

Concurs make-up - Beauty Days

În cadrul Beauty Days din 10 - 11 noiembrie de la Grand Mall, eveniment organizat de Camera Meșteșugarilor, se va desfășura și un concurs de machiaj.

Sunt două categorii de concurs: machiaj de zi - tehnică corectă de machiaj personalizat și machiaj de seară - transformarea imaginii modelului.

Machiaj de zi

La proba de zi machiajul trebuie să fie în trend cu moda, să fie în armonie și să evidențieze trăsăturile modelului și de asemenea, cu personalitatea și vestimentația sa. Specialiștii avertizează că lucrarea trebuie să fie pretențioasă dar totodată, purtabilă. Utilizarea genelor false este posibilă dar nu obligatorie. Nu se admit extensiile de gene sau gene false aplicate în prealabil.

La începutul concursului mo-

delele vor fi verificate să aibă fața curată, fără nici un fel de bază aplicată înainte. La jurizare se va lua în considerare precizia tehnicii, cu accent pe bază, buze și sprâncene.

Ca și la concursul hair style și competiția de make-up este pe două nivele. Timp de execuție: junior - 40 minute și senior - 30 de minute.

Machiaj de ocazie

Proba machiaj de ocazie este admisă, alegerea oricărei potențiale ocazii (bal, carnaval, nunta etc.) însă machiajul trebuie să fie creativ și extravagant. Machiajul trebuie să fie în armonie cu coafura și vestimentația modelului și să îi evidențieze trăsăturile. Și în acest caz este permisă utilizarea genelor false. La jurizare se va lua în considerare viziunea, ideea, creativitatea și curățenia tehnicii.

Timpul de execuție pentru junior - 50 de minute, iar senior - 40 de minute.



BEAUTY DAYS

10-11 NOIEMBRIE
GRAND MALL SATU MARE, Str. I. L. Caraculă, Nr. 2
www.cameramestesugarilor.ro

Cum alegem culoarea de păr potrivită?

În acest număr, Eva Fabian Czikai - hair stylist și managerul Salonului Expressive "Eva Czikai" - ne învață cum să alegem culoarea în funcție de cât de des vrem să ne vopsim părul.

Schimbarea look-ului este întotdeauna o decizie dificilă și asta pentru că este foarte dificil să alegi nuanța care ți se potrivește perfect și care reușește să scoată în evidență tot ce ai mai frumos. Dacă alegi să-ți vopsești părul pentru prima dată, ar fi bine să discuți înainte cu un specialist.

Blond și roșcat - culori greu de întreținut

Pentru o culoare de păr rezistentă trebuie să știm că nuanța aleasă trebuie să fie în concordanță și cu frecvența cu care vrem să o facem.

Dacă alegem o culoare care diferă mult de culoarea naturală după o lună diferența dintre vopsea și rădăcina este foarte vizibilă. În concluzie este necesar să revopsim părul la 4 -6 săptămâni.

Dacă alegi să-ți vopsești părul într-o nuanță de blond, roșcat sau platinat trebuie să știi de la început cât de greu este să întreții aceste culori. Revopsirea se face foarte des deoarece intensitatea culorii se pierde după aproximativ 8 spălări. În plus după 4 - 6 săptămâni se vede rădăcina părului, iar pe lungime devine mat, fără un reflex luminos. În cazul în care optăm pentru astfel de nuanțe trebuie să știm că este necesară revopsirea după 4-6 săptămâni și în același timp o reimprospătare a culorii pe lungime și vârfuri. Între colorări este indicat să folosim șampon, spumă, balsam colorante care intensifică nuanțele, astfel părul nu devine decolorat și mat.

Produse de colorare semipermanentă pentru o frecvență redusă

În cazul în care nu dorim să colorăm părul așa de des recomandăm să alegem o nuanță cu maxim 2

tonuri mai închisă sau mai deschisă de cea naturală. Așa putem întinde termenul de colorare până

la 10 săptămâni. Acest lucru nu este posibil în cazul părului cărunt peste 50%. De asemenea, în cazul în care vrem să colorăm părul mai rar putem opta pentru produsele de colorare semipermanente (vopsea fără amoniac).

Dacă nuanța este aleasă corect dă un luciu și un reflex foarte intens părului. Din păcate asta nu este o soluție în cazul părului cărunt. De menționat este faptul că atunci când folosim vopsea fără amoniac cu fiecare spălare culoarea își pierde intensitatea, astfel nu este foarte vizibilă diferența dintre rădăcinile crescute și lungimea colorată.

Dacă colorăm părul în mai multe nuanțe (meșe sau șuvițe) perioada între colorare o putem întinde între 3-6 luni. Este important de știut că în cazul în care la fiecare colorare schimbăm nuanța părului culoarea rezistă tot mai puțin și deseori părul devine pătat.

Tratamentul de regenerare benefic înainte și după fiecare colorare

Este benefic ca înainte cu 3-4 zile și după colorarea părului să aplicăm un tratament pentru întărirea sau regenerarea părului astfel culoarea se fixează mai bine și devine mai durabilă. Este bine să protejăm părul vopsit de razele soarelui, de apa cu clor și de apa sărată, care duc la o decolorare rapidă a părului. Nu folosiți uscătorul de păr, placa sau ondulatorul pe treapta maximă de căldură. Temperaturile ridicate distrug culoarea.



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!

Se dă numai
cu Informația zilei!

Sănătate



Frumusețe

Informația Zilei

Anul VII Nr. 365 miercuri 3.10.2012



Monica Bellucci

“Mantra mea de frumusețe este
«Mănâncă, iubește, trăiește»”

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

TINCTURA DE ARMURARIU. Armurariu (*Silybum marianum*), se prezintă ca o plantă țepoasă (scaiete) cu tulpini și frunze de culoare verde deschis, cu flori de culoare roșietică. Armurariul mai este cunoscut la noi și sub numele de ciulinul-laptelui.

În tradiția populară, se folosesc de la această plantă rădăcinile, frunzele și semințele. Frunzele se pot consuma în salate fiind un stimulator al stomacului și totodată un calmant. Planta conține substanțe amare, amine, tanin și, mai ales, silimarina. Partea vegetală folosită de noi sunt semințele, în care se găsesc substanțe active din clasa flavonoidelor de tipul silimarinei și silibinei.

Silimarina este denumirea generică a unui complex de flavonoide (silibină, silicristină și silidianină). Rolul ei în medicina tradițională, dar și în cea modernă, este hepatoprotector, fiind recomandată în tratamentul cirozei, hepatitelor, insuficienței hepatice, în intoxicațiile cu ciuperci, dar și persoanelor care lucrează în medii toxice.

Cum acționează planta

Acțiunea beneficiază silimarinei se bazează pe două mecanisme: mărește capacitatea celulelor hepatice de a rezista împotriva acțiunii



Ajută sistemul de apărare a organismului. Are și efecte antioxidante evidente, împiedicând atacul radicalilor liberi asupra celulelor, previne apariția bolilor datorate civilizației, cum ar fi ateroscleroza sau oboseala cronică. Nu are efecte secundare nici în cazul unei administrări mai îndelungate și poate fi folosită și preventiv, mai ales de către persoanele care trăiesc în medii poluate. Ajută în afecțiunile cardiace (hipotensiune), insuficiență renală, dar și în boli ale sistemului nervos (surmenaj, migrene).

Din cercetările efectuate de până acum pe silibină s-a constatat că aceasta are un puternic efect asupra virusului hepatitei C. Silibina acționează ca un inhibitor de polimerază și împiedică înmulțirea virală.

Cum întrebuițăm tinctura

Deoarece are principii active foarte sensibile la oxidare sau temperaturi mari, pulberea obținută din semințe trebuie măcinată proaspăt. Conform specialiștilor forma cea mai indicată pentru folosire este tinctura de Armurariu, pentru că extracția principiilor active se face la rece cu alcool, ceea ce nu permite distrugerea flavonoidelor.

Mod de folosire: Se recomandă numai adulților în dozaj intern sau extern.

Intern: în hepatite, ciroze, toxinfecții alimentare, dischinezie bi-

liară, în dureri abdominale sau indigestii se recomandă câte 20-30 picături de 3 ori pe zi, dizolvat în ceai sau apă. Persoanelor care trăiesc în medii poluate, sau care prezintă toxinfecții alcoolice li se recomandă cure de 20-30 picături de tinctură dizolvată în ceai de Armurariu. Persoanelor cu intoleranță la alcool sau care au contraindicații la acesta li se recomandă dizolvarea tincturii în lichide fierbinți care să permită evaporarea alcoolului. Extern: pe negi se pun comprese timp de 2-3 nopți, în psoriazis comprese cu tinctură dizolvată în ceai de Armurariu o dată pe zi timp îndelungat.

