

Stiluri de rochii care ți se potrivesc

Rochiile sunt un must-have pentru orice femeie care dorește să fie feminină, în special ele sunt absolut necesare în sezonul primăvară-vară.

Vremea este foarte călduroasă iar anul acesta se anunță a fi unul torid. Creatorii de modă au ales să ne lase să ne exprimăm după propriul gust astfel încât putem purta rochii de diferite lungimi și culori.

Rochiile lungi, scurte și largi

Unul dintre punctele de interes maxim în momentul în care casele de modă își lansează colecțiile, la începutul fiecărui sezon, este reprezentat de rochiile de seară. Se știe că rochiile lungi au fost dintotdeauna la modă, însă anul acesta au revenit în forță iar magazinele promit să fie asaltate de modele clasice, retro și minimaliste. Materialele care predomină sunt cele de organza, tafta, sifon și alte materiale moi.

În materie de rochii scurte cu siguranță nici acestea nu au ieșit din trend. Orice doamnă care are încredere în ea și în silueta ei, poate face o combinație între o culoare puternică și una mai puțin țipătoare.

Rochiile de seară

Rochiile de seară sunt puțin îndrăznețe însă scot și pun foarte mult în evidență feminitatea. Materialele cu luciri metalice cât și culorile neon sunt preferate de artiste americane. Designerii s-au întrecut pe ei însăși la acest capitol și au creat diferite modele de care să nu te poți plictisi prea repede.

Cele mai în vogă rochii sunt cele scilpitoare din paiete. Astfel, auriul și argintul este cel mai căutat și promite să ofere o ținută glam și sofisticată în același timp.

Sezonul balurilor

Luna februarie anunță și deschiderea sezonului balurilor iar o rochie destinată acestui tip de eveniment nu trebuie să lipsească din garderoba unei femei. Stilul e des întâlnit, frumusețea rochiei vine chiar din simplitatea ei. Se potrivește aproape fiecărui stil și siluetă.

Prin monocromie, linia cusăturii ce evidențiază bustul și croiala oversize de la talie în jos, este o rochie minunată mai ales dacă e pur-



tată cu un colier într-o culoare contrastantă.

Black Swan - rochiile elegante cu fulgi

Unele tendințe încep să prindă viață și în creațiile designerilor ca urmare a unor evenimente care și-au lăsat amprenta asupra publicului. Filmul Black Swan a inspirat mulți designeri iar tendința s-a făcut remarcată la puțin timp după apariția peliculei. Rochiile cu fulgi, ce amintesc de costumele folosite în film prezintă cel mai nou trend în materie de rochii de seară. Cele mai populare modele sunt cele care îmbină

o parte delicată în zona de sus a corpului, fie că este vorba de un corset sau doar de un top fin, cu o fustă amplă, alcătuită din materiale asemănătoare fulgilor, care te duc cu gândul la penajul lebedelor. Negrul și combinațiile alb-negru sunt nuanțele ce se armonizează cel mai bine cu o astfel de rochie.

Rochia cu șliț pe o parte

Sezonul rece încă nu s-a încheiat și ne promite în continuare câteva săptămâni în care rochia cu șliț pe o parte va fi în prim plan. Șlițul ce urcă până pe coapsă are un aspect impresionant. Au fost propuse atât

rochii cu un model simplu, de cele mai multe ori ușor drapat pentru partea de sus, cât și modele ce ies în evidență și printr-o croială interesantă a topului.

Rochiile de seară prinse în jurul gâtului

Cea mai nouă tendință este reprezentată de rochiile prinse în jurul gâtului. Designerii au preferat ca bareta care se prinde de gât să fie confecționată din aplicații de fir metalic, strasuri, etc. Acest accesoriu scoate în evidență umerii și oferă de asemenea, o imagine senzuală.

Flavia Călăianu

Se dă numai
cu Informația zilei!

Sănătate  Frumusețe

Informația Zilei

Anul VII Nr. 331 miercuri 8.02.2012

Jennifer Hudson



despre secretele
siluetei ei

pag. 8 - 9

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.

În "Magazinul Elixir" din Satu Mare găsiți produsele naturale Hypericum:

CALCIU NATURAL

- Supliment alimentar cu rol adjuvant în întărirea oaselor și echilibrarea sistemului nervos -

Funcția de bază a calciului este aceea de menținere a structurii scheletului osos, în care se află 99% din totalul cantității de calciu din organism. Calciul din oase se află în stare de echilibru dinamic cu calciul aflat în sânge, care este în proporție de 1% și are un rol foarte important în procesele de coagulare a sângelui, în cele de generare și transmitere a impulsurilor nervoase, în contracțiile fibrelor musculare, în activarea unor sisteme enzimatic și în secreția unor hormoni. S-a dovedit că sărurile organice de calciu (cum este citratul de calciu) sunt superioare terapeutic prin faptul că sunt mai asimilabile în organism decât cele anorganice. Mai mult decât atât, citratul de calciu este un constituent normal al oaselor. Citratul de calciu din cele 2 produse este un citrat de calciu biologic, acesta este extras dintr-o sursă naturală, cojile de ouă, ceea ce face ca absorbția acestuia în organism să



fie maximă. Magneziul este unul dintre partenerii calciului în procesul de formare a oaselor și a smalțului dentar. El împiedică formarea depozitelor de calciu în țesuturile moi, în rinichi și la nivelul bilei (sub formă de calculi renali sau biliari). El participă, de asemenea, în calitate de cofactor, la peste 300 de reacții enzimatic din organism, contribuind la

producerea energiei, metabolismul glucozei, biosinteza proteinelor, metabolismul lipidelor și acizilor nucleici, transmiterea semnalelor nervoase, participă la vasodilatație. Are o importanță deosebită în protecția organismului împotriva efectelor negative ale stresului. Raportul dintre cantitatea de calciu și cea de magneziu în alimentație sau suplimente alimentare trebuie să fie de 2 la 1. Insuficiența profundă de magneziu poate provoca hipocalcemie. Pentru asimilarea eficientă a calciului și a magneziului din tractul gastrointestinal este necesară vitamina D, care acționează astfel asupra întăririi sistemului osos și menținerea rezistenței structurii scheletului. Ea nu permite rinichilor să elimine în urină fosfatul, un alt partener al calciului în formarea oaselor.

Proprietăți: mineralizante (restabilesc echilibrul la nivelul mineralelor din oase, dar și din întreg organismul, ajutând și la absorbția altor minerale cum este fosforul, potasiul etc.), întăresc masa osoasă și mențin structura scheletului osos și a dinților, reducând riscul formării calcifierilor în țesuturile moi, rinichi, bilă, influențează benefic activitatea inimii, ajutând la reglarea ritmului cardiac, dar și funcționarea sistemului circulator, reglează presiunea sângelui și influențează pozitiv procesul de coagulare (fluidifică sângele); tonifiante nervoase

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

dar și calmante, îmbunătățesc memoria și cresc randamentul intelectual, cresc rezistența la stres și sunt antidepresive, înlătură apariția insomniilor rebele.

Recomandări: prevenirea carenței și completarea necesarului de calciu și magneziu din organism (hipocalcemie și hipomagnezie); pentru creștere sănătoasă și armonioasă la copii și adolescenți dar și în unele tulburări de creștere, tuturor celor care doresc să-și construiască și să-și mențină un schelet osos sănătos și dinți puternici; prevenirea și terapia osteopeniei, a osteoporozei și a fracturilor datorate acesteia, în special la femeile aflate la menopauză; adjuvant în insuficiența paratiroidiană (cu fenomene de hipocalcemie și spasmofilie), crampe musculare, tulburări capilare și venoase; oboseală fizică și intelectuală, stări de stres, depresii, insomnii; femeilor însărcinate și care alăptează; persoanelor vârstnice, fumătorilor și persoanelor consumatoare de alcool și cafea în cantități mari (aceștia sunt și ei predispuși la osteoporoză).

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

Descoperă avantajele consiliului de familie

În fiecare familie există probleme sau conflicte. Fiecare membru al familiei are propriile idei, dorințe, necesități. De aceea conflictele între oameni sunt ceva normal.

Dar se pot evita sau soluționa cu puțină bunăvoință prin discuții și învoiel. Pentru acestea consiliul de familie este un cadru potrivit. Un consiliu de familie reprezintă o întâlnire structurată, la care participă de obicei toți membrii familiei. Să ții astfel de consilii poate aduce familiei tale multe beneficii. În primul rând deschide calea spre comunicare. În al doilea rând, ajută membrii familiei, și mai ales pe copii, să discute și să găsească soluții la problemele lor în cadrul unui grup. De asemenea îi ajută pe copii să aibă un cuvânt de spus în ceea ce privește probleme de zi cu zi. Luarea unor decizii poate contribui la creșterea stimei de sine a copilului, pentru că se va simți ascultat și respectat. Un alt aspect foarte important este că acei copii care au ocazia să participe la astfel de consilii de familie devin mult mai responsabili pentru ceea ce se întâmplă în viața lor.



