

Buclele îți conferă un look rafinat și plin de senzualitate

Salon
expressive
Pentru tu și pentru tine!

Întrebările legate de coafură, machiaj precum și alte observații, păreri sau impresii le așteptăm pe adresa de email
feedback@beauty-international.ro!
Vă mulțumim!

SATU MARE Str. Mihai Brzești nr. 27 (la colț cu strada Intersectie) Tel: 0361-715-678 sau 0742-264-184
www.beauty-international.ro

rebel. "Atunci când îndepărtezi ondulatorul, de la 30 cm pulverizează un spray cu fixare medie," spune Eva Czikai. Lacul fixativ puternic face ca părul să-și piardă elasticitatea.

După ce ai ondulat și ai fixat ușor șuvițele, apleacă capul în față și scutură-ți părul. Apoi ridică capul și aranjează buclele. În acest mod obții volum și bucle vaporoză.

finisaj.

Dacă ai ondureuri ușoare întărești cu spumă, spray de coafat sau gel lichid pentru bucle. Dacă ai un păr creț, iar firul este de obicei uscat folosește ceară, cremă de luciu, cremă modelatoare. "Pentru o coafură durabilă buclele naturale pot fi aranjate cu ondulatorul sau placa," precizează Eva Czikai.



Puteți reinvia spiritualitatea de altă dată dacă purtați o coafură retro. Buclele, rochia de seară și pantofi cu toc - aspectul perfect pentru ocazii speciale. În acest număr Eva Czikai - hair stylist și managerul Salonului Expressive Eva Czikai ne învață cum putem obține bucle retro, ondureuri sofisticate, perfecte pentru orice moment al zilei.

Bucle retro

Dacă vrei să arăți fabulos hair stylistul Eva Czikai îți recomandă buclele retro, în stilul anilor 60. Onduleurile lejere- forma retro pot fi obținute cel mai ușor cu ondulatorul. Părul spălat și uscat bine se desparte în

două, secțiunea superioară (calota și secțiunea inferioară (de dedesubt). Părul de pe calotă se prinde cu o clamă în creștetul capului. Apoi, cu ajutorul onduleurului, ia câte o șuviță din stratul inferior. Începe cu șuvițele care conturează fața. Prinde o șuviță medie și înfășoară-o către față în timp ce o ridici de la rădăcină. Rulează șuviță cu șuviță înspre față.

Apoi părul pe care l-ai prins cu clamă împarte-l în două. Aliniaza cărarea pe partea unde acesta cade natural. Șuvițele care conturează fața rulează-le înspre față. Restul invers. Nu uita să ridici fiecare șuviță de la rădăcină în acest fel coafura primește volum iar buclele vor avea un aspect

Bucle inegale

Buclele inegale sunt feminine și de mare efect. Le poți obține cu placa de îndreptat părul. Alege șuvițele la întâmplare. Prinde șuvițe de diferite dimensiuni apoi trage placa prin ele ca și cum ai vrea să întinzi părul, iar la jumătate răsuțește vertical placa în păr. După ce ai terminat ondularea întinde în mână ceara modelatoare și bagă-ți degetele ușor în păr. Astfel obții bucle moi bine definite.

Părul ondulat natural

Ei bine, dacă ai părul ondulat sau creț de la mama natură te poți considera o fericită. Poți să-l usuci cu difuzorul folosind diferite produse de

30%
reducere
la produsele
L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
pentru acasă

Se dă numai
cu Informația zilei!

Sănătate  Frumusețe

Informația ^{zilei}

Anul V Nr. 261 miercuri 6.10.2010

J
u
l
i
a

R
o
b
e
r
t
s

"Sunt prea bătrână pentru diete"

Educație sanitară în mod relaxant

După cum am arătat în paginile cotidianului nostru, vineri, 24 septembrie, în sala comunitară a bisericii reformate de pe strada Ady Endre (intrare de pe strada Wolfenbüttel), Asociația Szent-Györgyi Albert din Satu Mare, în colaborare cu secția medicală a filialei locale a Muzeului Ardelenes, a organizat cea de a șasea întâlnire a suitei de simpozioane intitulate "Credință și vindecare".



Simpozionul a început cu expunerea preotului romano-catolic Néma Sándor, care a vorbit despre credință, iar medicul primar oncolog dr. Szentesi Zsuzsanna a abordat problema vindecării cu sprijinul credinței din punct de vedere oncologic. Alocuțiunea medicului oncolog a avut un caracter interactiv, participanții având posibilitatea de a-i adresa întrebări privind diverse cazuri de oncologie. Cei prezenți în sală au și profitat de această ocazie, prezentând chiar cazuri concrete și căutând împreună răspunsul la întrebări care îi frământau poate chiar de ani de zile. Medicul a oferit detalii celor interesați, atât privind debutul, cât și evoluția bolii, precum și posibilitățile de vindecare chiar și în cazul unor boli maligne, precum și despre importanța credinței în procesul de

înșănătoșire. Niciun tratament nu are efect cu adevărat pozitiv fără încrederea pacientului în vindecare, în faptul că există ajutor și că nu suntem singuri atunci când ne aflăm în suferință.

Programul s-a încheiat cu un moment artistic. Premergător simpozionului, timp de o oră cadrele medicale prezente în sală au măsurat (gratuit) tensiunea arterială a celor prezenți.

Ațiunea "Credință și vindecare" a început în ianuarie

Ațiunea "Credință și vindecare" a fost demarată de la începutul acestui an, se derulează fără niciun sprijin material, organizatorii principali fiind dr. Francisc Talian și dr.

Zoltan Vass. Întâlnirile se organizează de fiecare dată în ultima zi de vineri a lunii, de fiecare dată fiind invitați câte un preot al diverselor culte creștine prezente în viața spirituală a orașului, inclusiv reprezentanții religioși neoprotestante, și câte un medic, specialist într-un anumit domeniu. La prima întâlnire a fost invitat părintele protopop Tiberiu Merlas, iar dr. Csaba Puskas a vorbit despre referirile igienico-sanitare ale legilor lui Moise. Totodată s-a efectuat și control de sensibilitate la gluten, fiind prezentă și o pacientă care a suferit de această afecțiune. Ea a vorbit despre legătura între credință și vindecare în cazul ei personal.

La următoarele întâlniri au fost invitați pe rând, un preot reformat, unul greco-catolic, evanghelic și unul baptist, precum și specialiști în

domeniul endocrinologiei, medicinei naturiste, nutriționist, specialist în tratamentul bolilor de dependență, iar acum, la întâlnirea din septembrie, medicul specialist oncolog. De fiecare dată sala este plină, iar lumea se interesează intens de problemele prezentate de specialiști.

La următoarea întâlnire, care va avea loc în 29 octombrie, preotul reformat Miklos Sipos va vorbi despre importanța credinței, iar în secțiunea medicală a simpozionului se va dezbate problema hipocalcemiei și a osteoporozei.

Dezbateri medicale pentru toate vârstele

Paralel cu aceste întâlniri Asociația Szent-Györgyi Albert din Satu Mare desfășoară încă un program de educație sanitară interactivă, dedicat copiilor și tinerilor, intitulat "Diki-doki și prietenii săi". La cerere, specialiștii voluntari se deplasează la școli, grădinițe, sau orice alte instituții de învățământ, iar tema dezbătută este stabilită în prealabil cu cei care îi invită. Au fost organizate simpozioane pe tema educației sanitare, a alergiilor, a autoimunității, nutriționismului, și în alte domenii care prezintă interes pentru categoria de vârstă în cauză. Peste tot, dezbaterile sunt adecvate vârstei "gazdelor", astfel ele și la grădiniță se pot desfășura la fel, în mod interactiv, ca la liceu.

Eva Laczko

zilei
Informația
ISSN 1222-4715

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

Redactor șef - Adriana Zaharia
Secretar de redacție - Mihaela Ghiță

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. 22 Decembrie nr. 18, Baia Mare
Telefon: 0262/212.020
0362/800.801
e-mail: redactiabm@informatia-zilei.ro

www.informatia-zilei.ro

S.C. Calsa Comimpex SRL organizează cursuri pentru decorarea unghiilor false

S.C. Calsa Comimpex SRL Satu Mare în colaborare cu Ola Was, instructor aplicare unghii în cadrul Companiei Euro Fashion și Akademia Paznokcia, va organiza, în perioada 26 - 28 octombrie 2010, diferite cursuri pentru decorarea unghiilor.

Acestea sunt: pictură pe unghii cu vopsele acrilice - tehnica ONE STROKE, decorațiuni 3D din acril și design cu geluri color. Fiecare curs în parte costă 300 de lei și va dura o zi, a câte 8 ore, cu o pauză de masă oferită de organizatori. Persoanele participante vor avea asigurate toate produsele pentru cur-

suri, deoarece acestea sunt incluse în preț. În plus, pe durata celor trei zile, 26, 27 și 28 octombrie, persoanele participante vor putea achiziționa produse din magazinul Calsa cu 10% reducere, astfel participând la tombolă.

La finalul evenimentului, organizatorii vor oferi diplome de participare.

