

Răsfată-ți părul cu tratamente special concepute pentru anotimpul toamna

Toamna și-a intrat în drepturi. După o vară călduroasă în care ne-am bucurat de apa sărată a mării, de piscină, de razele astrului fierbinte a sosit iată vremea să ne aplecăm asupra îngrijirii părului nostru, această perioadă fiind propice pentru a-l trata cum se cuvine. Despre tratarea firului de păr după sezonul cald ne vorbește hair - stylist Eva Czikai, reprezentanta Salonului Expressive Satu Mare:

Șocul termic scade rezistența firului de păr

"Toamna este indicat să oferim o atenție sporită atât firului de păr, cât și pielii capului. În sezonul cald, firul de păr poate să sufere de o deshidratare acută. Astfel părul devine uscat, își pierde luciul, devenind mat, se decolorează repede după vopsit și nici coafura nu mai rezistă la fel de bine ca înainte. Este foarte important să ne pregătim părul pentru sezonul rece, mai ales că, după cum prea bine știm, nici coafura nu este tocmai rezistentă în acest sezon. Șocul termic, indiferent că este cald ori rece, nu ajută la menținerea sănătoasă a firului de păr sau a pielii capului. Astfel, recomand ca în această perioadă să ne odihnim mai mult, să ne răsfățăm cu diverse terapii pentru păr și scalp, tocmai pentru a intra cu dreptul în iarnă.

Tratamentul de reparare a firului de păr durează în medie 6 săptămâni

Indicat este să colorăm părul cu o nuanță sau două mai închisă. La obținerea nuanțelor medii sau închise nu trebuie să folosim un oxidant puternic. Cel mai bine este să ne colorăm părul cu o vopsea care nu conține amoniac, care dă o nuanță și un luciu firului de păr. Toamna este de mare ajutor la firul de păr, în sensul că nu mai avem parte de un soare puternic. Se poate opta pentru un tratament de reparare a firului de păr, care durează în medie șase săptămâni. Ați putea profita și de o terapie a scalpului în cazul în care nu aveți probleme grave sau diverse anomalii.

Iarna, problemele precum exces de sebum sau mătreață grasă se agravează

În perioada tratamentelor nu se



va folosi placă, ondulator, uscător la temperatură ridicată. Dacă până acum nu ați ajuns la coafor, indicat ar fi să treceți pragul unuia cât mai curând, îndeosebi pentru a tunde vârfurile despicate. Pornind de la sursă înțelegem că nu putem avea un fir de păr sănătos și rezistent în cazul în care nu avem un scalp sănătos și un organism la fel de sănătos care să hrănească rădăcinile firului. În perioada de iarnă problemele de genul exces de sebum sau mătreață grasă se agravează, deci e important să le ținem sub observație, să le tratăm, iar în cazul în care se agravează să schimbăm tratamentul folosit.

Când căderea părului toamna ar trebui să ne dea de gândit...

În cazul în care vara ne-am alimentat sănătos, adică am consumat din plin fructe și legume proaspete, organismul este încărcat precum o baterie, cu vitamine, minerale, nutrienți ce se păstrează o anumită perioadă de timp. După iarnă însă, când valorile acestor vitamine scad, vom observa o cădere mai puternică a părului. În cazul unora dintre persoane chiar și toamna se poate observa o astfel de cădere a părului. În situația în care această cădere accentuată durează mai mult de 4 - 6 săptămâni sunt recomandate terapiile de scalp, care țin în general 6 - 12 săptămâni, iar în cazul unor probleme grave pot dura între 3 și 6 luni de zile. Aceste terapii sunt recomandate de către hair - styliști spe-

cializați ori de către un medic dermatolog.

Noutăți revoluționare în domeniul tricologiei

În ultima perioadă au apărut o serie de noutăți în domeniul tricologiei. Una dintre acestea este apariția fiolelor pe bază de celule stem vegetale, care reactivează din

rădăcina firului de păr celulele stem ale noastre, îmbătrânite, punând în funcțiune motorul și contribuind la întinerirea rădăcinilor firului de păr. O altă noutate este blocarea unei enzime în organism, care în cazul a 40% dintre bărbați provoacă alopecia androgenetică, cheia ereditară", ne spune în încheiere hair-stylist Eva Czikai.

salon
expressive
Părul tău vorbește despre tine!

Servicii profesionale de coafură și machiaj

	de la	până la
• COAFAT	40 lei	55 lei
• COAFAT DE OCAZIE	70 lei	125 lei
• TUNS ÎN FORMĂ	55 lei	80 lei
• COLORAT 1 TUB	105 lei	150 lei
• Colorat INOA 1 doză		180 lei
• MEȘE (baloaj)	132 lei	230 lei
• BUCLE DURABILE	100 lei	205 lei
• MACHIAJ	45 lei	65 lei
• EXTENSII DE PĂR		1.500 lei
• EXTENSII DE GENE		420 lei

SALON EXPRESSIVE
Str. Mihai Bravu nr. 20
Tel: 0361-713-678 sau 0742-266-199
Email: beautyinternational@yahoo.com office@beautyinternational.ro
Web: www.beautyinternational.ro

Se dă numai
cu Informația zilei!

Sănătate



Frumusețe

Informația zilei

Anul V Nr. 263 miercuri 20.10.2010

K
y
l
i
e

M
i
n
o
g
h
e

„Anul acesta a fost
unul plin de dragoste
și bucurii”

“Suntem apă de mare superior organizată”

Spunea celebrul explorator și cercetător Yves Cousteau. Organismul uman găsește în apa de mare rezonanțe terapeutice ancestrale, misterioase, încă insuficient elucidate. Apa de mare are puteri extraordinare de vindecare, fiind un medicament al naturii.

Știm cu toții că apa de mare poate fi folosită în terapia naturistă atât în tratamente externe, cât și interne. Este o apă minerală care conține clor, sodiu, magneziu și sulf – o combinație benefică pentru organismul uman. Pe lângă aceasta mai conține oligoelemente (zinc, titan, cobalt, iod, crom, litiu, aur, argint, etc.). În ultimul timp, se acordă o atenție deosebită administrării apei de mare ca protector al căilor respiratorii, atât la copii, cât și la adulți.

Se știe că mucoasa căilor aeriene superioare are un rol fiziologic esențial în umidificarea și purificarea aerului inspirat. Aceasta trebuie menținută intactă pentru a bloca proliferarea germenilor și dezvoltarea procesului inflamator la acest nivel.

Studiile efectuate au arătat că pacienții care au folosit soluția marină au întâmpinat mai puține probleme cu nasul înfundat, scurgerile nazale, durerile de gât, tusea și obstrucție nazală, decât celălalt



grup tratat cu medicamente standard. Irigările nazale cu soluții speciale pot ameliora simptomele în alergiile de primăvară. Astfel de proceduri pot fi eficiente în prima fază a alergiilor, deoarece ajută la eliminarea alergenilor și a secrețiilor din nas. Instilațiile nazale se folosesc în diferite afecțiuni, cum ar fi rinita atrofică, atunci când, din diferite cauze, mucoasa din nas nu mai are funcționalitate. Irigările de acest gen ajută la eliminarea crus-

telor formate în nas. Sprayurile nazale pe bază de sare de mare sunt utile în cazul anosmiei (dispariția mirosului) și a astmului bronșic. Pentru a preveni și trata afecțiunile de mai sus, LABORATOARELE MEDICA vă PROpun gama NAZOMER cu următoarele produse noi:

Nazomer: Alergo Stop (50 ml) – combate alergiile!

Soluție hipotonă de apă de mare filtrată microbiologic cu extracte din plante “reci” cu efecte “cortizon-like”, antiseptice și antiinflamatoare, benefice pentru lavajul mucoasei nazale cu îndepărtarea alergenilor. Poate fi utilizată pentru menținerea confortului atât profilactic, cât și curativ.

NAZOMER JUNIOR (30/50 ml) – special creat pentru copilul tău! Are la bază soluție marină hipotonă (0,7g/l). Favorizează curățarea foselor nazale prin îndepărtarea mucozităților și a crustelor; produce hidratarea mucoasei nazale protejând-o astfel de pătrunderea microorganismelor patogene.

Reduce și calmează fenomenele asociate intervențiilor locale favorizând astfel respirația, îndeosebi la nou-născuți și copii.

Spray-uri cu soluție marină hipertona

NAZOMER (15/30/50 ml) – Poate fi utilizat și în cazul copiilor și sportivilor cu probleme la nivelul foselor nazale; în cazul persoanelor cu teren atopic (predispușe la alergii); protejează eficient mucoasele în zone cu aer condiționat, cu mult praf, poluare sau de temperaturi extreme și ajută la o respirație mai ușoară.

