

# Sezonul acesta moda și machiajul merg mână în mână

Machiajul joacă un rol important în viața unei femei. Este necesar să afli cum să te machiezi ca să îți ascunzi micile imperfecțiuni și să scoți în evidență atuurile. Exagerarea poate duce la dezastre iar look-ul să devină unul de prost-gust.

**Tendințele din anul acesta**  
În sezonul acesta moda și machiajul merg mână în mână. Tonuri calde precum auriu, teracotă sau ciocolătiu sunt cele care își lasă amprenta pe sezonul acesta, și se asortează cu culorile care domină pe podiumurile de modă. Jocul de umbre și lumini care se poate aplica pe pleoape este considerat un „accesoriu” care nu poate lipsi sub nicio formă. Tendințele din anul acesta interzic cu strictețe liniile groase trasate cu eyeliner-ul sau creionul dermatograf. Liniile subțiri și trasate exact la baza genelor sunt considerate elegante și modifică într-un mod provocator forma ochilor.

În materie de fond de ten, tenul bronzat se menține pe poziție și anul acesta, însă perluțele bronzate trebuie scoase definitiv din trusa de machiaj și înlocuite cu o pudră de contur.

## Machiaj destinat sezonului rece

Iarna pare să nu plece iar tenul devine tot mai afectat de gradele care nu vor să crească.

Uscarea tenului în sezonul rece este inevitabilă. Make-up artiștii ne recomandă să folosim un fond de ten mai puțin uscat iar pudra să o lăsăm la o parte.

Machiajul propus de make-up artiști este axat pe ochi și pe buze, un machiaj ideal pentru acest anotimp. Pași pentru a realiza un make-up potrivit anotimpului rece

## Tenul

Pentru început tenul trebuie curățat și hidratat iar apoi se aplică baza. De preferat baza se aplică cu o pensulă deoarece este mai ușor. Următorul pas este acoperirea imperfecțiunilor cu un concealer care să corespundă cu fondul de ten. Conturarea sprâncenelor este în unele cazuri esențială, la fel și aplicarea unui iluminator pe arcadă pentru a obține un contrast cu linia sprâncenelor.



## Ochii

Smookey eyes este stilul pe care acest tip de machiaj îl cere când vine vorba de machiajul ochilor. În general majoritatea femeilor preferă negru, dar se poate folosi orice culoare care scoate mai bine în evidență ochii. Liniile nu trebuie neapărat să fie precise, însă umbra din jurul ochilor se cere accentuată. Rimmelul se aplică în mișcări de zig-zag pentru alungire și un volum mai mare.

## Pomeții

Nuanțele sidefate și mate sunt cele care se cer în acest sezon. În funcție de tipul de ten, se face o modelare ușoară, astfel încât culoarea aleasă să nu fie prea accentuată. Accentul unei culori pe pomeți poate duce la aspectul de clown. Pe un ten matur ar trebui folosit blush-ul mat deoarece sideful evidențiază imperfecțiunile pielii.

## Conturarea buzelor

Pentru contur și ruj se cere o culoare mai închisă, însă culorile pot varia de la deschis până la închis. Umplerea buzei se realizează cu o pensulă pentru a putea păstra conturul definit.

Flavia Călăianu



Se dă numai  
cu Informația zilei!

Sănătate



Frumusețe

Informația Zilei

Anul VII Nr. 333 miercuri 22.02.2012

Michelle  
Obama



ne îndeamnă  
să facem mișcare

pag. 8 - 9

# Graviola are multiple efecte benefice

Graviola este un arbore mic, de până la 5 metri înălțime. Are frunze mari lucioase, verde închis și fructe comestibile (asemănătoare cu avocado), de 15-20 cm, de culoare verde-gălbui, cu pulpă albă și cărnoasă.

Este întâlnită în pădurile tropicale. Toate părțile plantei sunt folosite de către medicina tradițională. Fructele sunt folosite contra paraziților și viermilor intestinali, a febrei, pentru sporirea laptelui matern și contra diareei. Semințele zdrobite se folosesc contra paraziților, păduchilor și viermilor. Scoarța, frunzele și rădăcina au efecte calmante, antispasmodice, hipotensive, vasodilatatoare și calmante ale sistemului nervos.

Fiecare parte a copacului graviola are proprietăți benefice, care pot fi utilizate pentru a îndepărta o mulțime de probleme de sănătate.

În Peru se folosește scoarța, rădăcina și frunzele contra diabetului. În Brazilia se face ceai din frunzele contra afecțiunilor ficatului.

## Efectele terapeutice ale graviolei

Graviola a fost aprofundat cercetată și studiată încă din 1940. Principala substanță cercetată este annonacina. Trei studii diferite au certificat acțiunea antitumorală



a Graviolei. Substanțele acetoginice din plantă sunt răspunzătoare pentru aceste calități. Acetogenii au remarcabile calități de a bloca procesele enzimatiche care au loc numai în membrana celulelor cancerigene.

Se beau 3 căni pe zi de infuzie din frunze sau tinctura-2-4 ml de 3 ori pe zi.

Acestea au proprietăți și acțiuni certificate științific: antibacterian, anticancerigen, anticonvulsiv, antidepressiv, antifungic, antiparazitic, antispasmodic, antitumoral, cardiodepresant, anti-vomitiv, hipotensiv, insecticid, sedativ, vasodilatator.

V. Shibata

# Mierea de zmeură este recomandată în răceli

Mierea de zmeură se include în categoria polifloră. Este puțin probabil să se poată aduna miere curată de zmeură. Dar nu este exclus. Ea este fără adaosuri de arome. Se obține prin amplasarea stupinei lângă culturile de zmeură.

Aroma discretă de zmeură este îmbietoare. Culoarea mierii este galben verzuie, cu reflexe roșiatică. Este recomandată pentru îndulcirea ceaiurilor în cazul stărilor gripale, tuse și răceală. Mierea are efecte benefice asupra reglării activității ovarelor, în osteoporoză, reținerea tenului, alte tratamente cosmetice. Parfumul deosebit denotă un buchet nuanțat de arome, bine echilibrat, care scoate în evidență multitudinea de flori care îl compun.

## Mierea de mană face parte tot din categoria polifloră

Ea este apreciată datorită acțiunii terapeutice pe care o are fiind antiseptică, antiinflamatoare, diuretică. Mierea conține calciu, magneziu și este lipsită de polen. Ca urmare a acestui fapt este recomandată persoanelor alergice la polen. Spre deosebire de altă miere, cea de mană este bogată în aminoacizi și minerale. Se recomandă copiilor, persoanelor cu anemie și celor aflate în convalescență.

În general mierea polifloră are calități antiseptice și sedative, poate fi consumată de cardiaci și hipoten-



sivi, ajută la vindecarea rănilor și a arsurilor, are efect antibacterian. Rănilor bandajate cu miere imediat după producere nu se infectează, iar cicatricile vor fi mai puține la vindecare.

Mulți se întreabă ce indicii să caute pentru a vedea dacă mierea este sau nu falsificată. Detectarea este dificilă. Adevărul este că mierea naturală se zaharisește după o vreme. Este astfel un indiciu că aveți acasă miere nefalsificată. Mierea artificială de regulă nu cristalizează, indiferent de perioada de păstrare.

Ioan C.A.

# Cum trezești interesul preșcolarului pentru învățare?

Motivația este un proces esențial în procesul de învățare. Pentru preșcolari, sentimentul că au reușit să realizeze o acțiune singuri îi poate motiva să realizeze altele și, implicit, să învețe lucruri noi.

Copiii au o curiozitate înăscută. Le place să exploreze și să descopere. Iată cum poți trezi interesul preșcolarului pentru a cunoaște lucruri noi. Învăța-l prin joc. Cel mai interesant lucru pentru copii la această vârstă este să se joace. Așadar, dacă vrei să îi trezești copilului interesul pentru cunoaștere, poți face acest lucru propunându-i jocuri și activități din care învață lucruri noi.

Exploatează curiozitatea lor specifică. Preșcolarii pun numeroase întrebări despre lumea înconjurătoare și vor să afle cele mai diverse lucruri. Pornind de la întrebările celui mic, poți să îi oferi mai multe informații interesante despre subiectele care îl interesează.



Este mai ușor să pornești de la preocupările lui pentru a-i trezi interesul pentru cunoaștere decât de la ce ți ai dori tu să cunoască.

Apelează la mai multe modalități de a-i prezenta informațiile: filmulețe, jocuri educație, imagini sau activități practice pe care le puteți realiza împreună.

Ajută-l să persevereze în activitate povestindu-i despre cum va fi produsul final sau ce va reuși să facă după ce va termina de învățat. De asemenea, este bine să apreciezi eforturile copilului și să îl încurajezi pentru interesul manifestat.

Activitatea de învățare - o provocare. Astăzi, a face un puzzle din 10 bucăți poate fi o provocare pentru el. A descoperi că dacă îl face de două-trei ori, timpul de care are nevoie pentru a pune cap la cap piesele se înjumătățește este plăcut, însă probabil mâine nu va mai fi interesat de același puzzle.

Dependența față de adult este bine să scadă treptat. Părintele poate interveni atunci când își dă seama că cel mic își pierde interesul fiindcă sarcina fie este plictisitoare, fie este prea grea. Mulți părinți încep o activitate împreună cu copilul și o finalizează ei în locul micuțului. Însă rolul părintelui este de a-l sprijini

pe copil atunci când realizează lucruri noi, încurajându-l să încerce, chiar dacă i se pare prea greu.