Toți cei interesați de detalii și cei care doresc să se înscrie o pot face la sediul magazinului din Satu Mare, de pe strada Corvinilor, nr. 13, sau la numerele de telefon: 0361.310.314, 0744.810.199.

Mirela Maria Filimon



Nu lăsați banii să vă distrugă viața de familie

Criza economică afectează nu doar persoanele juridice, ci și persoanele fizice, cuplurile și familiile. Este binecunoscut faptul că orice situație care este definită ca fiind criză duce de la sine la trăiri emoționale intense precum confuzia, incertitudinea, panica.

Necazuri și greutăți

Lipsa banilor și problemele de zi cu zi creează discuții în familie, necazurile ducând la intristare. Specialiștii au ajuns la concluzia că modelul familiei din ziua de azi arată în felul următor: tata muncește zi lumină stresat să nu își piardă locul de muncă, mama lucrează și ea, fără oprire, se ocupă de copil și de treburile gospodărești, fiind totodată copleșită de gânduri, iar copilul se simte singur, neajutorat, visează la un partener de joacă, la un sprijin când își face temele ori e isteric atunci când nu câștigă la vreun joc pe calculator.

Suferință în tăcere

Privită per ansamblu, această



familie suferă în tăcere.

De fapt psihologii susțin că fiecare membru se chinuie să rezolve câte un aspect de capul său, iar rezultatele fie întârzie să apară, fie nu mai apar niciodată.

Lucrurile ajung astfel să fie de necontrolat, să devină greu de suportat atât pentru mamă, tată, cât

și pentru copil. Primul lucru care atrage atenția specialiștilor este acela că de fapt în cazul familiei, în contextul crizei economice, comunicarea lipsește.

Nu lipsește în acel sens în care mama și tata se întâlnesc seara acasă cu micuțul familiei și povestesc, ci în sensul în care cei doi

adulți care conduc familia nu ajung să își povestească unul altuia problemele pe care le au și să încerce să cadă de comun acord la rezolvarea lor.

Împărțirea treburilor gospodărești

Se spune că fiecare problemă are o soluție și este adevărat și în acest caz. În primul rând, părinții au obligația să stea să discute pe marginea necazurilor care îi frământă, să își spună păsul și să încerce să găsească modalitățile de remediere.

Chiar dacă e o vorbă care zice că banii nu aduc fericirea, adulții trebuie să aibă în vedere că au nevoie de bani pentru a trăi decent. Astfel, sunt nevoiți să muncească, însă nu cât e ziua de lungă, iar finalul de săptămână ar trebui să îl petreacă în familie, cu copilul. Și treburile gospodărești trebuie bine împărțite, astfel încât să nu simtă doar unul dintre parteneri toate greutățile din casă.

Ioana Pop

Recompensele și penalizările - parte a educației copilului

Din educația copilului fac parte atât recompensele, cât și penalizările. Copilul trebuie învățat ce e bine să facă și ce nu este bine. Toate aceste lecții pe care părintele i le oferă îl ajută mai apoi să știe cum să se comporte în fel și fel de situații cu care se va confrunta de-a lungul vieții.

Frumoasele cuvinte de încurajare

Atunci când părintele îl ceartă fără ca acesta să fi încălcat vreo regulă stabilită sau atunci când îi oferă cuvinte de laudă fără a avea vreun motiv să le primească, acesta poate să rămână fără repere în viață. Părinții sunt cei care îl ajută pe copil să crească și să se dezvolte frumos prin cuvinte de încurajare. Uneori, recompensele pe care mama și tata le oferă copilului sunt în funcție de ceea ce își dorește micuțul. La câțiva ani de viață, copilul trebuie să știe dacă a făcut un lucru



bun sau unul rău, să distingă o faptă bună de una rea.

Cele mai importante recompense: afecțiunea și timpul petrecut împreună

Când e mai măricel, copilul

încearcă la rândul său să îi recompenseze pe cei din jur pentru faptele lor.

În acele situații, părinții trebuie să îi acorde atenție micuțului, să vadă cum consideră copilul lor că o faptă e recompensată. De foarte multe ori, nu o ciocolată sau un pachetel de bomboane îl fac pe copil

fericit, ci un cuvânt de laudă ori unul de mulțumire. Copiii se simt recompensați atunci când sunt laudați de cei dragi în public. În calitate de părinți trebuie să știți că încrederea unui copil în forțele proprii depinde într-o foarte mare măsură de cum se poartă cei din jur cu el.

Cele mai importante recompense pe care părinții le pot oferi copilului sunt de departe afecțiunea și timpul petrecut împreună. În momentul în care copilul își simte părinții aproape se simte extraordinar de bine, plin de ambiție și dornic să arată că este cel mai cuminte din lume.

Tot părinții sunt cei care trebuie să știe ce fel de cadouri să îi facă micuțului. E indicat ca adulții să încerce să îl ajute pe copil să își dezvolte abilități. Copilul trebuie educat în sensul în care să înțeleagă că părintele a făcut un efort pentru a-i oferi cadourile.

Theodora Vladimirescu

Heidi Klum a renunțat la Victoria's Secret



O știre tristă a lovit lumea modelingului. Frumoasa blondă „și-a pus piesele de lenjerie în cui” și nu va mai urca niciodată pe podium doar în bikini.

Una dintre cele mai cunoscute modele Victoria's Secret, Heidi Klum (37 de ani), a renunțat la colaborarea de peste 13 ani pe care o avea cu casa de lenjerie intimă Victoria's Secret. „O voi iubi întotdeauna pe Victoria și nu-i voi face niciodată public secretul, însă toate lucrurile bune au un sfârșit. Pentru mine, acești 13 ani au constituit o perioadă superbă”, a spus Heidi.

Din 2002, Klum este principala prezentatoare a show-ului anual al acestei case, iar în 2009, ea a făcut senzație, defilând în lenjerie intimă la doar cinci săptămâni după ce a născut al patrulea copil.



Culorile noului sezon

Designerii propun pentru sezonul rece 2010 o paletă bogată de nuanțe, mai puține nuanțe reci - numai negru, albastru, mov și gri, și o întreagă „echipă” de nuanțe calde, pornind cu roșu și terminând cu galben.

Deși nu atât de stridente precum cele din sezonul cald, nuanțele toamnei sunt un contrast original - vesele dar elegante, clasice dar neobișnuite. Iată care sunt principalele culori pe care designerii le propun pentru sezonul rece 2010:

Negru

Nu este o culoare, însă a monopolizat toate colecțiile pentru această toamnă. Ținutele all black

palton.

Albastru cobalt

Dacă în sezonul cald ne-am bucurat de turcoaz, iată că odată cu această toamnă, albastru cobalt sau electric revine în listă. Prețios și elegant, ca și movul, este ușor de asortat și îți poate scoate ținutele din monotonie.

Verde smarald

Iată cea mai interesantă și inedită nuanță propusă pentru această toamnă. Verdele smarald este o nuanță cameleonică, deoarece se poate asorta ușor cu orice altă nuanță, fie că este caldă sau rece.

Nuanțe de roșu

Roșul își păstrează feminita-

ciodată. Însă, de această dată, nuanțele de gri propuse sunt mult mai evidente, mai puternice, mai masculine, de la gri ardezie la gri mat.

Nuanțe de maro

Maroul este, de la sine, o culoare specifică toamnei. În acest sezon trebuie să fie foarte închis la culoare, aproape de nuanțele ciocolatei negre.

Nuanțe pale

Nuanțele nude sunt de câțiva ani preferate, iar pentru toamnă dăm deoparte nuanțele mai reci și apelăm la cele care se asortează cu anotimpul - bej, crem, piersică, nisipiu, rozaliu.

Nuanțe de galben



reprezintă principala tendință, fie că sunt extrem de simple și elegante sau descrise de croieli extravagante. Fiecare colecție conține cel puțin 4-5 propuneri de astfel de ținute, unde negrul este dominant.

Mov

Movul curat, așa cum îl știm, fără înflorituri, fără imprimeuri, este alt preferat al designerilor. Lăsăm deoparte negrul și ne bucurăm de una dintre cele mai grațioase culori, care poate să arate la fel de bine pe orice piesă vestimentară, fie ea o rochie sau un

tea, însă devine mai apropiat de nuanțele aprinse ale toamnei. Astfel, întâlnim atât nuanțe de roșu aprins, dar și nuanțe de cărămiziu sau roșu-orange.

Nuanțe militare

Asortate la vestimentații în aceeași temă, nuanțele army sunt kaki și verde-oliv sunt două culori care se asortează în peisajul toamnei și care pot scoate din anonim o ținută, fie ea cât de simplă.

Nuanțe de gri

Griul este și el în top și, probabil ca și negrul, nu va pieri ni-

Să nu te gândești vreo secundă la galbenul strident al verii. Nici pe departe. Galbenul prezent în această toamnă este mai mult o nuanță de muștar care se duce până la o nuanță mai aprinsă de galben cu tente portocalii.