NAZOMER HA (30/50 ml) – Adaosul de acid hialuronic în soluția marină, filtrată microbiologic, potențează efectele benefice ale apei de mare, asigurând gradul optim de hidratare, susținând buna funcționare a celulelor ciliate (cilia au o mobilitate mai mare împiedicând intrarea bacteriilor și crescând apărarea organismului); menține elasticitatea și integritatea mucoasei nazale; folosit în cazul rinitelor alergice caracterizate prin secreții nazale apoase.

Produsul este de ajutor pentru menținerea funcției normale de filtrare a aerului la nivelul mucoasei nazale. Poate reduce inflamațiile și efectul iritativ al alergenilor la acest nivel. **HIDRATEAZĂ, REDUCE INFLAMAȚIILE ȘI GRĂBEȘTE REFACEREA LEZIUNILOR MUCOASEI NAZALE!**

Pentru mai multe detalii sau comenzi vă rugăm să sunați la numărul 021.351.47.77 sau să accesați site-urile noastre: www.medicalab.ro și www.pronaturashop.ro.

zilei
Informația
ISSN 1222-4715

Director general - **D. Păcuraru**
Director editor - **Ilie Sălceanu**
Director revistă
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 cursuri, deoarece acestea sunt in-

cluse 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. Premiile constă în produse pentru manichiură.

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



Descoperiți drumul către o căsnicie fericită!

Căsnicia este fără doar și poate un pas important al relației. Ea nu trebuie lăsată pradă rutinii sentimentale și grijilor de zi cu zi deoarece astfel se poate foarte ușor ajunge la un divorț.

Psihologii sunt de părere că o căsnicie este sortită eșecului atunci când între soți nu există comunicare, sentimentele sunt trecute cu vederea și certurile devin tot mai dese.

Soluționarea problemelor... în doi

Totuși, soții pot învăța care sunt soluțiile pentru rezolvarea problemelor apărute în căsnicie deoarece partenerii unui cuplu sunt obligați să se adapteze nevoilor, iar drumul către o căsnicie fericită nu este chiar așa de greu de găsit.

Căsnicia poate fi catalogată ca o uniune între suflete făcută de vecie, alții zic că de fapt căsnicia este o singură hârtie semnată de doi. Oricare ar fi definiția căsătoriei, este sigur că atunci când doi oameni se iubesc și pornesc pe același drum își doresc să aibă par-



te de o viață de cuplu superbă.

Critica se face cu dragălaşenie și nu pe un ton ridicat

Viața ne oferă și bune și rele,

iar tocmai din această cauză este bine să știm cât de mult ne dorim să avem o căsnicie fericită și cum putem să ne canalizăm toate eforturile în acest scop, mai ales că de-a lungul anilor, cercetătorii au făcut o sumedenie de studii, ajungând la concluzia că se pot

face multe lucruri pentru a avea câștig de cauză în căsnicie. Vă prezentăm în cele ce urmează câteva din rezultatele unor studii în acest sens.

Specialiștii susțin că nu e bine ca partenerii să se enerveze deodată, deoarece conflictele nu sunt deloc bune în viața de cuplu. De asemenea, atunci când vreți să vă criticați partenerul de viață, încercați să adoptați o atitudine dragălaşă și nu un ton prea ridicat.

Secretul căsniciei fericite depinde de dorința partenerilor

După ce ați spus “da” în fața ofițerului de stare civilă nu vă mai gândiți la trecut, lăsați fostele greșeli în urmă, undeva departe. Dacă în timpul zilei vă mai certați, înainte de a merge la culcare rezolvați conflictul. Totodată, atunci când ați greșit, recunoașteți și cereți-vă scuze.

Nu uitați că pentru ca o ceartă să pornească este nevoie de două persoane. Secretul unei căsniciei fericite depinde de cel mai mult de dorința celor doi.

Ioana Pop Vladimirescu

Nu lăsa anii să își pună amprenta pe viața de cuplu

Indiferent dacă sunteți căsătoriți de o săptămână, un an, zece sau douăzeci, pentru partenerul de viață trebuie să rămâneți o soție atrăgătoare. Din păcate, studiile arată că tot mai multe femei, după ce se căsătoresc, sunt prinse în grijile de zi cu zi, uitând că trebuie să arate bine pentru partenerul lor de viață.

Iată cum poți rezolva problema pentru a nu ajunge mai târziu după alte femei! În primul rând, alege tocurele înalte, care te vor face să arăți chiar sexy. Încearcă să îți surprinzi partenerul de viață cu o atmosferă romantică atunci când acesta se întoarce de la serviciu. Trimite-i mesaje incitante în vreme ce e la serviciu, ca să-l



faci să ardă de nerăbdare să ajungă la tine acasă. Un alt aspect important care dă roade în viața de cuplu este silueta, de care nu trebuie să te plictisești nici tu. Ai grijă de tine și cel puțin o dată pe săptămână ieșiți la o plimbare sau la cină în oraș. Comunicați tot timpul, spunându-vă ce aveți pe suflet.

Ioana V.

Pasiunea alungă monotonia relațiilor de lungă durată

Se știe prea bine că într-o relație de lungă durată poate foarte ușor să apară plictiseala și monotonia. Tocmai pentru a nu risca, partenerii ar trebui să aducă mai multă pasiune în relația lor.

Există foarte mulți factori care contribuie la problemele ce apar în căsnicie, însă pierderea pasiunii distruge sigur relația. Un prim pas pe care îl aveți de făcut este ca în cazul în care vreți cu orice preț să vă salvați mariajul să depuneți tot efortul necesar pentru a readuce pasiunea de la început. Astfel, stați amândoi la masă pentru a discuta și încercați să faceți un angajament unul altuia. În căsnicie, sărutul nu trebuie să lipsească niciodată, astfel, oferiți-i partenerului de viață momente de tandrețe cât mai des, împărțându-vă unul altuia fanteziile. Readucerea

pasiunii în relație nu trebuie să presupună un efort ieșit din comun. Astfel, trebuie să fiți atenți dacă partenerul de viață își dorește sau nu să reaprindă flacăra iubirii. În cazul în care acesta nu vrea ați putea lupta degeaba.

Theodora Pop



Jachetele și paltoanele sezonului

Frigul de afară ne duce cu gândul la un model nou de palton călduros, pe care să-l îmbrăcăm știind că oferă atât confort, cât și un stil deosebit în orice ocazie. Iată tendințele vestimentare pentru toamnă-iarnă 2010/2011.

Mantoul perfect pentru acest sezon vine într-o nuanță clasică, reinventată acum de către designeri - maro camel. Nuanțele calde de maro sau bej și materiale ca stofa de lână, cașmir sau chiar păr de cămilă apar în colecțiile semnate de Michael Kors, Zac Posen și Alexander Wang, pentru a stabili trendul fără echivoc.

Un astfel de palton, fie el cu guler tunică, guler ascuțit sau supra-dimensionat, prins în talie cu o curea sau nu, este incredibil de elegant și versatil. Poartă-l în această toamnă cu dresuri tricotate sau cu pantalon până și botine îmblănite, așa cum apare în colecția Chloé.

Paltonul negru

Clasicul palton negru cu guler ascuțit și cordon în talie a fost și el transformat pentru noul sezon. Acum apare împodobit cu ținte în partea de sus, cu mici pete de vopsea delicate în partea de jos sau curele din ce în ce mai îndrăznețe.

*Stilizarea vechiului palton

Atunci când bugetul îți permite achiziționarea doar a unui singur



palton, caută să schimbi look-ul paltonului din sezonul trecut prin mici trucuri. Îți poți schimba nasturii simpli cu unii metalici auriu masivi în două rânduri - trendul military. Apelează la un croitor pentru a-i modifica lungimea, a-i transforma mânecile clasice în mâneci trei sferturi sau gulerul ascuțit într-unul răsfrânt elegant. În ceea ce privește aplicațiile, există nenumărate idei pentru tine, ușor de realizat acasă.

Jacheta aviator

A dominat podiumurile de modă anul trecut, dar a devenit mult mai șic în acest sezon. Se poartă din nou blana de oaie, însă în varianta scurtă de jachetă, cu guler ascuțit XXL. Cum? Cu o fustă sau rochie lungă tricotată, cu jeansi sau pantalon până din piele și neapărat accesorii foarte elegante.