Cum se procedează

Se fixează o zi, o oră, la care sunt toți membrii familiei disponibili, întrunirea e bine să aibă loc regulat, de exemplu o dată pe săptămână, participarea nu este obligatorie. Se iau hotărâri fără să se țină cont de cine participă sau nu, la fiecare întrunire este nevoie de cineva care să mențină ordinea. Este indicat să

existe un conducător care se schimbă regulat. Fiecare este o dată conducător, hotărârile se iau în unanimitate pentru ca fiecare să se simtă obligat să le respecte, trebuie stabilit pentru cât timp este valabilă o regulă.

Reguli

Toți membrii familiei sunt egali,

fiecare are posibilitatea de a reclama, de a emite idei și de a fi ascultat. Nimeni nu este întrerupt, fiecare trebuie să vorbească astfel încât să nu i atace pe ceilalți. Toți membrii caută soluții, toți participă la punerea în practică a soluțiilor.

Recomandări

Regulile pot fi stabilite de comun acord în prima întâlnire și reamintite când este cazul. Consiliile pot fi ținute și dacă nu sunt necesare noi hotărâri, poate fi o bună oportunitate ca membrii să fie ascultați, să aibă ocazia să vorbească. E important ca atunci când ne deranjează ceva sau cineva să nu formulăm astfel ci să spunem doar că ne deranjează și să căutăm împreună soluții.

Academia Părinților te învață cum să procedezi astfel încât să pui în practică cât mai ușor aceste consilii de familie, te învață să dezvolți o relație armonioasă cu copilul, 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)

Provocarea de a anticipa corect dorința femeii iubite

Ne apropiem cu pași desțul de rezezi de 14 februarie, sărbătoare pe care și românii au preluat-o de câțiva ani buni încoace, Ziua Îndrăgostiților. Momentul în care atât bărbații, cât și femeile își exprimă dragostea este fără doar și poate așteptat atât de femei, cât și de bărbați.

Despre acest subiect am discutat cu un colaborator mai vechi de-al nostru, psihologul Gyorgy Gaspar, care pe blogul său personal - www.gyorgy-gaspar.blogspot.com - tratează o mulțime de subiecte ce merită atenția noastră.

Elemente și surprize

Potrivit psihologului, "dacă pentru femeii ziua îndrăgostiților este un prilej de bucurie și intimitate,



pentru bărbați evocă mai degrabă îngrijorări decât anticipări romantice. Provocarea de a anticipa corect

dorința femeii iubite este adesea însoțită de posibile dezamăgiri cauzate de un cadou nepotrivit sau o

pseudo-surpriză. Experiența și practica m-au ajutat să identific câteva elemente care merită reținute de bărbați atunci când planifică celebrarea zilei de 14 februarie.

Un dar mic și original

Pentru început, este important să rămâneți romantici. E important aici ca locația aleasă să fie potrivită cu evenimentul. Legat de alegerea cadoului, bărbatul va da dovadă de ingeniozitate. Nu amânați pe ultimul moment alegerea darului. De ziua îndrăgostiților se poartă darurile mici și originale de genul surprizelor personalizate. Tot acum ne putem folosi de felicitări, care sunt importante pentru femeii, căpătând valoarea unui suvenir", ne spune psihologul Gyorgy Gaspar. Pe blogul specialistului puteți citi o serie de articole pe diverse teme de interes.

A consemnat
Ioana Pop Vladimirescu

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

Mâncare de spanac



Ingrediente:

Un kg de spanac proaspăt sau un pachet de circa 500 g de spanac fiert și congelat, 2 ouă, 4 căței de usturoi, circa 400 ml lapte, 3 linguri de făină, ulei pentru răntaş, sare, piper.

Mod de preparare:

Dacă se folosește spanac proaspăt, acesta se curăță de codițe și se spală bine. Se fierbe și se strecoară, apoi se toacă bine cu robotul sau cu blenderul. Și spanacul congelat, după dezghețare e bine să se mai piseze puțin. Din făină și ulei se face un răntaş, însă, de data aceasta fără boia de ardei. Se adaugă usturoiul pisat, apoi pasta de spanac, sare, piper și treptat și laptele, ames-

tecând în continuu, iar compoziția se mai fierbe 3-5 minute. Se ia de pe foc și după ce se răcește puțin, se adaugă și cele două ouă bătute în prealabil. Se servește cu ouă ochiuri, chiftele, bacon sau cârnați prăjiți.

E.L.

Tartă cu mac



Ingrediente:

O ceașcă (300 ml) de făină, o ceașcă de mac măcinat, o ceașcă de zahăr, o ceașcă de smântână, 5 ouă, 1/2 linguriță de bicarbonat de sodiu alimentar, coaja rasă de la o lămâie, 100 g de stafide, 1/2 ceașcă de nuci ușor prăjite și măcinate, un zahăr vanilat, zahăr pudră pentru ornat.

Mod de preparare:

Făina, macul, zahărul, coaja de lămâie, bicarbonatul, zahărul vanilat, smântâna și gălbenușurile de ouă se amestecă bine. Se adaugă

stafidele și nuca măcinată, apoi se amestecă cu albușurile de ouă bătute spumă tare. Se toarnă într-o tavă căptușită cu hârtie de copt, se pune în cuptorul preîncălzit și se prăjește la temperatură de circa 200-220 grade C. Se servește presărată cu zahăr pudră.

E. Laczko

Supă cremă de pangasius



Ingrediente:

4 bucăți, circa 1-1,2 kg de file de pangasius, 600 g zarzavaturi (morcovi, pătrunjel, țelină, gulie), o ceapă micuță, un ardei gras roșu, 2 roșii proaspete sau o lingură de bulion, un ardei iute, 2-3 linguri de smântână, zeama de la o jumătate de lămâie, sare, piper, delicat, 4 linguri de ulei de măsline.

Mod de preparare:

Zarzavaturile, ceapa, ardeii, roșiile și ardeii iute, cu sare și piper se pun la fiert, apoi se adaugă și 2 bucăți de pește. Când toate ingredientele sunt fierte, ele se strecoară și se pisează cu robotul sau cu blenderul, adăugând zeama de lămâie, apoi lingură cu lingură și smântâna, se mai condimentează după gust și se adaugă zeama, până când se obține consistența dorită. Peștele

rămas se condimentează cu sare și piper se prăjește în ulei de măsline, se taie fâșii de câte 2-3 degete și se așează în supă. Să mai pot adăuga crutoane cu usturoi.

Eva L.

Meniul săptămânii

Ciorbă de pui a la grec

Ingrediente necesare: un kilogram de tacâmuri de pui, doi morcovi, un pătrunjel, un păstârnac, o jumătate de țelină, un ardei, o legătură de pătrunjel, gălbenușurile de la două ouă, o ceașcă de smântână, zeama de la o lămâie mare.

Modul de preparare: carnea bine spălată se pune la fiert în 2,5 litri de apă rece. Se adună spuma ce apare la fiert. Legumele se taie mărunt sau se dau pe răzătoare. În vreme ce ingredientele fierb se bat gălbenușurile cu smântâna, peste care se stoarce zeama de lămâie. Se potrivește de sare și se lasă să dea câteva clocote, după care se ia



de pe foc. Ulterior se toarnă zeama obținută în castronul în care s-au bătut gălbenușurile cu smântâna.

Creier cu ceapă și piure de cartofi

Ingrediente necesare: un creier de vacă sau trei de porc, o ceapă mare, puțin ulei, piper, sare și boia de ardei.

Modul de preparare: creierul se curăță de piele și se ține aproximativ 5-10 minute în apă cu puțin oțet. Se prăjește ceapa tăiată mărunt până ce devine ușor gălbui spre maroniu. Se adaugă creierul. Se prăjește doar câteva minute, timp în care se adaugă boiaua, sarea și piperul. Opțional se poate consuma cu legume sau cu piure de carofi.

Ioan A.



Stilul de primăvară-vară 2012 aduce noutăți pentru imaginea femeii moderne

Chiar dacă suntem încă în cele mai geroase zile din an, cu temperaturi care ne fac să zgribulim la propriu, designerii și stilistiții au pregătit deja trenduri și direcții pentru următoarele sezoane de primăvară-vară.

Putem deja să ne informăm asupra lor, să ne facem idei și să alegem ce stil vom purta în primele zile ale primăverii 2012. Tendințele sunt bine conturate, posibilitățile de exprimare multiple, așa încât putem spune că vom avea o primăvară și o vară bogate și ofertante.

Culori și imprimeuri

Combinăția de imprimeuri tribale, broderii etnice și influente aztece, injectează o doză de safari în noile colecții ale acestui sezon.

