

## De ce avem pielea uscată?

**Pielea noastră poate deveni uscată din mai multe motive. O dată ce vom afla cauzele, vom ști cum putem să ne îngrijim mai bine. Factorii de mediu precum frigul, vântul, ploaia și umiditatea scăzută nu pot fi total evitați, dar există modalități să-i combatem.**

Oare suntem pe deplin conștiente cât de mult ni se poate usca pielea iarna din cauza căldurii din casă? Dacă nu avem un aparat electric de umidificare a aerului, punem câteva boluri cu apă pe calorifere și avem grijă să le reumplem de fiecare dată când aceasta se evaporă.

### Protecție și iar protecție

Dar mai este mult până la iarnă și multe dintre noi încă stăm la soare să ne bronzăm. Am auzit de foarte

multe ori cât de important este să folosim o cremă cu factor de protecție. Și nu ne strică să mai auzim încă o dată. Aceasta previne arsurile atunci când soarele este prea puternic și împiedică uscarea pielii. Chiar și pe timp de iarnă fața și mâinile au nevoie de protecție.

### Te speli des?

Apa spală stratul de sebum, lăsând pielea uscată. Spălarea mai mult de o dată pe zi, mai ales cu apă fierbinte uscă pielea. De asemenea folosirea bureților de baie și ștergerea cu prosopul fac mult rău pentru că îndepărtează stratul de sebum. Cel mai bine este să aplicăm loțiunea hidratantă direct pe pielea umedă.

### Ceapa și usturoiul sunt benefice

Majoritatea consumăm cantități mult mai mici de vitamina A, B, C și

sulf decât este recomandat.

Problema poate fi rezolvată cu ajutorul suplimentelor care ajută pielea să crească sănătos. De asemenea alimentele ce conțin sulf, cum este ceapa și usturoiul, sunt

benefice.

Pe măsură ce îmbătrânim, producția de sebum scade, lăsând astfel pielea expusă la probleme. Odată cu trecerea anilor trebuie să o îngrijim cu produse specifice.



## Plumbul – dușmanul ascuns din ruj

**“Mai mult de jumătate din rujuri conțin plumb!” - este titlul unui mail care a circulat foarte des pe internet.**

Se pare că lucrul acesta nu este doar un zvon. În octombrie 2007, un grup de cercetători americani a realizat un studiu care demonstrează că 61% dintre cele 33 de mărci de rujuri testate conțin plumb la un nivel de 0,03 - 0,65 unități pe milion. Tot în 2007, cercetătorii americani au testat produse făcute din materiale care ar putea conține plumb, mai ales cele care au porțiuni vopsite sau pictate. S-au găsit cantități peste limita admisă în produse precum

vasele de bucătărie, bijuterii și capace de lipici.

### Ce este și unde se găsește plumbul?

Plumbul este un metal greu, toxic pentru organismul uman. Este un metal care în tăietura proaspătă are luciul cenușiu-albăstrui, care dispare în aer curat când metalul se acoperă cu un strat subțire cenușiu de oxid de plumb și în aer umed, când se acoperă cu un strat alb de carbonat bazic de plumb.

Conform specialistului topsanatate.ro, apa de băut care conține carbonat acid de calciu și sulfati, formează pe suprafața

plumbului o pătură subțire și dură de carbonat și respectiv sulfat de plumb, ce împiedică dizolvarea plumbului mai departe. Pe această proprietate se bazează utilizarea plumbului la confecționarea conductelor de apă, fără pericol de intoxicare.

### Ce caută plumbul în ruj?

Prezența plumbului în ruj este legată de rezistența acestuia, aderența rujului fiind asigurată de plumb. Coordonatorul studiului, Stacy Malkan, a declarat că producătorii din industria cosmetică trebuie să modifice compoziția rujurilor, deoarece această substanță nu trebuie să apară în produsele cosmetice, întrucât este extrem de dăunătoare.

Într-un comunicat al Asociației fabricanților de produse cosmetice din SUA se arată că plumbul nu este adăugat intenționat în cosmetice, mai ales că FDA (The Food and Drug Administration) a impus limite stricte pentru nivelul de plumb din rujuri.

### Efectele plumbului asupra organismului

Odată aplicat pe buze, rujul este ingerat. Astfel, dacă are în compoziție plumb, acesta va ajunge

în organism. Efectul nociv al plumbului a fost descoperit abia de un secol. La femei ingerarea acestuia, chiar și în cantități mici de compuși, duce la sterilitate.

Plumbul și toate combinațiile sale produc intoxicații grave numite "saturnism". La astfel de intoxicații sunt expuși muncitorii tipografi și cei care vin permanent în contact cu acestea.

Este cunoscută afectarea temporară sau definitivă a unor aparate și sisteme în cadrul intoxicației cronice cu plumb: sistemul nervos, sistemul osteo-articular, sângele, aparatul renal, aparatul digestiv.

De asemenea, a fost stabilită dependența mortalității oamenilor din cauza afectării vaselor creierului, nefritelor cronice și nivelului de poluare a mediului ambiant cu plumb. Schimbările în comportamentul nou-născuților și a copiilor de vârstă mică sunt condiționate de influența plumbului prin intermediul organismului mamei în perioada dezvoltării intrauterine și alăptării.

Specialiștii recomandă să nu se consume produse cumpărate de pe marginea drumului - fructe și legume - pentru că acestea pot fi afectate de poluare. Odată intrat în organism, plumbul se elimină foarte greu. Consumul zilnic al laptelui poate fi considerat un antidot real.

Se dă numai  
cu Informația zilei!

Sănătate  Frumusețe

Informația <sup>zilei</sup>

Anul IV Nr. 204 miercuri 02.09.2009

Alicia  
Silverstone

„Dieta  
vegetariană îmi  
dă strălucire”

paginile 8-9





## Codeina, fatală pentru unii copii

Administrarea de codeină, un analgezic puternic, după îndepărtarea amigdalelor poate să conducă la deces în cazul unora dintre copiii care au suferit această intervenție chirurgicală, potrivit unui studiu apărut în revista medicală New England Journal of Medicine.

Medicul Gideon Koren, pediatru și profesor de toxicologie la Universitatea Western Ontario din Toronto, a descoperit acest lucru în urma decesului unui copil în vârstă de doi ani, după o intervenție chirurgicală de rutină prin care i s-au extras amigdalele.

Inflamarea amigdalelor se tratează, în general, cu antibiotice, iar extragerea lor devine necesară în cazurile în care pacienții suferă de sindromul de apnee în somn.

Copilului operat de medicul Gideon Koren i-a fost administrată codeină, o substanță alcaloidă, împotriva durerilor. În cea de-a doua noapte după intervenția chirurgicală, el a făcut febră și a fost găsit mort în dimineața următoare. Ancheta a stabilit că mama lui i-a administrat doze de sirop de codeină prescrise. Gideon Koren a descoperit că acest copil era purtătorul unei gene care accelerează metabolizarea codeinei în organism. Această anomalie are ca rezultat producerea de către organism a unei cantități prea mari de morfină, ce poate fi fatală în unele cazuri.

Oamenii de știință cred că 1% dintre persoanele albe sunt purtătoare ale acestei variații genetice. În cazul persoanelor de culoare, însă, acest procent ajunge la 30%.

## Informația zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru  
Director editor - Ilie Sălceanu  
Director revista  
Poesis - George Vulturescu

Redactor șef  
suplimentele - 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@informatia-zilei.ro

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

www.informatia-zilei.ro

# Strugurii - vedetele sezonului

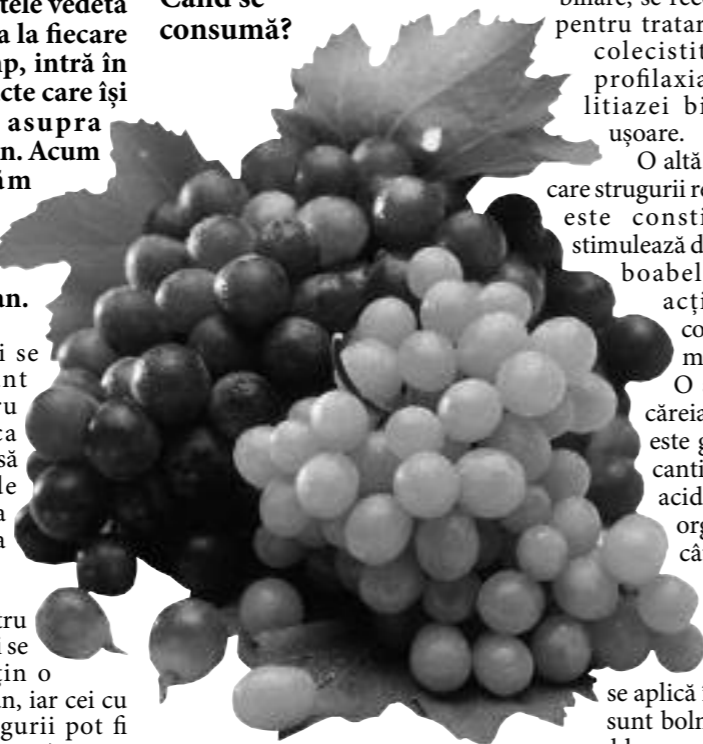
**Acum, când toamna se apropie cu pași repezi, e momentul să vă facem cunoștință cu fructele vedetă din acest sezon. Ca la fiecare început de anotimp, intră în modă anumite fructe care și au beneficiile asupra organismului uman. Acum vă prezentăm strugurii și efectele lor benefice asupra organismului uman.**

Despre struguri se știe că nu sunt recomandați pentru cure de slăbire, ca multe alte fructe, însă are o mulțime de beneficii asupra vezicii biliare, a digestiei, hipertensiunii etc.

De exemplu, pentru cei cu boli hepatice, li se recomandă cel puțin o cură de struguri pe an, iar cei cu hipertensiune, strugurii pot fi colacul de salvare, însă e contraindicat consumul celor, cu hipertensiune mare. Desigur de

multe ori și digestia are nevoie de efectele benefice ale strugurilor.

