

Cum să ne îmbrăcăm de ziua îndrăgostiților

Sărbătoarea de Valentine's a devenit deja un obicei și la noi și este ocazia ideală pentru a-ți scoate în evidență feminitatea și șarmul.

Noi îți vom propune câteva ținute care te vor ajuta să te decizi mai ușor. Înainte de a face o decizie este bine să iei în calcul locația și momentul zilei.

1. O rochie roșie, foarte feminină și fără umeri



Este o rochie care etalează o croială inteligentă și se potrivește aproape pe orice tip de siluetă. Volanul din material de voal acoperă parțial zona șoldurilor și bustul fronsat scoate în evidență alte părți ale corpului. E ideală pentru o cină romantică cu iubitul.

În cazul în care vrei să mai adaugi și alte accesorii trebuie să ai în vedere fermoarul auriu și să nu optezi pentru alte culori.

2. Rochie mini și cu paiete

Dacă dorești să strălucești ca o vedetă noi îți propunem să alegi o rochie mini și cu paiete. Rochia prezentată este în totalitate din paiete și de culoarea roz pal. Ținuta este completată prin decolteul de la spate.

Se poate asorta cu pantofi cu toc în aceeași nuanță însă trebuie să ai



grijă cu accesoriile deoarece ținuta în sine este strălucitoare.

3. Rochie neagră accesoriată cu voal și decupată la spate

O rochie destul de curajoasă și elegantă în același timp. La baza gâtului este relativ scurtă și are două straturi de material mat și plasă care



se întrețeaie lăsând la vedere unele zone transparente.

Se poate accessoriza cu coliere lungi și cu pantofi platformă.

4. Rochie cu broderie și spate gol

Acest tip de rochie ne poate duce cu gândul la vară și la serile lungi petrecute pe plajă în compania persoanei iubite. Este de culoarea pier-



sicii cu talie elastică și o croială lejeră, modelul potrivindu-se și persoanelor mai plinuțe.

Pentru un efect mai aparte se poate asorta cu pantofi și centură în aceleași culori însă puțin mai aprinse.

5. Rochie verde și cu aplicații de dantelă

Această nuanță este una surprinzătoare pentru sezonul rece însă totodată este și în trend-urile anului. Rochia poate fi o ținută ideală pentru o cină romantică și este confecționată dintr-un voal semi transparent care oferă și un look provocător.

6. Rochie fronsată

O rochie tubulară cum este aceasta poate să scoată în evidență toate problemele pe care le avem la



siluetă însă dacă este fronsată ca cea din imagine la talie și în zona bustului, nu trebuie să ne facem probleme. Este o rochie midi care urmărește din plin silueta corpului și are de asemenea, un decolteu adânc fiind foarte sexy. Se poate purta cu pantofi cu toc sau cu platformă.

Flavia Călăianu



Se dă numai
cu Informația zilei!

Sănătate  Frumusețe

Informația Zilei

Anul VIII Nr. 382 miercuri 13.02.2013

Carly Rae
Jepsen



O Cenușăreasă
modernă
pag. 8 -9

În Magazinul Elixir din Satu Mare găsiți produse naturale Hypericum

Siropuri de fructe cu îndulcitori naturali non calorici

Potrivit statisticilor Organizației Mondiale a Sănătății, numărul bolnavilor de diabet insulino dependent și non insulino-dependent e în continuă creștere. Pentru a preveni dublarea numărului de cazuri e necesar ca persoanele cu risc de a dezvolta aceste disfuncții să promoveze un stil de viață sănătos, mișcare, dieta echilibrată și înlocuirea îndulcitorilor sintetici (zahăr) cu îndulcitori naturali non calorici.

Firma Hypericum vă recomandă 2 produse naturale care au fost elaborate special pentru a veni în sprijinul persoanelor cu glicemie crescută, persoanelor diabetice cât și persoanelor care vor să înlăture zahărul din consumul cotidian.

Sirop de afin cu îndulcitor natural hyper stevia rebaudiana

Ingrediente: extract natural din fructe proaspete de Afin de pădure presate la rece, apă demineralizată, îndulcitor natural Hyper Stevia Rebaudiana, conservant (benzoat de sodiu).

Proprietăți: hipoglicemiant, antiseptic, stimulent al circulației periferice, vitaminizant și mineralizant.



Recomandări: adjuvant în scăderea glicemiei (datorită mirtilinei care este numită și insulina vegetală), dezinfectant al tubului digestiv, creșterea acuității vizuale.

Mod de folosire: doza recomandată zilnic este de 6 linguri pe zi, dizolvate în apă minerală sau plată, după mesele principale, în cure de 6 săptămâni, pauză 7 zile și cura se poate relua.

Sirop cu extract natural de cătină albă cu îndulcitor natural hyper stevia rebaudiana

Ingrediente: Extract natural din fructe proaspete de Cătină-albă (Hippophae rhamnoides) presate la rece, apă demineralizată, îndulcitor natural din planta Ste-

via rebaudiana (Hyper Stevia rebaudiana), benzoat de sodiu 0,02%.

Proprietăți: hipoglicemiant și antidiabetic, alături de celelalte proprietăți menționate anterior.

Recomandări: Siropul de Cătină-albă cu Îndulcitor natural Hyper Stevia Rebaudiana se utilizează în primul rând de către persoanele cu glicemia crescută, diabetici și persoanele cu hipercolesterolemie. Este folosit ca adjuvant în bolile care însoțesc diabetul zaharat, fiind și un stimulent al circulației periferice, în: hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, ateroscleroză, tahicardie, arterită, flebită, retinopatie diabetică. Celelalte recomandări menționate mai sus sunt valabile și aici. De asemenea, siropul poate fi folosit

și de către persoanele care vor să slăbească și folosesc produse cu îndulcitori non-calorici și care vor să-și completeze necesarul de nutrienți importanți din organism cu vitamine și minerale naturale, fapt care este recomandat în cura de slăbire, având în vedere că reducerea aportului alimentar, și implicit a nutrienților din alimente, poate fi semnificativ.

Mod de folosire: Pentru adulți, doza recomandată este de 6 linguri pe zi, pentru copii doza recomandată este de 6 lingurițe pe zi, dizolvat în apă minerală sau plată, după mesele principale, în cură de 6 săptămâni, pauză de 7 zile și cura se poate relua.

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: luni - 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. Mîrcea 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

Dorința părintelui sau dorința copilului?

Mulți dintre părinți câștigă deseori asemenea „bătălii” în fața copilului. Fie că e vorba de convingerea că părintele „știe ce e bine pentru copil”, fie că e vorba de încercarea părintelui de a-i asigura copilului toate oportunitățile pe care el însuși nu le-a văzut în copilărie, de multe ori părinții ajung să impună propriile dorințe copiilor, lucru care nu rămâne fără consecințe.

În cele ce urmează sunt descrise câteva exemple care să te ajute să îți dai seama când dorința ta domină dorința copilului în situații care îl privesc strict pe el: te regăsești frecvent în situația în care trebuie să insiști ca cel mic să facă ceva anume: spui frecvent „Dar nu ți-ar plăcea mai mult să...”, atunci când copilul tău își face cunoscută o dorință sau preferință; te bucuri mai mult de succesul copilului decât el sau te întristezi mai mult decât el atunci când are un eșec; copilul tău afirmă frecvent că nu îi plac anumite activități la care este înscris; copilul tău este



frecvent nerăbdător să termine anumite activități pe care i le propui și nu se implică în ele la fel de mult ca tine sau la fel de mult pe cât ți-ai dori/ți-ai fi imaginat; copilul nu obține rezultatele sau performanța la care te-ai așteptat atunci când ai ales în locul lui ce și cum anume să facă ceva; când depune eforturi continue și fără prea mare succes în a face ceea ce ai ales tu pentru el; cei din jur îți atrag atenția că ar fi bine

să ții cont și de părerea și dorința copilului tău; afirmi des despre copil că „Nu știe el ce e mai bine pentru el, o să îmi mulțumească mai târziu.”

