

# Stilul Retro intră din nou cu putere în modă

Reinterpretarea temelor retro a intrat cu putere anul acesta în majoritatea creațiilor. Amprenta lăsată de trecut asupra designerilor se reflectă în „operele de artă care învâluie podiumurile internaționale de modă.

Moda anului 2012 cu siguranță se axează doar pe tendințele din anii 1920 și 1950.

Serialul Mad Men este unul care le-a stârnit interesul multor creatori, în special femeilor care au făcut o adevărată pasiune pentru stilul ultra-feminin al anilor 60.

## Stiluri

### Anii 20

Unul dintre stilurile reprezentative pentru acea perioadă ar fi cel flapper, anii 20 fiind cunoscuți drept perioada Art Deco. Pălăriile cloché și tunsorile bob erau doar câteva accesorii preferate de femeile din acea perioadă. Îmbrăcămintea se axa pe rochii care nu scoteau în evidență talia și coborau până la jumătatea gabei. Coco Chanel este una dintre creatoarele care se bucura de dulcele succes, datorită stilului androgin pe care îl adopta în creațiile ei.

### Anii 30

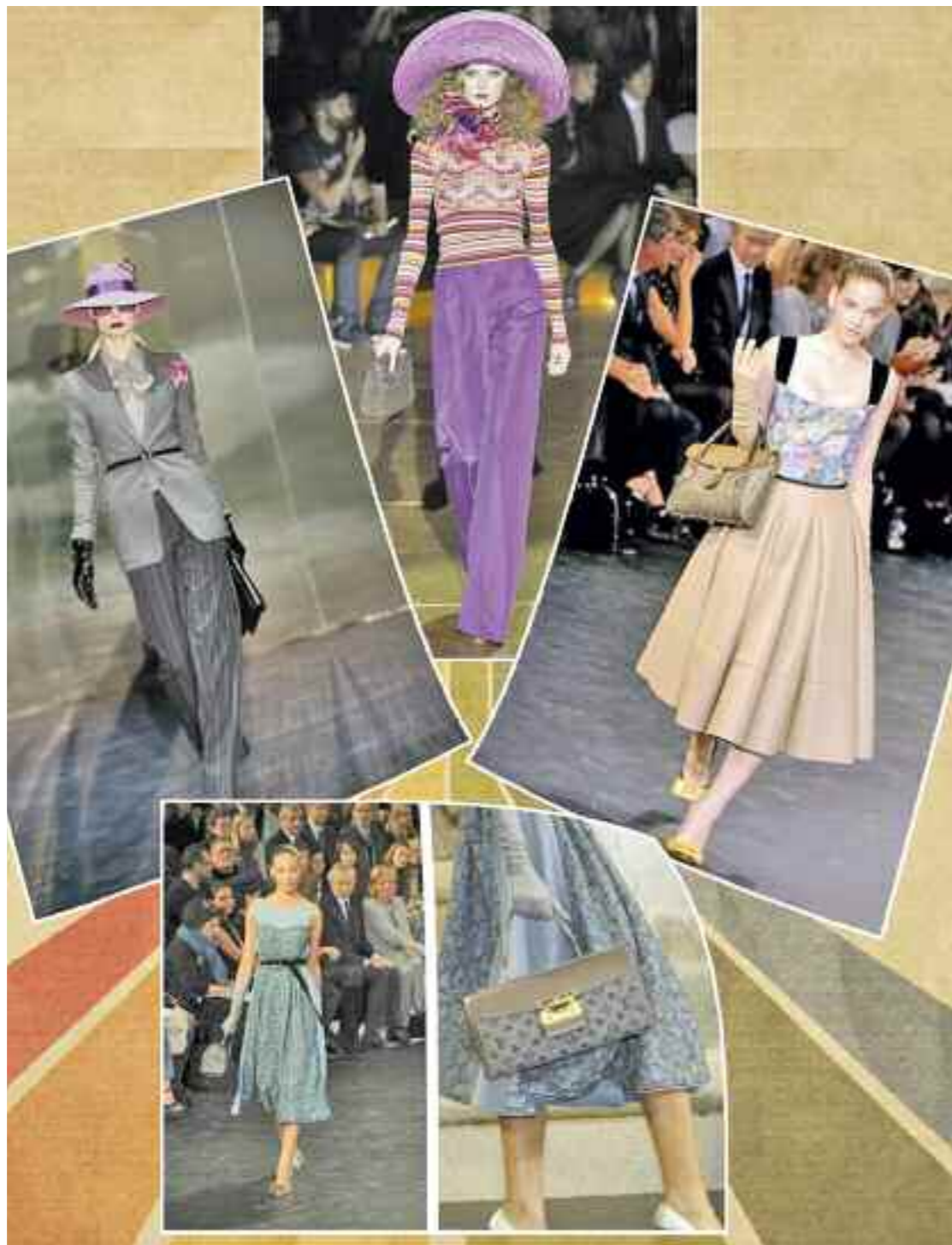
Datorită recesiunii economice și a războiului mondial, stilul anilor 30 a fost influențat în mare parte de acești factori. Hainele create în acea perioadă erau menite să acopere tot corpul și să dea un rol funcțional și utilitar. Perioada anilor 30 este marcată de celebrul fermoar care este introdus pentru prima dată în vestimentație de către Elsa Schiaparelli.

### Anii 40

Revenirea caselor haute couture a fost un pas important al anilor 40. Christian Dior a creat istorie prin colecția lansată „New Look” iar fustele și sacourile scurte au fost introduse pentru prima oară în modă. Silueta feminină care a fost distrusă în perioada anilor 30, a fost din nou readusă la viață prin jachetele cu umeri falși ce marcau talia și prin fusta creion.

### Anii 50

Christian Dior, Hubert de Givenchy și Coco Chanel sunt cei



care s-au impus în această eră având la picioare o sumedenie de variante.

Introducerea creațiilor feminine după terminarea celui de-al doilea Război Mondial a fost primită cu încântare de către femeile care au fost silite pe parcursul anilor 40 să se adapteze stilului bărbătesc.

Glam-ul anilor 50 a fost fusta creion care era purtată de către toate femeile, scoțând în evidență talia extrem de subțire.

### Anii 60

Pentru prima dată în istorie, moda este revoluționată de către tineri. Linia feminină a anilor 50 se păstrează, însă iau naștere

schimbări importante.

Formele geometrice sunt introduse și își pun amprenta asupra creațiilor feminine. Elementele romantice precum dantela sau pietețele sunt complet scoase din peisaj iar stilul minimalist este construit pe liniile clare și arhitecturale.

Flavia Călăianu

Se dă numai  
cu Informația zilei!