**Când se consumă?**



Pentru o digestie lentă se recomandă consumul de struguri

cu minim 30 de minute înainte de masă, atenție însă ca aceștia să nu fie prea dulci. În cazul afecțiunilor biliare, se recomandă strugurii pentru tratarea dispepsiei, al colecistitei și pentru profilaxia și tratamentul litiazei biliare în forme ușoare.

O altă problemă pentru care strugurii reprezintă o soluție este constipația. Fructul stimulează digestia, coaja de la boabele de struguri acționează asupra colonului eliminând materiile reziduale.

O altă boală asupra căreia are efect pozitiv este guta. Strugurii, în cantitate mare elimină acidul uric, curățând organismul. Există și câteva cazuri în care nu se indică consumul de struguri.

Contraindicațiile se aplică în cazurile în care sunt bolnavi de diabet, cei cu probleme renale grave sau cu diaree cronică.

G.P.

## Spală bine fructele și legumele înainte să le mănânci!

**Până acum am tot vorbit de plante și de minunea ce produc ele în organismul nostru, însă ceea ce nu știm este că unele plante, așa zis sănătoase, pot avea și efect cancerigen.**

Cu toții știm foarte bine că cea mai bună metodă pentru a lupta împotriva apariției diferitelor forme ale cancerului este o cură de verdețuri. E bine să ne protejăm organismul consumând alimente cu multe vitamine, fier, potasiu și toate celelalte săruri utile organismului, însă e bine să știm că plantele, pe lângă faptul că sunt sănătoase, pot avea și efecte

cancerigene asupra organismului uman.

Cu siguranță ați mai auzit că fructele și plantele se mențin frumoase și sănătoase datorită soluției protectoare, aplicată de agricultori, împotriva viermilor și altor insecte. Ceea ce însă nu e un lucru foarte popular, e faptul că plantele elimină o soluție proprie, produsă cu scopul de a se autoproteja. Această substanță conține alcaoloizi care, deși protejează împotriva viermilor, asupra organismului uman au efect foarte negativ. Desigur cantitatea din această substanță e foarte mică și pentru a produce tumoarea cancerigenă e nevoie să consumi legume și fructe în

cantități industriale, totuși e bine să fii conștientă ce mănânci.

Sfat: spală bine orice legumă sau fruct înainte să le consumi deoarece, pe lângă substanța proprie și cea aplicată de om, acestea conțin pământ, diferite particule și îngrășăminte nesănătoase pentru organism.

Atenție! Dacă ai spălat o dată fructele sau legumele și nu ai apucat să le mănânci în maxim 2-3 ore, ar fi indicat să nu le mai consumi deloc. În momentul în care le speli, acestea îndepărtează stratul subțire, protector și încep să se înmoaie, să capete culori maronii și își pierd și din consistență.

Gabriela Pușcașiu

# Creează la tine acasă propriul salon Spa

**Saloanele Spa reprezintă visul oricărei femei. Relaxare, răsfăț, locul perfect pentru eliminarea stresului zilnic. Partea proastă însă e că ele nu sunt accesibile oricui, datorită prețurilor piperate. Sau cel puțin așa se crede. De ce să mergi într-un salon Spa, când poți să ai unul propriu, chiar la tine acasă?**

Sunt câteva detalii esențiale care nu pot lipsi din propriu tău colțisor de rai. Asigură-te că ai la dispoziție muzică ambientală, uleiuri parfumate și spumene speciale. Aduagă practici de aromaterapie și amenajează-ți încăperea cu gust și vei vedea că totul va decurge perfect.

**Culoarea încăperii este foarte importantă**



În primul rând, amenajează-ți baia. Pune toate produsele la un loc al lor, bine stabilit, în așa fel încât să nu fie o încăpere încărcată și obositoare. Foarte importantă este și lumina, pentru a te putea relaxa complet. Câteva spoturi discrete, așezate deasupra oglinzii sunt suficiente. În schimb, dacă dispui de o baie mare, cu multă lumină naturală, poți apela la terapia prin plante. Alege o plantă mare, fără

flori, care să reziste la umiditate și așează-o la fereastră. Pentru și mai mult efect, poți așeza lângă ghiveci pietricele decorative, care să îți încante ochiul și sufletul numai când le privești.

Un mare impact asupra stării tale o are culoarea băii. Dacă vei alege prea multe culori, agresive și stridente, te vei simți obosită și apăsată. Alege o singură culoare, mată și discretă. Nu uita nici de

covorașele din baie, care trebuie să fie pufoase, într-o nuanță discretă care să se asorteze cu mobilierul și prosoapele.

Și apropo de prosoape. Pune-ți la dispoziție prosoape mari, albe, pufoase și înfășoară-te într-unul după ce ai ieșit din cadă. Rămâi așa câteva minute, vei simți cum toată tensiunea acumulată peste zi va dispărea încet, încet.

**Pregătește totul în cele mai mici detalii**

Nu uita de spumantul cu aromă de levănțică sau mentă, trandafiri, rozmarin. Fiecare constituie o aromă perfectă pentru ședințele tale de spa și vor substitui uleiurile esențiale nelipsite dintr-un salon specializat. Pentru o atmosferă de vis așează pe marginea căzii și a chivetei mici lumânări parfumate și petale de trandafiri.

Laura Micovschi

## Uleiul de iasomie reduce sentimentele de gelozie

**Uleiurile esențiale reprezintă secretul unei seri perfecte. Chiar dacă a devenit celebră în ultimii ani, aromoterapia era folosită încă în Antichitate, de către romani, greci, arabi.**



Pe lângă efectele relaxante, uleiurile esențiale fac minuni în tratarea unor afecțiuni precum bronșitele, răceala, dezechilibre psihice. Mai putem adăuga și efectele anti-stres, analgezice, antiinflamatoare, energizante și purificatoare.

**Cum alegem uleiul esențial?**

Alege-l pe cel care îți place mai mult sau pe cel care îți se potrivește. Poți să faci și combinații, însă ai grijă să nu pui în apă mai mult de zece picături. Nu uita de rolul de relaxare al acestei băi. Nu folosi săpun sau gel de duș în timpul curei de aromoterapie, este indicat să faci acest lucru înainte. Iată câteva uleiuri esențiale și efectele pe care le au.

Uleiul de iasomie este stimulator, calmant, sedativ, antiseptic, anti-inflamator, antidepresiv, afrodisiac. Relaxează, revigorează, stimulează, ușurează nașterea, mărește lactația și este tonic

sexual. Uleiul de iasomie este recomandat pentru meditație și reduce efectele energiilor negative din mediul înconjurător. Induce o stare de sănătate bună, optimism, încredere de sine și crează o stare de liniște interioară. De asemenea, este benefic în cazuri de anxietate, depresie, tuse, crampe, dureri musculare. Reduce sentimentele de gelozie, de frustrare și culpabilitate.

Uleiul de lavandă (levănțică) are efect antidepresiv, antiinflamator, dezinfectant, antiseptic, energizant și calmant. Este liniștitor și reduce migrenele. Este benefic în cazuri de insomnie, răceală, gripă, laringită, sinuzită, astm, bronșită, tuse, hipertensiune, palpitații, tahicardie și dureri reumatice. Combate stresul, depresia, agitația, nervozitatea, starea psihică proastă, panica, teama și nesiguranța. Redă un sentiment de protecție, dragoste și calm. De asemenea, relaxează mușchii, reglează respirația, echilibrează emoțional, relaxează și tonifică.

Laura M.

## Bețișoarele parfumate, antidepresive



O foarte bună componentă a unei aromoterapii reușite sunt bețișoarele parfumate. Ele se obțin din rădăcina de Boswellia, ce are în componență elementul chimic numit "incensole acetate". Această componentă are efect antidepresiv și anti-anxietate, ușurând astfel adoptarea unei stări de relaxare, atât în timpul somnului, cât și în timpul servirii unei băi lungi și spumoase.

Atenție, înainte să folosești bețișoarele, aerisește bine încăperea, altfel mirosurile se vor aduna și efectul benefic va dispărea.

G.P.



# New York: Tendințe toamnă-iarnă 2009/2010

Săptămâna modei de la New York a avut toate ingredientele unui spectacol de succes. Colecții pline de culoare, extrem de multe tendințe care se mențin din sezoanele trecute și care sunt reinterpretate sub diverse forme, manechine care și-au făcut timid debutul pe podium dar și nume consacrate deja. Din multitudinea de colecții prezentate vă prezentăm câteva tendințe majore pentru sezonul de toamnă-iarnă 2009/2010.

## Militar

Fie că este vorba despre cape, sacouri, geci din piele (Temperley London), mantouri trei sferturi sau pantaloni, trendul militar este încă în vogă, dovadă că designerii continuă să-l adopte. Philip Lim spre exemplu, preferă mantourile trei sferturi și combinațiile alb-negru. Regăsim mantouri albe cu nasturi dispuși în stil militar pe fond negru, combinate cu rochii vaporoză albe dublate de un voal negru brodat.

Un mantou în stil militar ce poate fi purtat și seara? De ce nu? Colecția Marc by Marc Jacobs prezintă câteva astfel de piese confecționate din lână în amestec cu fir strălucitor și combinate cu dresuri opace cu dungi colorate, jambiere și pantofi din velur cu toc.

## Blocuri de culoare

Chiar dacă vorbim despre colecțiile de toamnă-iarnă, care prezintă de regulă o paletă cromatică axată pe tonuri închise (gri, negru, indigo etc), nu trebuie să excludem din ecuație factorul culoare. Ca și în toamnă-iarnă 2008-2009, nuanțele intense, neon pot fi regăsite sub forma blocurilor de culoare în colecții semnate de designeri precum Marc Jacobs, Narciso Rodriguez sau Jason Wu. La Marc Jacobs putem vorbi de mantouri fuchsia și galben neon combinate cu dres mat negru și botine asemenea. Jason Wu și TSE accentuează formele feminine prin rochii ce se mulează pe corp sau pulovere lungi cu glugă în nuanțe

de roz și oranj.

## Masculin

Trendul masculin se menține și în noul sezon, iar formele în care este interpretat merită trecute în revistă. Nu vă gândiți că este ceva cu totul spectaculos. Mai mult bărbații preiau elemente din moda



feminină decât noi femeile din cea masculină. La Trovata regăsim combinația de cămașă albă din mătase naturală, pantalon drept bărbătesc și bretele înguste viu colorate.

