

Modele de rochii pentru anotimpul cald



A venit primăvara și asta înseamnă mult soare și multe noutăți în lumea modei. Colecții vestimentare noi și accesorii care completează armonios o ținută. Se știe deja că rochia este un element feminin și sub nicio formă nu trebuie să lipsească din garderoba unei femei.

De la modelele day-to-day până la modelele casual și bussines, rochiile sunt cele mai căutate de către femei. Sunt sigură că de multe ori vi se întâmplă să vă întrebați dimi-

neața cu ce ar trebui să vă îmbrăcați. Acesta este unul dintre misterele feminine, alegerea hainelor potrivite, care va fi rezolvată dacă luați în calcul anumite sfaturi în acest sens. În această perioadă în magazine peste tot găsești modele bodycon, îndrăznețe și rochii retro în formă de "A". Rochiile uni și drepte se potrivesc de minune siluetelor filiforme. Sunt întâlnite în majoritatea colecțiilor de primăvară-va-

ră, fiind ușor de purtat. În materie de culori este indicat să alegeți o culoare somon sau un roz pal pentru a crea o apariție de efect dar în același timp și discretă.

Rochii mulate

Sezonul acesta se poartă foarte mult rochiile mulate pe corp în partea de sus și largi, evazate de la talie în jos. Au o alură extrem de feminină și se potrivesc perfect fie la serviciu, cât și pentru o ieșire în oraș.

Optați pentru un imprimeu cu dungi sau o rochie din jeans. Rochiile cu imprimeuri diferite sunt pe lista de shopping a marilor designeri internaționali. Imprimeurile florale de diferite dimensiuni și print-urile digitale sunt preferatele iubitorilor de modă.

Multer doamne și domnișoare li se potrivesc rochiile midi, care avantajează deseori silueta. De la un corp bine proporționat până la unul voluptuos sau rubensian, rochiile conice îți vor scoate în evidență atuurile fizice și vor ascunde acolo unde este necesar.

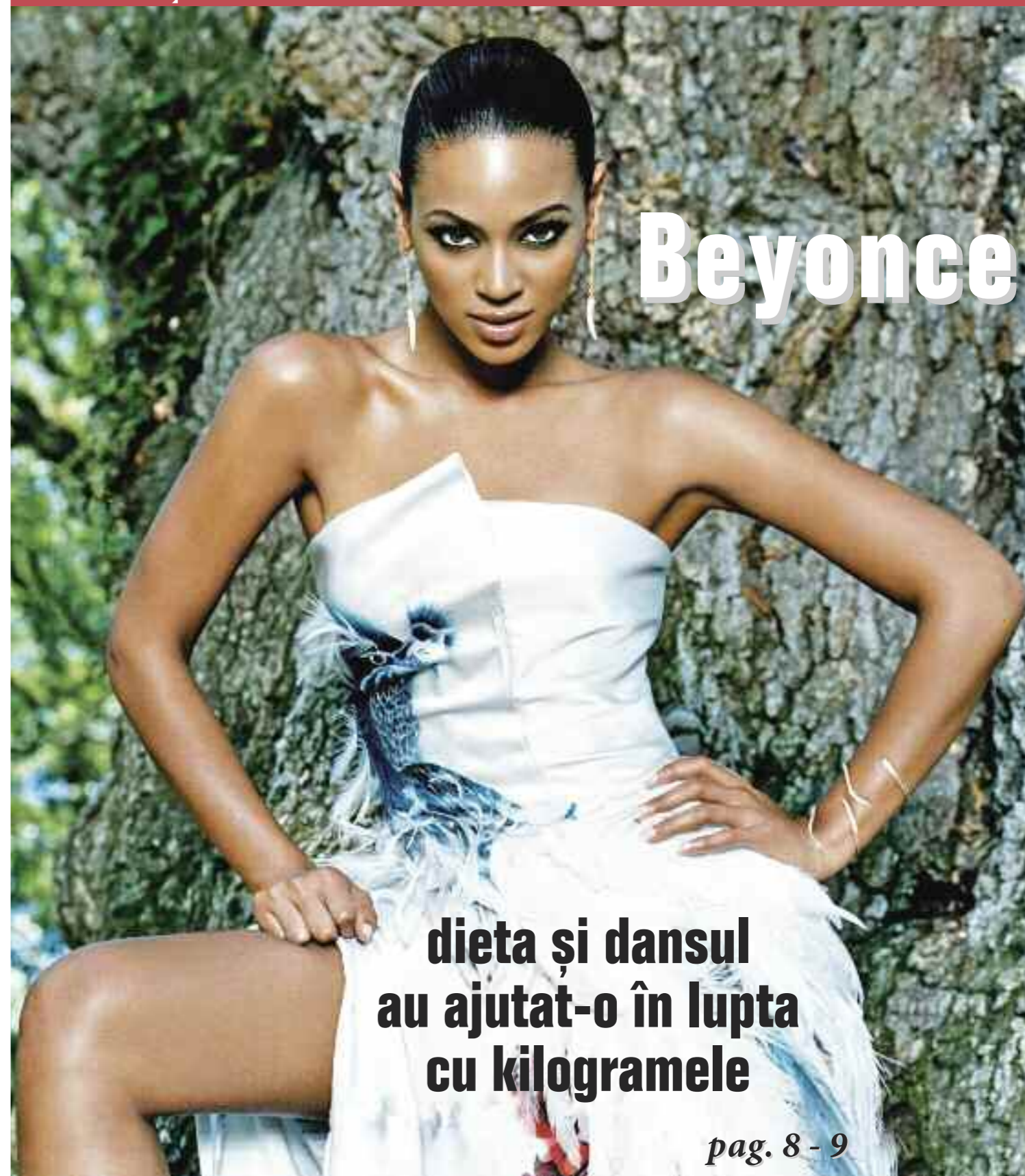
Flavia Călăianu

Se dă numai
cu Informația zilei!

Sănătate  Frumusețe

Informația Zilei

Anul VIII Nr. 389 miercuri 3.04.2013



dieta și dansul
au ajutat-o în lupta
cu kilogramele

pag. 8 - 9

În Magazinul Elixir din Satu Mare găsiți produse naturale Hypericum

Spray Propolis și Acid alfa lipoic este un supliment alimentar cu rol bacteriostatic, cicatrizant și antiinflamator.

Ingrediente: Tinctură de propolis 80% vol., Acid alfa lipoic, apă demineralizată, glicerina farmaceutică, alcool etilic din cereale 96 % vol.

Datorită compuşilor săi valoroși, **propolisul și acidul alfa lipoic**, produsul de față prezintă următoarele proprietăți terapeutice: bacteriostatic, bactericid, antimicrobian, antiviral, antimicot, antiinflamator, analgezic, antioxidant, antialergic, cicatrizant, anestezic.