Nuanțe metalizate

Bineînțeles că nu se poate renunța la materialele lucioase, așa că avem parte de o tendință interesantă - toate nuanțele prezentate mai sus le putem găsi și purta și în varianta metalizată, chiar și mov sau nuanțele delicate de nude.

“Sănătate Cenzurată” -Un nou best seller vândut în peste 130.000 exemplare

De ce trăim doar jumătate din timpul pe care l-am putea trăi? De ce doar popoarele necivilizate pot trăi până la 100 de ani?

Cine ne dirijează ideile despre sănătate? Cine și de ce au măturat sub covor cele mai importante descoperiri științifice? În ce fel fac unii mulți bani de pe urma copiilor printr-o boală fictivă? Care sunt cele mai frecvente cauze ale îngrășării? Cine a ascuns tratamentul eficient al cancerului? Aveți idee cât de ușoară ar fi menținerea sănătății?

Sunt câteva din multele întrebări care își găsesc răspunsul cu ajutorul dr. Gabor Lenkei, autorul cărții “Sănătate Cenzurată” despre care ne vorbește pe larg Loga Lorant, administratorul site-ului editurii www.logacenter.ro

Cartea “Sănătate Cenzurată” este acum și în România a debutat la Satu Mare în luna septembrie 2010

Despre autorul cărții aflăm că a absolvit Facultatea de Medicină în 1986 cu calificativul excelent (summa cum laude).

După 6 ani de practică a abandonat folosirea metodelor de vindecare oficiale, deoarece nu a mai putut accepta eficiența scăzută a acestora.

Atunci s-a decis să caute care sunt cauzele nivelului slab. Și le-a găsit. Iar acum vă arată aceste răspunsuri.

Probabil că nu mai există vreun medic care să fi scris o carte așa de sinceră. “Sănătate cenzurată” este o carte care oferă răspunsuri.

Răspunsuri la întrebări pe care și le-a pus un medic, care nu a înțeles incapacitatea medicinei de a vindeca.

Răspunsurile le veți afla din această carte. Un om de afaceri a caracterizat cartea în felul următor:

“Această carte este atât de periculoasă, întrucât necesită autorizație pentru portarmă.”

Bestseller, vândut în peste 130 000 de exemplare

Această carte conține informații șocante. Doar cei care nu-și întorc spatele, care nu-și închid ochii speriați, vor avea de câștigat din citirea acestei cărți.

Nu va fi ușor să digerați cele

de boală” de miliarde de dolari s-ar destrăma. Eu am lecturat profesional traducerea maghiară a cărții.

“Oamenilor de bună credință le vine greu să înfrunte rea-voința intenționată. Tocmai de aceea mulți îi cad victimă.”

Ceea ce nu avem curajul să

te fi considerat recomandare medicală sau promisiune din partea autorului. Cartea nu dorește să vă îndepărteze de la tratamentul medical tradițional. A fost scrisă în primul rând oamenilor sănătoși, deși o pot citi cu folos și bolnavii. Bolnavii trebuie să ceară sfatul medicului în legătură cu tot ceea ce scrie aici.

Informațiile comunicate în această carte nu pot fi folosite pentru transmiterea responsabilității. Scopul autorului a fost să furnizeze noi informații celor care doresc să facă mai mult pentru propria sănătate. “Am vrut să vă dau o mână de ajutor pentru libera decizie. Însă libera decizie tot timpul trebuie să fie laolaltă cu răspunderea pentru propria decizie! Eu nu pot lua decizii în locul nimănui. Declar că sănătatea poate fi obținută doar prin silința devotată și răspunderea totală pentru propria persoană a omului.”

Dr. Gabor Lenkei este un medic care s-a împotrivit mafiei industriei medicamentelor.

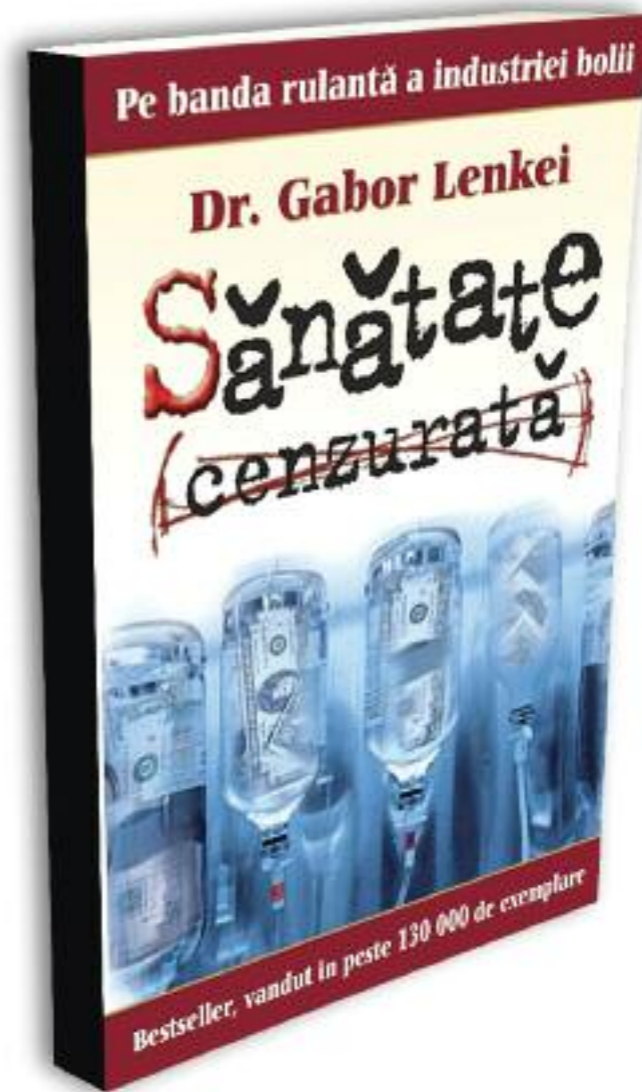
Cenzura înseamnă: “poliția gândurilor”. Aceasta înseamnă că niște persoane decid, stabilesc ce avem voie să cunoaștem, și ce nu. O fi sănătatea cenzurată? Sunt descoperiri științifice vitale care ne sunt ascunse? Cine și de ce nu vor, ca noi să fim pe deplin sănătoși?

Suntem duși de nas? Carte de scandal? O expresie la modă. Scandaloase sunt realmente faptele pe care le prezintă și le dezvăluie.

Subiectul este desigur agreat. Până în prezent au fost vândute 130 000 de exemplare, și conform unui studiu cartea a fost citită de aproximativ 250.000 de oameni. E posibil ca această carte să demoleze o lume depășită și falsă? Ar fi ea oare începutul unei noi culturi de sănătate?

Decideți Dvs.! Cumpărați cartea și citiți-o! Prețul cărții este de 27.25 RON

Disponibil exclusiv pe site-ul editurii www.logacenter.ro



scrise. Edward G. Griffin a scris o carte intitulată World Without Cancer (Lumea fără cancer). Din aceasta putem afla că terapia eficientă a groazniciei bolii este rezolvată de câteva decenii prin metode naturale. Autorul demaschează acea manipulație infamă care a împiedicat ca această descoperire să devină cunoscută pe scară largă. Deoarece o “afacere

înfruntăm, va avea putere asupra noastră. Nimeni nu stinge focul la care nici nu se poate uita” spune Gabor Lenkei.

Cartea nu înlocuiește tratamentul sau sfatul medical!

Autorul este medic. Cu toate acestea nici un rând din carte nu poa-

Menta un remediu, dar și un aromatizant

Menta este originară din Europa. Sub denumirea de "mentă" sunt reunite mai multe varietăți de astfel de plante, printre care, cele mai cunoscute sunt Mentha piperita și Mentha spicata. Este o plantă perennă, rezistentă, care se răspândește repede.

Recoltarea și păstrarea mentei

Cu cât culegeți mai multe frunze și ramuri, cu atât menta va crește mai puternic, mai ales că poate fi recoltată pe toată perioada de dezvoltare. Recoltați în cantități mai mari atunci când planta începe să înflorească, și când frunzele de la baza plantei încep să se îngălbenescă. Se recomandă tăierea mentei cu totul, la 5-10 cm deasupra nivelului solului.

Frunzele de mentă se rup de pe ramuri și se lasă să se usuce într-o cameră de preferat caldă, dar la umbră. După ce s-au uscat, frunzele se pot păstra într-un borcan închis.

Utilizarea mentei

Menta este o plantă, cunoscută



pentru proprietățile sale curative, dar și pentru aroma tonifiantă.

Ceaiul de mentă este folosit în medicina naturistă pentru proprietățile sale digestive, calmante, decontractante și decongestionante.

Infuzia de mentă calmează de-

reglările digestive cauzate de nervozitatea excesivă și stimulează activitatea vezicii biliare. De asemenea, calmează migrenele, durerile de cap și de gât.

Substanța cu efect terapeutic, este mentholul, eficace în cazul

amețelilor, durerilor intestinale și de stomac. Potasiul, calciul și vitamina B determină creșterea tonusului muscular și a imunității organismului. Infuzia de mentă mărește, deopotrivă, gradul de concentrare.