Sacoul bărbătesc este și el prezent în colecțiile William Rast, Davidelfin și Diesel Black Gold, fie că este realizat din stofă, catifea sau bumbac satinat. Poate fi combinat cu jeanși skinny, rochie tip cămașă, fustă mini sau pantalon drept.

## Volane

Se poartă fără încetare de câteva sezoane bune și se pare că nu vor ieși din modă prea curând. Le regăsim atașate la bluze din mătase, la rochii, fuste și la manșetele cămășilor sau topurilor. Anna Sui nu renunță nici în sezonul toamnă-iarnă la rochiile din mătase în carouri cu volane și la dresurile colorate cu motive geometrice; Jason Wu propune topuri cu

mâncă scurtă și gulere încrețite, iar fustele albe cu volane create de Jill Stuart sunt combinate cu topuri croșetate din lână cu ochiuri mari. De asemenea, regăsim volane în colecțiile Marc by Marc Jacobs (fuste cu volane, cămăși cu bolero etc) și Matthew Williamson (volane mici aplicate pe rochii mini de seară).

## Metalic

Predomină auriul și argintiul. Lucrurile nu se opresc doar la paiete brodate sau la lurex. În prim plan sunt aduse costumele din saten, amestecul de brocart cu fir



strălucitor sau materialele speciale cu reflexii metalice.

Carolina Herrera propune costume argintii cu pantaloni skinny și taior ce aminește de tăietura unui smoching. Combinația argintiu cu negru este foarte potrivită atât pentru după-amiază, cât și pentru seară. Combinația top alb cu mâncă scurtă și fustă aurie din paiete este poate cea mai simplă dintre toate. Derek Lam a mizat pe acest lucru iar rezultatul este un lux mai puțin opulent.

## Carouri

Despre carouri și ecosez s-a tot

vorbit sezonul trecut dat fiind că a fost unul dintre trendurile majore. Ei bine, nu vă grăbiți să aruncați din dulap hainele în carouri, pentru că acestea revin în forță. Din nou regăsim imprimeul ecosez, carouri de dimensiuni mici și combinațiile de culori roșu-negru, galben-marou sau alb-negru.

Mantourile în carouri se vor purta și în noul sezon, fiind confecționate în special din stofă bouclé. DKNY propune mantouri în carouri în tonuri de alb, negru, verde și roșu purtate cu dres mat negru, mănuși din catifea și botine cu șiret. Carourile predomină și în colecția Marc by Marc Jacobs, în special atunci când vorbim despre fustele cloș.

## Rock

"It's rock & roll time" par a spune ținutele din colecțiile ADAM, Charlotte Ronson sau Jill Stuart. Trendul de inspirație rock este unul puternic și își face loc de



câteva sezoane bune în colecțiile designerilor internaționali. Pe de o parte avem jachete din piele cu fermoare (Miss Sixty), capse sau aplicații de ținte, colanți din piele și centuri late perforate. Pe de altă parte regăsim trench-uri cu o linie feminină, cizme din velur cu capse și platformă sau mănuși scurte decupate la degete.

Există o grămadă de leacuri și creme speciale care promit să facă cearcănele să dispară într-un timp minune. Totuși, mulți din cei care le-au folosit se plâng că nu au avut efect și caută o soluție de încredere, demonstrată științific.

## Nu e adevărat ce se spune

Se știe că cearcănele apar după o noapte nedormită sau în timpul unei boli, de aceea e foarte simplu să dai un sfat - fă-ți somnul de frumusețe și cearcănele vor dispărea. Dermatologii susțin însă că oboseala nu are nicio legătură cu cearcănele. Cel mult aceeași legătură pe care o are o noapte nedormită cu nivelul de hidratare al pielii. Una foarte ocolită.

## Vinovatul..

... pentru aspectul vinețiu e ce se află sub piele - vasele de sânge care atunci când sunt iritate de căldură, soare, cofeină și chiar mâncare picantă, reacționează dilatându-se. Pielea din zona ochilor e foarte subțire, de jumătate de milimetru, de aceea un aflix mai mare de sânge se observă imediat sub forma cearcănelor întunecate.

Ce poate provoca un aflix de sânge în zonă? Congestia organelor de vizavi, în primul rând nasul. În perioadele în care nasul este obstruat, strănuți sau tușești mult o să apară și cearcănele.

Alergenii au același efect, umflă vasele de sânge fiindcă rețin apa. Dacă după ce ai tratat alergia, umbrele buclușe de sub ochi dispar, ai aflat cum să scapi de ele de acum înainte.

## Fiecare cu cearcănele familiei lui

Pentru mulți dintre noi, părinții sunt de vină. Și bunicii! Și străbunicii! Cearcănele se transmit genetic. Mai precis, pigmentul închis al pielii de sub ochi și gradul de transparență al pielii. Oare părinților tăi li se puneau aceeași întrebare pe care o

# Mituri despre cearcăne



tot auzi dimineața "n-ai prea dormit în noaptea asta, nu-i așa?". În cazul acesta te poate ajuta fondul de ten sau corectarea pielii cu ajutorul laserului. Gena cearcănelor încă nu s-a descoperit.

## Au apărut din senin

Ai trecut de prima tinerețe și îți amintești că înainte nu aveai cearcăne? Nu e doar nostalgie după anii trecuți. Ai dreptate. În timp, din cauza modificărilor în piele și organism, se schimbă aspectul exterior. Inclusiv cearcănele. Totuși, e bine să verifici la medic nivelul

hormonilor din sânge și să-ți faci un set complet de analize fiindcă cearcănele se pot datora unei boli care îți dereglează organismul fără să se manifeste și altfel. Cearcănele pot fi o formă de eczemă. Nu trebuie să ne alarmăm, se întâlnește foarte rar.

## Nu sunt cearcăne de fapt

De obicei, cearcănele sunt foarte vizibile la oboseală fiindcă mușchii care țin pielea se lasă, creând efectul de pungă; același lucru se întâmplă și din cauza retenției de apă, care dă aspectul umflat. Responsabile de retenție pot fi medicamentele pe care tocmai ai început să le iei sau cina foarte sărată de aseară.

## Cremă, anticercăncă sau medicamente?

Ei bine, dacă vii dintr-un concediu în care te-ai bronzat frumos și te temi de invidia colegilor, tocmai cearcănele te pot salva. La unele persoane pielea de sub ochi se bronzază accentuat. Un fond de ten mai deschis te poate ajuta temporar.

Cremele speciale pentru cearcăne nu au un efect imediat, însă mențin hidratarea și elasticitatea pielii, printr-o acțiune asemănătoare cu a cremelor speciale pentru zona ochilor, deci sunt bune pentru prevenire. În plus, unele creme au efect antiinflamator local deci protejează zona de inflamațiile ușoare care cresc fluxul sangvin. La farmacie caută cremele care conțin vitamina C, alfa hidroxi acid și kinetin.

Efectul de "albire" e satisfăcător când anticercăncă sau crema conțin microparticule iluminatoare, care reflectă lumina, la fel ca un iluminator pentru sprâncene sau buze.

Medicamente? Unguente farmaceutice? Există unguente care conțin hidrochinonă, o substanță care depigmentează pielea, o albește. Sigur, albirea e o soluție când cauza cearcănelor e pielea hiperpigmentată genetic sau în timp. Pentru pielea excesiv de transparentă prin care se văd vasele de sânge se face terapie cu laser.



## Întoarce-te din concediu cu o silueta de vis

Majoritatea femeilor pierd câteva kilograme în timpul verii, mai ales datorită consumului mare de legume și fructe proaspete. Nu putem însă generaliza, deoarece nu tuturor ne sunt pe plac aceste alimente. Din păcate, uneori ne întoarcem din concediu cu câteva kilograme în plus. Iată câteva trucuri care îți vor fi de folos în a profita la maximum de vacanță fără a pune pe tine niciun gram în plus!

Chiar dacă ești în concediu și ești ocupată cu plaja, ai grijă să nu uiți de cele trei mese esențiale într-o zi. Sub nicio formă nu uita de micul dejun complet. Cele trei mese, servite la ore regulate sunt indispensabile pentru a-ți ține sub control senzația de foame. Și dacă tot vorbim de mese regulate, trebuie să amintim de ispitele dulci numite gustări. Dacă vei reuși să te abții de la "ronțăit", vei diminua considerabil luarea în greutate. Un alt mare dușman al siluetei o reprezintă băuturile dulci, datorită aportului caloric ridicat. Dacă ești invitată la un bufet suedez, optează pentru băuturi fără alcool, în combinație cu toast-uri și batonașe cu surimi, creveți. Un alt plus pentru a-ți menține silueta sunt fructele și

sucurile naturale. O altă plăcere a concediului o reprezintă ieșirile la restaurant. Foarte bine și foarte plăcut, ai grijă însă să nu abuzezi. Evită mâncărurile grele și limitează servitul mesei în oraș la cel mult de două ori pe săptămână.

### Bucură-te de fructe și legume

Acum este momentul să profiți din plin de beneficiile sezonului. Nu ezita să incluzi în alimentația ta vinetele, dovleceii, roșiile, pepenele. Nu doar că îți vei menține sănătatea, dar vei fi și într-o formă de zile mari. Fiind slabe în calorii, le poți savura din plin, fără teamă! Cu siguranță nu lipsesc din meniul tău salatele. Și la acest capitol poți însă cădea în capcane. Dacă le consumi ca atare, fără dressing și alte sosuri speciale, nu ai de ce să îți faci griji. În caz contrar, ai grijă la dressingul pe care îl alegi. O linguriță de ulei echivalează cu 100 calorii, așadar evită să consumi sos la fiecare masă! Înlocuiește-l cu suc de lămâie, legume proaspete, sosuri light pe bază de brânză albă sau iaurt. Și bineînțeles, nu uita de veșnica hidratare. Consumă cât de multă apă poți, pentru a preveni deshidratarea și senzația intensă de foame.

Laura M.