Cum acționează produsul Spray cu propolis și acid alfa lipoic?

Acest produs face parte din grupa terapeutică a produselor adjuvante în afecțiuni dermatologice, ale cavității bucale și afecțiuni ale tractului respirator superior.

Efectele terapeutice ale **propolisului** au fost cunoscute încă din cele mai vechi timpuri, el fiind apreciat ca unul din cele mai eficiente medicamente găsite în natură datorită componentelor chimice multiple, devenind cel mai valoros produs apicol.

Numit și "penicilină rusească", propolisul este format dintr-un amestec de substanțe rășinoase, ceruri, uleiuri eterice și aromatice, polen, aminoacizi, enzime, vitamine (A,B,D,E,PP), flavone, flavonoizi, acizi organici (cinamic, cafeic, ferulic), precum și un complex de săruri minerale în care predomină Fe, Zn,

Cu, Ca, siliciu, bariu, elemente implicate în desfășurarea proceselor fiziologice.

Datorită componentelor săi, propolisul are proprietăți bactericide și bacteriostatice dovedite prin culturi pe diferite bacterii (streptococi, stafilococi, Trichomonas, Klebsiella, Salmonella, Proteus, Candida, Helicobacter pilori), intervine în distrugerea unor paraziți intestinali. Studiile moderne au testat acțiunea propolisului asupra unor specii de microorganisme (bacterii, ciuperci parazite, virusuri), pentru aceste efecte propolisul este apreciat ca fiind cel mai puternic medicament natural antiinfecțios.

Trebuie remarcat faptul că propolisul își păstrează nealterată capacitatea antimicrobiană, spre deosebire de produsele de sinteză față de care bacteriile dezvoltă o rezistență treptată. Alte cercetări au dovedit efecte anestezice excepționale ale acestui produs apicol. Proprietățile sale antibacteriene, antitoxice și antiinflamatorii și-au dovedit terapeutic eficiența propolisului în foarte multe afecțiuni, fiind considerat cea mai puternică armă din arsenalul terapiei naturale.

Acidul alfa lipoic mai este cunoscut și sub denumirea de "miracolul la borcan" pentru efectele sale dovedite antioxidante. Este un produs relativ nou, devenit remarcabil și primind denumirea de "antioxidant uni-



versal", a fost inițial clasificat ca o vitamină, el fiind un acid produs de organismul uman. Faptul că este un produs solubil atât în apă, cât și în grăsime, îi ușurează absorbția prin toate tipurile de membrane celulare la orice nivel, ajutând celulele să se refacă atât în interior, cât și în exterior.

Fiind un antioxidant foarte puternic, ajută la prevenirea posibilităților modificări ce pot apărea la nivelul pielii și la refacerea eventualelor modificări deja apărute din cauza radicalilor liberi. Acidul alfa lipoic acționează atât în interiorul celulelor, cât și în afara lor, distrugând radicalii liberi înainte de a pătrunde în celulă, dar și după ce a pătruns, menținând o stare optimă de sănătate a celulelor, încetinind procesul de îmbătrânire al acestora, el având rol regenerant și de întreținere.

Acidul alfa lipoic crește eficiența altor antioxidanți, precum vitamina C și vitamina E, ducând chiar la regenerarea acestora, de asemenea crește concentrația celulară de coenzima Q10, glutation.

Având proprietăți antiinflamatoare, acidul alfa lipoic intervine în procesul de regenerare a leziunilor cutanate și a țesuturilor lezate, reduce inflamațiile provocate de razele UV și reduce ridurile fine acționând în profunzime asupra țesuturilor pielii, determinând o strălucire sănătoasă a pielii prin creșterea nivelului altor antioxidanți.

Prin acțiunea sinergică **acidul alfa lipoic** - puternic antioxidant - potențează efectele terapeutice ale **tincturii de propolis**; produsul **Spray cu propolis și acid alfa lipoic** este recomandat în următoarele afecțiuni:

- În **afecțiuni dermatologice**: iritații, arsuri, eczeme, abcese, tăieturi, răni vechi, acnee, furuncule, înțepături de insecte, degerături, cicatrizarea operațiilor, Zona Zoster, negi, ulceri varicoase situate pe gambă, cicatrizarea și regenerarea țesuturilor lezate, calmarea durerilor.

- În **afecțiuni ale cavității bucale** și ORL (urechi, nas, gât): stomatite, afte bucale și linguale, gingivite purulente și sângerânde, abcese paradontale, paradontoză incipientă, dureri de dinți sau după extracție, faringoamigdalite, laringite, sinuzite, rinite.

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

Copilul care caută atenție

Ai observat cumva că ești mereu întreruptă de copilul tău cu o cerere tocmai când vorbești la telefon? Sau poate că se întâmplă ca exact atunci când ieși în oraș sau mergi într-o vizită la prieteni să faci ceva "inadecvat" - să țipe, să strice lucruri, să dea pe jos mâncarea?

Ai sentimentul că nu poți să faci nimic treabă în casă? Dacă în general te simți epuizată și ai senzația că în continuu trebuie să fii atentă la copil, s-ar putea ca el să fie în căutare de atenție.

Ce este bine să știi despre căutarea atenției. Rudolf Dreikurs, psiholog adlerian, spunea că un copil care caută încontinuu atenția este un copil care nu se simte bine conectat în familie, este un copil care are nevoie de refacerea relației cu cei apropiați. Căutarea atenției duce de regulă la ... obținerea atenției. Însă aceasta nu satisface nevoia de bază, de a fi conectat, apropiat; este ca și cum ai mânca dulciuri atunci când îți e foame - pe moment te satisfacă, însă pe termen lung nu te hrănesc.

Copiii care se simt nesiguri de



abilitatea lor de a se conecta cu ceilalți, de a fi apropiați de cei dragi, vor încerca prin orice mijloc să arate că au un loc în familie (inclusiv în mod distructiv): pot deveni oia neagră, sau pot juca rolul clovnului, etc.

Ce poți face?

Joacă-te cât mai mult cu copilul. Calea regală către lumea copilului este jocul. Așa cum adulții relaționează și comunică foarte mult prin

cuvinte, copiii fac același lucru prin joc. Jocul cu copilul este bine să fie cât mai liber, nedirecționat de către adult, pe cât posibil propus și condus de către copil.

Alătură-te inițial acelor activități și preocupări care îi plac lui. De exemplu, dacă îi place să se uite la TV, vă puteți uita împreună. Comentați și bucurați-vă de ce vedeți în desenele animate. Mai târziu îi vei putea cere să îți se alătore într-o activitate care îți place ție sau întregii familii.