Produsul îl găsiți în Satu Mare la Magazin Elixir, strada Careiului, nr. 4-6. Telefon: 0729 99 38 38. 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! Consultați 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

Lucruri pentru care nu sunt responsabili părinții

Îți dorești să fii un părinte bun, să ai un copil fericit, care să devină un adult împlinit. Pentru acest lucru, faci sacrificii și încerci să iei mereu cele mai bune decizii pentru copilul tău. Cât însă din ce i se întâmplă copilului revine în responsabilitatea ta? Fiecare are un răspuns mai mult sau mai puțin clar la aceste întrebări.

1. Copilul meu trebuie să fie mereu fericit. Încerci să-ți protejezi copilul mai tot timpul de situații și evenimente cu încărcătură negativă, și e bine să înțelegi că fiecare om are modul lui de a interpreta ce se întâmplă în jur. Astfel, de siguranță vor fi momente în care copilul se va simți trist, furios, dezamăgit, rușinat, anxios. Amintește-ți că aceste emoții sunt normale, este bine ca al tău copil să le trăiască și îl poți ajuta să le facă față mai ușor.

2. Copilul meu trebuie să fie acceptat de către toți cei din jur. Ce cred alți copii despre copilul tău? Aprobă alți părinți ceea ce spune sau ce face copilul meu? Îl consideră



colegii un lider sau doar un membru al echipei? Toate acestea intră automat în puterea copilului. Îl poți ajuta pe copil încurajându-l să își dezvolte abilitățile sociale și oferindu-i ocazii de socializare și nu poți interveni în situațiile și relațiile sociale în care este implicat el (desigur, există niște excepții, cum ar fi situația în care copilul este în pericol - violență fizică, etc.).

3. Trebuie să am control asupra copilului meu tot timpul. O altă variantă este „copilul trebuie să facă

ce spun eu”. Ambele sunt așteptări nerealiste, care stau la baza multor conflicte în familie. Este practic imposibil să controlezi tot timpul comportamentul copilului și, de altfel, nerecomandat. Copilul tău decide să nu își facă tema pentru a doua zi? Nu îl poți obliga, iar să faci tema în locul lui ar fi și mai puțin potrivit, așa că îl poți lăsa să se confrunte singur cu consecințele comportamentului său. Copilul va învăța cele mai valoroase lecții din alegerile pe care le face singur.

4. ”Fac eu pentru că eu știu cum se face mai bine”. Câți copii nu cunoști care nu știu să aprindă ochiul unui aragaz, nu au spălat vasele niciodată, nu au strâns masa sau se așteaptă să primească ajutor la primul obstacol întâlnit în cale? Este recomandabil să îl lași pe copil să se confrunte singur cu obstacolele pe care le întâlnește, să încerce singur și doar dacă nu găsește nicio soluție, să intervii.

Academia Părinților te învață să dezvolți o relație armonioasă cu copilul tău, bazată pe comunicare, înțelegere, acceptare. Te învață să îl apreciezi pentru ceea ce este și să te bucuri de el. Academia Părinților este un loc în care părinții au ocazia să exerseze metode și strategii de îmbunătățire a relațiilor cu copiii lor, indiferent de vârstă. Este un program educațional, destinat părinților, bazat pe filozofia lui Alfred Adler. Cursurile abordează multe din situațiile cu care părinții se întâlnesc în creșterea și educarea copiilor lor. Pentru detalii și înscrieri poate fi contactată persoana care a avut această inițiativă: psiholog Ramona Grad (www.psyadlerian.com, 0742.707.468, 0770.589.991).

Inatenție, impulsivitate și hiperactivitate - ADHD la adulți

Ați auzit probabil de ADHD la copii și în rândurile de mai jos, cu ajutorul psihologului Gyorgy Gaspar ne-am propus să vă prezentăm ce înseamnă de fapt un adult diagnosticat cu tulburare de deficit de atenție și hiperactivitate.

Mai multe detalii despre acest subiect puteți găsi pe pagina de blog a specialistului nostru, www.gyorgy-gaspar.blogspot.ro.

Reacții comportamentale

”Când vorbim de ADHD la adulți ne gândim la trei elemente, respectiv inatenție, impulsivitate și hiperactivitate. Persoanele diagnosticate cu ADHD manifestă într-o măsură extremă o serie de reacții comportamentale prin care dau dovadă de neatenție, impulsivitate și hiperactivitate. Până de curând,



ADHD-ul era o tulburare specifică numai copilăriei, ce odată cu înaintarea în vârstă nu mai era o problemă de sănătate. Dar studiile clinice din prezent recunosc că persoanele cu ADHD manifestă sim-

ptomatologia și în adolescență și la vârsta adultă. Nu există studii recente pe populația României în acest sens, însă americanii au descoperit că 4% din populația lor îndeplinește criteriile de diagnostic pentru ADHD.

Respingere și lipsă de acceptare din partea celor din jur

Odată cu înaintarea în vârstă, simptomatologia ADHD ia diferite forme și deseori manifestările sunt altele decât în copilărie. Astfel, dacă la copii observăm mai ales stări de impulsivitate și neliniște, la adulți sunt mai vizibile dificultățile de menținere și focusare a atenției. Adulții întâmpină frecvent dificultăți în organizarea activităților, fac mai multe greșeli pe plan profesional și le este mai greu să își organizeze activitățile zilnice, să le prioritizeze. Practic, indivizii cu ADHD întâmpină dificultăți în inhibarea

răspunsului în patru arii de funcționare, și anume memoria de lucru, limbajul intern, auto-reglarea afectivă și emoțională și reconstituirea sau abilitatea de a observa părți ale comportamentelor care pot facilita o mai bună procesare a diferitelor evenimente. Trebuie să înțelegem de la început că persoanele adulte cu ADHD sunt ființe umane ce suferă și se confruntă cu respingere și lipsă de acceptare din partea celor din jur. Există și câțiva itemi de funcționare cognitivă ce ne pot ajuta să recunoaștem dacă suntem o persoană cu risc sau vulnerabilitate pentru ADHD, de la managementul personal al timpului la rezolvarea problemelor și așa mai departe.

Cum ne dăm seama că avem probleme de ADHD aflăm în numărul viitor al Suplimentului "Sănătate&Frumusețe", când vom scrie și despre soluțiile propuse de specialistul Gyorgy Gaspar pentru rezolvarea lor.

A consemnat Ioana Vladimirescu

Desert de brânză cu gem de caise



Ingrediente:

250 brânză dulce de vacă (cât mai cremoasă), 150 g lapte, o lingură de griș, cca. 20 g de unt, o lingură de frișcă (smântână dulce pentru gătit), gălbenușul unui ou, 2 linguri de zahăr, un plic de zahăr vanilat, un borcan de gem de caise.

Mod de preparare:

Se fierbe grișul în lapte și se răcește, amestecând în continuu. Brânza se sfarmă, se amestecă cu untul, frișca, gălbenușul, zahărul și zahărul vanilat, apoi se adaugă

și grișul și se amestecă cu un blender (sau cu mixerul la turaj mare), până când se obține o compoziție omogenă, păstoasă. Se așează în cupe sau în boluri, un strat de cremă, o lingură de gem, după care se ține o oră la frigider. Se servește ornat cu frișcă sau cu bucățele de fructe proaspete.

Orez cu pui, la cuptor



Ingrediente:

5-600 g de pui (piept sau pulpe), o ceapă mai mare, o jumătate de ardei gras, sau o linguriță de pastă de ardei, o cană de orez, 4-5 linguri de ulei, sare, piper, boia de ardei dulce, delicat, 3 căni de supă de carne (se poate prepara și din cubuleț de supă, 3-4 morcovi fierți și tăiați cubulețe, sau câteva linguri de mazăre fiartă dar acestea din urmă nu în mod obligatoriu).

Mod de preparare:

Ceapa și ardeii se taie mărunt, se călesc în ulei, se adaugă carnea tăiată bucăți și se căleşte în continuare. Când carnea începe să se înmoaie se adaugă boiaua, apoi și celelalte condimente, orezul, supa de carne, morcovii sau mazărea dacă se folosește, eventual chiar ambele, se amestecă și se pune la cuptorul preîncălzit. Lăsăm să

fiarbă fără să amestecăm, până când orezul absoarbe toată apa. Când se scoate de la cuptor, dacă eventual mai e nevoie, se mai condimentează puțin. La servire se poate orna cu frunze de pătrunjel sau cu roși.

Supă de chimin cu zdrențe



Ingrediente:

2 linguri de chimin, 4-5 linguri de ulei, 2 linguri cu vârf de făină, 1 litru de apă, sare, o linguriță de boia de ardei dulce, 4-5 linguri de smântână, 3 ouă și încă 3 linguri de făină.