Sănătate



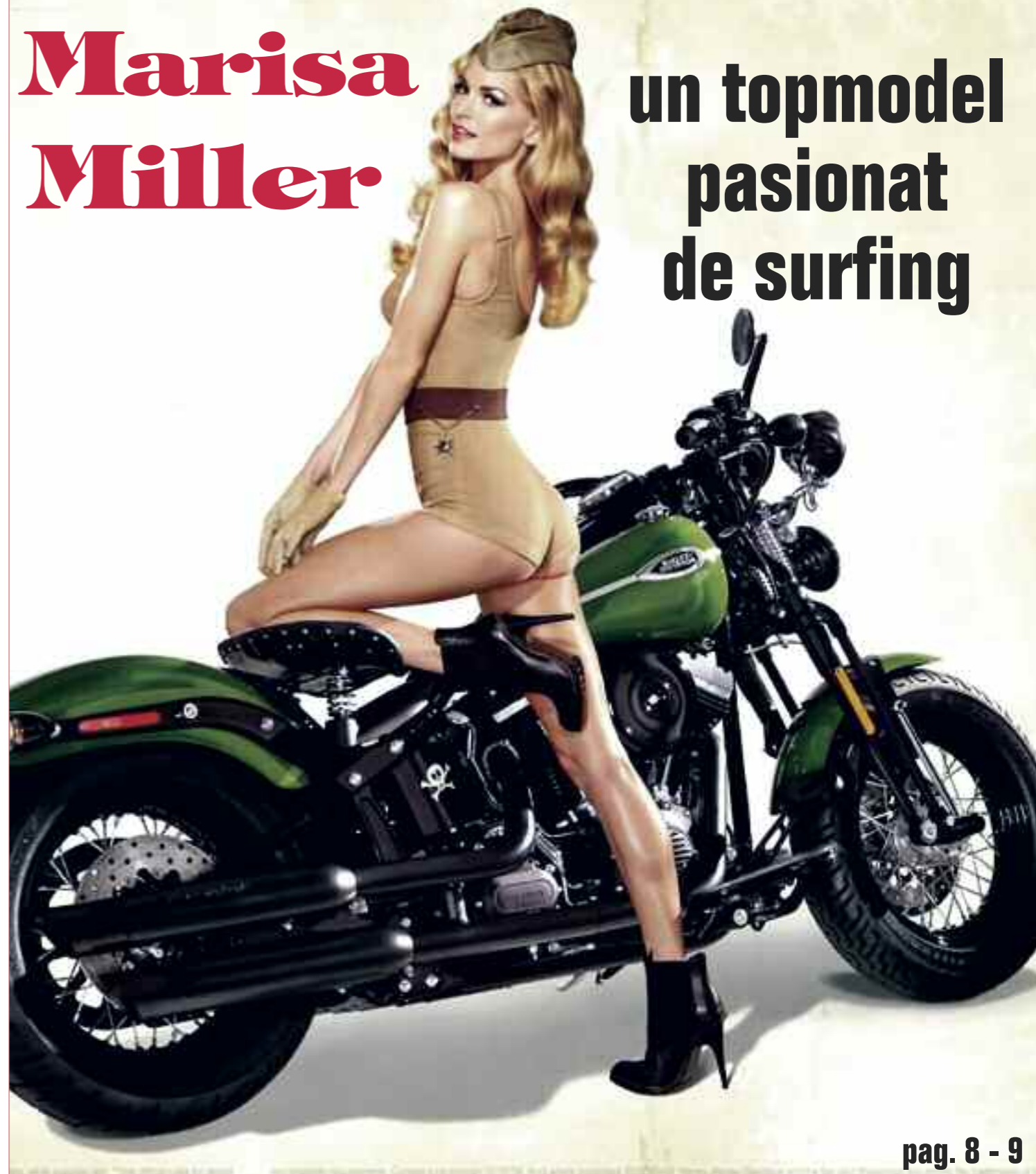
Frumusețe

Informația Zilei

Anul VII Nr. 334 miercuri 29.02.2012

Marisa  
Miller

un topmodel  
pasionat  
de surfing





# Comunicarea dintre medic și pacient în homeopatie

**Homeopatia este o formă de medicină complementară, alături de acupunctură, osteopatie, fitoterapie, gemoterapie, etc.**

Pentru a fi un bun homeopat, medicul trebuie să aibă cunoștințe temeinice de medicină alopatică, să fie un bun practician și un fin psiholog. Homeopatia este o alternativă, fiecare pacient își definește singur tipul de medicină care i se potrivește și fiecare pacient își are medicul său față de care are afinități și în care are încredere.

## Particularitățile consultației în homeopatie

Anamneza (interogatoriul) în homeopatie este cea mai importantă etapă. Pacientul trebuie să se înarmeze cu răbdare și cu disponibilitatea de a răspunde la întrebări privind modul de viață, de a gândi, cum doarme, ce visează, ce frici are, cum reacționează în situații de stres, dacă este călduros sau friguros, cum este apetitul, setea, ce preferințe alimentare are sau față de ce are aversiuni, sau la întrebări de-a dreptul intime cum ar fi viața lui sexuală. Sinceritatea îl va ajuta cel mai mult pe medic să-i găsească remediul. Adesea simptomele cele mai ne-

semnificative din punct de vedere homeopat sunt disimulate pentru că sunt judecate ca lipsite de importanță de către pacient, fiind cel mai greu de obținut din partea lui. Ceea ce pare nesemnificativ pentru pacient reprezintă adesea caracteristica esențială a bolii și contribuie la alegerea remediului potrivit.

## Ce trebuie să facă pacientul

Remediile homeopatice trebuie administrate cu o jumătate de oră înainte sau la 2 ore după masă. Este recomandată utilizarea unei lingurițe de plastic sau administrarea direct din căpăcelul ambalajului. Pentru copiii mici sau sugari se recomandă diluarea remediilor în apă plată, agitarea flaconului și administrarea sub formă de înghițituri sau cu o seringă direct în cavitatea bucală. Este interzisă atingerea remediilor cu mâna. Pacientul trebuie să utilizeze o pastă de dinți nementolata (Etera-se găsește în magazinele de produse naturiste, hipermarketuri sau farmacii). Nu este indicat consumul de produse mentolate, ceai de mușețel, tei, mentă, oțet, cu 2 ore înainte și după administrarea remediului. De asemenea, atenție la consumul de cafea, ceai negru sau verde, ciocolată, mentă sub orice formă (bomboane, gumă de

mestecat, pastă de dinți). În funcție de tipul de remediu indicat, lista ar putea continua. Trebuie să vă ascultați medicul, care este aliatul dumneavoastră.

## Remediile homeopatice

Remediile homeopatice sunt diluții dinamizate din tincturi mamă de origine vegetală (Arnica montana, Belladonna, Lycopodium, Drosera, Digitalis, Hypericum), animală (Apis melifica, Sepia, Lachesis mutus), minerală (Argentum nitricum, Arsenicum album, Calcarea carbonica, Platina).

Remediile homeopatice nu sunt toxice pentru organism, ele nu determină reacții adverse. Re-

mediile stimulează capacitatea organismului de apărare (forța vitală), deci sistemul imun, aflat în strânsă interconexiune cu sistemul neuroendocrin. Prin diluție și dinamizare, acțiunea terapeutică a remediului crește.

Homeopatia nu tratează boli genetice, neoplasme în stadii avansate, diabet zaharat de tip 1, anomalii mecanice, situații chirurgicale. Dar în mai toate afecțiunile poate aduce cel puțin ameliorarea simptomelor. Pentru mai multe informații și consultații la clinica Sfântul Anton, tel: 0261713333.

**Dr. Sztamari Annamaria, medic de medicină internă cu competență în homeopatie**



Cătălin al Județului Satu Mare  
www.informatia-zilei.ro  
**Informația zilei**  
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
- kinetoterapie
- masaj medical
- masaj de remodelare corporală
- fitness neasistat
- masaj de relaxare
- fitness asistat
- saună

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

- Masaj pentru gravide. ☎ 0361.88.28.22

# Cum motivezi școlarul să învețe?

**Există câteva modalități de a-i trezi copilului interesul pentru cunoaștere și motivația de a învăța.**

Manifestă tu însuși interes pentru cunoaștere. Vorbește-i copilului despre lucrurile noi pe care le-ai aflat sau le-ai învățat și întreabă-l și pe el ce cunoaște despre subiectul respectiv. Este important ca cel mic să vadă entuziasmul cu care înveți lucruri noi.

**Discută cu copilul tău despre ce a învățat.** În loc să îl întrebi ce note a luat la școală poți începe prin a-l întreba ce a învățat în ziua respectivă la școală. Încurajează-l să îți explice un concept nou învățat și, dacă nu știi destul de multe despre subiectul respectiv, spune-i că vrei să aflați împreună mai multe.

**Arată-i modalități distractive de învățare.** De multe ori, copiii refuză să învețe sau să își facă temele pentru că lecțiile li se par pur și simplu plictisitoare. Indiferent



care este motivul pentru care copilului nu îi plac temele, îl poți ajuta dacă îi oferi modalități și alternative de învățare: jocurile bazate pe cunoștințe, experimente științifice pe care le poate realiza acasă.

**Încurajează-ți copilul să își exprime părerile, sentimentele, atitudinile trăite atunci când e implicat într-o sarcină.** Doar astfel

vei ști când anume curiozitatea lui a fost satisfăcută când dorința de explorare și descoperire a atins vârful, când se simte plictisit, dezamăgit ori neputincios.

**Ajută-l să își organizeze timpul.** Cine ar fi motivat să realizeze o activitate solicitantă atunci când simte că nu are suficient timp pentru odihnă sau relaxare? Managementul timpului este esențial pen-

tru ca cel mic să își formeze o atitudine pozitivă față de învățare. Recomandă-i să ia pauze atunci când învață și să se odihnească puțin înainte de a începe temele. Manifestă entuziasm atunci când copilul tău reușește să facă ceva prin propriile sale eforturi și cu o implicare minimă din partea ta. Orice reușită a copilului tău este bine să reprezinte o reușită și pentru tine fiindcă cel mic tocmai a urcat o treaptă pe scara cunoașterii. Orice obstacol depășit reprezintă la fel, un pas înainte, iar bucuria depășirii lui să fie o bucurie pentru toți membrii familiei.

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. 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)

## Rolul psihoterapiei de cuplu pentru o viață mai bună

**În rândurile care urmează vă invităm să vă imaginați un mic scenariu, propus de psihologul Gyorgy Gaspar și inspirat evident de fapte reale. Nu înțelegeți de ce e nevoie de psihoterapie de cuplu?**

Ei bine, aflați în cele de mai jos, sursa materialului nostru fiind blogul specialistului, gyorgy-gaspar.blogspot.com.