În bucătărie, este recomandată folosirea frunzelor proaspete. Englezii și arabii sunt cei mai mari consumatori de mentă din lume. În timp ce primii folosesc menta pentru sosuri, alături de mâncărurile cu carne de miel, arabii beau, la aproape orice oră din zi ceai fierbinte de mentă, pentru a se răcori.

În Orientul Mijlociu și în Africa, această plantă este folosită la salate, pentru condimentarea grătarului, aromarea iaurtului sau a dulciurilor pe bază de brânză.

Puteți folosi menta la: ceaiuri, la aromatizarea mai puternică a unor dulciuri, a înghețatei, înainte de a pune la frigider, o puteți aroma cu frunze de mentă; se pot pune câteva frunze în salatele cu ceapă roșie, roșii, pătrunjel, sos de lămâie, la mâncăruri precum ce ce conțin mazăre, morcovi, cartofi, fasole. Este recomandat să se pună la sfârșit, înainte de a le lua de pe foc.

Text selectat și prelucrat de Ioan Anișă

Despre beneficiile și întrebuințările oțetului alb (II)

Așa cum am relatat în numărul trecut al suplimentului nostru, oțetul alb, chiar dacă la prima vedere pare un produs destul de banal, își dovedește eficiența atunci când vrem să avem casa lună - bec.

Împrospătați-vă draperiile

Amestecați o lingură de oțet alb cu două cani de apă caldă și vărsați amestecul într-un flacon cu pulverizator. Aspirați-vă bine perdelele, apoi stropiți-le cu soluția oțetată, fără a le desprinde de pe suport. Când se usucă, cutele formate cu vremea dispar, la fel ca și mirosul stătut de mușchi sau fum de țigară.

Lumină mai strălucitoare

Optimizați lumina din casă, curățând becurile cu apă cu oțet (o

lingură la două cești de apă) și operația de curățire va decurge ușor și igienic.

Parchet lucios

Ceara de parchet va dura mai mult timp și va luci mai puternic dacă înainte de a o aplica, spălați parchetul cu apă amestecată cu oțet. O cană de oțet pusă într-o jumătate de căldare de apă caldă reprezintă formula optimă.

Pereții dați cu vinarom se curăță cu apă săpunată (clăbuc de săpun), apoi se clătesc cu amestec de apă caldă și oțet alb, în proporție de 1/2 cană de oțet la o jumătate de căldare de apă.

Sfeșnice din sticlă sau ceramică

Înmuiiați sfeșnicele în apă foar-

te fierbinte amestecată cu detergent. Frecați rămășițele de ceară cu un burete, apoi clățiți-le în apă caldă, în care puneți puțin oțet alb. Ungeți cu ulei partea unde se inserează lumânarea în sfeșnic. După ce arde, va fi mai ușor de scos.

Amestec ideal pentru geamuri

O lingură de oțet alb, o lingură de amoniac, 3 picături de detergent lichid, o cană de apă. Amestecați componentele și puneți-le într-un flacon cu pompă. Agitați bine înainte de a vaporiza sticla ferestrelor, apoi ștergeți cu un șomoioag de hârtie de ziar sau cu o cârpă moale.

Cum se înlătură mușchiul

Prezent mai ales în locurile

umede din bucătărie, mușchiul este o ciupercă moale, spongioasă, respingătoare ca înfățișare, de culoare albă, neagră sau verzui-violette.

Ea crește mai ales în locurile neaerisite și întunecoase, unde persistă o atmosferă caldă și umedă. Se dezvoltă mai ales în zonele de evacuare a apei din dușuri și băi, hrănindu-se din grăsimile pe care le eliminăm prin spălare și din particule de murdărie.

Cel mai bun antidot: oțetul! Frecați zonele metalice în care s-a format mușchiul mai întâi cu o hârtie de șmirghel, înmuiată în oțet. Utilizați apoi o periuță de dinți înmuiată în oțet, pentru zonele la care se ajunge mai greu. Clățiți cu apă curată, apoi cu oțet, ștergeți locul cu o cârpă uscată.

V. S

Salata de varză cu mere și dressing de iaurt



Ingrediente:

- ½ căpățână varză albă
- 1 morcov mare
- 1 ceapă roșie
- 1 măr verde
- 4-5 linguri mari de iaurt
- 2 căței de usturoi
- ulei
- sare

Mod de preparare:

Tăiați ceapa în cubulețe fine,

varza tăieți subțiri și dați morcovul pe răzătoare. Merele tăiați-le felii. Amestecați bine ingredientele salatei.

Separat, zdrobiți căteii de usturoi și amestecați-i cu iaurtul, sarea și uleiul. Adăugați cam 2-3 linguri de ulei, în funcție de cât de gras este iaurtul.

Turnați dressingul de iaurt peste salată și amestecați bine. Mai puteți adăuga și frunzulițe de pătrunjel verde sau să combinați varza albă cu cea roșie.

Găluște de cartofi la cuptor



Ingrediente:

- 800 gr cartofi
- 2 ouă
- 80 gr făină
- 1 legătură pătrunjel verde
- sare
- 3 linguri smântână
- 150 gr cașcaval

Mod de preparare:

Preîncălzim cuptorul la 200°C. Fierbem cartofii, îi curățăm de coajă și îi dăm pe răzătoare. Adăugăm sare, făină,

ouăle și jumătate din legătură de pătrunjel tocat și amestecăm. Punem apă la fiert cu puțină sare. Când dă în clocot micșorăm focul. Formăm cu mâna udă găluște pe care le punem la fiert timp de 15 minute.

Într-un vas de yena punem smântâna, o întindem cu o lingură și adăugăm 6 linguri de apă. Scoatem găluștele cu o paletă. Le punem în tavă și radem deasupra cașcavalul. Băgăm tava la cuptor până se rumenește cașcavalul deasupra. Servim cu pătrunjel verde.

Piept de pui cu bacon și lămâie

Ingrediente:

- 1 piept de pui
- 8 felii bacon
- 500 gr cartofi
- 1 lămâie
- 2 linguri smântână
- 1 lingură verdețată tocată (pătrunjel, busuioc, rozmarin)
- 1 cățel de usturoi
- 2 linguri ulei
- sare, piper, boia



Mod de preparare:

Spălăm lămâia cu apă fierbinte, apoi o ștergem și radem coaja. Amestecăm într-un castron coaja rasă, verdețata tocată, usturoiul tocat, smântâna. Condimentăm cu sare și piper. Lămâia o tăiem felii.

Pieptul se taie în două și apoi fiecare jumătate iarăși în două. Tăiem pe orizontală o bucată de piept și o umplem cu amestecul de

verdețată. Învelim pieptul cu grijă în bacon. Cartofii îi curățăm, îi spălăm și îi tăiem felii. Îi punem în tavă și îi amestecăm cu 2 linguri de ulei. Așezăm pieptul de pui printre feliile de cartofi, punem jumătate din feliile de lămâie și coacem în cuptorul încins la 200°C, timp de 30 de minute.

Înainte cu 5 minute de-a fi gata presărăm pe cartofi puțină boia.

Meniu de criză

Ciorbă de legume cu ciuperci uscate



Ingrediente necesare: 250 grame de morcov, 150 grame de păstărnac, 250 grame de gulie, 50 de grame de pătrunjel, o ceapă de mărimea unui ou, 25 mililitri de ulei, 50 de grame de ciuperci uscate, sare, piper, eventual o jumătate de legătură de mărar.

Modul de preparare: legumele menționate mai sus se curăță, se spală și se taie în rondele, după care se pun la stors. Se pune uleiul la încins, iar apoi se adaugă legumele să se prăjească. În clipa în care ingredientele au început să primească o culoare ușor maronie, se adaugă ceapa.

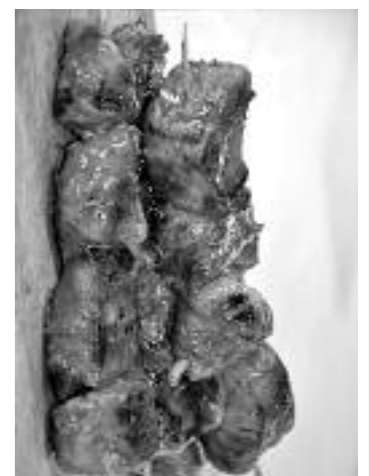
Se mai prăjesc puțin, după care se adaugă apa necesară. După ce ingredientele menționate au început să fiarbă se adaugă ciupercile uscate, spălate anterior. Se fierb până ce legumele se înmoaie, timp în care se condimentează după gust. Se poate servi caldă sau rece.

Frigărui din carne de pasăre

Ingrediente necesare: 500 de grame de piept de pui, un ardei roșu, o ceapă, sare, piper.