Mod de preparare:

Se încinge uleiul și se prăjește puțin chimenul. Se adaugă făina și se prăjește foarte puțin. Se adaugă boiaua, apoi treptat și apa, amestecând continuu pentru omogenizare, cu grijă să nu rămână cocoloașe. Se adaugă sa-

rea și se lasă la fiert circa 5 minute, după care se strecoară de semințe. Se pune din nou la fiert, se adaugă smântâna, iar ouăle se amestecă cu cele 3 linguri de făină și eventual cu puțină apă, iar când supa clocotește se toarnă în ea, amestecând în continuu, apoi se mai fierbe câteva minute. Supa se servește fierbinte, eventual cu ardei iute murat.

Meniul săptămânii

Ciorbă de cartofi cu afumătură

Ingrediente necesare: un kilogram de cartofi, 100 grame de șuncă afumată sau 200 de grame de oase afumate, o jumătate de legătură de verdeață, un ardei, o ceapă mijlocie, 100 mililitri de bulion, o foaie de dafin, piper.

Modul de preparare: cartofii curățați se taie cubulețe, la fel și șunca. Se pun la fiert împreună cu ardeii și ceapa întregi. Apoi se adaugă foaia de dafin. Spre final se adaugă bulionul și piperul după gust. Verdeața se poate adăuga după ce oala a fost luată de pe foc. Ciorba se poate consuma caldă sau/și rece.



Coriolan A.



Friptură de rață cu orez

Ingrediente necesare: un kilogram de carne de rață (de preferat piept și pulpe din pasăre tânără), o ceapă de mărime mijlocie, un ardei roșu, sare, piper, puțin ulei, 200 grame de orez.

Modul de preparare: carnea de rață se spală, se lasă să se scurgă, apoi se sarează. O tavă se unge cu puțină untură, se pune ceapa tăiată melcișori și ardeii, după care se pune carnea porționată. Se prăjește până devine rumenă. La nevoie se adaugă puțină apă și se lasă să fiarbă, timp în care se întoarce de pe o parte pe alta. Spre final, când carnea este moale se pot adăuga 50 mililitri de vin alb, mai puțin aromat. În paralel se prăjește puțin orezul în ulei și se fierbe pentru a fi servit ca și garnitură.

Lacurile magnetice pentru unghii, un nou trend în manichiură

Specialiștii Calsa Satu Mare prezintă o nouă tendință în ascensiune în domeniul manichiurii. Este vorba despre lacul de unghii magnetic. Acest lac sau oja magnetică oferă un design unic și opțiuni noi pentru creativitate, care înainte nu puteau fi realizate. Lacul magnetic conține pulbere sau particule de fier care, expuse unui magnet, le afectează, obținându-se forme negre în funcție de modelul dorit (linii drepte, linii ondulate, zig-zag, stele, spirale, etc).

Posibilitățile modelelor sunt nelimitate. Atunci când este aplicat pe unghie, lacul pare destul de obișnuit, dar magia se întâmplă atunci când veți ține magnetul atașat de cap, peste unghie, 10-20 de secunde. Pentru a nu exista nicio confuzie sau neclaritate în aplicarea acestor lacuri, în continuare vom încerca să prezentăm cât mai clar modul de aplicare.

PASUL 1

Achiziționați un lac de unghii magnetic (Lac magnetic COLOR CLUB - 35 lei). Este un lac mai scump decât un lac de unghii normal deoarece este o formulă unică și foarte diferită de lacul de unghii tipic. În prezent există multe branduri care dezvoltă și care au introdus deja în producție propriile linii de lacuri magnetice, datorită succesului înregistrat și interesului existent pe piață.

Fiind o tehnică relativ la început, nu există o paletă foarte diversificată de culori, fiind într-o permanentă dezvoltare, în schimb tipurile de magnetice și modelele care le însoțesc sunt foarte diversificate, unele branduri oferă magnetul împreună cu oja magnetică, în timp ce alte companii le oferă separat, la un preț diferit.

PASUL 2

Aplicați un strat de bază, oja/lac transparent sau base coat pe unghii. Deși nu este în totalitate necesar, stratul de bază protejează și întărește unghiile, ajutând lacul magnetic să rămână mai mult timp pe unghii fără să fie afectat de muncile zilnice.

PASUL 3

Se aplică cât mai atent un strat de lac de unghii magnetic, fără a se utiliza însă magnetul. Acest strat subțire se lasă aproximativ un minut să se usuce. Acest prim strat de lac magnetic permite o oarecare marjă de eroare în aplicarea celui de-al doilea strat.

PASUL 4

Alege un magnet (în cazul lacurilor magnetice Color Club, acest magnet este configurat pentru a efectua linii în zig-zag). Acesta este poziționat pe cap, putând fi aplicat ușor pe deget, oferind o siguranță



mai mare când se expune lacului de pe unghie, permițându-vă să păstrați magnetul în echilibru 10-20 de secunde cât este expus lacului.

Dacă sunteți aventuroase, puteți folosi orice tip de magnet pe care îl aveți în casă, să vedeți ce modele puteți obține. Menționăm însă că modelele controlate sunt obișnuite doar prin folosirea magnetilor speciali configurați pe anumite modele, care pot fi cumpărați împreună cu oja sau separat.

PASUL 5

Aplicați al doilea strat de lac magnetic, care de data asta va fi mai gros decât primul.

PASUL 6

Înainte de a se usca, utilizați magnetul din dotare. În funcție de magnetul pe care îl utilizăm, obținem forme diferite. Este important să păstrăm cât mai fix magnetul deasupra unghiei cu oja, la o distanță de 3-5 mm. Aveți grijă să nu atingeți cu magnetul suprafața unghiei cu lac aplicat. Păstrăm magnetul în jur de 20 de secunde nemișcat deasupra unghiilor, până când sunt atrase particulele sau pudra de fier din oja, obținându-se astfel modelul configurat.

PASUL 7

Așteptați câteva minute până lacul de pe unghii este uscat complet, apoi se aplică un strat de top coat sau lac de finisare (oja transparentă) pentru a proteja manichiura, pentru un finish strălucitor și pentru o manichiură mai durabilă.

SFATURĂ:

Dacă folosiți tipuri de magnetice cu modele configurate diferit sau alte obiecte magnetice din casă puteți obține direcții diferite ale modelelor sau se creează tot felul de modele ciudate.

Nu încercați să aplicați un al doilea strat de lac o dată ce ați folosit magnetul. Cel mai probabil, unghiile se vor transforma într-o pată mare de cerneală neagră, fiind nevoie să o luați de la început.

Calsa vă așteaptă pe strada Corvinilor nr. 12 (vis-a-vis de restaurantul No Pardon) și la magazinul online www.calsa.ro. Informații suplimentare la telefon 0744.810.199 V.S.

Cum să ne alegem șamponul potrivit

Alegerea șamponului potrivit poate fi dificilă datorită sortimentului variat disponibil în magazine. Șampoanele pot conține o serie de ingrediente, în funcție de marcă, de tipul de păr pentru care este destinat și de preț. De cele mai multe ori există o corelație între preț și calitatea ingredientelor.

Află ce tip de păr ai și caută șamponul care să îți se potrivească cel mai bine. Sunt șampoane special create pentru îngrijirea și menținerea sănătății acestuia, deoarece există șampoane destinate părului gras, subțire/fragil, uscat/deteriorat, normal, vopsit și lista poate continua.

Optați pentru ingrediente naturale

Alege un șampon care să îți asigure o curățare delicată a părului, motiv pentru care va trebui să studiezi cu atenție lista substanțelor nocive care se găsesc în compoziția unor șampoane și să încerci să le eviți.



Caută șampoane care conțin ingrediente naturale, cum ar fi mușetelul, levănțica, uleiul de arbore de ceai, deoarece acestea sunt mult mai sănătoase pentru părul tău, față de orice alte substanțe chimice.

Alege un balsam de păr care să ofere un aspect natural, sănătos și mătăsoș părului tău. Astfel, părul tău va deveni strălucitor și mult mai ușor de coafat, deoarece balsamul are rolul de a netezi firele rebele și de a oferi sănătate părului deteriorat.

V. Shibata

Bien Dormir
Manufactură de Saltele

www.bien.dormir.ro

Magazinul de saltele ortopedice P-ta Soarelui bl. UU 9-11 (lângă BRD) de luni până vineri între orele 10-17 sâmbătă între orele 10-13

Afecțiuni de sezon tratate cu remedii de sezon

Toamna astronomică începe odată cu Echinocliul de toamnă și se termină la Solstițiul de iarnă. Natura trece prin schimbări caracteristice, ființa umană făcând parte din natură, va avea parte de aceeași reactivitate.