## Cinci ceaiuri ce te ajută la nevoie



Știi deja că există sute și mii de rețete dietetice, legume, fructe, mâncăruri și băuturi, însă nimeni nu ți-a spus că în afară de ceaiurile dietetice din farmacie și cele naturale te pot ajuta la nevoie.

Ei bine, iată 5 ceaiuri care pot fi aliatul tău în vreme de "război". Ceaiul de mentă ajută la tăierea poftelor de mâncare. Se recomandă maxim 3 căni pe zi pentru a nu provoca acțiuni inverse, și anume constipație. Nu doar pofta de mâncare îți taie gustul de mentă, dar și organismul ți-l curăță capcoadă. E recomandabil să urmezi o cură sănătoasă, fără zahăr și alți îndulcitori.

Ceaiul negru are rolul de a intensifica metabolismul și de a favoriza arderea grăsimilor. Recente cercetări au demonstrat că ceaiul negru conține două substanțe, teaflovina și tearubigina, care se comportă asemănător insulinei și pot controla nivelul glicemiei.

Ceaiul de soc este cel mai recomandat pentru o cură de slăbire reușită. Socul elimină

toxinele, este un bun diuretic și ușor laxativ. Cel mai recomandabil e să-l consumi cu o felie de lămâie. E indicat să nu-l îndulcești, pentru un efect cât mai sigur, mai ales că floarea de soc îi dă ceaiului o aromă plăcută.

Ceaiul de urzică ajută în special la eliminarea toxinei în exces din organism. Odată cu eliminarea apei, desigur se elimină și substanțele toxice. E recomandabil să consumi ceai de urzică zilnic, timp de 60 de zile și cu siguranță vei renaște.

Ceaiul de anghinare este un foarte bun tonic hepatic. Timp de 30 de zile consumă câte două căni pe zi, fă o pauză de 14 zile și reia cura. Este bogat în calciu și vitamine și totodată foarte benefic omului.

Pont: pentru ca aceste ceaiuri să-și facă foarte bine efectul, trebuie să ai grijă și la alimentație. Nu trebuie să te înfometezi, însă nici să mănânci numai grăsimi, mâncare uleioasă și prăjeli. Pune accent pe legume și fructe, carne fiartă și pâine prăjită, indiferent că urmezi sau nu vreă dietă. În rest poți mânca de toate.

Gabriela Pușcașiu

## Paste la tigaie cu șuncă

### Ingrediente:

- 1 dovlecel
- 1 ceapă
- 2 felii bacon
- 250 gr paste subțiri
- 5 linguri parmezan ras
- 1 lingură pătrunjel tocat
- 8 linguri ulei de măsline
- 4 ouă
- sare și piper

### Mod de preparare:

Tăiați cubulețe dovlecelul și ceapa, iar șunca fășii. Fierbeți pastele în apă cu sare, scurgeți-le și presărați-le cu 3 linguri de parmezan. Adăugați dovlecelul, ceapa, șunca, pătrunjelul și două linguri de ulei. Lăsați totul să se răcorească. Bateți ouăle cu sarea și piperul și amestecați-le cu pastele.

Încingeți 2 linguri de ulei într-o tigaie mare. Răsturnați acolo jumătate din cantitatea de paste și prăjiți-le cca. 3 minute până când se pot desprinde de pe tigaie. Puneți-le pe o farfurie mare cu o paletă pentru clătite, răsuciți-le și prăjiți-

le și pe partea cealaltă încă 3 minute, într-o lingură de ulei, până când partea inferioară capătă o culoare maronie, în vreme ce mijlocul este moale.

Prăjiți restul pastelor în restul de ulei. Tăiați-le felii și presărați-le cu parmezanul rămas. Merge bine cu o salată de legume proaspete.



## Tort de înghețată cu biscuiți

### Ingrediente:

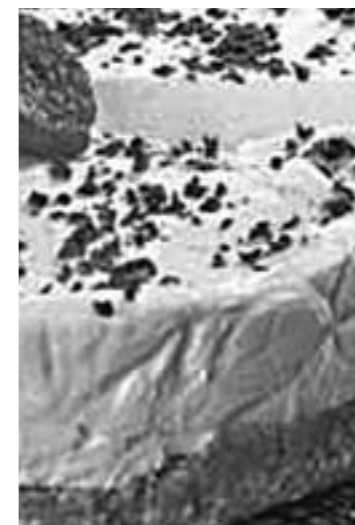
- Pentru blat:
- 500 gr biscuiți
  - 1 esență de rom
  - 2 ouă
  - 200 gr unt
  - 100 gr zahăr
- Pentru cremă:
- 500 ml frișcă lichidă
  - 4 ouă
  - coaja și sucul de la o lămâie sau portocală
  - 2 plicuri zahăr vanilinat
  - 100 gr zahăr
- Pentru decor:
- 1/2 tabletă ciocolată rasă
  - frișcă
  - fructe

### Mod de preparare:

Sfarmă biscuiții. Bate oul spumă cu zahărul, amestecă bine cu untul topit și adaugă esența de rom. Amestecă biscuiții cu crema obținută și toarnă compoziția într-o tavă de tort tapetată cu folie de aluminiu sau folie de plastic. Presează cu o lingură până se formează o foaie subțire și dă la cuptor până se rumenește. Apoi lasă foaia la răcit. Crema: Bate bine frișca și dă-o la rece. Freacă bine gălbenușurile cu zahărul

vanilinat și cu 100 gr zahăr, până devine o cremă densă și pufoasă. Bate albușurile bine cu un praf de zahăr. Amestecă frișca și gălbenușurile, coaja de lămâie și 2 lingurițe suc de lămâie (sau portocală).

La urmă, adaugă albușurile bătute și amestecă ușor până se omogenizează. Peste blat toarnă crema și pune la congelator 3-4 ore. Presară ciocolată rasă și ornează cu orice fructe ai la îndemână.



## File de porc în stil italian

### Ingrediente (1 porție):

- 150 gr file de porc
- 1 tulpină de pătrunjel
- busuioc, cimbru
- 1 lingură migdale măcinate
- 1 lingură ceapă tocată
- 2 linguri rase cu pesmet
- 1 lingură unt topit
- sare, piper
- 1 lingură ulei de măsline
- 125 gr roșii mici
- 1 lingură oțet balsamic

### Mod de preparare:

Tocați verdeța mărunt. Amestecați cu migdalele, ceapa, pesmetul și untul. Condimentați cu sare și piper.

Spălați fileul de porc, uscați-l pe un șervet de bucătărie și tăiați-l felii groase de 2 cm. Prăjiți-le în uleiul încins câte 2 minute pe fiecare parte. Condimentați-le cu



sare și piper. Puneți fileurile într-o formă termorezistentă. Puneți deasupra verdeța. Presărați roșiile spălate și puneți totul pe grătar cca. 5 minute. Condimentați roșiile după gust și stropiți-le cu oțet balsamic. Ornați cu frunze de busuioc.

## Cupolă cu zmeură și mango

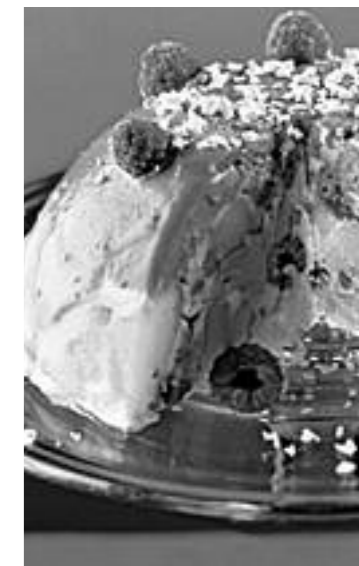
### Ingrediente:

- Pentru înghețata de zmeură:
- 400 gr zmeură
  - 3 ouă
  - 100 gr zahăr
  - 1 lingură zahăr vanilinat
  - 250 ml frișcă
- Pentru șerbetul de mango:
- 1 mango mare, copt
  - 4 linguri suc de lămâie
  - 2 linguri zahăr
  - 1/2 linguriță scortșoară
- Pentru înghețata de iaurt:
- 500 ml iaurt
  - 125 gr zahăr
  - 1 pachet zahăr vanilinat
  - 1 albuș
  - 200 gr zmeură
  - 2 mango coapte

### Mod de preparare:

Pentru înghețata de zmeură pasați zmeura, oprind câteva boabe pentru ornat. Separați ouăle. Bateți spumă gălbenușurile cu zahărul vanilinat. Lăsați amestecul să se închege într-un castron metalic, la frigider. Bateți separat albușurile și frișca și încorporați-le în piureul de fructe. Lăsați înghețata la rece cca. 3 ore să se închege, dar nu complet. Amestecați din când în când.

Pentru șerbet pasați fructul de mango cu sucul de lămâie și 2 linguri de apă. Adăugați zahărul și scortșoara, apoi lăsați să se



închege.

Pentru înghețata de iaurt bateți iaurtul cu zahărul și zahărul vanilinat. Bateți albușurile și încorporați-le. Turnați totul într-un castron metalic și lăsați-l 3 ore la congelator. Amestecați din când în când.

Turnați, pe rând, înghețata de mango și zmeură într-o formă semisferică, adăugați apoi înghețata de iaurt, neteziți și lăsați 3 ore la rece. Înainte de servire, lăsați-o să se dezghețe puțin și răsturnați-o. Presărați-o cu zmeură și migdale.



# Alicia Silverstone: „Dieta vegetariană îmi dă strălucire”

**Cher, personajul interpretat de ea în producția „Clueless” („Liceenele din Beverly Hills”) ar fi foarte mândră. La 14 ani după ce Alicia (32 de ani) i-a făcut pe adolescenți să se îndrăgostească de ea, actrița acceptă o nouă provocare – educarea femeilor în legătură cu alimentația sănătoasă.**

Într-un interviu acordat ediției din septembrie a revistei „Health”, Alicia a oferit câteva detalii despre prima ei carte, „The Kind Diet”, care conține sfaturi despre alimentația sănătoasă, diete și multe rețete de mâncăruri sănătoase. Ea a mai vorbit și despre traiul eco și modul în care acest lucru îți aduce o strălucire specială.