Ignoră-l atunci când solicită atenția în mod inadecvat întrerupând, fiind gălăgios etc. De exemplu îi poți spune scurt: "Eu acum vorbesc la telefon și am nevoie să fii atentă la ce îți spune bunica". Abia apoi revii la solicitările copilului.

Oferă-i atenție atunci când se comportă adecvat: când este atent, liniștit, concentrat, când face ceva util pentru ceilalți (de exemplu: "imi place cum ai aranjat masa").

Solicită-i ajutorul în sarcini plăcute, dându-i astfel ocazia să obțină atenția în mod pozitiv: de exemplu îl poți ruga să te ajute să decorezi un desert sau să-l pui în farfurii. Împărtășește-i despre tine - cum te simți tu, ce te întristează sau te bucură pe tine, întâmplări din viața ta.

Fii curioasă să afli ce gândește, ce părere are despre diferite lucruri care se întâmplă în casă, cu respect față de opinia lui.

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)

Rolul de părinte - emoții pozitive și negative

Psihologul Gyorgy Gaspar vă propune să aflați în rândurile de mai jos de ce majoritatea părinților responsabili și interesați de copilul lor se simt la un moment dat vinovați, rușinați sau jenați din cauza emoțiilor ori a reacțiilor pe care le manifestă față de copil.

Totul pornește de la ideea că în calitate de părinte nu suntem singurii ce ne confruntăm cu momente dificile.

Gândurile părinților

"Cele mai frecvente gânduri ale părinților cu care m-am întâlnit sunt: îmi doresc foarte mult o vacanță sau puțin timp pentru mine, sunt copleșit de grija mea față de copil, de fiecare dată se comportă inacceptabil atunci când mergem la magazin și simt că îmi vine să fug, ori copiii mă epuizează, nu mi-aș fi imaginat că este atât de greu să fii părinte. Aceste gânduri pot fi înfri-



coșătoare pentru majoritatea părinților deoarece societatea modernă promovează doar extremele pozitive ale rolului de părinte și deseori tot ceea ce este negativ sau neplăcut este minimalizat ori pe deșept și efectele secundare sunt observate în familie și în relațiile pe care le avem cu cei dragi.

Consecințe negative?

Rolul de părinte nu implică doar emoții pozitive de genul bucurie, fe-

cum nu ar exista. Din păcate, reacțiile de ignorare sau minimalizare au consecințe negative pe termen lung. Una din consecințe e că părinții se simt singuri și trăiesc cu falsa impresie că niciun alt părinte nu se confruntă cu emoții ori gânduri asemănătoare.

Renunțarea la vechile tipare

Ei bine, nu sunteți singuri! Psihologul vă poate oferi oportunitatea de a cunoaște opțiuni eficiente pentru a face față gândurilor greu de tolerat. Puteți învăța, puteți îndrăzni să renunțați la vechile tipare care au fost ineficiente și practica experiența de a crește copilul într-o manieră centrată pe cunoaștere, compasiune, acceptare și implicare. Practic, putem folosi aceste caracteristici parentale și atunci când copilul nostru e cel mai bun în ceea ce face, dar și atunci când se confruntă cu cele mai dificile perioade. Mai multe detalii aflați pe pagina de blog a psihologului Gyorgy Gaspar.

A consemnat Ioana Vladimirescu

Ciorbă de fasole roșie cu varză



Ingrediente:

Se presară în general din zeama în care se fierbe fasolea folosită pentru felul principal (circa 2 l), în care mai rămân și boabe de fasole. 2 morcovi, un pătrunjel, o varză de circa 600 g, 2 linguri de ulei, o ceapă mică, sare, o linguriță de boia de ardei.

Mod de preparare:

Ceapa mărunțită se căleşte în ulei, se adaugă boiaua de ardei, apoi morcovii feliați și se călesc și aceștia.

Se stinge cu zeama de fasole, se adaugă varza tăiată fâșii, se condimentează și se fierbe până când toate ingredientele se înmoaie potrivit. Ciorba astfel preparată este o mâncare de post foarte gustoasă, dar dacă nu poți, la servire se poate adăuga și smântână.

Spumă de fructe de pădure



Ingrediente:

250 g fructe de pădure (zmeură, mure, afine, fragi, etc.) - se pot folosi și fructe congelate, 4 albușuri de ouă, 4-6 linguri de zahăr pudră 1 pliculeț zahăr vanilat

Mod de preparare:

Fructele, dacă sunt congelate se decongelează, se sfarmă bine și se amestecă cu jumătatea zahărului și cu zahărul vanilat, până la obținerea unei paste omogene. Albușurile de ouă, cu restul zahărului se bat spumă tare, apoi se amestecă cu pasta de fructe. Spuma se așează în cupe sau boluri și se ornează cu bucăți

de fructe, ori cu un topping obținut din gălbenușurile de ouă frecate cu alte 4 linguri de zahăr pudră, sau eventual cu frișcă. Acest desert se consumă proaspăt, sau răcit la frigider.

Salată de fasole boabe



Ingrediente:

400 g fasole roșie cu boabe mari, o ceapă mai mărișoară sau o legătură de ceapă verde, circa 50 ml ulei de măsline, sare, piper, un vârf de cuișor de nucșoară, eventual chili (după gust).

Mod de preparare:

Fasolea se fierbe bine și se strecoară. În zeamă se mai lasă câteva boabe de fasole și se poate folosi la

prepararea unei ciorbe. Ceapa se feliază și se amestecă cu fasolea strecurată. Se stropește cu uleiul de măsline și se condimentează. Dacă nu doriți să faceți o mâncare de post, în loc de ulei se poate folosi maioneză. Se poate servi ca mâncare de sine stătătoare, sau garnitură la carne fiartă sau preparată la cuptor.

Meniul săptămânii



Supă deasă de gullii

Ingrediente necesare: 3 gullii de mărime potrivită, 250 grame de cartofi, o jumătate lingură de unt, o lingură de făină, 50 mililitri de smântână, sare, piper.

Modul de preparare: guliile și cartofii se curăță, se spală, se taie în felii de mărime potrivită și se pun la fiert în apă cu puțină sare. În timpul fierberii se lasă apa să scadă. Atunci când ingredientele sunt fierte se adaugă un rântaș subțire din făină și unt, se adaugă în oală și se lasă la fiert. Spre final se strecoară zeama, se scurg legumele și se pun în blender. Apoi se zdrobesc. Se adaugă treptat zeama din oală. În final se pune smântâna.

Crap prăjit

Ingrediente necesare: un crap de un kilogram, 100 mililitri de ulei, o lingură de făină, sare, pătrunjel, 2-3 căței de usturoi, eventual puțin bulion.