Cum găsești echilibrul între dorința ta și cea a copilului?
• Fă diferența între nevoile tale și nevoile copilului tău. Separarea acestora este primul pas în a recunoaște că sunteți două persoane diferite, care au avut parte de o creștere și o

educație separată, care au dorințe și nevoi distincte.

- Atunci când îi propui copilului tău să facă ceva, gândește-te înainte dacă îi ceri asta pentru tine sau pentru el.
- Cere-i părerea înainte de a lua o decizie care îl privește și ascultă-i argumentele.
- Fii dispus să accepți că poți să greșești, dar și că poți să remediezi orice greșeală.
- Propune-ți să existe anumite situații în care, orice ai dori tu, copilul să aibă ultimul cuvânt de spus (de exemplu, cu privire la alegerea hainelor).

Așadar, este benefic ca, din când în când, să analizezi ce alegeri permiți copilului să facă și să se verifici dacă aceste alegeri pornesc din dorința ta sau a copilului. Copilul tău ce alegeri are voie să facă de unul singur?

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)

Când plictiseala pune stăpânire pe relația de cuplu...

“Plictiseala în doi pare să fie unul dintre demonii care din când în când bănuie chiar și cele mai solide relații de cuplu”. Așa își începe articolul publicat pe pagina personală psihologul Gyorgy Gaspar. Vă propunem să citiți continuarea în numărul de azi al Suplimentului “Sănătate&Frumusețe”.

Omul și strategiile

Potrivit specialistului, “câteva din enunțurile care definesc îngrijorările noastre legate de viitorul relației de cuplu sunt: nu mai știu ce simt pentru cel de lângă mine, poate că nu este persoana potrivită, parcă tot mirajul s-a evaporat. E un viitor care dacă stăm să îl vedem prin cele mai sus descrise nu pare să fie tocmai roz. Când plictiseala se face resimțită, ființa umană are la dispoziție mai multe strategii pentru a-i face față. Unele sunt eficiente, altele au costuri enorme pentru conectarea emoțională dintre parteneri. Însingurarea, detașarea emoțională, infidelitatea și construirea de fan-



tasme despre un partener sunt printre acele strategii care par să ne ofere beneficii, dar care pe termen lung sunt extrem de nocive. Dar care sunt acele strategii ce pot să readucă soarele pe strada noastră?

Angajamentul față de relație

Ne oprim la angajamentul față de relație. Mult prea des mintea ne comunică exact ceea ce nu ne place la partener. Ne atrage atenția asupra defectelor, limitelor și vulnerabilităților acestuia. Aceste conținuturi cognitive activează o serie de emoții cu valență negativă care ne ghidează comportamentele de respingere, retragere și ignorare. E important să stopăm ciclul vicios și să alegem să vedem ce e de apreciat, ce ne place la ființa de lângă noi, admitând că nimeni nu e perfect. De asemenea, e important să avem curajul să spunem în cuvinte aceste aprecieri, să ne manifestăm recunoștința față de partener zi de zi.

În pași de dans

Relația de cuplu e precum un dans în care partenerii se pot bloca la pași. Fie fac pași greșiți, fie renunță la a mai dansa. Pentru a elimina plictiseala e nevoie să schimbăm muzica pe care dansăm. În limbajul relațiilor de iubire, muzica e reprezentată de emoțiile partenerilor. Studiile de specialitate spun că femeile sunt cele care cel mai adesea nu își exprimă emoțiile cu acuratețe, dorind să evite un eventual abandon, iar bărbații evită să pună în cuvinte ceea ce simt de teamă să nu fie respinși. Totuși, cea mai bună variantă e să ne asumăm riscul de a fi vulnerabili în fața persoanelor dragi și să îndrăznim să vorbim despre temerile și fricile noastre cele mai profunde. E uimitor cum exprimarea vulnerabilității personale poate activa compasiunea și protecția semenilor noștri?”

Despre conceptualizarea relației de cuplu, asumarea responsabilității pentru propria nefericire citiți detalii pe blogul psihologului Gyorgy Gaspar.

A consemnat I. Vladimirescu

Brânzică în ciocolată, făcută acasă



Ingrediente:

500 g brânză slabă, 4-5 linguri de zahăr, coaja rasă de la o jumătate de lămâie, câteva picături de esență de vanilie (după gust), 80 g unt, 200 g de ciocolată amăruie (se poate și ciocplată cu lapte, după gust).

Mod de preparare:

Brânza se așează într-un tifon curat și se stoarce, apoi se răstoarnă în vasul în care se va prepara. Se amestecă cu restul de ingrediente, mai puțin cu ciocolata. Amestecul se frământă bine și se formează niște batonașe, de circa 1,5 - 2 cm grosime, care se țin circa 2 ore la frigider.

Se pot face și alte forme, de exemplu biluțe, inimioare, discuri, etc. Ciocolata se topește pe aburi, într-un vas cu diametrul de cel mult 10-12 cm, iar brânzica întărit, cu ajutorul unor scobitoare, sau preferabil cu bețișoare pentru fript carne se bagă în ciocolata lichefiată, se scurge puțin, apoi se așează pe o tavă, iar când toate sunt gata, se mai lasă la frigider, până când și glazura de ciocolată se întărește. Se păstrează în loc răcoros.

Piept de curcan cu mere și cașcaval



Ingrediente:

2 mere, 150 g cașcaval, o lingură de pesmet fin, un vârf de cuțit de nucșoară, 600 g piept de curcan, un ou, sare, piper, 2-3 linguri de ulei.

Mod de preparare:

Pieptul de curcan se taie în 4 felii subțiri și se bate cu bătătorul de carne, astfel încât să capete formă cât mai pătrată, apoi se condimentează cu sare și piper, pe ambele fețe. Merele se curăță și se taie cubulețe (de circa câte 1 cm pe latură), apoi se amestecă cu pesmetul, cașcavalul răzuit și cu oul, apoi se condimen-

tează cu nucșoară și puțină sare. Această umputură se întinde peste felile de carne, se rulează, se prinde cu un bețișor pentru carne, se așează în tavă, se acoperă cu o folie de aluminiu sau cu hârtie de copt și se pune la cuptorul preîncălzit. După circa 30 minute se ia folia, iar carnea se unge cu puțin ulei, apoi se mai coace până când carnea se rumenește ușor. Se servește cu piure de cartofi sau cu garnitură de legume.

Supă cremă de castane în vin alb



Ingrediente:

Un pachet de piure de castane congelat (250 g), 300 ml vin alb dulce sau eventual demidulce, 100 g stafide, 200 g de smântână dulce (frișcă) pentru gătit, 50 g solzi de migdale (se poate înlocui cu alune nesărate), 2 linguri de zahăr, puțină sare.

Mod de preparare:

Solzii de migdale se prăjesc ușor, fără grăsime, într-un vas adecvat, apoi împreună cu stafidele se fierb în vin. Castanele decongelate se sfărâmă, se amestecă cu zahărul, apoi treptat, se amestecă cu apă, până când devine o compoziție

păstoasă. Aceasta se amestecă cu vinul și tot ce s-a fiert în el, se pune din nou la fiert, se pune un pic de sare și se mai adaugă apă, până când obțineți densitatea dorită. După circa 2-3 minute de fierbere se ia de pe foc, se lasă până când fierberea se oprește de tot, apoi frișca se amestecă cu câteva linguri de zeamă fierbinte și se toarnă în supă. La servire se ornează cu stafide sau solzi de migdale, care nu s-au fiert în supă.