### Scenarii din viața de zi cu zi...

El: "Obişnuim să ne distrăm mult, să petrecem, să avem invitați la cină... Vreau puțină veselie". El: "Are impresia că suntem un sac fără fund. Cheltuie, cheltuie, cheltuie... Cumpără tot felul de lucruri inutile: haine, cărți, chestii de bucătărie. Nu realizează că risipim o grămadă de bani". Ea: "Nu mai este interesat de sex. Vine în pat după ce adorm și se trezește înaintea mea. Știu că am pus câteva kilograme după ce am



născut copiii, dar...". El: "Nu vrea să mă asculte. Totul trebuie să fie așa cum vrea ea. Ea are mereu dreptate...". Ea: "Este atât de nervos în ultima vreme... Nu-l mai mulțumește nimic". Ea: "Nu este niciodată acasă. E toată ziua la birou sau iese cu băieții ori își repară mașina. Și când e aici, nu ascultă nimic din ce îi spun. E mereu absent, în lumea lui...".

Dacă aceste exemple vă sună cunoscute, iată ce spune psihologul Gyorgy Gaspar: "Acestea sunt plângeri, foarte frecvente pe care le

aud în cabinetul de consiliere. Lucrând de mulți ani cu familii și cupluri din diverse medii, aud de numeroase ori partenerii criticându-și jumătatea pentru fel și fel de lucruri, cum ar fi că nu e bine călcată cămașa, unul sau altul de cumpărat o pâine de proastă calitate, nu au prieteni sau au prieteni prea apropiați.

### Convingerile nocive pentru relația de cuplu

Înainte de toate vă spun că un

partener perfect, o persoană ce mă completează, iubirea fără sfârșit sunt câteva dintre convingerile cele mai nocive pentru relația de cuplu. Ce ne rămâne de făcut? Să investim și mai multă iubire în relația ce nu corespunde cu aceste convingeri? E și asta o alternativă, dar nu cea mai recomandată. Obiectivul nostru este să construim cea mai eficientă relație pentru noi, cea care să coincidă cu limitele realității.

E o relație în care putem acționa cu iubire, putem aprecia ceea ce partenerul ne poate oferi, putem învăța să acceptăm diferențele interpersonale. Indiferent de decizia luată facem o alegere. Putem alege să trăim într-o relație de cuplu ce nu ne mulțumește sau putem alege să renunțăm la ea, dar înainte de acest din urmă pas e bine să încercăm să facem tot posibilul pentru starea de bine a cuplului și a familiei", ne spune psihologul Gyorgy Gaspar.

**A consemnat Ioana Pop Vladimirescu**



## Chifteluțe de soia



### Ingrediente:

100 g de soia granule, 2 linguri de pesmet, 2 linguri de făină, 4-5 căței de usturoi, o lingură de boia de ardei, sare, piper, delicat, ulei pentru prăjit.

### Mod de preparare:

Granulele de soia se fierb într-un litru de apă cu delicat. Se lasă să se răcească și se strecoară surplusul de apă. Se adaugă pesmetul, făina și condimentele, după gust, tocmai ca la chifteluțele din carne.

În cazul în care compoziția pare prea seacă și nu se poate forma bine, se adaugă puțin ulei. Cu mâna umezită cu apă se formează biluțe, sau se modelează în formă de pârhoale. Se prăjește în ulei fierbinte și se servește cu piure de cartofi, garnitură asortată, sau pilaf de orez.

## Supă de zarzavaturi cu orez



### Ingrediente:

500 g zarzavaturi (pătrunjel, morcovi, gulie, țelină eventual păstârnac), câte circa 100 grame de fasole verde, mazăre verde, boabe, conopidă, broccoli, varză, varză de Bruxelles, o ceapă, 150 g orez, circa 50 ml ulei, sare, piper, bază pentru mâncăruri.

### Mod de preparare:

Ceapa mărunțită sau răzuită se călește în ulei, se adaugă orezul și se călește și acesta, apoi la fel se procedează și cu zarzavaturile fe-

liate. Când toate s-au călit se stinge cu circa 1,5 - 2 l de apă. După 15-20 minute de fierbere se adaugă legumele și condimentele și se mai fierbe circa 15 minute. Se servește caldă, presărată cu pătrunjel verde, eventual cu adaos de smântână, sau dacă vreți să fie de post, cu smântână vegetală.

## Clătite de post



### Ingrediente

400 - 450 făină, 3-4 linguri de frișcă vegetală (se poate face și fără frișcă) 4 linguri de zahăr, un plic de zahăr vanilat, 2 linguri de rom sau câteva picături de esență de rom, sare, apă minerală carbogazoasă (dacă nu folosim ouă, apa minerală nu se poate înlocui cu apă plată, sau apă de la robinet), gem, sau mere răzuite, amestecate cu zahăr și scorțișoară pudră pentru umplutură.

### Mod de preparare:

Se amestecă făina, zahărul, zahărul vanilat, sarea, romul și

frișca (dacă folosiți), apoi amestecând, se adaugă apă minerală, până când aluatul va avea consistența ca smântâna. Se prăjește în tigaia unsă cu un pic de ulei sau în vas antiaderent. Dacă doriți să le serviți cu gem, aluatul poate fi mai consistent, deci clătitele mai groase, iar dacă le umpleți, preparați un aluat mai fluid și faceți clătite mai subțirele.

## Meniul săptămânii

### Ciorbă cu legume

**Ingrediente necesare:** 700 grame carne de vită macră, o ceapă, doi morcovi mai mari, un pătrunjel, o jumătate de țelină, puține păstăi proaspete sau conservate, doi cartofi, 2-3 roșii sau puțin bulion, o legătură de verdeață asortată.

**Modul de preparare:** carnea se taie cubulețe și apoi se spală bine. Zarzavatul se curăță, se taie la fel cubulețe și apoi se spală sub un jet de apă. Carnea se pune la fiert și se culege spuma în timpul fierului. Se adaugă puțină sare și se pun zarzavaturile stoarse. Când zarzavaturile încep să se sfărâme și carnea este moale, mâncarea este aproape gata. Se condimentează la final. Verdeața se taie mărunt și se pune în ciorbă după ce a fost luată de pe foc. În funcție



de preferințe se poate prepara o dresură dintr-un ou și o ceașcă de smântână, care se adaugă după luarea vasului de pe foc.

### Tocăniță de fudulii

**Ingrediente necesare:** un kilogram de fudulii de porc sau de miel, ceapă, ulei, 3-4 căței de usturoi, condimente.

**Modul de preparare:** fuduliile se opăresc și se curăță de piele, se spală, se scurg și se taie felii. Ceapa se taie mărunt și se pune la prăjit. Când este ușor gălbuie se adaugă fuduliile și se prăjesc vreme de două sau 3 minute. Se condimentează și se lasă să dea două sau trei clocote. Tocănița se poate servi cu sau fără garnitură.

Coriolan A.

# Vine, vine primăvara cu frumoșii ei pistrui!

**Vine, vine primăvara! Bucurie mare, e drept! Ce facem cu pistruii? Reprezentantele sexului frumos pe care natura le-a înzestrat cu aceste "buline" maronii spre crem se pot bucura din plin de un nou look.**

Multe tinere pistruiate se simt prost că beneficiază de acest dar al naturii, însă noi încercăm să le convingem că pistruii sunt frumoși și să-i poarte cu mândrie!

### Un aer tineresc

Practic, apariția pistruiilor este favorizată de soare. Iar cum soarele își trimite tot mai des razele spre noi de-acum înainte, pe față apar tot mai mulți pistrui. Specialiștii vor totuși să ne convingă de faptul că pistruii nu sunt o problemă, ci dimpotrivă ne conferă un aer tineresc, adolescentin. Așadar, considerați că aveți un avantaj cu aceste bijuterii de pe chip. Să ne gândim doar la



alunițe, care la rândul lor sunt frumoase și persoanele care le poartă încearcă să le pună în valoare.

Pistruii sunt mici pete pigmen-

tare de mărime diferite ce se localizează mai ales pe obraji, pe nas, dar și pe frunte, piept sau pe umeri.

În sezonul rece am putea crede

că o iau la fugă și... dispar. Asta mai ales dacă folosim un fond de ten mai închis ce îi acoperă. Dar primăvara se întorc cuminiți la locul lor. Acele persoane care nu se pot nicicum împăca cu gândul că au pistrui folosesc diverse produse pentru a-i masca. Cert este un lucru: indiferent că avem sau nu pistrui și alunițe pe față, trebuie să ne protejăm tenul cu o cremă de protecție solară în fiecare zi.

### Bronz natural

În sezonul cald, primăvară, vară și chiar toamnă, nu toate femeile pot utiliza un fond de ten, astfel că pistruii nu sunt așa de acoperiți. Le vine în schimb în ajutor soarele, care prin razele lui a contribuit enorm la apariția pistruiilor.

O față cu pistrui se bronzează mult mai frumos și obține o culoare de-a dreptul perfectă. Așadar, nu vă ascundeți și nu mai încercați să mascați pistruii care pot fi cu adevărat frumoși!