Imprimeurile animalice îndrăznețe și pasionale, sunt revigorante de pete de culoare care dau viață materialelor și formelor delicate. Inspirare de Savana africană, culorile cheie ale colecției merg spre un neutru deșertic, desaturat de soare, care evidențiază foarte frumos tușele puternice de paprika, muștar și metal ars. Folosirea cămășilor fără mâneci, a pantalonilor conici din bumbac, a sacurilor necăptușite și a pantalonilor scurți în stil safari, dau femeii moderne din acest an un aer aspru, dar și o tentă utilitară unei linii care este în același timp delicată și feminină.

Stilul acestui sezon este un new look, în reinterpretare desigur, căci în modă totul este ciclic. Feminină, neînfricată și distractivă, aceasta este imaginea femeii actuale. Pastelul



rile dulci, imprimeurile tribale, flash-urile de neon și transparența abundentă ne arată că diavolul se ascunde cu certitudine în detalii.

Pregătiți-vă să fiți uluite!

Transformarea look-ului de zi în cel de seară se bazează puternic



pe adăugarea detaliilor. Franjuri, dantelele și broderiile subtile creează un look inspirat din nopțile deșertice, pe când pielea, imprimeurile de șarpe, adaugă textură și deplănată colecției.

Într-un stil luxuriant feminin, moda vintage se întâlnește cu cea clasică pentru a conferi femeii un



look delicat, cochet și jucăuș. Eleganța este reflectată de sacouri de tweed, fuste creion, detalii dantelate și rochii plisate. Tulul, broderiile cristalizate, dantela și materialele lejere împreună cu nuanțarea de șerbet și culorile pastelate păstrează tenta dulce și drăguță care definesc noul stil.

V.S.

Butonii - bijuterii pentru bărbați

Printre puținele bijuterii pe care le pot purta bărbații se numără butonii. Aceștia par a fi printre elementele care îl ajută pe un bărbat să-și exprime stilul personal. Desigur, pentru a putea purta un astfel de accesoriu este nevoie de o cămașă cu o manșetă dublă franțuzească sau una de gală.

Manșeta franțuzească este de două ori mai lungă decât cea normală. Este purtată răsucită înapoi până găurile pentru butoni se



întâlnesc. Marginile interioare ale ambelor părți din material dublu este presat pentru a se apropia și un buton este trecut prin găurile manșetei ținându-le împreună și fixând manșeta și bălăbăind butonii mai jos de incheietură.



În majoritatea cazurilor, dacă vei fi invitat la un eveniment unde purtarea costumului este obligatorie, pe lângă ceas, butonii pot întoarce situația în favoarea ta. Nu este de ajuns

să-ți cumperi orice model de buton și doar să-l porți pentru că în majoritatea situațiilor, designul, calitatea și prețul lasă de dorit. La fel cum alte articole vestimentare ne ajută să ne individualizăm ținuta, și butonii fac acest lucru. Astfel că nu sunt motive să nu-i purtăm. Au și o parte bună, aceea că nu sunt limitați de a fi purtați doar la costum. Este de ajuns să ai o astfel de cămașă pentru a putea fi combinați cu o pereche de pantaloni chino.

Nu ar trebui să lipsească nici batișta de buzunar, dacă ajungi să-i porți la costum.

I.B.

Mierea de salcâm este un tonic general

Calitățile de medicament ale mierii se cunosc încă din antichitate, din această cauză a fost numită "hrană vie". Mierea de salcâm este asimilată foarte ușor de organism, oferind energie și substanțe bioactive și nutritive.

Mierea de salcâm este un tonic general, care calmează tusea și este folosită în tratarea asteniei și nevrozelor. Ea conține vitaminele B1, B2, B6, B12, enzime, flavoane, flavonoid, compuși aromatici, fitohormoni, acizi organici (lactic, oxalic, citric, malic), dextrină, compuși ai azotului.

Caracteristici

Culoarea mierii de salcâm, imediat după recoltare, este transparentă, însă, depinde de fagurii în care a fost făcută. Astfel poate avea nuanțe de la incolor la galben pai sau galben deschis. Mierea de salcâm are un gust plăcut, dulce, este vâscoasă și fluidă și nu prezintă semne de cristalizare când este



proaspătă. Cristalizarea este un proces natural și depinde de raportul dintre glucoză și fructoză din com-

ponența mierii și de temperatura mediului. Datorită unei cantități mari de fructoză, aceasta nu se cris-

talizează decât după un an și jumătate doi ani, dar nici atunci în totalitate. Mirosul este specific. Rețineți! Mirosul pronunțat de salcâm este un semn al falsificării mierii prin introducerea unei infuzii de flori de salcâm.

Recomandări terapeutice

Principala calitate a mierii de salcâm este aceea de calmare a tusei, este antiseptică și este folosită în tratamentul asteniei și nevrozelor. Aceasta mai este recomandată în: gastrită hiperacidă - diluată în apă caldă și consumată cu 90-120 de minute înaintea mesei, diminuează aciditatea gastrică și se absoarbe repede, calmând arsurile; ulcer - este foarte bună diluată în 200 ml de lapte nefiert. Amestecul se bea seara înainte de culcare, bineînțeles alături de un regim alimentar adecvat.

Mierea de salcâm este un excelent tonic pentru copii, convalescenți, pentru întărirea sistemului imunitar și pentru gravide.

Text selectat și prelucrat de Ioan A.

Tot ce trebuie să știi despre sarcina gemelară

Ai primit vestea că ești însărcinată și că sarcina este gemelară? O astfel de veste poate constitui un motiv de bucurie, dar în același timp poate crea îngrijorare despre cum vei naște și cum vei reuși să îngrijești doi copii odată.

Mai multe informații despre sarcina gemelară ne-au fost prezentate de moașa Paula Cosma de la Școala Mamelor din Satu Mare.

Sarcina gemelară înseamnă dezvoltarea simultană a doi feți în cavitatea uterină. Frecvența sarcinii gemelare este influențată de mai mulți factori: factori genetici, ereditari - este mai frecventă la părinți care provin și ei din sarcină gemelară; anotimpul:expunerea îndelungată la stimuli luminoși induce poliovulație; incidența crește paralel cu vârsta și parietatea cu frecvența maximă între 35-40 de ani;factorii rasiali și zona geografică influențează de asemenea frecvența. Este mai frecventă la rasa neagră, în Nigeria 57/1000 de nașteri; tratamentele de inducere a ovulației crește frecvența. De asemenea este important să știi că există 2 tipuri de sarcini gemelare.



Gemenii identici

Sarcina gemelară monozigotică este rezultatul dedublării unui singur ovul fecundat de către un singur spermatozoid, feții rezultați din asemenea sarcini având genotipul (bagajul genetic) și fenotipul (însușirile și caracteristicile vizibile) identic. Copiii seamănă mult unul cu altul, au același sex și sângele lor are aceleași caracteristici. Momentul diviziunii are o importanță deosebită în ceea ce privește prognosticul sarcinii și al dezvoltării anexelor fetale.Dacă separarea se produce imediat după fecundație, în primele 72 de ore, vor rezulta 2 placentă, 2 cavități amniotice și co-

rioni, iar oul gemelar nu diferă din punct de vedere anatomic față de dizigot. Dacă diviziunea are loc între zilele 4-8 va rezulta o sarcină gemelară monozigotică monocorială biamniotică. Dacă diviziunea are loc între zilele 8-14 apare sarcina monocorială monoamniotică. Dacă diviziunea are loc după ziua a 14-a separarea feților va fi incompletă și vor rezulta gemenii siamezi.

Gemenii non-identici

Sarcina gemelară dizigotică rezultă în urma fecundării a două ovule distincte de către doi spermatozoizi. Feții rezultați dintr-o asemenea sar-

cină pot fi considerați ca simpli frați cu genotip și fenotip diferit, cu anexe fetale complet separate. Complicațiile sunt mai numeroase decât la sarcinile monofetale ceea ce justifică încadrarea sarcinii gemelare în categoria sarcinilor cu risc crescut.

La toate gravidele care au fost diagnosticate cu sarcină gemelară se indică un examen ecografic amănunțit. Se fac examinări succesive pentru aprecierea creșterii intrauterine, punerea în evidență a malformațiilor, a sindromului de transfuzor-transfuzat și pentru aprecierea bunăstării feților (NST). Se indică un regim hipercaloric bogat în fier și acid folic. Cel mai important rămâne repaosul la pat, prin care se poate prelungi durata sarcinii. De obicei nașterea are loc pe cale naturală, dar uneori este necesară practicarea cezarienei. În general, primul copil se naște cu 5 până la 15 minute înaintea celui deal doilea. Copiii sunt mai mici decât cei născuți dintr-o sarcină unică.

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.

Alga Chlorella este un superaliment unic

Această algă monocelulară are o proprietate uimitoare, și anume se înmulțește de 4 ori în 24 de ore. Datorită acestui fapt, când Chlorella este ingerată în corp își mărește rata de reconstrucție și vindecare a țesuturilor, fortificând rapid și sistemul imunitar.