Modul de preparare: carnea de pui se taie în cubulețe cu mărimea de 2x2 centimetri, ardeiul se taie în pătrățele similare, funcție de preferințe se poate folosi și o ceapă. Cele menționate mai sus se introduc pe bețișorul consacrat - o bucată de carne, o felie de ardei și una de ceapă, apoi iar carne, până ce se termină de folosit toate ingredientele. Se condimentează, iar apoi se pun la prăjit. Frigăruiile se pot consuma cu garnitură de cartofi, orez, sau chiar conopidă.

Desert - se recomandă un pahar de must proaspăt.



Julia Roberts: „Sunt prea bătrână pentru diete”

N-a visat niciodată că va ajunge printre cele mai populare actrițe din lume. Visul ei din copilărie era să devină medic veterinar, deoarece iubea animalele, iar apoi a decis să studieze jurnalismul. După ce fratele ei, Eric Roberts, a început să aibă succes la Hollywood, Julia s-a hotărât să se apuce de actorie.

Cei peste 20 de ani de carieră nu par s-o fi schimbat mai deloc pe actrița în vârstă de 42 de ani. Deși și-a schimbat de câteva ori culoarea părului sau tunsoarea, a rămas la fel.

Anul acesta este întâia dată când acceptă să fie imaginea unei companii cosmetice, un lucru remarcabil la vârsta ei, dacă e să luăm în considerare ofertele pe care sigur le-a primit de-a lungul carierei sale.

Ea se alătură, astfel, unui șir impresionant de actrițe și modele care au reprezentat compania, de la Isabella Rossellini în anii '80, la Kate Winslet sau Penelope Cruz. „Îmi place că sunt toate niște femei grațioase și puternice”, spune Julia.

Născută într-o familie de actori, a fost probabil inevitabil ca și ea s-o ia pe același drum. Mai puțin probabil a fost faptul că va fi nominalizată și va câștiga un Oscar. Prima ei nominalizare a fost în 1990, în „Magnolii de oțel”, iar a doua anul următor în „Pretty Woman”. În 2001, a obținut primul ei Oscar pentru „Erin Brockovich”, un moment despre care spune că a fost „de nedescris”.

În ultimii ani, Julia a redus numărul aparițiilor ei în producții cinematografice, concentrându-se asupra familiei ei – soțul, Danny Moder și cei trei copii ai lor – gemenii Hazel și Phinnaeus (5 ani) și fiul lor Henry (3 ani).

Producția „Mănâncă, roagă-te, iubește”, în care interpretează rolul principal, a readus-o în atenția publicului din întreaga lume. Acest proiect i-a dat ocazia să călătorească în Italia, India și Bali, alături de familia ei și să adopte o nouă religie, hinduismul. „În mod clar practic hinduismul. Am fost atât de răsfățată de familie și de prieteni în această viață, încât în următoarea aș vrea să fiu ceva calm și plăcut”, a spus actrița, adăugând că acum se duce adesea la templu „pentru a cânta, a se ruga și a sărbători”.

Lancôme i-a oferit 50 de milioane de dolari

Julia urmează să semneze un contract pe 5 ani cu compania de cosmetice de lux, ea primind în schimb suma de 50 de milioane de dolari. În cele câteva luni de când lucrează pen-



tru Lancôme, vedeta a adus companiei un profit de peste 100 de milioane de dolari.

Într-un interviu acordat în februarie 2010, Roberts a declarat, referitor la noua ei misiune: „Cred că va trebui să stau mai dreptă și să mă spăl pe față mai des!”. Ea a recunoscut că ceea ce i se întâmplă e „visul oricărei fete”. „Să ai 42 de ani, trei copii și să muncești ... e mare lucru să îți se ofere acest job și să poți să-l onorezi.”

Se declară prea bătrână pentru a ține diete

Julia spune că e prea preocupată de educația celor trei copii să mai aibă vreme de tot felul de regimuri, care oricum i se par niște prostii. „Sunt prea bătrână pentru astfel de porcării. E o prostie, e inutil, dietele astea sunt motivate de o cultură care, din anumite motive pe care nu le înțeleg, e amuzant să se perpetueze glorificarea tinereții. E trist și total neinteresant.”

Ea a declarat recent într-un interviu că nu s-a chinuit niciodată să fie slabă. „Nu m-a interesat niciodată să rămân slabă. Nu pun accent pe acest lucru. În 24 de ani de carieră nu am ținut niciun regim alimentar. E așa superficial să faci o tragedie din faptul că ai pus câteva kilograme pe tine! Sunt oameni care au suferințe mai mari pe acest pământ”. Celebra actriță e de părere că obsesia siluetei perfecte e perpetuată de media și nu înțelege de ce oamenii acordă o atât de mare atenție greutății celor de lângă ei.

Roberts se considera norocoasă că, exceptând perioada sarcinii, a fost mereu în formă și este de părere că femeile ar trebui să se gândească la stilul lor de viață și să se asigure că trăiesc sănătos, nu să devină obsedate de diete pentru că așa văd în revistele cu vedete sau în publicațiile care perpetuează un anume model de frumusețe.

Pe scurt despre Julia

Locul preferat din lume: „New York sau oriunde pot fi cu familia mea.”

Mod de relaxare: „Croșetez.”

Cea mai mare slăbiciune: „Scrabble și prăjiturile – orice cu stafide în ele.”

Talent pe care ar dori să-l aibă: „Să pictez.”

Cea mai mare sursă de fericire: „Iubirea.”

Calități pe care le admiră la un bărbat: „Nu le știu denumirea, dar soțul meu le are pe toate.”

Ce urăște cel mai mult: „Auto-limitarea.”

Valori pe care speră să le aibă și copiii ei: „Compașiune, generozitate și bucurie.”

Lucruri de făcut pe lista ei: „Să vizitez Praga. Mi-am dorit întotdeauna să merg acolo, dar încă n-am ajuns.”

Pot fi imperfecțiunile un atu al seducției?

31% dintre bărbați și femei consideră că micile defecte fizice sunt atrăgătoare, iar ridurile feminine sunt considerate de-a dreptul sexy de mai mult de 43% dintre bărbați.

Studiul a fost realizat de site-ul de dating FirstAffair.fr în ultima săptămână a lunii august și la el au participat aproximativ 2000 membri ai site-ului. Dacă pistrii și rotunjimile feminine constituie și ele, ca și ridurile, un atu de seducție, purtarea unui aparat dentar este în schimb considerată respingătoare.

Micile defecte care pe noi, femeile, ne deranjează, sau chiar ne obsedează, cum ar fi ridurile sau



colăceii, sunt de fapt adevărate arme de seducție.

31% dintre femeile și bărbații chestionați de FirstAffair găsesc că imperfecțiunile fizice sunt atrăgătoare. Acest lucru este adevărat mai ales în cazul ridurilor feței, considerate sexy de 43,4% dintre bărbați și care le seduc pe 27,3% dintre femei.

Pistrii sunt și ei simpatizați

Studiul arată că pistrii constituie și ei un avantaj, căci sunt pe placul a 56,9% dintre bărbați și a 25,4% dintre femei. Ochii de culori diferite îi fascinează pe 28,3% dintre bărbații chestionați și pe 32% dintre femei.

În plus, chiar dacă majoritatea bărbaților (75,4%) spun că le plac siluetele „agreabile”, asta nu înseamnă că fetele mai rotunjoare nu sunt iubite. Un sfert dintre bărbați apreciază și colăceii.

În schimb, purtarea unui aparat dentar reduce șansele de a-l seduce pe Făt-Frumos, căci acesta este apreciat de doar 2,4% dintre persoanele interogate. Același lucru este valabil și în cazul sprâncenelor stufoase (2,2%).

Stresul afectează și tenul

Ești îngrijorată? Tenul tău o arată! Stresul și anxietatea își pun amprenta asupra chipului tău. Iată cum să combați cele cinci semne ale pielii stresate:

Pielea uscată

Stresul cronic favorizează hipersecreția cortizolului, hormon ce face ca pielea să nu mai rețină apă. Pielea se usucă, își pierde și luminozitatea. Folosește produse care nu conțin parfum în poziția lor. Ph-ul lor scăzut previne uscarea și inflamarea pielii. Spală-ți fața cu apă caldă, căci temperaturile înalte îndepărtează uleiurile naturale.

Riduri fine

Cortizolul declanșează creșterea nivelului de glucoză în sânge, care, printr-un proces numit glicare, deteriorează fibrele de collagen și elastină, „vinovate” pentru suplețea pielii. Și tensiunile musculare duc la ridarea permanentă. Caută creme ce conțin retinol și antioxidanți, care încurajează producția de collagen și refacerea



fermității pielii. O soluție instant o reprezintă botoxul sau apelarea la alte substanțe de umplere.

Roșeața

Când ești stresată, sângele circulează mai repede prin corp, astfel că venele se dilată, inclusiv capilarele, provocând înroșirea pielii. Stresul este și un factor de apariție al acneei rozacee, iar pentru că stresul slăbește sistemul imunitar,

inflamațiile durează mai mult.

Folosite zilnic, cremele cu antiinflamatorii (alantoină, lemn-dulce) reduc roșeața. Dacă suferi de rozacee, adresează-te dermatologului pentru a-ți prescrie o cremă specifică.