Emoțiile trăite de copil sunt deosebit de importante fiindcă dorința de a retrăi starea de bine simțită, îl va motiva să repete o activitate și să afle mai multe lucruri despre ceea ce învață. De aceea, este bine să ai o atitudine pozitivă față de copil în momentele în care îl înveți ceva, să fii dispus să nu continui o activitate dacă s-a plictisit și, în general, să îl ajuți pe copil să descopere că a învăța lucruri noi este distractiv.

Academia Părinților te învață cum să procedezi astfel încât să reușești să motivezi copilul, să-l încurajezi pentru a-i trezi interesul pentru cunoaștere, te învață să dezvolti o relație armonioasă cu el, bazată pe comunicare, înțelegere, acceptare. Cursurile abordează multe din situațiile cu care părinții se întâlnesc în creșterea și educarea copiilor lor. Pentru detalii și înscrieri poate fi contactată persoana care a avut această inițiativă: psiholog Ramona Grad (www.psyadlerian.com, 0742.707.468, 0770.589.991).

# Relațiile de iubire dincolo de "avatar"

În acest număr al Suplementului "Sănătate&Frumusețe", psihologul Gyorgy Gaspar ne vorbește despre iubire, de la sute de kilometri distanță, prin intermediul paginii sale de blog, gyorgy-gaspar.blogspot.com.

"Dincolo de avatar", așa se intitulează materialul pe care vă propunem să îl citiți cu mare atenție și din care noi redăm o serie de idei ale specialistului:

## Provocarea de a păstra dragostea

"Să te îndrăgostești este relativ ușor, oricine poate face asta... Dar să păstrăm dragostea este o adevărată provocare. Totul începe cu prima poveste citită de mama, unde fata îl întâlnește pe prinț și prin cununiță aceasta devine femeia lipsită de griji și îndrăgostită pe veci de cel ce a ales-o. Evenimentele se petrec asemănător și-n filme, în



cărți, programe TV, iar noi suntem bombardati de mituri ce definesc persoana sau relația ideală. Analizând cu atenție viața noastră de zi cu zi, constatăm că relațiile pot fi și minunate, dar și extrem de neplăcute. Prin relaționare cu persoana iubită putem atinge culmile Everestului, dar putem ajunge și cele mai înfricoșătoare adâncimi ale oceanului.

În etapa de simbioză a iubirii,

când nu există altcineva ori altceva decât nevoile persoanei iubite, când inima o ia razna și se liniștește abia în brațele persoanei dragi, e greu de crezut că în viitorul nu foarte îndepărtat toate aceste stări de beatitudine vor dispărea... De ce se întâmplă astfel? De ce doar Făt Frumos se poate bucura de iubirea veșnică? Răspunsurile sunt simple: emoțiile sunt schimbătoare precum vremea. Putem concluziona că nu

contează cât de minunat e partenerul, cât de deosebită e relația de cuplu deoarece emoțiile de la început nu sunt și cele de la final. Așa cum inevitabil emoțiile se șterg, tot așa ele pot să revină, iar apoi să se stingă din nou. Acesta este procesul ce definește toate emoțiile ființei umane. Mulți dintre noi conștientizăm la un moment dat mecanismul, dar îl uităm repede. Ne agățăm de emoțiile de iubire și vrem ca ele să dureze o veșnicie.

## Avalanșa disperării?

Marea ironie a vieții e tocmai că acele persoane care sunt cele mai importante pentru noi, alături de care petrecem cele mai frumoase și intime clipe sunt și cele care pot să activeze așa-zisa avalanșă a disperării. În concluzie, iubirea ne face vulnerabili", scrie psihologul Gyorgy Gaspar, iar mai multe amănunte pe marginea acestui subiect puteți citi pe blogul său.

A consemnat Ioana Pop Vladimirescu

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: 0261-767300  
e-mail: redactiasm@informatia-zilei.ro

Redacția Baia Mare:  
Str. 22 Decembrie nr. 18, Baia Mare  
Telefon: 0262/212020  
e-mail: redactiabm@informatia-zilei.ro

www.informatia-zilei.ro

## KINETIC CENTER

**str. Nichita Stănescu, tel: 0361.88.28.22**  
**De luni până vineri între orele 8.00 - 20.00,**  
**sâmbătă între orele 8.00 - 14.00**

- fizioterapie	- fitness neasistat
- kinetoterapie	- masaj de relaxare
- masaj medical	- fitness asistat
- masaj de remodelare corporală	-saună

**- Gimnastică pentru gravide: marți și joi 17.30 - 19.00**  
**☎ 0745.02.12.66**

**- Masaj pentru gravide. ☎ 0361.88.28.22**

## Ciorbă haiducească



### Ingrediente:

100 g de slănină afumată, o ceapă mai mărișoară, un ardei gras, o roșie, sau o lingură de bulion, 150 - 200 g de ceafă afumată, 500 de fasole verde (se poate și congelată, sau din conservă), circa 150 g carne de porc tăiate cubulețe (se poate și tocniță de carne rămasă), 100 g cârnați afumați, 150 g tăitei mărunți pentru supă, o linguriță de boia de ardei, 4 linguri de făină, 4-500 g smântână, sare, piper, bază pentru mâncăruri, o legătură de pătrunjel verde.

### Mod de preparare:

Slăcina și ceapa mărunțită le prăjim, apoi adăugăm toată carnea, tăiată cubulețe și cârnații, precum

și ardeii și roșia. Le prăjim, adăugăm boiaua, stingem cu circa 2,5 litri de apă, condimentăm și fierbem până când toată carnea se înmoaie.

Se adaugă păstăii și fierbem mai departe. Tăiteii se fierb separat, în apă sărată. Într-un vas mai mărișor amestecăm făina și smântâna, se adaugă câteva linguri de supă caldă și cu un tel se amestecă până la omogenizare adăugând treptat încă câteva linguri de supă. Turnăm în oală îngroșeala, adăugăm tăiteii strecurați și servim fierbinte, presărată cu pătrunjel verde mărunțit.

## Perişoare în sos picant



### Ingrediente:

500 g de carne tocată de porc, sau de pasăre (după gust), 4 linguri de pesmet fin, un ou, o lingură de făină, 3 căței de usturoi, sare, piper, boia de ardei, o ceapă, ulei, 3 linguri de bulion, o lingură pastă de ardei roșu, 1-2 linguri de sos de chili.

### Mod de preparare:

Carnea, pesmetul, oul, făina și usturoiul pisat se amestecă și se condimentează cu sare, piper și boia. După omogenizare se formează ghemulețe. Ceapa mărunțită, dacă se poate răzuită se pune la prăjit în ulei. Când capătă un aspect sticlos, se adaugă perişoarele, care se prăjesc până când capătă o crustă rozalie, se

adaugă bulionul și pasta de ardei, apoi se toarnă apă, cât să acopere perişoarele. Se condimentează și se adaugă sosul de chili, după gust. Se fierbe, până când sosul scade aproximativ la jumătate. Se servește cu macaroane, mămăligă, sau garnitură asortată.

## Gogoși de Fărșang



### Ingrediente:

500 g de făină albă, 30 g drojdie, 4 gălbenușuri de ouă, 100 g de margarină, 100 g de zahăr, 1 plic de zahăr vanilat, 300 ml de lapte, o lingură de rom, coaja rasă de la o jumătate de lămâie, ulei pentru prăjit.

### Mod de preparare:

Activăm drojdia cu un pic de zahăr și lapte cald. Se amestecă făina cu gălbenușurile, zahărul vanilat și restul de zahăr, apoi se adaugă și drojdia pregătită. Aluatul se frământă cu lapte cald, până se obține consistența dorită, apoi se adaugă margarina topită. Se presară cu puțină făină și se lasă la dospit, în loc cald. După ce își dubleză volumul, se întinde cu sucitoarea, la grosimea de circa 1,5 cm. Cu un pahar cu margine ascuțită se taie la

formă, iar cu aluatul rămas după tăiere se repetă operația, apoi se mai lasă circa 30 minute la dospit. În mijlocul gogoșei facem cu degetul o adâncitură, apoi o prăjim în ulei fierbinte, abundent, la început la foc mic și acoperit cu un capac, apoi după ce le întorcem, la foc mare, descoperit. Se servește cu gem sau cremă de vanilie.

## Meniul săptămânii

### Ciorbă de hribi

**Ingrediente necesare:** 100 - 150 de grame de hrib uscat, zarzavat de supă, 2-3 cartofi, 25 mililitri de ulei, condimente.

**Modul de preparare:** ciupercile uscate se pun la înmuiat cu 10-12 ore înainte de a fi gătite. Zarzavatul se curăță și se taie cubulețe. Se spală, se storc, apoi se pun la prăjit în puțin ulei. Când s-au rumenit, se pune apă și se condimentează puțin. Se lasă la fiert până ce zarzavatul se înmoaie pe jumătate. Se adaugă ciupercile, apoi se lasă la fiet la foc mic, până ce se înmoaie toate ingredientele. La final se condimentează.

### Mere umplute

**Ingrediente necesare:** 10-12 mere de mărime potrivită, 500 de gra-



Coriolan A.



me de carne tocată, o lingură de untură, un ou, sare, puțin piper. Pentru sos se folosesc 2 linguri de untură sau unt, 8 cuburi de zahăr, 1/2 lingură de făină, 2 cești zeamă de carne sau apă, sare. **Modul de preparare:** merele se curăță de coajă, se spală și se taie căpăcel la partea de sus, cea care are codița, se scobesc, după care se pune carnea la prăjit în unt, se adaugă condimentele și oul. Se pune apoi compoziția în mere, se pune căpăcelul și se pun într-o cratiță unsă cu unt. Se face un sos cu zahăr ars, puțină făină, zeamă de carne, care apoi se toarnă peste merele umplute și se pun toate la cuptor, acoperite cu un capac.