Organismul omenesc începe și el adaptarea. Conform Medicinii Tradiționale Chineze, în perioada toamnei astronomice intră în dezechilibru Loja Metal, reprezentată de Plămân, Intestin gros, ca organe principale și Piele și Minte ca organe asociate. Chinezii vroiau să spună că întregul aparat respirator este mai sensibil în această perioadă, la fel și intestinul gros. Aceasta este zona principală prin care organismul elimină toxine și face "curățenia de toamnă". Pielea este un alt organ important de eliminare a toxinelor. Iar Mintea are și ea nevoie de "curățenie" periodică pentru a elimina gândurile negative.

Oamenii care iau măsuri de detoxifiere în această perioadă se vor simți mai bine. Ceilalți vor trece mai greu prin detoxifierea forțată, sub formă de viroze respiratorii și enteroviroze, erupții pe piele (herpes) și mici "crize" emoționale.

Dacă ne uităm în jur, vom vedea că înțelepții chinezi au avut dreptate. În această perioadă apar virozele respiratorii, digestive cu scaune moi, se reactualizează probleme de piele vechi (alergii) sau erupții noi. Iar starea mentală este una extrem de schimbătoare, emoțiile predominante fiind frica, anxietatea, depresia.



Toate aceste probleme ar putea fi mult atenuate dacă Loja Metal ar fi susținută cu remedii blande și naturale de tipul gemoterapicelor. În funcție de predominanța simptomelor, putem selecta remedii pentru susținerea aparatelor dezechilibrate.

Pentru aparatul respirator

Extract din muguri de Alun-Corylus avellana - întărește funcționalitatea aparatului respirator, reface ficatul și are acțiune relaxantă și sedativă asupra minții.

Extract din muguri de Carpen-Carpinus betulus-util ca și antiseptor, antitusiv dar și un mare reglator al colonului iritabil și calmant mental.

Extract din mlădițe de Caprifoi-Lonicera nigra - cu acțiune antispastică în tusea de tip bronșitic, dar și detoxifiant și sedativ ușor.

Extract din muguri de Călin-Viburnum lantana - un remediu respirator foarte important cu acțiune antispastică și calmantă a tusei, util în astm și bronșită astmatiformă.

Extract din mlădițe de Măceș-Rosa canina - cu acțiune antioboseală, anti-alergică, util în colite și reglator respirator.

Extract din muguri de Fag-Fagus sylvatica - este un reglator imunitar și detoxifiant important.

Pentru intestinul gros

Extract din mlădițe de Afin-Vaccinium myrtillus - excelent reglator al florei intestinale, în tulburări de tip diaree-constipație, dar și în afecțiuni urinare.

Extract din mlădițe de Merișor-Vaccinium vitis idaea - un important reglator al tranzitului intestinal cu acțiune de reglare metabolică în același timp.

Extract din rădăcile de Viță de vie - Vitis vinifera - cu acțiune în recitolită ulcero-hemoragică.

Pentru piele

Extract din muguri de Nuc-Juglans regia-util în curățirea pielii, în supurații cronice respiratorii, tulburări

de floră intestinală, tonic mental la persoane obosite, plictisite, plângărețe. Extract din mlădițe de Cedru-cedrus libani-util în eczeme uscate, alergii și tonic general. Extract din muguri de Ulm-Ulmus campestris - cu acțiune de curățare asupra pielii în eczeme umede, erupții cu secreție, urticarie, herpes.

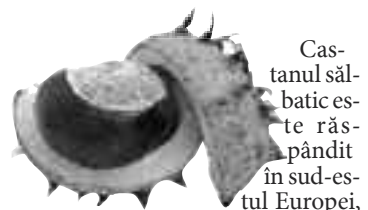
Și pentru organism în general, cu efect detoxifiant puternic

Extract din mlădițe de Vâsc-Viscum album-folositor în situații de suprasolicitare, protector în cazul expunerii la factori toxici (radiații de la calculator, telefon mobil)

Extract din muguri de Coacăz negru - Ribes nigrum -, un important remediu de întărire al organismului, de susținere a suprarenalei.

Dr. Sztamari Anamaria
medic homeopat
Clinica Sfântul Anton

Castanul sălbatic este un remediu eficient al varicelor



Castanul sălbatic este răspândit în sud-estul Europei, în special în centrul și sudul peninsulei Balcanice, precum și în regiuni din vestul și nord-vestul Europei.

De la acest arbore se utilizează semințele și coaja de pe ramurile tinere. Pentru prepararea tincturii se folosește numai coaja brună a castanelor, care se curăță cu grijă de pe miez, acesta fiind toxic. Produsul se

folosește numai sub formă de tinctură, deoarece principiile active conținute nu se dizolvă în apă, ci numai în alcool. Mărește rezistența capilarelor sanguine și scade permeabilitatea vasculară.

Cum preparăm tinctura

Tinctura se prepară astfel: 40 g coajă brună, fără miez. Coaja se taie în bucăți mărunte, se lasă să se usuce și se macerează 20-30 de zile în 200 ml alcool de 70 de grade, agitând conținutul de mai multe ori în acest răstimp. Apoi se filtrează și se păstrează în sticle brune bine închise.

Remediul este indicat intern (20-30 de picături, de 2-3 ori pe zi, în puțină apă, înainte de masă, timp de 15-20 de zile pe lună și se repetă la câteva luni, cât este necesar) și extern (sub formă de unguente și supozitoare), atât în tratamentul varicelor, ulcerului varicos, flebitelor, tromboflebitelor cât și a hemoroizilor sau edemelor traumatice.

Mod de întrebuințare

Extern, în același timp cu tratamentul intern, se unge regiunea afectată prin masaj ușor în sensul circulației de întoarcere, o dată sau

de două ori pe zi, cu unguent preparat astfel: 100 ml tinctură de castan sălbatic, 100 g lanolină anhidrată și 20 g vaselină.

O altfel de tinctură preparată din 250 g castane cu tot cu coajă, mărunțite în alcool de 90 grade, macerate 10-15 zile, agitate zilnic, pentru prepararea unui unguent anti-varicos. Decoctul din 5-6 castane cojite și fierte 15 minute se aplică sub formă de comprese, la temperatura camerei, de două ori/zi, pentru vindecarea cuperozei.

Text selectat și prelucrat de Ioan A.

Importanța igienei în perioada de sarcină

Starea de igienă și sănătate afectează în mod direct dezvoltarea normală a micuțului din pântecul tău. Numai printr-o igienă riguroasă în timpul celor nouă luni de sarcină vei reuși să previi stările patologice nedorite.

De cele mai multe ori, pe fondul nivelurilor ridicate de hormoni, poți constata o leucoree (secreție vaginală) mai abundentă, fără ca aceasta să trădeze o boală. Este necesar să speli organele genitale externe cu apă caldă și săpun cu pH neutru, cel puțin o dată pe zi. Este interzis să faci spălături vaginale, care pot produce contracții uterine, cu riscul unui avort spontan sau chiar a unei nașteri premature. În cazul în care secrețiile vaginale sunt exagerate, urât mirositoare sau chiar purulente, te prezintă imediat la medic. Sarcina favorizează instalarea vulvovaginitei, prin proliferarea exagerată a microorganismelor pe tegumente și mucoase. Preventiv, poți face băi locale cu ceaiuri antiseptice calde, care vor restabili echilibrul microflorei. Poartă lenjerie din fibre naturale, evită utilizarea deodorantelor intime și urmează o dietă



bogată în iaurt și fibre. Bea cel puțin doi litri de lichide pe zi pentru a asigura funcția normală de epurare a rinichilor.

Atenție la tranzitul intestinal

Datorită imediatei vecinătăți de organele genitale, toaleta intimă trebuie să vizeze și anusul. Pentru evitarea infecției pe cale rectală, trebuie să speli regiunea anală după fiecare scaun. Dar, în afară de dușul zilnic și toaleta intimă, este important să asiguri evacuarea regulată a intestinului. Constipația întreține o stare toxică a

întregului organism și este însoțită de durere de cap și indispoziție, factori care influențează negativ dezvoltarea fătului. Laxativele sunt contraindicate, deoarece produc contracții uterine, deci reglează tranzitul intestinal prin alimentație.

Pregăteți sânii pentru alăptare

În timpul sarcinii, și în special în ultimele trei luni de sarcină, sânii trebuie pregătiți pentru alăptare. În acest sens, după fiecare spălare, fricționează-i ușor, chiar un masaj ușor dacă sunt mai sensibili, pentru activarea circulației. Apoi, unge-i cu o cremă grasă. Acest procedeu este menit să întărească mameloanele și să le fe-

rească de apariția ragadelor, a fisurilor, care sunt porți de intrare pentru microorganisme, în consecință-mediul de cultură pentru dezvoltarea infecțiilor. Neîngrijirea organelor genitale externe poate duce la infecții însoțite de disconfort, senzație de arsură, mâncărime și hipersecreție patologică.

