

# “Beauty Days - Frumusețea” aduce la Satu Mare, cinci specialiști de renume

În perioada 10 - 11 noiembrie, Satu Mare va fi gazda unui eveniment menit să anime viața mondenă a orașului și să ne conecteze la marile evenimente internaționale de frumusețe: “Beauty Days - Frumusețea”.

Evenimentul este organizat de Camera Meșteșugarilor Satu Mare. În 10 noiembrie, la Grand Mall se va desfășura un seminar pentru coafori. Seminarul va fi susținut de 5 specialiști în domeniu. De la ora 10 până la ora 14, cei cinci vor lucra live prezentând noutățile în domeniu (6 tipuri de tunsori, 6 tehnici de colorare și coafuri de ocazie). Cei 5 specialiști din domeniu vor face parte din juriu la concursul de coafori.

Cristina Ciuca este de 16 ani alături de clienți și are tot timpul noutăți pentru ei. Apreciază că succesul se bazează pe ceva simplu - echipa. Se inspiră din modă, muzică, arhitectură sau flori. Este deschisă să interpreteze și să transpună în meserie orice și nu uită niciodată cine stă la baza succesului. “Ne inspirăm împreună, învățăm și evoluăm împreună cu clienții noștri...cu



ei mergem mereu înainte...aceasta este de fapt, ECHIPA...” Fundația Intercoiffure România a luat ființă în 1998, la inițiativa președintelui fondator, Cristina Ciucă. Este prima grupare organizată a coaforilor din România și în același timp prima organizație din Europa de Est care a reușit să se afilieze la Intercoiffure Mondial.

Viorica Amarandei este una dintre cele mai căutate coafeze din Iași a primit premiul “Personalitatea anului” din partea Intercoiffure. De 41 de ani, Viorica Amarandei aranjează părul doamnelor de prim rang, de la soții de prim secretari, pe vremuri, până la vedetele de astăzi.

Pe vremea când tunsoarea “paj” permanentul “afro” și cocurile tapetate, cu bucle, erau la modă, adică înainte de '89, Viorica Amarandei era un soi de Nadia Comăneci a Iașului în coafură. În 1978, la Moscova și în 1982 la Praga a luat mențiuni, bronz la Ulan Bator, în 1983, trei medalii de argint la Vilnius, în 1982 și aur la Berlin, în 1985. Ajunsese atât de cunoscută încât doamnele își făceau programare din timp pentru a fi coafate de ea. “Când tund eu părul se așează bine și după ce îl speli, spunea Viorica Amarandei.

## Hair-stylist Eva Czikai - Salon Expressive ne învață cum să ne coafăm singure

Aflați de la specialistă noastră, hair - stylist Eva Czikai - Salonul Expressive - cum vă puteți coafa părul ușor și corect chiar acasă, în fața oglinzii.

### Ondulatorul, din nou la modă

Practice de folosit acasă sunt bigudiurile calde. Acestea se montează ușor și se țin de la 15 la 30 de minute în păr. Bigudiurile cu scai se montează ușor pe un păr uscat total și se țin în general toată noaptea în păr. La modă a revenit ondulatorul. Mare atenție însă, ne putem arde mâna folosindu-l, pielea capului sau chiar firul de păr. Obligatoriu se va folosi un produs de protecție termică după ce părul este total uscat.

Dacă ne dorim în schimb coafuri întinse, suprafețe de păr netede, șuvițe definite, vom utiliza uleiuri de păr, ceară, creme cu luciu intens, spray-uri pentru luciu.

Acestea nu trebuie să ajungă

pe pielea capului ci numai pe firul de păr.

Cel mai bun rezultat în obținerea acestor forme și structuri netede îl dă placa de întins. Și în acest caz, utilizați un produs

de protecție termică.

### Un alt look cu o coafură cu efect dezordonat

Am ajuns iată și la coafurile cu efect dezordonat. Modelarea se face șuviță cu șuviță pentru un look plin de formă.

Vom utiliza geluri cu fixare puternică, pastă modelatoare, spray-uri fixative mate.

Produsele se aplică pe părul uscat și o coafură dezordonată obținem cel mai ușor modelând părul cu mâna.

ȘCOALA  
**BEAUTY & HAIR**  
ANUNȚĂ  
ÎNCEPEREA CURSURILOR DE  
COAFURĂ ȘI MACHIAJ  
DATA LIMITĂ DE ÎNSCRIERE  
**30 SEPTEMBRIE**  
Informații suplimentare la tel. 0742 266 199; 0261-713-678.  
web: www.beauty-international.ro  
**Numărul de locuri este limitat!**

salon  
**expressive**  
Tel: 0742 266 199  
www.beauty-international.ro

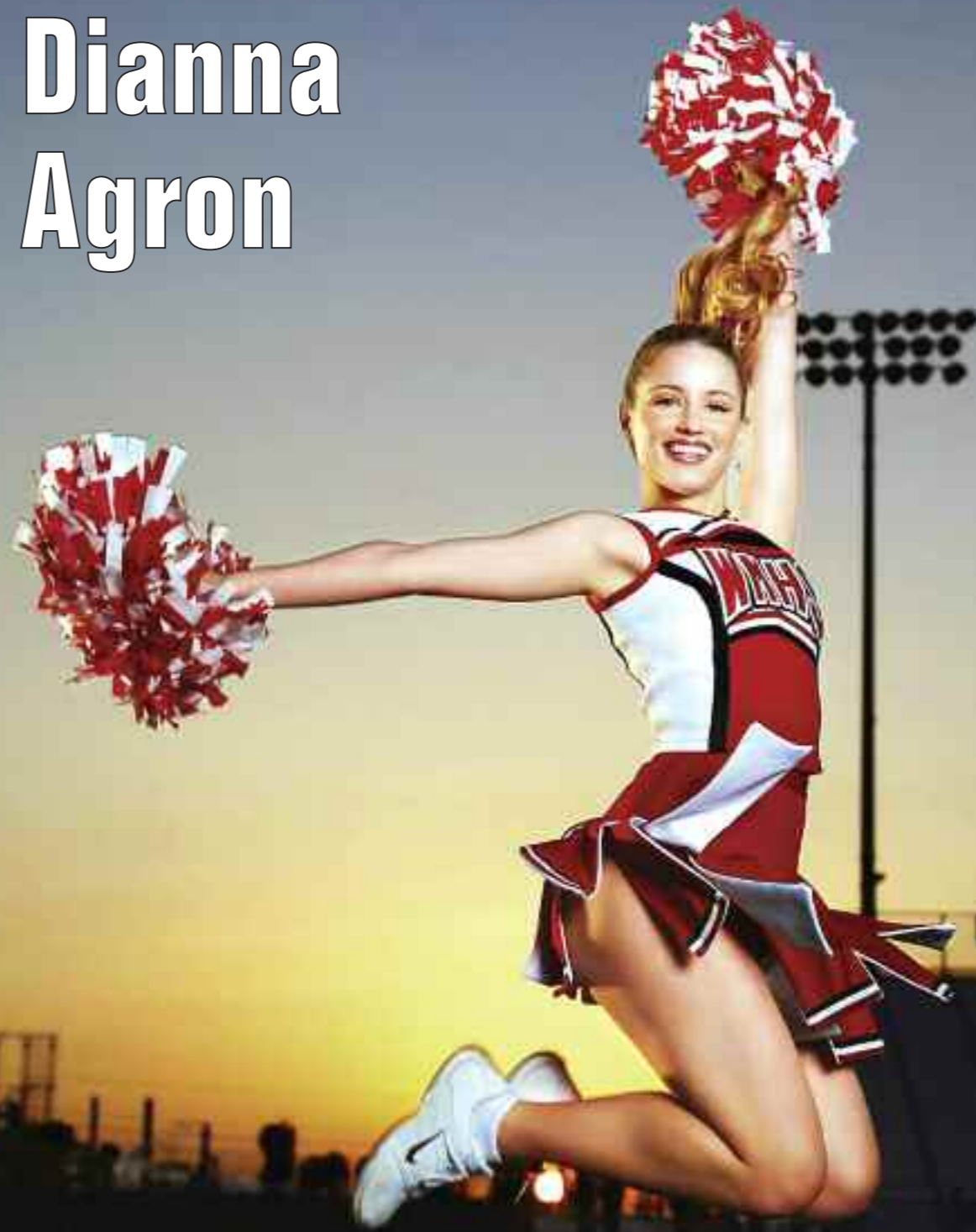
Se dă numai  
cu Informația zilei!

Sănătate  Frumusețe

Informația Zilei

Anul VII Nr. 367 miercuri 17.10.2012

# Dianna Agron



cântă, joacă și dansează  
pag. 8 - 9

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

Sirop Imunotonic este un supliment alimentar cu rol adjuvant pentru întărirea imunității naturale a organismului.

Ingrediente: Extract natural din fructe de Cătină (Hippophae rhamnoides), tinctură de Echinacea, tinctură de Propolis, zahăr invertit.

Proprietăți: imunostimulent, tonifiant, antiastenic, vitaminizant și mineralizant, antioxidant și anti-alergetic.

Recomandări: Produsul redă vitalitatea și buna dispoziție prin întărirea imunității naturale a organismului (creșterea capacității de apărare naturală a organismului împotriva infecțiilor diverse). Astfel, produsul este adjuvant în: infecții respiratorii (gripe, viroze, răceli, bronșite, faringite, laringite), renale, reumatismale.