Nu ignora nici modelele de in-

spirație hippie din blana de oaie, cu o lungime medie, cordon și aplicații de blană la mâneci, guler și terminație. Astfel de paltoane, ceva mai ușoare decât cele purtate de mamele noastre în anii '70, devin foarte șic pentru ținutele casual de iarnă, atunci când nu te poți gândi la alte ținute decât cele cu jeansi și cizme fără toc.

Tricotaje cu modele norvegienne

D&G și Jean-Paul Gaultier ne propun jachetele lungi sau scurte tricotate, cu modele tradiționale norvegienne. Lasă-te inspirată de nenumăratele tipare de tricotaș și cochetează cu ideea unui palton cu linie clasică, dar tricostat din cea mai fină lână în culori puternice.

Culori tari

Dacă încă nu ai în dulap un palton sau o jachetă într-o culoare aprinsă, în acest sezon este absolut necesar să o achiziționezi. Indiferent cât de ușor de asortat este clasicul palton negru sau noul must-have paltonul maro camel, un model roșu, fuchsia, verde măr, albastru cobalt sau galben atrage instantaneu privirile.

Look-ul military nu dispare nici în acest an

În aproape toate colecțiile de toamnă apar jachete și paltoane la două rânduri cu butoni metalici, împodobite cu ținte sau blazoane army. Dacă un astfel de palton este prea mult pentru tine, încearcă să adopți stilul minimalist army, în care singurele indicatoare sunt umerii supradimensionați și mici aplicații metalice.

Forma siluetei

În acest sezon este la mare preț din nou, așa că jacheta sau paltonul tău trebuie să aibă o curea, un cordon sau o centură din piele la mijloc pentru ca silueta să rămână feminină.

Nu uita nici de haina scurtă sau lungă din blană veritabilă sau artificială și capa, două opțiuni extrem de confortabile și rafinate pentru iarna 2011.



Descoperă frumusețea dansului cu Loga Dance School



Există un stil de dans fermecător care te cucerește la Loga Dance School!

Dacă îl lași prea aproape de tine te vrăjește pe viață, dacă îl ții la distanță, te molipsești de un sentiment fantastic.

Toate acestea pot să devină o parte a vieții cu Loga Dance School, lasă-ne doar, să-ți arătăm lumea dansului!

Există un loc, unde poți fi ceea ce ai vrut întotdeauna să fii. Unde nu este important cine ești și de unde ai venit, pentru că doar muzica și dansul contează!

Aici la Loga Dance School găsești noi prieteni, pentru că te

leagă un sentiment fermecător.

..un sentiment fermecător, care te învață să trăiești și să zâmbești..

..un instrument, cu care poți arăta cine ești cu adevărat..

..un "partener", care te bine-dispune, și te face să te simți bine..

Când dansezi și te eliberează inima și sufletul, dansul poate să-ți fie sursa fericirii, un tratament pentru supărarea ta, exprimarea dorințelor tale, totul, ceea ce tu însuși ești.

Loga Dance School este o

școală de dans înființată în Satu Mare în 2007, cu specializare în dansurile standard și latino, de la înființare a reușit să facă să îndrăgească dansul peste 1.000 de persoane, juniori și seniori împreună.

Loga Dance School aduce cei mai buni maeștri de dans care vă inițiază în lumea dansului. Orele de dans sunt ținute doar de maeștrii de dans certificați și sunt traduse în limba română.

Valorile Loga Dance School:

* Loialitate față de sportivi;

* Preocuparea minuțioasă pentru fiecare sportiv, indiferent de nivelul de specializare la care se află;

* Oferirea unor servicii de calitate care să aducă valoare adăugată activității sportivilor.

* Suntem hotărâți să continuăm eforturile noastre comune de a realiza o politică prin care punem sportivul pe primul loc, prin oferirea unor servicii de calitate.

Prin aceste eforturi dorim să construim relații de încredere și de lungă durată cu sportivii noștri!

Pentru mai multe detalii accesați www.logadance.ro sau prin telefon la numărul 0722 53 83 17.

Soia, un remediu împotriva cancerului mamar

Fiind perioada de recoltare a soiei, o plantă leguminoasă care prin consumare conferă o serie de avantaje pentru organismul uman, moment în care vă puteți procura boabele miraculoase, vă prezentăm câteva din efectele benefice ale acesteia.

Soia este o plantă cu numeroase proprietăți terapeutice. Alimentele din soia reprezintă o sursă bogată de proteine și un aliat în lupta împotriva kilogramelor, susțin oamenii de știință. Produsele pe bază de soia pot suplini cu succes efectele renunțării la consumul de carne.

Potrivit cercetărilor anterioare, vinovat pentru creșterea în greutate și excesul de grăsime abdominală, situație frecventă mai ales la femeile în postmenopauză, este nivelul redus de estrogen. Deși terapiile de substituție hormonală pot reduce efectul de îngrășare, acestea pot avea efecte secundare. Soia conține fitoestrogeni, substanțe vegetale asemănătoare estrogenilor, putând înlocui cu succes terapiile de substituție hormonală.

O dietă bogată în produse de soia reduce greutatea corporală. Studiul a fost efectuat pe cobai,



urmând să se analizeze și efectele asupra femeilor. "Speram ca acest studiu să ajute la dezvoltarea unui tratament natural împotriva obezității pentru femeile în postmenopauză.

Având în vedere numărul mare de persoane care suferă din cauza obezității, orice tratament natural care ajută la menținerea unei greutate sănătoase este binevenit," a declarat coordonatorul studiului, dr. Michelle Murphy. Acest studiu arată că este nevoie de mai multe studii axate pe beneficiile fitoestrogenilor la oameni pentru a stabili care sunt efectele pe termen lung

ale unei diete bogate în produse de soia, adaugă cercetătorii.

Soia poate preveni recidiva unor forme de cancer

Prevenirea recidivei unor forme de cancer este un beneficiu imens descoperit de cercetători. Femeile care au suferit de cancer la sân își pot spori șansele de supraviețuire cu ajutorul produselor din soia.

Potrivit unui studiu efectuat recent, un consum ridicat de soia poate reduce riscul recidivei cu 32%. S-

a descoperit că soia reduce riscul de deces provocat de cancerul mamar cât și de recidivă. Cercetătorii au analizat datele adunate de la peste 5.000 de pacienți care au supraviețuit cancerului mamar în China. Femeile cu vârste cuprinse între 20 și 75 de ani au fost monitorizate pe o perioadă de 4 ani. În acest timp, 444 de femei au decedat și au fost înregistrate 534 de recidive.

Studiul a arătat că participantele la studiu care au consumat soia în cantități mai mari au prezentat un risc cu 29% mai mic de deces și o reducere de 32% de a suferi o recidivă. Rezultatele studiului au arătat că beneficiile erau influențate și de cantitate, astfel încât cu cât o femeie consuma mai multă soia, cu atât și protecția crește.

Printre alte efecte benefice ale consumului de produse din soia menționate de specialiști sunt: scăderea nivelului colesterolului și astfel reducerea riscului de boli cardiovasculare; reducerea incidenței osteoporozei și menținerea densității osoase odată cu înaintarea în vârstă; atenuarea simptomelor pre și post-menopauzale; scăderea incidenței unor forme de cancer, în special a cancerelor de prostată și de colon.

Text selectat și prelucrat de Ioan A.

Lavanda și salvia au grijă de picioarele tale

Chiar dacă uneori nu primesc atenția cuvenită, picioarele noastre au momente în care "strigă" după ajutor. După o alergătură continuă de mai bine de 8 ore pe tocuri, este mai mult decât necesar să urmărim un tratament relaxant, oricât ar fi el de simplu.

Tuturor ni se întâmplă ca, la sfârșitul zilei să simțim o oboseală în picioare, până la degete sau la călcâie. Prin urmare, am căutat o modalitate prin care să scăpăm de inflamații, roșeață, disconfort sau durere.

Pentru a te simți ca nouă, poți folosi tratamentul cu lavandă și salvie. Este ușor de preparat chiar



acasă la tine. Pune la foc mic într-o oală acoperită următoarele ingrediente: două căni cu apă, flori uscate

de lavandă și salvie proaspăt culeasă și tăiată mărunț.

După 20 de minute, conținutul

se poate strecura, la care se pot adăuga câteva picături de ulei de levănțică. După ce ai amestecat foarte bine soluția, aceasta se va aplica pe picioare cu ajutorul unui tampon, repetându-se ori de câte ori este nevoie.

