

Moda sezonului cald pentru viitoare mămici

Multe femei au tendința de a-și ascunde burtica folosindu-se de haine care sunt cât mai largi, aceasta fiind deja o prejudecată. Viitoarele mămici ar trebui să fie conștiente că au o frumusețe aparte, o strălucire specifică și ar trebui cât mai mult să scoată în evidență această parte. Unul dintre cele mai bune moduri de a lăsa la o parte prejudecata este chiar vestimentația!

Indiferent de luna în care este sarcina, o femeie ar trebui mereu să se întrețină și să fie frumoasă deoarece doar așa va avea și o stare generală bună. Iată, care sunt tendințele verii în materie de modă pentru o femeie însărcinată:

Culorile calde și pastelurile sunt în mari tendințe în perioada aceasta a anului. Poți alege bluze colorate, mai sport, care să îți înveselească în mod constant plimbările, sau tunici pastelate și vaporoză care te feresc de temperaturile mari. În cazul în care trebuie să faci prezența la un eveniment mai formal, nu te feri de materialele prețioase, înaintând scuză sarcinii. Burtica va străluci frumos într-o bluză de satin, în nuanțe pastelate. Pe lângă asta materialul este unul răcoros și oferă un strop de glamour.

Nu renunța nici la fuste!

Vara aceasta este obligatoriu ca în garderoba ta să existe cel puțin o fustă albă, deoarece este una dintre piesele de rezistență ale sezonului. Nu trece cu vederea nici peste fustele din dantelă care conțin diverse broderii iar dacă ai mare nevoie de o ținută ele-



gantă, atunci poți opta oricând pentru o fustă de blugi care revine din nou în tendințe. Atenție! Piesele vestimentare alese trebuie să fie comode și special create pentru viitoarele mămici!

Ținutele casual nu sunt nici ele de neglijat. Maieurile și topurile sunt foarte practice și în trend! De la maieul alb care nu trebuie sub nici-o formă să lipsească din dulapul tău, până la maieul într-o culoare veselă care să te scoată în evidență. În același timp nu uita nici de topurile fără bretele care au un aer sexi și chic. O femeie trebuie să arate bine chiar dacă este însărcinată!

Când vine vorba de pantaloni, primul gând trebuie să se îndrepte spre comoditate. O alegere bună o reprezintă pantalonii care conțin o bandă elastică special creată pentru mămicile însărcinate. Optează pentru pantaloni scurți în diferite culori iar în timpul zilei pentru pantaloni din pânză mai ales când temperaturile sunt extrem de ridicate. Ieșirile de weekend pot fi completate cu ajutorul blugilor trei sferturi care oferă comoditate.

Probabil de multe ori ai văzut vedete însărcinate care poartă fel și fel de rochițe. De ce nu ai încerca să faci și tu la fel? Sunt potrivite pentru orice moment al zilei și merg cu orice activitate pe care ai desfășura-o. Cu ajutorul lor poți obține cu ușurință un look perfect, fără să te stresezi prea mult.

Pornind de la rochiile albe și vaporoză perfecte pentru plimbările în oraș sau la plajă, mergând până la cele cu imprimeuri florale sau în dungi. Desigur din garderoba ta sub nicio formă nu trebuie să lipsească rochia elegantă pe care o porți la diferite evenimente. Alege una dintr-un material mai elastic și largă, pentru a nu întâmpina neplăceri când o porți.

Flavia Călăianu

Se dă numai
cu Informația zilei!

Sănătate  Frumusețe

Informația Zilei

Anul VIII Nr. 391 miercuri 17.04.2013

C
h
r
i
s
t
y

T
u
r
i
n
g
t
o
n

și-a făcut
o prioritate din
a-i ajuta pe ceilalți

pag. 8 - 9



Vacanța care te eliberează de stres și toxine

Este vorba despre un concept unic și inovator de educație, prevenție și sănătate, în care specialiștii de la Purple Life îți pun la dispoziție produse, tehnologii și terapii de ultimă generație în medicina anti-aging, cu antioxidanți, care sprijină detoxifierea la nivel celular. Totul în decursul unei vacanțe fabuloase ori a unui weekend de neuitat.

Cum poți sprijini detoxifierea organismului? Prin consumul de alimente organice. O dietă prescrisă de un nutriționist va pune accentul pe alimente care conțin vitamine, nutrienți, antioxidanți, de care organismul are nevoie pentru detoxifiere. Vă recomandăm alimentele bogate în fibre, care, în prezența apei pe care trebuie să o consumați zilnic, absorb toxinele și le elimină în mod natural din organism. O dietă de acest gen va ajuta organele responsabile de eliminarea toxinelor, optimizându-le funcțiile: tubul digestiv (colonul), rinichii, ficatul, plămâni, pielea. O astfel de dietă însă nu este ușoară.

Cea mai simplă metodă

Dacă nu vrei să îți schimbi obiceiurile alimentare, să îți reprogramezi subconștientul și să îți speli colonul, poți să alegi „o scurtătură”, aprobată de medic: timp de 5 luni, consumă, sub forma unei cure, un produs natural special pentru detoxifiere - Ageloc R2 de la NuSkin.

Produsul trebuie luat pe o perioadă de cinci luni, pentru a îmbu-



nătăți sănătatea și a preveni îmbolnăvirile.

Sau mergi în concediul care te scapă de toxine!

La Club Purple Life poți să mergi într-un concediu dedicat detoxifierii, reînținerii, recăpătării vitalității. După o perioadă de stres sau dacă organismul îți dă semne de intoxicație, o săptămână sau 10 zile de tratamente dedicate vor face minuni pentru sănătatea și silueta ta și chiar îți vor șterge semnele îmbătrânirii premature. Ai parte de consilier nutrițional, de medici care îți vor recomanda terapii revoluționare pe care le poți încerca pe loc, deoarece intră în prețul pachetului de vacanță.

La restaurantul de lux al complexului vei primi numai alimente naturale, delicios preparate în bucătăria gourmet. Ai bonus saună, aquagym, inot în piscina cu apă sărată, echitație, plimbări în livadă, terapii antistress alături de specialiști în domeniu. Terapeuții de la Club Purple Life spun că mulți pacienți ai lor își regăsesc energia pierdută a tinereții după câteva zile de cură. Pentru starea de bine, primești un masaj, un tratament de estetică corporală și remodelare, precum și unul facial, anti-aging – desigur că și bărbații beneficiază de aceste terapii. Poți face jogging în parc și plimbări în natură sau să pescuiești în micul iaz natural din preajmă.

Nu intră în preț, dar sunt obligatorii, consultația medicală, analizele de laborator standard și electrocardiograma.

Pentru mai multe detalii puteți vizita site-ul www.purplelife.ro

Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru
Director editor - Ilie Sălceanu
Director revista
Poesis - George Vulturescu

Redactor șef - Adriana Zaharia
Secretar de redacție - Mihaela Ghiță

Redacția Satu Mare:
str. 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

Ce se ascunde în spatele refuzurilor copilului?

„Nu vreau să mănânc supă”, „Nu vreau să dorm acum”, „Nu mă îmbrac cu haina asta”, „Nu vreau să strâng jucăriile”, iar exemplele care îl conțin pe „nu” pot continua.

Cu siguranță te-ai confruntat de nenumărate ori cu aceste refuzuri din partea copilului tău. De la refuzurile copilului pornesc multe conflicte și bătăi de cap pentru părinți. Așadar, hai să vedem ce înseamnă mai exact când copilul refuză să facă ce îi ceri sau recomanzi.

Ce exprimă refuzurile copilului? De cele mai multe ori, părinții interpretează NU-ul copilului ca pe „Nu vreau să te ascult.” „Îți sfidez autoritatea.” „Mă răzbu.” sau „Nu te respect.” De multe ori însă, refuzurile copilului înseamnă și alte lucruri, exprimând nevoi sau dorințe ale copilului care nu au ca unic scop să îți testeze limita răbdării sau autoritatea.

İată ce mesaje se pot ascunde



în spatele unui „Nu” hotărât spus de către copil:

1. „Sunt obosit/nu mă simt bine”. Deseori, starea biologică a copilului influențează disponibilitatea sa de a coopera cu tine. Oboseala, boala, simptomele unei răceli, un început de febră, dureri în anumite părți ale corpului, toate pot duce la un refuz instantaneu de a face ceva. Copiii de vârste mici își exprimă cu greutate aceste stări, așa că refuzul de a te asculta este cea mai ușoară modalitate a copilului de a transmite disconfortul fizic.