# Ai împlinit 30 de ani? Iată cum să ai grijă de pielea ta!

**Dacă ai împlinit 30 de ani s-ar putea să știi prea bine ce sentimente te încercă în momentul în care te privești în oglindă sau dacă te uiți la pozele în care aveai vreo 17, până în 20 de ani. Și totuși, iată că la 30 de ani femeile pot fi foarte frumoase.**

Începe așadar odată cu înaintarea în vârstă o așa-zisă luptă continuă cu îmbătrânirea ce ar putea foarte ușor să își pună amprenta asupra pielii.

### În fața raftului cu creme...

Probabil ai mai studiat de-a lungul vremii unele reviste de specialitate sau te-au convins specialiștii că de la 30 de ani în sus e bine să arunci o privire asupra cremelor antirid. Este normal că nu o vei lua pe prima pe care o vezi pe raft, dat fiind faptul că fiecare cremă se adresează unei categorii



de vârstă. Astfel, vei vedea creme pe care e specificat 'de la 30 în sus', 'de la 40 în sus' și așa mai departe. La 30 de ani o alegem pe cea

potrivită. Acesta e primul pas pe care îl avem de făcut la vârsta considerată ideală de celebrul Balzac. Vei avea de parcurs evident zi de

zi și seară de seară un adevărat ritual, dar care nu te costă decât câteva minute.

### Dimineața și seara la oglindă înainte!

Ai nevoie de o loțiune demachiantă neutră, care să nu îți supună pielea feței la vreo leziune, la o iritație. După demachierea propriu-zisă trebuie să te speli bine pe față și să utilizezi o loțiune tonifiantă fără alcool. Mai apoi vei aplica o cremă hidratantă. Dimineața se procedează la fel, demachiere și tonifiere, iar apoi crema de zi cu factor de protecție. Odată ajunse la 30 de ani am putea constata că pielea devine pe zi ce trece tot mai uscată. Asta în condițiile în care nu o îngrijim corespunzător.

Acelea dintre reprezentantele sexului frumos care se confruntă cu o astfel de problemă le e indicat să utilizeze o cremă pe bază de collagen și chiar elastică.

Ioana Pop

## Mască de păr revitalizantă cu avocado

**Iarna aceasta a fost una lungă și friguroasă. Temperaturile scăzute afectează sănătatea părului nostru, lăsându-l lipsit de vitalitate și strălucire.**

Înainte de a da bani mulți pe tratamente, puteți încerca o mască de păr naturală. O puteți prepara cu ușurință singure, acasă, fără prea multe cheltuieli. Din vechime pulpa de avocado a fost folosită ca o pomadă pentru păr și pentru stimularea creșterii părului.

Extrasul de avocado este folosit și astăzi în mai multe produse pentru păr și cosmetice. Fructele de avocado conțin mai mult de 25 de substanțe nutritive esențiale și vitamine, cum ar fi vitamina E și B. Împreună cu alte beneficii de la celelalte ingrediente (gălbenuș de ou și ulei de măsline), acest tratament este perfect pentru revitalizarea părului.



### Mod de preparare:

Colectați toată pulpa unui fruct de avocado, amestecați cu gălbenuș de ou și o lingură de ulei de măsline, într-un bol. Mixați foarte bine. Aplicați amestecul pe lungimea firului de păr, cu o pensulă dacă este posibil, la fel ca în cazul vopsirii.

Dacă aveți probleme cu rădăcinile care sunt grase, nu aplicați amestecul la rădăcină. În schimb dacă pielea capului este uscată și se descuamează, puneți amestecul chiar de la rădăcină și masați ușor. Pentru ca această mască să acționeze cu eficiență maximă, înveliți părul cu o folie de plastic și apoi într-un prosop. Lăsați amestecul timp de 20 de minute să acționeze, după care clătiți cu apă caldă.

La final șamponați părul în mod obișnuit și clătiți cu apă din belșug.

V.S.

# În "Magazinul Elixir" din Satu Mare găsiți produse naturale Hypericum

Firma SC Hypericum Impex SRL funcționează de 15 ani pe piața produselor naturale de cea mai bună calitate, iar azi are un renume la nivel național.

## Spray Propolis și Acid alfa lipoic

Supliment alimentar cu rol bacteriostatic, cicatrizant și antiinflamator.

**Ingrediente:** Tinctură de propolis 80% vol, Acid alfa lipoic, apă demineralizată, glicerină farmaceutică, alcool etilic din cereale 96% vol.

Datorită compușilor săi valoroși, propolisul și acidul alfa lipoic, produsul de față prezintă următoarele proprietăți terapeutice: bacteriostatic, bactericid, antimicrobian, antiviral, antimicotomic, antiinflamator, analgezic, antioxidant, antialergic, cicatrizant, anestezie.

## Cum acționează produsul Spray cu propolis și acid alfa lipoic?

Acest produs face parte din grupa terapeutică a produselor adjuvante în afecțiuni dermatologice, ale cavității bucale și afecțiuni ale tractului respirator superior.

Efectele terapeutice ale propolisului au fost cunoscute încă din cele mai vechi timpuri, el fiind apreciat ca unul din cele mai eficiente medicamente găsite în natură datorită componentelor chimice multiple, devenind cel mai valoros produs apicol.

Studiul de multe instituții științifice, s-a demonstrat existența multor proprietăți terapeutice ale propolisului, dar mai ales efectele sale manifestate într-o multitudine de afecțiuni.

Numit și "penicilină rusească", propolisul este format dintr-un amestec de substanțe rășinoase, lipicioase, cu aroma plăcută și culoare brună-cafenie. În propolis există o serie de rășini, ceruri, uleiuri eterice și aromatice, polen. În cantități mici există aminoacizi, enzime, vitamine (A, B, D, E, PP), flavone, flavonoidi, acizi organici (cinamic, cafeic, ferulic), precum și un complex de săruri minerale în care predomină Fe, Zn, Cu, Ca,



siliciu, bariu, elemente implicate în desfășurarea proceselor fiziologice.

## Proprietățile propolisului

Datorită componentelor săi, propolisul are proprietăți bactericide și bacteriostatice dovedite prin culturi pe diferite bacterii (streptococi, stafilococi, Trichomonas, Klebsiella, Salmonella, Proteus, Candida, Helicobacter pilori), intervine în distrugerea unor paraziți intestinali. Studii moderne au testat acțiunea propolisului asupra a numeroase specii de microorganisme (bacterii, ciuperci parazite, virusuri), pentru aceste efecte propolisul este apreciat ca fiind cel mai puternic medicament natural antiinfecțios.

Trebuie remarcat faptul că propolisul își păstrează nealterată capacitatea antimicrobiană, spre deosebire de produsele de sinteză față de care bacteriile dezvoltă o rezistență treptată. Alte cercetări au dovedit efecte anestezice excepționale ale acestui produs apicol. Proprietățile sale anti-

bacteriene, antitoxice și antiinflamatorii au dovedit terapeutic eficiența propolisului în foarte multe afecțiuni, fiind considerat cea mai puternică armă din arsenalul terapiei naturale.

## Acidul alfa lipoic

Acidul alfa lipoic mai este cunoscut și sub denumirea de "miracolul la borcan" pentru efectele sale dovedite antioxidante. Este un produs relativ nou, devenit remarcabil și primind denumirea de "antioxidant universal", a fost inițial clasificat ca o vitamină, el fiind un acid produs de organismul uman. Faptul că este un produs solubil atât în apă, cât și în grăsime, îi ușurează absorbția prin toate tipurile de membrane celulare la orice nivel, ajutând celulele să se refacă atât în interior, cât și în exterior.

Fiind un antioxidant foarte puternic, ajută la prevenirea posibilităților modificări ce pot apărea

**Foarte important!**  
**Consultații în fitoterapie Prof. biolog Pop Maria**  
**Program: Miercuri între orele 14-17**  
**Informații și programări la telefon: 0729993838**  
**Adresa: str. Drumul Careiului, nr. 4-6, Satu Mare**

la nivelul pielii și la refacerea eventualelor modificări deja apărute din cauza radicalilor liberi. Acidul alfa lipoic acționează atât în interiorul celulelor, cât și în afara lor, distrugând radicalii liberi înainte de a pătrunde în celulă, dar și după ce a pătruns, menținând o stare optimă de sănătate a celulelor, încetinind procesul de îmbătrânire al acestora, el având rol regenerant și de întreținere.

Acidul alfa lipoic crește eficiența altor antioxidanți, precum vitamina C și vitamina E, ducând chiar la regenerarea acestora, de asemenea, crește concentrația celulară de coenzima Q10, glutatation.

Având proprietăți antiinflamatoare, acidul alfa lipoic intervine în procesul de regenerare a leziunilor cutanate și a țesuturilor lezate, reduce inflamațiile provocate de razele UV; reduce ridurile fine acționând în profunzime asupra țesuturilor pielii, determinând o strălucire sănătoasă a pielii prin creșterea nivelului altor antioxidanți.