Ioana Vladimirescu

## Remedii naturale pentru îngrijirea și înfrumusețarea ochilor

**Ochii sunt printre cele mai expuse și mai sensibile zone ale corpului nostru. Pentru a avea grijă de ei tratamentele naturiste sunt printre cele mai recomandate deoarece nu provoacă reacții adverse și nu sunt foarte invazive.**

În comparație cu produsele cosmetice care folosesc alcool, parfum sau alte ingrediente ce pot irita sau inflama, plantele sau legumele aduc doar beneficii în tratarea sau în ameliorarea unor afecțiuni.

### Plante benefice pentru ochi

Poluarea, utilizarea intensă a calculatorului dar și cosmeticele pot afecta frumusețea ochilor. Prezentăm în cele ce urmează o



listă de plante la îndemâna tuturor care ajută mult la menținerea sănătății ochilor și a zonei din jurul lor. Rosmarin-frunzele de rosmarin macerate în apă de trandafir se folosesc la reducerea infla-

mațiilor pleoapelor.

Țelină-sucul de țelină este folosit în unele afecțiuni oftalmologice fie prin picături aplicate pe pleoape, fie prin tamponări ușoare ale pleoapelor.

Albăstrelele (centaurea-cyanus)-compresile sau cataplasmele cu infuzie din flori de albăstrele se pot folosi cu eficiență în cazul ochilor obosiți, împotriva cearcănelor și al pleoapelor iritate. Infuzia se face dintr-o lingură de flori la două pahare cu apă.

Teiul-are acțiune calmantă decongestivă, se folosește sub formă de decoct. Compresile îmbibate se mențin pe pleoape timp de 15 minute în cazul cearcănelor și al pleoapelor iritate.

Trandafirul-dezinfectant, decongestiv poate fi folosit în iritații oculare. Se prepară o infuzie care se folosește sub formă de comprese și spălături oculare. Mușetelul-arhicunoscut pentru proprietățile sale benefice se întrebuițează pentru ochii iritați și inflamații ale pleoapelor. Tampoanele răcite cu infuzie de mușetel se aplică timp de 15-20 de minute.

V.S.



# Scoarța de salcie, un remediu plurivalent

Scoarța de salcie albă este utilizată în medicina tradițională de sute de ani. Salcia albă (*Salix alba*) este o specie originară din Europa centrală și de sud, dar crește și în America de Nord.

Salicin glicozidele, extrase din scoarța acestui copac, se descompun în acid salicilic în organism. **Indicații terapeutice**

*Salix alba* sau salcia albă este cunoscută și sub numele de salcie plângătoare. Printre cele mai cunoscute efecte ale sale se numără: efectul de calmare al durerilor, scăderea febrei, întăritor, purificare a sângelui. Infuzia din salcie albă se administrează pentru combaterea hemoragiilor interne, colitelor, reumatismului, etc.

Infuzia din coajă de salcie albă se folosește și pentru ameliorarea afecțiunilor de ficat, rinichi și inimă. Preîntâmpină infarctul și este recomandat tuturor bărbaților de peste 50 de ani.

Este cunoscută și datorită proprietăților vermifuge și anti-malarice iar compresele cu infu-



zie pot fi folosite pentru ameliorarea degerăturilor și tratamentul hemoroizilor.

**Proprietăți:** sunt recunoscute și proprietățile astringente ale salciei. În coaja salciei se regăsesc în cantități mari salicin, salicortin și alte glicozide, rășini, oxalați și enzime. Salicinul se transformă în organism în aspirină naturală. Nu are efectele secundare ale aspirinei.

Din cercetările efectuate s-a demonstrat că substanțele anti-inflamatorii nesteroidiene de tipul aspirinei, diminuează activitatea unor prostaglandine (PG). Prostaglandinele au rol important în buna funcționare a sistemului imunitar, astfel încât substanțele care îngreunează sinteza și activitatea unor PG vor avea efect antiinflamator. Salicilatul din coaja de salcie albă blochează doar într-o mică măsură prostaglandinele din pereții stomacului și ai intestinului. Salicilatul traversează stomacul și intestinul, iar în ficat se transformă în acid salicilic cu efect terapeutic.

Text selectat și prelucrat de Ioan A.

## Bitter "Taina Plantelor" gel

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.

Produsul conține substanțe active ale extractului integral din cele 30 de plante medicinale care intră în compoziția bitterului de concepție originală "Taina Plantelor", acid hyaluronic natural și extract de Măceș. Prin conținutul valoros, acest produs are acțiune benefică asupra afecțiunilor reumatismale, durerilor articulare și celor cauzate de lovituri sau entorse. Având un pronunțat efect bactericid și antiseptic, este recomandat în îngrijirea și cicatrizarea rănilor, arsurilor, înțepăturilor



cauzate de insecte.

Acidul hyaluronic din compoziție acționează asupra reducerii inflamațiilor și a edemelor. Rolul său este de a menține caracteristicile epidermei tinere: suplețea, elasticitatea și tonicitatea. De asemenea, datorită structurii sale acționează în profunzime, la nivelul țesuturilor și cartilajilor, ducând la reducerea efectelor artritei și osteoartritei.

În combinație cu extractul de Măceș, foarte bogat în vitamina C, duce la îmbunătățirea sintezei de collagen și astfel regenerează și hidratează pielea, asigurându-i un aspect proaspăt și luminos. Asigurând o hidratare de lungă durată, estompează ridurile, înlăturând apariția semnelor de

îmbătrânire prematură a pielii. Având o consistență non-grasă, se absoarbe ușor și rapid.

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](http://www.hypericum-plant.ro) Informații la telefon: 0728998844

**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

# Ziua porților deschise la Școala Mamelor de 8 Martie

Cu ocazia zilei de 8 Martie, Școala Mamelor le invită cu mare drag pe toate viitoarele mame la cursuri GRATUITE de gimnastică aerobică și de informare despre perioadele prenatale și natală.

Participantele vor fi răsfățate de make-up artists, dar în același timp vor putea beneficia de reduceri la abonamentele Școala Mamei. În plus, vor participa la tombola cu premii constând în abonamente Școala Mamei, ședințe de masaj la Kinetic Center și produse cosmetice.

Cursul de gimnastică aerobică va consta într-o serie de exerciții cu rol în îmbunătățirea mobilității și pregătirea organismului femeii însărcinate pentru momentul nașterii. În cadrul cursului teoretic se vor învăța tehnicile de respirație în travaliu și în expulzie, utile oricărei gravide, precizează moașa Paula Cosma.

Evenimentul va avea loc la sediul Școlii Mamelor de pe strada



I.C. Brătianu nr.5, ap.53 (parter, cu intrare de pe strada Eugen Lovinescu) din Satu Mare.

### Orarul evenimentelor:

Ora 16.30 - curs de gimnastică aerobică prenatală (grupa 1)  
Ora 17.30 - curs teoretic + tombolă  
Ora 18.00 - curs de gimnastică aerobică prenatală (grupa 2)

Ora 19.00 - curs de gimnastică aerobică prenatală (grupa 3)  
Ora 20.00 - curs teoretic + tombolă

O grupă este formată din 4, maxim 5 viitoare mămici. În cazul în care numărul solicitărilor va fi mai mare, programul se poate prelungi, alcătuiindu-se mai multe grupe. În cazul în care vor exista tătici dornici să participe la cursul informativ se va organiza o grupă pentru cupluri.

De aceea, în momentul programării vă rugăm să confirmați și participarea tatălui.

### Tombolă cu premii!

Gravidele care vor achiziționa un abonament de 8 ședințe vor beneficia automat de o reducere de 50 de RON din valoarea abonamentului.

În plus, toate abonamentele vor participa la cele 2 tombole unde se vor câștiga ședințe de gimnastică aerobică prenatală, ședințe de masaj pentru gravide din partea Kinetic Center și produse cosmetice. Pe durata evenimentului participantele la cursuri vor beneficia de servicii make-up gratuite din partea specialiștilor.

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).

## Grădiniță de stat sau particulară?

Vârsta la care va merge copilul la grădiniță este o problemă cu care se confruntă fiecare familie cu copil mic.

Unii părinți, care nu doresc ca micuțul să crească răsfățat de bunici sau să beneficieze de serviciile unei bone, își pun întrebarea: grădiniță de stat sau particulară? Vom vedea în continuare ce susțin psihologii despre avantajele și dezavantajele fiecăreia.

### Costurile mici sunt principalele avantaje ale grădinițelor de stat

Printre avantajele oferite de grădinița de stat, se numără rigurozitatea și seriozitatea procesului educațional. Grădinița de stat oferă oportunități de parteneriat comunitate - părinți - școală, respectarea particularităților de vârstă, grupe de copii omogene.