**Health:** Cartea ta va apărea luna viitoare. Ce te emoționează cel mai mult?

**Alicia:** Sunt foarte emoționată să prezint publicului ceva care te poate face să te simți și să arăți uluitor. Dacă ești informat, poți fi delicat cu propria persoană oferindu-ți toate darurile pe care viața le are de oferit – claritate mentală și vitalitate – chiar în timp ce faci planeta să se simtă mai bine.

**H:** Crezi că vei mai scrie și alte cărți?  
**A:** Da. Dar vreau să aștept până voi avea copii și să scriu o carte pentru ei. Am multe de spus și despre copii, dar nu cred că lumea vrea să audă așa ceva de la cineva care nu are copii. Așa că îmi doresc copii pe care să-i nasc pe cale naturală.

**H:** Ai văzut documentarul lui Ricki Lake „The Business of Being Born”?

**A:** Da! E minunat. Eu îmi doresc copii încă de când aveam 2 ani. Știu că vreau să fiu mamă și că soțul meu (muzicianul Christopher Jarecki) va fi un tată grozav. Dar apoi intervine realitatea, în care mai am și alte pasiuni, așa că nu încercăm încă. Cred că poate voi fi pregătită anul viitor.

**H:** Ai avut probleme legate de sănătate în familia ta care te-au inspirat să trăiești sănătos?

**A:** Știam că sunt multe cazuri de diabet în familia mea. Dar nu am luat această decizie din cauza unei boli. Aveam 21 de ani când am devenit vegetariană. Iar când cineva îmi spunea că trebuie să trăiesc mai sănătos credeam că de fapt îmi spunea că trebuie să slăbesc. Iar eu îi injuram.

Totuși, când privesc fotografiile



din acea perioadă îmi dau seama că eram mai durdulie. E ciudat că acum la 32 de ani mă simt și arăt mai tânără. Ce m-a salvat a fost dragostea mea pentru animale.

Imediat după ce am trecut pe o dietă bazată pe vegetale, oamenii îmi spuneau „Ce-ai făcut? Strălucești.”

**H:** Ai declarat într-o publicație

britanică că-ți place să te ocupi de grădinărit în pielea goală, să înoți goală ...

**A:** E adevărat. Probabil acest obicei a început odată cu interesul meu

pentru a-mi îngriji grădina. Era foarte cald și mi-am scos toate hainele, după care mi-am continuat grădinăritul. Apoi am sărit în piscină și am înotat. Întotdeauna

intru goală în piscina casei mele, mi s-ar părea absurd să îmi pun costum de baie. Dar nu sunt nudistă. Sunt foarte timidă și niciodată nu am apărut goală în

vreun film. Nu vreau să mă pozeze nimeni goală. Dar în casa mea, în grădina mea, este altceva, mă simt foarte bine.

**H:** Ai fost întotdeauna un fan al



nudității?

**A:** Cred că a venit odată cu sentimentul de siguranță față de propriul corp - și de la prietenii mei grozavi. Aveam obiceiul să-mi petrec timpul cu Woody Harrelson care nu se rușina să umble gol. Fiind în preajma lui, a soției lui și a copiilor lor mi-am dat seama că acesta e doar corpul meu, nu e un lucru înspăimântător.

**H:** Ai și slăbit cu ajutorul dietei tale vegetale. A folosit și mișcarea?

**A:** Întâi dieta și apoi exercițiile fizice. Mișcarea e fantastică și când trebuie să ajung la o anumită formă rapid, îmi suplimentez exercițiile cu plimbatul câinilor mei și cu yoga.

**H:** Am auzit că vei lansa produse cosmetice eco-friendly.

**A:** Da! E vorba de truse cosmetice și perii special create de EcoTools din materiale reciclate, bambus și cânepă.

**H:** Și Casa Albă are o grădină de legume organice. Ai vreun sfat pentru Michelle Obama?

**A:** Îngrășămintele naturale.

## Ce mănâncă Alicia?

Ea nu folosește pentru prepararea „bucatelor alese” aragazul, nici cuptorul. Dieta modernă folosește blenderul și storcătorul de fructe. Cu ajutorul acestora, actrița prepară mâncare delicioasă în doar 10-15 minute. Ea folosește ca ingrediente legume și fructe proaspete, nuci, semințe, alune, cereale și multe mirodenii. Doar că aceste preparate sănătoase și delicioase trebuie consumate repede, tocmai pentru a-și păstra proprietățile nutritive, enzimele și vitaminele necesare organismului.

Iată o rețetă preferată de Alicia - Supa spaniolă Gaspacho. Puneți într-un blender și amestecați până obțineți o pastă fină: două roșii decojite, un castravete fără coajă, trei linguri ulei de măsline, două linguri suc de lămâie, puțină sare, un câțel de usturoi. Turnați pasta într-un bol în care adăugați legume tăiate mărunt - roșii, ardei, ceapă, castraveți. Vara se servește cu gheață pisată.

Dieta ei mai include și algele marine, bogate în calciu și vitaminele din grupul B. „Îți face tenul minunat și îți întărește firele de păr. Una dintre rețetele din cartea mea este cu foițe de alge nori. Indiferent de ingredientele pe care vreau să le folosesc într-o mâncare le iau și le înfășor în foițe nori. E delicios!”



# Talie de invidiat cu doar 4 exerciții simple

O mare problemă cu care ne confruntăm noi, femeile, o reprezintă "pernuțele" de țesut adipos adunate în jurul taliei. Ce putem face ca să scăpăm de ele sau să prevenim apariția lor? Multă mișcare, o alimentație echilibrată și sănătoasă și un consum mare de lichide.

Iată câteva exerciții care fac cu siguranță minuni în ceea ce privește grăsimea acumulată în jurul taliei. În plus, practicarea acestora îți vor întări și mușchii abdominali, precum și pe cei ai spatelui.

1. Stând cu picioarele depărtate și cu brațele întinse lateral, se îndoaie trunchiul spre dreapta, o dată cu trecerea brațului stâng deasupra capului și a brațului drept oblic în jos. Fă patru serii a câte opt repetări. Este recomandat



să insiști pe îndoirile laterale, pentru a presa surplusul de grăsime dintr-o parte și pentru a întinde partea opusă a corpului.

2. La al doilea exercițiu, stai culcată pe partea dreaptă, cu

cealaltă. Se repetă patru serii a câte opt repetări pe fiecare parte. Se menține perfect poziția culcat lateral, deoarece presiunea pe talie este astfel mai puternică.

3. Din culcat pe partea dreaptă cu picioarele întinse și fixate, brațele întinse pe lângă urechi, ridică trunchiul o dată cu brațele, apoi revino în poziția inițială. Se execută și pe partea stângă, patru serii a câte opt repetări. 4. Din poziția culcat pe partea dreaptă, cu picioarele și brațele întinse fixate, se ridică picioarele cu menținerea poziției culcat lateral. Se execută patru serii a câte opt repetări pe fiecare parte. Încordează cât mai mult musculatura spatelui precum și mușchii fesieri, iar astfel, talia ta va apărea din nou și aripioarele vor dispărea.

Laura Micovschi

## Mișcări pentru gambe și glezne

Dacă până acum ai muncit să-ți în formă picioarele, brațele și mai ales abdomenul, acum e momentul să fii atentă la detalii. Fitnessul și aerobicul nu doar pentru slăbire și modelare sunt recomandate, ci și pentru întreținerea încheieturilor. Iată câteva idei practice pentru a-ți



menține gambel în cea mai bună formă:

- Întinde-te pe spate și relaxează-te. Întinde-ți brațele deasupra umerilor și ridică-ți picioarele la 90 de grade. Mișcă ușor gambel, în sistem circular. 8 la stânga, 8 la dreapta, de câte 4 ori cu schimb. Repetă mișcarea zilnic imediat după trezire.

- Dacă nu ți-e tare lene, înainte de culcare fă două ture a câte 30 de genoflexiuni cu pauză de 3 minute. Dacă rezști și-ți place efortul, dublează cantitatea. Repetă timp de două săptămâni, în fiecare seară și vei simți diferența.

- Ai auzit de "joc de gleznă" de la orele de educație fizică? Ei bine, ce mai aștepti? La mișcare! De 3 ori pe săptămână, timp de 4 săptămâni, ieși la jogging. Aplică mai mult metoda "joc de gleznă" și aleargă încet dar intens pe partea inferioară a picioarelor.

- Apasă cu palmele de perete, îndepărtează-ți picioarele la 1 metru distanță de perete și începe exercițiul: îndoaie, apoi îndreaptă piciorul drept de 16 ori apoi schimbă. Repetă mișcarea de 2 ori, fă o pauză de 2 minute și reia tura. Pentru a te menține în formă repetă exercițiul zilnic, timp de 18 zile.

G.P.

## Balansul brațelor în timpul mersului, economie de energie



Noi oamenii avem un obicei ciudat și necontrolat. Nu ne dăm seama de multe ori, însă în timpul mersului ne balansăm brațele destul de vizibil. Un grup de cercetători americani au descoperit, în urma unui studiu efectuat pe zece oameni, că mișcarea brațelor din timpul mersului economisește energie față de mișcarea lor într-o poziție staționară.

### Cum?

În momentul în care ne balansăm brațele când staționăm într-o poziție, ne încordăm

mușchii și depunem un efort pentru a face mișcarea brațelor. În schimb, când ne aflăm în poziția mersului, brațele se balansează concomitent cu picioarele, stângu' cu stângu', dreptu' cu dreptu'. Astfel, adoptăm o poziție relaxantă, fără a depune vreun efort, ba chiar din contră, economisim chiar și energie.

Pentru a te convinge, încearcă și tu să-ți balansezi mâinile fără să fii în mișcare, apoi când te afli în poziția mersului, apoi trage concluzia. Cum e mai obositor?