Meniul săptămânii



Supă de oase

Ingrediente: 2 kilograme de oase de vită, de preferat cu măduvă, zarzavat pentru supă, sare, piper, tăieței.

Modul de preparare: oasele se spală și se pun la fiert împreună cu zarzavatul. Pe parcurs se adaugă condimentele. În paralel se fierb tăieții în puțină apă sărată, după care se spală și se lasă la scurs. Se consumă caldă. Măduva rezultată se poate consuma cu pâine prăjită.

Fasole bătută cu afumătură

Ingrediente necesare: 500 grame de fasole boabe, 2 morcovi, o foaie de dafin, 200 grame de afumătură, 25 mililitri de ulei, o lingură de făină, 3-4 căței de usturoi, condimente.

Modul de preparare: fasolea se alege, se spală și se pune la înmuiat cel puțin 6 ore. Afumătura se spală bine și opțional se poate pune la desărat în apă rece. Fasolea înmuiată se pune la fiert. Pe parcurs se

adaugă afumătura și foaia de dafin, morcovii. Atunci când ingredientele sunt fierte se scot din oală și se lasă să se răcească. Fasolea și morcovul se trec prin mașina de tocat carne sau se pun în mixer și se zdrobesc până ce devin o pastă. Într-o tigaie se pune ulei la încins și se prăjește afumătura tăiată felii, după care se scoate pe o farfurie. În ulei se prăjește puțin făina și usturoiul, după care se amestecă într-o oală cu fasolea, în vreme ce se adaugă zeamă din oală. După ce ingredientele fierb împreună puțin, fasolea se consumă cu sau fără acritură.

Ioan A.



Manichiura french. Tehnică de salon

Manichiura french nu și-a pierdut din actualitate de-a lungul timpului. În prezent ea se transformă și devine tot mai diversificată.

În zilele noastre este cunoscut deja faptul că manichiura franceză a apărut în America și anume la Hollywood. Manichiura cu oja și o dungă albă trasată pe vârful liber, a devenit populară într-un timp record. În prezent acest tip de manichiură este considerat clasic.

De-a lungul timpului apar însă tehnologii noi. Realizarea unei manichiuri french variază de la o simplă acoperire cu lac, până la utilizarea polimerilor artificiali. De asemenea, astăzi putem recomanda clientelor utilizarea unei oje clasice sau a gel-lacului, popularitatea căruia crește spectaculos.

Iar dacă unghiile naturale ale clienței nu au un aspect frumos, recomandați extensii de unghii cu french-design. Datorită posibilității extensiilor de unghii, ca tehnician, puteți atrage un număr mare de clienți. Mare atenție însă! Lucrul neprofesional atrage pierderea acestora.

Variații french

Având ocazia să-ți vezi măcar o dată unghiile frumoase și îngrijite, refuzi să le mai vezi cândva altfel. Omul este construit de o așa natură,



încât simte nevoia să vadă ceva mai bun și mai frumos de fiecare dată. Drept urmare a apărut varietatea de french-uri actuale.

Tehnicienii recomandă azi clienților un french stilizat. Lăcuirea clasică cu vârf alb sau "linia zâmbetului" (așa se numește dunga de pe vârful liber al unghiei), care poate fi deplasată în zona cuticulei, urmărind curbura acesteia sau care accentuează lunula. Acest tip de acoperire se mai poate numi "Twist-french" sau french inversat.

"Fan-French" (french vesel) - acest fel de manichiură poate fi recomandat adolescenților, vârsta cărora le permite să poarte culori neon stridente. French-vitraliu - prin transparența misterioasă a culorilor va bucura atât cliențele tinere, cât și pe cele mai în vârstă. French-decorativ - este o manichiură franceză care are vârful

liber decorat cu o pictură artistică sau accesoriizat (ex. cristale Swarovski).

Toate tipurile de realizare a manichiurii french enumerate mai sus, pot fi recomandate clienților de către tehnician, un factor important însă îl reprezintă profesionalismul și acuratețea de lucru. Cum să realizezi corect linia "zâmbetului" în funcție de forma unghiei naturale, ce formă, lungime, nuanță ar trebui să aibă alungirea patului unghiei, cum să alegi corect gama de culori utilizată într-un design? Un tehnician ar trebui să cunoască toate aceste lucruri.



Aceste sfaturi sunt propuse de specialiștii Calsa Nails. Calsa vă așteaptă pe strada Corvinilor nr. 12 (vizavi de restaurantul No Pardon) și la magazinul online www.calsa.ro.

Informații suplimentare la telefon: 0744.810.199.

IMMUNOTIC = SIGURANȚA SĂNĂTĂȚII!

Care este frumusețea utilizării? Nu trebuie să cunoști cauza bolii, nici dacă nu ai un diagnostic concret nu contează, punem colierele pe încheieturi, te așezi comod și Immunotic știe de ce ai nevoie și vei primi exact ceea ce ai nevoie, deoarece totul este doar energie, tu trebuie doar să te relaxezi și să primești ce ai nevoie. Immunotic exact acest lucru îl realizează!

Ai văzut un om care are probleme la coloană cu hernie de disc, sau cu lombosciatică, sau pur și simplu nu poate părași patul? Re-



zultate perfecte cu Immunotic Remove !

Suferi degeaba! Te ajutam! Scopul nostru este sanatatea!

Acum poți constata și binefacerile lui Immunotic Slim ! Prin utilizarea lui se subțiază bazinul și mijlocul! Utilizarea lui poate rezolva probleme hormonale cum ar fi reglarea metabolismului. Normalizează procesele de secreție a trigliceridelor.

Aparatul de bază poate să aibă efecte benefice asupra celei mai frecvente afecțiuni a zilelor noastre ca depresia, asupra infecțiilor

și inflamațiilor căilor respiratorii, asupra problemelor cardiovasculare, a tensiunii, reumatismului, paraliziei și tumorilor (tumoarea poate fi ștersă din organism!) etc. Întărirea imunității, încărcarea organismului cu energie și armonizarea frecvențelor.

Alege sănătatea ! Alege Immunotic !

Experimentare gratuită ATENȚIE! Utilizarea aparatelor nu înlocuiește prescripțiile medicului!

Satu Mare, str. Ștefan cel Mare nr. 22, intrare de pe str. Marsilia.

Toth Eva, mobil 0752971544

Combinatii gemoterapice utile în susținerea aparatului respirator

Cu toții am trecut prin situații în care noi sau micuții noștri dau semne de îmbolnăvire, de început de viroză, gripă... când după revenirea în colectivitate copiii devin "mucoși", tușesc, dar dacă starea generală este bună, nu fac febră, au apetit bun și "chef de viață", nu trebuie să ne alertăm prea tare.

Dacă simptomele apar în weekend, sau într-o vacanță pe vârf de munte unde nu este semnal pentru a suna medicul curant sau la bunici, unde nu putem alerga la medic pentru orice simptom (și de cele mai multe ori nici nu este cazul), este bine să cunoaștem și să avem la noi câteva preparate naturale din gama Polygemma, combinații de extracte gemoterapice deosebit de utile în primele semne de boală. Printre cele care acționează la nivelul aparatului respirator, mă voi referi la:

POLYGEMMA 17 IMUNITATE crește puterea de apărare a organismului;

POLYGEMMA 16 PLĂMÂNI pentru detoxifierea și susținerea activității pulmonare

POLYGEMMA 3 TUSE ameliorează tusea seacă sau produc-



tivă;

POLYGEMMA 4 SINUSURI ameliorează simptomele neplăcute din răcelile care afectează sinusurile;

POLYGEMMA 5 CAVITATE BUCALĂ, GÂT

susține sănătatea cavității bucale și a gâtului.