În instituțiile de învățământ de stat, atât cadrele didactice cât și profesorii de opționale susțin înainte de începerea anului școlar, un exa-



men de titularizare, în vederea ocupării postului vacant. Educatoarele suplinoare pe post dau acest examen în fiecare an, până la obținerea titlaturii.

Cursurile nu se plătesc cu excepția activităților extracurriculare

și opționalele la care copilul participă: dans, engleză, calculator, excursii etc. Se asigură asistență medicală permanentă. Dezavantaje oferite de grădinița de stat: grupe formate dintr-un număr mare de copii, resurse educaționale reduse,

etape de înscriere dificile.

### Avantajele oferite de grădinița particulară

Majoritatea grădinițelor particulare au grupa cu copii antepreșcolari (0/1-3 ani). Aici copilul nu trebuie să îndeplinească condiții minime de dezvoltare motorie, a vocabularului sau gradul de independență. În cazul grădinițelor particulare se poate vorbi de avantaje precum: predarea într-o limbă străină și opționale diversificate, resurse și dotări la standarde europene, grupe de copii cu număr mic, program prelungit, și pe timpul verii. De obicei în grădinița particulară există regula ca minim 30 de minute copiii să iasă în aer liber.

Marele dezavantaj al grădinițelor particulare îl reprezintă taxele școlare mari, dar mai pot exista și inconveniente precum: personal fără experiență și/sau necalificat, opțiunea de catering, și un aspect foarte important - dacă grădinița particulară este autorizată.

Ramona B.



# Marisa Miller - un topmodel pasionat de surfing

**Manechinul și mai nou actrița originară din California muncește din greu pentru a fi într-o formă maximă. Ea ne sfătuiește să ne schimbăm obiceiurile legate de fitness, sănătate și relații pentru a obține ceea ce ne dorim de la viață.**

Marisa se declară o persoană rușinoasă deși prezintă lenjerie intimă. „Știu că e ciudat ca un model de lenjerie și costume de baie să fie timid, dar mie nu-mi place să fiu în centrul atenției!”, a declarat ea într-un interviu pentru publicația „Women's Health”.

Cu toate acestea, imediat după ce a fost decoperită de faimosul fotograf Mario Testino pe o plajă californiană în 2001, a avut mult-dorită ocazie de a apărea în renumita ediție de costume de baie a revistei „Sports Illustrated”, apariție ce i-a adus un contract cu casa de lenjerie intimă Victoria's Secret și multe alte colaborări fructuoase.

Acum, tânăra de 33 de ani se află în Boston, unde filmează primul ei proiect cinematografic – „R.I.D.P.”, alături de actorii Ryan Reynolds și Jeff Bridges.

**Trecerea de la modeling la actorie a fost un pas major - atât din punct de vedere profesional, cât și personal**

„80 % din lucrurile pe care le fac nu țin neapărat de personalitatea mea. Cred că trebuie să te prefaci până reușești. Comportă-te ca și cum ai fi o persoană care are încredere în ea și vei ajunge până la urmă să ai și tu încredere în tine”, spune cea care locuiește în prezent în Los Angeles alături de soțul ei de cinci ani, producătorul muzical Griffin Guess.

**Vâslitul în picioare - o modalitate de a lupta cu calorile**

Acest sport acvatic din ce în ce mai popular, care presupune vâslitul în picioare pe o placă, este arma Marisei pentru a-și aduce corpul într-o formă maximă. „Avansezi în apă, așa că nu prea ești atent la ce efort depui. Și poți modifica intensitatea efortului vâslind mai repede sau mai încet.”

Este atât de pasionată de acest sport încât a creat o linie de plăci pentru femei. Majoritatea plăcilor sunt făcute pentru bărbați – adică



sunt mai lungi și mai grele, așa că Marisa a decis să creeze niște plăci mai ușoare și mai subțiri, fiind astfel mai ușor de transportat de către femei și mai potrivite trupului feminin.

Mănâncă dezbrăcată. Sună ciudat, dar are dreptate. „Să mănânci inteligent ține de modul în care ești conștient de trupul tău. Cea mai

eficientă modalitate este să-ți vezi corpul. Atunci când încerci să pierzi kilograme, petrece cât mai mult timp îmbrăcată sumar. Eu nu cred că aș putea să mănânc o farfurie de nachos dezbrăcată - voi?”

Pregătește-ți înainte mâncarea. „Am obiceiul să-mi gătesc o cratiță de orez brun cu quinoa pe care apoi o țin în frigider, iar când mi se face foame pot să adaug ulei de măsline,

lămâie, sare piper și legume”, spune Marisa, care mănâncă deseori zucchini și spanac.

Exersează controlul porțiilor. „De obicei spun nu produselor nesănătoase de la supermarket, dar când ajung la casa de marcat, unde au niște ciocolățele împachetate separat, nu mă pot abține să nu iau câteva. Astfel, când simt nevoia de ceva dulce acasă, le am la

îndemână!”

Fă schimburi inteligente. Marisa a găsit alternative mai sănătoase la mâncărurile care îngrașă. În locul chipsurilor de cartofi ea ronțăie chipsuri organice din varză creată, iar tonul îl amestecă cu sos de maioneză cu usturoi. Sandvișurile ei conțin pâine organică, roșii, avocado, salată și șuncă de curcan.

Ține-te departe de mâncarea nesănătoasă. „După ce l-am întâlnit pe soțul meu m-am îngrașat 6 kg. Când ne îndrăgostim cred că mănâncam mai mult.” Acum a învățat să nu abuzeze de anumite feluri. „Când mănânc unul din felurile preferate ale lui Griffin, ca de exemplu suc sau prăjitură, privesc totul ca o tratație și mă bucur de ea. Având în vedere că în 90 % din

timpul meu mă alimentez corect, nu mă simt vinovată.”

**Cum poți arăta uimitor în orice poză**

După ce a pozat pentru numeroase reviste, Marisa poate spune că știe ce funcționează în fața aparatului foto pentru a arăta ex-

traordinar.

Studiază-te. „Uită-te la mai multe fotografii de-ale tale, găsește-le pe cele care-ți plac și apoi încearcă să-ți dai seama de ce anume îți plac. Ceea ce m-a ajutat pe mine a fost să-mi cunosc unghiurile corpului și cele care mă avantajează.”

Exersează acasă. „În copilărie, eu și sora mea ne făceam una altelea o grămadă de poze. Obișnuindu-te să fii fotografiată te poate ajuta să te simți mai confortabil când ai de făcut poze pentru ocazii mai speciale.”

Pune-ți posteriorul în evidență. „Multe femei își acoperă șoldurile sub haine pentru a-și ascunde posteriorul, dar asta arată ciudat. Eu le sugerez fetelor să-și scoată posteriorul în evidență, obținând astfel acea formă de S a corpului care arată grozav în poze.”

**Sfaturile Marisei pentru un mariaj fericit**

Iată câteva ponturi de la cea care, după șase ani de căsătorie, încă își iubește soțul la nebunie.

Fii creativă. „Bărbații sunt foarte vizuali. Așa că alegerea unor noi articole de lenjerie intimă este o idee bună. Jobul meu este grozav pentru că vin acasă de la muncă machiată și costumată de fiecare dată. Așa că Griffin are parte de 20 de femei diferite într-o singură lună!”

Oferă-i spațiu. „E foarte important să înțelegi că partenerul tău are nevoie de timp pentru a se relaxa. Eu îl las pe Griffin cu jocurile lui video sau orice altceva îi mai place să facă în timpul liber.”

Spune-ți părerea. Când ceva te deranjează, spune-o. „Griffin avea obiceiul să nu ridice telefonul când era la muncă. Asta mă enerva la culme! Într-un final i-am spus că dacă îl sunam în mijlocul zilei n-o făceam pentru că vroiam să-i spun cu ce culoare de oja m-am dat pe unghii, ci aveam ceva important să-i comunic. Acum, chiar dacă are doar 30 de secunde la dispoziție, ridică telefonul să mă întrebe dacă totul e în ordine.”

Împărtășiți un proiect. „Câinele nostru a devenit copilul nostru. O luăm pe Lula cu noi pe plajă când alergăm, am învățat-o să se ceară afară și doarme cu noi în pat. E prima ființă pe care am crescut-o împreună, așa că are o semnificație deosebită, iar pe viitor ne dorim o familie numeroasă.”



# Primagym te învață cum să ai o coloană sănătoasă

În zilele noastre, tot mai multe persoane au probleme cu coloana vertebrală, probleme ce cauzează mari neplăceri.

Dar cu un stil de viață sănătos, aceste probleme pot fi prevenite. Este mult mai ușor să previi decât să vindeci! Dacă boala este deja instalată, vindecarea va fi mai îndelungată și mai anevoioasă decât prevenirea ei.

Chiar dacă hernia de disc este instalată, gimnastica și mișcarea ajută foarte mult pentru întreținerea musculaturii paravertebrale, pentru prevenirea durerilor, pentru mobilitatea și flexibilitatea coloanei.

