu 20 g cacao, după care se adaugă ușor albușurile bătute spumă. Pe o tăvă tapetată cu hârtie de copt se așază un cadru dreptunghiular (10x25 cm); se umple cu amestecul de cacao și se coacă 20 min. Se răstoarnă și se îndepărtează hârtia.

Se pun deosebit de 50 ml frisăcă. Restul se bate cu 1 plic de întăritor. Se amestecă crema de brânză cu 2 plicuri de întăritor, 30 g cacao și 60 g zahăr; se înglobează frisăcă.

În jurul blatului se așază cadrul metalic; pe blat se repartizează vișinele și se acoperă cu crema. Tortul se lasă la frigider 3 ore.



Se topește ciocolata în frisăcă rămasă; jumătate din cantitate se toarnă peste tort și se lasă să se întărească. 1/3 din restul de ciocolată se unge în strat subtire pe o planșetă. Cu puțin timp înainte de a se întări complet se desprinde cu o paletă de pe planșetă, rezultând niște rulouri mici de ciocolată. Se desprinde cadrul, tortul se imbracă în restul de ciocolată și se decorează cu rulouri, rozete de crema și cireșe confiate.

Jada Pinkett-Smith - despre copii și familie

Actriță în vîrstă de 37 de ani și-a început cariera la sfârșitul anilor '80 în serialul lui Bill Cosby "A Different World". De atunci, ea s-a concentrat pe aparițiile de pe mărele ecran - Niobe în "Matrix", vocea hipopotamului din "Madagascar", o judecătoare în "Collateral" și o scriitoare gay în "Intrigi parfumate". Acum s-a reînscris pe miciile ecrane în serialul "Hawthorne".

Soția actorului Will Smith, mama celor doi copii ai lor - Jaden de 11 ani și Willow de 8 ani, precum și mama vitregă a lui Trey (fiul în vîrstă de 18 ani din primul mariaj a lui Will) este și o scriitoare și producătoare activă, iar prin intermediul fundației "Will and Jada Smith", o filantropă.

Siguranță, un lucru uitat deseori în căsătorii

Jada consideră că mariajul trebuie să-ți ofere siguranță. "Dacă nu îți se permite să te simți în siguranță, nu știu dacă mai poți atinge acel nivel de legătură care susține un angajament."

Îi place să transforme duminica într-o zi în care te reconectezi - cu prietenii, familia sau soțul. Umple coșul de picnic și mergi în natură, "singurul loc unde-ți reumpli sufletul."

"Surprizele, unul dintre motivele care i-au ajutat să rămână împreuna

Will și Jada își fac tot timpul surprize. "Într-o relație trebuie să fii maleabil", spune ea. "Dacă eu spun negru, Will va spune alb. Ne distrăm foarte mult de asta." Deși nu sunt întotdeauna de acord unul cu celălalt, au învățat să respecte această caracteristică a relației lor. "S-ar putea să ai o idee preconcepță despre cum ar trebui să funcționeze un mariaj și să încerci să tinzi spre acel ideal. Dar trebuie să fii deschis și unei relații care poate este un pic altfel."

Când lucrurile "scapă de sub control" încearcă să se odihnească. "Când simt nevoie de o pauză, vreau liniște. Îmi place să fiu singură. Mă trezesc în fiecare dimineață la 5:45 și meditez 20-30 de minute. E liniște iar cerul începe să se lumineze și merg să alerg prin împrejurimi. Este o bună modalitate de a începe ziua pentru mine."

Stilul său

Îi place să poarte lucruri confortabile. Dar știe că pe covorul roșu nu poate să se simtă tot timpul confortabil. „Sunt scundă (1,52 m



înălțime), aşa că nu pot face prea multe. Optez pentru căpeteni clasice și confort când pot să am parte de

Regulile ei în materie de creștere a copiilor

În revista americană „Cookie” Jada vorbește despre cum reușește să fie o actriță de succes, soție fidelă

și mamă a trei copii. Căsnicia ei durează de 11 ani și niciodată nu a dat vreun semn că ar fi în impas.

Cei doi se iubesc, apar peste tot împreună și sunt numai zâmbete când pozează alături de copiii lor.

Iată câteva dintre regulile ei:

1. Mesele se iau în familie. "La micul dejun și la prânz nu suntem

întotdeauna împreună, dar cina este sfântă și reunește toată familia."

2. Acceptă ajutorul celor din jur. "Sunt norocoasă că există multe persoane în viața mea care mă ajută. Mama mea călătoarește întotdeauna cu mine și tot ea are grija de copii atunci când călătoresc fără ei."

3. Beți apă. "Le spun mereu copiilor: Aveți de băut trei sticle cu apă pe zi. Apoi, puteți bea ce vreți. Întotdeauna le spun că trebuie să ne menținem în formă, pentru că avem multe de făcut în viață!"

4. Respectă-le "teritoriul". "Dacă nu intri abuziv în spațiul copiilor tăi, îi înveți să devină responsabili pentru deciziile pe care le iau și să-și asume greșelile. Dacă este camera lor, atunci ar trebui să fie liberi să facă ce vor cu ea. Trebuie să le oferi libertatea de a fi ei însăși".

5. Respectă-i ca să te respecte. "Încerc să nu mă las condusă de ego și de ceea ce îmi doresc eu să facă. Le respect decizile și mă aștepț să fiu la rândul meu respectată de către ei".

6. Educația spirituală este foarte importantă. "În zilele de duminică, toată familia merge la biserică. În plus, studiem împreună istoria religiilor, citind din Biblie, din texte hinduse, iudaice sau Kabbalah".

Jada nu dorește ca cei trei copii să fie luați drept niște răsfățări. „Nu există «Mulțumesc» și «Vă rog» doar pentru că așa am zis eu. Le-am explicat că întotdeauna când ieși în lume, lași o impresie despre tine și familia în care ai crescut. Ce impresie dorești tu să lași?"

Împreună cu Will, au construit o școală într-o suburbie a Los Angelesului

Este un proiect la care au lucrat de mai multă vreme. „Când eu și Will ne-am cunoscut, educația era o problemă pentru amândoi. Am tot încercat să găsim un proces educațional care să î se potrivească fiului meu vitreg, Trey, care a născut din prima căsătorie a lui Will. Vroiam un sistem care să se conformeze modului de a învăța al lui Trey. Așa că ne-am hotărât să punem bazele unei școli unde copiii să poată fi ei însăși, unde să poată merge după propria lor viteză. Fiul meu Jaden este foarte bun la matematică, dar e mai puțin bun la citire. OK. Merge după ritmul lui, la fel ca fiica mea, Willow, și alti 60 de copii pe care îi avem în școală.”