Prin acțiunea sinergică acidul alfa lipoic - puternic antioxidant - potențează efectele terapeutice ale tincturii de propolis; produsul Spray cu propolis și acid alfa lipoic este recomandat în următoarele afecțiuni:

- în afecțiuni dermatologice: iritații, arsuri, eczeme, abcese, tăieturi, răni vechi, acnee, furuncule, înțepături de insecte, degerături, cicatrizarea operațiilor, Zona Zoster, negi, ulcer varicoase situate pe gambă, cicatrizarea și regenerarea țesuturilor lezate, calmarea durerilor.  
 - în afecțiuni ale cavității bucale și ORL (urechi, nas, gât): stomatite, afte bucale și linguale, gingivite purulente și sângerânde, abcese paradontale, paradontoză incipientă, dureri de dinți sau după extracție, faringo-amigdalite, laringite, sinuzite, rinite.

**Produsul îl găsiți în Satu Mare la Magazin Elixir, strada Careiului, nr. 4-6. Telefon: 0729993838. Orar: de luni până vineri 9:00 - 17:00 Sâmbătă 9:00 - 13:00 Produse pot fi comandate și online, de pe www.hypericum-plant.ro Informații la telefon: 0728998844**

# Ce trebuie să știi despre sarcina ectopică (extrauterină)

**Sarcina ectopică este sarcina în care nidația și dezvoltarea oului se face în afara cavității endometriale. Se mai folosește termenul de sarcină extrauterină, ne explică moașa Paula Cosma de la Școala Mamelor din Satu Mare.**

Aflăm că în pofida posibilităților moderne de diagnostic și tratament precoce, sarcina ectopică continuă să rămână o afecțiune gravă datorită faptului că pune în pericol viața femeii și de asemenea pentru că-i poate compromite viitorul obstetrical.

## Cauze

Sunt mai multe cauzele care determină apariția sarcinii ectopice: Incidența mereu în creștere a bolilor cu transmitere sexuală și a bolii inflamatorii pelvine consecutive; Creșterea numărului de intervenții chirurgicale pe trompe; Tratamentul chirurgical conservativ în caz de sarcină ectopică; Folosirea pe scară tot mai largă a dispozitivelor contraceptive intrauterine (sterilet); Utilizarea



tratamentelor pentru infertilitate. Cel mai mare număr de sarcini ectopice apar în grupul femeilor de 25-30 de ani. Riscul de a face o sarcină ectopică crește cu vârsta. Există 4 mecanisme de bază care duc la apariția

unei sarcini ectopice: Captarea tardivă de către trompă a oului când fecundarea ovulului a avut loc în afara trompei; Migrarea întârziată a oului prin trompă datorită unor tulburări anatomice sau funcționale ale acesteia; Maturizarea precoce, accelerată a trofoblastului, înainte de parcurgerea drumului tubar; Peristaltismul invers al trompei care împiedică avansarea oului.

Factorii de risc independenți care se asociază semnificativ cu apariția unei sarcini ectopice sunt: boala inflamatorie pelvină; sarcina tubară anterioară; folosirea curentă a dispozitivelor intrauterine contraceptive (sterilet); chirurgie pe trompe în antecedente.

## Simptomatologie

Sarcina ectopică prezintă manifestări clinice variate. Nu există un simptom specific sau semn caracteristic, dar există o combinație de manifestări ce pot fi sugestive. Simptomatologia este în relație cu localizarea, evoluția sau apariția complicațiilor. Sarcina ectopică trebuie suspectată întotdeauna la o femeie care pre-

zintă factori de risc și la care apare triada: durere, amenoree secundară și metroragie.

Durerea apare de obicei în 95% din cazuri. De obicei apare la 5-8 săptămâni de la ultima menstruație. Poate fi continuă sau intermitentă, surdă sau ascuțită, cu debut brusc sau gradat. Amenoreea secundară și/sau metroragiile apar în aproximativ 75% din cazuri. Metroragiile apar după o întârziere a menstruației și aproape întotdeauna sunt reduse cantitativ, de culoare negricioasă, ciocolatie și este considerată un semn important.

Alte simptome: semne subiective de sarcină (greați, sensibilitate la nivelul sânilor), amețeli, tendință la lipotimii (leșinuri), durere rectală cu tenesme.

Tratamentul de elecție este cel chirurgical, însă în unele cazuri se poate aplica și tratamentul medicamentos.

**Pentru programări la cursuri, dar și pentru întrebări în legătură cu serviciile oferite de Școala Mamelor, vă puteți adresa moașei Paula Cosma la numărul de telefon 0745 021 266 sau puteți vizita site-ul [www.scoala-mamelor.ro](http://www.scoala-mamelor.ro).**

# Categoriile de părinți recomandate a fi evitate

**Viitorii părinți, atunci când intenționează să capete acest statut, își fac anumite concepții în legătură cu modul în care se vor comporta cu viitorii lor copii.**

Aceasta în ideea de a nu pune în practică unele modele pe care nu doresc să le urmeze. Ei pot cădea în anumite situații extreme, și de aceea psihologii le recomandă să aibă grijă să nu se încadreze în câteva tipuri principale de părinți, cu excepția tipului democratic.

## Tipuri principale de părinți

Astfel, psihologii au admis că există mai multe tipuri principale de părinți: părintele indiferent, părintele perfecționist, părintele exagerat, părintele democratic, părintele hiperprotector, părintele



permisiv, părintele autoritar, părintele nepăsător.

Părintele indiferent se caracterizează printr-o protecție redusă, la fel interes redus, este rece, ostil, își cerea copilul pentru o nimica toată. Tot această categorie de părinți

lipsiți de afecțiune nu pot accepta sacrificarea vieții profesionale.

Părintele perfecționist ar dori să facă din propriul său copil un om de știință, și dacă se poate chiar de la o vârstă fragedă. El vrea ca micuțul să fie ascultător, să învețe foarte bine, să știe limbi străine etc.

Părintele exagerat prezintă deseori o supraprotecție, o sursă de dependență, copilul neputându-și manifesta propriul control, inițiativa, respectul de sine. Acești părinți se vor confrunta cu performanța de a avea un copil singuratic, ce nu-și poate manifesta propria personalitate, care nu va ști cum să acționeze când dă de greutăți.

## Sunteți un părinte democratic sau autoritar?

Părintele democratic știe să fie prietenul copilului, dar știe să fie și autoritar când e cazul. Părintele hi-

perprotector tinde să sufoce copilul, care nu va lua contact cu realitatea, astfel că la maturitate va risca să nu știe să depășească situațiile dificile, se va integra mai greu în societate.

Părintele permisiv are o relație cu copilul său dominată de afectivitate, dar satisfăcându-i orice poftă, și sancționând rar comportamentul neadecvat al copilului, acesta poate deveni răsfățat, obraznic, neascultător, uneori agresiv dacă nu i se satisfac poftele.

Părintele autoritar manifestă tot o hiperprotecție, cu o voință puternică, cu o atitudine dictatorială. Un astfel de comportament are efecte negative, deoarece copilul nu va mai avea capacitatea de decizie și acțiune. Uneori autoritatea este justificată, mai ales în situația unui copil cu probleme. Părintele nepăsător este cel care nu își arată afecțiunea față de copil, care îl neglijează pe acesta. Copilul se va închide în el, va deveni timid, crezând că părerea lui nu contează.

# Michelle Obama ne îndeamnă să facem mișcare

Ce vise are cea care a crescut într-o familie de muncitori din Chicago, a absolvit Universitatea Princeton, și-a luat licența în Drept la Harvard și a devenit cea dintâi Primă Doamnă de culoare a Statelor Unite? Unul dintre el ar putea fi acesta: „Să deschid o ușă secretă pentru alții care înainte nu a fost deschisă pentru mine”.

Printre proiectele de suflet ale soției președintelui american se află un program de mentorat, creat chiar de Michelle (48 de ani) în urmă cu trei ani, și prin intermediul căruia un grup de 20 de liceene au ocazia să intre în lumea Casei Albe și în legătură cu multe femei influente din Administrația americană. „Toate aceste femei vin din diferite medii sociale și toate au povestea lor”. Iar Prima Doamnă consideră că aceste povești spuse chiar de ele vor crea o legătură ce lipsește noii generații. „Chiar dacă copiii noștri se conectează la lume prin moduri neimaginabile de noi, avem o întreagă generație de adolescenți cărora le lipsesc prietenii. Cineva în care pot avea încredere, un exemplu bun de urmat.”

Pentru public, mentoratul este doar una dintre cele trei probleme abordate de doamna Obama de la sosirea ei la Casa Albă, pe lângă sprijinul acordat familiilor de militari și lupta împotriva obezității la copii. „Pentru mine munca cu aceste fete este personală. După ce am crescut în cartierul South Side și am mers la școli publice, pe măsură ce cariera mea s-a dezvoltat mi-am dat seama cât de puțin am văzut și modul în care m-a afectat lipsa unei mai mari expuneri la oportunități.”

## A luptat pentru a avea o educație înaltă

Părinții ei nu au absolvit o facultate, dar i-au îndemnat tot timpul atât pe ea, cât și pe fratele ei Craig, să urmeze o universitate. Michelle a mers cu autobuzul trei ore zilnic pentru a ajunge la liceul de elită la care a studiat. Când fratele său a obținut o bursă la prestigioasa Universitate Princeton, s-a hotărât să-l urmeze. „Când a fost acceptat m-am gândit că eu eram mult mai deșteaptă decât el. Așa că am hotărât să aplic și eu.” Iar această întâmplare avea să-i schimbe viața.