Încă din copilărie trebuie să avem grijă să avem o ținută corectă, ceea ce este realizabil cu sport adecvat. Vom avea grijă, mai ales în momentul în care ridicăm ceva, să nu existe mișcare combinată de răsucire cu ridicare sau aplecare. Trebuie să învățăm și apoi să controlăm cum să stăm și să umblăm corect, să stăm întins sau să sărim corect, să ridicăm



sau să ne aplecăm corect. Spatele ar trebui să fie drept, burta trasă, iar în cazul în care se stă mult în picioare, greutatea corpului trebuie schimbată des de pe un picior pe celălalt.

## Ce este Flexi Bar

Pentru cei cărora le place mișcarea și au simțit beneficiile ei, PrimaGym îi invită la ore de "întreținerea coloanei" cu ajutorul unui instrument numit Flexi-Bar. Acest instrument este folosit de peste 20 de ani cu succes și a fost introdus în

programele de reabilitare de un fizioterapeut german. Instrumentul este o bară de fibră de sticlă, având la capete două căciulițe de cauciuc. Se prinde de mijloc și se mișcă aducându-l într-o anumită vibrație. Această vibrație, este transmisă involuntar mușchilor trunchiului și ajută, pasiv, la întărirea mușchilor profunzi ai spatelui, lucru ce conștient este foarte greu de realizat. Se obține întărirea mușchilor spatelui și ai abdomenului ceea ce duce la o ținută mai corectă a corpului și la înlăturarea durerilor.

Acest instrument este folositor

și persoanelor supraponderale sau hipertensive. După o scurtă perioadă de folosire se observă aplatizarea abdomenului, ținuta frumoasă, o concentrare mai bună asupra propriului corp, definirea mușchilor fesieri, corijarea echilibrului dar și regenerarea întregului organism după naștere. Amintim cu mândrie că în România, pentru prima dată, Flexi-Bar a fost prezentat în 2004 la PrimaGym de către master trainerii în flexi-bar la o "zi a porților deschise". De atunci, la orele ținute în cadrul centrului, acest instrument este folosit la orele de condiție fizică (condi), Pilates, bodyART și la antrenamentele pentru persoanele supraponderale (XXL Gym).

Vă invităm să consultați pe site-ul [www.primagym.ro](http://www.primagym.ro) orarul sălii mari unde se desfășoară astfel de ore în care puteți încerca beneficiile acestui instrument numit Flexi-Bar.

**Pentru informații suplimentare puteți contacta PrimaGym Satu Mare, strada Petőfi nr.45 et. 5 sau la telefon: 0361 884 947 mobil: 0728 555 590.**

# Cum contribuie fibrele la dietă?

De mare ajutor în cazul unei cure de slăbire este consumul de fibre, susțin nutriționiștii. Acestea ajută enorm de mult întreg procesul digestiv, astfel că după o dietă bazată pe fibre urmată chiar și vreme de o săptămână ne simțim nu doar mai bine, ci și mai pline de energie și mai slabe.

Cu fibre se poate slăbi rapid, dar este adevărat și faptul că după dietă nu trebuie să ne culcăm pe-o ureche și să mâncăm tot ceea ce vine la rând.

## Legume și fructe de mare valoare

Totuși, fibrele nu sunt absorbite de organism și nu au minerale ori vitamine. În schimb, acestea ajută la menținerea greutății corporale sub control și la un tranzit intestinal sănătos. Ele se găsesc în toate vege-



tale, în legume, în fructe. Fibre se mai găsesc și în pâine sau în produsele făinoase. La polul opus se află lactatele, carnea și peștele, în care nu le găsim.

## Fructe uscate

Când avem mari probleme cu tranzitul intestinal e indicat să consumăm cât mai multe fructe uscate. Ideale sunt prunele uscate, reco-

mandate după doi ani și copiilor. La capitolul fructe uscate avem din ce alege, de la prune la smochine, caise, fel și fel de fructe exotice.

Indicat este să consumăm zi de zi cât mai multe fructe și legume, să facem din gustări un moment magic în care să savurăm câte un fruct, iar din mesele principale o ocazie numai bună de a ne îndopa cu legume proaspete.

Ioana Vladimirescu

## Abdomenul plat nu înseamnă infometare



Nu întotdeauna un abdomen plat înseamnă o cură de slăbire susținută sau infometare. Multe persoane care mănâncă normal, adică au trei mese principale pe zi și două gustări, se laudă cu un abdomen de invidiat. Acestea se pot bucura de o digestie cum scrie la carte.

Faptul că ne simțim mereu pline, burta e proeminentă, înseamnă că de fapt avem probleme cu tranzitul intestinal. Balonarea nu trebuie să o considerăm ca pe un lucru normal, ci dimpotrivă. E bine de știut că dacă bem suficiente lichide zilnic evităm să ne constipăm și prin urmare nu mai ajungem să fim balonate. În fiecare seară, imediat după cină, persoanele ce se confruntă cu senzația de balonare ar trebui să mănânce un măr. Totodată, pe parcursul zilei trebuie evitate sucurile carbogazoase, mesele luate contra cronometru sau foarte bogate în grăsimi.

Theodora Pop

# Batoanele de slăbit nu înlocuiesc alimentele într-o dietă

Multă lume folosește batoanele pentru slăbit, mai ales după multele reclame de la televizor și datorită faptului că în orice supermarket se găsesc o mulțime de sortimente, care au un ambalaj frumos și care spun că vei slăbi și că vei avea un nivel de energie ridicat. Dar oare toate sunt atât de bune pe cât par?

Cei care le mănâncă trebuie să știe că nu înseamnă că vor fi mai energici, în plus trebuie căutate cele care conțin compuși naturali, însă acelea sunt puține. Avantajul îl reprezintă faptul că batoanele nu costă mult, le poți lua cu tine oriunde, iar dacă sunt folosite cu un regim sănătos, pot fi chiar folositoare. Însă nu toate sunt făcute la fel. Unele conțin destul de mult zahăr și grăsimi, altele au un conținut ridicat de proteine, care nu sunt necesare oricui, ci doar pentru cei care își consumă calorile făcând



exerciții fizice, unde este nevoie de proteine, carbohidrați și grăsimi.

Alții reușesc să echilibreze mai bine dieta dacă consumă aceste gustări, dar trebuie știut că aceste batoane conțin un număr foarte mic de calorii, ceea ce le face să nu fie cu adevărat înlocuitoare de alimente. Ca parte dintr-o dietă sănătoasă, aceste batoane ne pot satisface ocazional poftele de dulce sau ne pot ajuta să menținem numărul zilnic de calorii prescris. Majoritatea batoanelor de slăbit nu-ți vor oferi toate elementele nutritive de care ai nevoie, de aceea

este bine să bei și un pahar de lapte semi-degroat sau un iaurt cu conținut scăzut de grăsimi atunci când îl mănânci.

## Tipuri de batoane

Batoanele energizante sunt recomandate persoanelor care desfășoară activități sportive. Pentru că ele conțin carbohidrați, nivel moderat sau ridicat de grăsime, acestea nefiind recomandate persoanelor care vor să slăbească, decât dacă combină dieta cu exercițiile fizice intense.

Nu există o linie certă de diferențiere între batoanele energizante și cele nutriționale, dar în general, cele nutriționale au mai puțin zahăr și mai multe vitamine decât cele energizante. Acestea pot fi folosite ca înlocuitori de alimentație, dar este important să se includă și fructe sau legume proaspete în planul alimentar. Dacă vrei o gustare, din acest baton nutrițional este bine să mănânci doar jumătate, restul să fie păstrat pentru mai târziu. Batoanele care sunt înlocuitoare alimentare sunt făcute să suplimenteze o masă obișnuită, dar conțin mai puține calorii. Sunt ușor digerabile, dar este bine să le combini și cu un fruct proaspăt.

În concluzie, nu este bine să ne bazăm prea mult pe aceste batoane, indiferent de ceea ce conțin, în nici un caz să înlocuim toate mesele cu astfel de gustări. Se recomandă consumarea acestor batoane de două ori pe săptămână, atât timp cât nu afectează planul alimentar sănătos.

Daniel Chiorean

# E posibil să slăbim mâncând bine în Post?

Suntem în Postul Paștelui și multe persoane care îl țin încearcă să îl asocieze cu o cură de slăbire. Nutriționiștii consideră că nu e un lucru bun, mai ales că există numeroase produse de post care de loc nu contribuie la pierderea kilogramelor în plus. Așadar, cura e cură și postul e post.

Alții cred că totuși e o metodă bună să slăbim. De ce? Pentru că nu consumăm carne, lactate, ouă, mâncăm multe legume și fructe.