Modul de preparare: peștele se curăță, se taie în felii de mărime potrivită, se scurge de apă, după care se presară cu puțină sare. Se dă apoi prin făină și se pune la prăjit în uleiul încins. Este de dorit să se consume cald cu mușterii de usturoi sau cu sos de roșii.

Coriolan A.



Tatuarea sprâncenelor: avantaje și dezavantaje

Ochii spun totul despre o femeie. Genele și sprâncenele asigură o privire seducătoare. Dacă nu ai sprâncenele frumoase poți lua în calcul tatuarea permanentă sau semi-permanentă a sprâncenelor.

Înainte de a lua această decizie va trebui să consulți un tehnician care se va ocupa de asta. Vei stabili împreună cu el forma potrivită.

Când este necesară tatuarea?

Când ai sprâncenele mai scurte decât este necesar. Dacă ai suferit un accident și ți-a rămas vreun semn la sprâncene. În cazul când ai sprâncenele prea subțiri sau suferi de alopecie. Dacă ai sprâncene rebele, cu goluri ori ți se par prea urâte și greu de îngrijit. De regulă aceste motive te trimit la un salon ca să-ți tătuezi(repari) sprâncenele.

Tatuarea permanentă are o viață de 3 până la 5 ani. E bine, deoarece



îți permite să-ți schimbi forma și culoarea odată cu înaintarea în vârstă sau după gust. La început culoarea sprâncenelor va fi mai închisă, urmând ca în decursul a două-trei săptămâni după vindecare să se mai deschidă.

Aproape oricine își poate tatua sprâncenele cu excepția persoanelor care au probleme herpes simplex, deoarece operația ar putea declanșa apariția unei răni care lasă o urmă urâtă. În cazul în care nu ești rezistent la durere, este nevoie de o anestezie locală înainte de operație.

Principalele avantaje ar fi economisirea de bani pe pensat, farduri și creioane de sprâncene pentru 3-5 ani. Economisești timp, în sensul că nu mai stai zilnic 5-10 minute în oglindă și nici nu mai pierzi timp la salon. Dacă ești alergică la cosmetice, acest procedeu te ajută la fix. Și nu în ultimul rând estetică. Când este cald sau vrei să te duci la piscină nu trebuie să stai cu grijă că ți vei strica machiajul aplicat în zona sprâncenelor.

Atenție la alergii

Dacă nu știi că ai alergie la substanțele conținute în compoziția pentru tatuare se poate declanșa apariția unei răni, sau a unei cicatrice care îți va rămâne mult timp.

Nu îți permiți să schimbi forma nici culoarea la scurt timp. E posibil ca tehnicianul care îți va executa tatuarea să nu fie inspirat când te ajută să-ți alegi modelul, și va trebui să mai aștepti o perioadă până când vei schimba forma și culoarea.

V. S.

Procedul de tatuare

Procedul de tatuare durează aproximativ 30-40 de minute și costă cam 150-200 de euro.

Tocurile înalte favorizează încarnarea unghiilor de la picioare

Pantofii cu tocuri înalte sau cu vârful ascuțit reprezintă unul dintre principalele motive ale creșterii unghiilor încarnate la femei. Problemele apar în special la degetul mare al piciorului, iar cauza este presiunea constantă pe care încălțămintează exercită asupra degetelor.

Cu toate că le provoacă uneori un disconfort enorm, femeile nu renunță la încălțăminte preferată. Cu tocuri halucinante sau cu vârful ascuțit, unii pantofi sunt adevărate amenințări la adresa sănătății femeii. Unghiile încarnate sunt extrem de dureroase, dar cu toate acestea multe femei nu pot renunța la pantofii incomozi care le creează probleme, în favoarea altora mai ușori. Ele sunt dispuse să poarte în continuare aceeași pereche, în ciuda disconfortului fără să-și dea seama de complicațiile ce pot să survină.



Unghia încarnată este cauzată de creșterea marginilor laterale în țesuturile moi din jur. De cele mai

multe ori sunt afectate unghiile de la picioare, în special cele de la degetele mari. Pe lângă încălțăminte mult prea strânsă, mai există câțiva factori ce cresc riscul apariției unghiilor încarnate:

- diabetul (persoanele cu diabet au și o circulație periferică defectuoasă)
- supraponderabilitatea
- problemele de circulație la nivelul extremităților, acestea îngreunând vindecarea
- marginile unghiilor sunt în mod natural curbate spre interior
- unghiile sunt tăiate din carne ori sunt lăsate prea mult să crească
- unghiile sunt foarte groase

Pe lângă durerea pricinuită, unghiile încarnate pot genera infecții. Dacă degetul devine dureros, se umflă, se înroșește și începe să supureze, este semn de infecție, se impune vizita la medic. În situația în care tratamentele locale nu dau rezultate, medicul va lua în considerare posibilitatea de a îndepărta unghia.

Câteva sfaturi pentru a avea unghii sănătoase

- nu vă cumpărați niciodată încălțăminte care este prea strâmtă, nici măcar dacă vânzătoarea încearcă să vă convingă că pielea se mai lasă în timp.
- evitați șosetele mult prea strâmte.
- nu purtați pantofi cu toc mai mult decât este necesar.
- evitați drumurile lungi și nu stați în picioare perioade îndelungate dacă purtați tocuri.
- tăiați-vă unghiile drept, nu insistați asupra colțurilor.
- ștergeți-vă bine picioarele după ce vă spălați și folosiți sporadic un antiseptic ușor, local.

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

Combaterea asteniei de primăvară

Chiar dacă afară e frig, astenia de primăvară își intră în drepturi. Simptomele resimțite diferă de la individ la individ, unii o percep mai intens decât alții.

În acest material intenționez să vorbesc despre combaterea asteniei de primăvară, dar nu înainte de a menționa importanța prevenirii instalării simptomelor neplăcute, prevenirea realizabilă prin metodele de detoxifiere și "curățire" a organismului fizic și psihic, prin post, scheme de detoxifiere cu gemoterapice, mișcare în aer liber, gândire pozitivă, rugăciune și iubire....dar despre acestea am vorbit în materialele anterioare.

Când vorbesc despre combaterea asteniei de primăvară, mă gândesc în primul rând la ajutorul acordat de 3 produse gemo-, homeo și fitoterapice. Iată care sunt ele:

Polygamma - Astenie psihică, memorie: este un tonic general cu efecte benefice pentru întărirea memoriei. Este o combinație de extracte gemoterapice din semințe de Mesteacăn, mu-



guri de Stejar și mlădițe de Rozmarin cu extract din Ginseng siberian. Are proprietăți revitalizante, crește rezistența organismului în condiții de stres, efect benefic în cazuri de dificultăți de concen-

trare și eficient în perioadele de suprasolicitare (examene) sau stări de astenie mentală. Este de asemenea, un activator metabolic hepatic (ficatul este un barometru al oboselei, organul cheie în producția de energie a organismului).