Este indicat în vitaminizarea și mineralizarea organismului, dar și în întărirea organismelor slăbite, convalescente, în tonifierea celulei hepatice, afecțiuni tumorale, alergii de diverse etiologii.

Sirop Elixir este un supliment alimentar cu rol adjuvant pentru întărirea imunității naturale a organismului.

Acțiune: tonic, vitaminizant, energizant, detoxifiant, antiseptic, bacteriostatic și bactericid, hipocolesterolemiant, hepatotrofic.

Recomandări: întărește imunitatea naturală prin conținutul mare în vitamine și minerale. Este neurotonic și sedativ asupra sistemului nervos utilizându-se în: nevro-



Produse naturale pentru întărirea imunității organismului

ze, stări depresive sau anxioase, epuizare nervoasă, insomnii, îmbunătățirea activității intelectuale. Este un energizant fizic de excepție.

Adjuvant în: infecții ale pielii, furuncule, psoriazis, zona zoster, arsuri. Este indicat în hipercolesterolemie întrucât înlătură grăsimile de pe vasele de sânge, ceea ce va întârzia procesul de ateroscleroză și ateromatoză.

Adjuvant în afecțiuni cardiace

legate de circulația periferică (cardiopatie ischemică, arterită, varice), în afecțiuni ale tractului digestiv (gastrite, ulcer, colon iritabil, hepatite), în boli reumatice, inflamații ale prostatei, tumori benigne și maligne (cancer de colon, ciroză), afecțiuni respiratorii (faringită, laringită, astm bronșic, tuberculoză, cancer pulmonar). În geriatrie încetinește îmbătrânirea și ridarea tenului. Are rol în detoxifierea organismului și reducerea

efectelor negative ale chimioterapiei. Este un remediu pentru intestinul leneș, calmarea colicilor, înlăturarea diareei și stimularea digestiei.

Elixirul vietii este util în eliminarea microorganismelor patogene ca: Salmonella, stafilococi, streptococi, Candida albicans. Stimulează procesul de eritropoeză corectând anemia și având efecte pozitive asupra oboselii și distoniei musculare. Este un factor antioxidant, ajutând la protecția țesutului nervos al creierului față de acțiunea radicalilor liberi.

Produsele le găsiți în Satu Mare la Magazin Elixir, strada Careiului, nr. 4-6. Telefon: 0729 99 38 38., str. Ștefan cel Mare, nr. 5, tel: 0729993832

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: 0728 99 88 44

**Foarte important!**  
Consultații în fitoterapie  
Prof. biolog Pop Maria  
Program: Miercuri  
între orele 14-17  
Informații și programări la telefon: 0729 99 38 38  
Adresa: str. Drumul Careiului, nr. 4-6, Satu Mare

## 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  
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

# Cum îl înveți pe copil să își controleze comportamentul?

**Pe măsură ce cresc, copiii au o serie de comportamente care ridică probleme părinților. De la crizele de plâns când li se refuză ceva, până la refuzul de a se întoarce acasă la ora stabilită, de ași face temele, toate acestea îi fac pe părinți să caute modalități prin care să câștige control asupra copilului. Dar poate că e momentul să schimbăm perspectiva din care privim lucrurile.**

Folosirea consecințelor. Consecințele au rolul de a arăta copilului de ce e bine să fie respectată o responsabilitate sau oprit un anumit comportament, nu de a pedepsi, jigni copilul sau de a-i demonstra "cine e șeful în casă". Iată câteva condiții pe care trebuie să le îndeplinească o consecință pentru a avea efectul scontat.

Sunt situații când un comportament are o consecință naturală. De exemplu, dacă a vărsat mâncarea pe jos, trebuie să ajute la curățenie, dacă a spart sau stricat ceva, trebuie



să participe la reparații.

Consecințele trebuie să fie vizibile și consecvente, să fie mereu aceleași și respectate chiar dacă copilul se află în grija altei persoane la momentul respectiv. De exemplu, dacă părintele nu tolerează comportamentul violent al copilului, iar buna sau bunicii îi permit copilului să se manifeste agresiv fără a interveni, copilul nu va înțelege că acest com-

portament nu este acceptabil.

Consecințele trebuie să fie logice și corecte, să aibă legătură directă cu comportamentul nepotrivit. De aceea, este nerecomandabil de exemplu, să interzici copilului să mai iasă la joacă 3 zile pentru că a pierdut jucăria sa preferată când se afla pe afară.

Consecințele trebuie aplicate în manieră pozitivă și calmă. Copilul

nu trebuie să se teamă de părinte. În acest caz, copilul va accepta consecința de frică, fără a o înțelege și nu își va modifica comportamentul pe viitor.

Nu este datoria părintelui să controleze comportamentul copilului. Probabil pentru mulți părinți, această frază contrazice convingerile, experiențele din propria copilărie. Tu cum te simți atunci când cineva încearcă să îți controleze comportamentul? Fie neajutorat, fie frustrat și furios. La fel se va simți și copilul tău. Majoritatea conflictelor în familie apar pentru că părinții doresc sau au nevoie să controleze comportamentul copiilor. Datoria părintelui nu este să controleze comportamentul copilului, ci să îl educe pe copil astfel încât acesta să învețe să își controleze singur comportamentul și să își asume responsabilitatea pentru acesta.

**Academia Părinților te învață să dezvolți o relație armonioasă cu copilul tău, bazată pe comunicare, înțelegere, acceptare.**

Pentru detalii și înscrieri poate fi contactată: psiholog Ramona Grad (www.psyadlerian.com, 0742.707.468, 0770.589.991)

## Pe când o nouă relație afectivă după o despărțire?

Foarte multe persoane, în momentul în care se despart de partenerul lor, fie acesta iubit sau soț, au impresia că strategia cea mai bună de a trece peste despărțire este să se implice cât mai repede într-o altă relație.

Pe marginea acestui subiect, psihologul Gyorgy Gaspar explică într-un material publicat pe blogul său, ce e bine și ce nu e tocmai bine să facem după o despărțire.

### O alegere bună?

Potrivit specialistului, "realitatea ne arată că foarte rar alegerea de a ne implica imediat după despărțire într-o nouă relație este una cu adevărat sănătoasă. Imaginați-vă acest proces de vindecare ca fiind unul similar cu bandajarea unei răni fără a o curăța în prealabil. Orice relație încheiată necesită o perioadă în care să prelucrăm pierderea. Chiar dacă alegerea de a încheia relația ne aparține, vorbim tot despre o pier-



dere a speranțelor, încrederii și viselor investite în relația încheiată.

### Întrebări firești

Unele studii de specialitate evidențiază rezultate conform cărora perioada de recuperare afectivă și de vindecare relațională e de aproximativ doi ani. Alți cercetători spun că nu e o anumită perioadă

necesară pentru a putea intra sănătoși într-o nouă relație. Cert este că indiferent de perioada de timp ce trece de la încheierea unei relații și asumarea devotamentului față de un nou angajament, e important să analizăm răspunsul la câteva întrebări precum ce a adus în viața noastră relația încheiată, ce alegeri facem atunci când vine vorba despre iubire, cum am con-

tribuit pozitiv sau negativ la fosta relație și cât de pregătiți suntem pentru una nouă.

### Aceleași greșeli

Practic, analizând relația ce s-a încheiat, putem afla răspunsul la multe întrebări, dar și lucruri interesante despre noi și despre automatismele noastre. Întrebările ar fi cel mai bine să ni le punem la câteva săptămâni după despărțire, când furtunile emoționale s-au mai temperat. Răspunzând la întrebările pe care le avem, ne putem da seama de faptul că uneori repetăm aceleași greșeli. Pentru a face alegerile potrivite, merită să căutăm răspunsuri la întrebări precum: care e tiparul în alegerea partenerilor, avem tendința de a alege parteneri cu trăsături similare, căutăm la cel de lângă noi ceva ce simțim că ne lipsește nouă, spune psihologul Gyorgy Gaspar.

**A consemnat Ioana Vladimirescu**

## Sărmăluțe cu soia și ciuperci

### Ingrediente:

50 g granule de soia, o ceapă mare, 250 g ciuperci căroase, 150 g de orez, un morcov, 2-3 roșii tăiate cuburi (sau o lingură mare de pastă de roșii), o ligură de pastă de ardei, sare, piper, delicat, 5-6 linguri de ulei, mărar, cimbru uscat, o varză murată, 200 ml bulion.



### Mod de preparare:

Granulele de soia se fierb în apă cu delicat circa 15 min. Varza se lasă la înmuiat în apă rece, apoi se aleg frunzele și se taie cotoarele, ceapa și morcovul se răzuiesc, iar ciupercile se taie mărunț. Ceapa se călește în ulei, se adaugă morcovul ras și se lasă până ce se înmoaie. Se adaugă ciupercile și se lasă până ce scade apa pe care o lasă. Se amestecă cu orezul spălat, cu roșiile și cu pasta de ardei, precum și cu soia bine scursă de apă. Se condimentează cu sare,

piper, mărar și cimbru, se amestecă bine și se umplu sarmalele. Se așează într-un vas de lut, atât sub ele, cât și de asupra se pun câteva frunze de varză și mărar, se toarnă bulionul și se mai adaugă apă, cât să acopere bine sarmalele. Se acoperă totul cu o farfurie sau cu o folie de aluminiu și se pune la cuptor, la circa 180 grade C, timp de o oră.