Acnee

Stresul provoacă inflamații ce duc la apariția acneei. Folosește loțiuni cu acid salicilic sau peroxid de benzoil, plus o cremă hidratantă necomedogenă, pentru a preveni uscarea feței. Dacă pielea nu răspunde la tratament în câteva săptămâni, cere ajutorul medicului pentru medicamente mai puternice.

Ochi obosiți

Anxietatea duce la declanșarea de reacții în lanț, provocând insomnii, deci ochi pufoși. Folosește felii de castravete pe ochi – ele contractă vasele sangvine și vasele limfatice care aduc fluide în zonă. Dormi cu capul ușor ridicat pentru a evita acumularea fluide în zona ochilor.

O cremă expirată mai poate fi folosită?

Crema ta este expirată de câteva zile sau săptămâni și te întrebi dacă ar putea să-ți provoace o reacție alergică în contact cu pielea? Află, în continuare, mai multe despre durata de viață a produselor tale de îngrijire.

Nicio femeie nu reține data limită de utilizare a produselor pe care le cumpără, asta e demonstrat. Trebuie să știi că toate cremele, fără excepție, se conservă între 6 și 12 luni după data deschiderii. După acest timp, ar fi de preferat să le arunci. Bineînțeles că trebuie să numeri zilele de după deschiderea produsului, căci atâta timp cât stă închis etanș, poți să-l conservi mai multă vreme.

Dacă s-a depășit termenul maxim de valabilitate cu o săptămână sau două, nu e cazul să te îngrijezi prea tare. Dar în același timp,



o cremă hidratantă care stă de mai mult de un an de zile deschisă, și-a pierdut mai toate proprietățile, așadar nu mai are niciun sens s-o folosești pe piele.

Cum îți dai seama dacă o cremă expirată mai poate fi folosită sau nu? Testul cel mai simplu este cel al observației de bun simț: observă cu atenție textura cremei

și miroase-o. Dacă și-a schimbat culoarea sau s-a spart emulsia, mirosul este puternic și dezagreabil, arunc-o fără ezitare.

Dacă obișnuiești să folosești produse bio ce nu conțin nici urmă de conservanți, trebuie să știi că aceste creme se conservă mai puțină vreme decât celelalte. În cazul lor, este recomandat să respecti termenul de valabilitate înscris pe cutie.

Pentru a nu face risipă, cumpără creme în format mic, de 30 ml, și vei fi sigură că nu ai cum să depășești data limită de utilizare.

Pentru a conserva mai bine cremele, ține-le la frigider – astfel ele își vor păstra mai bine proprietățile hidratante și binefăcătoare. Singura excepție o constituie cremele cu protecție solară, ce pot fi utilizate mai mult de 12 luni după deschiderea flaconului.

Slăbește 5 kilograme cu supă de varză

Una dintre cele mai eficiente diete care vă ajută într-un timp foarte scurt să scăpați de kilogramele în plus este dieta pe bază de supă de varză. Acest tip de regim ne ajută să dăm jos până la 5 kilograme în numai o săptămână. Pentru a prepara supă de varză aveți nevoie de două cepe călite în ulei de măsline, morcovi, ardei gras, roșii, varză și bulion.

Restrictivă și cu un meniu sărac

Dieta bazată pe consumul de supă de varză nu este una personalizată și, mai ales, nu e o cură pe care să o urmați vreme îndelungată. Este de fapt, conform specialiștilor, un plan culinar care poate fi urmat numai o dată într-un an de zile. Dietă restrictivă de felul ei, cura cu supă de varză ne obligă să renunțăm la numeroase alimente care ne sunt dragi. Meniul pe săptămâna de cură este unul sărac, așa că vom fi nevoite să ne înarmăm cu multă răbdare și ambiție, mai ales că vom duce lipsă de proteine. Această cură de slăbire se ține șapte zile, iar pe lângă consumul de supă de varză avem voie să mâncăm fructe, legume, lapte de



soia și pește.

Ce și când mâncăm?

În prima zi vom consuma supă de varză ori de câte ori ne este foame și orice fruct dorim, cu excepția bananei. Beți mult ceai verde, fără zahăr sau alți îndulcitori, apă plată ori suc de mere. În cea de-a doua zi vom consuma supă de varză, legume în afară de porumb dulce și mazăre, respectiv un cartof la cup-tor cu unt. În ziua a treia consumați

supă de varză, fructe și legume, în ziua a patra supă de varză, banane, două pahare cu lapte de soia, ziua a cincea și ziua în care consumați supă de varză, o friptură de pește, roșii și multă apă plată, iar în ziua a șasea supă de varză, legume și pește la grătar. În ultima zi de dietă aveți voie să mâncați supă de varză, suc de fructe neîndulcit, legume și o farfurie cu pilaf.

După ce ai încheiat această dietă trebuie să eviți consumul de făinoase, zahăr, grăsimi și alcool.

Ioana P.

Theodora V.

Plante bogate în substanțe nutritive

Fiindcă ne apropiem cu pași repezi de iarnă, anotimp în care alergerile veri se împuținează, raw food chef Ramona Pop ne propune un experiment culinar, și anume cultivarea plantelor tinere de floarea-soarelui în lădițe.

Avem nevoie de 50 de grame de semințe negre de floarea-soarelui, semințe crude. Se seamănă în pământul pus în lădițe și în aproximativ o săptămână se pot consuma lăstăreii cruzi și proaspeți fie în rețete speciale ca și substitut, fie ca ornament de platou ori în preparatele care cer salată verde. Au un gust versatil ușor sărat. Înainte de semănare, semințele se țin la înmuiat în apă rece vreme de câteva ore. Din punct de vedere nutrițional, lăstăreii de floarea-soarelui sunt bogăți în vitamina C, K, bogăți în proteine și acizi grași nesaturați în formă vegetală.

Th. V.

Ușor și bun de-ntins pe pâine: untul de soia

V-am prezentat în numerele trecute ale Suplimentului “Sănătate&Frumusețe” rețetele de preparare a laptelui de soia, de pregătire a brânzei de soia, binecunoscuta Tofu și ați aflat cum puteți prepara okara. Am ajuns iată în acest număr la untul de soia, bun și gustos care, potrivit raw food chef Ramona Pop, se obține cel mai simplu din făină de soia.

Gust apropiat de cel al pateurilor vegetale

“Făina de soia o puteți achiziționa din magazinele naturiste. Untul de soia este probabil cel mai simplu preparat din toate preparatele din soia, ieșind mereu delicios. Il putem consuma întins pe pâine, biscuiți, felii de ardei sau dovlecel, iar gustul său, apropiat de cel al pateurilor vegetale, este complement bine de salată, castraveți sau roșii. Un-



tul de soia mai poate fi adăugat pe post de umplutură în roșii, ardei sau ouă ori, de ce nu, îl puteți folosi la maioneză.

Ingrediente necesare

Pentru a prepara untul de soia aveți nevoie de făină de soia și apă.

Ioana Pop Vladimirescu



Decadență și lux la a 90-a aniversare a revistei „Vogue Paris”

90 de ani de modă cu „Vogue Paris”, 90 de ani de excese, fără a îmbătrâni nici măcar o zi.

Balul mascat organizat de „Vogue Paris” pe 30 septembrie, pentru a marca a 90-a aniversare a ediției franceze, a fost unul dintre cele mai bune show-uri de modă ale sezonului, după cum mărturisesc chiar cei care au fost de față la grandiosul eveniment. Fotomodele, designeri, fas-

hion editori, toată lumea bună a modei a fost acolo. Tema balului a fost „Eyes Wide Shut”, inspirată din filmul cu același nume, regizat de Stanley Kubrick, cu Tom Cruise și Nicole Kidman în rolurile principale.

Fiecare invitat a trebuit să poarte o mască și cum creativitatea este subînțeleasă în lumea modei, este evident că invitații s-au întrecut în a etala cele mai extravagante ținute și măști.

De la pene, piele, ținte metalice, cristale, până la plastic și sticlă, materiale nobile și materiale comune au creat împreună ținute extravagante și pline de fast.

În ținutele top modelelor care au apărut pe coperta revistei de-a lungul timpului, a predominat negrul, dar și transparența oferită de dantelă.

Karolina Kurkova a ales să poarte o rochie scurtă, dar extrem de elegantă, pe care a accesoriizat-o cu mănuși lungi din piele și cu pantofi cu aplicații de pene. Modelul a respectat tema petrecerii și a purtat o mască din dantelă pe ochi.

Tyra Banks a mers tot pe negru, însă a ales o rochie lungă, fără bretele. Punctul de atracție a fost însă fața, pe care și-a acoperit-o în întregime cu o mască-plasă.