Avantajele utilizării acestor produse sunt multiple și voi enumera doar câteva, care mi se par mai importante:

- fiind combinații gemoterapice, administrarea lor este mult mai

ușoară;

- tratamentul este neagresiv, blând și prietenos cu organismul nostru;

- se poate jongla cu produsele, fiecare părinte poate să fie "doctorul" propriului micuț (bineînțeles că se va consulta medicul în cazul în care simptomele persistă sau evoluția nu este favorabilă);

POLYGEMMA 17 IMUNITATE este o combinație de extracte gemoterapice din muguri de cătină, porumb, mlădițe de măceș și extract fitoterapic de suc de echinacea pur-

pura herba. Preparatul crește puterea de apărare a organismului (mai ales la nivel respirator), ajută la ameliorarea simptomelor din răceli banale, stări gripale, susține reducerea recidivelor. Se recomandă administrarea înainte și în timpul perioadelor de risc crescut de îmbolnăvire. Poate fi cooptat în schemele de imunoprofilaxie din fiecare toamnă și primăvară.

Se va administra de 3 ori pe zi câte 2 ml/zi diluat în puțină apă, înainte de mese, cure de 4-6 săptămâni. La copiii sub 7 ani, dozele se vor înjumătăți.

POLYGEMMA 16 PLĂMÂNI este o combinație de extracte gemoterapice din muguri de alun, castan comestibil și mlădițe de mur. Produsul ajută la refacerea elasticității țesutului pulmonar, crește capacitatea respiratorie, are efect antispastic, antiinflamator și cicatrizant la nivel pulmonar și poate fi util pentru susținerea pulmonară la fumători și persoane expuse la noxe respiratorii profesionale.

Se recomandă administrarea a 2 ml de 3 ori pe zi, diluat în puțină apă, înainte de mese, în cure de 1-2 luni, repetate la nevoie.

Despre celelalte combinații, în materialul următor.

Dr. Sztamari Anamaria medic homeopat Cl. Sf. Anton

Scaiul vânăt este un remediu eficient în bronșite

Scaiul vânăt este o plantă perenă, cu o tulpină înaltă de 30-60 cm, cu ramuri de culoare albastră, terminate cu inflorescențe globuloase, verzi la început, albastre în momentul înfloririi și brune după ce florile s-au trecut.

Inflorescența este înconjurată de bractee spinoase. Frunzele sunt tari la pipăit, dințate pe margini și țepoase. Înfloresc în lunile iulie-august. Crește prin fânețe umede, pășuni și la marginea drumurilor.

Scaiul vânăt conține: saponozide (saniculosapozida, sanicula-genina, eringiumsapogenina), zaharoză, chestoză, ferulol, un ester al izoferulolului, mucilaginii, principii amare, rezine, flavone.

Paleta afecțiunilor ce reacțio-



nează pozitiv în cazul tratamentelor făcute cu extracte din scai vânăt este largă. Iată câteva din bolile în care se obțin rezultate notabile în ameliorarea acestora sau chiar în tratarea lor: bronșită, astm bronșic. Se cuvine subliniat faptul că planta are proprietăți expectorante fluidificând secrețiile căilor respiratorii; tuse convulsivă; dureri de dinți, paradontoze și carii. În asemenea afecțiuni se face gargară cu infuzie de scai vânăt de două ori pe zi, dimineața și seara sau se tamponează gingia cu decoct de plantă; retenție urinară - planta este un foarte bun diuretic eliminând apa din țesuturi. În cazul artritei se fac băi în care s-au turnat 3-4 căni cu infuzie din scai vânăt.

Recomandări pentru preparate și extracte

Infuzia se prepară dintr-o linguriță de plantă uscată la o cană de apă clocotită, se lasă la infuzat 2-3 minute, se strecoară și se consumă fracționat pe parcursul zilei

Ceaiul din amestec de plante: pătlagină, cimbrisor, nalbă, tei, scai-vânăt, poate fi eficient în calmarea tusei iritative, de orice proveniență

Decoctul se prepară din 2 lingurițe de plantă uscată la o cană cu apă, se fierb 10-15 minute, se administrează intern 3-4 linguri pe zi sau sub formă de gargară în asociere cu cura internă.

Băi - se toarnă în apa de baie câteva căni cu infuzie sau decoct de scai-vânăt.

Fricționări-masează bine pielea capului cu decoct din plantă. Are acțiune antimicrobiană.

Text selectat și prelucrat de Coriolan A.

Stresul în timpul sarcinii

Stresul în timpul sarcinii afectează tot mai multe femei, fie că este vorba despre griji în legătură cu sănătatea viitorului nou născut, fie că aspectele financiare pe care le presupune nașterea unui copil sunt cele care îngrijorează.

Chiar dacă stresul în sarcină este firesc, în momentul în care acesta devine cronic și tinde să se accentueze, consecințele asupra fătului pot fi destul de grave. Află cum vă afectează stresul în timpul sarcinii pe tine și pe copilul tău și care sunt metodele care te ajută să te relaxezi.

Care sunt cauzele stresului din timpul sarcinii?

Odată cu bucuria, orice sarcină aduce cu sine și o multitudine de schimbări fizice și psihice la care organismul viitoarei mămici este supus. Din păcate, de cele mai multe ori aceste modificări care au loc în corpul unei gravide nu sunt dintre cele mai prietenoase sau mai ușor de suportat.

De la grețurile de dimineață, până la kilogramele în plus și complicațiile care pot apărea pe parcursul celor nouă luni, toate au un impact considerabil asupra stării emoțio-



nale a femeii însărcinate. Pe lângă acestea, stresul din timpul sarcinii este cauzat și de factori precum: schimbările hormonale, teama de a nu avea o sarcină cu probleme, schimbările fizice, responsabilitățile pe care le presupune aducerea pe lume a unui bebeluș, griji legate de resursele financiare.

Care sunt efectele negative ale stresului în timpul sarcinii?

Pe termen scurt, existența anumitor momente în care stresul pune presiune asupra stării tale de spirit

nu este periculoasă pentru dezvoltarea normală a fătului. Însă, în momentul în care această stare de încordare devine cronică, evoluția fătului și a sarcinii va fi afectată semnificativ.

Printre cele mai des întâlnite consecințe legate de existența stresului în timpul sarcinii se numără riscul crescut de avort spontan sau naștere prematură, apariția preeclampsiei, a anxietății cronice sau a insomniei. În același timp, consecințele stresului din timpul sarcinii afectează și sănătatea fătului, care la naștere poate fi subponderal, iar mai târziu se poate confrunta el însuși cu probleme emoționale.

Stresul în sarcină prezintă destul de multe riscuri și de aceea este indicat să îl diminuezi pe cât posibil, chiar dacă nu vei reuși să scapi definitiv de el. Învăț să privești lucrurile cu calm și optimism și dacă simți nevoia, nu ezita să apelezi și la un terapeut.

Copiii pot începe să spună minciuni încă de la vârsta de doi ani

Cu toate că se credea că vârsta minimă la care copiii spun minciuni ar fi de 3 ani și jumătate, un experiment recent arată că cei mici pot începe să mintă chiar de la 2 ani. Psihologii consideră că micuții care spun devreme minciuni au capacități cognitive mai avansate.