Atunci când toxinele se găsesc în ficat, creier și diferite țesuturi ale corpului, îmbătrânim mai repede, sănătatea se deteriorează și suntem lipsiți de vitalitate. Chlorella reprezintă un ajutor deosebit în detoxifiere eliminând din organism metalele toxice cum sunt cadmiul, uraniul sau plumbul. Carotenoizii protejează inima, scad colesterolul rău și îmbunătățesc circulația sângelui. Acest superaliment conține un pigment care ajută organismul în producerea de celule stem. Astfel, in-

direct, Chlorella restaurează populația de celule albe mature din sânge.

Rolul magneziului în organism

Alga Chlorella are un conținut bogat în magneziu, un mineral care îndeplinește 300 de funcții în organismul uman. Este esențial pentru buna funcționare a inimii, imunitate, reglarea presiunii arteriale, prevenirea infarctului, pentru întărirea mușchilor și relaxarea lor. Este absolut necesar pentru producerea de

energie, sănătatea mentală și a oaselor. Unele studii demonstrează că administrarea suplimentelor cu magneziu este mai importantă pentru densitatea osoasă decât suplimentele cu calciu.

Alte beneficii pentru sănătate

Chlorella este un imunostimulator de excepție. Conține un compus denumit chlorelan care stimulează corpul să producă mai mult interferon. Această algă este foarte utilă în restabilirea sănătății tractului gastro-intestinal, conținând un antibiotic natural foarte eficace împotriva bacteriilor dăunătoare. Ulcere, colite, diverticuloze, toate sunt boli care pot fi tratate cu Chlorella. Datorită conținutului bogat în proteine, administrarea de suplimente cu Chlorella poate duce la scăderea în greutate prin scăderea apetitului.

Pentru informații suplimentare vă puteți adresa ing. chimist Mircea Georgescu tel. 0721202752.

Triunghiul copii - părinți - bunici

Venirea pe lume a unui copil aduce împlinirea familiei. Atât părinții cât și bunicii primesc un rol nou însă sentimentele de iubire și grijă pot crea conflicte deoarece bunicii vor să-și împărtășească din experiența lor, părinții sunt orgolioși iar copiii, fiind la mijloc în aceste conflicte, devin prea răsfățați și mofturoși.

Deoarece orgoliul este adesea mai greu de potolit este bine ca bunicii, care au mai multă înțelepciune și experiență a vieții, să trateze cu delicatețe și precauție aceste relații.

Pentru început, este bine ca cele două părți să stabilească împreună liniile generale ale principiilor educative la care țin pentru a se evita deținerarea "drepturilor exclusive" ale vreunui dintre părinți asupra viitoarei educații a copilului.



Părinții trebuie să includă bunicii în viața micuților încă din primele luni de viață și această legătură trebuie să devină din ce în ce mai strânsă deoarece astfel bunicii vor putea cunoaște personalitatea copilului și evoluția acestuia.

Bunicii nu trebuie să judece munca părinților oricât de convingători ar fi că astfel ajută. De asemenea, trebuie evitate sfaturile. Relația bunici - părinți se presupune a fi una matură, ca de la adult la adult, ori într-o astfel de relație dacă părinții

au nevoie de un sfat, cu siguranță, îl vor cere.

Confidențele făcute de părinți sau de nepoți trebuie păstrate pentru sine. Într-un posibil conflict între părinți și copii nu se va lua partea niciunei tabere. Aceasta este una dintre regulile de aur care se va aplica fie că este vorba de bunici - copii sau părinți - copii. Este bine ca bunicii să păstreze o distanță sănătoasă față de familia copiilor. Nu trebuie să vină în vizită prea des, să traseze reguli după standardele proprii în cuplul părinților. Tendința generală a bunilor este de a-și răsfăța nepoții. Asta se întâmplă deoarece îi văd mai rar și doresc astfel să recupereze perioada în care nu i-au văzut pe micuți cu tratatii speciale.

Cu puțină îngăduință și înțelegere din ambele părți aceste neplăceri pot fi evitate, astfel încât atmosfera generală în familie să fie una cât mai caldă și prietenoasă.

Adriana G.

Cum reușește Jennifer Hudson să se mențină în formă după lupta cu kilogramele?

Cântăreața, actrița și mai nou autoarea Jennifer Hudson ne dezvăluie modul în care a reușit să se mențină în formă după pierderea a peste 35 de kilograme anul trecut.

În trecut, ritualul matinal de alegere a garderobei era o corvoadă din cauza faptului că în timpul luptei ei cu kilogramele timp de 10 ani totul se reducea la a vedea care haine îi veneau. Acum că a reușit să se mențină la o greutate sănătoasă după ce anul trecut a slăbit peste 35 de kilograme cu ajutorul programului Weight Watchers, Jennifer este nerăbdătoare să deschidă șifonierul în fiecare dimineață. „Mă simt ca o păpușă pe care am ocazia s-o îmbrac! E o nebunie. Trebuie să mă tragă de pe covorul roșu fiindcă nu-mi vine să plec știind că sunt fotografiată.”

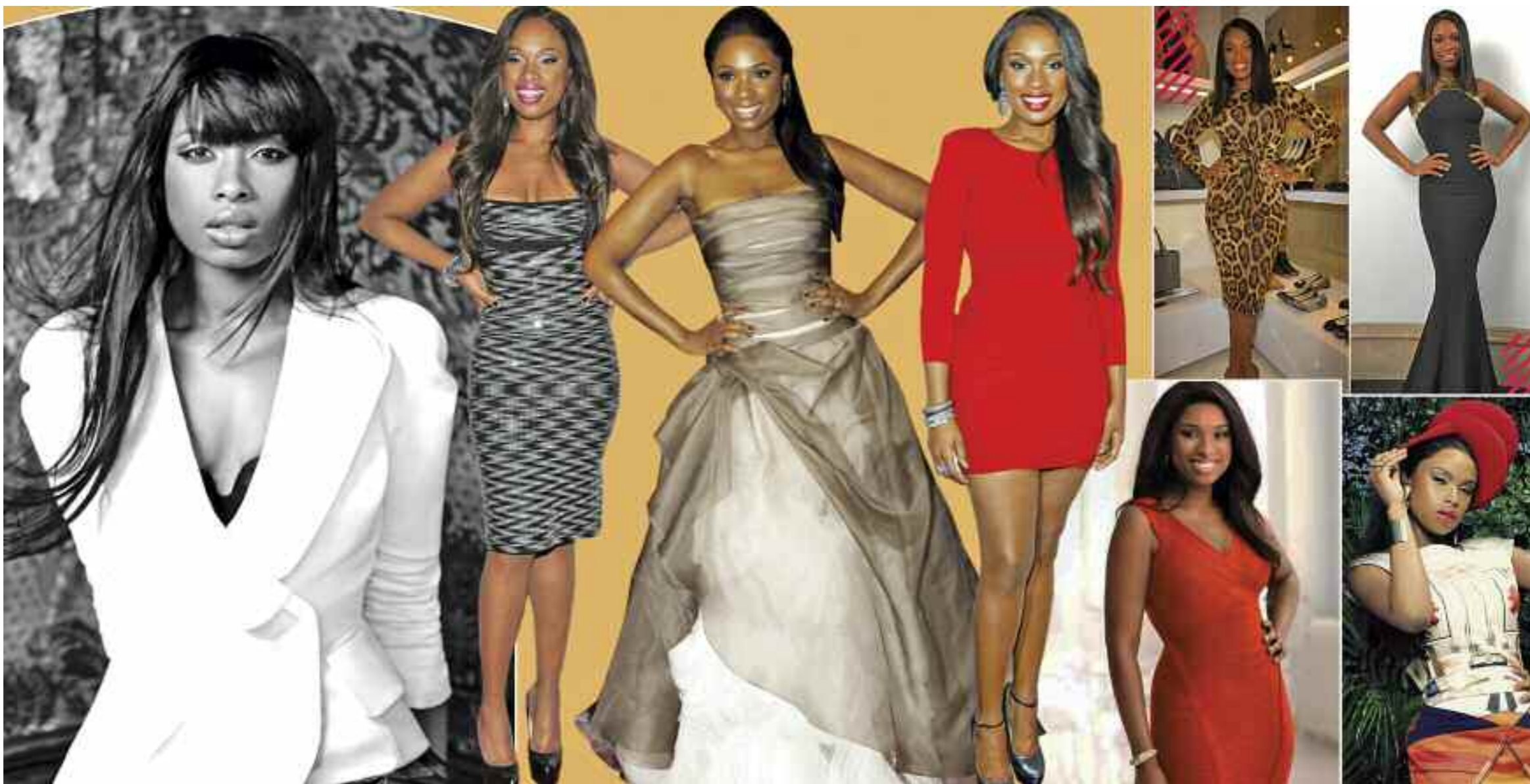
Vedeta în vârstă de 30 de ani este acum o obișnuită a covorului roșu, dar nu este o divă. Motivul ar putea fi perioada în care își dorea să devină faimoasă și loviturile pe care le-a suferit pe drumul spre celebritate.