2. „Mi-e foame/sete/prea cald/prea frig etc.” Atunci când copilului îi e foame sau sete, când îi e somn, s-ar putea să refuze mult mai des decât atunci când aceste nevoi i-au fost satisfăcute.

3. „Nu am nevoie de ajutor.” Dacă îi propui copilului să îl ajuți să facă ceva sau să faci ceva în locul lui și refuză, încearcă să afli cum ar prefera să procedeze de fapt - este posibil ca soluția propusă de tine să nu îi fie pe plac.

4. „Sunt supărat/furios/dezamăgit/ speriat.” Preșcolarii abia încep să învețe să identifice emoțiile, așa că atunci când le vor trăi, nu le vor exprima verbal în mod clar, ci prin comportamente de opoziție, de respingere, de căutare a atenției etc. Așadar, dacă micuțul tău tocmai a pierdut la un joc sau a avut o neînțelegere cu un alt copil care l-a supărat, este foarte probabil să nu fie dispus să facă ce îl rogi.

5. „Nu îmi place această activitate.” Deși te-ai aștepta ca tuturor copiilor să le placă să deseneze, de exemplu, unii preferă să facă mișcare sau să construiască.

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)

Anxietatea școlară a copilului

Cei mici au avut parte de o săptămână de vacanță. Mici sau mai măricei – elevii. Întoarcerea la școală după o vacanță, fie ea cât de scurtă, poate să fie cu scânteie în cazul unor elevi, iar scânteile le simt cel mai bine părinții.

Ce e de făcut și cum putem înlănzii anxietatea școlară a copilului aflăm de pe blogul psihologului Gyorgy Gaspar.

Comportamente de evitare și retragere

„Copilul poate avea o stare de anxietate atunci când este vorba despre școală, stare care îi afectează inclusiv rezultatele școlare. Anxietatea este mecanismul de apărare al organismului în acțiune. Situațiile percepute drept riscante pot să fie susținerea unor examene orale, a unor prezentări în fața clasei ori chiar interacțiunea cu ceilalți elevi din școală. Adesea starea de anxietate e des-



crisă ca o stare de panică. Organismul copilului fie e pregătit să confrunte pericolul, fie să fugă repede. Cel mai adesea fuga e reprezentată de comportamentele de evitare și retragere ale copilului.

Un rezultat al procesului educațional?

Majoritatea copiilor trăiesc episoade trecătoare de anxietate pe parcursul vieții. Atunci când

ele perturbă funcționarea zilnică, stima de sine sau abilitatea de concentrare ori procesul efectiv de învățare, această stare devine o tulburare. Anxietatea are o pronunțată componentă biologică, dar poate să fie și o rezultantă a procesului educațional. Dacă părinții adoptă un stil de educație centrat pe protecție exagerată și un nivel crescut de îngrijorări, îi transmit copilului mesajul că lumea e un loc nesigur și imprec-

tibil. Dar anxietatea poate să fie determinată și de experiențele timpurii și traumatizante de viață.

Când mergem la specialist?

Una dintre cele mai eficiente intervenții în tratamentul anxietății este expunerea. Confruntarea cu situațiile de care copilul se teme poate în timp să determine o scădere a emoțiilor de frică și stărilor de disconfort. Deoarece majoritatea îngrijorărilor sau gândurilor anxioase sunt centrate pe viitor, e important să îl ajutăm pe copil să identifice aceste gânduri supărătoare și să analizăm nivelul de realism al acestora. Dacă anxietatea afectează și alte aspecte ale vieții copilului, cum e somnul sau pofta de mâncare, e indicat ca părintele să solicite intervenția unui specialist în sănătatea mintală”, scrie specialistul pe al cărui blog puteți citi mai multe detalii despre acest subiect.

A consemnat Ioana Vladimirescu

Cartofi scăsuți



Ingrediente:

Un kg de cartofi, o ceapă, 8-10 linguri de ulei, un ardei gras, o lingură de delicat de casă, sare, piper, o linguriță de boia.

Mod de preparare:

Cartofii curățați se taie cubulețe sau fășii, după preferință. Ceapa mărunțită se călește în ulei, se presară cu boia, apoi se adaugă repede și cartofii bine spălați. Se condimentează după gust, cartofii se călesc, apoi se sting cu apă, cât să-i acopere

bine. Se adaugă ardeiul tăiat în două, curățat și se lasă mâncarea la fiert până când cartofii se înmoaie, iar zeama scade, sau dacă vă place, chiar până când devine păstoasă. Dacă e nevoie, înainte de a se lua de pe foc, se mai poate condimenta puțin. Se servește ca mâncare de sine stătătoare, de post, sau ca garnitură la carne prăjită sau fiartă, ori cârnați, tot la fel, fierți sau prăjiți.

Tort de fructe



Ingrediente:

4 ouă, 4 linguri de făină, 4 linguri de zahăr, un plic de zahăr vanilat, 5 g praf de copt, 400 g lapte dulce, alte 4 linguri de zahăr, o bucină de vanilie, fructe proaspete sau congelate, eventual compot, o gelatină și 200 g de apă, sau sirop ce se potrivește la fructele alese pentru tort.

Mod de preparare:

Albușurile de ouă se separă de gălbenuș. Gălbenușurile se freacă bine cu cele 4 linguri de zahăr și cu zahărul vanilat. Albușurile se bat spumă tare și se amestecă cu gălbenușurile, apoi treptat se adaugă făina și praful de copt, amestecând fin. Se toarnă într-o formă specială pentru tort de fructe, se pune la cuporul preîncălzit și se coace timp de 15 minute. Se prepară o bucină, conform instrucțiunilor de pe am-

balaj, dar de data aceasta folosind doar 400 g de lapte, iar budinca fierbinte se toarnă uniform în cavitatea blatului de pișcot. Se așează fructele, se amestecă bine gelatina cu suc de fructe, iar după ce s-a dizolvat se pune la fiert până dă primul clocot. Se toarnă peste fructe și se lasă 2-3 ore la frigider.

Supă de varză cu ciolan



Ingrediente:

Un ciolan afumat mai mic (6-700 g), 500 g varză murată mărunțită, sau eventual frunze mărunțite ulterior, un morcov, 2 linguri de bulion, o ceapă, ulei, o linguriță de boia de ardei, sare, mărar proaspăt, mărunțit, sau uscat și sfărâmat.

Mod de preparare:

Ciolanul se lasă la înmuiat în apă rece timp de 5-6 ore. Se schimbă apa și se pune la fiert, până când se desprinde de pe os. Se scoate din zeamă, se ia carnea de pe os și se

taie bucăți. Ceapa mărunțită se călește într-un pic de ulei, se adaugă boiaua și se stinge cu zeama de la ciolan. Morcovul se pune în supă întreg sau feliat, după gust. Se adaugă varza bine sălată cu apă rece, se condimentează, iar când este aproape fiert se adaugă și carnea. Se pune bulionul în supă, apoi se mai lasă 5-10 minute la fiert. La servire se poate adăuga și smântână.

Meniul săptămânii

Nudli



Ingrediente necesare: un kilogram de cartofi, un ou (este opțional), sare, ulei, făină, pesmet, sare. **Modul de preparare:** cartofii se pun la fiert cu coajă, în apă cu puțină sare. Când sunt fierți se iau din oală și se lasă să se răcească, apoi se curăță și se dau pe răzătoarea mică. Se adaugă puțină sare, opțional oul și se face un aluat din cartofi și făină. Apoi se întinde aluatul sub forma unor bețișoare care se taie la lungimea de 3-4 centimetri, și se pun la fiert. În paralel se pune pesmetul la prăjit în ulei. Peste el se adaugă aluatul fiert și se amestecă bine. Se consumă calzi sau reci. Puteți folosi și dulceață dacă doriți.

Coriolan A.



Ciorbă de pește cu zeamă de varză

Ingrediente necesare: 600 grame de pește, 1,5-2 litri de zeamă de varză, o legătură de verdeață asortată, o legătură de zarzavat și condimente. **Modul de preparare:** zeama de varză se diluează după gust cu apă, apoi se pune la fiert. Zarzavatul curățat și tăiat rondele se adaugă în zeama de varză. După ce zarzavatul s-a înmuiat suficient de mult se adaugă peștele în bucăți, de preferat mai mari. Se lasă să fiarbă, timp în care se ia spuma și se potrivește de sare. La final se adaugă pătrunjelul verde și mărarul tăiat mărunțit.