„Multă lume mi-a spus că Princeton va fi mult prea greu pentru mine. Am fost o elevă de nota 10, dar notele mele erau totuși de la un liceu public. Așa că am avut și eu îndoieli la fel ca multe eleve din programul nostru de mentorat. Nu contează ce note ai – dacă există un mesaj în mintea ta care te face să crezi că nu poți să faci ceva anume, atunci ajungi în această situație.”

Astfel, Michelle și-a dat toată silința și a învățat că era în stare să concureze cu ceilalți și chiar să reușească. „M-am întrebant care era misterul, ce anume îi făcea pe

anumiți oameni – chiar și pe mine – să creadă că unii ar trebui să aibă acces la Princeton și alții nu? Și atunci am descoperit că nu era nici un mister, doar muncă multă și accesul care să-ți permită o viziune de ansamblu.”

## Întâlnirea cu Barack și schimbarea locului de muncă

După absolvirea Dreptului la Harvard, în 1988, Michelle Robinson a obținut un post de avocat în cadrul unei prestigioase firme din Chicago. Când un alt intern afro-

american a sosit pe timpul verii (Barack Obama), Michelle a fost cea desemnată să-i fie mentor. „L-am întâmpinat când a sosit, l-am prezentat partenerilor și a trebuit să-l scot la restaurant de câteva ori.”

Impresionați de munca lui Barack, partenerii i-au cerut lui Michelle să-l convingă să li se alăture după absolvire. Dar ea a hotărât să renunțe la avocatura într-o firmă mare și s-a implicat în munca comunitară, încurajându-l și pe fostul ei „elev” să urmeze o altă cale. Barack i-a urmat sfatul și a urmat-o și pe ea. În 1993, Michelle Robinson a devenit Michelle Obama,

fondatoarea „Public Allies Chicago”, un program de leadership pentru tineri. „N-am fost niciodată mai fericită în viața mea. Munca cu tinerii mi-a dat o satisfacție deosebită pentru că mă vedeam pe mine în ei și deoarece aveam posibilitatea să le deschid o ușă secretă care pentru mine a fost închisă.” Nu e deloc surprinzător că în urmă cu trei ani, când a intrat pe ușa Casei Albe, una dintre primele directive date staffului ei a fost tocmai înființarea unui program de mentorat. Și-a dorit ca tinere fără posibilități să aibă ocazia să calce pe holurile de marmură cu un aer de încredere și aspirație. Iar

datorită succesului acestui program aflat în al treilea an, s-a decis selecția și a unui grup de băieți.

Prima Doamnă nu dorește să urmărească impactul programului ei de mentorat sau să-i cuantifice succesul. Ea consideră că legăturile dintre oameni nu pot fi măsurate cu adevărat. „Vor urma toate fetele o facultate? Nu știu. Vor merge toate la universități de prestigiu? Cu siguranță nu. Dar toate se vor simți mai bine în pielea lor. Vor ști că au avut ocazia să stea printre oameni deosebiți și nu le-a fost greu să facă asta. Știu că nimic nu le va sta în cale dacă vor dori să facă ceva, nu

va fi nicio încăpere în care nu vor putea intra.”

## Prima Doamnă ne îndeamnă să facem mișcare

La începutul lunii februarie a acceptat provocarea prezentatoarei Ellen DeGeneres de a face flotări în timpul emisiunii acesteia, în cadrul turneului de promovare a campaniei naționale „Let's Move!”, care încurajează familiile și copiii să se alimenteze sănătos și să facă mai multă mișcare.

Ca părinte, și ea a apelat la mită

pentru a-și determina fiicele, Malia de 13 ani și Sasha de 10, să facă mișcare. „Fiecare e diferită - poate fi vorba de o emisiune pe care vor s-o urmărească sau o activitate cu o prietenă. Dar încerc să le ofer informații și să le fac să înțeleagă de ce e bine pentru ele să facă mișcare, deoarece ajung în situația în care nu mai găsesc nici eu mite.”

Cel mai bun exemplu pentru fiicele ei este chiar Michelle. „Fac exerciții fizice atât pentru mine, cât și pentru fetele mele, fiindcă vreau ca ele să vadă o mamă care le iubește, care investește în ele, dar care investește și în ea însăși. Astfel le arăt că este în regulă să te pui pe tine însăși mai sus pe lista de priorități. Asta nu te transformă într-o persoană egoistă. Vreau să le arăt fetelor că vreau ca ele să fie deștepte, să fie primele în clasă, să practice sporturi, să se alimenteze corect.”

Programul ei de exerciții fizice include antrenamente cu greutate, ședințe cardio, alergare pe bandă și Pilates. „Fac exerciții de 6 - 7 ori pe săptămână. Dar de ceva vreme am început și yoga de 2 ori pe săptămână, fiindcă am observat că pe măsură ce înaintez în vârstă flexibilitatea și mobilitatea sunt cruciale.”

## Discuțiile cu mama și cu prietenii este modul ei de a-și păstra sănătatea emoțională

Michelle știe că pentru a fi cea mai bună mamă, soție și prietenă trebuie în primul rând să-și acorde timp ei însăși. „Trebuie să fim pe primele locuri în lista noastră de priorități. Pentru mine, investiția în propria persoană presupune investiția în prietenii mele. Îmi iubesc soțul – este cel mai bun partener pe care mi l-aș fi putut dori, iar timpul petrecut cu el este esențial. Dar e la fel de important să-mi petrec timpul și cu prietenii mele – ne dăm energie una alteia și ne sprijinim reciproc. Știu că aceste relații de prietenie necesită timp, dar vei fi răsplătit înzecit după aceea.”

Timpul petrecut alături de prietenii ei la prânz sau o ședință de shopping reprezintă pentru doamna Obama o plăcere simplă a vieții după o zi sau o săptămână lungă. „Acesta este mesajul pe care vreau să-l transmit și fiicelor mele – că trebuie să investești în tine, în prietenii tale, ceea ce-ți va aduce energia și fericirea de care toți avem nevoie pentru a fi sănătoși și fericiti.”

# Primagym te învață să te antrenezi eficient și sănătos

Întotdeauna când doriți să aflați informații despre un anumit domeniu, cel mai bine este să-i consultați pe specialiști. Iată ce spun profesioniștii de la Primagym în legătură cu antrenamentele și cele mai eficiente metode de a beneficia de acestea.

## 1. Ultima masă înainte de mișcare

E bine să mănânci cu o oră și jumătate înainte de a face mișcare! O masă conștientă din alimente bogate în carbohidrați (un sandwich cu piept de curcan, un iaurt slab sau un ou umplut) te va ajuta să rezisti mai bine în timpul antrenamentului și să arzi mai multe calorii. Perioada de o oră și jumătate contează foarte mult deoarece dacă nu o respectăm, corpul va fi concentrat asupra digestiei deci rezultatele antrenamentului vor lăsa de dorit. Dacă mănâncăm ceva dulce înainte de antrenament, nu dăm șansa organismului de a consuma surplusul.

## 2. Respiră pe nas!

Dacă ne obișnuim să respirăm pe nas, bătăile inimii vor fi controlate, stabilizate, ceea ce ne va ajuta la depunerea efortului iar rezultatele antrenamentului vor fi mult mai eficiente. Dacă vom controla respirația, efortul va fi susținut, nefiind nevoie să fim atenți la cum luăm "câte o gură de aer". Acest lucru nu se întâmplă



de la primul antrenament, ci după vreo 6-8, când ajungem să conștientizăm cum să respirăm.

## 3. Antrenamentul cardio să-l lăsăm la urmă!

Întâi să ne întărim mușchii, apoi să mergem cu bicicleta sau să facem cycling ori să alergăm. După încălzire, urmează o perioadă de vreo 15 minute până ce corpul începe să se "atingă de rezerve", adică să aibă nevoie de energie în plus pentru mișcare. Este momentul când începe să ardă calorii din surplusul de grăsimi. De aceea e bine să începem la sala de fitness cu ridicare de greutate pentru o încălzire ușoară, urmând ca după 30 de minute când organismul e încălzit, pregătit pentru antrenament, să facem o jumătate de oră de cycling sau alergare pe bandă.

## 4. Alternarea tipurilor de antrenament

Organismul nostru e destul de lenes. Dacă îl obișnuim cu un singur fel de antrenament, după un timp nu vom simți nici un rezultat. De ce? Din obișnuință, corpul nu va mai consuma calorii. Nu va mai dori să consume mai multă energie decât știe că îi trebuie. De aceea e bine să alternăm tipurile de antrenament.

De exemplu dacă mergem de 3 ori pe săptămână la sală, e bine ca o oră să fie la sala de fitness, una la cycling și o oră de bodyART sau pilates. Dacă umblăm doar la sala de fitness, într-o zi să lucrăm doar pentru trunchi, în altă zi doar pentru picioare. Așa ne vom "păcăli" organismul și orice antrenament va fi mult mai eficient.

## 5. Arderea de grăsimi se face doar prin mișcare intensă

Ghidonul bicicletei, mânerul step-ului nu sunt pentru a te sprijini de ele ci doar ca să-ți asigure siguranța echilibrului. Dacă nu execuți mișcări corecte, de intensitate adecvată mai bine te oprești fiindcă atunci organismul nu mai are arderile dorite.