După ce a fost eliminată din competiția „American Idol” în 2004 (perioadă în care multă lume a considerat eliminarea ei o decizie nedreaptă), ea a câștigat fără probleme un premiu Grammy pentru albumul de debut care i-a purtat numele. Fata care odată cânta pe un vas de croazieră, a ajuns să cânte pentru președintele Statelor Unite.

Carierea ei cinematografică și-a continuat mersul ascendent, Jennifer obținând un Oscar pentru interpretarea lui Effie White din pelicula „Dreamgirls”. În luna aprilie a acestui an urmează să apară în rolul unei călugărițe în versiunea pentru marile ecrane „The Three Stooges”.

Mândră de transformarea ei

Cu toate că are o carieră înfloritoare, artista este la fel de mândră că după ani de diete fără succes a reușit să-și schimbe obiceiurile alimentare și trupul. Această „călătorie” o descrie în noua ei carte „I Got This: How I Changed My Ways and Lost What Weighed Me Down”. A fost o luptă pe care a dus-o timp de 10 ani, crescând într-o familie în care totul se învârtea în jurul felurilor de mâncare gătite în casă... multe, multe feluri. Micul dejun se asemena cu un bufet de la un hotel: bacon, șuncă, cârnați, clătite, vafe, ouă și fursecuri pentru Jennifer și frații ei. Cinele de



duminică erau pur și simplu mâncare pentru suflet – pui prăjit, cotlete de porc în sos, piure de cartofi, câteva legume, toate urmate de prăjitură.

Cu toate că era considerată „cea mai slabă” din familia ei, vedeta purta mărimea 52 în adolescență. „În Chicago, aceasta era o mărime normală, dar după ce am mers în alt oraș am avut un șoc și am realizat că eram enormă.” A sperat că oamenii o vor aprecia pentru talentul ei de a cânta, pe care-l avea din copilărie, decât pentru silueta ei. Dar s-a înșelat.

La 19 ani a avut o audiere pentru a cânta în backup la un concert Barry Manilow. Atunci a avut cele mai multe kilograme – 119 – dar vocea ei era incredibilă. „I-am dat gata, atât pe Barry cât și pe cei de la casting”. Dar a așteptat degeaba pe hol pentru a i

se spune când să înceapă munca. „Au trebuit să treacă mulți ani până să-mi dau seama de ce nu am câștigat atunci casting-ul, și anume din cauza greutății mele.” Iar când a trecut peste aceleași obstacole în cadrul emisiunii-concurs „American Idol” nu a mai fost surprinsă.

Când avea 20 de ani a încercat diferite diete drastice

Săptămâni la rând mânca doar pui la grătar, orez brun și broccoli, reușind să ajungă la 87 de kilograme. „Dar nu am rezistat prea mult tentațiilor și ajungeam să mănânc cutii întregi de aripi de pui. Ingrozită, Jennifer trecea iar la dietă, repetând

aceleși tipar de mult prea multe ori. Într-un adevărat stil dietetic yo-yo, ea a scăpat și a pus înapoi 12-15 kilograme de mai multe ori.

Acest cerc vicios a fost stopat în 2009, într-un moment neașteptat – când ea și logodnicul ei, David Otunga (luptător de wrestling și avocat) au devenit părinți. „Totul s-a schimbat în ziua în care s-a născut David Jr. Maternitatea a adus cu ea multe responsabilități – dar niciuna mai mare decât obligația simțită de mine de a duce o viață sănătoasă pentru copilul meu. David merita o mămică care putea să fugă după el fără să obosească sau să gâfâie și care să-l învețe despre mâncarea sănătoasă. Am vrut ca el să aibă tot timpul alături o mamă căreia îi pasă de sănătatea ei și de modul în care se alimentă.”

Astfel, Jennifer a început să slăbească la modul serios, știind că are un drum foarte lung de urmat. Dând naștere prin cezariană nu a putut să facă efort fizic imediat, „dar cum spunea mama- unde există voință totul e posibil.” Și-a schimbat obiceiurile alimentare, lucru pe care-l putea controla fără să trebiuască să se ridice de pe canapea.

A decis să încerce Weight Watchers din cauza programului ei haotic

Fiind foarte ocupată, a avut nevoie de un plan flexibil și a auzit că sistemul acesta cu puncte era exact ceea ce căuta. Nu i-a venit să creadă când a auzit de la consiliera ei de

dietă că popcornul are doar 3 puncte. Procesul de re-educare nu s-a oprit aici; a urmat controlul porțiilor și refuzul de a-și nega poftele. A aflat că nu trebuie să renunțe complet la aripile de pui preferate - în loc de 12 avea voie să mănânce 6 bucăți și numai după ce în prealabil a servit o salată de crudități.

Pe măsură ce-și urma planul dietetic, Jennifer a devenit creativă. „Oamenii trebuie să știe că dacă nu mănânci ceea ce dorești, vei continua să mănânci fiindcă nu te saturezi.” Ea sugerează găsirea unui fel de mâncare sănătos cu gust asemănător. „De exemplu, nucile cashew cu mere au același gust ca merele în caramel, vă promit!” Dacă are poftă de tacos, renunță la smântână și se mulțumește cu carnea de pui, brânza și sosul con-

dimentat. Dacă alege sushi, renunță la jumătate din cantitatea de orez. „Doar pentru că aceste feluri îți sunt servite într-un anumit mod, nu înseamnă că și trebuie să le mănânci așa.”

Încearcă să evite grăsimea ascunsă din sosul de salate folosind puțin muștar. „Știți că atunci când aveți copii mâncați și voi aceleași lucruri. Fiului mei îi plac prăjiturile Oreos. Le mănânc și eu dar mai întâi îndepărtez din cremă.” Un alt ajutor a fost reprezentat de conștientizarea fiecărei îmbucături de mâncare. „Dacă nu realizezi care e problema ta, cum vei putea să găsești o soluție?”

Când simte pofta de o bucată de ciocolată, transformă acel moment într-un adevărat ritual. „Pentru mine e la fel de relaxant ca un masaj.

Găsesc un loc liniștit și-mi savurez bucățile de ciocolată care trebuie să fie de calitate superioară. Calitate înaintea cantității!”

Exercițiile fizice la fel de importante ca dieta

Pe măsură ce și-a schimbat alimentația, a început să facă mai multă mișcare, în special alergare și exerciții pe StairMaster. „Am fost întotdeauna o persoană relativ activă, dar dacă nu te alimentezi corect nu prea mai contează. Dacă mănânci o budincă de banane după care alergi, vei scăpa doar de calorii pe care le-ai mâncat, deci nu vei slăbi cu adevărat.”

Așa că Jennifer s-a forțat să fie tot timpul în mișcare. Când îi venea să meargă la frigider, își puneă în schimb un DVD cu fitness sau îl lua pe micuțul David afară la o plimbare. Dacă tot nu reușea să-și ia gândul de la mâncare, începea să se întrebe care sunt motivele ei, după cum au învățat-o cei de la Weight Watchers. „Mâncarea e menită să ne alimenteze trupul cu energie. Dacă o folosești din alte motive, atunci trebuie să te oprești și să te întrebi ce se întâmplă.”

În prezent, actrița urmează planul de menținere a greutății, renunțând la mișcarea zilnică și mergând la sală doar de patru ori pe săptămână. Iar faptul că s-a obișnuit cu gustul felurilor sănătoase a ajutat-o să renunțe la gustul mâncărilor grele, ca hamburgerii.

La restaurant nu se jenează să ceară puiul prăjit la grătar fără sos, peștele prăjit fără unt sau legume la abur în loc de sote. Acasă ea e cea care gătește. Micul dejun e deseori alcătuit din omletă de albușuri cu puțin somon afumat sau șuncă de curcan, uneori cu pâine prăjită; la prânz o pizza cu blat subțire și topping sănătos sau o salată din toate ingredientele ei preferate – verdeturi, brânză de capră, fulgi de migdale, mandarine, merisoare uscate, pui și sos vinegretă. „E ca și cum mi-ai dansa papilele gustative!” Prânzul fiind masa cea mai importantă, la cină servește ceva simplu, în funcție de câte puncte i-au rămas – de la fructe la aripi de curcan fierți și prăjite puțin, cartofi dulci pai și legume.

Din fericire fiul ei îi urmează exemplul. „Fiul meu știe că nu are voie să mănânce toată cutia de biscuiți. Mă vede pe mine și știe va primi doar două bucăți. Ceea ce e amuzant este că David Jr. nu m-a cunoscut niciodată supraponderală. Când vede la televizor un clip din filmul „Dreamgirls” cu vechea Jennifer, nu mă recunoaște.”