De curând a fost publicat în jurnalul Developmental Psychology, un articol semnat de psihologul Angela Evans, de la Universitatea Brock, și Kang Lee, de la Universitatea Toronto, care arătau modul în care mint copiii de diferite vârste. Proportțiile în care ei au spus minciuni au fost: 25% dintre cei de doi ani, 50% dintre cei de trei ani, 80% dintre cei de patru ani.



Un aspect interesant este faptul că această capacitate de a spune minciuni este legată de dezvoltarea cerebrală.

Copiii care spun minciuni nu sunt „mai avansați din punct de vedere moral, dar sunt ceva mai avansați din punct de vedere cognitiv. Abilitatea copiilor de a minți, ce înțeleg ei și ce nu înțeleg ei despre minciună și adevăr, metodele de a le încuraja onestitatea - toate aceste aspecte sunt de mare interes, de exemplu într-un context judiciar, când copiii sunt implicați ca martori în cadrul unor anchete”, a afirmat Angela Evans.

Ea a testat copii pentru a afla ce nivel al dezvoltării cognitive trebuie să aibă pentru a fi capabili să spună o minciună. „Când minți”, a explicat ea, „trebuie să te gândești la ce s-a întâmplat, să te abții de a spune ce s-a întâmplat cu adevărat

Cum pot reduce stresul în timpul sarcinii?

Chiar dacă sarcina este o perioadă în care starea ta emoțională este destul de labilă și ești mult mai sensibilă la factorii externi, fapt ce implică face ca stresul să fie mai accentuat, există modalități simple și la îndemână, prin care te poți relaxa. Nu uita că lupta în doi mereu e mai ușoară, de aceea trebuie să îl lași pe partenerul tău de viață să îți fie alături, să îi vorbești despre lucrurile care te frământă, astfel încât să găsiți rezolvări împreună. Iată ce poți face ca să reduci stresul din timpul sarcinii: odihnește-te cel puțin opt ore de somn pe noapte și două, trei ore de odihnă în timpul zilei vor face minuni pentru starea ta de spirit, mănâncă sănătos, efectuează exerciții fizice regulate, evită situațiile și oamenii care au tendința să îți provoace stări de încordare, masajul și băile cu uleiuri esențiale, evită țigările, alcoolul și cafeaua, petrece timp cu cei dragi, păstrează o atitudine pozitivă.

Stresul în sarcină prezintă destul de multe riscuri și de aceea este indicat să îl diminuezi pe cât posibil, chiar dacă nu vei reuși să scapi definitiv de el. Învăț să privești lucrurile cu calm și optimism și dacă simți nevoia, nu ezita să apelezi și la un terapeut.

Ramona B.

Carly Rae Jepsen – o Cenușăreasă modernă

Hitul ei "Call Me Maybe" se apropie de 400 milioane de vizualizări pe YouTube, inspirând numeroase reinterpretări amuzante printre care se află Justin Bieber, echipa olimpică de natație a Americii, echipa de baseball a Universității Harvard și fostul secretar de stat american Colin Powell. Artista în vârstă de 27 de ani este personajul principal din varianta modernă a "Cenușăresei".

Este uimitor cum viața se poate schimba peste noapte, iar Carly e exemplul perfect – o cântăreață și compozitoare din Canada, care visa să devină cunoscută în întreaga lume și care, pentru a se putea întreține a fost chelneriță, cânta de ani de zile în baruri și cafenele în speranța că cineva o va remarca. "În timpul facultății au existat momente în care m-am simțit pierdută - îmi doream să scriu cântece dar nu știam cum să fac din asta o carieră. Dar mai știam de asemenea că eram dispusă să lucrez în opt locuri pentru salariul minim ca să reușesc. Așa că am lucrat peste tot pentru a-mi plăti chiria, dar nu am renunțat la cântat."

Încă de la o vârstă fragedă, micuța Carly își petrecea majoritatea timpului cântând și compunându-și propriile piese. Părinții ei au observat acest lucru și au decis să o ducă la un concurs de tinere talente pe când avea 7 ani. "Acea a fost prima dată când am urcat pe o scenă adevărată. Am cântat două cântece pe care nu prea le înțelegeam, dar m-am simțit minunat." Ori de câte ori se ivea o ocazie în orașul ei natal (Mission din British Columbia) să apară pe scenă, Carly era prezentă. "Orașul meu avea un teatru micuț, iar eu cred că am apărut în fiecare producție. Am fost Dorothy din "Vrăjitorul din Oz" sau Sandy din "Grease". Întrebată fiind de părinții ei unde-și dorea să trăiască, Carly le-a răspuns "într-un hotel pentru că acolo primești bomboane de ciocolată pe pernă și nu trebuie niciodată să-ți faci curat în cameră."

"Am învățat că trebuie să bați la toate ușile"

După absolvirea liceului a decis să-și urmeze visul de a deveni cantautoare înscriindu-se la Colegiul Canadian de Arte. Când nu era la cursuri, Carly cânta peste tot unde



avea ocazia (câteodată la colțuri de stradă cu chitara ei) pentru a se face remarcată. Dar nu a reușit să

atrage atenția industriei muzicale canadiene, așa că în 2007, atunci când fostul profesor de teatru a

încurajat-o să participe la audițiile pentru emisiunea "Canadian Idol", și-a încercat norocul – cu toate că

prietenii ei au tachinat-o.

A reușit să obțină audiția și chiar a ajuns să se claseze pe locul

al treilea în finală, fapt ce i-a dat încrederea și posibilitatea de a înregistra propriile cântece. Atunci a

apărut și primul ei album care a fost mai apoi difuzat la posturile canadiene de radio. "Am învățat că

trebuie să bați la toate ușile și să nu treci cu vederea nicio oportunitate fiindcă nu se știe niciodată ce anume va funcționa mai bine."

Șansa ei a fost Justin Bieber

Una dintre piesele compuse după Canadian Idol ("Call Me Maybe"), scrisă în autocarul cu care mergea în turneu, i-a schimbat complet viața. Șansa ei a fost vizita lui Justin Bieber în Canada la mama lui, la sfârșitul lui decembrie 2011, ocazie cu care idolul adolescenților a auzit la radio-ul din bucătărie piesa. El a postat imediat pe contul lui de Twitter un mesaj despre piesă pentru cei 29 de milioane de fani. A urmat și un videoclip postat pe YouTube în care Justin și iubita lui de atunci, Selena Gomez, apăreau cântând aceeași piesă.

Această expunere a adus-o pe Carly în atenția publicului, "Call Me Maybe" ajungând pe primul loc în topurile din Statele Unite. În următoarele trei luni piesa a devenit un hit în 37 de țări și a fost vândută de 9,1 milioane de ori, transformând-o pe tânăra canadiancă într-un star pop internațional. În luna februarie a fost contactată de Bieber și echipa lui pentru a semna un contract la casa lui de producție, contract ce i-a permis lui Carly să-și vadă albumul distribuit în întreaga lume. Ea a avut ocazia să-și vadă fanii cântând în deschiderea concertelor lui Justin Bieber din jurul lumii cu ocazia turneului din toamna lui 2012.

"Toate deciziile mele au fost ghidate de dorința de a face ceva ce-mi place"

După un an de zile în care și-a văzut visele din copilărie devenind realitate, Carly este aceeași fată cu picioarele pe pământ. "Pentru mine, scopul carierei muzicale nu a fost niciodată să devin cel mai mare superstar din lume. Toate deciziile pe care le-am luat au fost ghidate de dorința mea de a face ceva ce-mi place, astfel încât să pot spune fără nicio problemă când ceva nu merge așa cum îmi doresc. Vreau să-mi petrec timpul creând muzică și interpretându-mi piesele și să-mi fac o carieră care-mi va permite să trăiesc bine fără să mai fiu nevoită să servesc băuturi la bar. Nu vreau să fiu Cenușăreasa doar într-o singură noapte. Vreau să fiu Cenușăreasa toată viața."