Atrage privirile cu o manichiură specială

Ideile pentru o ținută unică se nasc în imaginația noastră mult timp înainte de nunta care va avea loc. Miresele se gândesc la fiecare detaliu, modifică concepțiile, caută accesorii: pantofi, lanțișoare, cercei... o mulțime de detalii necesare, iar timpul fuge.

La final, când rochia cea frumoasă este aleasă, ne gândim la coafură, la machiaj și la manichiură. Aici trebuie să hotărâm dacă vrem să avem unghii naturale scurte, eventual prelungite delicat sau unghii lungi. Dacă vom alege unghiile scurte vom avea o mulțime de posibilități de ornamentare. Unghiile lăcuite cu o culoare și decorate cu pietricele, de exemplu lângă cuticula, sunt deosebit de elegante. Dacă



unghiile sunt lăcuite cu o singură culoare pot fi ornamentate delicat cu oje flexbrush (pe baza de apă).

În oferta firmelor din domeniu vom găsi oje cu sclipici, care sunt foarte decorative singure și nu trebuie adăugate elemente suplimentare. O altă idee interesantă sunt gelurile lac oferite de firma Calsa, care se aplică ca orice oja obișnuită (după pregătirea unghiei) și se usucă în lampa UV. Putem aplica, înainte de întărire, alte decorațiuni, de exemplu confetti sau sclipici. Autocolantele sau abțibildurile sunt la fel de bune.

Dacă ne vom decide să ne prelungim unghiile la stilist, vom avea mai multe posibilități. Înainte de toate putem să alegem forma lor cea pătrată tradițională, oval delicat sau forme mai extravagante: taisuri, pipe, stiletto, side, edge. După ce am ales forma, putem să ne gândim la ornamentarea unghiilor. Aici avem

deplină libertate! Avem un carnaval! De exemplu, așa zis-ul Russian Style (stilul rusesc) este foarte interesant și este cel mai des realizat pe taisuri. Unghiile ornamentate cu acryl sau gel umbrat (degrade) sunt la fel de frumoase.

Decorațiunile 3D, de exemplu florile acrylice, atrag privirea ca un magnet. Folosirea foliei ștanțate pentru construirea scheletului unghiei este o noutate. Putem să încrustăm flori sau sclipici. De fapt putem să facem tot ce ne spune imaginația noastră. Să o lăsam să ne conducă și să așteptăm efectele!

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

V. S.

Vopsește-ți părul în funcție de culoarea pielii și a ochilor

Dacă simți că ești pregătită să faci o schimbare și dorești să îți schimbi culoarea părului atunci este indicat să iei în calcul anumiți factori.

Culoarea tenului și a ochilor joacă un rol important în alegerea nuanței perfecte. Toate acestea trebuie să fie într-o armonie dacă nu vrei ca look-ul tău să se transforme într-un dezastru.

De fiecare dată când dorim să urmăm trend-urile contemporane trebuie să și știm dacă acestea ni se potrivește sau nu deoarece nu este destul ca un lucru anume să fie la "modă". Spre exemplu un ten măsliniu niciodată nu se va potrivi cu un blond platinat. La fel ca și machiajul, culoarea părului poate să îți scoată în evidență ochii.

Care este culoarea ta naturală?

Lucrul cel mai important e să știi care este culoarea ta naturală. De asemenea, nu trebuie să ignori faptul că lungimea părului se deschide la



culoare datorită soarelui și niciodată nu vei putea stabili cu exact culoarea naturală. Totuși pentru a o determina, studiază-ți în oglindă rădăcinile. Al doilea pas, este stabilirea tonului, cald sau rece. Tot ce trebuie

să faci este să pui o bijuterie de argint sau aur lângă piele. Cea care iese cel mai mult în evidență va arăta dacă ai un ton cald sau rece.

În momentul în care ai stabilit aceste două lucruri, totul devine sim-

plu. Tonurile calde merg cu părul blond, roșcat, blond miere sau arămiu. Cele reci se potrivesc cu negrul albăstrui, violet sau blond platinat.

Blondul deschis

Multe femei doresc să își vopsească părul blond însă puține sunt cele care își pot permite această culoare pretențioasă. În special dacă este vorba de un blond extrem de deschis. Dacă se întâmplă să ai un ten foarte deschis și ochii albaștrii/verzi, atunci te poți considera una dintre femeile norocoase. Blondul platinat este cel care îți se potrivește însă și nuanțe precum șatenul deschis te vor contura armonios.

Tenul închis

Dacă ești posesoarea unui ten închis și ochii căprui atunci poți alege nuanțe precum mahonul, ciocolatiul, blondul închis sau negru. Evită pe cât posibil nuanțele de roșcat sau blond roșcat deoarece nu se potrivesc cu tenul tău.

Flavia Călianu

Remedii homeopate de folos în traumatismele articulare

Nu rareori se întâmplă ca la o mișcare forțată sau la o aterizare greșită după un salt la coș de exemplu să apară o durere intensă care să persiste poate chiar și ore sau zile după antrenament.

Poate fi vorba de contractura musculară care să jeneze mișcările sportivului nostru chiar și la mișcări obișnuite, banale. Într-o asemenea situație, ne putem folosi de ajutorul gelului cu Arnica și a unui remediu al campelor care este Cuprum.

Dacă după un antrenament intens sau după un antrenament avut după o perioadă de repaus, sportivul se plânge de o febră musculară intensă, poate chiar invalidantă, se recomandă continuarea antrenamentelor alături de administrarea remediei Sarcocollact acid până la dispariția simptomelor.

Calciu, magneziu și vitamina D în perioada de creștere



În perioada creșterii intense a copiilor (deci nu numai a sportivilor) putem susține această perioadă cu un remediu din fosfat de calciu. Calcareea Phosphorica ajută rezolvarea unor tulburări din perioadele de

creștere, dar și probleme dentare.

Deseori întâlnesc părinți care-mi cer prescripții pe baza de calciu pentru copiii lor cu contracturi musculare, fasciculații sau cărcei. Majoritatea doresc produse naturiste. Sfatul

meu în alegerea produsului este acela să se aleagă un produs care pe lângă calciu să mai conțină obligatoriu și magneziu eventual și vitamina D dacă copilul se află în perioada de creștere sau eventual și Zinc, un mineral care este deficitar în organism. Și mai important este ca produsul să aibă cantitatea de minerale necesare pe zi într-o singură tabletă, căci altfel complianța la tratament va scădea. Să se facă cure de 1-2 luni, eventual repetat de 2-3 ori pe an.

Un alt "remediu" absolut indispensabil pentru buna creștere și dezvoltare a tinerilor sportivi dintr-o familie este suportul necondiționat pe care trebuie să îl oferim. Indiferent că este vorba despre un simplu antrenament de unde poate veni lezat sau traumatizat fizic sau este vorba despre o înfrângere suferită la un campionat de unde vine acasă cu o suferință emoțională. Apropierea emoțională, o vorbă bună și o mângâiere sunt cel mai bun "balsam" pentru rana emoțională și ajută și la cea fizică.

Dr. Sztamari Anamaria, medic homeopat Clinica Sfântul Anton

Consumul de praz combate paraziții intestinali

Prazul este cunoscut în general ca un aliment, fără a lua în seamă calitățile sale curative. Consumul de praz combate viermii intestinali. Zeama caldă de praz se folosea în tratarea durerilor de urechi, dar și pentru pansarea hemoroizilor.

Această legumă se cunoaște ca aliment încă din antichitate. Ea are în componență 87-90% apă, hidrați de carbon, proteine, grăsimi, substanțe minerale, uleiuri volatile și vitaminele A, B1, B2 și C.

Recomandări terapeutice

Prazul este indicat în tratarea afecțiunilor digestive deoarece conține o cantitate mare de celuloză și de mucilaginii. Se recomandă folosirea prazului în caz de constipație, enterocolite, atonie digestivă, fermentații intestinale și alte tulburări digestive. De asemenea



se recomandă pentru viermi intestinali. Se va consuma în fiecare dimineață, pe stomacul gol.

Prazul stimulează funcționarea bilei și a stomacului, are efect antihelmintic și distruge foarte mulți germeni patogeni, ajutând la tulburările digestive.