## Sirop de măceșe



### Ingrediente:

1 kg de măceșe măcinate (se culeg doar măceșele prinse de ger), 4 litri de apă, 1,5 kg de zahăr, 20 g de sare de lămâie, salicil.

### Mod de preparare:

Se toarnă 3 litri de apă fierbinte peste măceșele măcinate și se lasă așa până a doua zi, amestecând din când în când. A doua zi zeama se stoarce, iar peste pulpele de fructe rămase se mai toarnă un litru de apă fierbinte și

lăsăm așa încă o zi, la fel amestecând din când în când. Apoi stoarcem din nou, strecurăm zeama, atât din prima zi cât și din a doua și le amestecăm. Se adaugă zahărul și sarea de lămâie, le amestecăm bine, până când toate se tolesc, apoi se pune în sticle, așezând de asupra câte un vârf de cuțit de salicil, după care sticlele se acoperă.

## Supă de ficăței cu zarzavaturi



### Ingrediente:

250 g ficăței de pui, un morcov, un pătrunjel, o ceapă mică (tăiată în două fără să fie îndepărtat ultimul strat de coajă, un cățel de usturoi, 3-4 cartofi, o roșie mai mărișoară un ardei gras, o legătură de frunze de pătrunjel, 150 g de mază verde, sare, piper, delicat.

### Mod de preparare:

Zarzavaturile se feliază rotunde, iar cartofii cubulețe sau felii, după preferință. În afară de ficat, toate ingredientele se pun la fiert și se condimentează. Când toate sunt aproape gata fierte, ficăței

curățați și bine spălați în prealabil se așează în supa clocotită. Se mai fierb tote împreună circa 7-8 minute, după care supa se ia de pe foc și se mai lasă circa 10 minute să stea acoperită. Se pot adăuga tăiței sau găluște fierte separat, în apă cu delicat și strecurate.

## Meniul săptămânii

### Supă de gulii

**Ingrediente necesare:** o gulie mare, care să nu fie lemnoasă, o ceașcă de smântână, opțional 50 grame de orez, două linguri de făină de grâu, 25 mililitri de ulei, sare, piper.

**Modul de preparare:** gulia se curăță de coajă, după care se dă pe răzătoarea mare (se poate tăia și cubulețe de câte un centimetru), după care se pune la prăjit în uleiul încins. Când gulia devine ușor gălbuie se adaugă apă caldă, orezul, sare, piper și se lasă la fiert la foc potrivit. Din smântână și făină se face îngroșeala, care se adaugă în zeama în clocot și se fierbe vreme de câteva minute.



### Salată de vinete cu sau fără maioneză

**Ingrediente necesare:** două vinete de mărime potrivită, o ceapă mică sau 3 căței de usturoi, ulei, sare, piper. Pentru varianta cu maioneză mai aveți nevoie de gălbenușul de la un ou și câteva linguri de smântână dulce.

**Modul de preparare:** vinetele se coc și apoi se curăță de coajă. Când s-au răcit se toacă pe un fund din lemn, utilizând o lingură din lemn. Masa obținută se pune într-un vas ceramic, se adaugă ceapa dată pe răzătoare (sau usturoiul după preferințe), puneți sare, piper și amestecați totul cu ulei. Dacă optați pentru varianta cu maioneză, uleiul se amestecă bine cu gălbenușul de ou, se adaugă smântâna, vinetele, ceapa/usturoiul, sare și piperul.

# Sfaturi pentru unghii frumoase și sănătoase

**Unul dintre cele mai reprezentative atribute ale feminității îl constituie manichiura și pedichiura - cu cât unghiile sunt mai frumoase, cu atât te vei simți mai frumoasă, încrezătoare și chiar sexy!**

Dar, pentru ca acest lucru să fie posibil, nu este suficient să folosești cele mai frumoase nuanțe de oja. Îngrijirea corespunzătoare a unghiilor este esențială pentru a obține un rezultat satisfăcător.

Unghiile cresc 1 mm pe săptămână, reînnoirea completă a unghiei durând 5 luni. O alimentație bazată pe ouă, lapte, iaurt și legume ajută la sănătatea unghiilor. Acetona uscă țesutul viu, de aceea folosiți o soluție de îndepărtat oja care nu conține acetona. Dacă, datorită împrejurărilor, mâinile intră des în contact cu apa, este recomandabil să folosești o cremă care conține collagen. Unghiile galbene nu mai sunt o problemă. Există oja Yellow Out care dă unghiilor o tentă rozalie, naturală. Când aplicăm lac transparent sau oja pe unghie, este de preferat să mișcăm pensula ușor, într-o singură direcție, acoperind simul-



tan întreaga suprafață a unghiei. Nu sunt indicate mișcările în sus și în jos - unghia nu se va colora uniform și probabil vor rămâne pete inestetice. Trebuie să ne facem timp săptămânal pentru manichiură. Nu durează mult, este relaxant, iar unghiile se vor menține frumoase și atractive. Bineînțeles, nu trebuie să uităm de pedichiură!

Să fim atente la modul în care înlăturăm oja de pe unghii. Niciodată nu se înlătură în alt mod decât cu dizolvant. Nici să nu ne gândim să o cojim de pe unghii, pentru că unghia poate fi afectată în profunzime (în timp pierzându-și și luciul).

Atunci când folosim diverși dizolvanți pentru lac, să nu uităm niciodată aplicarea unui strat de cremă hidratantă după utilizarea lor, pentru a preveni apariția iritațiilor și a deshidratării la nivelul cuticulelor.

Dacă dorim să avem tot timpul mâini catifelate și unghii frumoase să nu uităm să le îngrijim în mod corespunzător. Urmăriți în continuare câteva reguli esențiale pentru întreținerea corectă a mâinilor și unghiilor:

**Curățarea**  
Produsul care îl folosim pentru curățarea unghiilor, cuticulelor și a mâinilor trebuie să conțină collagen sau uleiuri (acetona des-

hidratează pielea). Pentru clătirea mâinilor să folosim întotdeauna apă caldă.

### Exfolierea

Cea mai bună metodă pentru a îndepărta stratul de celule moarte și a avea o piele catifelată și strălucitoare (valabil atât pentru mâini cât și pentru picioare) este: Indiferent că folosești un produs din comerț sau ceva preparat chiar de tine acasă (tărâțele, zațul de cafea sau zahărul amestecate cu iaurt), exfolierea de 1-2 ori pe săptămână trebuie să facă parte din programul tău de îngrijire a mâinilor.

Prin exfoliere se îndepărtează epiderma moartă, pielea aspră și îngroșată și, în același timp stimulează microcirculația la nivelul pielii. În cazul picioarelor se previne și apariția fisurilor în călcâie.

Aceste sfaturi sunt oferite de specialiștii Calsa.

**Calsa vă așteaptă pe strada Corvinilor nr. 12 (vis-a-vis de restaurantul No Pardon) și la magazinul online [www.calsa.ro](http://www.calsa.ro). Informații suplimentare la telefon 0744.810.199**

V.S

## Acneea: Ce-i de știut și ce-i de făcut?

**Ce faci dacă ești părintele unui copil cu acnee sau dacă se întâmplă ca tu însăși ai depășit vârsta critică și totuși coșurile sunt prezente? Deși această afecțiune apare mai ales în perioada pubertății, pot fi cazuri de acnee trenantă și la persoane adulte, femei și bărbați cu vârstă între 25-30 de ani.**

Aproape în majoritatea cazurilor această boală generează anxietate, handicap social, depresii care se manifestă în special prin timiditate și lipsa încrederii în sine.

### Ce este de fapt acneea

Acneea este o afecțiune inflamatorie a glandei sebacee și a canalului prin care secreția ajunge la suprafața pielii, canal prin care

crește și firul de păr. În momentul în care hormonul androgen (responsabil de apariția acneei) acționează asupra glandelor sebacee, se constată creșterea secreției de sebum și acumularea de mici dopuri în orificiile foliculare, numite comedoane. Prin pătrunderea în foliculul de păr a bacteriei numite Propionibacterium acnes, se produce inflamația și apar coșurile purulente și nodulii roșii. Leziunile sunt localizate pe față dar și pe spate sau pe pielea capului.

### Mituri și prejudecăți

Acneea se rezolvă de la sine după începerea vieții sexuale?

Deși apariția bolii coincide cu intrarea în funcțiune a hormonilor androgeni, legenda rămâne doar o legendă. De câte ori nu ați văzut adulți care au leziuni datorate acneei și care femeie nu face

unul sau două coșuri în preajma menstruației? S-a observat chiar și o acnee la femeile însărcinate.

### Dieta influențează evoluția acneei?

Acneea se întâlnește atât la vegetarieni cât și la persoane cu diete complete. De altfel, fac acnee și eschimoșii, care mănâncă numai pește și asiaticii cu o dietă preponderent vegetariană.

### Este bine să stoarcem coșurile?

Acest obicei periculos nu duce decât la infectarea leziunilor deja existente și la instalarea unor cicatrice, adevărate stigmat. De asemenea se crede că o vizită periodică la medicul dermatolog ar fi binevenită. Mulți oameni au

constatat însă că de multe ori au apărut în jurul coșurilor stoarse cicatrice inestetice sau o agravare și o grupare a leziunilor. Nici băile cu aburi nu sunt binevenite pentru ameliorarea tenului acneic. Deși comedoanele se înmoaie, pielea devine roșie și foarte iritată.