Băi reci pentru picioare îngreunate

Un alt tratament minune este și o baie rece la picioare, pentru cele îngreunate. În apa în care te speli poți adăuga câteva petale de flori și câțiva stropi de levănțică. Nu numai că te vei simți mai bine, dar te va ajuta să te relaxezi. Făcând asta în fiecare seară, vei avea resursele necesare pentru a putea alerga iarăși pe tocuri fără oprire.

Mirela Filimon

Pui la cuptor cu ciuperci și smântână



- ulei
- pesmet

Mod de preparare:

Tăiem pieptul de pui bucățele, îl condimentăm cu sare, piper și puțin cimbru. Ciupercile le tăiem în sferturi dacă sunt mai mici. Amestecăm într-un bol gălbenușurile cu făina, smântâna, apoi adăugăm bucățelele de pui și ciupercile. Ungem un vas termorezistent cu puțin ulei, tapetăm cu pesmet și turnăm amestecul. Deasupra punem roșiile crestate în patru. Coacem în cuptorul preîncălzit la 200°C până scade lichidul lăsat. Se poate coace 30 de minute cu folie deasupra și 15 fără. Servim cu puțin cașcaval ras deasupra.

Ingrediente:

- 800 gr piept de pui (sau mușchiuleț de porc)
- 400 gr ciuperci champignon
- 400 ml smântână (între 12-25% grăsime)
- 2 gălbenușuri
- 2 linguri făină
- 3 roșii potrivite
- puțin cimbru
- sare, piper

Tort de cafea și rom

Ingrediente:

- Blat:
- 150 gr unt
- 3 ouă
- 150 gr zahăr
- 2 pliculețe zahăr vanilat
- 150 ml cafea naturală, tare
- 150 gr făină
- 30 gr cacao
- 2 lingurițe praf de copt
- sare
- un pahar lichior-cremă de whisky
- Crema:
- 500 ml lapte
- 6 foi gelatină sau 12 gr gelatină albă
- 100 gr ciocolată albă
- 1 baton vanilie
- 5 gălbenușuri
- 50 gr zahăr pudră
- 50 ml rom alb
- 300 ml frișcă
- Glazură:
- 400 ml cafea
- 50 ml rom
- 2 pliculețe glazură de tort
- 30 gr zahăr
- inimioare din bezele sau fructe exotice pentru decor

Mod de preparare:

Preîncălzim cuptorul la 175°C. Bateți spumă ouăle cu sare, zahăr tos și zahăr vanilat, 8-10 minute. Topiți untul, preparați cafeaua și lăsați-o la răcit. Cerneți și amestecați făina cu praful de copt; amestecați-le apoi cu cacaoa. Incorporați untul și cafeaua în compoziția spumoasă de ouă. Înglobați amestecul uscat. Turnați blatul într-o formă de tort (ø 26 cm) tapetată cu hârtie de copt. Coaceți blatul aprox. 30 de minute; lăsați-l apoi să se răcească.

Însiropați blatul cu crema de

whisky (înțepați, din loc în loc, blatul cu o scobitoare, pentru ca "siropul" să intre bine în blat). Puneți foile de gelatină la înmuiat într-un bol încălzit (în apă multă). Procedați la fel și dacă folosiți praf de gelatină.

Crema: Frecați bine gălbenușurile cu zahăr pudră și romul. Încălziți laptele. Crestați pâstaia de vanilie, scoateți miezul și adăugați-l în lapte (puteți adăuga esență de vanilie). Înglobați laptele aromat în masa de gălbenușuri. Repuneți amestecul pe foc. Mărunțiți ciocolata; topiți-o la microunde sau pe aburi și adăugați-o compoziției de lapte ce se află pe foc (amestecul nu are voie să dea în clocot). Scurgeți gelatina și adăugați-o în cremă, amestecând continuu.

Luați vasul de pe foc și lăsați totul să se răcească, amestecând din când în când. Bateți spumă frișca. Imediat ce crema începe să se închege, incorporați frișca. Lăsați-o apoi la frigider, cca. 1 oră, timp în care se va face foarte spumoasă și aerată.

Fixați un inel de tort în jurul blatului și turnați crema de vanilie, după ce în prealabil ați amestecat-o. Dați totul la rece pentru minim 3 ore sau peste noapte. Preparați glazura de cafea și apoi turnați-o peste crema de frișcă. Dați-l la rece și înainte de servire ornați-l cu bezele sau fructe exotice.



Baghete cu dovleac



Ingrediente:

- 500 gr făină
- 12 gr drojdie proaspătă
- 150 gr piure de dovleac copt
- 50 gr ulei măsline
- 170 ml apă
- 1 linguriță miere
- 2 lingurițe sare
- susan
- mac

Mod de preparare:

Punem într-un vas făina. Adăugăm în centru 70 ml apă în care am dizolvat drojdia și o linguriță mică de miere. Amestecăm puțin cu o lingură de lemn după care adăugăm restul apei, piureul de dovleac copt și uleiul de măsline. Începem să frământăm aluatul până devine elastic. Dacă mai cere făina, mai adăugați o lingură sau două, iar când aluatul se desprinde de pe mâini sau de pe paleta robotului, atunci este gata.

Acoperim aluatul cu folie de plastic și îl lăsăm la crescut 90 mi-

nute, într-un loc cald și ferit de curenți de aer rece (puteți încălzi cuptorul la 200°C pentru maxim 1 minut, îl stingeți și băgați vasul cu aluat în cuptor).

Rupem mici bucățele de aluat (cam 30 gr are o bucățică), o rulăm pe masa de lucru pudrată cu mac sau susan, până obținem un sul lung de aprox. 25 cm și 1-2 cm diametru.

Punem baghetele în tava de cuptor tapetată cu hârtie de copt. Le coacem în cuptorul preîncălzit la 200°C pentru 10-15 minute sau până se rumenesc.

Meniu de criză



și se prăesc împreună.

Când s-a înmuiat puțin carnea se adaugă apa caldă în care vor fierbe ingredientele. Spre finalul fierberii cărnii se adaugă cartofii curățați, spălați și tăiați în cubulețe de un centimetru.

Se fierb până ce devin sticloși, după care se adaugă mărarul ca să dea un clocot. Se potrivește de sare și piper, mai dă un clocot și se poate consuma.

Tăieței cu nucă

Ingrediente necesare: o pungă de tăieței, 300 grame de nucă măcinată, două linguri mari de zahăr, sare.

Modul de preparare: tăieții se fierb în apă cu puțină sare. Se strecoară și se scurg. Se adaugă nuca și zahărul după gust. Îi puteți consuma calzi sau reci.

Ioan A.



Gulaș din carne de oaie

Ingrediente necesare: 1 kg. carne de oaie, 500 grame de zarzavat asortat (morcovi, pătrunjel, păstârnac, gulie și o ceapă), 500 grame de cartofi, 25 mililitri de ulei, o legătură mică de mărar verde, sare, piper.

Modul de preparare: Carnea se curăță de piele, se spală și se taie în bucăți mărunte, inclusiv osul pe care este carnea, după care se pune la scurs. Se curăță zarzavaturile, se spală și se taie rondoale, mai puțin ceapa care se taie mărunț.

Zarzavaturile se pun la prăjit în uleiul încins și se prăesc până ce primesc o culoare ușor maronie, după care se adaugă carnea

Kylie Minogue: „Anul acesta a fost unul plin de dragoste și bucurii”

De-a lungul carierei sale extraordinare (mai bine de 23 de ani petrecuți în branșă), cântăreața în vârstă de 42 de ani s-a transformat într-un pop-icon global, influențând o mulțime de tineri artiști și lansând trenduri peste trenduri.

Este una dintre cele mai de succes artiste pop ale momentului, cu peste 68 de milioane de albume vândute, 50 de hituri - îți amintești desigur de "Can't Get You Out Of My Head", "Love At First Sight", "Slow" sau "Come Into My World" (care a și câștigat premiul Grammy), o grămadă de premii și onoruri internaționale (în mai 2008 a fost "incoronată" Chevalier Dans L'Ordre des Arts et Lettres, cel mai distins premiu cultural oferit de francezi, pentru ca două luni mai târziu să fie onorată de către Regina Elisabeta a Marii Britanii cu premiul OBE).

A decis că în viața sa a venit timpul unei schimbări

Artista a achiziționat o nouă locuință în Londra, pe care o va împărți cu iubitul ei, modelul spaniol Andrés Velencoso (32 de ani).

Kylie își strigă fericirea în gură mare.

"Mă simt excelent. Anul acesta a fost unul plin de dragoste și bucurii. Andrés și cu mine ne-am cumpărat o casă nouă, mai mare, iar acum ne concentrăm asupra ultimelor retușuri", a spus ea pentru publicația "The Sun".