PrimaGym așteaptă toți iubitorii de mișcare să-i treacă pragul

Pentru toți cei care doresc să facă mișcare într-un mediu plăcut și sub îndrumarea unor antrenori de specialitate, le recomandăm PrimaGym. Într-o locație aflată în centrul orașului, strada Petofi nr. 45, etaj V, PrimaGym îi așteaptă pe toți cei care s-au hotărât să-și schimbe stilul de viață sedentar, să se elibereze de stresul fizic și psihic.

Pentru a veni în întâmpinarea clienților PrimaGym oferă reduceri substanțiale pentru abonamente. De asemenea, clienții vor beneficia de priceperea și profesionalismul antrenorilor Ilyes Iona - Baby, Nistea Simona, Bakos Melinda, Anzik Arnold, Kovacs Brigitta, Bogdan Renata, Szolosi Rita, Felegyhazi Reka și Barta Zoltan.

PrimaGym oferă clienților antrenamente fitness (cardio și de forță), antrenamente de aerobic în grup precum și Pilates, Stepaerobic, Condi, Cardio-KickBoxing, XXL Gym, Zumba, Zumbatomic,



Cycling, Spinracing, sau gimnastică prenatală pentru gravide. Ca noutate absolută în Satu Mare, Pri-

magym vă propune BodyArt, un amestec de yoga, la care se adaugă gimnastica medicală, mișcarea ja-

poneză DO-IN, completate cu elemente de tehnici de respirație.

Despre Cycling și beneficiile lui

În acest număr vă prezentăm beneficiile antrenamentului cu bicicleta staționară, cycling. Acesta este un antrenament extrem de eficient pentru arderea calorilor fără a suprasolicita articulațiile în vreun fel. În plus, la încheierea celor 45 de minute de efort vei căpăta mai multă energie și te vei simți mai în formă ca niciodată.

Cycling-ul folosește biciclete staționare, obligându-i astfel pe bicicliști la un efort intens. Instructorul are un rol foarte important, deoarece acesta este cel care îi poartă pe cursanți prin diverse intensități de viteză și rezistență pentru a crește pulsul inimii.

Mai multe detalii despre servicii, tipuri de abonamente și tarife puteți afla accesând site-ul www.primagym.ro sau la tel. 0361.884.947; 0728.555.590.

Cum să revenim la antrenamente după o accidentare

Cei care au avut ghinionul să sufere o accidentare, își pun o întrebare normală: când vor putea să reia antrenamentele fără să își pună în pericol sănătatea?

Răspunsul la această întrebare simplă, nu este chiar așa de ușor de dat, pentru că fiecare situație în parte este unică și fiecare individ are particularitățile lui. Dacă sportivul se întoarce prea curând la antrenament, este posibil ca traumatismul lui să nu se fi vindecat complet și problema să se croniceze, devenind mult mai greu de tratat. Dacă așteaptă prea mult până la reluarea antrenamentelor, e posibil să iasă din formă, ceea ce poate fi o problemă delicată în special în cazul sportivilor de performanță.

Timpul de refacere

Nimeni nu își dorește să se accidenteze și toată lumea este



prevăzătoare, însă uneori neprevăzutul se petrece și atunci trebuie să fii pregătit. Cea mai bună cale pentru a reduce timpul de recuperare după un traumatism este să ai o formă fizică foarte bună înainte ca acesta să se petreacă. Studiile au arătat că indivizii bine antrenati au avut o perioadă mult mai scurtă de refacere, decât cei care aveau o condiție fizică proastă. Recuperarea presupune o pe-

rioadă de timp mai lungă sau mai scurtă, în funcție de gravitatea traumatismului. În timpul fazei acute de recuperare, va trebui să aplicați principiul RICE (odihnă, aplicare de gheață, compresie, ridicarea membrului afectat) și să mergeți la un medic, pentru că unele traumatisme sunt mai grave decât par la prima vedere și necesită tratamente mai complexe sau pur și simplu aplicarea unor dispozitive care să imobilizeze membrul, medicație anti-algică etc.

Sporturi recomandate

În perioada cât vă este indicată limitarea solicitărilor la nivelul părții traumatizate este totuși nevoie să rămâneți în formă, iar acest lucru este posibil doar dacă aveți activitate fizică. Cu acordul medicului, puteți face înot sau puteți face exerciții de forță pentru părțile sănătoase ale corpului. Recăpătarea forței și amplitudinii de mișcare este următorul obiectiv după ce traumatismul este

vindecat (aspect constat de către medic). Reluarea efortului fizic se va face treptat și se va merge până în punctul în care apare durerea ușoară, dar nu mai departe. Pe măsură ce forța și flexibilitatea încep să revină la normal, puteți să vă antrenați la 50-70% din capacitatea maximă timp de câteva săptămâni. Iată un mic ghid pentru cei care au suferit un traumatism și se întreabă când pot să reia antrenamentele la capacitate maximă: când nu mai aveți dureri locale; când amplitudinea de mișcare este completă (comparați cu partea sănătoasă); când forța a redevenit normală sau aproape normală (în comparație cu partea sănătoasă); când nu mai există edem local; în cazul traumatismelor membrilor inferioare când puteți să sprijiniți toată greutatea corpului, fără să schiopați; în cazul traumatismelor membrilor superioare când puteți face mișcări de aruncare fără a avea durere.

Daniel Chiorean

Alimentație sănătoasă pentru un păr frumos



Probabil ați mai auzit la un moment dat că pentru a avea un păr sănătos trebuie să vă revizuiți lista cu produse alimentare pe care le consumați zi de zi. Rezistența firului de păr scade din cauza curelor de slăbire drastice sau a celor repetate, din cauza infometării.

Practic atunci când vrem să slăbim trebuie în primul rând să ne gândim că dieta nu are voie să ne afecteze celelalte organe, nu trebuie

să ne pună în pericol sănătatea.

Strălucirea vine din farfurie...

Sunt alimente ce ne pot ajuta enorm de mult să ne păstrăm părul sănătos și strălucitor. Un miracol pentru păr este uleiul de măsline. Încercați să consumați acest ulei la gătit deoarece are calități nenumărate și ajută la menținerea sănătății părului. Elixir pentru păr sunt considerați și germeii de grâu. Aceștia din urmă au aproape toate mineralele și vitaminele necesare părului, susțin specialiștii.

Zarzavaturi pentru eliminarea toxinelor

Bogate în grăsimi sănătoase și aminoacizi sunt nucile și alunele. Acestea se pot consuma mai ales dacă dorim să întărim rădăcina firului de păr. Nu excludem din alimentație lactatele, soia, găbenușul de ou și rădăcinoasele.

Zarzavaturile nu doar că sunt sănătoase, dar sunt și delicioase și ne mai ajută și să ne menținem greutatea corpului. Cu ajutorul zarzavaturilor putem elimina toxinele din organism.

Ioana P. V.

Carnea de curcan - sănătate în farfurie



Când vine vorba de alimente pline de beneficii pentru sănătate nu putem să nu ne oprim atenția asupra cărnii de curcan. Carnea de curcan este fără doar și poate o excelentă sursă de proteine.

În diete, curcanul e făcător de minuni, fiindcă tocmai pentru faptul că e plin de proteine ne oferă o stare de sațietate pe termen mai lung decât pot carbohidrații sau grăsimile să o facă. Datele arată că în jur de 200 de grame de carne de curcan au 60 de grame de proteine. Practic ne acoperă necesarul zilnic.

Săracă în grăsimi, carnea de curcan e indicată și la curele de slăbire. 100 de grame de carne conține numai 150 de calorii. În plus, e bogată și în aminoacizi ce previn pierderea de masă musculară. Alte elemente importante sunt zincul, seleniul, mineralele, vitamina B1 și fierul.

Th. Vladimirescu

Colesterol la valori normale

De colesterolul mărit fuge toată lumea care știe că face multe probleme de sănătate. Boli precum accidente vasculare cerebrale, hipertensiune ori infarcturi nu sunt de neglijat.

Totuși, avem la îndemână câteva sfaturi alimentare care să ne ajute pentru a "lupta" împotriva colesterolului mărit. Trebuie să adoptăm un regim alimentar din care să excludem carnea roșie, mezelurile, maioneza ori untul.

Fără colesterol mărit suntem consumând fructe, legume și pește. Ideea de bază este să menținem nivelul colesterolului în valori normale, iar acest lucru se poate face doar consumând cu atenție.

Sunt recomandate carnea de curcan, macroul, somonul, carnea de pui, lactatele degresate, soia, nucile, migdalele. Și greutatea trebuie să fie menținută sub control.

Ioana Pop

Fructele exotice, parfumul dietei de sezon

Mai sunt câteva luni bune de așteptat până să ne putem bucura de fructele și legumele din grădina noastră, adică de cele proaspete, nu de compoturile pe care le-am pus în toamnă. Asta nu înseamnă că nu putem profita de bunătațile parfumate care vin de peste hotare.