Natalia Vodianova a fost ex-

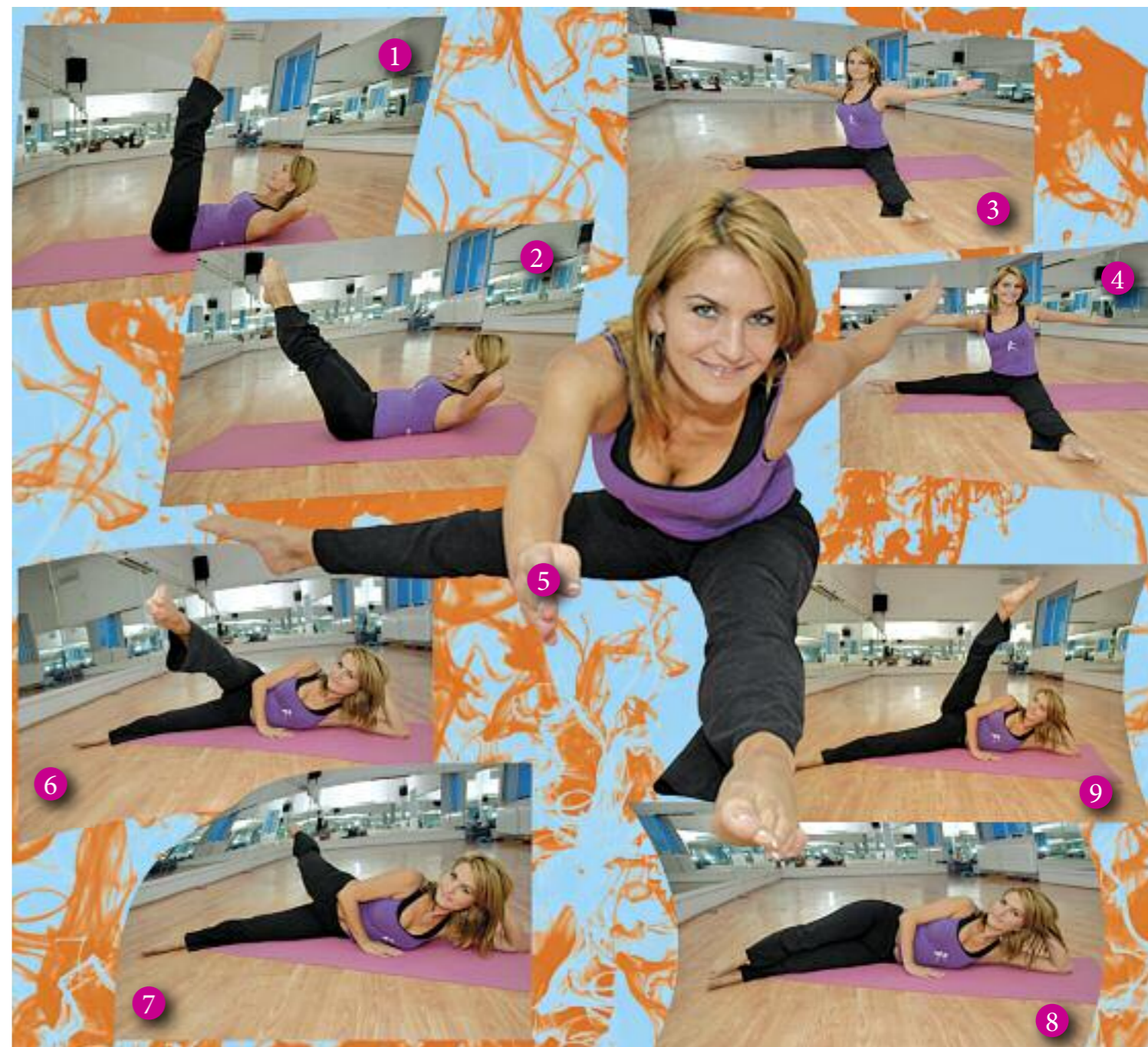
trem de sexy într-o rochie neagră din dantelă, pe sub care i se putea vedea lenjeria intimă, de culoare bej. Top modelul și-a accesoriizat ținuta cu niște cercei lungi și o mască transparentă.

Alessandra Ambrosio a ieșit din tipare. Modelul Victoria's Secret a purtat o rochie lungă, roșie, la care a asortat o mască neagră.

Petrecerea a avut loc în saloanele hotelului Pozzo di Borgo, un hotel construit în secolul al XVIII-lea, transformat special pentru această ocazie într-un tablou exotic, de o decadență splendoare, pentru a perpetua atmosfera celebrată în numărul aniversar.



Oferă-ți câteva momente de relaxare și profită din plin de exercițiile Pilates!



Mișcarea este sănătate. Pornind de la această idee, cu ajutorul antrenorii Kerekes Émoke de la Centrul de aerobic Fitland Satu Mare, reușim să ne menținem în formă ori contribuim la starea fizică bună.

Am ajuns în cea de-a treia săptămână dedicată exercițiilor Pilates și vă propunem să urmăriți im-

aginele care ilustrează cu lux de amănunte un nou set de exerciții.

1. Culcat dorsal, picioarele ridicate în poziția verticală, mâinile la ceafă (imaginea 1). Duceți picioarele în jos la 45 de grade, menținând mușchii abdominali încordați și spatele lipit de sol (imaginea 2). Revenim în poziția inițială și repetăm exercițiul de 10 ori.

2. Așezat depărtat cu picioarele întinse, brațele la rândul lor întinse lateral (imaginea 3). Răsucirea

trunchiului spre stânga (imaginea 4), după care urmează aplecarea trunchiului spre piciorul stâng (imaginea 5). Revenire la mijloc, apoi executăm acest exercițiu și pe cealaltă parte, repetându-l de 10 ori. 3. Culcat costal, capul sprijinit pe palmă, picioarele întinse și aduse înainte la 45 de grade, piciorul drept ridicat și adus cât mai înainte (imaginea 6). Duceți piciorul în spate cât de tare putem (imaginea 7). Repetăm exercițiul de 16 ori pe ambele părți.

4. Culcat costal, capul sprijinit pe palmă, picioarele întinse și aduse înainte la 45 de grade (imaginea 8). Ridicăm piciorul drept spre umăr (imaginea 9). Revenim în poziția inițială și repetăm acest exercițiu de 16 ori pe o parte și tot de atâtea ori pe cealaltă parte.

Setul de exerciții nu este unul dificil, astfel că vă dorim spor la treabă și un antrenament cât mai plăcut.

Ioana Pop Vladimirescu

Dragostea, criteriu necesar, dar nu și suficient pentru căsătorie

Specialiștii în domeniul psihologiei familiei, care au studiat raportul dintre dragoste și căsătorie afirmă că o relație sentimentală nu este neapărat nevoie să ducă până la căsătorie.

Există mulți, care spun "DA" în fierbințeala marii iubiri, și doar mai târziu își dau seama că dragostea lor nu a fost neapărat și una bazată pe rațiune. E adevărat că focul sentimentelor nu prea cunoaște acest element, dar pentru a lega două destine, o dragoste nechibzuită nu este suficientă. Există posibilitatea să fii îndrăgostit nebunește de persoana nepotrivită. În acest caz, o căsnicie nu rezolvă nepotrivirile, doar le adâncește, ducând până la ruptura legăturii și suferința ambilor.

Mariajele bazate pe dragoste pot depăși momentul răcirii pasiunii, dar când dragostea trece din nou prin filtrul rațiunii, mulți își dau seama că au făcut un pas neînțelept. În circumstanțe potrivite, există posibilitatea de a te îndrăgosti de aproape oricine. Și totul poate începe chiar cu o privire. Dragostea la

prima vedere nu cunoaște niciun fel de rațiune, nu impune criterii, nu știi cum și nu știi de ce s-a întâmplat, doar este; și dacă nu ești stăpân pe sentimentele tale, te poți trezi pe un drum greșit, care nu știi unde duce. De aceea este important să te întâlnești cu persoana despre care crezi că are caracteristicile pe care le dorești la un partener și să te convingi treptat, că ai ales bine. Există două tipuri de întâlniri, dar nu întotdeauna poți face o distincție clară între ele. Întâlnirile de tip prietenie sunt cele în care ești interesat doar în a-ți face prieteni.

Acestea au loc în general în grup și există puțin interes în a continua să te întâlnești cu una dintre persoanele care fac parte din grupul respectiv. Celălalt tip de întâlniri este cel în care vrei să continui să te întâlnești cu persoana respectivă. Fie că vrei să recunoști sau nu, cauți pe cineva cu care ai vrea să stabilești o relație de durată.



Gândește-te bine înainte de a spune DA!

Pentru a evita anumite momente nedorite, sau consecințe neașteptate ale unor prietenii, e bine să nu te întâlnești cu cineva doar pentru că te simți singur sau crezi că nu va fi nimic serios, ci doar dacă acel cineva este tipul de persoană cu care ai putea să îți legi chiar și o relație partenerială de lungă durată.

Nu te lua după predicții pentru

a decide cu cine să te căsătorești. Dumnezeu ne-a dat minte, informații potrivite, sfatul părinților și ajutorul specializat pentru a putea lua o decizie. Folosește-te de ele.

Nu-ți lega viața de cineva care încă mai este atașat de altcineva. Sub nicio formă să nu te căsătorești, dacă vreunul dintre voi s-a despărțit recent de un alt partener. Este nevoie de timp pentru a te putea detașa emoțional de o relație apropiată. Bătrânul Cronos este un medic excepțional, dar tratamentele sale sunt de lungă durată.