## Reguli mai stricte

Practic în perioada de post optăm doar pentru produse alimentare de origine vegetală, pentru fructe, legume, cereale, uleiuri sau făinoase. Aici apare o problemă, fiindcă dacă mâncăm multă pâine și multe paste făinoase este cât se poate de clar că nu vom pierde niciun



kilogram. Renunțând la carne, lactate și ouă în situația în care nu trece o zi fără să le consumăm ne va fi foarte dificil, dar am putea să ne obișnuim organismul treptat cu regulile stricte.

## Delicii de origine vegetală

Acestea fiind spuse, ne mai rămâne doar să ne obișnuim, dar

nu mai mult de trei zile până să renunțăm definitiv la produsele de origine animală. Apoi încetul cu încetul ne obișnuim cu alimentele de origine vegetală, așa că nu e tocmai chiar atât de rău. Un mare ajutor vine de la soia. Alimentul e indicat chiar și la dietele de slăbit și prin urmare e cât se poate de consumat pe timpul postului.

Theodora V.

## Cura de slăbire personalizată

Nutriționiștii ne spun de fiecare dată și folosind toate mijloacele posibile că o cură de slăbire care funcționează de minune la o persoană nu e neapărat bună altei persoane.

În mod normal dieta trebuie personalizată. Într-un plan de slăbire se ține cont în primul rând de vârsta persoanei ce vrea să scape de kilogramele în plus și de stilul ei de viață. Unei femei care opt ore stă pe un scaun și mănâncă în fața calculatorului nu îi va fi ușor să slăbească nici dacă merge de trei ori pe săptămână la sală, susțin specialiștii.

Ce se întâmplă oare cu femeile trecute de 40 de ani? Odată cu trecerea anilor corpul are tendința de îngreșare. Ajungem să credem că ne îngreșăm și de la aerul pe care îl respirăm. Practic trebuie să păstrăm un echilibru între calorile ce le ia corpul mâncând și cele pe care le consumăm prin diverse acțiuni. La 40 de ani femeile trebuie să aibă în vedere consumul a cât mai multe proteine pentru menținerea masei musculare.

Ioana V.



# Salopeta elegantă, o alternativă inedită a rochiei clasice



**Pentru acest număr al suplimentului vă propunem câteva modele de salopete elegante, care pot înlocui cu succes orice model de rochie clasică care s-ar putea potrivi la cel mai pretențios eveniment.**

Că e vorba de o nuntă de zi sau de seară, o salopetă dintr-un material fin te va scoate din anonimat. Cele care vă doriți o astfel de piesă vestimentară, trebuie să știți să vă alegeți salopeta potrivit, și foarte important, să fiți atente la materialul din care este confecționată și culoarea sau culorile sale. Este esențial să știți ce vi se potrivește și vă avantajează, pentru că altfel riscați să dați în cealaltă extremă, adică să faceți impresia că ați luat din șifonier o piesă vestimentară la întâmplare.

## Cum se poartă această piesă vestimentară?

Dacă ai o siluetă cu șolduri proeminente, de preferat ar fi să optezi pentru una mulată, dintr-un material cât de cât elastic. În cazul în care alegi un model mai larg,

riști să pari și mai plinuță, adică să adaugi niște centimetri siluetei tale, centimetri pe care tu de fapt nu-i ai. Salopetele larguțe sunt mai potrivite pentru femeile care vor să creeze impresia unor forme mai pline, ori chiar femeilor care au silueta ideală.

În cazul în care talia ta are mai mulți centimetri decât ți-ai dori, salopeta va fi strânsă pe talie și largă la glezne. Vei reuși să pari mai suplă, iar niște platforme elegante nu ți-ar strica.

Dacă mergi la un eveniment pretențios precum o nuntă, sau la un bal caritabil, ai putea să alegi materiale lucioase, precum este satenul. În cazul în care piesa vestimentară pe care o porți nu are imprimeuri, este simplă, într-o singură culoare, o poți asorta cu lejeritate cu bijuterii masive precum brățări late, coliere lungi. De preferat ar fi ca ele să fie într-o altă culoare, pentru ca ținuta ta să nu pară prea simplistă.

Femeile care pot alege o salopetă "slim", adică mulată pe picioare, sunt cele mai norocoase. Ele au posibilitatea de a-și pune în valoare pantofii, deoarece haina nu le acoperă glezna sau laba piciorului.

**Mirela Filimon**



# Primește un mărtișor de la Fitland - sănătate și un trup frumos!



**Am ajuns iată în cea de-a patra săptămână în care alături de antrenora Keres Eموke ne concentrăm asupra beneficiilor pe care ni le oferă practicarea exercițiilor statice.**

Înainte de a trece la mișcare vă propunem să intrați pe [www.fitland.ro](http://www.fitland.ro) pentru a descoperi

programele pe care le oferă Centrul de aerobic Fitland situat în Satu Mare pe strada Rândunelelor nr. 3 și pentru a face cunoștință cu echipa care le coordonează.

1. Stând apropiat, brațele ridicate oblic sus, aplecăm trunchiul (imaginea 1). Menținem această poziție vreme de două minute.  
2. Stând, brațele ridicate la nivelul umerilor și îndoite la coate, picio-

rul drept ridicat înainte (imaginea 2). Menținem poziția timp de două minute, apoi facem același exercițiu și pe partea cealaltă a corpului.  
3. Fandare cu piciorul stâng, brațele întinse lateral, trunchiul îndoit spre stânga (imaginea 3). Menținem poziția timp de două minute și repetăm exercițiul pe partea cealaltă.  
4. Culcat facial, sprijin pe mâini

și pe picioare, astfel încât corpul să fie într-o linie (imaginea 4). Menținem poziția timp de două minute.  
5. Culcat dorsal, mâinile la ceafă, picioarele întinse, unul în poziție verticală ridicat, celălalt întins, iar trunchiul ridicat (imaginea 5). Menținem această poziție timp de un minut și apoi idem și pe partea cealaltă.

**Ioana Pop Vladimirescu**



## Primăvara și furnicile

Odată cu încălzirea vremii s-ar putea să îți dea bătăi de cap... furnicile. Primăvara de obicei în fiecare an apar tot mai multe insecte din această specie. Dacă acele furnici negre sunt considerate inofensive, nu același lucru se poate spune despre furnicile roșii, care în momentul în care înțepă ne pot cauza mult rău.

De aceste insecte este destul de greu de scăpat, așa că ar fi foarte bine ca încă din momentul în care vezi vreo furnică în casa ta să iei măsurile ce se impun. Un prim pas este să ai grijă ce și unde pui în casă, adică alimentele să aibă locul lor și furnicile să nu îl găsească. Locuința este bine să fie izolată împotriva acestor insecte. Ele sunt mici și se strecoară pe oriunde.

În comerț se găsesc o mulțime de produse care pot fi de mare ajutor în a ține furnicile departe de casă. Există și variante "preparate acasă", cum s-ar zice. Știe toată lumea că furnicilor nu le place sarea, nu supraviețuiesc apei și nici varului.

Th. V.

## Frumusețea tacâmurilor de argint

Tacâmurile din argint au fost și sunt și acum deosebit de apreciate pentru mesele festive și nu numai. Aduc cu ele aerul vechii și bogatei burghezii. Se găsesc în comerț, atât noi cât și în magazinele de antichități, foarte multe variante de tacâmurile din argint masiv, argintate sau argint aurit. În funcție de buget, ne putem alege una dintre variante. Acestea se vând la seturi, ambalate în cutii cu catifea în interior și săculeți din fibră naturală în care obiectele se păstrează cel mai bine, sau la bucată, astfel că fiecare își poate alege câte și ce obiecte dorește.

Când ne hotărâm să investim în astfel de obiecte, cel mai bine este să luăm ceva de calitate, chiar dacă ne costă puțin mai scump.

Pentru cei cu buget mai generos, există inclusiv seturi complete de servire din argint sau doar argintate, cuprinzând și tăvi, fructiere, bomboniere, polonice și celelalte instrumente de servire.

Ca un amănunt semnificativ, nu uita că argintul și aurul nu strică gustul mâncărurilor, așa cum o fac tacâmurile obișnuite din aluminiu sau inox. Încă din antichitate, grecii și romanii păstrau apa și laptele în recipiente din argint, pentru a rămâne proaspete.

V.S.

# Ține departe mirosul de mâncare cu ajutorul hotei

**Cu doar câteva sute de lei, mirosul din bucătărie atunci când facem mâncare poate fi ținut departe de încăperile locuinței noastre. Asta cu ajutorul unei hote care fie e încorporată, fie nu.**

Vă propunem în cele ce urmează să aflați câteva din beneficiile care vin odată cu instalarea hotei în bucătărie, evident deasupra aragazului sau plitei. De ce ne-am alege o hotă încorporabilă? Pentru că ocupă mai puțin spațiu și oferă bucătăriei noastre un aspect diferit. Facem și o economie de spațiu, pentru că hota poate fi încorporată într-un dulăpior ce e suspendat. Indiferent ce hotă avem, încorporată au ba, trebuie să o primim ca o soluție foarte bună în bucătărie. Modul de ventilație contribuie la atragerea mirosurilor ce sunt eminate de produsele pe care le gătim, dar și la eliminarea aburilor.