## 6. Sunt foarte bune antrenamentele care alternează intensitățile

Pentru un începător e foarte bine să înceapă o plimbare ușoară pe banda de alergat, apoi 5-10 minute de alergat, după care mers rapid iar 5-10 minute, apoi din nou alergare 10 minute s.a.m.d. Astfel, pregătim organismul pentru a avea o rezistență cât mai bună, reușind ca după un timp să alergăm 45-60 minute continuu.

## 7. Lucrează și cu greutatea mică

Nu e nevoie să-ți cumperi neapărat greutate de 1,5-2 kg, poți să folosești flacoane cu apă sau umplute cu nisip. În timp ce alergi sau faci cycling poți să te folosești de aceste greutăți pentru a-ți întări musculatura. Și acest lucru duce la arderea grăsimilor.

Cunoscând aceste mici secrete, îți dorim spor la treabă!

**Mai multe informații găsiți pe [www.primagym.ro](http://www.primagym.ro) sau la telefoanele 0361 884 947 sau 0728 555 590.**

# Înotul este un sport benefic la orice vârstă

Este binecunoscut beneficiul înotului, atât din punct de vedere fizic dar și mental. Înotul ajută sistemul cardiovascular, tonifică musculatura, ajută la slăbit și la fortificarea plămânilor.

Înotul reprezintă o opțiune excelentă pentru a face mișcare, în orice perioadă a anului, vara la bazinele din ștranduri sau la mare, iar în sezonul rece la piscinele acoperite. Față de alergat, aerobic sau ridicarea greutăților, înotul nu îți solicită articulațiile și sistemul muscular, iar dacă este practicat cum trebuie, este foarte greu să producă accidente.

Înotul are o influență pozitivă asupra plămânilor, în sensul că în timp va crește capacitatea respiratorie și vei respira mai eficient. Acest lucru



este benefic pentru persoanele în vârstă a căror capacitate respiratorie începe să scadă odată cu vârsta. De asemenea, înotul este folositor pentru adulții și copiii cu astm.

O persoană de 60 de kilograme

cade în greutate importantă. Pentru ca scăderea în greutate să se producă, dieta trebuie să fie controlată.

Acest sport este distractiv și poate fi o modalitate foarte bună de socializare. Poți să urmezi un curs de aerobic în apă și să socializezi în timp ce lucrezi. Exercițiile aerobice efectuate în apă sunt mai eficiente deoarece în general mișcarea în apă te face să depui mai mult efort. Pentru femeile însărcinate exercițiile efectuate în apă tonifică musculatura folosită în timpul nașterii. Pentru cei mai în vârstă, cu probleme articulare, exercițiile efectuate în apă sunt mai sigure, satisfac dorința de mișcare, cresc flexibilitatea și au impact scăzut asupra articulațiilor.

**Daniel Chiorean**

# Cura de slăbire nu înseamnă regim de detoxifiere

Ne apropiem încetul cu încetul de un nou anotimp, mult așteptata primăvară. E o ocazie numai bună să ajutăm organismul să scape de toxinele care de multe ori fără să știm ne-au invadat corpul.

Aceste toxine pe care le eliminăm cel mai ușor printr-o cură de detoxifiere le avem din alimentele pe care le-am consumat, dar și din factori precum poluare ori stres.

## Plus de energie

Multe persoane sunt tentate să creadă că urmând un regim de detoxifiere scapă foarte ușor de kilogramele în plus, dar nutriționiștii susțin că nu înseamnă neapărat slăbire această cură de detoxifiere. Dimpotrivă, e un regim menit să ne dea o stare de bine, un plus de energie, o forță și o putere de muncă de care aveam nevoie. E vorba practic de curățenia trupului nostru, de o purificare printr-un nou stil de viață.

Evident, renunțăm la anumite produse pe care le consumăm și



optăm pentru altele.

## Alimente de bază

Indiferent de sezon, alimentele de bază ale regimului de detoxifiere sunt legumele, fructele, apa proaspătă din belșug, cerealele integrale, dar și lactatele cu un

conținut scăzut de grăsimi. Când urmăm un astfel de regim uităm de cafea, băuturi alcoolice și tutun, de alimente bogate în grăsimi, bombe calorice. Trebuie să ne odihnim cât mai mult, să dormim cel puțin opt ore în fiecare noapte și să evităm situațiile stresante.

**Ioana Pop Vladimirescu**

## Nutriționiștii recomandă preparatele la grătar

Nu o dată sau de două ori ați auzit că alimentele preparate la grătar sunt indicate mai ales în curele de slăbire. Această metodă de a găti diverse alimente, de la carne la legume, este indicată tocmai deoarece nu avem nevoie de alte produse la preparare, cum ar fi uleiul sau untura.

Nutriționiștii chiar recomandă consumul alimentelor pregătite la grătar mai ales de către persoanele care au probleme cu greutatea corporală. În ceea ce privește prepararea în acest mod sunt și câteva secrete pentru o masă nu doar gustoasă, ci și sănătoasă. În primul rând, carnea se pune pe grătar abia după ce cărbunii se sting, fără ca bucățile de carne să fie pline de grăsimi. De fiecare dată, carnea preparată la grătar se va consuma alături de legume proaspete. Și legumele se pot pune pe grătar, dar cu mare atenție, la fel cum facem cu carnea.

**Ioana Pop**

## Ce fac de fapt pastilele de slăbit?



În momentul în care ne îngrășăm chiar și un kilogram sau două, e imposibil să nu ne dăm seama. Asta se întâmplă mai ales în sezonul rece, când suntem tentați să mâncăm mai mult. De ce ne îngrășăm totuși așa de mult și repede? Specialiștii consideră că nu doar alimentația proastă e cauza, ci și viața sedentară. Astfel, înainte de a trece rapid la o cură de slăbire e bine să găsim cauza care stă la baza îngrășării.

În ultimii ani, pe piață au apărut o mulțime de feluri de pastile de slăbit. Unele promit minuni, altele par mai aproape de realitate. Pe toate e menționat de regulă că sunt suplimente alimentare ce nu ar trebui să înlocuiască un regim alimentar echilibrat. Ce fac de fapt aceste suplimente? Rolul lor ar fi acela de a stimula arderea grăsimilor. Înainte de a trece la consumul suplimentelor menite să ne scape de kilogramele în plus e indicat să apelăm la un medic specialist.

**Theodora V.**

# O viață roz mâncând ce ne place

În această perioadă unii dintre noi ne-am putea simți lipsiți de vlagă, alții chiar sunt afectați de vremea de afară, devin mai triști și mai depresivi. Cert este că viața poate să fie și roz... mâncând. Da, da, ați citit corect.

Sunt o mulțime de alimente care ne dau o stare de bine. Printre acestea pe primul loc se află ciocolata. Dacă nu vrem mai apoi să avem probleme de greutate, e bine să o consumăm totuși cu măsură.

## O stare de bine direct din farfurie

Există o mulțime de alimente ce stabilizează nivelul zahărului în sânge, influențându-ne organismul pentru o stare de bine. Am putea de exemplu să consumăm ouă, bogate



în proteine și vitamina B. Sunt gustoase și sățioase și vom avea o stare de bine mai mult timp. Când ne simțim triști putem alege să mâncăm nuci, alune, semințe, toate acestea oferindu-ne o porție zdravă de energie. De exemplu nucile sunt o sursă importantă de proteine și grăsimi naturale. Delicios și cu efecte benefice asupra creierului este și peștele, care joacă un rol important

în a înlătura simptomele unei depresii. Și cerealele fac minuni, cum face și ceaiul verde sau fructele precum banane, portocale, citrice în general. Orice am alege să mâncăm trebuie să consumăm cu atenție, aici oprindu-ne la cantitatea pe care o punem în farfurie pentru a nu cădea în cealaltă extremă și a suferi mai apoi din cauza kilogramele acumulate.

**Theodora V.**

## Pantalonii evazați, potriviți pentru mignone, femei plinuțe sau cu un corp de invidiat

Pantalonii evazați au fost în trend încă din primăvara anului 2010. Apoi, au revenit pe podiumurile de modă un an mai târziu, primăvara 2011. Chiar dacă unii designeri au renunțat să-i mai folosească în prezentările de modă, ei vor face întotdeauna parte din garderoba femeilor excentrice, speciale, care vor să iasă în evidență.

Acest tip de pantalon le avantajează pe femeile plinuțe deoarece lungeste piciorul. În plus, poți câștiga câțiva centimetri dacă îi vei purta cu pantofi cu platforme și tocuri înalte.

Dacă ai probleme cu șoldurile puțin prea mari, atunci pantalonii evazați sunt soluția perfectă pentru tine. Croiala lor te vor ajuta să creezi un echilibru de la șolduri până la gambe. Efectul vizual creat va da impresia unei siluete perfecte, demne de invidiat.

Acest tip de pantalon se pot purta în absolut orice ocazie, în orice fel de combinație. De exemplu, la serviciu, pantalonii din stofă îi poți asorta la un sacou, reușind astfel să creezi o ținută elegantă, dar cel mai important, în care să te simți bine.

Dacă te gândești de pe acum la o vacanță undeva într-o țară cu temperaturi ridicate, îți spunem că pantalonii evazați din materiale diafane vor face din tine o apariție de excepție. Trebuie să ai grijă cu ce îi asortezi și vei reuși să faci "valuri". În acest caz, ai putea să îi porți doar cu partea de sus a costumului de baie, dacă te plimbi pe plajă, sau ai putea o înlocui cu acea eșarfă imensă - pareo - care se poartă la plajă. Fii inventivă și în loc să compui o ținută dintr-un simplu maiou, poți transforma acel pareo într-o piesă vestimentară pentru partea de sus a corpului. Cu mai multe detalii despre pareo vom reveni în edițiile viitoare ale suplimentului, la momentul potrivit.