Acneea este o boală a murdăriei? O igienă exagerată nu face minuni, dar o curățenie normală este în mod expres, indicată. Există medicamente minune care vindecă acneea?

Deși nu au nici-un efect în stoparea acneei, propolisul și crema de gălbenele sunt des folosite în acest scop. Totuși aceste două pot provoca iritații, aflându-se la baza multor alergii cutante. Acneea trece de la sine? Această prejudecată este adânc înrădăcinată, însă experiența arată că dimpotrivă, iar tratamentul prescris de dermatolog este absolut necesar.

# Gripa combătută cu remedii homeopatice

**Există o multitudine de remedii homeopatice și produse naturale care ajută la ieșirea cu bine din episodul infecțios. Trei medicamente homeopatice sunt indicate cel mai frecvent:**

1. **BELLADONNA** - atunci când apar febra înaltă, bufeuri de căldură, dureri de cap pulsatile, ochii sunt sticloși, fața este roșie congestionată. Pacientul este moleșit, emană căldură și are mâini și picioare reci.

2. **GELSEMIUM** - atunci când apar frisoane, dureri musculare, febra nu este foarte mare și pacientul nu are sete. Copilul este moleșit, stă cu ochii închiși și este somnoros.

3. **ARSENICUM ALBUM** - atunci când viroza începe cu simptome digestive (vărsături, diaree), copilul este anxios, frigos, îi este sete și bea des cu înghițituri mici.

În faza următoare de boală apare durere de cap, tuse care se agravează la cea mai mică mișcare, secreții nazale și sete mare. Acum remediul indicat este **PULSATILLA**. Copilul are febră, se dezvește, este iritabil, vrea aer curat și vrea să bea.



Dacă tusea se transformă din uscată în productivă, cu secreții gălbui din nas și gât, atunci remediul indicat este **PULSATILLA**.

Dacă secrețiile nazale sau faringiene devin galben-verzui, văscose,

atunci ne gândim la **KALIUM-BICHROMICUM**. Copilul poate avea o tuse groasă care să-l trezească noaptea.

Ne gândim la **ACONTIUM** - dacă apare sufocare brusc în timpul

noptii, cu senzație de frică intensă, la **HEPAR SULFUR** - dacă tusea devine lătrătoare, sau la **SPONGIA** - dacă apare răgușeala cu tuse chinuitoare "de focă".

## Alte opțiuni terapeutice naturale

În paralel cu tratamentul homeopatic, se poate administra **IMUNOREZISTAN**, sau varianta pentru copii, **IMUNOREZISTAN JUNIOR**, în doze ajustate, corespunzătoare vârstei, timp de 7-10 zile. Se pot asocia extracte gemoterapice de **COACĂZ NEGRU**, **ARIN ALB** sau **MESTEACĂN ARGINTIU**, pentru creșterea imunității și eliminarea secrețiilor.

Siropul de tuse cu ridiche neagră sau alte siropuri naturale, alături de băuturi calde și dietă ușoară, vitamina C naturală, propolisul, mierea de albine, sucul de fructe proaspăt stors și gândirea pozitivă ameliorează rapid și natural simptomele neplăcute ale sindromelor gripale.

**dr. Sztatmari Anamaria**  
medic homeopat Clinica Sfântul Anton Satu Mare

## Măcieșul reduce fragilitatea și permeabilitatea vaselor sanguine

Măcieșul, numit popular și răsură, este un arbust înalt până la 3 m, foarte răspândit în flora țării noastre. Pe tulpini și pe ramuri se găsesc numeroși spini, lați la bază și recurbați la vârf.

Florile mari, rozee sau rar albe, sunt dispuse câte 2-3 în vârful ramurilor. Fructele (în realitate pseudo-fructe rezultând din receptaculul care devine cărnos) sunt globuloase sau elipsoidale și au în interior numeroase achene, denumite impropriu semințe, de culoare verde la început, apoi portocalie, iar la maturitate completă roșu-cărămizie.

### Acțiune farmacologică

Pentru tratamente se utilizează pseudo-fructele, recoltate înainte de căderea brumei.



Măcieșul are următoarele principii active: vitamina C și acid dehidroascorbic, B-carotena, vitaminele B1, B2, K, P și PP

(în urme), flavonoide.

Datorită conținutului ridicat în vitamina C și acid dehidroascorbic, fructele au acțiune impor-

tantă în procesele de oxido-reducere și respiratorii celulare, datorită flavonoidelor scad permeabilitatea și fragilitatea capilarelor normalizând circulația sanguină. Mai au și acțiune diuretică.

Sub formă de decoct 3-5g% se utilizează în tratamentul stărilor de avitaminoză C și în afecțiunile hepatice și renale, iar ca diuretic se administrează 2-3 ceaiuri pe zi.

Din pulpa pseudo-fructelor se pot prepara siropuri și vinuri folosite în același scop ca și decoctul. Intră în compoziția ceaiurilor aromat, hepatic și tonic aperitiv.

Fructele măcieșului de munte au un conținut mult mai mare în vitamine, mai ales în vitamina C.

**Text selectat și prelucrat de Ioan A.**

# Gimnastica mama și bebe: un alt mod de dezvoltare a legăturii cu bebelușul

**Gimnastica mama și bebe reprezintă armonia perfectă pentru perioada imediat următoare nașterii.**

În cadrul acestui program de gimnastică se îmbină exerciții de Pilates și Yoga specifice vârstei bebelușului și metodei prin care a născut mama acestuia (natural sau cezariană). Exercițiile incluse presupun activități utile precum schimbarea și hrănirea (la sân și cu biberonul) bebelușului, punându-se astfel accent pe legătura dintre mamă și bebeluș. Mai mult, exercițiile se desfășoară pe o muzică plăcută, menită să dezvolte intelectul bebelușului.

## Avantajele gimnasticii mama și bebe pentru bebeluș

Este bine știut că prima etapă în dezvoltarea motricității bebelușilor este descoperirea propriului corp (a mâinilor, picioarelor), acesta fiind jocul lor preferat până la descoperirea unor noi activități. Atingerile și contactul permanent cu bebelușul ajută la achiziționarea la timp a abilităților de rostogolire și de mers în patru labe. Din punct de vedere neurologic gim-



nastica activează celulele nervoase ale creierului, în așa fel încât să existe cât mai multe conexiuni, și previne apariția unor viitoare posturi greșite. Acestor avantaje li se adaugă următoarele: tonifierea musculaturii, tonifierea inimii și a plămânilor, stimularea imunității, stimularea siguranței și încrederii în forțele sale proprii dar și în mama lui, ajută la dezvoltarea unor bune abilități de coordonare a mișcărilor, asigură un somn mai profund.

În cazul mamei, efectele gimnasticii împreună cu bebelușul sunt cele specifice gimnasticii postnatale, atât

de eficiente în recuperarea după perioadele de graviditate și naștere. Aceste beneficii sunt: reducerea nivelului de stres, suport în menținerea în formă, atât fizic cât și psihic.

Tonifierea generală a corpului, retonifierea planșeului pelvipereinal și întărirea mușchilor abdominali, creșterea stimei de sine (ca urmare a modificărilor organismului), creșterea nivelului de energie a întregului corp care susține efortul în activități dificile sau prelungite în timp.

Cel mai bun moment pentru practicarea acestor exerciții este dimineața, atât pentru mamă cât și pen-

tru bebeluș, pentru a avea un start optim pentru ziua respectivă. În privința vârstei bebelușului, este recomandată începerea exercițiilor de la 2 luni. Unde există program de gimnastică mama și bebe? Acest tip de gimnastică este oferit de școala Mamelor, marța de la orele 10 sau 11. Costul unei ședințe este 25 RON, a unui abonament de 4 ședințe este 100 RON, iar a unui abonament de 8 ședințe este 175 RON. Numărul maxim de cupluri mama și bebe este de 5 în fiecare grupă. De aceea, participarea la curs se va face doar pe bază de programare.

Cursurile vor începe din data de 23 octombrie 2012 la sediul Școlii Mamelor de pe strada I.C.Brătianu, nr.5/53, cu intrare de pe Eugen Lovinescu, nr.1. Primele două ședințe sunt gratuite pentru toți participanții. Odată la 2 săptămâni vor fi întruniri cu participante în care se vor discuta diferite teme propuse la început de moașa Cosma Paula, ca apoi participantele să-și exprime dorințele în ceea ce privește aceste teme.

**Pentru programări la cursurile organizate în data de 1 Octombrie, 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)**

## Cercetătorii au enunțat șansele fiecărei femei de a rămâne gravidă

**Oamenii de știință au enunțat formula cu șansele fiecărei femei de a rămâne gravidă. Aceasta combină informații despre scăderea fertilității odată cu vârsta împreună cu timpul de încercare de a forma o familie.**

Cercetătorii au stabilit că o femeie sănătoasă de 25 de ani, care a încercat să rămână gravidă în ultimele șase luni, are 15 la sută șanse să fie gravidă în următoarea lună, informează Daily Mail.

La 30 de ani, șansele scad la 13 la sută, iar la 35 de ani, acestea ajung să fie sub 10 la sută.