Pentru adulți se recomandă 2ml de 2x/zi, diluat în puțină apă, cu 20 de minute înainte de masă, timp de 2-3 săptămâni. Atenție, nu se va administra după orele 18, putând provoca insomnie. La copii sub 12 ani, dozele se vor înjumătăți.

Sare Schussler - Kalium Phosphoricum D6-este sarea anorganică cea mai importantă din constituția celulei, potasiul și fosforul fiind două elemente deosebit de importante pentru funcționarea normală a celulei. Carența lor determină depresie, melancolie, pierdere memoriei, iritabilitate. Se recomandă administrarea de 2x/zi, dimineața și la prânz, 2-3 luni pentru stările de epuizare, insomnie nervoasă, indiferență, oboseală rapidă în timpul activității intelectuale.

Extract de orz verde - este unul dintre produsele cele mai bogate în constituții nutritivi necesari organismului uman. Este renumit

pentru efectul de încetinire a proceselor de îmbătrânire prin efect antioxidant, crește rezistența organismului la infecții, protejează organismul de radiațiile electromagnetice, radiațiile solare, UV, poluare. Orzul verde este până în prezent cea mai bogată sursă de superoxid dismutaza, o enzimă care intervine în inactivarea radicalilor liberi de oxidril, care favorizează îmbătrânirea celulelor și apariția bolilor.

Orzul verde se va administra de 2-3 x/zi câte o linguriță, diluat în 100 ml apă, în cure de câte o lună. Cure de întreținere pot fi făcute de oricine, indiferent de patologie, de două trei ori pe an sau asociat altor terapii gemo-homeo sau fitoterapice.

Indiferent de temperatura din termometre și de priveliștea de afară, nu putem ignora faptul că este totuși primăvară (cel puțin calendaristic). Haideți să ne bucurăm de ea așa cum se cuvine, de ghiociei și de lalele, de rândunele și de berze, de muguri și de lumină și de cei dragi ce ne înconjoară.

Dr. Sztamari Anamaria
medic homeopat
Clinica Sf. Anton

AgeLoc R2 îți redă sănătatea și vitalitatea

Zilnic venim în contact cu numeroase substanțe necunoscute care ne distrug organismul. Conștienții sau nu, cu toții ajungem să fim victime și în același timp distrugători ai organismului nostru.

Însă pentru a preveni apariția îmbolnăvirilor merită tot efortul să eliminăm toxinele din organism, astfel că o cură de detoxifiere este mai mult decât binevenită. Printr-o detoxifiere adevărată toate organele noastre vor fi curate și vor putea funcționa corect. Urmând un proces de curățare sigur ne va fi de ajutor în toate aspectele vieții.

Una din metodele de detoxifiere a organismului este utilizarea produsului AgeLOC R2 care adu-



ce următoarele beneficii: țintește sursa îmbătrânirii, purifică celule și produce energie celulară promovând o expresie sănătoasă a grupei de gene ale tinereții. Promovează 3 dimensuni ale vitalității care includ vigoare fizică, acuitate mentală și sănătate sexuală (crește libidoul și la bărbați și la femei). Mărește și menține nivelul de bază al energiei. Sprijină capacitatea organismului de a neutraliza și îndepărta reziduurile celulare și toxinele. Protejează și fortifică celulele împotriva atacului extern al toxinelor prin îmbunătățirea mecanismului de protecție a organismului. Ajută la restaurarea funcției normale a celulelor.

AgeLOC R2 este un produs care are la bază 30 de ani de studiu, rezultatele fiind prezentate la nu-

meroase conferințe științifice, inclusiv la Primul Congres Mondial "Targeting Mitochondria". Este un produs care prezintă siguranță pe termen lung. AgeLOC R2 țintește purificarea și producerea de energie la nivel celular.

Este un produs realizat din ingrediente naturale destinat bărbaților și femeilor cu vârsta peste 18 ani care s-au simțit vreo dată oboșiți, slăbiți, lipsiți de vlagă sau incapabili de a duce o viață activă și cei care vor să se simtă tineri și viguroși și vor să-și îmbunătățească viața sexuală.

Pentru informații suplimentare despre AgeLoc R2 puteți să vă adresați d-lui Viorel Stoica, tel:0731.46.89.14 sau să scrieți la adresa de mail: viorelstoicad@yahoo.com

Gimnastica în timpul sarcinii

Gimnastica în timpul sarcinii este recomandată pe toată perioada sarcinii începând din săptămâna paisprezece. Indiferent de perioada prin care treci, dar mai ales în timpul sarcinii, gimnastica te ajută să construiești și să menții o condiție fizică de învidiat. Doar cu o condiție fizică bună vei putea fi o mamă energică, veselă, optimistă, care își poate controla fluctuațiile de greutate și noile trăiri.

Până nu demult, femeile erau destul de reticente în ceea ce privește exercițiile fizice din perioada sarcinii. Desigur că acest lucru este îndreptățit în cazul unei gravide cu probleme în sarcină, dar atunci când femeia însărcinată nu are astfel de restricții, gimnastica prenatală este extrem de benefică, nu numai pentru viitoarea mamă, ci și pentru fătul din burta sa. Secretul este, însă, ca gravida să respecte un program special conceput pentru perioada sarcinii, care să se desfășoare sub supravegherea unui specialist.



Beneficiile exercițiilor fizice

Gimnastica gravidei te ajută să-și alungi teama, să faci față efortului fizic, îți dezvăluie moduri de a respira și poziții favorabile pe care te poți baza în travaliu și în perioada de lăuzie. Practicată regulat, Gimnastica pentru gravide are o serie de avantaje:

- tonifică întregul organism, în special acele grupe musculare care sunt solicitate în timpul sarcinii, al nașterii și în perioada de lăuzie;
- descarcă tensiunile emoționale, mențin echilibrul psihic;

- asociată cu masajul previne apariția varicelilor, edemelor, vergeturilor;
- împiedică creșterea excesivă în greutate;
- reduce durerea și durata travaliului și ajută expulzia, deoarece gravida știe cum să-și contracte musculatura implicată în timpul nașterii;
- scade riscul de rupturi perineale și de apariție a hemoroizilor;
- recuperarea postnatală este mult mai rapidă;
- te învață cum să-și controlezi respirația, ajutându-te astfel la controlul travaliului precum și la oxigenarea optimă a propriului orga-

nism, supus unor solicitări extrem de puternice. De asemenea, are un efect benefic și asupra fătului, asigurându-i un surplus de oxigen. -prevenirea sau combaterea durerilor lombare prin detensionarea și întărirea musculaturii, autocontrolul asupra posturii și aliniamentului corpului.