### Ideali pentru o ieșire la restaurant

Dacă îți planifici o ieșire la restaurant, trebuie să fii mai elegantă ca niciodată. Materialul fin al pantalonului poate fi asortat cu o cămașă croită din aceeași țesătură. Totodată, ai putea opta pentru un costum de două piese, la care poți asorta o curea, pre-



cum în imaginea alăturată.

Poți ieși în evidență la o ieșire cu prietenele, purtând acești pantalonii evazați. Poți lua un model elegant să-l asortezi cu un maiou fără mâneci, iar ca să nu-ți fie frig, ar fi bine să-l combini cu o bluză cu nasturi și cu un palton gros, lung până la genunchi.

### Manșetele și talia înaltă

De regulă, pantalonii evazați ies în evidență prin materialul din care sunt confecționați, însă aceștia se deosebesc în primul rând prin prezența sau absența manșetelor și a taliei înalte. Manșetele la pantalonii sunt potrivite în situațiile care impun o ținută elegantă. Pentru a fi puse în valoare, poți purta niște platforme cu toc înalt, așa cum s-a subliniat mai sus. Totodată, manșetele nu sunt recomandate în cazul în care pantalonii evazați sunt confecționați din denim, adică obișnuirii blugi pe care îi purtăm cu toții. Fiind vorba de o ținută casual, ai putea da impresia că ținuta ta este dezordonată și neîngrijită. În ceea ce privește lungimea pantalonului, dacă nu corespunde înălțimii tale, du-i reperor la croitor, să-i ajusteze, deoarece pantalonii îndoșiți nu sunt tocmai plăcuți ochiului, indiferent de modelul lor.

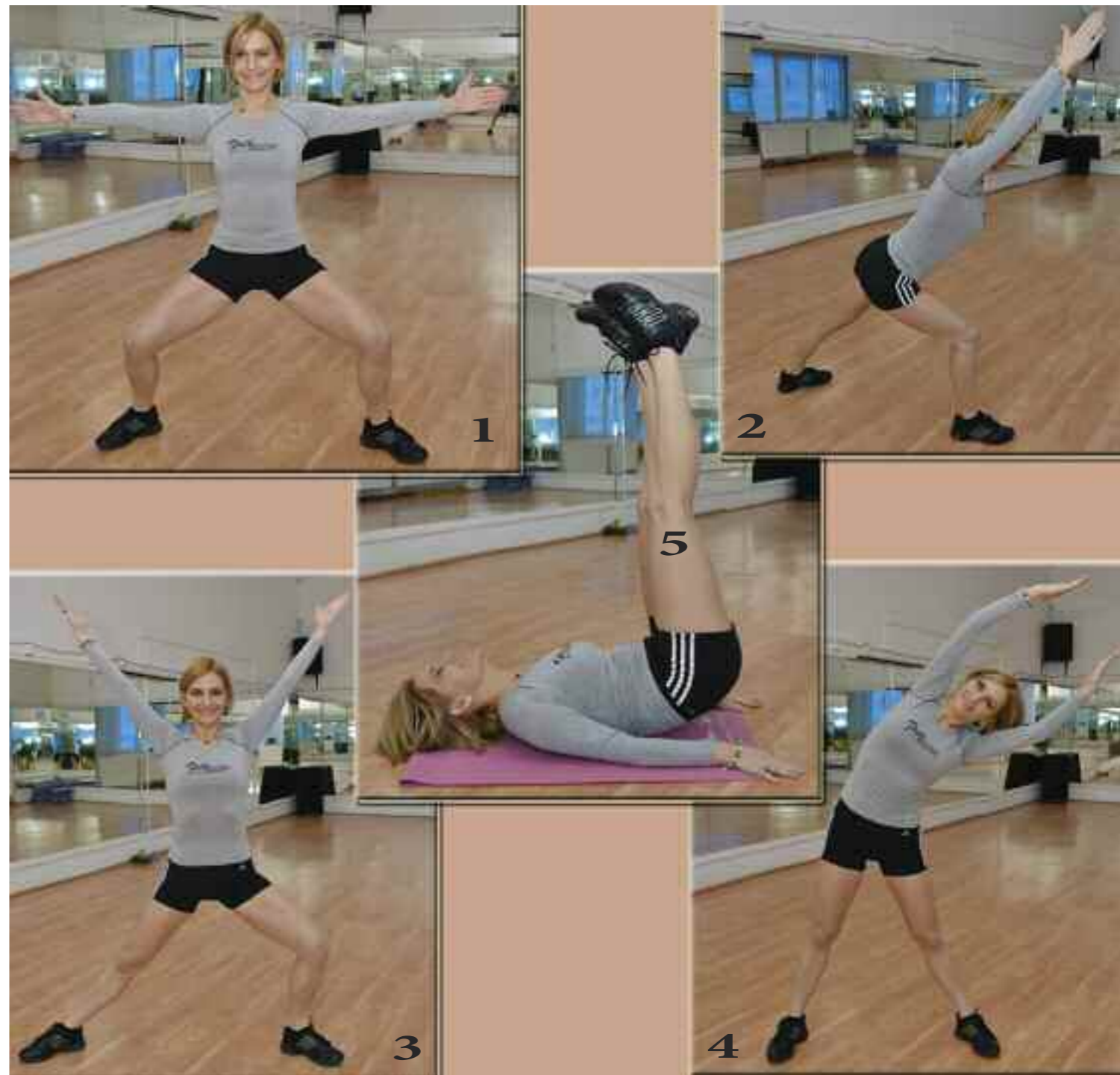
Cât despre talia înaltă a pantalonilor evazați, este bine de știut că aceasta te pune în avantaj, însă depinde de tine dacă știi să-i alegi. Principiile după care ne cumpărăm aceste piese vestimentare sunt foarte simple: femeile plinuțe vor opta pentru o talie cât mai înaltă, care să fie întărită, pentru a susține partea respectivă a corpului. Totodată, talia pantalonului trebuie să fie, în acest caz, fără cute, pliuri sau aplicații deoarece nu te vor ajuta să obții rezultatele dorite.

### Cei strâmți pe talie și largi pe gambe îți scot formele feminine în evidență

Pentru femeile norocoase, cu un corp de invidiat, opțiunile la acest capitol nu sunt îngrădite. Pot alege de la pliuri, volănașe, buzunare, fermoare și alte accesorii până la un model de pantalon simplu, pe corp. Cei strâmți pe talie și evazați la gambe îți vor scoate formele în evidență și vei reuși astfel să obții admirația reprezentanților sexului puternic.

Mirela Filimon

## Un nou episod: Exerciții statice cu antrenarea Kerekes Eموke



Exercițiile statice sunt vedetele lunii februarie astfel că în acest număr continuăm să ne antrenăm alături de Kerekes Eموke pentru un corp frumos sculptat.

Celor care își doresc să simtă din plin beneficiile sportului le spunem că la Centrul de aerobic Fitland

din Satu Mare, strada Rândunelor nr. 3 dorințele se pot îndeplini. Asta datorită unei echipe care muncește pentru sănătatea ta! Mult mai multe detalii se pot obține pe [www.fitland.ro](http://www.fitland.ro).

1. Stând cu picioarele depărtate, genuchii îndoșiți, brațele întinse lateral (imaginea 1). Menținem poziția timp de trei minute.

2. Fandare cu piciorul drept în față, brațele întinse sus, în continuarea coloanei (imaginea 2). Menținem poziția timp de două minute, apoi repetăm exercițiul pe partea cealaltă a corpului.

3. Stând depărtat, brațele ridicate oblic sus. Îndoim genuchiul stâng și menținem poziția vreme de trei minute (imaginea 3). Facem la fel și pe partea cealaltă a corpului.

4. Stând, cu brațele întinse sus. Îndoim trunchiul spre stânga și menținem poziția timp de două minute. Facem același exercițiu și pe cealaltă parte a trupului.

5. Culcat dorsal, brațele lângă trunchi. Ridicăm bazinul, menținem poziția timp de trei secunde și repetăm mișcarea de 24 de ori.

Ioana Pop Vladimirescu

## Frigul ce distruge grădina

Zăpadă avem din belșug, gheață la fel. Că ne place, că nu ne place, trebuie să știm că iarna ne poate foarte ușor distruge grădina. Plantele au mult de suferit din cauza gerului, a frigului persistent din anotimpul rece.

Putem observa foarte ușor aceste rezultate deoarece planta devine mai moale la atingere sau chiar se închide la culoare, ajungând la o nuanță de gri foarte închis și uneori negru.

Ce se întâmplă cu planta când e frig? Ei bine, îi este afectat peretele celular că e frig, că e ger, că e acoperită prea mult de zăpadă sau gheață. Când pământul e înghețat, rădăcinile nu pot să își extragă din sol apa de care au nevoie. Dacă observăm la o simplă plimbare prin curte și grădină că plantele noastre suferă, trebuie să luăm măsuri. Un prim pas e acela să înlocuim tot ceea ce avem la momentul oportun cu plante mult mai rezistente. Zăpada poate fi și ea îndepărtată de pe plante, iar gheața la fel.

Theodora Pop

## Îngrijirea plantei Hoya



Hoya - denumită popular Floarea de Ceară sau Lacrima Maicii Domnului este un arbust, verde pe toată durata anului care dezvoltă tulpini lungi, cu frunze cărnoase, rotunde, ovale sau ascuțite cu flori mici, parfumate, cărnoase și lucioase.