Vedeta a adăugat: "Este ca un nou început pentru mine. Mă gândeam de foarte mult timp să mă mut, aveam însă nevoie de un impuls. Acum totul este perfect."

Cum se menține în formă

La cei 42 de ani ai săi îi face să viseze atât pe bărbați, cât și pe femei. Ten strălucitor, impecabil, corp tonifiat. De curând, ea a dezvăluit ediției franțuzești a revistei „Elle” care îi sunt secretele.

Așa cum bănuiam, Kylie merge la sală. Fie pentru fitness, fie pentru Pilates. Din când în când, își acordă și răsfățul unui masaj.

Nu neglijează nici orele de



somn.

Respectă cu sfințenie cele 8 ore pe noapte, iar după-amiaza își face siesta, întinsă în întuneric și o liniște absolută.

Nu sare peste micul dejun

Este o vorbă populară chineză: "Micul dejun ia-l singur, prânzul împarte-l cu prietenul, iar cina trimite-o dușmanului." Și Kylie este adepta ei. Micul dejun este cea mai consistentă masă a zilei. Constă, de cele mai multe ori, într-o omletă cu șuncă și pâine integrală. Nu uită nici de cafeaua preparată într-o cafetieră italiană.

Cântăreața susține că nu ține niciun regim anume întrucât este o gurmandă. Nu se poate lipsi de un pătrățel de ciocolată neagră pe zi. Însă nici nu face excese - gustă din toate.

Când este în turneu, meniul ei este unul fix: micul dejun - stil brunch, pe la ora 11, o salată cu legume pe la 4:30 după-amiaza, înainte de repetiții, paste înainte de a urca pe scenă (carbohidrații dau energie), supă înainte de culcare.

Cât despre mișcare, simte nevoia mai ales după orele lungi petrecute în studio.

Nu-i place să alerge, pentru că o plictisește. Adoră, în schimb, să joace golf, să facă Pilates și să se plimbe.

Iar dimineața un pic de stretching în fața televizorului o înviează întotdeauna.

Și dacă ne gândim numai la coregrafiile solicitante cum e cea din noul videoclip "All the Lovers" sau la cât dansează pe tocuri în timpul concertelor, nu putem să spunem că nu face mișcare.

Kylie nu uită că e nevoie și de relaxare

Ea se relaxează stând acasă, ascultând muzică și citind. Nu se sfiește nici să-și prepare singură produse cosmetice.

De pildă, își face o cremă cu uleiuri esențiale de trandafiri cu care își hidratează întregul corp. De asemenea, este o consumatoare înrăită de ulei de argan.

În prezent, Kylie face repetiții pentru noul ei turneu, „Les Folies”, care este programat să înceapă în februarie 2011.

Pune-ți buzele în valoare

Nu numai rujul sau gloss-ul ales este important, ci și îngrijirea și atenția pe care le acorzi buzelor tale. Iată câteva mici trucuri ce te vor ajuta să ai buze senzuale.

Hidratare perfectă



Hidratează-ți buzele folosind un balsam special conceput pentru buzele uscate. Aplică balsamul și lasă-l să acționeze timp de jumătate de oră. Folosește apoi periuța de dinți pentru a îndepărta pielea moartă, care odată înmuiată de balsam, se exfoliază rapid. Aplică iarăși balsamul sau rujul tău preferat, care trebuie să fie de asemenea cremos și hidratant.

Mai mult volum, fără intervenții estetice

Botoxul și colagenul sunt soluțiile chirurgiei estetice pentru buze cu mai mult volum. Dar dacă nu ești dispusă să cheltui o mică avere pe astfel de intervenții sau îți este teamă, trebuie să știi că poți apela la produsele cosmetice cu efecte asemănătoare, dar nu la fel de vizibile. Un exemplu este gloss-ul cu extract de mentă, care "inflamează" ușor buzele și le mărește volumul.

Contur semipermanent

Ești adepta conturului de buze? Dacă îți pierzi ceva timp zilnic trasând conturul buzelor tale, poți apela la machiajul semipermanent, care te scutește de acest efort mult timp după realizare. Îți poți face un contur semipermanent în saloanele de înfrumusețare, efectele fiind imediate, dar și ireversibile pentru aproximativ cinci ani.

Cătina în cosmetică

Cremele cu extract de cătină dezinfectează pielea atacată de eczeme și infecții. Dacă te-ai ars, poți unge locul cu puțin ulei de cătină pentru a calma iritația.

Extractul de cătină se folosește în cosmetică pentru combaterea ridurilor. Poți combina 50 picături ulei de cătină cu o cremă din plante și vei obține un unguent care îți protejează tenul de razele ultraviolete, frig și de îmbătrânirea precoce.

Calculatorul îți provoacă riduri

Îți petreci ziua în fața calculatorului? Nu ești singura! Din păcate, riscăm să ne alegem cu riduri pe frunte și cu bărbie dublă din cauza poziției în care stăm ore în șir.

Veștile proaste vin de la un chirurg estetician american care spune că majoritatea pacienților sale sunt femei ce lucrează toată ziua la calculator. El numește fenomenul „computer face”, spunând că efectele calculatorului se văd pe fața tuturor utilizatorilor, dar mai ales la femei.

Dr. Michael Prager, specialist în injecțiile cu Botox, ne avertizează că multe femei au tendința să se încrunte și să mijească ochii când privesc ecranul calculatorului. După ani de lucru la birou, efectele sunt ușor de bănuț - riduri verticale pe frunte și riduri orizontale în colțul ochiului, așa numite „laba găștii”.

O oglindă pe birou previne ridurile

Chirurgul spune că își sfātu-



iește clientele să țină permanent o oglindă lângă monitor. Din când în când trebuie să arunci câte o privire în oglindă ca să vezi dacă stai încruntată sau îți ochii mijiți. E posibil să te uimească și pe tine figura încruntată, aparent mâniașă pe care o vei surprinde în oglindă, datorată stresului sau faptului că te gândești intens la ceva.

Ținând ochii mijiți te alegi nu numai cu riduri, ci și cu dureri de cap. Pentru a scăpa de acest reflex nu ar strica să faci un control oftalmologic. Ochelarii de vedere, dacă ai nevoie de ei, sau cei cu filtru pentru calculator ar putea să te ajute.

O altă problemă legată de calculator este bărbia dublă cu care te poți alege din cauză că privești tot timpul în jos, către monitor. În timp, mușchii gâtului se scurtează și devin lăsați, după spusele dr. Prager. Ce putem face? Să luăm câte o pauză din când în când, timp în care ne putem întinde mușchii gâtului.

O generație cu riduri

Doctorul avertizează că problemele vor fi și mai accentuate în cazul generației următoare. „Femeile pe care le consult astăzi folosesc computerul de maxim 10 ani.

Dar cele care au acum 20 de ani au crescut în fața calculatorului și îl folosesc pentru orice, acasă și la serviciu. Pentru ele, problemele vor fi și mai grave”, spune chirurgul estetician. Deloc surprinzător, el recomandă și injecțiile cu Botox celor care au tendința să se încrunte în fața monitorului. Paralizați de toxina injectată, mușchii nu se mai pot încorda, deci nici ridurile nu mai apar atât de repede.

Arta de aplicare a genelor false



Ochii noștri spun multe, iar pentru a-i face seducători avem numeroase trucuri la îndemână. Privirea de vedetă o poți avea cu ajutorul genelor false. Milioane de femei se folosesc de genele artificiale pentru a fi seducătoare.

Metamorfozează privirea

Genele false trebuie montate

cu multă delicatețe. Rolul lor este să metamorfozeze privirea. Sunt lungi, pufoase, negre, dese, deci au toate calitățile pentru a te face să arăți atrăgătoare. Montarea genelor false este o artă. Dacă până acum nu ai încercat niciodată să îți aplici singură genele false, îți oferim câteva sfaturi care dovedesc că tehnica aplicării genelor false nu este una dificilă. Totul începe cu machiajul propriu-zis. aplică fondul de ten, pudra, tușul de ochi, fardul și rimelul. Apoi, așează genele false, fără a le lipi, peste genele naturale și ajustează-le lungimea în funcție de genele tale naturale folosindu-te de o forfecuță. cu ajutorul unui aparat special care nu trebuie să îți lipsească din trusa de machiaj, curbează genele.

Aplică apoi lipiciul special ținând genele la mijloc cu degetele unei mâini, iar cu cealaltă mână



apasă pe colțurile aceluiași gene. Lipiciul este făcut astfel încât se înlătură ușor și este ca un elastic, iar perechea de gene false poate fi folosită chiar și de mai multe ori.