Mucilagiile din praz sunt foarte utile și în tratarea afecțiunilor respiratorii (laringite, faringite, bronșite, traheite, răgușeală, tuse sau pierderea vocii). Afecțiunile pielii pot fi tratate foarte eficient cu praz. Aplicați pe piele cataplasme de frunze fierte, tratate apoi cu untură de porc, lăsând aplicația în funcție de toleranță până la 24 ore. Cataplasme cu praz fiert în lapte dulce se aplică pe supurațiile cronice, până la vindecare. Abcese pe piele se vindecă cu cataplasme cu praz fiert aplicat cu pâine.

Contra băătăurilor și a locurilor întărite ale pielii se pune la macerat în oțet o frunză de praz, timp de 24 ore. Se aplică noaptea cu parța umedă.

Contra plăgilor se pun pe rană frunze de praz sub formă de pansament antiseptic și cicatrizant. Contra furunculelor se pun cataplasme cu partea albă a prazului, zdrobită în puțină apă îndulcită, pentru obținerea unei paste.

Sucul de praz cu lapte sau zer se aplică pe ten contra pielii înroșite și a erupțiilor feței. De asemenea, din suc este amestecat cu miez de pâine se obține o pastă care grăbește colectarea în abcese și furuncule.

Prazul are și efect diuretic cu eliminare de acid uric. Contra retenției de urină și a cistitelor se fierb la foc domol 6 fire de praz acoperite cu ulei de măsline. Se aplică preparatul cald pe partea de jos a abdomenului și în zona rinichilor, fixându-l cu un bandaj nu prea strâns și menținându-l toată noaptea. În plus, prazul se mai folosește în infecțiile genito-urinare, a prostatismului și a impotenței.

Text selectat și prelucrat de Ioan A.

Conținutul bagajului pentru naștere

Momentul mult așteptat al nașterii se apropie și este bine să vă pregătiți din timp pentru a nu fi luate prin surprindere.

Pentru a fi sigură că nu ați uitat nimic important, bagajul pentru maternitate sau spital trebuie să fie pregătit și pus la îndemână deja de la începutul lunii a 7-a de sarcină. Astfel, cel mai bine este să vă faceți o listă cu toate cele necesare în perioada când veți sta în maternitate. În ajutorul dumneavoastră vine și Școala Mamelor din Satu Mare care vă prezintă toate acele lucruri de care veți avea nevoie. Bagajul este compus din 3 părți: actele necesare la maternitate, bagajul de maternitate pentru gravidă și bagajul de maternitate pentru bebeluș: 1. buletin de identitate, carnetul de gravidă, ultimele ecografii și analize medicale; 2. lichide - apă plată sau suc neacidulat, ceai de chimion, anason sau fenicul (pentru stimularea lactației), cană, farfurie, tacâmuri, periuță și pastă de dinți, gel de duș, săpun, șampon, perie de păr, elastice de păr, deodorant, strugurel de bu-



ze, cremă de mâini și de față, hârtie igienică, vată făcută în pachețele, absorbante, șlapi pentru a intra cu

ei la duș, aparat de ras, 2 cămăși de noapte, chiloți comozi (de unică folosință), halat, șosete, sutien pen-

tru alăptat, prosoape (mai multe și de diferite mărimi), pompă de muls, mameloane de silicon (opțional) supozitoare cu glicerină, cremă garmastan (pentru prevenirea ragadelor), algocalmin.

Lucrușoare pentru bebe

Bagajul pentru bebeluș este format din următoarele lucruri: pampers, prosop, săpun, hăinuțe spălate și călcatе (căciulițe, salopete, body-uri, mănuși, șosete), păturică, șervețele umede, pastă petrinii sau bepanthen cremă.

Prezenta listă privind conținutul bagajului este valabilă în cazul în care nașteți în spitalele de stat, iar dacă optați pentru nașterea la o clinică privată nu veți avea nevoie de întregul conținut al bagajului.

Pentru programări la cursurile organizate, 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

Contactul timpuriu între nou-născut și tată este important

Cursul de puericultură adresat proaspeților tătici are ca subiect în această săptămână importanța prezenței tatălui la maternitate.

Odată ajunși la maternitate, e important să fiți alături de parteneră. Chiar dacă ea este cea care trece prin durerile nașterii, travaliu, alăptat, schimbat scutece, sunt lucruri pe care și proaspeții tătici le pot face.

Dacă vă simțiți suficient de pregătiți, puteți asista la naștere. Indiferent dacă sunteți în sala de nașteri sau în sala de travaliu, partenera va aprecia enorm efortul vostru. Un cuplu care împărtășește o astfel de experiență este mult mai sudat, acesta fiind momentul în care se formează familia. Se spune că instinctul patern apare doar dacă tatăl participă efectiv la nașterea copilului său.

În primele zile, e recomandat ca tăticii să își găsească activități care să îi aparțină în totalitate lui: schimbatul scutecului, aducerea copilului



la mama pentru a fi hrănit, băița de seară, pregătirea cina etc.

Contactul timpuriu între nou-născut și tată este extrem de important pentru adaptarea copilului la viața extrauterină, după suferința prin care bebelușul a trecut în orele de travaliu. Nou-născutul va recunoaște prima oară vocea tatălui, care a reușit să pătrundă la el în pe-

rioadă intrauterină datorită tonalității vocii și apoi va recunoaște mama, după miros. Astfel, tatăl este prima persoană care are datoria să ușureze adaptarea copilului în familie.

85% din femei, la 2-3 zile de la naștere experimentează tristețea postpartum. Partenera va simți că nu se poate baza pe nimeni, viața

este grea, noul rol și responsabilitățile o copleșesc. Atunci, partenerul este cel care trebuie să intervină, fiind un real suport moral, demonstrând că o acceptă pe parteneră în noul ei rol, că este alături de ea iubind-o și ajutând-o în tot ce e nevoie. Din păcate 25% dintre femei ajung să experimenteze depresia postpartum zile, săptămâni sau chiar luni după naștere, manifestându-se printr-o lipsă a poștei de viață, irascibilitate, anxietate, lipsa igienei personale, insomnii, existând chiar pericolul de a-și face lor sau copilului rău fizic. Astfel, rolul partenerului este esențial în prevenirea acestor simptome, sau în recunoașterea lor dacă ele au apărut.

Întrebare - concurs: Ce atitudine e bine să adopte tăticii în primele zile după naștere? Răspunsurile pot fi trimise pe adresa redacției Informația Zilei, str. Mircea cel Bătrân nr.15, Satu Mare sau prin mail: redactiasm@informatia-zilei.ro, iar pentru mai multe informații puteți accesa www.cursdepuericultura.ro

Christy Turlington și-a făcut o prioritate din a-i ajuta pe ceilalți

Complicațiile suferite la nașterea fiței ei Grace, în 2003, i-au schimbat complet cursul vieții topmodelului, după ce a descoperit că hemoragia postpartum este cauza principală a mortalității în rândul gravidelor.

A finanțat și a regizat timp de doi ani documentarul "No Woman, No Cry" (2010) – povestea a patru femei însărcinate din Bangladesh, Tanzania, Guatemala și Statele Unite nevoite să înfrunte provocări total diferite pentru a da naștere. După lansarea documentarului și difuzarea pe canalul celebrei Oprah Winfrey, modelul în vârstă de 44 de ani s-a întrebat ce urmează. "Am simțit că era un deserviciu să le prezint oamenilor niște informații și să nu le ofer posibilitatea de a schimba această situație. Am fost întrebată de multă lume, care afla pentru prima dată de problema ridicată de mine în documentar, cum pot să ajute."

Imediat după documentar a urmat lansarea campaniei "Every Mother Counts/ Fiecare mamă contează" cu scopul de a reduce și chiar de a elimina decesele care pot fi evitate în rândul femeilor însărcinate. Până în 2012, numărul deceselor de pe planetă a scăzut la aproape jumătate – de la 500.000 pe an la 287.000, mulțumită în parte ajutorului oferit de munca lui Christy. Călătoriile ei pe continentul african, în Asia de Sud și în sate îndepărtate din America Latină i-au oferit o altă perspectivă asupra lumii. „Mi-a fost întotdeauna teamă să nu mi se îngusteze orizonturile pe măsură ce voi înainta în vârstă."

Cariera de model nu a fost alegerea ei

Alături de Cindy Crawford, Claudia Schiffer, Linda Evangelista și Naomi Campbell a format grupul celor cinci supermodele ale anilor '90. Media le-a descris ca un grup inseparabil de tinere frumoase care aveau lumea la picioare, mergeau tot timpul la petreceri și arătau fabulos. Dar lucrurile nu stăteau exact așa. "Am trecut prin multe împreună, dar în afară de munca pe care o făceam, toate eram extrem de diferite. Proveneam din familii diferite, din țări diferite."