Trăiește sănătos și frumos cu iubita sau iubitul!



Dăruiește sănătate partenerului tău!

Vino cu iubitul sau iubita ta la Primagym până în data de 14 februarie și cumpără un abonament. Unul dintre voi primește 25% reducere din abonamentul ales. Ai șansa să câștigi un bilet pentru 2 persoane la un sfârșit de săptămână la Hotel Corvus Aqua de patru stele, din Ungaria. Sportul este un program sănătos ce îl puteți petrece împreună! Nu uita, cel mai frumos cadou de oferit este sănătatea!

Fă mișcare împreună cu PRIMAGYM!
Pentru informații suplimentare puteți contacta PrimaGym, strada Petofi Sandor nr. 45, et. 5 sau la tel. 0361-884.947, mobil: 0728555.590

Faceți lucruri simple pentru a slăbi iarna

Această vreme capricioasă forțează oamenii să se încuie în propriile case cât mai mult timp, și prin urmare sunt predispuși mai mult ca niciodată să se îngrășe. Iată câteva sfaturi, cu ajutorul cărora să vă mențineți o greutate ideală pe parcursul acestei ierni:

Curățarea zăpezii

Încercați să fiți primii care curăță zăpada de pe mașină, din curte sau de pe trotuarul din fața casei. Această activitate fizică vă oferă posibilitatea să ardeți o cifră impresionantă de calorii. Curățarea zăpezii poate arde aproximativ 550 de calorii pe oră.

Plimbările prin zăpadă

O simplă plimbare prin zăpa-



dă este un exercițiu fizic solicitant care vă poate ajuta să slăbiți. Cu cât zăpada este mai mare cu atât

trebuie să exercitați un efort mai intens pentru a ajunge undeva. Cu siguranță acest sfat pentru

a vă menține greutatea pe durata anotimpului rece, este pe placul multor doamne și domnișoare. În-să, ceea ce nu știți este că, o oră de cumpărături poate arde până la 170 de calorii.

Săniușul

Săniușul a fost întotdeauna cea mai bună opțiune pentru puțină distracție iarna. Nu contează greutatea sau vârsta. Aveți nevoie doar de o sanie și haine groase. Trage-rearea săniuței, urcarea dealului cu ea și multe alte activități ce au loc la săniuș vă pot ajuta să slăbiți.

Patinajul

Un alt sport de iarnă plăcut este patinajul. Pe lângă faptul că este foarte distractiv, vă poate ajuta să pierdeți sute de calorii pe oră. În zilele de azi puteți găsi în fiecare oraș al țării, patinoare în aer liber.

Reguli de urmat la dieta de slăbire asociată cu sport

Când urmăm o cură de slăbire, pentru a obține rezultatele dorite trebuie să facem mișcare.

Dacă asociem regimul alimentar cu orice tip de activitate fizică rezultatele nu întârzie să apară. În rândurile de mai jos vă propunem să citiți ce anume trebuie să mâncăm și când în situațiile în care facem sport cu regularitate.

Fără dulciuri și fructe după antrenament!

Ne vom opri la dulciuri. Aceste produse nu sunt bine venite imediat după ce am ieșit din sala de sport. Asta înseamnă că trebuie să uităm de dulciuri cel puțin două ore după antrenament. Nu avem voie să consumăm nici făinoase sau fructe în acest interval de timp.

Atunci când ne dorim să slăbim trebuie să punem corpul la treabă, adică să consume din rezervele care există și nu să îi dăm noi prin dulciuri gluciză alimentară. După exerciții fizice efectuate regulat vom consuma apă minerală în decurs de o oră, pentru a sprijini corpul să se remineralizeze, transpirând în timp ce a depus efort.



Sport înainte de micul dejun

Totodată, specialiștii ne recomandă să nu consumăm alimente cu trei ore înainte de a intra în sala de sport pentru că dacă facem așa vom putea arde din rezervele care există. Ce spun specialiștii referitor la ora de antrenament? Ei bine, se spune că aceasta e recomandat să aibă loc dimineața, înainte de micul dejun pentru că ne va ajuta să ardem

mai multe calorii pe parcursul zilei, stimulând metabolismul.

După exercițiile fizice, la câteva ore, e recomandat consumul de proteine, care se găsesc din plin în carne, brânză, ouă, fasole boabe, mazăre sau linte. În același timp, limităm consumul de carbohidrați, care sunt în pâine, fructe, gemuri ori cereale. Mai mult decât atât, carbohidrații îi lăsăm ca pe o mică gustare între mesele principale.

Ioana V.

La ce ajută probioticele și de unde le procurăm?

Despre probiotice mai mult ca sigur că ați auzit destul de multe îndeosebi în ultimii ani. Știm că



au un efect benefic când vine vorba de procesul de digestie și mai știm că ele ajută și la întărirea sistemului imunitar.

În plus, e bine de știut că se găsesc în produse la îndemâna tuturor.

Cele mai importante roluri

În primul rând, ca să ne facem o idee despre rolul probioticelor, trebuie să știm că în tractul digestiv avem bacterii ce sunt esențiale pentru menținerea echilibrului florei intestinale.

Fără ele s-ar înmulți așa-zisele bacterii rele. Dezechilibrele florei intestinale se corectează mult mai repede cu ajutorul probioticelor. Printre rolurile probioticelor în corpul nostru amintim că ele cresc imunitatea organismului, ajută la prevenirea alergiilor alimentare și previn de asemenea infecțiile tractului digestiv.

Mai mult în sezonul rece

Fiindcă suntem în sezonul rece și mai mult decât oricând suntem expuși infecțiilor bacteriene și virale, e indicat să consumăm mai multe probiotice. Ne ferim corpul de infecții și ajutăm la creșterea imunității.

Cele mai bune surse de probiotice sunt iaurtul, chefirul, brânzeturile în general, dar și varza acra, alimentele fermentate fără o cantitate mare de sare.

A consemnat
Theodora V.

Ce este intoleranța la gluten?

Glutenul din unele cereale ne poate cauza mai multe probleme de sănătate. Asta în cazul în care suferim de boala celiacă. Intoleranța la gluten dă bătăi de cap multor persoane în zilele noastre tocmai din cauză că organismul nu este capabil să tolereze glutenul.

Asta duce mai departe la o absorbție ineficientă a substanțelor nutritive și perturbă în acest mod funcționarea bună a corpului la capitolul sistem digestiv. Glutenul e o proteină care se găsește în secară, orz și grâu, dar se mai poate afla și în cafea, bere, produse de panificație sau în brânză.

Câteva simptome care ne pun pe gânduri

În primă fază trebuie să aflăm dacă organismul nostru nu tole-



rează glutenul, fiindcă deși e o problemă greu de depistat sunt totuși câteva simptome care o dau de gol, susțin specialiștii. Consumul de alimente bogate în gluten ar putea să ne cauzeze balonare, dureri abdominale, episoade periodice de dia-

ree, crampe musculare, furnicăături la nivelul picioarelor, stări de iritabilitate.

Ce eliminăm și ce consumăm?