Ioana Pop Vladimirescu

Slăbește mâncând sănătos!

Pentru că a slăbi nu este deloc ușor, nutriționiștii s-au gândit să facă o listă cu alimentele care au rolul de a ajuta organismul să scape de kilogramele în plus. Gustoase și în același timp sănătoase, alimentele de mai jos sunt pe placul oricui.

Fruite și legume câte vrei!

Când vrei să mănânci ceva dulce ai din ce alege: mere, pere, grapefruit ori afine. Merele și perele sunt o bună sursă de pectină care previne constipația, grapefruitul încurajează eliminarea acizilor roșii bolnave și ajută la păstrarea nivelului admis de colesterol, iar afinele contribuie la detoxifiere. Și ananasul ajută digestia. Se spune că usturoiul este antibioticul natural. Trebuie să știi că e bun la cura de slăbire. Verdețurile de orice fel sunt și ele bogate în antioxidanți și vitamina C, iar ridichile stimulează di-



gestia.

Cereale la micul dejun

Alimentele pe care le consumăm la dietă ar trebui să ne facă

să ne simțim sătule, să ne ajute la echilibrarea zahărului în sânge, să ne diminueze poftele și să ne stimuleze funcțiile metabolice astfel încât corpul nostru să ardă cât mai multe calorii. Ai putea astfel consuma zilnic un pahar de orz decojit care are 6 grame de fibre, mai puțin de un gram de grăsimi și mai mult de 40 de grame de carbohidrați.

Fasolea neagră are la rândul său puține grăsimi și conține 15 de grame de fibre la o cană. E foarte sățioasă și se digerează ușor. Nevoia de dulce o poți satisface cu pepenele galben, la rândul său sărac în calorii. Un alt aliment ideal la dietă este morcovul. O cană de morcovi are doar 52 de calorii. Cercetătorii au mai descoperit că și cerealele fac minuni, iar persoanele care consumă cereale la micul dejun, mănâncă mai puțin la prânz și la cină.

Ioana Pop

Aromaterapia și cura de slăbire

Slăbirea și aromaterapia au multe în comun. Uleiurile și aromele utilizate contribuie la pierderea kilogramelor. Trebuie doar să știm ce și cum folosim. Fiecare ulei e caracterizat de o combinație unică a componentelor cu proprietăți terapeutice diferite.

Energie de la piperul negru!

De exemplu, lavanda contribuie la calmare. Piperul negru are scop de energizare, îmbunătățind circulația și acționând împotriva răcelii, gripelor și infecțiilor. Acesta se potrivește cu rozmarinul, lavanda și santalul. Uleiul de cedru era folosit de egipteni la producerea cosmeticelelor, parfumurilor și medicamentelor.

La dietă fără sentimente de vinovăție

Fiindcă într-o cură de slăbire ai senzația la un moment dat că nimic nu merge cum ar trebui și apar sentimentele de vinovăție, punându-ți mereu întrebarea cum ai reușit să te îngrași atât de mult, aromaterapia contribuie la calmare. Iasomia de



exemplu ajută la eliberarea sentimentelor reprimite și e împotriva sentimentului de vină. Uleiul de lavandă, datorită mirosului său proaspăt și dulce, poate fi folosit în mod tradițional pentru balansarea

emoțiilor.

Uleiurile sunt deseori aplicate pe piele direct, cu ajutorul masajului, însă uneori, din cauza concentrației mari, se diluează în apă.

Theodora Pop

Alimentația sănătoasă previne apariția celulitei

Celulita dă mari bătăi de cap multor reprezentante ale sexului frumos. Din ce cauză se produce? Excesul de alcool, tutun, lipsa exercițiului fizic, ereditatea, nevoile energetice ale corpului nostru neordonate cu cantitatea de hrană introdusă în organism sunt câteva din cauze.

Tocmai pentru a nu avea celulită ar trebui să avem atenție ce și mai ales cât mâncăm. Excesul de lipide se stochează în celule înalt specializate. Acestea reprezintă ținta tratamentului cosmetic de reducere a grăsimilor. Celulita se concentrează pe pulpe, șolduri, abdomen și alte zone. Nutriționiștii susțin că persoanele care au o alimentație sănătoasă bazată pe consumul de fructe, legume proaspete, beau suficientă apă zi de zi, nu fac excese și nu trăiesc cu alimente bogate în grăsimi nesănătoase au șanse scăzute de a face celulită. Astfel, mare atenție ce măncați! A scăpa de celulită nu este nici măcar atât de simplu precum a scăpa de kilogramele în plus.

Ioana V.

Roșiile ne scapă de kilogramele în plus

Sucul de roșii face minuni la siluetă. Această idee o susțin foarte multe persoane care au încercat diete bazate pe consumul de roșii și derivatele sale.

Roșiile abundă în sănătate și contribuie mult la menținerea greutateii noastre. Evident, consumate ca atare și nu alături de alte alimente grase sau de bombele calorice.

Roșiile au un aport caloric scăzut, fiind astfel indicate în dietele alimentare. O roșie are în medie doar 22 de calorii și ne ajută să scăpăm destul de repede de senzația de foame.

Totodată, vitamina C conținută de roșii ne ajută să absorbim mult mai bine nutrienții din alimente, și anume fier, calciu etc.

Roșiile sunt și o sursă excelentă de fibre, care ne ajută să scăpăm de constipație, de problemele digestive, scade colesterolul din corp, controlează zahărul din sânge și ajută la procesul de slăbire.

Theodora V.

Catifeaua, ghid de bună purtare



A fost adusă pe piața de textile de către negustorii din Cașmir, aceiași care au produs și lâna de cașmir. De aici a durat câteva secole până ce a ajuns în Europa anilor 1500, în zone precum Veneția, Florența sau Geneva. A devenit foarte repede simbolul nobilității, fiind materialul de bază din care erau croite trenurile regilor și rochiile regiilor.

Catifeaua este făcută din mai multe tipuri de materiale de bază - mătase, lână sau bumbac - dar și din textile sintetice, fiind o țesătură care prezintă pe față fire dese, perpendiculare pe suprafață. Catifeaua făcută numai din mătase este și cea mai scumpă, ajungând chiar la prețuri de sute de euro pe metru.

În acest sezon rece, catifeaua ocupă locul fruntaș în tendințe, fiind țesătura care construiește cele mai interesante piese vestimentare și cele mai feminine ținute. Fiind mai greu de asortat, specialiștii Diva Hair ne prezintă un ghid de purtare a catifelei, care include atât tendințele, piesele vestimentare în care merită să investești, cât și cele

mai importante sfaturi pe care trebuie să le urmezi când le porți.

Pantalonii din catifea

Este neapărat necesar să ai în garderobă o pereche de pantaloni din catifea. Tot ce trebuie să știi este că se poartă atât pantalonii până cât și cei strâmți, în nuanțe de negru, gri și maro. Dacă ești mai curajoasă, poți să alegi și culori mai deosebite precum bej, crem sau albastru.

Fiind extrem de versatili, pantalonii de catifea se pot asorta cu ușurință la orice. Trebuie doar să fii atentă să nu depășești granița spre sport, să te menții în ținute casual-șic. Astfel, asortează-i la materiale delicate precum mătasea sau construiește contraste cu blană sau piele. Poți să formezi și ținute de zi, cu jachete ecosez sau reiate. Totuși, pantalonii din catifea încarcă silueta, așa că dacă nu ești mulțumită de pulpele sau aripioarele tale încearcă să-ți eviți și să alegi alte piese vestimentare din catifea.

Fustele din catifea

În această zonă lucrurile sunt mai simple. Fustele din catifea trebuie să fie negre sau cel mult maro închis, în formă cloș sau stilou (pentru ținute elegante) sau trei sferturi

(pentru ținute casual).

Aici se aplică aceleași sfaturi de la pantalonii, asortarea cu materiale delicate cu blană sau piele. Însă poți să mai adaugi și detalii tricotate. Atenție - topul e bine să fie ori în aceeași culoare, ori într-o nuanță cât mai contrastantă.

Rochiile din catifea

Elegante, ușor nonconformiste și foarte feminine, rochiile din catifea sunt prezente pe toate podiumurile. Regăsim atât modele de zi, cât și de seară. Se poartă modelele simple, încadrate în talie de o curea, pentru zi. Iar pentru seară regăsim modele mai complicate în croială și neapărat în nuanțe puternice de roșu, albastru sau verde.

Rochia de catifea se comportă ca orice altă rochie de zi, fiind însă mai potrivită pentru un mediu business decât pentru o ieșire cu prietenii.