Ceea ce o separa, pe lângă atitudine și eleganța fără efort, era demnitatea și modestia ei – o ca-



litate mai rar întâlnită în rândul supermodelor. Își datorează firea mediului în care a crescut, o familie catolică alcătuită din celelalte două surori ale ei, un tată pilot de avioane și o mamă care le-a insuflat dragostea pentru călătorii. „Cel mai mare plus al modelingului a

fost posibilitatea de a vedea lumea." Când încă era adolescentă, mama ei originară din El Salvador a însoțit-o în călătoriile peste hotare. „Nimeni nu venea cu mama. Dar eu nu m-am grăbit să cresc. Aveam obiceiul să merg la prezentări în Paris sau Roma și în pauzele dintre

filmări mergeam să-mi cumpăr păpuși de porțelan."

Clișeele legate de manechine, printre care se numără superficialitatea și un coeficient de inteligență scăzut, au avut un anumit efect asupra ei, determinând-o probabil să revină pe băncile școlii

de două ori și să-și dezvolte câteva afaceri. "Aceste concepții greșite nu le-am perceput ca ceva negativ, sunt bucuroasă că am fost provocată și împinsă mai departe pentru că prima mea carieră, cea de model, a fost accidentală, nu a fost neapărat alegerea mea. Am profitat

de toate oportunitățile oferite de acea primă carieră pentru a explora cine sunt eu cu adevărat și ce vreau să fac în viață."

Christy și-a urmat inima și instinctele pentru a descoperi modurile în care putea ea să schimbe lumea. Iată care sunt sfaturile ei:

pune-ți întrebări pentru a descoperi care e intenția sau scopul tău în viață; ai răbdare și ai încredere în tine pentru a putea primi răspunsurile pe care le cauți; stabilește-ți propriul scop și "dă-i drumul" în lume; pregătește-te, pregătește-te și iar pregătește-te;

recunoaște unicitatea a ceea ce ai tu de oferit; fii recunoscătoare că experiențele din trecut pot fi exact ceea ce ai avut nevoie pentru a-ți atinge ținta finală. Cu toții ne dorim răspunsuri urgente, dar acestea cer timp, răbdare și ascultarea atentă a ființei interioare.

Modelling-ul i-a oferit posibilitatea să aleagă ce dorea să studieze

Pe lângă proiectele caritabile, supermodelul anilor '90 încă își găsește timp pentru a-și folosi trăsăturile care au făcut-o faimoasă în campanii publicitare pentru firme ca Maybelline, Roberto Coin, Louis Vuitton și altele, dar nu mai mult de 20 de zile pe an. De asemenea, și-a continuat studiile cu un masterat în Sănătate publică la Universitatea Columbia și speră să realizeze încă un documentar cât mai curând. „Faptul că a trebuit să muncesc ca să pot urma o facultate de prestigiu, lucru pe care părinții mei nu și l-ar fi putut permite să-l facă, m-a determinat să nu risipesc timpul petrecut acolo. Mulți studenți nu au avut șansa să-și aleagă ce doresc să studieze. Eu am avut norocul să pot alege de două ori și să plătesc din banii mei."

Părinții – cel mai important exemplu pentru copiii lor

Când vine vorba de familia ei, Christy recunoaște că ea și soțul ei, regizorul și actorul Edward Burns, sunt parteneri cu drepturi egale. El preia toate îndatoririle când ea este plecată cu proiectele umanitare, iar ea face la fel când Edward are filmări.

Este nerăbdătoare să le împărtășească și copiilor săi dragostea pentru călătorii, la fel cum au făcut și părinții ei. „Îi pregătesc și pe ei întotdeauna când plec undeva. Avem acasă, pe un perete, o hartă uriașă a lumii și le arăt întotdeauna unde voi fi. În acest fel învață despre lume prin intermediul proiectelor mele. Acum că Grace și Finn sunt suficient de mari să înceapă să meargă și ei în acele locuri, vor putea să vadă totul cu ochii lor. Pentru copiii noștri suntem cel mai important exemplu despre cum trebuie să fii în această lume. Îmi doresc ca ei să vadă cât este de important să faci o prioritate din a-i ajuta pe cei din jurul tău."

Speedfitness- un antrenament revoluționar la Primagym

Nu mai trebuie să muncești ani de zile ca să ajungi la niște rezultate satisfăcătoare. Corp tonifiat, abdomen plat, mușchi vizibili, condiție fizică și ținută de invidiat, vitalitate și energie... sunt doar câteva din avantajele oferite de antrenamentul Speedfitness!

Tehnologia EMS (Electro Stimulare Musculară) vine în ajutorul celor care caută soluții rapide și eficiente de a face antrenament! Speedfitness este viitorul!

Particularitățile acestui tip de tratament

Prin antrenamentul bazat pe tehnologia de ultimă generație a electro-stimulării musculare putem obține contractarea mult mai puternică și mai intensă a mușchilor, decât prin antrenamentele tradiționale, unde se antrenează doar mușchii contractați în urma mișcărilor voluntare. În funcție de intensitate, de alegerea programelor și de obiectivele personale, se poate obține nu numai con-



turarea mușchilor ci și dezvoltarea și tonifierea lor, precum și creșterea rezistenței sau dezvoltarea rapidității. Indiferent dacă sunteți profesionist sau amator, Speedfitness-ul vă va ajuta să atingeți potențialul fizic maxim garantat! Spre deosebire de tratamentele bazate pe tipurile tradiționale de stimulare electrică, Speedfitness-ul antrenează totodată mușchii de suprafață și cei din profunzime. Siste-

mul este adaptat pentru a implica toată musculatura chiar și în poziție pasivă culcată. Prin exercițiile active, suplimentare, executate pe parcursul celor 20 de minute de antrenament, putem multiplica efectul.

Beneficii

În privința intensității nu sunt limite-singura limită este rezistența noastră. Puteți obține în scurt timp succese vizibile și palpabile în reducerea kilogramelor și a țesuturilor adipoase, în creșterea și tonifierea musculaturii, în creșterea forței și a rezistenței fizice, crearea unui corp cu forme armonioase. Toate încununate cu îmbunătățirea stării generale! Această metodă nu este doar sigură, ci și extrem de eficientă, deoarece activează 90% din sistemul muscular antrenând mușchii atât la suprafață cât și în profunzime. Tot ceea ce se va simți în timpul antrenamentelor va fi un efort muscular pur, fără solicitarea articulațiilor și a tendoanelor. Pentru a crește eficiența antrenamentului, pe parcursul celor 20 de minute se va efectua o serie de exerciții. Exercițiile sunt realizate împreună cu antrenorii profesioniști

ai studiului. Antrenorii noștri îți vor oferi cea mai bună consiliere pentru atingerea scopului antrenamentului tău. Astfel vei primi informații cu privire la seriile de exerciții, menținerea atenției și creșterea motivației în timpul antrenamentului. Antrenorii noștri vă garantează că toți clienții vor avea parte de o consiliere personală corespunzătoare și de motivație maximă.

Prețuri: Ocazional 65 Lei; Abonament 10 ședințe (valabil 7 săptămâni)-600 Lei; Închiriere echipament 5 lei/sedință

Prețul include:
20 de minute de antrenament
Într-un cadru intim, liniștit
15 minute antrenament + 5 minute program celulită
10 minute antrenament + 10 minute program celulită
15 minute antrenament + 5 minute program body relax – masaj
Fă mișcare împreună cu PRIMAGYM!
Pentru informații suplimentare puteți contacta PrimaGym, la telefon 0728.555.590 V.S.

Fiți musafirii noștri la două tratamente gratuite cu Immunotic

Prin utilizarea aparatului Immunotic, pe baza unei experiențe vaste câștigată, corpul uman va reuși să restabilească starea de sănătate dacă va primi impulsurile și nutrienții corespunzătoare.

Dovada este vindecarea de niște boli considerate incurabile, îmbunătățirea stării generale.

Recomandări în folosirea aparatului Immunotic

Cu aparatul Immunotic putem sprijini procesul de regenerare al organismului, astfel încât corpul, sufletul și spiritul să conlucreze armonios.