Pentru a se dezvolta armonios, Hoya trebuie așezată în locuri luminoase, dar nu în bătaia razelor de soare, iarna fiind necesară o temperatură de cel puțin 10 grade. Nu suportă umiditate mare. Înainte de înflorire se udă prin pulverizarea apei pe frunze.

Hoya nu suportă curenții de aer și nici schimbarea repetată a locului deoarece nu v-a mai înflori. Transplantarea plantei se poate face numai primăvara, într-un amestec format din pământ de frunze, turbă și nisip.

Hoya se înmulțește primăvara prin butași de tulpină care dețin 3-4 noduri.

V. Shibata

# Plantarea pomilor fructiferi se face din februarie până în aprilie

**Suntem în luna februarie și specialiștii consideră că e vremea să plantăm pomii fructiferi. Perioada de plantare a acestor pomi durează până în luna aprilie, astfel că avem timp destul ca să alegem soiurile care dau randament și care ne plac cel mai mult.**

Până la urmă, aceia dintre noi care se bucură de grădini, de mult spațiu în mijlocul naturii, se pot bucura și de fructele pe care pomii le oferă la un moment dat.

## Ofertă variată

Înainte de a trece efectiv la plantare trebuie să avem în vedere unele elemente deosebit de importante când vine vorba de pomii fructiferi, de la alegerea lor la solul din grădină. Legat de pomii fructiferi care se prind bine la noi, oferta e cât se poate de variată. Putem planta meri, peri, pruni, caiși, pierșici, vișini și multe alte soiuri. Trebuie doar să știm exact ce fructe



ne plac sau cum am putea să ne bucurăm de ele și în sezonul rece, că degeaba punem compot de vișine până umplem camera dacă niciunui membru al familiei nu îi plac vișinele.

În zona noastră, de câmpie, caișii, dar și pierșicii sunt roditori. Vom avea grijă totuși ca puietii să

se bucure din plin de soare. În ceea ce privește tehnica plantării, înainte de a trece la treabă trebuie să ne asigurăm că puietul e în stare bună, are rădăcini sănătoase și astfel șanse să se prindă. Pomii se vor pune la o distanță suficient de mare unii de alții.

Ioana V.

## Cum alegem masa din sufragerie

Sufrageria este una dintre cele mai importante încăperi ale unei locuințe. În sufragerie se strânge familia, se servesc mesele, în acest fel locul devine unul important. Oricum ar fi această cameră ea are nevoie de o masă care poate și trebuie să fie elementul principal.

La alegerea mesei de sufragerie se va ține cont neapărat de câteva aspecte importante. Primul vizează numărul membrilor familiei. Nu cumpărați o masă de 12 persoane dacă familia voastră are doar 3 membri. Neapărat dimensiunea acestei piese de mobilier va ține cont de mărimea încăperii în care va fi așezată.

O masă de 2 persoane ovală va avea 80 cm, iar dimensiunile pentru o masă pătrată vor fi de 90X90 cm. Pentru 4 persoane, masa de sufragerie rotundă va avea diametrul de 90 cm, iar cea pătrată dimensiunile de 90X90 cm. Masa dreptunghiulară va fi de 80X120 cm. Pentru 6 persoane, o masă de sufragerie dreptunghiulară este de 1,40X0,80m, în vreme ce o masă mare, pentru 10 persoane are



0,90X2,50. O masă rotundă pentru 8 sau 10 persoane are diametrul de 1,50m. Există totuși soluții și pentru cazul în care nu avem spațiu suficient. Putem foarte bine să optăm pentru o masă pliantă, care se va desfăce la nevoie sau în cel mai rău caz pentru o masă ovală.

Avantajul meselor ovale este că datorită liniilor curbe creează o atmosferă mai intimă. Pentru un aspect

V. S.

# Organizează-ți cariera evitând greșelile

**Suntem dispuși să facem aproape orice pentru a ne mulțumi șeful, însă riscăm să facem unele greșeli care să ne "îngroape" mai mult decât să ne ajute să-i fim pe plac.**

În acest număr al suplimentului "Sănătate și Frumusețe" îți prezentăm unele erori pe care le fac/nu le fac angajații în încercarea de a-și mulțumi șefii.

## Dacă ai un argument solid, susține-l!

Preferăm o atmosferă pașnică, aceasta făcând parte din lista calităților pe care le dorim. Dar există momente când este bine să îți exprimi punctul de vedere, indiferent dacă nu se află în linia părților majoritare. Se poate întâmpla să ai o expertiză solidă într-un anumit domeniu, așa că oferă-le colegilor soluții alternative, încearcă să-i faci să vadă problema din alt punct de vedere. Ai argumente solide, iar punctul tău de vedere contribuie la rezolvarea unei situații, fă-ți curaj



să-l susții.

În cadrul unei instituții apar mereu situații excepționale astfel că trebuie să îți extinzi atribuțiile, să faci și alte lucruri pe lângă cele care apar în fișa postului. Depinde de domeniul în care lucrezi, de specificul industriei. Angajații care dovedesc flexibilitate și dorința de dezvoltare sunt foarte apreciați. Orice faci în plus contribuie la propria ta dezvoltare profesională. Angajatorii ar trebui să exploreze această ra-

mură, să-i pună pe angajați să facă mai multe lucruri, din mai multe părți pentru dezvoltarea profesională. Doar așa o afacere poate crește sănătos, iar angajații pot fi motivați și fidelizați.

## Orele suplimentare pot avea efecte secundare

Orele suplimentare nu favorizează un angajat, ba din contră, cu

timpul, îl demotivează și epuizează. Managerii trebuie să găsească modalități prin care aceștia își pot îmbunătăți eficiența. Sunt situații când orele suplimentare sunt necesare, dar dacă devin o regulă, pot fi afectate sănătatea și motivația angajatului. Este bine de știut că un profesionist "nu doarme la muncă" ci muncește eficient, învățând să își organizeze bine timpul".

## Folosește online-ul

Trăim în era internetului când acesta facilitează orice aspect. Este timpul să te înscrii pe rețelele de socializare ca LinkedIn, acesta poate lua locul clasicele conferințe. Acolo se pot întâlni oameni cu experiență, poți afla de la ei lucruri noi, în ceea ce privește cariera ta. Aceste tipuri de socializare, online (LinkedIn) și offline (conferințe) nu se exclud una pe alta și ar trebui să meargă în paralel.

Angajatul ideal este cel care reușește să se adapteze multiplelor schimbări care au loc în domeniul său și nu numai.

Ionuț Blăjean

## Meseriile cele mai bine plătite în Occident

**Potrivit datelor ANOFM, peste 73.000 de persoane au plecat la muncă în afara țării cu sprijinul agenției, iar mai mult de 71.000 de persoane au plecat prin intermediul agențiilor de recrutare.**

## Germania și Marea Britanie printr preferințele românilor privind oferta de muncă.

Cei mai mulți români care merg în străinătate prestează munci necalificate, și doar unu din patru ocupă locuri de muncă cu un nivel ridicat de calificare. Majoritatea românilor muncesc în agricultură, construcții și câștigă până la 1.500 de euro lunar, potrivit datelor furnizate de agențiile de recrutare și ANOFM.

Anul trecut, cei mai mulți dintre românii care au plecat la muncă în afara țării au ales Germania și Marea Britanie. Astfel, peste 72.700 de români au semnat contracte de muncă



în Germania prin intermediul ANOFM și circa 10.500 de persoane și-au găsit de lucru în această țară cu ajutorul agențiilor care plasează de forță de muncă în străinătate.

## Salarizare

În ceea ce privește salariile, majoritatea românilor care merg la lucru în Germania câștigă între 800 și 1.500 de euro lunar. Cei mai mulți lucrează în agricultură și câștigă între 800 și 1.500 de euro pe lună. Un venit similar primesc și cei care au slujbe în hoteluri și restaurante, iar cei care lucrează în sectorul servicii primesc 1.100 de euro lunar. Salariile celor care lucrează în menaj variază între 1.000 și 1.400 de euro, iar cei care muncesc în industrie sunt plătiți cu până la 1.500 de euro. Cele mai mici salarii le primesc spălătorii de vase și cei care se ocupă de îngrijirea persoanelor vârstnice, câte 800 de euro lunar.

Salarii cam de același nivel primesc și cei care muncesc în Marea

Britanie, unde desfășoară activități de îngrijire copii și bătrâni sau lucrează în restaurante și sectorul hotelier. Românii care lucrează în Italia primesc salarii cuprinse între 800 și 1.500 de euro lunar. Mulți dintre ei muncesc în construcții, restaurante, sectorul hotelier sau îngrijesc copii și bătrâni. În Spania, majoritatea românilor au obținut contracte de muncă în agricultură, pentru salarii de 700-800 de euro lunar. Tot în agricultură lucrează și românii care au obținut slujbe în Danemarca și Austria. Salariile primite de români în aceste state variază între 800 și 1.300 de euro. Dintre toate joburile, cel mai bine plătit sunt medicii, specialiștii IT și inginerii. Statistica mai arată că doar 25% dintre ofertele de angajare din străinătate vizează personal cu un nivel ridicat de calificare. În topul domeniilor cu cele mai mari salarii urmează ingineria (8.700 de euro), vasele de croazieră (5.500 de euro), logistica și IT-ul (5.000 de euro).

Stelian Crainic