Alege un model negru cu o croială liniară, căreia să-i adaugi o curea în talie simplă pentru birou sau o curea cu strasuri pentru o petrecere elegantă. Dacă alegi o rochie de seară formală, atunci trebuie să o asortezi neapărat la accesoriile clasice - pantofi cu toc cui, un plic mic dreptunghiular sau bijuterii delicate.

Sacourile din catifea

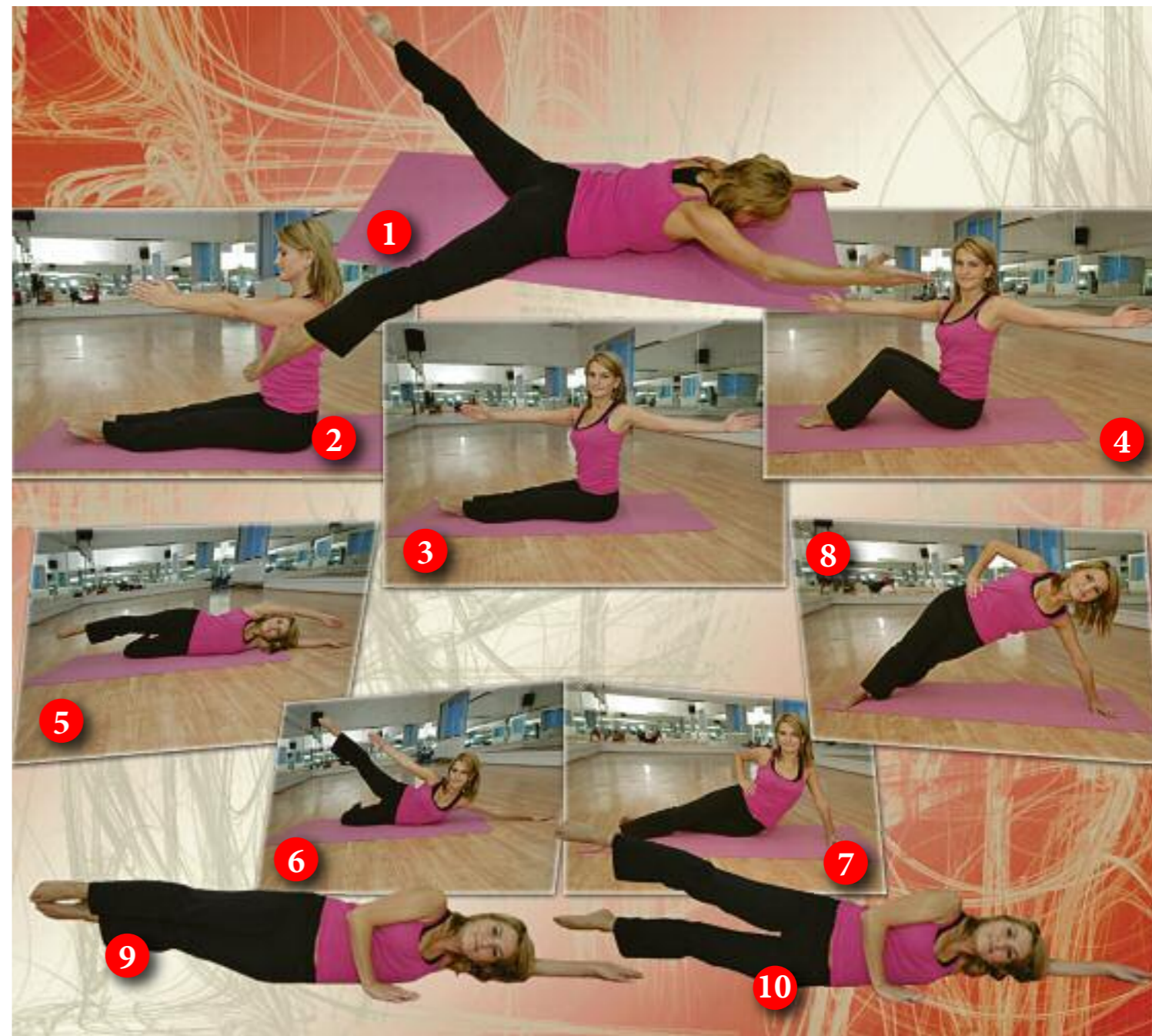
Inspirate în aceste sezoane de sacourile de smoking și de uniformă franceză cu două rânduri de nasturi, sacourile de catifea sunt foarte feminine și aduc o notă distinctă unei ținute. Se poartă orice fel de nuanță, de la negru la bej, la albastru și gri. Sacourile cambrate în talie sunt însă pe primul loc în tendințe.

Poți să formezi cu ușurință o ținută clasică dar deosebită, cu pantaloni din stofă, cămașă și un sacou din catifea. Însă partea fascinantă a unui sacou din catifea este că poate fi extrem de cameleonic, integrându-se perfect în ținute nonconformiste formate de cizme Ugg și colanți, de o fustă casual și teniși sau peste o rochie romantică din dantelă.

Cea mai bună investiție

Costumele din catifea cu pantaloni sunt o investiție sigură în acest sezon. În primul rând că se poartă ca întreg și pot fi o ținută foarte elegantă pentru birou sau pentru un cocktail cu accesoriile potrivite. Însă poți construi și mai multe ținute cu cele două piese vestimentare luate separat urmând sfaturile de mai sus.

Kerekes Eموke te invită să îți lucrezi trupul cu un nou set de exerciții Pilates!



Continuăm și în acest număr al Suplimentului "Sănătate&Frumusețe" cu un nou grup de exerciții Pilates. Binefăcătoare pentru sănătate și adevărate prietene ale siluetei, exercițiile Pilates au beneficii care apar într-un timp relativ scurt.

Priviți imaginile și antrenați-vă alături de Kerekes Eموke, antrenora noastră de la Centrul de aerobic Fitland situat în Satu Mare pe strada Rândunelelor nr. 3.

1. Culcat dorsal, brațele depărtate lateral, în sus. Ridicăm deodată brațul stâng și piciorul drept (imaginea 1), după care brațul drept și piciorul stâng. Repetăm acest exercițiu de 32 de ori.
2. În șezut, apropiat, cu picioarele întinse și brațele înainte (imaginea 2). Ducem brațul drept în spate și întorcem trunchiul spre dreapta (imaginea 3). În cazul în care nu putem ține spatele drept avem posibilitatea de a îndoi genunchii (imaginea 4). Revenim în poziția inițială și executăm exercițiul și pe partea cealaltă. Vom face o serie de

10 - 10 repetări.

3. Culcat costal, brațul stâng întins, capul pe braț, piciorul stâng îndoit la genunchi (imaginea 5). Ridicăm piciorul drept și îndoiim lateral trunchiul, în timp ce brațul drept este dus spre piciorul drept (imaginea 6). Repetăm exercițiul de 16 ori, iar apoi îl executăm și pe cealaltă parte, tot de 16 ori.
4. Sprijin culcat costal, cu bazinul pe sol (imaginea 7). Ridicăm bazinul de 10 ori. Același lucru îl facem și pe cealaltă parte a trupului.

5. Culcat costal, brațul stâng întins, capul pe braț, picioarele întinse,

apropiate (imaginea 9). Ridicăm ambele picioare de 16 ori (imaginea 10). Executăm exercițiul de 16 ori și pe cealaltă parte.

Ne-am mișcat, ne-am antrenat, ne simțim minunați! Vrei să afli care este setul de exerciții benefic pentru tine? Ai vrea să slăbești, să scapi de grăsimea care îți dă bătăi de cap? Vrei o modelare a trupului cu ajutorul mișcării? Intră pe www.fitland.ro și află mai multe, iar apoi optează pentru ședințele oferite de Centrul de aerobic Fitland Satu Mare.

Ioana Pop Vladimirescu

A face dragoste nu este echivalent cu a face sex

Majoritatea oamenilor confundă ideea de a face dragoste cu aceea de a întreține un act sexual. Însă, aceste noțiuni nu sunt nici pe departe confundabile.

În modul cel mai sec posibil, am putea afirma că a face sex, înseamnă doar un act fizic derulat de doi indivizi în vederea satisfacerii unor nevoi biologice, iar a face dragoste, alături de aceasta necesită și implicarea sentimentală a partenerilor. Însă, dragostea în sine este un sentiment destul de complex și nu este resimțită în egală măsură de ambii parteneri.

Dar de data aceasta, făcând abstracție de acest lucru, vom vorbi doar despre cum o resimte fiecare, din punctul propriu de vedere.