Dacă în organism apare o schimbare (boala) aceasta poate fi reversibilă. Aparatul Immunotic are proprietatea de a aduce organismul fizic în starea de a recu-

naște defectele. Aparatul transmite oscilații și impulsuri cu ajutorul cărora organismul își reamintește de starea sănătoasă. În corpul sănătos celulele sănătoase au o undă sinus care are o anumită tensiune iar celulele bolnave produc mult sub acesta.

Cum funcționează

Celulele comunică între ele prin unde electrice și prin oscilații. Prin oscilații se transmit informații și comenzi pe care creierul le dă și le dirijează. Aceste oscilații sunt măsurabile, boala în sine fiind urmarea unei oscilații considerată greșită.

Fiecare boală are un fundal sufleresc, randamentul vieții noastre se manifestă pe corpul fizic. În această situație poate ajuta aparatul Immunotic, deoarece are o acțiune asupra nearmonizării,



asupra oscilațiilor greșite astfel încât din memoria inteligenței infinite a organismului pornește o oscilație corectă, dispărând nearmonioasă. Mobilizează energia necesară reconstrucției. De fapt are un efect benefic asupra capacității străbune de autovindecare a organismului.

Distruge virusii, bacteriile, paraziții intestinali. Poate avea efecte asupra bolilor cardiace și vasculare, asupra paraliziei, asupra bolilor reumatice, asupra depresiei, asupra bolilor sistemului nervos, asupra tumorilor, în cazul inflamațiilor și infecțiilor, asupra bolilor organice. Utilizarea aparatului nu suplinește tratamentele prescrise de medic!

Immunotic Center, Satu Mare str. Ștefan Cel Mare nr. 22, cu intrare de pe strada Marsilia, tel. 0752.971.544 V.S.

Dieta cu miere și scorțișoară

În ultima perioadă, tot mai multe doamne și domnișoare urmează fel și fel de diete. Ne-am oprit de această dată atenția asupra unei diete... dulci. O numim dulci pentru că are la bază miere și scorțișoară.

Specialiștii susțin că scorțișoara și mierea sunt două alimente care ne ajută să slăbim. Mai mult decât atât, dieta nu este una restrictivă, în sensul că putem consuma alimente diversificate și nu ne infometăm.

Ce mâncăm și la ce renunțăm?

Pe parcursul dietei cu miere și scorțișoară e permis să consumăm fructe, legume pregătite în diferite moduri, dar și carne de pui, vită ori curcan. La capitolul fructe e recomandat grapefruit-ul, pomele, afinele, clementinele, rodiile, dar și merele. Nu vom consuma paste și cartofi.

Iată ideea principală a dietei: mierea înlocuiește zahărul și accelerează procesul de ardere a



grăsimilor. Pentru a slăbi, vom consuma zilnic o băutură cu miere și scorțișoară. Adică vom bea în fiecare dimineață după ce ne trezim și în fiecare seară înainte de a ne culca o cană de apă îndulcită cu miere și cu scorțișoară. Punem într-o cană o jumătate de linguriță de scorțișoară pudră, apoi turnăm peste ea apă fierbinte. Amestecăm. Lăsăm apa la răcit și când ajunge călduță o strecurăm și punem în ea o linguriță de miere.

Cine ce rol are?

Ne oferă pe parcursul zilei senzația de sațietate, iar noaptea accelerează procesul digestiv și în plus ajută metabolismul să ardă calorii. Studiile au demonstrat că mierea ajută prin conținutul de vitamina C, D, K, A la transformarea depozitelor de grăsime în energie, iar scorțișoara contribuie la reducerea poftei de mâncare.

Theodora V.

Beneficiile consumului de suc de mere

Mere sunt din belșug și în piețe și în magazine indiferent de sezon. Sunt delicioase, sățioase și bune atunci când vrem să slăbim sau să ne menținem greutatea corporală.

Fiindcă e primăvară suntem tentați să ne gândim la diete care contribuie la detoxifierea organismului. O astfel de dietă este cea bazată pe consumul de suc de mere.

Curăță organismul de toxine

Sucul de mere ne poate ajuta să slăbim sănătos, beneficiile asupra sănătății corpului nostru fiind multe. Să începem cu începutul: sucul de mere e o băutură sănătoasă și mai ales hrănitivă. E bogată într-o serie de nutrienți esențiali, în po-

tasiu, astfel că trebuie inclus la dietă. Nu trece degeaba prin corpul nostru, ci trecerea sa e marcată de o curățare a organismului de toxinele pe care acesta le-a acumulat. Astfel scăpăm și de surplusul de kilograme.

Câteva zile de detoxifiere

Acest suc delicios îl vom prepara acasă. Ceea ce iese este un lichid natural 100%, unul nefiltrat și care conservă toate substanțele nutritive ale mărului, respectiv vitamine, minerale, fibre și nutrienți. Consumul de suc de mere determină eliminarea toxinelor acumulate la nivelul ficatului, colo-

nului și rinichilor. O cură de detoxifiere poate dura maxim 4 zile, timp în care consumăm doar mere, suc de mere și apă. În ultima zi adăugăm pe lângă aceste elemente și suc de portocale la micul dejun, respectiv legume și fructe după masa de prânz.

Theodora V.



E timpul pentru spanac!



Vă place spanacul? Ei bine, dacă răspunsul dumneavoastră este un "da" categoric, înseamnă că nu aveți de ce să vă faceți griji că primăvara asta scăpați greu de kilogramele în plus.

Dacă sunteți consumatoare de spanac vă anunțăm că este un aliat de nădejde în lupta cu kilogramele în plus și prin urmare e demn de luat în considerare la dietă. Să nu uităm că sunt și pline tarabele în piețe cu spanac.

Energia din farfurie

Spanacul este o sursă excelentă de fier. Consumul de spanac ne oferă o porție sănătoasă de energie și forță. Este recomandat de specialiștii mai ales persoanelor care își doresc să facă o cură de slăbire, dar să își tonifice în același timp musculatura. Așa că dacă faceți mișcare veți slăbi mult mai mult consumând spanac și vă veți simți și bine. În decurs de o săptămână putem să scăpăm chiar de 3 kilograme cu ajutorul spanacului care conține unele substanțe miraculoase la dietă.

Aport caloric foarte mic

Aportul caloric al spanacului este unul foarte redus. Așa înseamnă că la 100 de grame de spanac avem de-a face cu numai 26 de calorii.

De asemenea, nu uităm nici că spanacul este bogat în aminoacizi ce întăresc musculatura, iar vitaminele din complexul B și magneziul joacă un rol important în accelerarea metabolismului și în topirea depozitelor adipoase. Este de asemenea bogat în potasiu, care combate reținerea apei în corp.

Theodora Vladimirescu

Poartă cu stil rochia neagră!



Are peste 80 de ani dar nu-i arată! Reprezintă chicul în toată splendoarea lui și niciodată nu iese din trendurile de sezon.

Celebra rochie neagră a știut cum să se adapteze la rafinamentul anilor '30, tradiționalismul de prin anii '50, febra dansului - marca anilor '70, sclipirea din anii '80 și schizofrenia modei din anii '90. Prima dată a văzut lumina zilei în 1926 în orașul iubirii, Paris. Avea o lungime medie și origini nobile. Era copilul legitim a lui Gabrielle "Coco" Chanel, și a fost considerată într-un scurt timp "Fordul modei" datorită liniilor suple și elegante.

Nu iese niciodată din modă și se potrivește aproape la orice,

toate femeile din orice clasă socială permițându-și-o. Pe numele ei original, Little Black Dress sau prescurtarea "LBD", aceasta este considerată ca fiind o literă de lege în modă iar orice femeie e obligatoriu să dețină o astfel de piesă de rezistență în garderobă.

Accesorizarea

Se recomandă achiziționarea unor sandale cu toc cui, a unui șal de pashmina pentru seară, dar și a unui colier superb de perle sau un cordon de mătase accesoriizat cu fundă plată. Optează pentru cercei clasici, filigranați și modelul candelabru.

Este strict interzisă alegerea a două accesorii negre în aceeași ținută! Spre exemplu pantofii se

pot asorta la nivel cromatic cu hainele dar în cazul acesta, geanta ar trebui să se desprindă de peisaj. Dacă perlele alese sunt vizibil false atunci e indicat să te lipsești de ele.