Am putea încerca în situația în care avem astfel de simptome o dietă fără gluten. În primă fază eliminăm din alimentație produsele de patiserie, covrigeii, biscuiții, pâinea, produsele de panificație, pastele din grâu, cerealele, prăjiturile, fursecurile și plăcintele. Vom consuma doar fructe, legume, carne, linte, nuci, orez, porumb, lactate, făină de cartofi, porumb, soia. De reținut este că atunci când cumpărăm produse din magazin e necesar să verificăm ingredientele, pentru a ne asigura că nu conțin gluten.

Theodora V.

Cum să adopți stilul în funcție de zodia pe care o ai

În acest număr al suplimentului de "Sănătate și Frumusețe" continuăm cu restul semnelor zodiacale și stilurile care reprezintă fiecare zodie în parte.

Rac

Caracteristici: iubitoare și receptivă



Culoarea norocoasă: alb
Stil-ai o fire sentimentală și te atașezi de orice, chiar și de o piesă vestimentară. Iubești confortul și hainele de prost-gust îți displac.

Piesă recomandată: o rochie classy pentru că îți place să fii întotdeauna elegantă

Balanță



Caracteristici: grațioasă, diplomată și foarte atrăgătoare
Culoarea norocoasă: verde pastel
Stil-esti adepta lucrurilor frumoase și acest aspect se vede și în materie de modă. Ești întotdeauna în

pas cu ultimele tendințe și le adaptezi foarte ușor stilului tău. Sfat: să nu îți fie frică să porți lucruri îndrăznețe
Piesă recomandată: o rochie mai îndrăzneță și cu imprimeu foarte creativ

Scorpion

Caracteristici: pasională și dinamică
Culoarea norocoasă: violet



Stil-esti unul dintre cele mai senzuale semne zodiacale și adori să fii irezistibilă în orice moment al zilei. O sugestie de ținută este bustiera "pin-up" și pantalonii cu talie înaltă. Întotdeauna alegerile vestimentare pe care le faci, reflectă și starea ta de spirit.

Piesă recomandată: corsetul pentru că este senzual și scoate în evidență personalitatea dinamică pe care o ai înzestrată

Săgetător



Caracteristici: directă, independentă și intelectuală
Culoarea norocoasă: turcoaz
Stil-datorită gândirii deschise pe care o ai te adaptezi ușor în orice mediu, ești inteligentă și foarte încrezătoare iar acest lucru reflectă și vestimentația pe care o adopți. Fiind unul dintre cele mai dinamice semne al zodiacului adori stilul casual și orice provocare pe care moda ți-o dă.

Piesă recomandată: jeansii, sunt foarte confortabili și se potrivesc cu un tricou la fel de lejer

Capricorn

Caracteristici: cu simțul umorului și foarte rezervată
Culoarea norocoasă: Nude
Stil-esti unul dintre cele mai muncitoare semne ale zodiacului și



întotdeauna ești punctuală la fiecare întâlnire de afaceri iar look-ul elegant și în pas cu moda trebuie de fiecare dată să scoată acest aspect important în evidență.
Piesă recomandată: ceasul, o opțiune practică pentru cineva care este atât de punctual precum un capricorn

Vărsător

Caracteristici: inteligență, filantropă
Culoarea norocoasă: albastrul cerului

Stil-iubești să îți trăiești viața la maxim și ești independentă. Stilul vestimentar pe care îl adopți este unul lejer și libertin.
Piesă recomandată: un hanorac



original și distractiv care îți pune în evidență spiritul libertin

Pești

Caracteristici: compasiune, intuiție
Culoarea norocoasă: verde albastrui
Stil-esti o fire amuzantă și foarte visătoare și alegi piesele vestimentare în așa fel încât să se potrivească cu aceste atribuții ale personalității tale. Accesoriile originale și extrem de artistice.
Piesă recomandată: rochie din dantelă, romantică și feminină

Flavia Călăianu



În săptămâna iubirii, echipa Fitland ne invită la yoga!



Continuăm să facem mișcare pentru un corp nu doar frumos, ci și sănătos. E timpul pentru exerciții de yoga și pentru antrenarea Kerekkes Eموke de la Centrul de aerobic Fitland.

pul iubirii. Toate doamnele și domnișoarele sunt așteptate în 14 februarie la antrenamente îmbrăcate în roșu.

Centrul de aerobic Fitland este situat pe strada Rândunelelor nr. 3, în municipiul Satu Mare. Mai multe detalii despre programele care se derulează la Fitland găsiți pe www.fitland.ro.

Înainte de a trece la treabă, echipa Fitland vrea să vă lanseze o invitație. Dacă joi e Valentine's Day înseamnă că e timpul.

1. Stând pe genunchiul drept, piciorul stâng întins lateral, brațul drept întins sus (imaginea 1). Îndoim trunchiul spre stânga (imaginea 2). Menținem poziția timp de 1 minut. Facem la fel pe cealaltă parte a corpului.

2. Așezat apropiat, genunchiul drept îndoit (imaginea 3). Îndoim trunchiul înainte (imaginea 4). Menținem poziția timp de 2 minute.

3. Așezat apropiat cu picioarele întinse și brațele întinse sus (imaginea 5).

4. Îndoim trunchiul înainte (imaginea 6). Menținem poziția timp de 2 minute.

5. Așezat depărtat cu picioarele întinse (imaginea 7).

Îndoirea trunchiului înainte (imaginea 8). Menținem poziția timp de 1 minut.

6. Sprijin culcat facial apropiat cu bazinul ridicat, spatele drept (imaginea 9).

Ridicăm piciorul drept (imaginea 10). Menținem poziția timp de 2 minute. Facem la fel pe cealaltă parte a corpului.

7. Menținem poziția timp de 2 minute. Facem la fel pe cealaltă parte a corpului.

8. Menținem poziția timp de 2 minute. Facem la fel pe cealaltă parte a corpului.

9. Menținem poziția timp de 2 minute. Facem la fel pe cealaltă parte a corpului.

Ioana Vladimirescu

Idei pentru redecorarea casei

Pentru a putea cu ușurință să îți redecorezi casa noi îți propunem câteva idei care pot fi ușor de realizat.

1. Achiziționează-ți lumânări colorate în mai multe culori și forme diferite. Pentru a da unei încăperi viață, poziționează-le în așa fel încât să te simți tu bine când le vezi și să crezi o atmosferă plăcută.
2. Schimbă locația obiectelor de pe servanță și mută-le pe măsuta de cafea sau pe un alt raft.
3. Alege alt loc pentru tablourile și pozele de familie. Înainte de a muta un tablou ai grijă ca pe cel pe care îl muți în locul celuilalt să aibă aceleași dimensiuni în cazul în care au rămas urme de zugrăveală.
4. În cazul în care nu ai timp destul pentru a amenaja locul, încearcă să rearanjezi colțișorul de plante pe care îl deții.
5. Cumpără în fiecare săptămână câte un buchet de flori pe care să îl așezi într-o vază în sufragerie. Pentru a crea un efect deosebit încearcă de fiecare dată să alegi o altă floare. Nu este nevoie de flori exotice sau altele mai sofisticate. Simplitatea este elegantă.
6. Canapeaua este o piesă de rezistență într-un living. Pentru a-i da viață cumpără-ți sau achizițio-



nează-ți pernute decorative. Cu ele se poate schimba foarte ușor culoarea care domină într-o încăpere.

7. Dacă colecționezi obiecte precum cești, farfurii sau suveniruri, încearcă de fiecare dată să le scoți în evidență prin diferite aranjamente care le pun în valoare.

8. Ghivecele cu flori pot fi și ele mutate dintr-o cameră în alta și să fie adaptate decorului respectiv. Înainte de acest pas ia în calcul și

lumina de care au nevoie pentru a supraviețui.