După cum afirmă specialiștii în domeniul sexologiei, dorința sexuală rezultă dintr-un ansamblu subtil de stimuli senzuali, afectivi și intelectuali, legați de senzații fizice reale și imaginare. Dragostea răspunde unei necesități adânci resimțite de fiecare dintre noi. Fiecare simte nevoia de a iubi, iar felul



în care iubește, îmbracă forme extrem de diferite. Pentru unii, contactul fizic și atingerile intime sunt extrem de importante, o condiție indispensabilă a unei relații, pentru alții sunt la fel, importante, însă nu înseamnă chiar totul, iar pentru cea de a treia categorie contează doar sentimentele, pe care, după cum declară, le pot trăi la maxima intensitate, chiar și fără cea mai mică atingere fizică.

De menționat, că intensitatea

trăirilor psihice nu sunt măsurabile, deci raportul între nevoia de contact fizic și satisfacția psihică oferită de sentimentul resimțit se poate stabili doar pe baza relațiilor celor care le simt.

Când faci dragoste, toate momentele sale sunt importante

Întreținerea unui act sexual se

rezumă doar la atracția fizică și la încercarea de a satisface necesitățile fiziologice, în timp ce a face dragoste înseamnă a fi receptiv la dorințele sexuale și emoționale ale partenerului și a le acorda mai multă atenție decât celor proprii. Astfel, dragoste trupească nu există fără cea psihică, ea reprezentând o dăruire totală celui de lângă tine.

Când faci dragoste, nu mai arzi de nerăbdare să treci peste preludiviu, acesta fiind o parte la fel de pasională a actului, ca și contactul în sine. În timpul actului sexual, nu te gândești să ajungi cât mai repede la orgasm, ci îți dorești să prelungești cât mai mult clipele fericite. Ți dorești să le transformi în momente eterne.

După consumarea actului sexual, nu te grăbești să-ți aprinzi țigara, ci ai vrea să ții în brațe cât mai mult persoana respectivă și să te contopești cu ea.

În schimb, când faci sex, totul se rezumă la actul în sine și de cele mai multe ori, la cea jumătate de oră petrecută împreună, care cuprinde până și timpul de dezbrăcare-îmbrăcare, după care fiecare pleacă la casa lui.

Căutarea performanțelor sexuale strică plăcerea

Conform datelor statistice, 63% dintre bărbați sunt mai interesați de propriile performanțe sexuale, decât de plăcerea ejaculării, afirmând că satisfacția este completă doar dacă știe că el este cel mai bun.

Greșeala majoră, când vine vorba de a face o femeie să atingă orgasmul o reprezintă concentrarea asupra tehnicilor, fără să se acorde atenția necesară stării generale de relaxare, a te lăsa să fii perfect relaxat și a-ți ajuta partenerul să se relaxeze și a-i abate gândurile de la orice altceva. Starea ta de spirit, și cea a partenerului tău pot într-adevăr să facă sau să strice șansele de a avea orgasm, respectiv de a resimți cu adevărat plăcerea satisfacției sexuale.

Teama de a nu fi destul de bun în pat tensionează atmosfera

Se mai întâmplă să te implici



într-o partidă de sex doar cu gândul de a provoca partenerului tău un orgasm. Abordarea aceasta nu este tocmai una de succes. Niciodată nu vei oferi aceeași plăcere atunci când vrei să fii cel mai bun, ca și atunci când vrei să vă simțiți cât mai bine împreună. Dragostea, și mai ales

cea fizică, necesită și puțin egoism. Plăcerea ta este la fel de importantă partenerului tău, ca și satisfacția lui pentru tine.

Deci trebuie să vrei să te simți bine și tu. E important să cauți să vă simțiți cât mai bine amândoi. Acesta este misterul plăcerii sexuale.

Teama de a nu reuși să fii suficient de performant nu face altceva decât să tensioneze atmosfera, iar dacă stresul și presiunea sunt prea mari, unul dintre voi (sau poate chiar amândoi) poate să rămână nesatisfăcut.

Probabil că sună cam paradoxal, dar, cu toate că atât tu, cât și partenerul tău vreți să ajungeți la orgasm, nu trebuie să vă concentrați asupra acestui lucru. Ba chiar mai mult, dacă începeți actul sexual cu acest gând, probabil, cel puțin unul dintre voi nu va atinge satisfacția. Căutați să nu vă mai concentrați la nimic. Lăsați-vă atenția să se piardă în momentele care vă oferă plăcere.

Actul sexual nu este un proces standard, deci nu încerca să aplici șabloane. În acest caz stereotipiile nu funcționează. Acordă atenție semnelor emise de partener, iar plăcerea sa o vei resimți și tu. Astfel vei putea descoperi și o lume nouă a propriilor tale plăceri.

Câteva dintre atribuțiile și calitățile necesare unui lider

Liderii se nasc sau se formează în timp? Este posibil să înveți să fii un lider apreciat însă specialiștii sunt de părere că o persoană are nevoie de anumite calități, pentru a-și putea însuși în mod natural anumite deprinderi de conducere, indiferent de cadrul sau scopul în care își desfășoară activitatea.

Un lider adevărat reușește să ...

ii facă pe ceilalți să se simtă importanți. Fiecare membru al echipei trebuie să fie tratat cu aceeași importanță, pentru ca ei să nu-și piardă interesul și entuziasmul în munca pe care o depun.

promoveze scopul final al activității. Cei pe care îi conduci au nevoie să știe care este țelul pe care îl urmăresc ca de altfel și răsplata pe care o vor primi când își vor îndeplini sarcinile.

respecte regula de aur: tratează-i pe ceilalți așa cum vrei tu să fii tratat de ei.



Un lider abuziv și exagerat nu va reuși să-și atragă prea mulți adepți.

recunoască atunci când greșește. Toată lumea greșește, dar dacă cei pe care îi conduci te susțin și te încurajează pe cei vizați greșelile vor începe și ei să-și as-

cundă greșelile, și astfel întreaga ta activitate decizională va avea de suferit din cauza lipsei unor informații.

ii critice pe alții în particular. Lauda și aprecierea exprimate în public îi încurajează pe cei vizați să continue cu munca excelentă,

în schimb, critica de față cu colegii generează o stare conflictuală. De aceea reproșurile trebuie aduse numai persoanei care greșește, departe de urechile celorlalți.

Fie în mijlocul celor pe care îi conduce. Un lider apreciat este acela care se implică alături de echipă, chiar dacă singurul lucru pe care îl face este să supravegheze activitatea.

Prezența în mijlocul acțiunii este un indiciu că liderul respectiv este disponibil să ofere sfaturi, să ajute atunci când echipa nu se descurcă și să-i motiveze să reușească.

transforme un proiect într-un joc-competiție. Competiția poate fi un instrument foarte valoros, dacă este folosită corespunzător. Liderul este cel care are datoria de a transforma munca de echipă într-o competiție controlată, astfel încât fiecare membru să-și dorească să câștige prin rezultatele pe care le oferă.

V. S.

Bădărănia la locul de muncă

Un studiu publicat de o prestigioasă publicație medicală din Marea Britanie avertizează în privința efectelor negative asupra productivității, în cazul în care mojiția este tolerată, în orice fel de companie.

Conform rezultatelor studiului, dacă un coleg sau șef se poartă urât cu un angajat, riscul ca acesta să facă diverse greșeli la locul de muncă este mult mai mare. Un angajat timorat are șanse mai mari să nu se ridice la nivelul așteptărilor. Chiar și cei mai echilibrați și mai conștienți dintre ei dacă aud zilnic că nu sunt buni de nimic, vor ceda psihic sau își vor pierde abilitățile prin timorare continuă.

În cadrul unui experiment subsidiar studiului, un profesor și-a insultat și umilit în mod repetat studenții la cursuri, pentru a analiza modul în care atitudinea



bădărănească afectează capacitatea de memorare a studenților.

Glumele deplasate pot să devină stresante

Mitocănia și ironiile gratuite creează un stres puternic la nivel emoțional, stres care duce la pierderea capacităților cognitive care ne ajută în reglarea proceselor emoționale. S-a demonstrat că legătura evidentă între performanță profesională și mitocăniile îndreptate împotriva unui angajat are efecte foarte puternice și poate să implice chiar modificări serioase ale stării de sănătate.

S-a mai constatat, de asemenea, că în blocurile operatorii ale spitalelor de urgență, agresivitatea verbală a rudelor pacientului, duce întotdeauna la diminuarea performanțelor echipei de medici care urmează să intre în operație.

V.S.