Ana Toth

# Să prevenim gripa porcină cu produse naturiste!

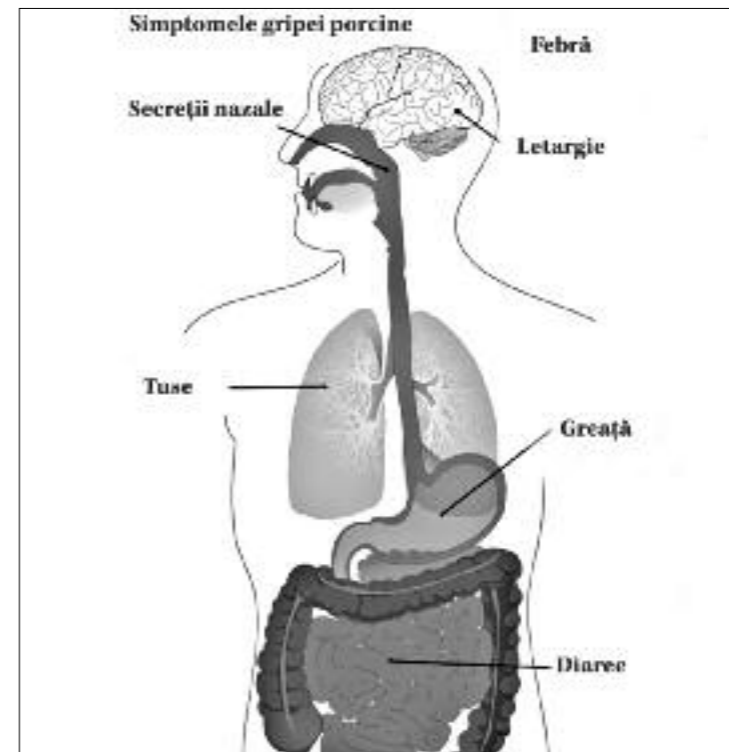
Vă vine să credeți sau nu, gripa porcină se poate preveni cu produse naturale, ne informează Mircea Georgescu specialist în produse naturale. După cum se știe, gripa porcină este o maladie respiratorie specifică porcilor din crescătorii, un virus gripal de tip A. Acest tip de virus necunoscut sistemului imunitar uman, ar putea avea caracteristicile necesare pentru a declanșa o pandemie de gripă. Există un vaccin împotriva acestei boli pentru porci, nu și pentru om deocamdată. În așteptarea vaccinului, se prescrie Tamiflu, care este un antiviral puternic dar care nu este recomandat gravidelor și copiilor mici.

Respistim Plus tablete este un supliment alimentar, produs natural recomandat pentru protejarea și întărirea sistemului imunitar, în special înaintea perioadelor când există risc de îmbolnăvire cu virusuri gripale.

Produsul are următoarele efecte:

- crește capacitatea de rezistență a organismului împotriva infecțiilor respiratorii virale;
- previne sau atenuează infecțiile bacteriene secundare, ca urmare a unei îmbolnăviri virale a sistemului respirator;
- stimulează sistemul imunitar al persoanelor care lucrează în mediu cu risc crescut (spitale, medii toxice, radiații) sau celor care se află sub tratament cu citostatice împotriva cancerului, etc;
- datorită capacității sale imunostimulatoare și antioxidante Respistim Plus ajută mult și în tratamentul complex al astmei, rinoconjunctivitei alergice, eczemelor atopice sau psoriazisului.

Sistemul imunitar joacă un rol esențial în protejarea organismului nostru împotriva microorganismelor, paraziților prin faptul că are capacitatea de a recunoaște organismele străine și a le ataca cu succes. Respistim Plus conține un complex patentat



imunostimulator precum și un spectru complet de vitamine și micronutrienți necesari organismului. Produsul este rezultatul mai multor ani de cercetări din cadrul Centrului de Boli Infecțioase din Sofia și este în prezent folosit de armata bulgară și este exportat în multe țări din Europa și America de Nord.

### Respistim Plus este recomandat a se consuma ca supliment alimentar

Respistim Plus se găsește pe piață în două variante una pentru adulți și una pentru copii. Este recomandat a se consuma ca supliment alimentar cu mult timp înaintea sezonului gripal. Diferitele circumstanțe (boli diverse, administrare de medicamente, substanțe chimice, alimentație dezechilibrată, obiceiuri nesănătoase, expunere la radiații, stres) determină reacții exagerate alergice și autoimune. Produsul conține un coplex imunostimulator provenit de la tulpini bacteriene selectate, care cresc activitatea răspunsului imun. Este dovedit că acest complex, din punct de vedere clinic, duce la creșterea apărării nespecifice la

persoanele afectate de cancer, HIV, etc.

Vitaminele E, C, betacaroten și microelementele zinc, seleniu, crom pe care le conține au o influență biologică benefică asupra sistemului imunitar. Cea mai mare parte a componentelor exercită o acțiune antioxidantă, consolidată de prezența substanțelor active din semințele de struguri și din extractul de ceai verde. Pentru acest produs nu există contraindicații, precauții sau reacții adverse. Femeile gravide și mamele care alăptează trebuie să consulte medicul personal înainte de a lua orice medicamente sau suplimente alimentare.

Recomandări de utilizare: un comprimat, dimineața pe stomacul gol. Copiii între 3 și 14 ani vor utiliza Respistim Plus pentru copii. Pentru o imunostimulare optimă, Respistim Plus trebuie administrat în cure anuale de 3-6 luni. Pentru a obține maxim de avantaje și efecte benefice, produsul este recomandat a se administra în perioadele septembrie-noiembrie și februarie-aprilie. Acest produs dar și multe altele precum și informații suplimentare puteți cere la Sediul din Piața Libertății numărul 12 sau la telefon 0721.202.752

Viorica Shibata

## Sedentarismul la locul de muncă dăunează

Persoanele care petrec foarte mult timp stând pe scaun, fie la birou, în fața computerului, fie în mașină, pot dezvolta afecțiuni ale mușchilor și ligamentelor coloanei vertebrale, potrivit specialiștilor citați de presa britanică.

De asemenea, efortul depus pentru a citi cuvinte foarte mici sau stresul de a termina un proiect la timp pot cauza dureri puternice de cap și ale mușchilor gâtului. "Senzația de ochi oboșiți provine de la încordarea mușchilor din jurul ochilor", a explicat medicul britanic Rob Hicks.

Durerile lombare se întâlnesc frecvent la persoanele care stau foarte mult pe scaun. Astfel, ligamentele care susțin coloana sunt supuse unei tensiuni majore și de lungă durată, existând riscul ca acestea să se inflameze.

Potrivit medicilor specialiști, pentru a preveni durerile musculare și afecțiunile coloanei vertebrale, persoanele care își petrec cel mai mult din timp pe scaun trebuie să adopte o poziție corectă: coloana trebuie să fie dreaptă, iar genunchii la același nivel cu soldurile. Totodată, medicii susțin că pauzele de relaxare atât a minții, cât și a corpului sunt necesare.

Specialiștii mai recomandă ca persoanele care lucrează în fața unui calculator să stea la cel puțin 30 cm distanță de monitor, iar încheieturile mâinilor trebuie să fie drepte pe tastatură, nu îndoite.

## Jessica Alba - meniul zilei

Mereu ne întrebăm cum oare reușesc vedetele de la Hollywood să arate atât de perfect și să aibă trupuri demne de invidiat. Una dintre starurile care arată incredibil, cu toate că a devenit mămică, este Jessica Alba. Vă dezvăluim cum reușește vedeta să fie atât de strălucitoare.

Jessica Alba a declarat că este foarte atentă la regimul său alimentar și încearcă să mănânce sănătos, fără grăsimi, colesterol, pâine sau prăjituri. Iată cum arată meniul unei zile din viața frumoasei actrițe:

**Micul dejun:** omletă și fructe sau o felie de brânză de vaci și o piersică.

**Prânz:** salată de crudități.

**Cină:** o porție de legume fierte în aburi și grătar, de pește sau de pui.

**Gustare:** fructe uscate, o tabletă de ciocolată sau iaurt de căpșuni.

Nicole Teodorescu



# Culorile vorbesc despre tine

**Chiar dacă purtăm un portocaliu vibrant sau pașnicul albastru, preferințele noastre în materie de culori sunt cheia înțelegerii personalității noastre. Azi ești romantică, în mod clar te vei îndrepta către culori calde, vesele. Ești tristă, vei alege culori închise. Vrei să pari sexy, alege culori și materiale provocatoare. Cu alte cuvinte, culoarea spune ce stare te domină sau vrei să sugereze ce tip de persoană ești.**

## Alb

Este simbolul purității, al inocenței și al naivității. Albul are puternice conotații ale tinereții și purității. Dacă cel care o poartă nu este o persoană tânără, preferința pentru alb poate indica o dorință către perfecțiune și către idealuri imposibile, poate chiar o încercare a recăpătării tinereții pierdute. De asemenea, poate simboliza o tendință către simplitate.

## Roșu

Este culoarea puterii, a sănătății și vitalității. Această nuanță este aleasă, de cele mai multe ori, de o persoană sociabilă, agresivă, viguroasă și impulsivă – sau cineva care vrea să fie așa. "Îmbracă" o persoană ambițioasă, dar cei care o aleg sunt de cele mai multe ori extrem de exigenți, determinați să obțină tot în viață și se grăbesc să judece oamenii.

Cei care poartă roșu sunt de cele mai multe ori oameni optimiști și nu suportă monotonia, sunt persoane energice și reacționează rapid, de aceea uneori nu sunt conștienți de reacțiile lor acide. Le este dificil să fie obiectivi și îi condamnă pe cei care fac greșeli.

Oamenii liniștiți care preferă roșu își doresc să fie persoane mai puternice și să exceleze în viață sau își interiorizează sentimentele și părerile. Roșu este ales de obicei de persoane care au o natură deschisă, extrovertite și care își trăiesc viața la maxim.

## Roz

Această culoare scoate în evidență calitățile gentile ale roșului, simbolizând dragoste și afecțiune fără pasiune. Femeile care preferă roz, tind să fie materno, au nevoie de protecție, tratament special și o viață sigură. Au nevoie de afecțiune și le place să se simtă iubite și în siguranță, apărând ca niște persoane delicate și fragile. Sunt persoane fermecătoare și gentile.

## Portocaliu

Este culoarea luxului, a persoanelor care doresc ambundență în tot și iubesc mediile sociale înalte. Aceste persoane tind să dramatizeze puțin pentru a fi



observate, dar de regulă sunt sociabile și populare. Pot părea snoabe și inaccesibile, dar depun eforturi să pară agreabile.