Una dintre cele mai noi "tendințe" în materie de design interior este umplerea unui perete gol cu poze. Spre exemplu pozele înrămate se potrivesc perfect într-un decor clasic iar cele fără ramă într-unul modern. Totuși pentru ca decorul să arate simetric trebuie să știi cum să le aranjezi în așa fel încât să nu pară kitchos.

Flavia Călăianu

Să pavăm aleile din curte pentru a scăpa de noroi!

În această perioadă, foarte mulți dintre noi ne-am cam săturat de noroiul din curte. Am avut parte de ploii din plin și s-ar putea să avem



acum probleme ca pietoni în propria ogradă.

O soluție foarte bună o reprezintă pavajul. Este disponibil într-o gamă variată de forme și culori, prețuri pe buzunarul oricui, astfel că e soluția potrivită pentru trasarea aleilor din curte.

Specialiștii ne atrag însă atenția să verificăm câte dale ne sunt necesare pentru a duce treaba la bun sfârșit, asta ca să avem o lucrare nu doar bine făcută, ci și frumoasă. Se mai spune că nu avem nevoie de specialiști care să ne ajute la pavarea curții, ci doar de puțin timp liber, având în vedere că lucrarea nu necesită foarte mult efort. Pavarea se face manual, dală cu dală. Ceea ce obținem în final depinde mult de noi, iar pentru asta ar trebui să creionăm o schiță, un fel de proiect tehnic pe care să îl punem de fapt în practică în propria curte.

Theodora V.

Ce trebuie să faci înainte să părăsești compania

Dacă te-ai gândit să părăsești locul de muncă la care ai activat mulți ani sau pur și simplu ai fost concediat trebuie să știi cum să pleci, evitând să faci gesturi pe care într-un târziu ai putea să le regreti.

Din bătrâni se știe că de-acolo de unde pleci, tot timpul trebuie să lași loc de "Bună ziua!". În acest număr Sănătate și Frumusețe îți dăm câteva sfaturi legat de cum să părăsești un loc de muncă cu demnitate.

Înainte să pleci trebuie să mai faci câteva lucruri, iar primul ar fi acela să ceri o scrisoare de recomandare. Încearcă să o obții cât mai repede deoarece s-ar putea să ai deja, a doua zi, un interviu la o altă companie. De altfel, să nu ceri o scrisoare de recomandare dacă ai fost concediat pe motivul că nu știai să-ți rezolvi sarcinile care erau trecute în fișa ta de post.



Lucrează normal până la final

În cazul în care ți se cere să mai rămâi câteva zile sau săptămâni, până cineva te va putea înlocui, ai grijă să-ți rezolvi treaba până în ultima clipă. Reputația ta va avea de câștigat și în plus pentru

asta mai rămâi, ca să-ți rezolvi sarcinile care erau menționate în contractul de muncă. Trebuie să fii conștientos mai ales dacă vrei să-ți primești salariul.

Colegii tăi nu au nicio vină, de aceea nu uita să păstrezi o relație bună cu ei, să păstrezi legătura, să-i saluți înainte să pleci. Celor

care erau mai avansați în grad decât tine ai putea să le ceri unele recomandări. Ascunde-ți sentimentele pe care le ai, nu trebuie să le cunoască fiecare. Arată că ești o persoană puternică, demnă să depășească situațiile limită.

Nu ești în măsură să începi să bârfești, mai ales că astfel de comportament ar putea doar să-ți dăuneze.

Păstrează-ți calmul

Nu e momentul să începi să-i reproșezi șefului tău anumite chestiuni, sau să cerșești milă, spunându-i că nu ai din ce să-ți întreții familia. Nu va fi impresionat, din contră, te va acuza că te bazezi pe mila altora și nu pe competențele tale.

Dacă ai rămas fără un loc de muncă trebuie să-ți păstrezi calmul, stima de sine ca să poți fi în stare să-ți găsești un nou loc de muncă.

Blăjean I.

Garajul – unitar cu arhitectura casei

Dacă în urmă cu zeci de ani, la amenajarea unui garaj nu se ținea cont de multe detalii, acum garajul este la rândul său un fel de piesă de rezistență din curtea noastră, contribuie la tot ceea ce înseamnă estetică în curte și, prin urmare, trebuie să avem grijă cum arată și cum e definit.

De regulă, garajul este considerat o anexă a casei, având un scop strict funcțional. La fel ca și magazia de lemne, de exemplu.

O construcție cu mai multe meniri

Specialiștii sunt de părere că un garaj nu e făcut strict pentru a proteja mașina de vremea de afară, ci trebuie construit cu aceeași atenție cu care e ridicată casa în care stăm.



Garajul este cel care are și cea mai mare deschidere, ușa. El trebuie de asemenea să izoleze locuința perfect pentru a nu se pierde căldura. Un alt aspect important este cum arată

garajul. El trebuie să fe unitar cu arhitectura locuinței, fiindcă e parte a casei. Pe piață există fel și fel de modele de uși de garaj, fiindcă până la urmă tot la ușa ajungem, care nu

mai vrem să fie cea comună, clasică ușă care pare să nu se asorteze cu nimic.

Garajul prefabricat deschis

În situația în care nu dispunem de un spațiu pe care să îl transformăm în garaj, referindu-ne aici la garaj ca anexă, putem opta pentru un garaj prefabricat deschis. Acesta îi oferă mașinii noastre strict un adăpost adecvat. Este mai ieftin decât modelul clasic și e realizat pe structură metalică în combinație cu panouri metalice sau de lemn, ambele tipuri izolante. Poate fi realizat astfel încât să se asorteze cu stilul casei și chiar al grădinii unde vine amplasat. Este dezavantaj al acestui tip de garaj este acela că nu are spații de depozitare.

Ioana Vladimirescu

Profită de zilele ușoare la locul de muncă

Printre primele gânduri ale dimineții, în zilele lucrătoare, se numără mai mult ca sigur cel în care speră să nu ai o zi aglomerată, stresantă.

Și sigur, se întâmplă să prinzi astfel de zile, când nu ai multe sarcini de rezolvat. Ai putea fi tentat să nu faci absolut nimic, însă nu e alegerea potrivită. Într-o zi ușoară la locul de muncă ai putea învăța să folosești timpul eficient pentru a face lucruri constructive.

Îți prezentăm câteva idei prin care să devii productiv la servici chiar și când nu prea ai multe de făcut. În primul rând, ai putea să faci puțină ordine în contul cu e-mailuri să răspunzi celor pe care le-ai amânat.

În zilele mai ușoare poți să dai telefoane, să contactezi parteneri de afaceri să păstrezi legătura. Găsește orice scuză plauzibilă și sună-i. Te-ai putea alege și cu o invitație la un eveniment. Atenție la ora când contactezi pe cineva, pentru ca telefonul să fie apreciat.



Evită să suni la orele prânzului.

Fă-te eficient, urmărește sarcinile pe care le-ai avut în ultima perioadă cu clienții, vezi ce probleme ai întâmpinat în proiectul la care lucrezi. Apoi formează o listă cu propuneri de îmbunătățire a serviciilor pe care le prestezi. Fă-

când acest lucru le vei demonstra șefilor că îți dorești să faci mai multe.

Zilele ușoare îți oferă timp liber, ocazie în care poți să citești ultimele noutăți din domeniul tău, să consulți cărți, să te uiți peste ultimele evenimente și comuni-

cate de presă, vezi ce face concurența.

Învăță lucruri noi în tot acest timp, ajută-ți colegii care au mai multe de făcut. Făcând acest lucru, îți vor fi recunoscători, iar tu vei avea ocazia să încerci ceva nou.

Ionuț B.