Nu te căsătorești cu cel despre care crezi că se va schimba; nu te căsătorești cu un prieten fidel, doar pentru că vă înțelegeți reciproc problemele. Confidențele anterioare pot deveni în viitor otrava relației. Nu-ți lega viața de o persoană dependentă de tine, indiferent că ar fi din punct de vedere material, sau moral. Nu te grăbi, lasă-ți timp pentru a-ți putea da seama de tot ce ți-ar putea crea neplăceri ulterioare. Ține cont întotdeauna de faptul că dragostea este necesară, dar nu este un motiv suficient pentru căsătorie.

E. Laczko

În evul mediu adulterul a fost păcat mai grav decât omuciderea

În zilele noastre sexualitatea nu mai este un subiect tabu, însă nu a fost așa de când e lumea.

Conceptul sexualității a fost în permanență transformare și nu doar de la decență spre liberalizare, ci și de la libertinism spre pudismul exagerat. Propagarea creștinismului în lume a adus o transformare radicală a acestui concept, la început moderându-l la nivel de decență, ajungând însă la un moment dat să-l transforme în cea mai rușinoasă faptă umană, adulterul fiind un păcat chiar mai grav decât omuciderea. Jean Verdon, în volumul său intitulat Dragostea în Evul Mediu dezvăluie nenumărate aspecte interesante ale vieții conjugale și intime din această perioadă.

Evul mediu este cea mai întunecată epocă a sexualității. În această perioadă ea a fost definită prin trei doctrine diferite, care de obicei nu coexistau.

Prima spunea că reproducerea este singura funcție a sexului, acceptând că este o însușire normală și, dacă este respectat cursul naturii, se încadra în normele sociale și morale.

Cea de a doua definiție este mai radicală, afirmând că sexul este impur, o sursă de rușine și murdărie.

Cel de al treilea concept spune că sexul este un simbol al plăcerii și o modalitate de exprimare a dragostei conjugale, iar relațiile sexuale aprofundează cunoașterea partenerului și intimitatea. Sexul era considerat un pericol moral, deoarece dorințele sexuale, mai ales reacțiile organelor sexuale nu puteau fi controlate de voința umană. Cassian a elaborat un set complex de reguli care protejau indivizii de impulsurile sexuale. Acestea reglementau alimentația, vestimentația, contactele sociale, obișnuințele legate de somn, postura și alte aspecte ale vieții de zi cu zi toate având rolul de a elimina stimulii fizici, psihici și

emoționali care ar putea declanșa dorințele sexuale.

Actul sexual era considerat un păcat

Mentalitatea patriarhală, precum și legile din acele vremuri, impuneau consimțământului patern, ca bază a unui mariaj. Ei respingeau ideea că sexul marital reprezintă o parte importantă a relației dintre soți, impotența neconstituind o piedică a căsătoriei, sau și mai puțin, un motiv pentru desfacerea acesteia.

Doctrinile creștine avertizau cuplurile căsătorite că nu au voie să facă sex numai și numai în scopul procreării. În perioada medievală era permis doar sexul în cadrul cuplurilor căsătorite, iar plăcerea contactelor sexuale trebuia evitată. Actul sexual era considerat un păcat și doar procrearea îi scuza pe soți de consecințele acestuia. Legea interzicea relațiile sexuale în timpul zi-

Eva L.

Metode de a-ți motiva angajații pe timp de criză

Deși pare foarte greu să-ți motivezi angajații pe timp de criză, un manager bun va reuși totuși să găsească soluții, chiar simple și nu foarte costisitoare.

Pornind de la premisa că nu doar banii pot susține o echipă, care să fie și performantă, o vorbă bună, un zâmbet cald, interesul arătat față de problemele subalternilor și ascultarea activă a acestora sunt doar câteva dintre metodele prin care un manager priceput poate să-și motiveze subordonații.

Angajații motivați, sunt cei cu adevărat pasionați de ceea ce fac și care depun efort maxim pentru obținerea rezultatelor dorite la job. Pentru a te asigura că angajații sunt motivați, trebuie să ai în vedere atât modalitățile de recompensă materială, cât și cele "psihologice". Companiile pot oferi programe de training menite să dezvolte abilitățile de comunicare, negociere, prezentare sau chiar sume de bani pentru continuarea studiilor.

Angajații sunt de asemenea interesați de plata unor asigurări de viață, de sănătate sau abonamente la sălile de fitness. Există unele companii care au înființat grădinițe și spații special amenajate pentru co-



pii. Angajații își pot îndeplini sarcinile în cele mai bune condiții, mai ales când își știu copiii în siguranță.

Critică, dar mai și laudă

Dacă angajatul tău a făcut o boacănă, categoric va primi din partea ta un feedback negativ. Însă dacă a făcut un lucru bun, s-ar putea să consideri că asta îi era datoria, eventual una trecută în fișa postului, motiv pentru care nu-l vei recompensa nici măcar cu o bătaie pe umăr. Acest tip de comportament este însă dăunător organizației. Motivul? "Mă ceartă când greșesc o dată pe

an, dar că îmi fac treaba bine, zilnic și am rezultate vizibile, nu remarcă niciodată!"

De altfel, directorii de resurse umane cu experiență îi învață pe manageri că și o simplă laudă, spusă în public, eventual într-o ședință, crește foarte mult încrederea angajatului. Acesta nu mai este frustrat și va rămâne fidel companiei mult timp.

De vorbă cu oamenii

Dacă te închizi în biroul tău și supraveghezi personalul de după peretele din sticlă, nu înseamnă că

ești un șef bun. Chiar dacă îi asiguri pe toți că ușa ta este deschisă mereu pentru orice problemă, tot nu este de ajuns. Categoric, foarte multe persoane, unele cu idei foarte bune, nici măcar nu vor îndrăzni să bată la ușa ta, darămite să o mai și deschidă.

De aceea, cel mai indicat ar fi să vă faceți un program riguros, de discuții cu oamenii. Zece minute pe zi puteți aloca unui subaltern. Întrebați-l lucruri simple, ce-i place să facă în timpul liber. În felul acesta, veți avea ocazia să aflați că patru bilete la teatru, pentru familia lui, ar însemna un mare semn de apreciere pentru el. Mai ales acum, pe timp de criză, când știe că nu prea se mai pot da prime.

Zilele de naștere sărbătorite în colectiv

Sunt companii în care, de ziua de naștere, angajații primesc un tort. În felul acesta toata lumea știe că e prilej de sărbătoare, iar aniversatul-vrea, nu vrea- este în centrul atenției. E posibil ca tortul cadou să fie o bucurie pentru angajat, însă ea va fi, categoric, umbrită, de lipsa unui banal "La mulți ani", spus din tot sufletul de șeful suprem.

V. S

Ești workaholic și ce înseamnă asta?

Chiar dacă este bine să muncești cu înșuflețire, totul are o limită. Serviciul nu trebuie să-ți afecteze timpul liber, relațiile cu prietenii sau sănătatea. Dacă te recunoști în vreuna dintre situațiile de mai jos, e cazul s-o lași mai moale cu munca.

Tu faci toată munca

Ca orice dependent de muncă, eviți să delegi anumite sarcini de teama de a nu scăpa situația de sub control. Muncești fără încetare, ca și cum viața ta ar atârna de acel proiect.

În puținele ore pe care le petreci singur, acasă sau cu familia, ai în permanență un teanc de documente pe care le studiezi. Chiar și în conversațiile amicale sau de fami-

lie, aduci vorba tot despre muncă.

Viața personală?

Nu-ți iei concediu (nici măcar medical, în situații extreme!) și îți folosești timpul liber muncind. Chiar dacă nu ai cine știe ce de lucru, tu încerci să fii... proactiv. Astfel, îți îndepărtezi familia și ești în pericol să-ți compromiți și relația de cuplu, îndepărtându-ți sau chiar pierzându-ți partenerul.

Nu recunoști că ești dependent de muncă

Când cineva încearcă să-ți atragă atenția asupra dependenței tale, încerci să-i explici cum că ai ce-



va mai mult de lucru "zilele astea", deși știi că statul peste program duce de mult timp. Mai sunt și workaholici care încearcă să arate partea bună a lucrurilor: "Mai bine dependent de muncă decât de altceva" sau "Așa o fi, dar uite câte be-

neficii am!"

Ești perfecționist, autocritic și nesigur de capacitățile tale intelectuale. De aceea, încerci să-ți demonstrezi abilitățile la serviciu.

În momentele petrecute în afara locului de muncă, ești stresat, încordat și îngândurat, ai telefonul în permanență cu tine și îl verifici periodic, ca nu cumva să ratezi vreun apel.

Semne de boală

În ciuda faptului că detectezi anumite simptome severe (scăderea sau creșterea în greutate, dureri de cap permanente, stări de vomă, leșinuri, amețeli etc.), nu vorbești despre ele și refuzi să consulți un doctor, zicându-ți că e ceva trecător.

V. S