O femeie de 40 de ani care a încercat să rămână gravidă în ultimele șase luni are cinci la sută șanse să se îndeplinească visul în



următoarea lună. Calculele indică faptul că o femeie de 25 de ani care a încercat să aibă un copil în ultimele 13 luni are sub 10 la sută șan-

se să rămână gravidă.

Conform cercetătorilor, cei care vor să-și întemeieze o familie ar trebui să aibă un an de încercări

până să apeleze la ajutorul doctorului, dar acest lucru este influențat și de vârsta lor. Specialiștii sunt de părere că oamenii sunt jenați și supărați și nu vor să apeleze la doctor.

"Bărbații de obicei sunt și mai reticenți. Cu cât timpul trece și cei doi încearcă să-și întemeieze o familie, încep să fie stresați și afectați iar aceste lucruri îi influențează negativ și nu își mai doresc să facă sex. E greu să accepți că ai o problemă și îți trebuie sfatul medicului" este de părere profesorul Geraldine Hartshorne.

Ea a precizat că "fumatul sau faptul că ai probleme cu greutatea" nu sunt factori negativi determinanți în conceperea unui copil, dar "un stil de viață sănătos crește șansele ca sănătatea copilului să fie bună".

# Dianna Agron cântă, joacă și dansează

În rolul majoretei din serialul muzical "Glee", Diannei Agron nu-i este frică să-și urmeze visurile. În realitate, actrița în vârstă de 26 de ani este la fel de hotărâtă să se realizeze.

A știut dintotdeauna că vrea să facă parte din industria divertismentului. Originară din San Francisco, și-a abandonat planurile de a merge la facultate pentru a se muta în Los Angeles unde să-și urmeze visul. Dar când s-a trezit față în față cu șansa ei de a da lovitură – un rol principal în senzația "Glee" produsă de canalul Fox – a fost cât pe ce să nu fie în stare să se dea jos din mașină pentru a participa la audiere. "Eram îngrozitor de emoționată. Stăteam în parcare în mașina mea și mă întrebam «Ai de gând s-o faci și pe asta sau ești pe cale să o iei la fugă?»"

A respirat adânc, a intrat în studio și a reușit, obținând rolul majoretei pseudo-virtuoase Quinn Fabray. Dar nu înainte de alte pățanii. "Am fost atât de încântată să am șansa de a participa la audierile pentru "Glee", dar m-am gândit că-și doresc o cântăreață de Broadway, iar eu nu eram așa." După câteva zile, producătorii au chemat-o înapoi, dar au avut și o cerință specială - Dianna trebuia să-și îndrepte părul ondulat. "Când m-au sunat tocmai veneam de la o altă audiere și nu am avut timp să trec pe acasă să-mi schimb rochia cu care fusem și cu câteva zile la audiere pentru "Glee". Așa că am cumpărat o placă ieftină pentru păr, m-am închis în toaleta de la Starbucks și mi-am întins părul."

După ce a ajuns la studio a primit mai multe formulare pe care a trebuit să le completeze. "Apoi a venit cineva de la casting și m-a întrebat dacă le semnase pe toate. Am răspuns afirmativ, după care am fost felicitată, spunându-mi-se «Începi munca peste două zile». Am strigat de bucurie, după care m-a apucat plânsul. Pur și simplu nu-mi venea să cred, era ca într-un vis!" De atunci vedeta a scris și a vândut un scenariu și a interpretat de mai multe ori imnul SUA în cadrul unor evenimente sportive.

## O copilărie ca dintr-o carte

Tatăl Diannei a fost manager general pentru un lanț hotelier celebru, fapt ce i-a permis să locuiască împreună cu familia ei în apartamente luxoase de hotel. "Aveam la dispoziția noastră o mare



parte dintr-un etaj întreg. Aveam propriul dormitor și tot ce-mi trebuia."

A fost ca o viață din basme până când a ajuns în liceu, moment în care totul a devenit mai dificil. Avea 15 ani când a aflat că tatăl ei suferea de scleroză multiplă. "Destul de multe s-au schimbat după asta. La acea vârstă pur și simplu nu-ți imaginezi că părinții tăi nu vor mai fi

alături de tine." Boala a adus și despărțirea părinților, lucru devastator pentru Dianna și fratele ei mai mic. "A trebuit să fiu eu terapeutul familiei, să fiu cea care-i ține uniți."

## Pe propriile picioare de la 18 ani

A început baletul la vârsta de 3 ani, iar după ce a jucat în câteva

piese la școală și-a dat seama că este pasionată de actorie. Pentru a-și strânge bani a predat dans în timpul liceului.

După absolvire le-a spus părinților că se mută în Los Angeles pentru a deveni faimoasă. Cu toate că o astfel de decizie nu i-ar încânta pe majoritatea părinților, Diana spune că ei au sprijinit-o 100%. "Sunt cea mai mare și întot-

deauna am avut această atitudine că fac tot ce-mi propun. Părinții mei nu s-au îndoit de mine fiindcă nu prea am eșuat la școală." După un an, în 2006, a reușit să obțină un rol episodic în serialul "Veronica Mars", în care juca idolul ei, Kristen Bell.

Cu toate că urma să apară doar într-un singur episod, Dianna a impresionat și a fost chemată pentru

încă câteva apariții.

## Secretele Diannei pentru a-ți depăși frica, a-ți reveni după un eșec și a-ți urma scopul în viață

Urmează-ți pasiunea. "Am crescut adorând filme ca «Funny Face» sau «Singin' in the Rain». A

fost o noutate să aflu că pot cuprinde într-un job actoria, cântatul și dansul. Am jucat în musical-uri pe scena liceului și asta cred că a fost începutul.

Am prieteni care au studiat ceva în facultate, dar de care nu s-au folosit în viață, și alții cu joburi care nu au fost făcute pentru ei și au fost nevoiți să-și schimbe cursul vieții. Am aflat care este cheia suc-

cesului – să mergi la serviciu fericită. Iar dacă nu ți se potrivește, poți oricând să schimbi direcția."

Părăsește-ți din când în când zona de confort. "O dată pe lună încercă ceva la care crezi că nu ești așa de bun. Poți avea niște surprize plăcute. În trecut mi-am luat inima-n dinți și am scris un scenariu – e o poveste despre un tip care nu poate spune 'Te iubesc' – și am fost plăcut surprinsă când a fost cumpărat!"

"Fără curaj nu vei reuși" să fie mantra ta. "Provocarea este să te ridici de pe canapeaua ta și să acționezi, luând în mod conștient decizia de a-ți pune ideile în mișcare. Găsim întotdeauna motive pentru a nu încerca ceva. Dar dacă nu te implici, nu vei ști niciodată ce s-ar fi putut întâmpla."

Găsește-ți un grup de sprijin. "Nu am urmat drumul tipic - o facultate după terminarea liceului. În schimb am strâns bani predând ore de dans și m-am mutat în L.A. Familia mea nu a făcut presiuni, ci m-a sprijinit. E crucial să-ți găsești un sistem de sprijin, chiar dacă nu e vorba de familia ta. Cele mai bune prietene ale mele – Millie și Marisa – sunt stâncile mele. Când simți că ai persoane cărora le pasă sincer și în care poți avea încredere, e uimitor cât de multe poți realiza."

Învață să faci față dezamăgirilor. "Având în spate mulți ani de dans, m-am obișnuit să fiu respinsă de la o vârstă fragedă. Dansul este extrem de competitiv, mai ales pentru o persoană sensibilă ca mine. Dar mi-am dat seama că e mai bine să nu iei totul așa de în serios. Dacă te stresezi prea mult de ceea ce ai pierdut, e greu să înaintezi pe drumul tău."

Sărbătorește micile succese. "Scopul meu nu a fost să aștept cu nerăbdare celălalt pas fără să mă bucur de ceea ce am reușit în prezent. Fie că e vorba de obținerea unui rol într-un film sau o zi bună la cursurile de actorie, nu-mi place să trec peste aceste mici succese. La fiecare nou proiect în care am fost implicată mi-am achiziționat ceva."

Când episodul-pilot "Glee" a fost cumpărat de compania de producție, am închiriat un pian timp de un an de zile. Pentru victorii mai mici îi invit pe prieteni la masă sau merg într-o plimbare în care am ocazia să mă gândesc la ceea ce am realizat.

E important să-ți spui «Astăzi a fost o zi bună»."

# Echipa de cinci concurenți pentru concursul de slăbit a fost definitivată

Echipa Primagym i-a ales pe cei 5 concurenți care au intrat benevol în concursul de slăbit. Specialiștii de la Primagym formați din antrenori, consilieri și nutriționiști se vor ocupa timp de 6 luni intens de aceștia.

Persoana care va reuși să slăbească cel mai mult, ținând cont de vârsta și de particularitățile fiecăruia va beneficia de un abonament gratuit Full Club, la Primagym Satu Mare. Pe parcursul celor 2 săptămâni de când au fost selectați și au putut veni gratuit la sală, toți concurenții au fost harnici, au încercat diferite tipuri de antrenament, alegând să frecventeze acele tipuri de antrenament care i-au atras cel mai mult.

Alegerea a fost făcută după vârstă, ca să cuprindem toate categoriile și după greutate, deoarece sunt persoane care doar cu câteva sfaturi de nutriție și mișcare vor putea singuri să slăbească 4-5 kg și să se mențină într-o formă maximă!