Avem nevoie de energie și nu vrem să ne îngrășăm în lunile reci care au mai rămas până la venirea căldurii, așa că trebuie să optăm pentru fructele exotice. Ce ne-ar putea convinge că sunt bune? Vă oferim câteva elemente pe care trebuie să le aveți în vedere când ieșiți la cumpărături.



Regele fructelor tropicale, sărac în calorii

Regele fructelor tropicale este ananasul, indicat mai ales în lupta

cu kilogramele în plus. Ananasul este recomandat în curele de slăbire pentru că are puține calorii și ne dă senzația că suntem sățuli pentru timp îndelungat. 100 de grame de ananas proaspăt este egal cu 50 de calorii. Ananasul este și bogat în potasiu, fier, calciu și magneziu și are efect laxativ.

Rodie și mango

Un alt fruct cu proprietăți extraordinare la dietă este papaia. 100 de grame de papaia conține numai 33 de calorii, iar mai mult decât atât fructul este bogat în antioxidanți. Nu ar trebui să ne lipsească din coș la dieta de slăbire rodia, bogată la rândul ei în fier, fibre, calciu, fosfor sau bogatul în enzime mango.

Theodora V.

Câteva exerciții simple pentru întinerirea chipului

Cosmetica vizează îngrijirea tenului și păstrarea acestuia tânăr și proaspăt. Odată cu trecerea anilor însă e nevoie de o atenție mărită asupra trăsăturilor feței deoarece imaginea completă a unei prezențe plăcute este reprezentată de un ten frumos încadrat de niște trăsături ferme.

Măștile și tratamentele cosmetice sunt cele care ne vor asigura un ten perfect dar ce ne facem cu ridurile din jurul ochilor, pielea lăsată sau gușa? Gimnastica facială poate fi răspunsul potrivit la această întrebare. De aceea specialiștii ne propun câteva exerciții simple, menite să întărească musculatura feței.

Pentru gât și bărbie se propun următoarele: ne vom întinde pe spate, vom ridica capul ușor în sus, vom inspira adânc aer pe nas și apoi îl vom expira pe gură. Un alt exercițiu constă în inspirarea aerului pe gură cu dinții strânși și expirarea acestuia pe nas sau din poziția șezut se ridică capul în sus și se mișcă maxilarele ca atunci când se mestecă ceva. Se numără până la 7



și se revine la poziția inițială. Acest procedeu se va repeta de 5 ori.

Exerciții pentru obraji, frunte și ochi

Pentru obraji mai fermi vom sta în fața oglinzii și vom zâmbi cu gura închisă. Acest procedeu se repetă de 7 ori sau vom strânge dinții, vom

ține buzele întredeschise și apoi le vom mișca în toate direcțiile.

Zona frunții o tonifiem prin apăsarea ușoară cu degetele arătătoare a liniei naturale a sprâncenelor, de parcă am desena o linie imaginată, din interior spre exterior și invers în jur de 15 secunde sau ne încruntăm cât putem de tare și încercăm să ridicăm sprâncenele cât mai sus, deschizând

larg ochii. Pentru zona ochilor vom pune degetul arătător în colțul exterior al ochiului și vom executa cercuri mici timp de 10 secunde.

Un alt exercițiu ar fi: ținem capul drept și vom plimba privirea încet în cercuri mici începând cu dreapta, ușor către mijloc și ajungând până în partea stângă. Acest exercițiu se repetă de 5 ori.

Adriana G.

Machiajul "ochi de pisică"

Ochi de pisică este una din alegerile cele mai frecvente ale vedetelor în materie de machiaj deoarece evidențiază foarte bine ochii.

Este foarte senzual și specialiștii îl recomandă pentru un look de seară atunci când se folosesc culori mai puternice și codița este prelungită mai mult în colțul ochilor.

Pentru început se utilizează o bază de machiaj care are rolul de a controla excesul de sebum și de a păstra tenul curat cât mai multe ore. Un produs indicat, în mod special vara, este spray-ul fixator pentru make-up care se aplică pe tenul curat. Urmează fondul de ten care trebuie să fie întins foarte bine cu pensula, pentru un aspect cât mai uniform.

Sprâncenele se colorează într-o nuanță naturală, potrivită părului și tenului. Pentru un contur perfect se folosește o pensulă practică și precisă.



Alegeți cu atenție culorile

Se creează o bază și pentru machiajul ochilor. Se va alege un fard cremă roz aprins care se va întinde foarte bine pe pleoape. Se estom-



pează atent cu degetele astfel încât să capete un aspect mai natural. Se utilizează același fard și pentru machiajul pomeților. Se va sublinia privirea aplicând un fard pulbere roz intens peste bază. Acesta se va întin-

de foarte bine cu pensula și se va estompa discret înspre arcadă.

În cazul machiajului ochi de pisică este necesară colorarea pleoapei inferioare. Așadar, utilizând același fard, se trasează o linie fină cu ajutorul unei pensule de contur urmând linia genelor. În acest moment se conferă un aspect intens machiajului prin crearea unei codițe în colțul extern al pleoapei inferioare cu ajutorul unui gel de ochi negru. Se va contura atent și pleoapa superioară, astfel încât să se unească cele două linii în exterior.

Machiajul ochilor este aproape definitivat. Se mai folosește o pudră pulbere translucidă sub ochi pentru a corecta cearcănele și eventualele urme de fard. Se aplică rimel din abundență. Pentru o privire mai intensă se pot aplica gene false. Machiajul buzelor poate fi la fel de puternic, realizat într-o nuanță electrică sau dimpotrivă, nude.

Adriana G.

Exerciții statice pentru un corp frumos



Săptămâna aceasta, antrenorul Kerekes Eموke de la Centrul de aerobic Fitland situat în Satu Mare pe strada Rândunelelor nr. 3 ne propune un set de exerciții statice.

Urmând instrucțiunile instructorului, în scurt timp veți constata că sunt cât se poate de eficiente nu doar

pentru un trup frumos, ci și pentru unul sănătos, plin de viață.

Înainte de a trece efectiv la treabă, vă invităm să "pășiți" în universul virtual al centrului săptămărean, pe www.fitland.ro, pentru a găsi răspuns la orice întrebare pe care o aveți referitor la vreun program de exerciții.

1. Stând depărtat, brațele întinse lateral (imaginea 1). Menținem poziția vreme de două minute.

2. Stând fandat cu piciorul stâng în față, mâinile la șold (imaginea 2). Menținem poziția timp de două minute și apoi facem același lucru și pe cealaltă parte a corpului.

3. Stând, trunchiul aplecat, brațele întinse în sus, mușchii fesieri și abdominali încordați (imaginea 3). Dedicăm tot două minute acestei poziții.

4. Stând pe piciorul stâng, picio-

rul drept ridicat, trunchiul aplecat, brațele și capul în continuarea coloanei (imaginea 4). Menținem poziția timp de două minute, apoi reluăm exercițiul pe partea cealaltă a corpului.

5. Culcat dorsal, picioarele ridicate la 45 de grade, trunchiul ridicat, brațele sunt întinse înainte (imaginea 5). Menținem poziția timp de două minute și respirăm regulat.

Ioana Pop Vladimirescu

Parfumul "bijuteriilor" verzi din casă



Adori mirosul florilor care înfloresc an de an în curtea ta? Lubești mireasma copacilor, a crenguțelor și grădinița ta de flori? Dacă e așa, dar te întristezi când privești pe fereastră și realizezi că trebuie să mai treacă destul timp până ieși la grădinarit, alege deștept: umple casa cu flori parfumate.

E o soluție la îndemână care își atinge repede scopul. Printre plantele de interior parfumate se numără iasomia, eucaliptul, dafinul sau citricele. Dacă ai un spațiu suficient, achiziționează un lămâi, un portocal sau un alt arbore din familia Citrus. Fructele sale aromatice, dar și florile, împrăștie în toată locuința mirosul lor plăcut. Trebuie doar să plasezi arborele astfel încât să se bucure din plin de lumină și să aștepți câțiva ani până la apariția primelor flori.

Tot la loc luminos se pune și eucaliptul. Frunzele sale albastre-verzui împrăștie mireasma de proaspăt atunci când sunt frecate. Și, în închietate, să nu uităm de gardenia augusta, considerată a fi una dintre cele mai parfumate plante de interior.

Th. V.

Sezonul rece și problemele ce apar la plantele de interior

Plantele de interior se pot confrunta cu diverse probleme pe parcursul sezonului rece în cazul în care nu sunt îngrijite corespunzător.

Au nevoie de atenția noastră pentru a trece cu bine peste iarnă și în cele ce urmează vă invităm să aflați ce le-ar putea supăra în incinta casei noastre pentru a lua mai apoi măsurile necesare.