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

Primele zile acasă. Camera bebelușului

Atunci când amenajăm camera pentru bebelușul nostru, vom ține cont de câteva reguli pentru a crea confortul de care acesta are nevoie pentru a se dezvolta cât mai armonios.

Vom încerca să menținem o temperatură constantă în camera bebelușului, în jur de 22-24 de grade pentru a-i menține temperatura corpului optimă și pentru a nu îi crea disconfort (stare de somnolență, sete sau foame excesivă).

Umiditatea în camera bebelușului trebuie să fie de 40%-60%, apelând la un umidificator sau la vase cu apă, prin evaporare creându-se umiditatea ideală.

Pentru că în perioada intrauterină nou-născutul a stat într-un mediu cu puțină lumină, vom încerca să îl deprindem cu diferența dintre zi și noapte, astfel pe timp de zi va avea parte de multă lumină, iar pe timpul nopții în cameră va fi cât mai puțină lumină, cel mult să se folosească o lumină de veghe. Pe întineric, corpul secretă hormonii de creștere, de aceea e foarte important ca bebelușul să nu beneficieze



de foarte multă lumină pe timpul nopții. Construiești un spațiu ideal pentru copilașul vostru, ținând cont de aceste reguli minime de igienă, dar și de regulile voastre și de ceea ce vă doriți voi ca și părinți pentru puilul vostru!

Mobilierul din camera bebelușului este foarte important.

Iată care sunt piesele de mobilier care ar trebui să se regăsească în camera lui: pătuț cu sistem de siguranță detașabil, opțional cu sistem de legănare, saltea tare, masă de înfășat, comodă poziționată cât mai aproape de pătuț și un dulap de haine. Alte informații utile puteți găsi pe www.cursdepuericultura.ro

Întrebare concurs: Care este temperatura optimă pentru camera copilului? Răspunsurile pot fi trimise pe adresa redacției Informația Zilei, str. Mircea cel Bătrân nr.15, Satu Mare sau prin mail: redactiasm@informatia-zilei.ro

Beyoncé – dieta și dansul au ajutat-o în lupta cu kilogramele

Este una dintre cele mai frumoase cântărețe de pe planetă, dar nu este o divă. Vedeta originară din Houston dovedește că este numai suflet, mai ales când vine vorba de familie. Iar acum, mai mult ca niciodată, se poate simți ca o adevărată regină - cu un palmares de 17 premii Grammy, un soț ca Jay-Z și ca mama unei fetițe adorabile.

În ultimele trei luni, artista în vârstă de 31 de ani a dovedit că este o forță. După controversa de play-back din februarie în cadrul ceremoniei de investitură a președintelui Barack Obama, Beyoncé a uimit cu o interpretare ireproșabilă în pauza finalei Super Bowl. La sfârșitul aceleiași luni, postul HBO a difuzat "Life Is But a Dream", un documentar autobiografic produs și regizat de artistă. Iar în luna aprilie debutează turneul mondial "The Mrs. Carter Show" urmat de lansarea mult-așteptatului album. Într-un interviu pentru "Shape", vedeta a vorbit despre maternitate, turneul ei mondial, modul în care și-a revenit la forma de dinainte de naștere și cum reușește să se mențină.

- Shape: Ai declarat că ai avut un surplus de 25 de kilograme înainte de a da naștere. Cum ai reușit să scapi de ele?

Beyoncé: Alăptatul a avut grijă de primele 12 kilograme. Am fost pur și simplu uimită cum dispăreau kilogramele. Dar a trebuit să muncesc foarte mult să scap de restul kilogramelor deoarece îmi programasem un concert la doar trei luni după naștere. Sigur nu voi mai face așa ceva!

- S: Ai scăpat de surplusul de kilograme cu ajutorul dietei sau a exercițiilor fizice?

B: Puțin din amândouă, dar probabil 80 % se datorează alimentației. Am urmat o dietă cu aport redus de calorii. Nu am mâncat carne roșie, în schimb am ales peștele. Am înlocuit pastele făinoase și orezul cu quinoa și am băut multă apă. Eliminarea celorlalte lichide a redus cu mult numărul calorilor. Desigur că mișcarea este importantă, dar consider că modul în care te alimentezi e extrem de eficient în pierderea kilogramelor.

- S: Am auzit că antrenorul celebrității Marco Borges te-a ajutat să revii în formă. Ai devenit



dependentă de sală?

B: Nici vorbă. Unii preferă sala, dar când trebuie să mă îmbrac și după ce mă apuc să alerg pe bandă încep să mă plictisesc. Secretul pentru a-ți menține motivația este să-ți găsești forma de mișcare potrivită pentru tine, iar pentru mine este dansul. Slăbesc

și mă tonific mai mult fiindcă sunt cu adevărat pasionată de dans. E ceva ce fac zilnic în cariera mea și îi mulțumesc lui Dumnezeu că iubesc ceea ce fac. Repetițiile dinaintea unui concert sau turneu mă aduc întotdeauna în formă, așa că nu ajung niciodată în situația în care trebuie să merg la sală neapărat.

- S: Dar nu toată lumea poate dansa ca tine...

B: Mulțumesc! Totuși, cred că cel mai important pas în crearea unui stil de viață sănătos este să-ți găsești forma de mișcare care te va face fericită. Fie că e vorba de schi, mersul pe role sau dansul la bară, te vei ține de antrenamente dacă îți

va plăcea ce faci.

- S: Când vrei să slăbești ai o anumită greutate ca scop?

B: Da, chiar am așa ceva, dar nu vă voi spune exact cât. Cred că am avut o greutate ideală când am lucrat la videoclipul "Crazy in Love". Aveam 20 de ani atunci!

Oricând doresc să fiu într-o anumită formă am în minte acel număr de kilograme. Dar credeți-mă că nu mă număr printre persoanele care sunt slabe de la natură. Sunt nevoită să muncesc mult pentru a fi așa.

- S: Încă mai numeri calorile?

B: Nu. Încerc doar să am o dietă echilibrată. Iau întotdeauna micul dejun - de exemplu omletă din albușuri, un suc proaspăt de legume sau cereale integrale cu lapte degresat. La prânz și la cină mănânc mult pește și legume. Iar de-a lungul întregii zile încerc să mă hidratez.

- S: Sună destul de auster. Sper că îți mai acorzi și momente de răsfăț culinar.

B: Trebuie să recunosc că în ultimul timp am cam mâncat tot ce-mi doresc. Dar trebuie să revin la dietă pentru că urmează turneul. Chiar și atunci când sunt strictă, duminica mă tratez cu o masă în care pot mânca ce doresc - de obicei pizza este preferata mea.