Cei alesi au vârste și profesii diferite și sunt: Papp Emilia 43 ani-



asistent social din Micula, Pop Ovidiu, 24 ani, Ternar Daniel 44 ani de la Autonet, Adriana Borodi 36 ani-economist și Chila Maria 53 ani.

**Program personalizat de mișcare și de nutriție**

Echipa Primagym speră ca cei care nu au fost selectați să nu se supere dar mai ales să nu renunțe la antrenamente, să continue să facă mișcare alături de antrenorii noștri și pe mai departe. Concurenților alesi le dorim să fie conștiințioși,

responsabili, sinceri, începând cu această săptămână fiecare dintre ei urmând să primească un program personalizat de mișcare și de nutriție. Pe tot parcursul celor șase luni ei vor fi supravegheați și consiliați continuu și vor avea parte de toată susținerea din partea echipei - a precizat antrenorul coordonator al centrului Primagym, Simona Nistea.

Centrul de fitness Primagym îi așteaptă pe toți sătmărenii care doresc să facă mișcare pentru sănătate, pentru a da jos câteva kilograme dar și pe cei care doresc să se simtă bine și în formă, pregătiți să facă față stresului și provocărilor cotidiene.

**Alege Primagym!  
Alege sănătatea!**

**Informații generale despre tipurile de antrenamente pe care le desfășoară antrenorii de la Primagym, orele și zilele în care au loc puteți găsi pe site-ul [www.primagym.ro](http://www.primagym.ro) sau la adresa:**

**Satu Mare,  
Str. Petófi Nr.45 et. 5.  
Telefon: 0361 884 947,  
mobil: 0728 555 590  
Email: [primagym@primagym.ro](mailto:primagym@primagym.ro).  
V. Shibata**

## Poți face mișcare chiar și acasă

Să mergi la sala de sport necesită timp, motivație și o anumită investiție. Într-o perioadă de criză economică în care îți drămuiești și ultimul bănuț decizia de a face sport la tine acasă se poate dovedi o tehnică excelentă de economisire a banilor.

Iată câțiva pași care să te îndrume în a realiza exerciții fizice într-un mod eficient chiar la tine acasă.

Interesul pentru mișcarea fizică este dat și de momentul în care te apuci să faci sport. Alege un moment care să-ți facă plăcere: în așteptarea filmului preferat, înainte de a mânca, în timp ce ascuți muzică etc. Gândește-te în primul rând ce zonă a corpului vrei să lucrezi mai mult sau dacă îți dorești doar să te menții în formă. Nu este eficient să faci sport la întâmplare, fără să urmezi câteva exerciții specifice.

O etapă esențială pentru a evita întinderile musculare, traumatismele articulațiilor sau alte leziuni



este încălzirea corpului. Exercițiile de încălzire au un rol deosebit de important deoarece așa îți vei pregăti inima și musculatura pentru efort. Dacă treci peste această etapă riscul de a suferi crampe musculare sau entorse este foarte ridicat. O me-

todă simplă de a te încălzi este alergatul ușor pe loc timp de cinci minute.

Pentru a evita să te accidentezi, fă sport într-un spațiu cât mai mare, fără prea multe obiecte în jur. Ai grijă ca jos să ai un covor moale,

care să nu alunece în momentul în care faci exercițiile.

### Ganterele

Îți poți achiziționa două gantere sau poți umple două sticle de plastic cu apă sau nisip. Cu ajutorul acestora efectuează exerciții simple, care au rolul de a-ți tonifica musculatura brațelor. De asemenea, poți sări coarda, poți alerga pe loc, poți face abdomene sau flotări, depinde de ce preferi într-o anumită zi. Un aspect destul de important este și echipamentul sportiv. Nu trebuie neapărat să ai cel mai bun trening sau încălțări de firmă însă trebuie să ai grijă ca lucrurile pe care le porți să fie confortabile, să nu te strângă sau să nu te incomodeze.

Dacă ești o persoană care se demotivează ușor, fă sport împreună cu un alt membru al familiei. Dacă acest lucru nu este posibil, atunci achiziționează-ți un DVD cu un antrenor profesionist, deoarece acesta știe foarte bine cum să-i motiveze pe participanți să persevereze.

**Daniel Chiorean**

# Ce mâncăm să ne îngrășăm?

Multe persoane își doresc să slăbească, dar în același timp sunt și foarte multe persoane care vor cu orice preț să se îngrășe. Specialiștii spun că este destul de dificil să ne îngrășăm, poate la fel de dificil ca și când vrem să slăbim.

Un lucru este clar: și în cazul curelor de îngrășare trebuie să alegem alimentele sănătoase.

### Kilograme din lactate și carne

Astfel, pe lista alimentelor care ne ajută să acumulăm kilograme în plus sunt lactatele, în special brânzeturile și untul, sucurile de fructe, consumate în cantități mari. Ne ajută să luăm în greutate și cartofii, foarte bogati în nutrienți de valoare. Se pot consuma fierți, prăjiți, măcar de două ori pe săptămână. Pe lista alimentelor care îngrășă apare și carnea roșie. Consumată des, adică măcar de două ori într-o



săptămână, carnea roșie ne ajută să acumulăm kilograme în plus.

### Alte elemente

Pe lângă o dietă propriu-zisă sunt și alte elemente care ne ajută să ne atingem obiectivele. Mai multă odihnă, mai multe ore de somn, dar și un program de masă

regulat, adică având trei mese principale, mic dejun, prânz, cină, gustări sănătoase, ne va fi de mare folos să ne îngrășăm. Vom sta totuși departe de produsele fast food, de dulciurile pline de calorii, și vom merge pe mâna produselor bune, dar în același timp sănătoase.

**Ioana Vladimirescu**



potasiu, calciu, fier, cupru, zinc, magneziu. Au în schimb mai puțină apă față de fructele proaspete. În rândurile care urmează vă prezentăm proprietățile benefice ale câtorva din deliciale din categoria oleaginoase. Ne oprim la migdale, foarte bogate în vitamina E și fără carbohidrați. Conțin grăsimi monosaturate, vitamina A, E și mult magneziu, potasiu și fosfor.

La îndemână ne sunt și semințele de floarea-soarelui, la rândul lor bogate în fosfor, potasiu, fier, seleniu și zinc. Sunt o excelentă sursă de fibre și proteine. Și semințele de dovleac sunt delicioase și au efecte benefice, mai ales dacă ne gândim la faptul că au un conținut ridicat de potasiu, magneziu, fosfor și calciu. Să nu uităm de faptul că au un conținut ridicat de colesterol. Mult fosfor și potasiu este și în arahide, alunele de pământ fiind renumite pentru conținutul ridicat de calciu, fier și sodiu. În stare crudă trebuie să consumăm cât mai multe nuci. Când ne simțim extenuați vom consuma cu încredere miez de nucă, fiind recomandat în caz de slăbiciune generală.

**Th. V.**

**Theodora V.**

## Murăturile în cura de slăbire

Vă plac murăturile? Știați că murăturile nu sunt doar delicioase, ci sunt și un aliat important în lupta cu kilogramele în plus? Dacă nu le-ați privit niciodată din acest punct de vedere, vă invităm să le descoperiți altfel decât cum sunt în cele ce urmează.

Prin acest procedeu de murare, alimentele devin mai ușor de digerat. Ca să nu mai vorbim de faptul că obțin și un gust deosebit.

### La murat!

În momentul în care legumele puse la murat fermentează, acestea elimină un acid lactic care are rolul de a scădea nivelul colesterolului. E eliminată apa din legume și în același timp favorizată creșterea nivelului de vitamine.

Murăturile, acrișoare fiind, sunt pline de vitamina C. Astfel că în această perioadă este chiar foarte bine să le consumăm pentru a ține departe răceala.



### Stare de sațietate pe termen lung

Sunt foarte bune la dietă pentru că au foarte puține calorii și cantitatea de grăsimi este mică. De exemplu, castraveții murați sunt o sursă importantă de fibre. Murātu-

rile sunt așadar nu doar delicioase, dar consumându-le ne oferă și o senzație de sațietate pe termen lung. Ca să nu mai vorbim de faptul că după ce consumăm murături, sărute fiind, vom consuma mai multe lichide. Ne ajută și la hidratare!

# Istoria jeansilor-Levi Strauss

Povestea jeans-ilor începe undeva în orașul Nîmes (Franța) unde pentru prima dată în secolul XVI s-a fabricat faimoasa pânză Nîmes. După crearea acestui material care constă într-o stofă țesută din fire de bumbac, se spune că numele de „jeans” ar proveni din orașul italian, Genova, fiind o deformare semnificativă a cuvântului „genovez”. La scurt timp firele din material au fost înlocuite cu altele colorate, mai exact blue-indigo iar de aici se formează și celebrul „blue-jeans”.

Anul 1853 a fost cel care a marcat începerea unei istorii noi, în momentul în care tânărul bavarez Levi Strauss a emigrat în San Francisco unde a încercat cu disperare să vândă celebra pânză de Nîmes. Pe vremea aceea materialul era folosit în alte scopuri dar a fost afectat de dezvoltarea rapidă a societății și a început să fie folosit în confecționarea de îmbrăcăminte pentru muncitori, materialul fiind unul foarte rezistent.