Fără lumină...

Fiecare plantă are nevoie de condiții optime pentru a putea fi o piesă de decor a locuinței noastre. Un prim pas pe care trebuie să îl facem este să fim atenți dacă plantele au suficientă lumină. Între patru pereți le este mai greu să se bucure iarna de luminozitate și asta le face o mulțime de probleme. Se întâmplă cazuri în care planta se apleacă efectiv spre fereastră. Dar cea mai des întâlnită problemă este cea legată de căderea frunzelor din lipsa luminii.

Și aerul uscat face mari probleme, în condițiile în care iarna umiditatea aerului scade enorm de mult. Plantele pot ajunge chiar la deshi-



dratare, iar asta se vede la marginile maronii ale frunzelor. Nu înseamnă că vom turna multă apă pe ele. E indicat să utilizăm în încăperea un umidificator. Udându-le prea des riscăm

să le distrugem, fiindcă rădăcinile putrezesc. Pe lângă toate aceste elemente trebuie să avem în vedere și dăunătorii care le-ar putea distruge.

Ioana Vladimirescu

Măslinul - regele arborilor

În ultima vreme și-a făcut apariția printre plantele de apartament exotice și decorativul măslin. Trebuie să recunoaștem că acesta este un arbore cu prestanță dar care se pretează bine la condițiile dintr-un apartament.

Fie că punem un sămbure în pământ, fie că luăm un lăstar din supermarket sau un arbore micuț gata aclimatizat din magazinele de specialitate, un astfel de exemplar merită achiziționat.

Frumușelul măslin nu e greu de crescut dar e puțin pretențios ca orice vedetă. Însă dacă este bine îngrijit va va răsplăti cu frumusețea lui.

Dintre toți pomii fructiferi, măslinul este cel care trăiește cel mai mult. Se spune despre unii măslini din Europa că au 1000 de ani. Dacă au parte de atenție, ei cresc frumos și repede, altfel se dezvoltă foarte încet. Trunchiurile fine și ramurile devin noduroase, încălcite când po-



mul ajunge la maturitate. Florile albe apar în grupuri vara fiind urmate de frunze verzi care se îngroșează și cad din copac până toamna târziu, chiar și iarna.

Condiții de întreținere

Adoră apa, însă în cantități rezonabile dar, în nici un caz, nu-i place să stea cu rădăcinile ude. Se poate împiedica strângerea apei la baza ghiveciului punând pe fundul acestuia câteva cioburi de lut de la un ghiveci spart sau câteva pietre. În felul acesta, apa se va scurge ușor și repede. Se va uda la 2-3 zile cu modeste.

Locurile însorite sunt preferatele măslinului, de aceea se recomandă așezarea acestuia într-un loc cu soare puternic, cu multă lumină.



Frigul și umbra sunt dușmanii acestuia. Temperatura preferată este cea de peste 30°C, însă se mulțumește, în cazuri extreme și cu 5°C, dar nu mai puțin.

Adriana G.

Pune punct bârfelor la birou

Bârfele în cadrul unui birou nu fac altceva decât să producă un mediu inadecvat, neprofesional și dăunător unei afaceri.

În cazul în care ai o afacere și dorești să menții atmosfera din birou cât mai activă și lipsită de probleme, încearcă să oprești încă de la început tendința angajaților de a bârfi.

Spune stop bârfelor printr-un e-mail

Desigur, sună ciudată această modalitate, dar poate fi cea mai bună variantă prin care îi poți anunța pe angajați că bârfele nu sunt permise și agreeate în firmă. Explică-le că problemele personale se discută cu maturitate, între 4 ochi, în afara orelor de program. Pune-tează faptul că în timpul celor 8 ore de lucru, angajații trebuie să lucreze și să nu piardă timpul cu bârfe și zvonuri care nu își au sensul. Multe companii instalează în computerele



angajaților programe prin care pot verifica într-un mod foarte simplu mailurile trimise și conversațiile. Transmite-le că vei verifica periodic aceste aspecte trimise în timpul programului de muncă. Conversațiile care conțin bârfe sau alte discuții inadecvate vor fi penalizate din salariu.

Nu participa la astfel de discuții

Ești persoana care luptă împotriva bârfelor, dar dacă vei participa la o astfel de discuție, lupta ta va fi fără efect. Dacă angajații devin prea prietenoși cu

tine și încep să povestească anumite lucruri din viața unor colegi care nu sunt prezenți, retrage-te și atrage atenția angajatului bârfitor. Explică-i că nu este normal ca el să-ți povestească astfel de amănunte. Subliniază-i că aceste lucruri nu fac parte din regulile de bună purtare a oricărei persoane.

Dacă vezi că angajații își iau pauze lungi și că vorbesc foarte mult, nu rămâne decât să le atragi atenția. Desigur, nu le sugera că nu ar trebui să-și ia pauze, din contră, îndeamnă-i să facă acest lucru la fiecare oră. Câte 5 minute de pauză ar trebui să îi revigoreze, însă pauzele ar trebui să conste în câteva exerciții fizice ușoare și nu în vorbă lungă.

Bârfele din birou pot ajunge să provoace un mediu distructiv în interiorul biroului, așa că nu îți rămâne decât să-i taxezi pe cei care se implică în astfel de situații. Alege o metodă potrivită în funcție de stilul în care vrei să îți conduci afacerea

Ionuț B.

Drepturi de natură salarială și nesalarială pierdute de profesori în ultimii doi ani

Profesorii de la Federația Sindicatelor Libere din Învățământ FSLI Bistrița au redactat un material (semnat de Emil Mocianț) ce reprezintă o radiografie a ceea ce au pierdut în ultimii doi ani. Au fost anulate sau diminuate drepturi care existau în legislația anterioară.

Astfel, salariul de merit a dispărut (15% pentru 15% dintre angajați); sporul de doctorat (10% din salariul de bază) a fost anulat; prima de instalare (un salariu de bază) nu mai există; al 13-lea salariu nu se mai dă; premiul de 2% din fondul de salarii a dispărut; decontarea a 6 călătorii pe an nu se mai face; pensionarea personalului didactic cu 3 ani înainte de limita de vârstă, fără diminuarea pensiei, nu se mai regăsește în Legea educației naționale și nici în Legea pensiilor; sporul pentru învățământ simultan s-a diminuat la ciclul primar și a dispărut la învățământul gimnazial; sporul de izolare s-a diminuat de la

maxim 80% la maxim 20%; sporul pentru învățământ special a fost ciuntit, se acordă numai personalului didactic de predare; sporul de stres și sporul de fidelitate s-au inclus în coeficienții din grilă pentru a putea fi diminueți; sporul pentru condiții vătămătoare și periculoase (bibliotecă, ecran, etc.) este condiționat de un regulament care nu mai apare și este restricționat de expertize; suma sporurilor primelor și indemnizațiilor a fost limitată la maxim 30% din salariul de bază; s-au anulat tranșele suplimentare de vechime la 30, 35 și peste 40 de ani de activitate în învățământ; cele 6 salarii în caz de deces, prevăzute de Legea

284/2010, nu se mai dau în 2012.

Alte prevederi ale din Legea 128/1997 - statutul personalului didactic au fost preluate cu modificări de Legea educației naționale - Legea nr. 1/2011. Astfel, s-a anulat reducerea normei didactice cu două ore (de care beneficia personalul didactic cu gradul I și 25 de ani vechime în învățământ); gradația de merit s-a păstrat doar pentru personalul didactic, eliminându-se acest drept pentru personalul didactic auxiliar; distincțiile prevăzute de lege pentru învățământul preuniversitar nu s-au mai acordat din 2008, iar numărul lor a fost diminuat la 1% din totalul posturilor didactice.

Prin Legea 118 din 2010: diminuarea cu 25% a drepturilor de natură salarială; eliminarea drepturilor de natură salarială din contractul colectiv de muncă (CCM): două salarii la pensionare, un salariu la nașterea unui copil; neacordarea primei de vacanță.

Alte

drepturi pierdute: echivalentul a 100 de euro, bani pentru carte școlară și software nu se mai dau din 2009; tichetele cadou nu se mai dau, fiind interzise prin lege; decontarea navei personalului didactic depinde de hotărârea primarului, se face doar în unele localități.

Ce alte drepturi au pierdut dascălii

Pierderea unor drepturi care nu sunt de natură salarială, dar importante pentru personalul didactic: pierderea titularizării în învățământ și înlocuirea ei cu titularizarea pe unitatea școlară; externalizarea deciziei la nivelul unităților școlare, consiliul de administrație având majoritate din afara unității; eliminarea liderului de sindicat ca observator în consiliul de administrație al unității de învățământ; eliminarea sau diminuarea numărului de bilete de odihnă subvenționate.

Materialul a fost preluat de pe blogul lui Liviu Marian Pop, secretar general al FSLI.

A consemnat V. Nechita