## Galben

Este culoarea fericirii, a inteligenței și imaginației. Este o nuanță aleasă de persoane care se aventurează mental, care caută să se împlinescă și să-și clădească caracterul. Galbenul este purtat de regulă de persoane cu o personalitate deschisă, strategică în afaceri și cu un bun simț al umorului. Este nuanța intelectualilor și a tuturor lucrurilor care au strâns legătură cu mentalul. Cei care poartă galben sunt de regulă persoane care sunt precise și care au o bună părere despre capacitățile lor mentale și au idealuri înalte.

## Verde

Este culoarea armoniei și a echilibrului. Verde simbolizează speranță, renaștere și pace. Persoanele care poartă verde sunt de obicei extrem de sincere, iau decizii care avantajează mai multe persoane,

sociabile, dar care preferă pacea cu orice preț. Aceste persoane sunt de asemenea și eficiente, modeste, răbdătoare care ajung să fie exploatate de ceilalți. Rafinate, civilizate și cu o reputație bună, exact descrierea celui mai bun prieten.

## Albastru

Atent, compătitor și afectuos, albastrul este culoarea prudenței și introspecției, conservatorismului și datoriei. Răbdare, perseverență, conștiinciozitate, sensibilitate și autocontrol. Cei care poartă bleu, doresc să fie admirați pentru caracterul puternic și inteligentă. Sunt fideli, dar sunt dominați uneori de convingeri inflexibile și pot fi extrem de



precauți și suspicioși asupra comportamentelor anumitor persoane.

## Turcoaz

Complex, cu multă imaginație și original. Cei care poartă această nuanță sunt extrem de duri cu ei și în spatele acelei aparențe de persoană extrem de veselă se poate ascunde o personalitate extrem de tulburată.

## Lavandă

Această nuanță este aleasă de obicei de o persoană care trăiește la standarde înalte, care nu observă nimic sordid și e extrem de capricios când vine vorba de ținută. Adoră lucrurile rafinate ale vieții și le place să se implice în cauze caritabile dar să nu fie necesar să se murdărească pe mâini. De cele mai multe ori e creativă, fermecătoare și civilizată.

## Mov

Cei care poartă mov sunt individualiști, spirituali și sensibili, cu o dorință puternică de a fi unici și diferiți. Temperamentale, expansive și cu simț artistic, aceste persoane pot deveni uneori distante și sarcastice când nu sunt înțelese. Dacă alegi mov, tinzi să fi neconvențional, tolerant și vrei să obții respect, chiar să ocupi o poziție cu multă autoritate.

## Maro

Persoanele care poartă maro au multă energie și răbdare, tinzând să fie extrem de robuste, conștiincioase, demne de încredere, cu picioarele pe pământ și conservatoare. Nu sunt persoane impulsive, sunt prietenoase și sincere. Dacă alegi maro, fii atentă să nu ai o tendință către a fi încăpățanată și

inflexibilă.

## Gri

Culoarea precauției și compromisului. Această persoană caută stăpânirea de sine și pacea, iar de regulă muncește din greu fără răsplătă. Celor mai în vârstă le place viața liniștită, fără sușuri și coborâșuri. Cei mai tineri par mai retrași și își reprimă personalitatea. Persoanele Gri au o abilitate bună în afaceri și au tendința să muncească foarte mult.

## Negru

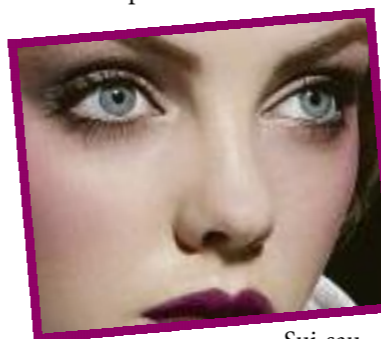
Demni și impresionanți fără să facă prea mult efort. Cei care poartă negru vor să dea impresia că sunt persoane misterioase, dar în "preferințele" lor pot include reprimarea dorințelor și ținte materiale, sugerând o personalitate introvertită.

# Toamna aceasta se poartă machiajul în stilul anilor '80

**Buze în culoarea fructelor de pădure și gene false inferioare - acestea sunt doar două dintre tendințele în machiaj care s-au remarcat pe podiumurile de prezentare ale caselor de modă pentru toamna lui 2009.**

## 1. Atitudine îndrăzneță

Obrajii roz aprins, veseli, s-au remarcat la prezentările Anna



Sui sau Stella McCartney. Pentru un look mai natural, ca de față arsă de vânt, prelungeste blush-ul până la linia părului.

## 2. Gene seducătoare

Poate o să ți se pară un pic cam ciudat acest trend, dar moda e modă. Acum se poartă genele inferioare evidențiate cu rimel sau cu orice altceva ai la îndemână (accesorii, sclipici, gene false). Acest look este misterios și poetic.

## 3. Naturalitate

Se poartă din nou conturul monocromatic al ochilor, în special în nuanțe



de maro-nud. Tendința aceasta a fost adoptată pentru noul sezon de Burberry, Vera Wang și MaxMara. Doar buzele trebuie să fie un pic rozalii, căci buzele nude arată un pic înfiorător.

## 4. Multe sprâncene

Sprâncene bine definite, pline, și uneori alungite, ce îi confera feței un look ușor masculin, se observă la Gianfranco Ferré și Tuleh. Umple-le cu pudră, renunță la evidențierea lor cu rimel și creion.

## 5. Buze evidențiate

De la portocaliu la vinețiu, buzele îndrăznețe apar la prezentările Giorgio Armani, Dolce & Gabbana și Lanvin. Rujul super-îndrăzneț este puternic și drăgut, dau nu uita să renunți la machiajul ochilor.



## 6. Look metalic

Se menține în continuare machiajul în nuanțe metalice, ca o prelungire a verii, la casele Miu Miu, Donna Karan și Alessandro Dell'Acqua. Nuanțele cuprate și aurite te protejează de toamna gri.

Revine puternic machiajul anilor '80 la Roberto Cavalli și Versace, care presupune definirea în totalitate a ochilor cu eyeliner negru, cu codițe întinse spre temple, ce subliniază fardul de pleoape multicolor și puternic (nuanțe de verde închis, argintiu metalic, prună).

# Scapă de celulită prin masajul cu bambus



**Simbol tradițional al fericirii, bunăstării și sănătății în cultura asiatică, bambusul se folosește, printre altele, și pentru masaj.**

Bambusul este una dintre plantele care cresc cel mai mult în timpul unei zile, unele specii putându-se înălța chiar și cu 30 cm pe zi. Pentru cultura asiatică are profunde semnificații culturale, simbolizând rezistența și duritatea, dar și economice - bambusul este folosit ca materie primă în construcții, textile etc. Iată câteva întrebunțări ale acestei plante:

- lujerii de bambus sunt comestibili, se folosesc frecvent în bucătăria chineză și japoneză;
- ceaiul de bambus, pentru care se folosesc doar frunzele tinere, îndepărtează senzația de sete. Nu conține teină și de aceea este recomandat și pentru copii;
- fibrele de bambus sunt folosite în special pentru confecționarea prosoapelor și șosetelor, fiind de patru ori mai absorbante decât bambacul;
- poate fi folosit și ca obiect decorativ.

## Bambusul în tehnica masajului

Acest tip de masaj are ca scop obținerea unor efecte de relaxare, calmare, întindere, reactivare, precum și obținerea unor rezultate în tratamentul celulitei. Masajul se poate efectua atât pe masa de masaj, cât și pe saltea, în ambele cazuri fiind

nevoie de o intensă participare a tehnicianului. Este un masaj viguros, cu puternice caracteristici de bio-stimulare și reactivare, special creat pentru corp și față. Poate fi făcut fie pe porțiuni localizate, înaintea unui tratament, sau ca și un tratament complet (cu o durată de aproximativ o oră). Protagonistele acestui masaj sunt bețele de bambus. Acestea au diferite dimensiuni și se rulează pe corp pentru a îndepărta senzația de tensiune a corpului și pentru a elibera energia. Bețele trebuie să fie mânuite cu mișcări speciale ale mâinii. Se fac în principal mișcări din încheietură, printr-o tehnică diferită de altele folosite în masaj, și anume mișcări de rotație repetitive (rotație - alunecare). Este un tratament ideal atât pentru bărbați, cât și pentru femei și în special pentru sportivi, datorită stimulării musculaturii.

## Produse și accesorii

Ulei de Masaj Bamboo, revitalizant, cu efect de subțiere și anti-vergeturi, conținând extracte de bambus și ulei de trandafiri (Rose Hip oil), bogat în Omega-3

Bețe Bamboo – bețe de bambus netezite special, de diferite mărimi (2 mici pentru față și 2 mici pentru picioare, unul mare și două de mărime medie pentru corp). Masajul complet include și faza inițială de exfoliere termală. Se recomandă o atmosferă plăcută, utilizând pentru aromaterapie lumânări speciale de bambus.



## Bărbații și veșnica lor teamă de relațiile serioase

**Am tot auzit că bărbații se tem de relații serioase, ca să nu mai vorbim de căsătorii. Unii susțin sus și tare că nu este nimic mai dulce decât viața de burlac, cu tot ce înseamnă ea: o casă numai și numai a ta, ieșiri cu băieții când dorești și o viață sexuală picantă.**

Ca femeie, nu voi putea și niciodată care este adevărul din spatele acestui fapt. Se tem sau nu se tem? Sunt reguli generale sau doar excepții? Cred că este de fapt o chestiune legată de influența socială. Toți (sau aproape) bărbații sunt microbiști. Greu găsești unul să recunoască faptul că el de fapt nu își poate explica nici lui ce înseamnă un off-said, darămite să îți spună ție. Așadar, probabil la fel se întâmplă și în cazul căsătoriei. Cum mai toți spun că iubesc viața de burlac, doar nu s-o găsi tocmai el să se laude în gura mare că abia așteaptă să își pună pirostriile. Poate ți-o va spune, dar numai ție. Ai grijă însă să fie și sincer.