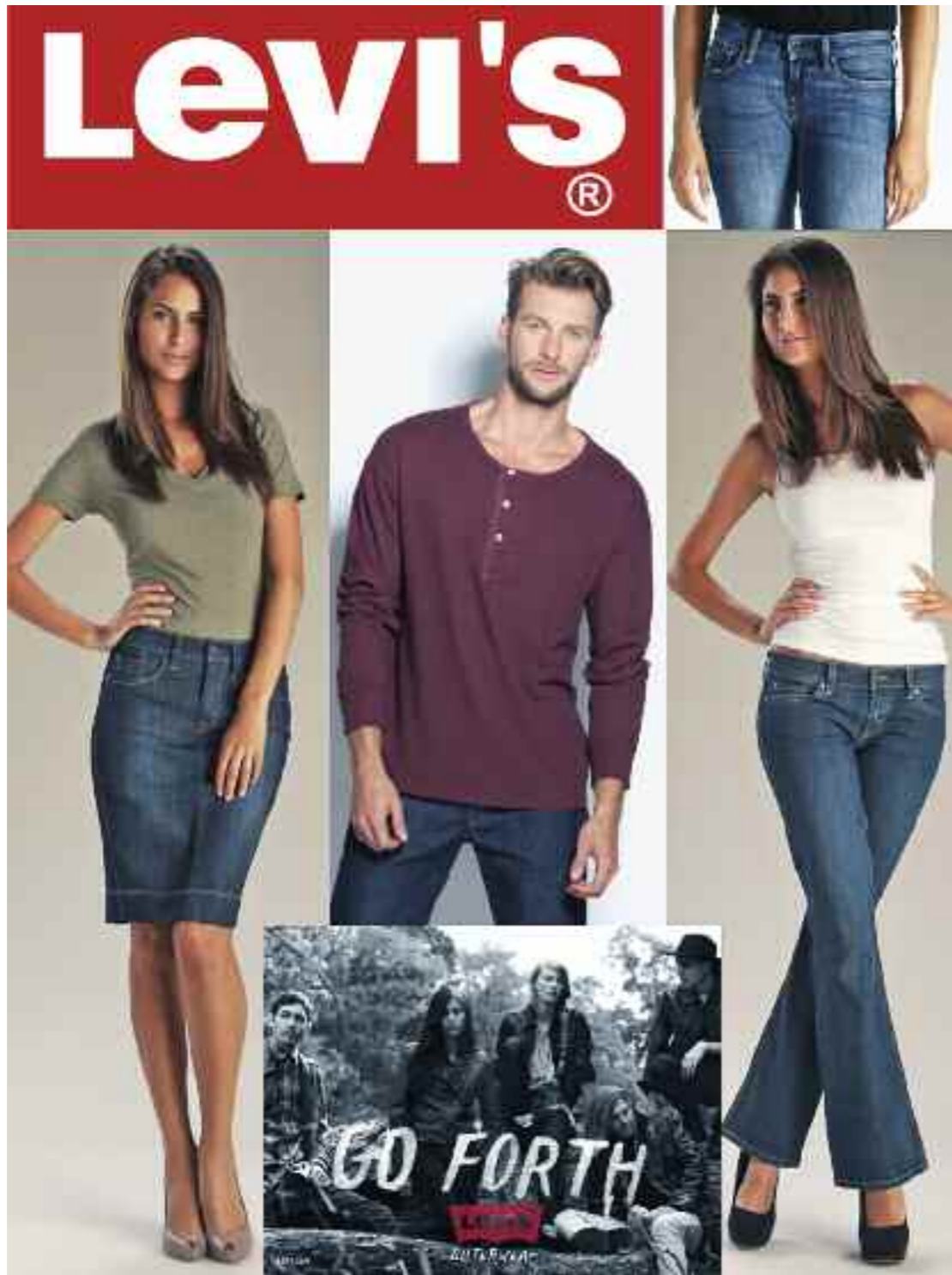
La câțiva ani de la emigrare Strauss a petrecut un timp semnificativ în New York unde a învățat gestionarea comerțului și a afacerilor de schimb. Afacerea pe care a pus-o pe roate în timp de 20 de ani a devenit un adevărat succes, urcându-l pe Levi în topul celor mai bogați oameni, având clienți celebri și pretențioși. Unul dintre ei era un croitor din Letonia pe nume Jacob Davis și care era un client fidel al depozitelor Levi Strauss & Co.

Jacob era unul dintre croitorii care făceau haine din pânza de Nîmes pentru muncitori însă acesta într-o zi a hotărât să încerce să un design nou adăugând nituri de metal la buzunare și butoniere pentru a le face mai rezistente.

Văzând că acest model nou avea un succes enorm, Davis era îngrijorat că cineva s-ar putea să îi fure ideea de milioane și s-a hotărât să ceară o autorizație juridică însă lipsa banilor l-a împins să devină partener de afaceri cu Levi Strauss. Data de 20 mai 1883 este considerată ziua oficială de naștere a jeans-ilor datorită autorizației juridice care fusese eliberată în acest sens în Statele Unite.

## Prima îmbrăcăminte nituită

Din păcate datele cu privire la prima colecție nu sunt certe, fiind pierdute în cutremurul și incendiul din San Francisco în anul 1873, însă se speculează că în același an ar fi fost lansată pe piață și



colecția. Fiind într-o adevărată ascensiune Levi a reușit să își extindă afacerea deschizând și alte puncte de lucru în diferite orașe, primind patentul legal de a fi singura fabrică producătoare de îmbrăcăminte nituită.

Anul 1902 a marcat tragica trecere în neființă a celebrului creator de blugi, Levi, afacerea fiind preluată de nepoții lui. Terminarea războiului mondial i-a împins pe membrii familiei să aibă și o ofertă de acționariat a com-

paniei, acțiunile câpătând o valoare foarte mare între anii '50 și '60. Luptându-se pentru a-și însuși din nou compania, familia a reușit abia în anul 1985 să devină din nou proprietară exclusivă, dezvoltând semnificativ brand-ul care astăzi a devenit cel mai mare producător de pantaloni din întreaga lume.

## Brand-uri Levi Strauss & Co.

Levi's – sunt blugii originali,

recunoscuți pe plan mondial care au reușit să se impună de-a lungul timpului, fiind în vogă și în prezent.

Dockers – sunt recunoscuți în crearea pantalonilor de camuflaj și îmbrăcăminte casual pentru bărbați.

Eticheta roșie aka „clasicii 501” aduc în fiecare sezon o varietate mare de stiluri noi care în același timp își mențin linia clasică și simplă.

Flavia Călăianu

# Începem antrenamentele pentru arderea grăsimilor



E toamnă și s-ar putea să fim tentate să mâncăm mai mult. Asta nu este deloc bine, mai ales în cazul în care grăsimile se depun repezitor pe corpul nostru. Astfel, discutând zilele trecute cu antrenorul Kerekes Eموke de la Centrul de aerobic Fitland, ne-am propus să vă prezentăm în săptămânile următoare exerciții pentru arderea grăsimilor.

Mare atenție la următorul aspect: pentru arderea grăsimilor e nevoie de mai bine de 40 de minute de mișcare, astfel că începem în această săptămână cu un set de exerciții pe care îl vom repeta și săptămâna viitoare. Niciodată nu trebuie să avem pulsul atât de ridicat încât să nu putem vorbi!

1. Fandare cu piciorul stâng în față, brațele ridicate oblic sus (imaginea 1). Tragem genunchiul drept în față și brațele le ducem jos (imaginea 2). Repetăm exercițiul de 40 de ori și de tot atâtea ori pe cealaltă parte.



2. Stând cu picioarele depărtate, genunchii îndoiți, trunchiul aplecat, mâinile pe coapse (imaginea 3). Ridicăm genunchiul drept (imaginea 4), după care revenim în poziția inițială. Ridicăm piciorul stâng. Repetăm exercițiul de 40 de ori (drept - stâng 20 - 20).

3. Stând depărtat, genunchiul stâng îndoit, dreptul întins, brațele ridicate lateral pe partea stângă (imaginea 7). Ducem picioarele spre stânga și îndoim dreptul, întindem stângul (imaginea 8). Repetăm mișcarea de 40 de ori.

4. Stând depărtat cu brațele ridicate. Îndoim genunchiul stâng, tragem jos coatele și îndoim brațele (imaginea 9). Revenim în poziția inițială și repetăm mișcarea pe cealaltă parte (imaginea 10). Execută, exercițiul de 40 de ori (20-20).

Mai multe detalii găsiți pe [www.fitland.ro](http://www.fitland.ro) sau direct la centru, pe strada Rândunelelor nr. 3 în Satu Mare.

Ioana Vladimirescu

# Avem grijă de pământ pentru a da roade

Pentru a obține roade din grădină, trebuie să avem grijă nu doar la tehnicile de plantare sau la alte detalii referitoare la procesul de lucru al pământului, ci și la cât e de sănătos pământul.



În solul în care au loc toate procesele chimice, biologice și fizice, trebuie de multe ori intervenit pentru că plantele absorb din el substanțele nutritive de care au nevoie.

## Humusul – deșuri organice rămase

Putem ajuta pământul cu compost. Humusul leagă particulele minuscule din pământ și asigură plan-

telor substanțe stimulative. Humusul se produce din deșeurile organice care au rămas în grădină. Procedul se numește compostare. Adunăm într-un colț al grădinii toate componentele compostului. Așezăm substanțele organice în straturi.