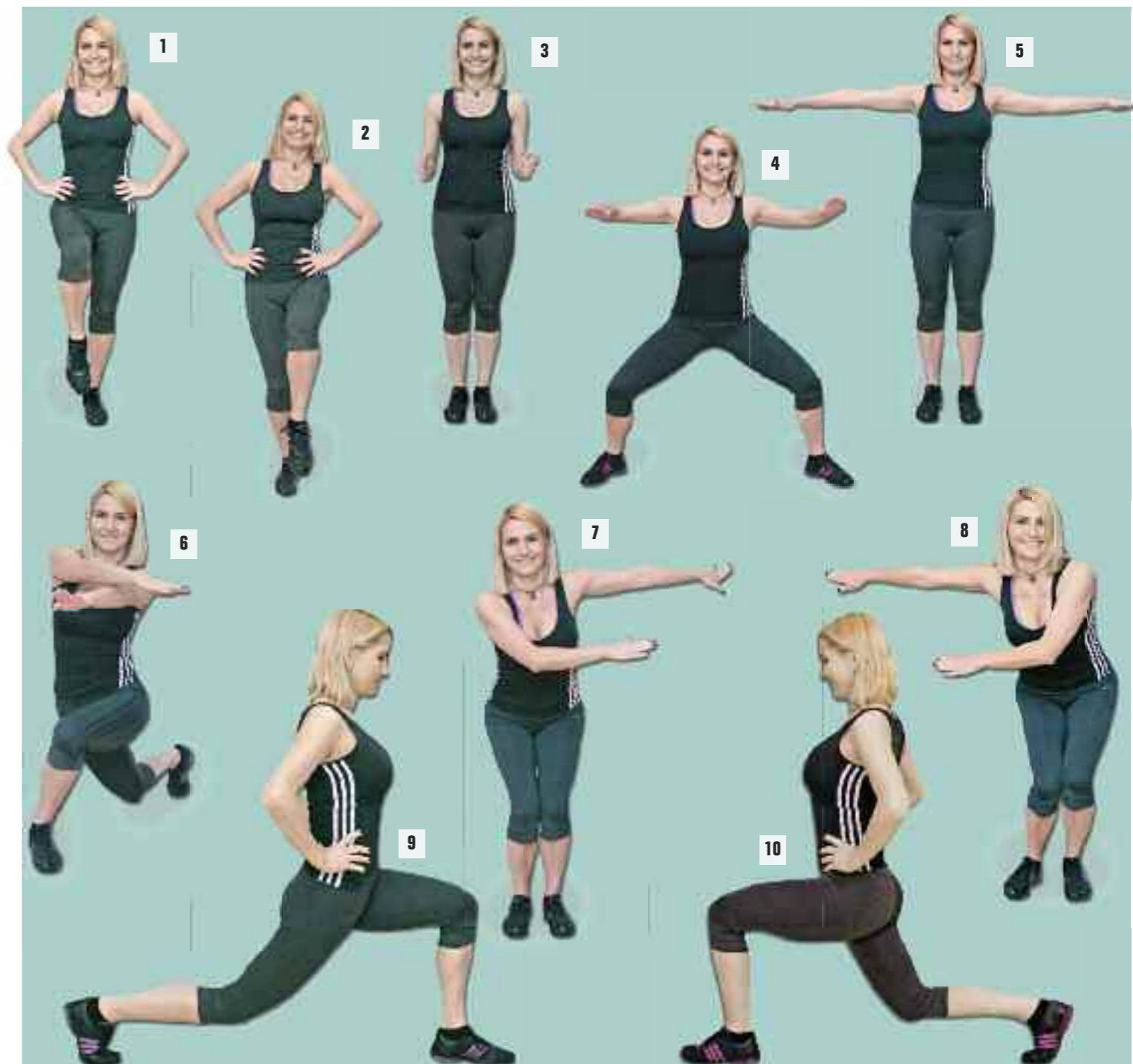
De evitat mai sunt și ciorapii opaci, iar în schimbul lor optează pentru cei din mătase sau chiar piciorul gol bronzat discret. Un "NU" primește combinația rochiei negre cu un pulover alb. Unda verde merge către un roz pal, albastru deschis și bej deschis. Lungimea ideală este în mod normal până la genunchi sau un centimetru deasupra lor. Rochiile care au o lungime mai lungă vor evita în mod evident un efect negativ, de tub, prin folosirea altor materiale ușoare și mâneci de tip trei sferturi.

Sfaturi în achiziționarea lucrurilor care ți se potrivesc

Aproape toate rochiile negre sunt realizate cu un decolteu în forma de V, o talie bine definită și o fustă lejeră pe șolduri pentru a scoate în evidență rotunjimile. Poți remodela posteriorul "a la Jennifer Lopez" cu ajutorul clasicei linii în formă de A. Începutul de burtică poate fi ascuns cu ajutorul unui model cu talie înaltă. Pentru a disimula un bust mai generos, decolteul este necesar să fie moderat și de tip bărcuță. Șoldurile generoase dispar dacă optezi pentru o fustă din materiale crep cu straturi asimetrice.

Flavia Călăianu

Exerciții cardio de primăvară



E vreme superbă afară și avem un motiv în plus să facem sport, mai ales dacă ne dorim să avem un corp frumos când întâmpinăm anotimpul cald. Și dacă săptămâna trecută antrenorul Kerekes Emoke ne propunea un set de exerciții cardio, iată că în această săptămână avem și o continuare, elemente cardio pentru mai multă energie.

Mai multe detalii despre Cen-

trul de aerobic Fitland puteți obține la sediul de pe strada Rândunelelor nr. 3, Satu Mare, sau accesând www.fitland.ro.

1. Stând pe piciorul stâng, genunchiul drept ridicat (imaginea 1). Sărim pe celălalt picior (imaginea 2). Repetăm exercițiul de 24 de ori.

2. Stând apropiat (imaginea 3). Sărim depărtat și ridicăm brațele

lateral (imaginea 4). Repetăm exercițiul de 24 de ori.

3. Stând depărtat, brațele ridicate lateral (imaginea 5). Încrucșăm picioarele și brațele prin săritură (imaginea 6). Repetăm exercițiul de 24 de ori.

4. Stând apropiat, genunchii îndoiți, brațele ridicate lateral în partea stângă (imaginea 7). Sărim spre dreapta, ducem și brațele spre

dreapta (imaginea 8). Repetăm exercițiul de 24 de ori.

5. Fandare cu piciorul stâng înainte, genunchiul drept îndoit (imaginea 9). Ridicăm genunchiul drept (imaginea 10). Pas înainte cu piciorul drept, intrăm în poziția fandare cu piciorul drept înainte (imaginea 11). Continuăm mișcarea de 24 de ori.

Ioana Vladimirescu

Palmierul

Are o tulpină mlădioasă, ce seamănă cu bambusul. Frunzele sunt frumos arcuite. Este palmierul cel mai potrivit pentru interioare. Frunzele tinere sunt de culoare verde crud, dar la maturitate se închid la culoare. Florile apar numai la exemplarele care au mai mulți ani. Acestea sunt mărunte, de culoare galben, dispuse în inflorescență.

Îngrijire: pământul plantei trebuie să fie umed în permanentă. În zilele călduroase, frunzele vor fi pulverizate. Iarna se udă moderat. Lunar se administrează îngrășămintele în soluție. Se va replanta într-un pământ afânat, dar numai în cazul în care rădăcinile au crescut peste măsură. Ulterior se va înlocui numai pământul de la suprafață. Iarna-vara preferă o temperatură de 18 grade Celsius, dar plantele tinere pretind o căldură mai mare. Are nevoie de umiditate, de aceea se va pune pe un strat de pietriș umed. Apa de udare trebuie să fie lipsită de clor. Suportă bine locurile umbroase. Expusă razelor directe ale soarelui îngâlbenesc.

Așezare, mediu: este foarte potrivită în baie, dacă aceasta este luminoasă, alături de alte plante ori în grădinile de iarnă. Exemplarele mai mici pot fi puse în baloane de sticlă ori în terarii.

Boli, dăunători: se vor evita frigul și curentul, deoarece acestea conduc la căderea frunzelor. La temperaturi joase și umiditate, frunzele se pătează. Trebuie protejată de păduchii cu scut și de păianjenul roșu.

Flavia C.

Dă startul plantărilor în grădina ta

Cel mai rapid mod de a aproviziona o grădină este selectarea din gama largă de plante mature care există în centrele de grădinarit, pepiniere, magazine de specialitate.

Specialiștii în domeniu vând și pe bază de comandă prin poștă. Plantele crescute în ghivece economisesc mult timp deoarece pot fi plantate în orice moment al anului, cu excepția perioadei de îngheț al solului.