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

Jocul are o importanță crucială pentru copil

Indiferent de vârstă, copilul dobândește prin joc capacități și experiențe noi, își cultivă spiritul de observație, memoria, atenția, fantezia, gândirea și spiritul artistic.

Părinții e bine să fie conștienți de faptul că jocul este deosebit de important în dezvoltarea normală a copilului, aceasta incluzând dezvoltarea socială, emoțională, psihică și cognitivă a acestuia.

De asemenea jocul satisface necesitățile principale ale acestuia și anume: necesitatea de a se mișca, de a crea, de a fi acceptat, de a-și satisface curiozitățile și nu în ultimul rând de a distruge, aceasta din urmă exprimând spiritul de cercetare al copilului.

Stilul de joacă

Pentru început jocul începe prin simpla observație și analizare a



obiectelor din jur, ca apoi să fie explorate celelalte posibilități: cățărarea, mersul, ansamblarea și distrugerea diferitelor obiecte etc.

Odată cu înaintarea în vârstă se schimbă și stilul de joacă, care de-

vine mult mai complex și imaginativ. Copiii își exersează prin joc diferitele abilități și calități precum independența, creativitatea, capacitatea de a rezolva unele probleme.

Jocul poate fi considerat și o me-

todă foarte bună de explorare a sentimentelor și valorilor personale. De multe ori împărțirea jucăriilor cu alți copii sau cu frații este precedată de oferirea unei păpuși, sau primul "mulțumesc" sau "te rog" poate să fie exprimat accidental în timpul unui joc imaginar cu prietenii sau jucăriile acestuia. Jocurile recomandate pentru un copil diferă de la o vârstă la alta și țin cont și de alți factori precum personalitatea copilului, sexul copilului și preferințe. Datorită impactului major pe care jocul îl are asupra dezvoltării psihosomatice a copilului, alegerea jocului potrivit este o responsabilitate destul de mare pentru părinți.

Un sugar de 3-4 luni care abia a învățat să prindă cu mâna obiectele din jur ar trebui să se joace cu jucării mari, din pluș sau cu alte jucării care nu necesită o manevrare dificilă pentru utilizare. Apoi treptat jocul copiilor se transformă, ei preferând jucăriile mai complexe.

Ramona B.

Monica Bellucci: “Mantra mea de frumusețe este «Mănâncă, iubeste, trăiește»”

Este cunoscută pentru alegerile îndrăznețe în ce privește producțiile cinematografice, ca de exemplu rolul Mariei Magdalena din “The Passion of the Christ” sau victima unui viol din “Irréversible”.

Monica (48 de ani) este căsătorită cu actorul Vincent Cassel, care la rândul lui preferă rolurile de sadic. Ea e italiancă, iar el este francez și au împreună două fetițe – Deva de 7 ani și Léonie de 2 ani. Au prietăți în Italia, Franța, Anglia și Brazilia, cu toate că Monica, originară din Città di Castello, Umbria, declară că inima ei va fi întotdeauna în Italia.

Cel mai recent “rol” al său este ca imagine (sau mai bine zis buzele) a noului ruj Dolce & Gabbana. “Întotdeauna am iubit rujul. Pentru femei, această dragoste vine de la mamele și bunicile noastre. Este atât de natural pentru o femeie să se uite în oglindă și să-și aplice ruj.” Pentru campania din acest sezon, cei doi creatori italieni au fotografiat-o pe actriță la un picnic cu familia. “Este într-adevăr frumos – nu țin de frumusețea trupeză, ci de un alt fel de frumusețe. Femininitatea ce apare pe fața și corpul tău odată cu anii și experiența.”

”Nu știi niciodată cât va ține o relație”

Ea și Vincent s-au întâlnit pe platourile producției “L’Appartement” – primul film francez al Monicai, în 1995. “Suntem împreună de 17 ani (căsătoriți de 12). Nu a fost ceva instant, chiar deloc. Am fost atrasă de el, dar în același timp nu am fost sigură. Simt că nu noi ne alegem de fapt jumătatea. Ni se întâmplă pur și simplu - așa a fost și așa este acum. Cel puțin pentru moment.”

Legat de viitorul relației lor, vedeta nu poate spune cu siguranță ce se va întâmpla. “Desigur că aș fi foarte fericită să rămânem împreună pentru totdeauna. Dar nu se știe. Nu cred că trebuie să luăm totul de-a gata, mai ales într-o relație.” Dragostea celor două fiice le-a demonstrat că iubirea poate fi veșnică. “Sper că relația noastră va fi pentru totdeauna, dar o iau pas cu pas.” Relația celor doi s-a schimbat odată cu venirea pe lume a fii-



celor lor. “Am fost împreună timp de 10 ani ca și cuplu – destul de mult – bineînțeles că totul s-a schimbat, dar în bine.” Cu toate că e dificil să fie împreună cu toții în același loc pentru o perioadă mai lungă, dat fiind faptul că uneori filmările îi duc departe unul de altul, Monica și Vincent s-au obișnuit cu această viață. “Suntem mai tot timpul pe drumuri. Dar aceasta este viața noastră.”

Întotdeauna și-a dorit să aibă copii mai târziu

Prima fiică a născut-o când avea 39 de ani, iar a doua la 45 de ani. “Înainte de acea vârstă nu eram pregătită să devin mamă. Nu eram pregătită pentru ceva atât de important, care avea să-mi schimbe viața pentru totdeauna. Cred că s-a întâmplat așa fiindcă am fost singură la părinți. Într-un fel, m-am

simțit mereu un copil... prea preocupată de mine însămi. Mă temeam că nu o să fiu gata să mă dăruiesc.” Monica a spus că, inițial, și-au dorit și al doilea copil repede, pentru că știau că nu mai au mult timp, dar în cele din urmă au decis să-și petreacă o perioadă doar cu fiica lor, Deva. “Până la urmă am alăptat foarte mult timp și mi-am dorit să petrec un timp numai cu ea și să fiu într-adevăr sigură pe

mine, să o cunosc pe ea înainte să rămân din nou însărcinată. Am avut noroc că am rămas însărcinată la 44 de ani. Nu a trebuit să încercăm multă vreme. A fost natural”

Deva și Léonie au ajutat-o să se simtă întreagă și să se maturizeze. “Într-un fel, ele m-au ajutat să scap de copilăria mea care a fost ca o închisoare. Părinții mei au fost minunați, dar fiind singurul lor copil m-am simțit singură. Deși aveam

în jurul meu o mulțime de verișori și verișoare, exista acea singurătate care mă întrista. Copiii mei m-au ajutat să învăț cum să iubesc și să am legături trainice cu alții.”

Călătorind atât de mult, fiica cea mare a actriței a ajuns să vorbească patru limbi la cei 7 ani ai săi – italiana, franceza, engleza și portugheza. “Vorbesc și eu puțină portugheză, dar Deva e mult mai bună decât mine.” Cu toate că Italia este

casa ei, Monica consideră important pentru soțul ei să locuiască și în Franța. De când au copii, cei doi încearcă să nu lipsească de acasă în aceeași perioadă. “Ideal ar fi să lucrăm împreună. Am avut ocazia și înainte, iar acum filmăm împreună din nou, de data asta în Brazilia.” Monica încearcă să-și organizeze timpul în funcție de cele două fetițe, care au nevoie de mama lor. “Nu mai vreau să pun cariera

pe primul loc deoarece nu este la fel de importantă ca și copiii mei.”

Vârsta nu este o grijă pentru Monica

Femeile se tem că-și pierd frumusețea odată cu vârsta, dar Monica încearcă să nu-și facă asemenea griji. “Mi-e teamă de moarte fiindcă am doi copii pe care vreau să-i văd mari. Cu îmbătrânirea trebuie doar să te împaci. Înainte de a naște nu m-am gândit la moarte și nu am simțit cu adevărat că îmbătrânesc.”

La a doua naștere (la 45 de ani), vedeta s-a simțit bătrână pentru că a realizat cât de puternică din punct de vedere fizic a fost înainte de a implini 40 de ani. “Mă simt mai bine acum decât când aveam 20 de ani. Am mai multă încredere în mine și mă descurc mai bine cu problemele. Accept cine sunt și că perfecțiunea nu există. Am făcut o ședință foto în 2004 pentru “Vanity Fair” când eram însărcinată. Nu mi-a păsat că mă îngrășasem.”

Se consolează cu gândul că va purta doar negru dacă se va îngrășa, considerând că e o rezolvare ușoară. “Înainte nu obișnuiam să fac fitness. Nici în prezent nu sunt foarte încântată să fac mișcare zilnic. Nu-mi place să am grijă cu alimentația mea în fiecare zi. Nu vreau să fiu un robot. Doar după a doua naștere mi-am dat seama că sunt nevoită să am mai mare grijă la regimul meu de fitness.”