### Cercurile masculine susțin celibatul

Așadar, fii atentă la anturajul său. Cum cercurile masculine susțin în principiu celibatul, e normal ca



acest lucru să îl influențeze și pe el. La fel cum femeile sunt predispuse spre a-și dori stabilitate, căsătorie, relații serioase. Un reprezentant al sexului masculin mi-a mai împărtășit că bărbații au o anumită "oroare" de relațiile serioase pentru că se tem să nu fie invadați. A împărți viața cu cineva înseamnă a împărți obiceiurile zilnice, atenția și toată viața intimă. De multe ori bărbații au o teamă generală de acest lucru, fiind învățați cu spațiul numai și numai al lor și nefiind pregătiți pentru a renunța la acest lucru.

Nesiguranța poate fi și ea un mare impediment în viața sentimentală a unui băiat. Poate e mare cuceritor pe dinafară, însă în sufletul său nu dorește să fie rănit. Poate s-a ars în relațiile anterioare sau poate experiența sa familială. De cele mai multe ori mentalitatea părinților o influențează enorm pe cea a copiilor. Dacă părinții spun mereu că o căsnicie nu aduce nimic bun, atunci cu siguranță de acolo i se trage teama pentru relațiile serioase. Ba mai mult, responsabilitățile pe care le presupune o familie pot fi uneori prea mari față de dorințele lui de moment. Atașarea excesivă de familie sau de mamă, precum și posibilele influențe negative ale acesteia privind "eventuala" noră îl îndepărtează de iubită.

Laura M.

## Dacă un tip te place, îți va da de înțeles



**Am văzut recent un film al cărui subiect m-a pus pe gânduri. Era vorba despre relația dintre bărbați și femei, despre semnele pe care le interpretează femeile, total greșit, doar pentru confortul lor psihologic.**

Din teama de a nu fi rănite, femeile găsesc tot felul de scuze pentru a nu recunoaște că de fapt, un bărbat nu este interesat de ele. Să fie oare chiar așa? Ideea e că o femeie nu ar trebui să treacă prin tot acest proces de întrebări și răspunsuri, așteptări și frământări. Ori sună, ori nu. Ori e interesat de tine, ori nu. Crezi că ai făcut o pasiune zdrobitoare pentru el, dar el parcă nici nu știe că există? Nu are rost să mai cauți explicații. Capul sus, ești o femeie puternică, treci mai departe.

Prima și cea mai frecventă întrebare pe care și-o pun femeile: de ce nu mă sună? De aici începe un lung dialog interior, încerci să

ii găsești scuze. Apoi treci la discuții cu prietenele tale, care le rândul lor încearcă să te îmbărbăteze și îți spun că te va suna cu siguranță. Să fim serioase, câte dintre noi suntem în stare să îi spunem în față unei prietene că e clar că tipul nu e interesat de ea? Se pare că suntem "programate" și învățate de cei din jur să facem acest lucru încă din copilărie, de la primul băiat care ne-a picat cu troncu și ne-a respins. Nu te sună pentru că e plecat din oraș, pentru că e ocupat, pentru că poate ți-a pierdut numărul de telefon. Hai să fim serioase. Dacă vrea să te găsească, te va găsi în cele din urmă, chiar și dacă vei sta ascunsă. Cea mai bună soluție e să lași telefonul din mână. Știi, vei spune că azi societatea a evoluat și nu mai e regulă că bărbatul trebuie să sune primul. Dacă e interesat de tine, până te gândești tu să îl suni, o va face el cu siguranță. Tot acest comportament ne-ar scuti de o serie întreagă de suferințe.

Laura Micovschi

## Un bărbat îndrăgostit simte nevoia de a petrece cât mai mult timp cu tine

Majoritatea bărbaților tind să facă pe durii și să încerce să își ascundă sau măcar să își tempereze sentimentele. Și atunci, când avem de-a face cu un astfel de tip, cum ne putem da seama dacă este îndrăgostit? După câteva semne și seturi de comportamente.

Unul din semnele subtile de îndrăgostire ale unui bărbat este nevoia de conexiune. Atunci când sentimentele unui bărbat trec de la simpatie la dragoste, el va dori să petreacă mai mult timp cu tine și va încerca din răsuputeri să fie în

preajma ta. De asemenea, poți să îți dai seama că un bărbat se simte mai atașat emoțional de tine atunci când cheltuie bani pentru ați satisface toate dorințele. Această regulă funcționează totuși ceva mai greu și este mai dificil să îi descifrezi sentimentele atunci când tipul este generos de la natură. Cu toate acestea, dacă ești cu un bărbat care se plânge constant că nu are suficient de mulți bani și așteaptă adesea ca tu să plătești, atunci ar trebui să analizezi mai bine situația.

Nicole Teodorescu

## Cum îți formezi o echipă învingătoare?



**Ca manager, șef de echipă ori șef de departament, ești nevoită să înființezi o strategie de lucru pentru ca echipa ta să avanseze.**

Desigur există persoane dornice să realizeze aceste performanțe și ți vor fi de ajutor la realizarea și împlinirea strategiei. Dar ce se întâmplă dacă echipa e leneșă și nemotivată? Ce e de făcut în acest caz? Iată 5 super idei pentru a forma o echipă de valoare.

### Atenție la optimismul personalului

1. Încă de la angajare, ori selectarea membrilor pentru echipa ta, fii atentă la caracterul persoanei. Dacă vei angaja din start o persoană ambițioasă, dinamică și dornică să se afirme, vei avea de câștigat. Gândește-te că nu va trebui să te ocupi tu și de partea morală a persoanei. Ai grijă însă să ții persoana respectivă lângă tine. Dacă e prea optimistă și exagerează, s-ar putea ca în două luni să schimbiți

rolurile în echipă.

2. Ai încredere în echipa ta. Acordă sarcini fiecărui membru. Ai încredere în performanțele fiecărui membru. Acordă-le sarcini, la început mai mici, iar pe măsura seriozității cu care ei tratează cerințele tale, poți să le acorzi încredere.

3. Obișnuiește-i cu munca în echipă. Dacă acorzi sarcini, încearcă să le împarți la câte 2 chiar 3 persoane. Astfel, vor fi nevoiți să muncească împreună. Când dai însă a doua și a treia sarcina, ai grijă ca echipele să meargă în rotație, pentru a nu se crea biserițe și dispute cu timpul. Dacă vei vedea că munca în grup merge, cea în echipă va fi "floare la ureche".

### Motivează-ți oamenii să muncească

4. Laudă performanțele, însă nu exagera. Atunci când unul sau mai mulți membri ai echipei realizează performanțe frumoase, poți să mai scapi câte-un "Felicitări!" sau "Frumoasă treabă!". Ai grijă însă, să

nu exagerezi cu laudele, s-ar putea ca onora să li se urce la cap.

Unii lideri consideră că laudele nu fac decât rău la un angajat, însă să știi că 8 din 10 angajați sunt mai optimiști și plini de energie după un cuvânt de laudă de la șefu sau șefa, deoarece așa se resimte faptul că nu muncesc degeaba.

5. Oferă premii celor care avansează foarte mult. La multe firme se aplică metoda: premiu pentru angajatul lunii. Ei bine, dacă nu este posibil să oferi câte-un premiu sau câte-o mărire de salariu celor care sunt așa-numiții "best of the month", oferă-le măcar titlul de "cel mai harnic muncitor" sau de ce nu, chiar titlul de "angajatul lunii".

Va fi un motiv pentru care acel angajat va munci în continuare pentru a-și păstra "statutul" și pentru a nu te dezamăgi ca șefa.

Dacă însă firma își permite să ofere mici atenții sau măriri de salariu sau diferite bonus-uri, poți opta pentru această soluție. Lăsăm la latitudine ta să decizi cum recunoști performanțele angajatului tău preferat.

Gabriela Pușcașiu

## Fii optimistă în căutarea jobului ideal!

Ca proaspăt absolventă a liceului, facultății sau a studiilor de masterat, și fără experiență în muncă, e mai greu să îți găsești de lucru. De ce? Fiind studentă până acum nu ai avut prea multe griji pentru a-ți găsi un loc de muncă. Acum însă că ai absolvit o instituție de învățământ, e momentul să-ți găsești calea spre independență. Iată pașii importanți ce trebuie să-i urmezi pentru a nu rămâne "șomeră" din start.

1. Cumpără ziarele de specialitate și urmărește zilnic posibilitățile de muncă. Dacă ceva îți atrage atenția, nu ezita să telefonezi și să aplici CV-ul pentru post. S-ar putea ca 1 din 10 să-ți iasă, s-ar putea însă ca abia 1 din 50 sau 100 să-ți fie cu noroc. Ideea e să rămâi optimistă și să faci suficiente copii după CV.

2. Țintește cât mai sus. Dacă ai studii în domeniul comunicării, de exemplu, nu tângii după un job oarecare. Nu te angaja ca vânzătoare din prima. Aplică la posturi potrivite studiilor tale, fie în domeniul mass mediai, a marketingului, PR sau publicitate fie vorbim de drept, finanțe-bănci ori administrație. Important e să nu te devalorifici. Ești o persoană inteligentă, cu studiile făcute pentru a fi puse în valoare.

3. Nu renunța cu niciun preț. Indiferent cât de greu e să-ți găsești ceva în domeniu, nu te lăsa. Dacă ai epuizat ziarele, sau de ce nu, chiar și în paralel, apelează la toate cunoștințele pe care le ai. Niciodată nu se știe de unde sare iepurele. Întreabă în stânga-n dreapta și la un moment dat vei vedea că efortul dă roade.

4. Dacă găsești un job pe placul tău, încearcă-l. Indiferent dacă salariul este mic sau suficient pentru a te mulțumi, nu trebuie să ratezi nicio ocazie. Ca proaspăt absolventă fără pic de experiență, trebuie să accepți și să încerci provocările. Vei vedea că după câteva luni, jobul plăcut cu salar mic se poate transforma sau ramifica în ceva nu doar plăcut și interesant, dar și bine plătit. Dacă te vei învăța în cercurile potrivite, chiar dacă doar la margine, vei cunoaște oameni și posibilitățile se vor ivi, iar tu vei profita de ele la maxim.

Ana Toth