Toate ierburile pe care le strângem din grădină le așezăm

într-o căpiță. Compostul de calitate bună se face din frunzele căzute. De mare ajutor îi este și tescovina, care îmbogățește. La compost adăugăm părțile florilor ce se usucă toamna, tulpinile de fasole, de pepene, cele de mazăre, zațul de cafea și cenușa de lemn, tulpinile de porumb și cele de floarea – soarelui.

## Cum arată produsul final?

Compostul pe care l-am strâns în grămadă trebuie să devină de culoare maro, să fie ușor de imprăștiat pe grădină și să poată susține și stimula fertilitatea pământului.

Pentru asta trebuie să avem grijă ca în compost să nu intre produse plastice, cioburi de ceramică ori sticlă sau pietriș și cutii de conserve.

Ioana V.

## Colorează grădina cu crizanteme de toamnă

Crizantemele sunt unele dintre cele mai apreciate flori de toamnă datorită rezistenței lor până târziu și mai ales grație co-



loritului viu. Fiind disponibile într-o paletă largă de culori, reușesc să învelescă grădina de toamnă, atunci când alte plante deja s-au uscat. Pentru iernat, este bine să faci câteva pregătiri, astfel încât crizantemele să poată fi păstrate corespunzător.

Dacă ai cumpărat crizantemele în ghivece, acestea trebuie plantate în grădină cât mai repede. Astfel dai plantei suficient timp pentru ca rădăcina să se prindă bine. O plantă bine fixată în pământ are mai mari șanse să reziste peste iarnă.

## Izolarea crizantemelor toamna

Toamna este momentul perfect pentru a izola crizantemele. După mai multe înghețuri, frunzele crizantemei mor. Curăță tulpina de frunze, apoi taie-o la câțiva centimetri de sol. Este bine ca tulpina să iasă puțin din pământ pentru ca anul următor aceasta să crească din nou. Crizantemele cu tulpinile tăiate până jos cu greu mai reușesc să crească iar, odată cu sosirea anotimpului călduros.

## Păstrarea crizantemelor în interior

O altă modalitate de a ajuta crizantemele să reziste peste iarnă este ca acestea să fie scoase și mutate în ghivece. Recipientele se păstrează într-un spațiu protejat, cu o temperatură de cel puțin 5 grade și cel mult 10 grade Celsius. Planta trebuie udată constant.

V.S

## Decor de toamnă

Un dovleac scobit poate fi folosit ca suport pentru flori sau cu frunze și fructe artificiale, potrivit pentru decorarea casei sau pentru Halloween.

V. Shibata

# Decorați casa cu bostani împreună cu copiii și bucurați-vă de Halloween

Românii au adoptat Halloween-ul mai ales cei tineri. De altfel, orice motiv pentru a ne bucura și a sărbători sunt suficiente! Iar dacă Halloweenul va servi la decorarea casei, cu atât mai bine!

Nu știi dacă în copilărie ai avut ocazia să sculptați dovleci dar ce poate fi mai plăcut decât să îi golim, să le tăiem o gură mare și dinți fioroși, niște ochi lipsiți de simetrie și un nas iar apoi să le punem o lumânare înăuntru. Mai ales dacă faci asta împreună cu copiii.

Acest prilej este și un mod în care poți face cele mai simple și cele mai de efect decorațiuni de toamnă. Cumpărând din piață mici dovleci (bostani) uscați și de dimensiuni mici, pe care să îi înșiri, cu un ac de cusut mai rezistent pe o sfoară mai groasă, în formă de ghirlandă, pe care o poți agăța în orice parte a casei. În plus, frunzele multicolore uscate, semințe, nuci, castane, știuleți de porumb pot fi adăugați la aceste ghirlande. Acestea pot fi așezate și pe coroane de ușă sau pe scările de la intrare.

Culorile în jurul cărora se învârt toate decorațiunile acestei toamne sunt toate tonurile de portocaliu, maro și auriu, iar texturile pot fi toate regăsite în natură, principala sursă de inspirație.



## Lumânările decorate cu alune, nuci și frunze roșii de arțar

Suporturile de lumânare pot fi decorate cu elemente de toamnă cum ar fi alune, castane, nuci, frunze și flori. Suporturile din fier se pretează și ele la asemenea decorațiuni.

Risipiți prin sufragerie și living coșulețe cu dovleci de culori, forme și mărimi diferite la care puteți adăuga mere sau struguri. Ce poate fi mai potrivit decât acest coșuleț

# Scrie o propunere de afacere cât mai convingătoare

Poate te-ai gândit să-ți faci propria afacere și ți-a venit o idee grozavă, astfel că trebuie să ieși în considerare mai multe aspecte.

S-ar putea să fie o idee grozavă pentru un serviciu sau pentru un nou produs. Înainte să te gândești la un împrumut bancar, ia în considerare un investitor sau un partener de afaceri. Astfel, investiția va fi înjumătățită, iar avantajele pot fi multiple. Înainte să faci propunerea, trebuie să te gândești ca ea să fie una convingătoare, ai nevoie de o manieră cât mai bună.

## Ai nevoie de un mentor

Apelează la o persoană care face în mod uzual acest lucru, te va ajuta foarte mult, îți va oferi sfaturi despre cum poți redacta o propunere de afacere cu adevărat profitabilă. Experiența va învinge întotdeauna, chiar dacă nu este vorba de experiența ta. După ce vei face partea introductivă a scrisorii, este recomandat să dezvolti ideea afacerii tale. Poți enumera care sunt avantajele, ce încasări vei avea și



care vor fi câștigurile de final. Adaugă și alte detalii care vor duce la convingerea eventualului partener de afaceri. Nu uita să prezinți și riscurile, nu arăta doar partea bună a lucrurilor ca să vinzi doar un vis frumos. Oricum, majoritatea oamenilor de afaceri și mai ales investitorii știu deja că orice afacere

are nenumărate riscuri.

## Oferă exemple de afaceri asemănătoare

În cazul în care este vorba despre o idee de afacere nouă în țara noastră, dar care are succes în alte țări din Europa sau de peste ocean,

prezintă unele declarații ale unor oameni de succes în acest sens. În prezentarea propunerii tale adaugă câteva pasaje, declarații ale acestor oameni care s-au bucurat de beneficiile și avantajele unei asemenea idei de afacere. Pe lângă informațiile de bază ca domeniu de activitate, data înființării, număr de angajați etc, mai adaugă și informații despre ceea ce diferențiază compania ta de altele, și de ce merită să se implice cu tine în afacere. Spune toate detaliile care transformă afacerea ta din una normală în una specială.

## Alte detalii

Discută cu posibilul partener despre targetul acestei afaceri, cui se adresează, cărei categorii de vârstă, și cum va fi promovată. De altfel, trebuie să vii și cu unele metode de promovare, chiar dacă este online, indoor sau outdoor.

Este un lucru important ca în momentul în care ceri unui partener să facă o investiție să-i vorbești și despre rolul pe care îl va avea în afacere, despre gradul de putere de decizie. Aceste lucruri se discută de la început.

B. Ionuț

# Cele mai frecvente clișee folosite la angajare



Dacă ai participat la mai multe interviuri de angajare cu siguranță ai întâlnit frazele pe care ți le prezentăm în cele ce urmează. Nu doar cei care își doresc un loc de muncă mint în CV, ci și recrutorii folosesc frecvent clișee în spatele cărora nu se află nimic adevărat.

Ce este de făcut? Absolut nimic, probabil să te îndrepti spre o altă companie, să nu-ți faci speranțe când vei auzi că vei fi contactat indiferent de răspuns. De multe ori, angajatorii folosesc astfel de replici doar pentru a păstra bunul simț, nu-ți vor spune verde în față să ieși pe ușa pe care ai intrat.

Să vedem care sunt cele mai întâlnite motive.

1. "Vei figura în lista noastră dacă apar noi oportunități". Desigur, în unele companii există o bază de date cu candidații și cu siguranță numele tău va fi păstrat acolo. Asta nu înseamnă că te va contacta cine-

va în perioada următoare pentru că nu ai reușit să convingi la interviul de angajare. Postul pentru care ai fost interesat are nevoie de un angajat urgent, nu pentru o altă perioadă din alt an.

2. "Salariul pe care-l vei primi depinde de nivelul tău de expe-

riență". Această expresie este de cele mai multe ori goală de conținut. Nici un angajator nu îți va da un salariu mult mai mare doar pentru că tu ești supracalificat pentru respectivul post. În majoritatea cazurilor, marile companii au o grilă salarială pentru postul care a

fost scos la concurs și nu va trece niciodată de "marja de eroare".

3. "Vei fi contactat orice s-ar întâmpla". Niciodată angajatorii nu-i vor înștiința pe cei care au fost la un interviu dacă nu au fost acceptați pentru postul respectiv. Primesc un telefon doar cei care au fost selectați în urma interviului. Nu-ți face speranțe, nu te baza pe un răspuns care să pună punct situației. Dacă trec câteva zile, e posibil ca postul respectiv să fie deja ocupat.

4. "Avem nevoie de o perioadă mai lungă pentru recrutare". Poate fi de multe ori un lucru adevărat, însă este folosit ca și scuză pentru a-ți spune că nu au găsit pe nimeni potrivit pentru postul "vacant", așa că te mai țin în așteptare. Poate nici nu vor găsi. Specialiștii în resurse umane recomandă ca peste câteva zile, maxim o săptămână, să trimiți un e-mail de control.

Ionuț Blăjescu