Cert este faptul că hota e de mare ajutor la casa omului, mai ales atunci când ne referim la aparta-



mente cu bucătării mici, cu gemulețe foarte mici care degeaba stau deschise nu ajută tare mult când de exemplu pe aragaz fierbe oala mare de răcituri sau supă de fasole.

Legat de întreținerea aparatului ca atare, specialiștii susțin că nu este deloc dificil să curățăm hota și

să îndepărtăm reziduurile. Folosită doar când gătim, hota nu consumă foarte mult. Dacă e dotată și cu becuri sau neoane, nici nu e necesar să aprindem becul în bucătărie când ne prăjim două ochiuri sau încălzim o cană de lapte.

Ioana Vladimirescu

## Faceți din locuința voastră un loc primitiv și sănătos

**Locuința este pentru mulți dintre oameni cel mai important lucru, este căminul, este locul unde se reunește familia, unde cresc copiii și unde ne deconectăm după o zi de muncă.**

Din acest motiv, se fac eforturi financiare mari pentru achiziționarea unei case sau a unui apartament care să răspundă nevoilor și cerințelor familiei.

O casă trebuie nu doar să fie decorată cu gust, dar în primul rând ea trebuie să respecte anumite cerințe ale unui trai sănătos! Este important ca în locuință să aveți suficientă lumină, să alegeți dimensiunea corectă a mobilierului și a televizorului, să luați măsuri de siguranță dacă aveți copii care abia învață să meargă.

Elementul vital este lumina care influențează mult și aspectul casei. Dacă locuința este situată la nord și nu are suficientă lumină naturală,



vă puteți folosi de câteva corpuri de iluminat care să asigure o lumină plăcută, nici prea multă, pentru că e obositoare, dar nici prea puțină.

Sunt indicate aranjamentele cu spoturi montate pe plafon sau pe pereți, în zonele funcționale. Un lampadar așezat lângă fotoliul în care vă petreceți serile și bine orientat îți va asigura lumina necesară pentru citit.

Este foarte important pentru sănătatea ochilor dar și urechilor ca

televizorul să fie ales în funcție de dimensiunea camerei. Distanța optimă la care să-l plasați față de locul din care urmăriți emisiunile TV trebuie să fie de 2,5-3 ori mai mare decât diagonala ecranului.

Deci, dacă ecranul are diagonala de 80 cm, trebuie să stai la o distanță de 2-2,5 m față de aparat. O distanță neadecvată va afecta cel mai grav sănătatea copiilor dar și a adulților, deopotrivă.

### Protejează-ți copilul!

Când copiii încep să descopere universul casei, asigurați-vă că toate prizele au capace speciale, iar firele și cablurile de alimentare trebuie ascunse sub mâști. Există colțare speciale care se montează pe colțurile mobilierului ce maschează aceste cabluri.

Nu lăsați la îndemâna copilului obiecte cu șnururi sau ciucuri lungi, care se pot răsuși în jurul lui, provocând accidente grave.

V.S.

# Ai grijă cum îți alegi cariera!

**Când suntem în căutarea unui loc de muncă sunt mai multe criterii pe care ar trebui să le luăm în calcul. O slujbă perfectă trebuie să-ți oglindască personalitatea, să te reprezinte, și să spună multe despre tine.**

Nu e bine să te grăbești când cauți așa ceva. Gândește-te la viitor, gândește-te dacă decizia pe care o vei lua te va duce spre viitorul pe care ți-l dorești. Un loc de muncă trebuie să fie o pasiune de-a ta întreținută prin muncă și aprofundare. De altfel, un job care ți se potrivește te poate scoate pe primul loc în fața șefului.

### Folosește-te de aptitudini

În cele mai multe cazuri, cariera este stabilită încă din anii copilăriei, o persoană poate urma cursuri de specialitate, să se dezvolte în domeniul care îi trage cu ochiul. Job-ul pe care ți-l dorești ar trebui să corespundă cu aptitudinile tale. Infor-

mează-te cu privire la cunoștințele de care ai nevoie pentru a profesa.

Dacă crezi că ești o persoană cu imaginație bogată, una căreia îi place să descopere tot felul de lucruri, sociabilă, ai putea să te orientezi spre: jurnalism, relații publice, arhitectură, în special activități care solicită psihicul. Pentru asta ai nevoie și de energie și o bună stăpânire de sine. Desigur, toate joburile sunt solicitante din punct de vedere psihic, mai ales dacă îți place să fii mereu în centrul atenției sau îți dorești să conduci ceva.

Un domeniu nu se cunoaște doar după datele esențiale, ele trebuie aprofundate pentru a avea rezultate apreciate de către angajator. Pasiunea te împinge spre o carieră de succes, în care tot ceea ce faci să te motiveze și să-ți facă plăcere.

### Cunoaște-te mai bine

Înainte de căutarea unui job pune-ți niște întrebări, găsește-ți atuările și lucrurile la care te pricepi cel mai bine, fă-ți o listă cu lucrurile pe care le faci zilnic, amintește-ți de jo-

curile din copilărie, vezi ce rol îți plăcea să joci. Încearcă să vezi cum te văd persoanele din jur, cere-le prietenilor să-ți spună în ce domeniu te-ar vedea. Dacă nu poți să faci singur aceste lucruri apelează la un consilier de carieră, care sigur te va ajuta.

Numărul joburilor strălucitoare de pe piață sunt enorme, însă în spațiile numelui lor nu se ascunde o strălucire. Mulți tineri nu știu cu adevărat ce presupune un anumit job sau un domeniu. Pentru cunoașterea un job, caută să-l înțelegi în profunzime,

stând de vorbă cu oameni din interior, cei din domeniul respectiv. Sigur ai puncte forte, ele sunt abilitățile tale naturale. Poate că ești în mod natural analitic, sintetic, creativ, empatic, atent la detalii, clar în comunicare. Nu toată lumea are

aceste abilități, iar dezvoltarea lor prin efort consistent poate fi o povară. Nu intra într-un domeniu pentru care nu ai abilități naturale.

Dacă cariera ta este la început, trebuie să ai în vizor oportunitatea de a crește. Este neplăcut să ai un loc de muncă prost plătit, sau unul în care rămâi la același salariu cu care ai început, pentru simplu fapt că nu înveți nimic nou și nu ești provocat, motivat de ceea ce faci.



Ionuț Blăjjan

## Fă-te cunoscut cu ajutorul internetului

**Mediul online oferă unei persoane posibilitatea de a se face cunoscută, unde își poate construi un loc doar al său, prin care să poată fi văzută de un eventual angajator.**

Prin această cale, el poate ajunge foarte ușor și rapid la informații prețioase despre acea persoană și despre a sa activitate. Desigur, această metodă nu este pentru oricine, doar în cazul în care se mulează pe domeniul tău de activitate. Cu ajutorul internetului îți poți crea un brand personal, iar pașii necesari ți-i prezentăm în acest număr al suplimentului "Sănătate & Frumusețe".

1. Fă-ți un site, care să poarte numele tău. Mulți cred că brandingul personal se poate face cu ajutorul rețelelor de socializare. Tot ce este adevărat, însă un site personal va demonstra oamenilor că ești un profesionist.
2. Știi ce vrei să faci? Nu încerca să-ți creezi un brand personal în jurul unei cariere din care vrei să faci parte doar pentru că sună bine. Stabilește-ți de la început scopul, și unde vrei să ajungi.
3. Alege-ți un slogan. Sloganul tre-



buie să fie perfect pentru calitățile tale și să arate, domeniul în care ești specializat.

4. Devoltă-te personal. Dezvoltarea personală ar trebui făcută într-un mod continuu. Nu ajunge să cunoști doar anumite lucruri din sălile de curs. Experiențele prin care treci te pot ajuta în activitatea ta zilnică. Te pot ajuta să te definești mai ușor și pot permite celor din jurul tău să te situeze la un anumit nivel.

5. Construiește relații puternice. Este ușor să te faci cunoscut într-o rețea socială. Din momentul în care beneficiazi de un site, învață să-l promovezi printre oamenii din același domeniu. Desigur, fă-ți cunoscută pagina cu ajutorul rețelelor specializate din domeniu, pe cele sociale.

6. Investește în design. Design-ul site-ului de prezentare este esențial pentru un posibil colaborator, angajator, deoarece el te poate defini. Ai grijă până și de cele mai mici detalii. Aspectul contează foarte mult.

7. Scrie lucruri despre tine. Formează o mică descriere care să spună lucruri esențiale: cine ești, ce îți dorești și de ce. Poți pune și datele tale de contact.

I.B.