”Cel mai important lucru pentru fiicele mele este să-și descopere pasiunile”

Când cresc, copiii vor să-și mulțumească părinții, dar e foarte important să-și dezvolte și individualitatea. “Eu am vrut să studiez Dreptul la Universitatea din Perugia. Dar am fost solicitată să fac modelling, iar de acolo am ajuns la actorie. Acea a fost o perioadă dificilă pentru mine deoarece toți prietenii mei terminau facultatea iar eu nu știam ce să fac cu viața mea. Nu eram sigură dacă filmele urmau să fie viitorul meu. Am avut noroc. Cu siguranță că pe vremea aceea nu aveam răspunsurile la toate întrebările. Trebuie să fii pregătită să accepți orice se va întâmpla.”

Beneficiile exercițiilor Pilates

Specialiștii centrului Primagym recomandă tuturor celor care vor să fie în formă, să elimine stresul și sedentarismul vieții de zi cu zi, exercițiile relaxante Pilates.

Ce înseamnă Pilates

Fondatorul acestei metode este germanul Joseph H. Pilates, care avea convingerea că sănătatea noastră fizică este strâns legată de cea psihică și programul său de exerciții este bazat în întregime pe această filozofie, incluzând concentrarea, precizia, continuitatea, controlul și respirația. Iată câteva lucruri de care ar trebui să Țineți cont ca să obțineți beneficii maxime din antrenamentul de Pilates.

Concentrare maximă

Pilates este astfel realizat încât să combine ritmul respirației cu mișcările corpului. De asemenea trebuie să vă concentrați asupra musculaturii și mișcărilor pe care le executați. Scopul Pilates este să unească trupul cu spiritul și să vă elibereze de stres și anxietate.

Confort

Purtați haine lejere, confortabile și Țineți minte că Pilates se practică fără pantofi în picioare.



Continuitate

Când executați secvențele, evitați mișcările bruște sau smucite. Fiecare mișcare ar trebui să fie foarte lejeră dar în același timp sigură și flexibilă. Și nu uitați accentul este pe calitatea și nu pe cantitatea exercițiilor efectuate.

Care este scopul exercițiilor Pilates

Exercițiile Pilates îmbunătățesc

în același timp condiția fizică și cea mentală, vă sporesc flexibilitatea și vă tonifică musculatura. Pilates se bazează pe mișcări controlate și dezvoltă musculatura pe lungime, într-un mod armonios, fără a adăuga masa musculară.

Pilates se recomandă tuturor, indiferent de vârstă și condiție fizică, pentru a avea o viață mai fericită și mai sănătoasă.

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 sau la adresa: Satu Mare, Str. Petőfi Nr.45 et. 5. Telefon: 0361 884 947, mobil: 0728 555 590 Email:

primagym@primagym.ro. V. Shibata

Tipuri de mișcare în această toamnă

Toamna vine cu vreme capricioasă astfel că sporturile pe care le putem practica devin limitate de vremea de afară.

Pentru că sănătatea și silueta sunt importante, trebuie să găsim activitățile sportive și atunci când timpul nu mai e la fel de blând.

Înotul

Înotul poate fi practicat cu ușurință în orice sezon fiindcă majoritatea piscinelor sunt acoperite și atmosfera este suficient de încălzită pentru a asigura tot confortul.

Este indicat să alegeți bazinele cu apă caldă fiindcă apa rece stimulează organismul să producă un strat de țesut adipos pentru că țesutul gras este și izolator termic.



Bicicleta

Dacă afară plouă și nu vi vă mai permiteți să vă plimbați cu bicicleta în parc nu strică să aveți una de apartament. Cu siguranță nu veți avea în fiecare seară energia să vă faceți un program de exerciții fizice, dar bicicleta reprezintă cea mai bună alternativă de a vă uita

la televizor și totodată de a consuma energie și a vă modela picioarele.

Fitness

O altă alternativă de mișcare este un abonament la o sală de fitness. Atenție însă mai ales dacă sunteți femei, se recomandă să ce-

reți sfatul unui instructor fiindcă dacă utilizați aparatele fără o poziție corectă a corpului putem avea ulterior surprize dintre cele mai neplăcute.

Aerobic

O altă alternativă foarte distractivă este un abonament la aerobic. Acest tip de mișcare îmbinat cu anumite exerciții de forță și mobilitate cu ritmul antrenant al muzicii, făcând astfel mișcarea mult mai distractivă.

Dansul

Dansul modelează cel mai frumos corpul. Ați văzut dansatoarele sau balerinele ce corp prezintă Baletul este mult prea mult, însă dacă aveți posibilitatea încercați dansurile de societate, dansul sportiv și tango.

Daniel Chiorean

Beneficiile delicioaselor castane

În fiecare toamnă apar pe tarabele din piețe sau pe la colțuri, prăjite în jar, delicioasele castane. Ne îmbie de fiecare dată mirosul lor deosebit, iar gândul ne zboară automat la gustul pe care îl au, fie că sunt fierte sau coapte ori pregătite piure.

De ce să mâncăm castane, la ce ne ajută consumul lor aflați în cele ce urmează.

Anemie, sistem digestiv și nervos

Studiile în domeniu au scos în evidență o serie de proprietăți ale castanelor. Se spune că sunt un beneficiu important pentru sănătatea noastră tocmai pentru că au un rol important în a combate anemia, în reducerea nivelului de colesterol rău. De asemenea, consumul de castane ne asigură un proces digestiv de calitate și revigorarea sistemului nervos.

Totuși, dacă avem probleme cu kilogramele în plus, trebuie să avem



mare grijă la câte castane consumăm, fiindcă sunt destul de bogate în calorii. O sută de grame de castane au în jur de 200 de calorii, așa că mare atenție! Acesta calorii vin din carbohidrați și prin urmare nu din grăsimi.

Pentru a cunoaște cât mai multe detalii despre proprietățile castane-

lor trebuie să știm că sunt bogate în săruri minerale. Amintim aici fosforul, magneziul, fierul, zincul sau potasiul. De asemenea, castanele au și multe vitamine din complexul B. În schimb sunt sărace în grăsimi și bogate în fibre ce ne ajută la scăderea colesterolului rău din sânge.

Ioana Vladimirescu

Bunățile toamnei ne pregătesc corpul pentru iarnă

Toamna se culeg roadele muncii de peste an și tot toamna avem la dispoziție o mulțime de bunăți alimentare, legume, fructe, zarzavaturi, care ne pot fi de mare folos atât la cura de slăbire, cât și la procesul de întărire a organismului și pregătirea pentru iarnă.

În dieta de toamnă trebuie să introducem aceste bunăți, adică mere, pere, gutui, struguri, pentru a hidrata corespunzător organismul și a-i furniza nutrienți de bună calitate. Avem astfel și senzația de sațietate asigurată pe termen lung.

Dovlecel la cuptor

Vom consuma alimentele de sezon pentru a slăbi frumos și a ne modela corpul. Luna aceasta putem pune



la cuptor dovleacul. E delicios și cu un conținut scăzut de grăsimi, dar în același timp cât se poate de bogat în fibre, în minerale și vitamine. Sunt foarte bune și merele. Ele ne furnizează indiferent de sezon sau soi o cantitate importantă de fibre și minerale. Partea cea mai bună este că sunt sărace în calorii, astfel că sunt un aliat de nădejde în cura de slăbire.

Pere și gutui

Mergem mai departe și ne oprim atenția asupra delicioaselor pere. O bucată are în jur de 100 de calorii și odată consumată, senzația de foame dispare. Și dispare vremea destul de îndelungată. Ne ajută mult și la procesul de digestie. Să nu uităm de gutui, la rândul lor recomandate în cura de slăbire datorită conținutului de acide. Gutuile neutralizează grăsimile în același timp.

Theodora V.

Strugurii și celulita



În numărul trecut al Suplimentului "Sănătate&Frumusețe" prezentăm dieta cu struguri ca pe un ajutor de nădejde în a scăpa de kilogramele în plus. De data aceasta, pornind de la sfaturile nutriționiștilor, vom privi strugurii ca pe un aliat în lupta împotriva celulitei.

Strugurii ne pot ajuta nu doar la pierderea kilogramele în plus, ci și la modelarea corpului. Practic, consumul regulat de struguri contribuie la detoxifierea organismului și la eliminarea stratului de grăsime, deloc estetic de altfel. Și nu stăm prea mult pe gânduri, mai ales dacă știm că strugurii conțin peste 70% apă, de unde rezultă că prin consumul lor ne hidratăm corespunzător organismul.