Tipuri de plante

Plante crescute în ghivece. Majoritatea plantelor mature se vând în ghivece. La cumpărare verificați dacă rădăcinile umplu ghiveciul fără a fi stânjenite în dezvoltarea lor. Răsadurile de buruieni de la suprafață nu trebuie să constituie motiv de îngrijorare, dar mușchiul poate indica o udare în exces a plantei. La arbuști, verificați dacă partea aeriană este proporțională cu rădăcina. Arbutul trebuie să aibă ramurile dezvoltate echilibrat, nu doar pe o parte.

Plante cu rădăcina rotundă. Unii copaci, de exemplu coniferele, sunt vânduți cu bucăți de pământ pe rădăcini. Pentru a păstra intactă rădă-



cina, ea se ambalează în pânză de in sau cânepă, plasă sau coș de sărmă.

Bulbii. De obicei vânduți când sunt inactivi, în stare latentă, bulbii sunt, de fapt, rădăcini de plante. Căutați bulbi fermi, rotunzi, evitați-i pe cei care sunt moi sau bolnavi, ofiliți sau stricați.

Plante cu rădăcinile libere. Aceștia sunt copaci sau arbuști care au crescut pe teren deschis și au fost scoși la vânzare în sezonul în care sunt inactivi, de toamna târziu până iarna târziu. Aceste plante sunt mai puțin convenabile pentru grădinarii ocupați deoarece trebuie să fie plan-

tate în cât mai scurt timp după cumpărare. Dacă nu pot fi plantate imediat, ele trebuie introduse într-un teren necultivat și rădăcinile lor trebuie acoperite temporar cu pământ umed spre a preveni uscarea lor.

Plantarea

Majoritatea plantelor se plantează cel mai bine pe vreme umedă, blândă, în general în timpul primăverii sau toamnei. Plantele crescute în ghivece pot fi plantate și în alte perioade ale anului, dar nu pe timp de îngheț sau în perioade de secetă.

Pregătiți locul prin înlăturarea buruienilor și întoarceți ușor pământul cu o furcă de grădină. Săpați o groapă de cel puțin două ori mai mare decât mărimea ghiveciului sau a rădăcinii. Scoateți planta din ghiveci și asigurați-vă că sprijiniți tulpina principală pe un arbust mai mare: scoateți ușor rădăcinile cu o furcă și apoi așezați planta în mijlocul gropii săpate. Umpleți groapa cu pământul scos și suplimentați cu compost de grădină și puțin îngrășămant. Bătătorii ușor pământul în jurul tulpinii plantei și udați-l cu grijă pentru a asigura un început bun creșterii.

Flavia Călăianu

De ce este necesar să arăți bine la birou?

În urma unui studiu realizat, statisticile arată că angajații mai arătoși primesc un salariu mai mare cu patru procente decât cei care nu au fost prea înzestrați de la natură.

De aproape 20 de ani, profesorul Daniel Hamermesh de la Universitatea din Texas a cercetat în amănunțime efectele frumuseții în cadrul unei analize care poartă numele de "economics of beauty".

Concluziile trase în urma studiului au fost rezumate sub forma unui adevăr care se aplică mai multor companii. Anagajații care sunt atenți la ceea ce poartă și se îngrijesc în mod constant, beneficiază de avantaje în plus față de cei care sunt mai puțin dăruți din punct de vedere estetic.



Avantaje

În acest fel angajații care sunt mai plăcuți la vedere sunt răsplătiți prin diferite invitații la petreceri, călătorii în interes de serviciu sau alte privilegii. O consecință directă a acestei atitudini este faptul că angajații arătoși sunt cei mai productivi, având rezultate bune și implicit aduc un profit mai mare companiei.

Profesorul Daniel Hamermesh și-a continuat explicația prin evidențierea faptului că un look îngrijit și simetric este într-o strânsă legătură cu subconștientul privitorului care din această cauză stochează informații pozitive despre angajat.

Profesorul a mai spus că un alt aspect important este educația și experiența în domeniul de activitate, insistând în mod constant asupra faptului că aspectul fizic al unei persoane nu trebuie niciodată ignorat.

Locul de muncă poate să îți distrugă căsnicia?

De multe ori ne trezim că viața ne este împărțită între nevoile personale și cele profesionale, devenind la un moment dat incomod din punct de vedere psihic. Nu știi la care să renunți și ești în permanență în căutarea formulei fericii.

Probabil toți dintre noi am primit sfaturi de la părinți, bunici, învățători, cum să păstrăm un echilibru între cele două, începând cu "trebuie să atributei mai multă atenție aspectului personal" sau "nu lăsa ca stresul de la birou să intervină în partea personală". Toate acestea se termină într-un final printr-un alt sfat: înainte de a pași în birou trebuie să lași toate problemele personale la ușă, pentru a nu-ți distruge cariera.

În timp problemele acumulate, fie ele de la birou sau de acasă, continuă să exercite o mare presiune asupra ta. Din această cauză cercetătorii americani au decis să efectueze studii prin care să demonstreze că nefericirea provocată la locul de muncă are un impact mare asupra vieții personale.

Concluziile specialiștilor



Numărul femeilor care plâng în continuu și au atacuri de anxietate a crescut semnificativ în ultimul deceniu. De multe ori pentru aceste probleme medii care le înconjoară sau chiar șefii lor sunt primul factor determinant.

Problema adevărată începe în momentul în care șefii tăi încearcă să îți submineze identitatea ta socială care definește în mare parte la birou cine ești. Apoi urmează nefericirile și chiar problemele de sănătate.

"Stresul de la birou te poate afecta fizic, de cele mai multe ori începi

să ai insomnii ceea ce - ca într-un joc domino - duce la o nouă afecțiune fizică sau psihică: reducerea capacității de a interacționa rațional, provocarea hipertensiunii arteriale și scăderea libidoului" - declară un renumit specialist în agresiunea de la locul de muncă.

Din păcate un număr mare de femei sunt supuse la agresiunea șefilor iar din această cauză certurile încep să continue și acasă, uitând complet de iubire și tot ce înseamnă asta. În urma acestor stresuri cei mai afectați sunt partenerii de viață.

Partea gravă este că multe dintre aceste femei sunt conștiente de situație dar nu îndrăznesc să facă nimic în acest sens pentru a atenua conflictele.

Situațiile care se agravează cel mai mult apar atunci când soțul, cât și soția trăiesc într-un mediu profesional apăsător, ocupându-le majoritatea timpului. În cazul acesta finalul este unul nu prea plăcut, psihologii susținând că o prăpastie atât de mare într-un cuplu este foarte greu de depășit.

Flavia C.

Cum să îți amenajezi living-ul

În amenajarea unui living cel mai greu este să îl proiectezi în așa fel încât toți membrii familiei să se regăsească în decorul pentru care ai optat.

Livingul este cel care ocupă poziția centrală într-o casă, fiind spațiul în care familia dorește să se relaxeze, să converseze, să primească invitații sau pur și simplu să urmărească un film împreună. Pentru a avea o idee despre amenajarea unui astfel de spațiu, noi vă propunem câteva idei ingenioase.

Living-ul deschis

Este un model de living care este în special recomandat familiilor mari, cu copii, care necesită un spațiu mai mare pentru a petrece timpul împreună. În această încă-



pere este înglobată zona intrării principale, scara interioară și holul. Pe lângă asta, living-ul deschis este cel care comunică în mod indirect cu bucătăria, fie printr-o ușă glisantă sau una normală.

Living-ul închis

Acest tip de cameră de obicei este transformată din sufrageria "bunicilor" într-un living modern. Este recomandat pentru familiile mici și casele care nu au o suprafață atât de mare. Living-ul devine în acest fel un univers complet diferit față de celelalte camere din casă.

Flavia Călăianu

Pentru a-l transforma într-unul armonios, trebuie să fii atenți în special la detaliile și culorile pentru care doriți să optați. Având în vedere că este un spațiu închis, care nu comunică cu restul casei este recomandat să optați pentru nuanțe calde.

Living compus din două zone

La fel ca și living-ul deschis, acest tip de format trebuie să fie împărțit în două spații, caracteristicile celor două fiind aproape similare. Împărțirea unei camere mari în două zone separate poate fi realizată în nenumărate moduri. Una dintre posibilități ar fi delimitarea livingului de dining prin ajutorul unei pardoseli. Puteți acoperi pereții din living cu tapet iar cei din dining să fie vopsiți într-o nuanță caldă.