- S: Fiica ta Blue Ivy este adorabilă. Care a fost cea mai mare schimbare în viața ta după ce ai dat naștere?

B: Sunt extrem de surprinsă de ceea ce m-a învățat ea pe mine. Are doar un anșor și deja am învățat așa de multe lucruri despre mine de la ea. Nașterea a fost una dintre cele mai mari temeri ale mele, iar faptul că o am pe Blue m-a forțat să înfrunt această frică. Iar acum recunosc puterea pe care o am. Blue mă învață să mă concentrez pe lucrurile care contează cu adevărat și să acord atenție fiecărui moment din viață deoarece trec atât de repede.

- S: Ești o mamă stăpână pe situație?

B: Da. Îmi place să fiu mamă, să o aud pe fiica mea spunând "mama" și când mă cheamă. Mă face să mă simt că am un scop real aici pe pământ. Îmi plac chiar și momentele despre care am fost avertizată că vor fi mai grele.

- S: Ca schimbatul scutecelor, de exemplu?

B: Da, chiar și acest lucru! Dar am mai învățat, de asemenea, că am nevoie să am și alte țeluri. Tocmai din acest motiv mi-am programat un spectacol la trei luni după ce am născut-o pe Blue. Vreau să continui să am propriile mele pasiuni și să fac lucruri care mă provoacă. Cred că arătându-i fiicei mele această latură a mea mă face să fiu o mamă mai bună.

- S: Vrei mai mulți copii?

B: Categorie. Probabil după turneu mă apuc de treabă. Vom vedea ce se întâmplă.

- S: Ce sfaturi intenționezi să-i dai lui Blue?

B: Îi voi spune să se accepte așa cum este. Mie mi-a luat 25 de ani să învăț să-mi apreciez calitățile unice - personalitatea și trupul care mă fac să fiu specială. Îi voi mai spune să fie cât de bună va putea, să aibă grijă de sănătatea și de trupul ei.

Primagym se mută într-un sediu nou



Începând de miercuri, 3 aprilie, Centrul de aerobic-indoor cycling-fitness Primagym se mută temporar, într-un nou spațiu, la Hotel Cardinal situat în Piața Eroii Revoluției nr. 5.

Instructorii Primagym mulțumesc tuturor clienților pentru înțelegerea și fidelitatea de care dau dovadă. Orarul, prețul abonamentelor și rezervările rămân neschimbate, fidelitatea urmând să fie recompensată cu ore suplimentare și prelungire de abonamente.

Intrarea la sala de sport se va face din curtea hotelului Cardinal, iar toate informațiile vor fi postate pe site-ul www.primagym.ro. Detalii suplimentare puteți obține la numerele de telefon: Simona Nistea 0723 861 678 și Ilyés Ilona (Babi) 0728 555 590.

V.S.

Immunotic = siguranța sănătății

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-

noaște 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 nearmonizarea. 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.07529715440

V.S.

Mentținerea greutateii și slăbirea, fără cură

Sunt multe persoane care reușesc să se mențină sau chiar să slăbească fără a urma vreă dietă. Ce fac de fapt acestea pentru a arăta bine? Specialiștii ne spun că aceste persoane nu urmează diete drastice și nici măcar nu se înfometează.

A fost demonstrat de către cercetători că tocmai urmând o dietă nu vom reuși să obținem rezultatele pe termen lung.

Analiza meniului alimentar zilnic

Așa se face că una din cele mai bune idei este să realizăm noi că regimul alimentar pe care îl avem nu este tocmai cel corect și planul alimentar trebuie în totalitate schimbat. Acestea fiind spuse, trecem la o analiză a meniului pe care îl avem zi de zi tocmai pentru a vedea unde anume e loc de schimbări majore. Partea cea mai bună a acestui stil alimentar este că nu renunțăm la tot ceea ce ne place să consumăm, doar că tentațiile culinare le intro-



ducem în meniu ocazional și nu din abundență, așa cum probabil procedam.

Un mic dejun sățios

Un regim alimentar sănătos presupune mese regulate, trei pe zi și două gustări. Nu sărim peste niciuna din ele și ținem cont de faptul că micul dejun e principala masă a zilei. Nu ne infometăm, ci consumăm rațional. E indicat să mâncăm încet

și nu pe fugă, fiindcă mâncând liniștit nu consumăm cantități mari de alimente. Mesajul din care reiese că ne-am săturat ajunge la creier și astfel nu luăm în greutate. Și dacă tot vorbim de micul dejun, e indicat să avem porții sănătoase de cereale integrale, terci de orz, de ovăz, produse alimentare care să ne ofere senzația de sațietate până la masa de prânz, produse ce să ne furnizeze energie, calorii puține și un plus de fibre.

Ioana V.

Dieta cu limonadă

Am tot auzit în ultimii ani fiecare dintre noi despre diete care ne ajută să slăbim chiar și câte un kilogram pe zi. Sunt diete drastice care dacă stăm să le analizăm seamănă chiar cu cele de infometare. Nu sunt deloc recomandate de către nutriționiști, de medici, ci dimpotrivă.

Totuși, ele au devenit "celebre" fiindcă unele persoane au reușit să scape de kilogramele în plus în timp record. Necazul cel mare este că slăbirea a avut și efecte secundare, deloc pozitive, asupra stării de sănătate.

Creată în urmă cu 50 de ani ca formă de detoxifiere

O astfel de dietă este cea cu limonadă. A fost creată în urmă cu mai bine de 50 de ani de Stanley



Burroughs în ideea unei diete de detoxifiere, recomandată persoanelor care au avut un regim alimentar gras și o viață sedentară. Dieta cu limonadă e o detoxifiere foarte puternică, în schimb foarte acidă pentru sistemul digestiv. Era în momentul în care a fost creată o cură de 3-4 zile. De-a lungul anilor, cura a fost lungită ca perioadă de timp, ajungând să fie folosită strict pentru eliminarea surplusului de greutate.

Dietă ce conduce la topirea masei musculare

Iată în ce constă cura cu limonadă: consumarea timp de 10 zile se consumă exclusiv limonadă, câte șase porții pe zi. Limonada o preparăm din 300 de ml de apă plată, 2 linguri de suc proaspăt de lămâie, un vârf de linguriță de piper roșu și 2 linguri de sirop de arțar organic, grad B. Problema este că dieta e foarte săracă energetic și chiar conduce la topirea masei musculare.

Alimente care conduc rapid la îngrășare



Este logic faptul că alimentele cu foarte multe calorii contribuie la acumularea de kilograme în plus. Aceste kilograme își fac loc încetul cu încetul pe abdomenul nostru și pe coapse, punând apoi stăpânire pe tot corpul. Rezultatul? O siluetă deloc atractivă.