Sursă excelentă de vitamine, strugurii mai au și un antioxidant deosebit de puternic, resveratrolul, cel responsabil de fapt în combaterea celulitei. Vom urma cura cu struguri pentru a scăpa de aspectul de coajă de portocală timp de două săptămâni, iar zilnic, la cel puțin o masă, consumăm numai struguri. Urmând această dietă vom obține nu doar un corp mai frumos, mai slab în kilograme, ci și o piele tonifiată și de catifea.

Theodora V.

Limonadă la slăbire

În zilele noastre, foarte multe persoane, în graba care ne caracterizează traiul, optează pentru distilate produse de slăbit, de la pastile ce promet să facă minuni la ceaiuri sau soluții care mai de care mai "bune" la slăbit.

În tot acest timp, nutriționiștii spun că nu trebuie să alegem fel și fel de medicamente pentru a slăbi, ci doar să ne îndreptăm atenția spre ceea ce adevărat delicios, accesibil și cu rezultate bune în timp.

Vorbesc despre lămâie și despre miere, combinația care ne ajută să scăpăm de kilogramele în plus. Ne oprim la miere în primă fază: e bogată în vitamine, nutrienți și minerale. Accelerează așadar metabolismul și prin urmare contribuie la arderea grăsimilor. Lămâia la fel, e de mare ajutor în cura de slăbire. În ceea ce privește modul de a combina produsele, sfatul nutriționiștilor este să pregătim limonadă pe care să o consumăm de preferință în fiecare dimineață pe stomacul gol.

Ioana V.

Războinici urbani și creații romantice



Sezonul toamnă-iarnă se arată a fi unul foarte promițător în materie de modă datorită creațiilor ceva mai îndrăznețe decât cele din sezoanele trecute.



Armani și Gucci.

Designerii au abordat stiluri asiatice cât și broderii din epoca Barocă. Stilurile noilor colecții se potrivesc de minune oricărui tip de femeie iar în același timp promit să fie fabuloase și elegante. Istoria pare să fi devenit noul capitol favorit al marilor creatori de modă. Podiumurile de modă din cadrul Săptămânii modei s-au transformat într-o adevărată scenă de teatru pe care au defilat modele îmbrăcate în fel și fel de costume istorice sau creații noi în care s-au folosit tendințe care au revenit din nou în acest sezon. Deoarece aceste tendințe au luat cu asalt lumea modei, și este destul de greu să îți pasul cu ele, s-a făcut o selecție care trebuie luată în considerare.

Ce poartă toamna aceasta...

Piele peplum, rochiile cu talia căzută, pastelurile, paltoanele și curelele XXL sunt doar câteva dintre accesoriile principale pe care sunt bazate colecțiile sezonului rece. Materialul care se va găsi peste tot pe parcursul acestui anotimp este catifeaua. Catifeaua joacă rolul principal în creațiile designerilor Ralph Lauren,

Culorile sezonului

Albastrul regal - este nuanța care va pune stăpânire în totalitate pe rochiile de seară, potrivit de minune cu elemente de culoarea neagră, în special după căderea serii când totul devine misterios.

Roz pudrat - după cum știți deja pastelurile sunt în mare vogă în acest sezon, iar rozul pare să fie pe prima poziție în toamna acestui an. Culoarea este propusă de designerii renumiți care doresc să scoată din anonimat pastelurile și se axează pe culorile calde pentru propriile creații.

Auriul și argintul - sunt culorile metalice care se țin pe poziții și în sezonul acesta continuând să fie foarte glamour.

Albul - surpriza acestui anotimp este non-culoarea alb pe care nu ne așteptam să o vedem ca fiind una dintre culorile de rezistență a creațiilor în special a ținutelor vestimentare minimaliste.

Principalele tendințe

Gotic luxos - "The girl with the Dragon Tattoo" este unul din filmele anului care a atras atenția designerilor iar pielea care își face apariția în ținutele creatorilor este datorită personajului principal feminin al peliculei.

Șoldurile-dacă până acum nu îți găseai îmbrăcăminte care să ți se potrivească cum ai fi dorit, de data aceasta designerii par să se fi gândit și la tine și au creat



anumite ținute cu efect de lupă. În cazul în care ai o talie mică și ai vrea să o scoți în evidență, sau dorești să ascunzi șoldurile late, ținutele cu acest efect de lupă sunt răspunsul acestor probleme.

Aristocrat-este una dintre tendințele spectaculoase acestui sezon, care este bazată pe vremurile elegante în care broderiile aurii și imprimeriile de epocă erau elementele de bază a tuturor ținutelor prin care se făcea distincția claselor sociale.

Flavia Călăianu



Rotiri pentru coloana vertebrală cu antrenorul Kerekes Eموke



Continuăm să ne mișcăm și săptămâna aceasta pentru coloana vertebrală, în sensul că, sub îndrumarea antrenorului Kerekes Eموke, facem un set de exerciții pentru coloană, exerciții ce presupun o serie de rotiri.

Cei care doresc să facă mișcare și sunt interesați de diferite programe de sport, de la arderea grăsimilor la Zumba și altele, sunt invitați la Centrul de aerobic Fit-

land situat în Satu Mare pe strada Rândunelor nr. 3. Mai multe detalii pe www.fitland.ro.

1. Așezat depărtat, genunchii întinși, brațele îndoite, mâinile la piept, spatele drept (imaginea 1). Răsucim trunchiul spre dreapta (imaginea 2). Revenim în poziția inițială și repetăm exercițiul de 24 de ori. Facem la fel și pe cealaltă parte a corpului.

2. Stând depărtat, genunchii îndoiti, bazinul înclinat spre spate, brațele lateral, îndoite la coate la

90 de grade (imaginea 3). Întindem brațul drept, îl ducem în spate și răsucim trunchiul spre dreapta (imaginea 4). Revenim în poziția inițială și facem la fel și pe cealaltă parte. Practic facem exercițiul de 32 de ori, de 16 ori pe o parte, de 16 pe cealaltă.

3. Fandare cu piciorul drept în față și genunchiul stâng îndoit, brațele îndoite, mâinile la piept (imaginea 5). Răsucim trunchiul spre dreapta și întindem și ducem brațul drept în spate (imaginea 6). Repetăm mișcarea de 24 de ori.

Facem la fel pe cealaltă parte.

4. Fandare cu piciorul drept în față și genunchiul stâng îndoit, brațele întinse lateral (imaginea 7). Răsucim trunchiul spre dreapta (imaginea 8). Revenim în poziția inițială și repetăm exercițiul de 24 de ori. La fel și pe cealaltă parte.

5. Stând apropiat, brațele întinse lateral (imaginea 9). Ducem brațul drept în spate (imaginea 10) de 24 de ori. La fel și pe partea cealaltă.

Ioana Vladimirescu

Ultimele două săptămâni în care putem trece la fertilizarea gazonului

Gazonul necesită multă atenție din partea noastră nu doar în sezonul cald, când ne îngrijim să ținem departe buruienile sau să îl udăm cât mai des și cât mai bine, ci și toamna.

Și în lunile de toamnă trebuie să ne îngrijim că este suficient udat și să ținem cont că o fertilizare corespunzătoare în această lună îl face să fie sănătos și să aibă o culoare frumoasă cât e anul de lung. Îl vom tunde mai rar ca vara, fiindcă de fapt în septembrie și octombrie crește mult mai încet. Lungimea firului de iarbă trebuie să fie acum de cel puțin 5 centimetri, fiindcă dacă îl tundem mai scurt riscăm să îl distrugem. Dacă firele gazonului au fost arse de soare, pare pe unele porțiuni părjolit, vom face o nouă semănare în porțiunile afectate și cu același tip de semințe. În următoarele două săptămâni ne putem ocupa de fertilizarea gazonului.

Vom folosi un îngrășământ cu un conținut ridicat de azot și nu putem amâna operațiunea în a doua jumătate a lunii octombrie, fiindcă va fi prea târziu.

Theodora V.

Orientarea luminii în casă

Unul dintre cele mai importante elemente ale unei arhitecturi reușite este iluminatul, în general, realizat atât natural, cât și artificial, fie că este vorba de o amenajare de interior sau una de exterior. Orientarea spațiilor interioare este importantă pentru armonia pe care lumina naturală o creează în diferite momente ale zilei, armonie ce se reflectă asupra stării de spirit și nu în ultimul rând, asupra sănătății celor ce folosesc aceste spații. În funcție de destinația unei încăperi se pot recomanda orientările optime. În general e bine ca dormitorul să aibă orientare S-SE, camera de zi S-SV-V (la fel și pentru sufragerie), iar pentru o camera de lucru e ideală lumina de o intensitate medie constantă a nordului. Este binecunoscut faptul că fiecare teren are ceva specific și că anumite probleme legate de vecinătăți (o pantă cu orientare nordică, arteră de circulație aglomerată) pot obliga proiectantul, pot dicta orientarea spațiilor interioare.

Armonia interioară poate fi obținută printr-o armonie cromatică pusă în valoare de o lumină artificială difuză și o lumină naturală indirectă, datorată orientării.

Flavia Călăianu

Lucrări în grădină specifice lunii octombrie

Am ajuns iată în luna octombrie și, dacă vă gândiți că intrați în repaus la capitolul treburi prin curte și grădină, vă dăm o veste proastă: specialiștii sunt de părere că mai e destul de mult până la odihna specifică sezonului rece.

Mai spun că nu e timp de stat când ai o curte sau o grădină chiar dacă e primăvară, vară, toamnă sau iarnă. Ce facem în grădină în această lună?

Strângem frunzele căzute pentru un nou compost

Toamna se caracterizează prin covorul ruginiu. Vorbim de frunzele căzute. Nu trebuie privite cu mânie, ci strânse și împreună cu resturile vegetale adunate se poate pregăti de fapt noul compost. Ne va fi de mare ajutor mai încolo.

Dacă nu am apucat să ducem ghivecele în casă, a sosit momentul să facem și acest lucru, pentru că plantele ce nu rezistă la temperatu-



rele scăzute nu vor face față. Mercurul din termometre scade, mai ales pe timpul nopții.

Mai e loc și de plantat!

Tot în această perioadă se pot planta copacii și arbuștii. Dacă tot suntem în luna octombrie, trecem inclusiv la plantarea bulbilor de flori

pentru primăvara anului viitor, a ierburilor aromatice, plantăm coacăze ori usturoi. Printre plantele aromatice care vor face mai apoi furori în farfurie se numără pătrunjelul, busuiocul sau cimbrul.

Acestea fiind spuse, nu ne culcăm pe o ureche, ci ieșim prin curte și prin grădină și facem treabă.

Ioana Vladimirescu

Plante de apartament

Coleus

Coleus (sau urzicuța) este o plantă cu frunze superbe de diferite culori, originară din zonele tropicale. În afară de soiurile cu tulpini drepte, există și exemplare care se plantează în vase suspendate-cum este Coleus rehneltianus berger, cu frunze roșu-cafeniu și margini verzi. Înfloresc din noiembrie până în februarie și are flori albastru închis. Înmulțirea se face prin butășire și semințe. Coleusul poate fi cultivat în apartamente, pe balcoane și terase dar și la sol. La soare, florile se colorează intens.

Se udă zilnic și se fertilizează lunar. Nu este o plantă foarte pretențioasă iar efectul decorativ este deosebit.

Medinilla magnifica

Medinilla este o floare cu mare efect decorativ: au inflorescențe de culoare roz, absolut spectaculoase, ce persistă foarte mult timp. La maturitate, planta poate ajunge chiar până la doi metri. Medinilla magnifica poate fi cultivată în sere calde la



temperaturi de 20-22C dar și în locuințe. În apartament planta are nevoie de câteva condiții fără de care dezvoltarea ei suferă: temperatură de 18-20C, umiditate crescută (prin pulverizări repetate zilnic și numai pe frunze) și un loc ferit de curent și de raze solare directe.

Apa folosită pentru udat și pulverizat trebuie să aibă aceeași temperatură ca cea a încăperii în care se găsește planta. Medinilla este frecvent atacată de dăunători și de aceea dezinfecția trebuie făcută periodic. După ce trece perioada de înflorire, se rărește udatul și fertilizatia-

F.C.

Fii mereu pe placul șefului tău

Nu este de ajuns să-ți placă doar ceea ce faci la locul de muncă, trebuie să ai grijă ca relația ta cu ceilalți angajați să fie una bună.

Cel mai mult contează relația ta cu șeful, la aceasta trebuie să muncești cel mai mult. Desigur, nu te gândi să fii cel mai bun prieten al său, trebuie să arăți că poate avea încredere în tine ca să te aprecieze. În acest număr Sănătate&Frumusețe îți oferim câteva sfaturi, care te vor ajuta să fii pe placul șefului tău.

Contează cum te îmbraci

Încearcă să fii mereu prezentabil la locul de muncă, uită-te în oglindă în fiecare dimineață, trebuie să arăți cât mai responsabil cu puțință. În cazul în care ai de ținut o prezentare, sub nicio formă să nu apari în fața unor oameni importanți nebărbierit. Se mai întâmplă să uiți, să nu mai ai timp să stai acasă, așa că poți să îți intr-un sertar de la birou un aparat electric de ras, un deodorant și un parfum. Trebuie să ai unghiile curate, iar respirația să fie proaspătă.



Totul durează în jur de 5 minute.

Puțină sală nu strică

Ai putea ca în programul tău zilnic să introduci o jumătate de oră – o oră de sală, să mergi în fiecare dimineață la sala de fitness și să ai grijă de corpul tău. Faci un duș și te duci la birou. S-ar putea ca șeful tău să privească cu ochi buni geanta ta de sport. Totodată, va fi mândru că are un angajat care

își propune diverse țeluri, unul serios care se ține de treabă chiar și pe plan personal.

Ține-ți șeful la curent cu lucrurile pe care le ai de făcut, informează-l și pe parcurs, nu trebuie să afle doar concluzia. Vei arăta eforturile pe care le depui, iar dacă ceva nu iese cum ar trebui, își va da seama că nu tu ești de vină, ci circumstanțele nefavorabile.

În cazul în care nu ești de acord cu ceva din ce spune șeful tău, în-

cearcă să fii diplomat când îți exprimi un punct de vedere diferit de al lui. Spune-i că te gândești la varianta propusă, pentru că din două idei, iese una mai bună.

Nu ezita să oferi informații noi, bune pentru dezvoltare, să oferi idei care să ajute firma să evolueze. Dacă s-a întâmplat ceva rău în firmă, trebuie să fii primul care să-i spună. Să nu audă din altă parte, va crede că i-ai ascuns ceva, își poate pierde încrederea în tine.

Alte sfaturi

Un birou pe care sunt cărți nu va face o impresie proastă, cărțile vor da un plus de seriozitate. Astfel, pune-ți niște cărți și materiale educative pe birou pe care să le și consulți.

Nu este indicat să întârzi, dar nici să ajungi la oră fixă. Oamenii își vor face o impresie mai bună dacă ajungi cu 10 – 15 minute mai repede la birou.

Onorează-ți promisiunile. Dacă dorești să primești maximum de încredere posibil, trebuie să nu lași loc de îndoială prin comportamentul tău.

Blăjean I.

Cum să faci economii din salariu

Fie că ai un salariu mai mare, fie că nu, s-ar putea întâmpla să realizezi pe la jumătatea lunii că nu mai ai suficienți bani ca să supraviețuiești cu bine până la următorul salariu.

Cheltuielile nu sunt neapărat mari, însă sunt multe și mici și nu simți cum se duc banii. Îți oferim câteva situații concrete în care poți salva bani pentru zilele în care aștepti salariul.

Îți sugerăm să pui mărunțișul de o parte, într-o pușculiță, într-un loc diferit față de "banii mari". Strânge monedele, bancnotele de un 1 leu, tot ceea ce îți rămâne de la diverse cumpărături. Folosește-te de acești bani în ultima săptămână înainte de salariu.

Folosește cât mai puțin cardul, scoate din buzunar banii cash. Întodeauna ești mai tentat să cheltui cât mai mult când folosești cardul, în schimb plata cash te poate aduce într-o anumită stare realistă.



Tot legat de card, când primești salariul ai putea să pui pe card 20% din el, de care să nu te

atingi. Banii aceia îi poți face în primă fază uitați, și să-i folosești mai apoi în zilele negre. Nu vei

mai apela la împrumuturi.

Nu cere bani împrumut înainte de salariu, mulțumește-te cu ce ai, pentru ca banii de luna viitoare să nu îți se termine la fel de repede, în mod contrar, vei face același lucru în fiecare lună. Organizează activități acasă alături de prietenii tăi. Nu vei mai cheltui bani la cinema, sau la activități săptămânale în oraș. O petrecere sau o seară alături de prietenii tăi, îi va încânta pe aceștia, astfel că vor aduce fiecare ceva de ronțait sau de băut. Scapă de ieșirile la restaurante, redescoperă bucătăria. Cumpără alimentele de care ai nevoie și prepară-ți masa chiar și pentru serviciu. Pe lângă că ieși mult mai ieftin, ai și certitudinea unei mese sănătoase.

Primul lucru pe care trebuie să-l faci când primești salariul e să-ți plătești cheltuielile. Nu te arunca la alte cheltuieli până nu ești sigură că ai plătit telefonul, curentul și toate celelalte facturi.

Ionuț Blăjean