Nimeni nu își dorește să arate rău și totuși majoritatea consumă produse ce în timp numai beneficii sănătoase nu îi aduc corpului nostru.

Fără carne grasă

Specialiștii ne atrag atenția că sunt câteva alimente care reușesc să provoace îngrășarea corpului mult mai rapid decât altele, alimente care de fapt au mult mai multe calorii decât nutrimente. În această categorie intră carnea grasă. Așadar, evităm carnea de porc, vită și miel pentru că e bogată în grăsimi saturate. Acestea contribuie la creșterea nivelului de colesterol. Să nu uităm nici faptul că grăsimile saturate sunt și bogate în calorii. Dacă totuși vrem să consumăm carne e bine să alegem carnea de pui ori cea de pește.

Zahăr, pâine și biscuiți

Mergem mai departe la zahăr, un produs bogat în calorii goale ce sunt rapid stocate în organism ca depozite de grăsime. Trebuie să evităm și pastele, biscuiții, pâinea, fiindcă și aceste produse sunt bogate în calorii și au o valoare nutrițională foarte mică.

Th. Vladimirescu

Cum să te îmbraci pentru a-ți evidenția calitățile



Tendențele din fiecare sezon ne propun multe elemente vestimentare și accesorii care devin un "must-have". Cu toate acestea, creatorii ne propun să nu ne axăm doar pe tendințele contemporane ci să optăm pentru elemente care ne scot în evidență silueta. Înainte de a investi într-o piesă vestimentară trebuie să știi dacă îți se potrivește sau nu.

Victoria Beckham sau Gwen Stefani sunt doar câteva dintre modelele de urmat deoarece știu cum să își aleagă haine de bun-gust. Însă este evident că fiecare dintre ele își cu-

nosc corpul și știu ce să poarte pentru a-ți evidenția părțile lui.

Când hainele vor arăta ca și cum au fost create special la comandă și stilul se va potrivi cu personalitate, doar atunci vei putea să fii pe deplin elegantă și chic. Celebra Gisele poate să opteze pentru o pereche de pantaloni de piele sau o bluză transparentă, dar dacă ai șolduri mai late și un bust generos, atunci acest look nu îți se va potrivi.

Sfaturi utile pentru femei

Scoate în evidență picioarele. Fie că ai picioare lungi sau atletice, ținutele care pun în valoare această parte a corpului sunt versatile. Partea bună a lucrurilor este că poți să îți evidențiezi picioarele cu o rochie

scurtă, pantaloni, salopete sau chiar fuste.

Brațele și umerii

Regulile pentru această parte a corpului devin foarte simple, mai ales pentru că în magazine se găsesc o mulțime de bluze și maieuri care îți pot veni în ajutor. Un look simplu poate fi alcătuit dintr-un top fără bretele, completați cu o pereche de pantaloni dreți și lejeri.

Accentuează-ți decolteul

Acest capitol este unul cu dificultăți și majoritatea femeilor întâmpină probleme. Dacă ai bustul mic atunci o rochie în "V" este cea care îți se potrivește cel mai bine. Femeile care au un bust generos au mai multe

opțiuni la acest capitol iar primul lucru de care trebuie să fie conștientă este faptul că sutienul nu trebuie să lipsească din nicio ipostază. Cheia succesului stă în echilibrarea proporțiilor iar dacă pui accent pe bust atunci partea de jos a corpului este total eclipsată discret.

Talie de viespe

Kate Middleton este una dintre femeile care optează pentru stilul elegant iar singurul lucru care este scos de fiecare dată în evidență la ea, este talia de viespe. Cheia pentru evidențierea taliei constă în purtarea unei curele. Tendințele sezonului acesta se bazează foarte mult pe ținute chic care conțin și curele.

Flavia Călăianu

Exerciții pentru mușchii abdominali



Antrenoarea Kerekes Emoke de la Centrul de aerobic Fitland ne invită să punem în mișcare mușchii abdominali. Exerciții nu foarte complicate, dar cu rezultate bune la capitolul abdomen frumos sculptat.

Cât sunt de utile exercițiile pentru mușchii abdominali puteți afla accesând www.fitland.ro sau

trecând pragul Centrului de aerobic situat în Satu Mare pe strada Rândunelelor nr. 3.

1. Sprijin culcat facial (imaginea 1). Ridicăm piciorul drept (imaginea 2). Revenim în poziția de pornire și ridicăm piciorul stâng. Repetăm exercițiul de 32 de ori.

2. Sprijin culcat dorsal (imaginea 3). Ridicăm piciorul drept (im-

aginea 4). Revenim în poziția inițială și ridicăm piciorul stâng. Repetăm exercițiul de 32 de ori.

3. Culcat dorsal, picioarele ridicate și îndoite la genunchi la 90 de grade, mâinile sunt sub bazin (imaginea 5). Ducem piciorul drept în jos (imaginea 6), apoi stângul. Repetăm mișcarea de 32 de ori.

4. Așezat sprijinit cu picioarele

îndoite și ridicate (imaginea 7). Întindem picioarele și ducem trunchiul în jos (imaginea 8). Repetăm exercițiul de 32 de ori.

5. Culcat dorsal, picioarele îndoite, tălpile pe sol, mâinile pe umeri, antebrațele încrucișate pe piept (imaginea 9). Ridicăm trunchiul (imaginea 10) de 32 de ori.

Ioana Vladimirescu

Cum ne construim o casă ecologică

Primul pas ar fi alegerea terenului. Nu este ușor de găsit un teren perfect care să întrunească în mod fericit toate condițiile, dar dacă cel pe care îl avem este chiar dezastuos și greșit orientat, vindeți-l și porniți în căutarea altuia mai bun.

Dimensiunile terenului să fie în concordanță cu necesitățile proiectului. Să verificați ca în apropierea locului să nu existe linii de tensiune, transformatoare de sectoare, căi ferate, zona de aeroport. Orientare bună, calitate care însumează o observare atentă a luminii și a posibilelor bariere solare, urmărind o zonă fără construcții foarte înalte sau cu o vegetație foarte deasă. Este foarte utilă această examinare, mai ales dacă știm cu exactitate și latitudinea la care se află terenul.

Examinarea terenului

În ceea ce privește tipul terenului și al solului, trebuie să avem în vedere ca denivelările să nu incomodeze în realizarea construcției. Să alegem o zonă plăcută, cu o priveliște bună, peisaje și o vegetație



adevătată. La fel de important este să cunoaștem datele și clima specifică zonei.

Verificați, eventual cu un specialist dacă sunt râuri în împrejurimi, alunecări de teren, dacă au existat contaminări electrice, magnetice, chimice sau de ambient sau dacă există indicii de forme nocive precum gaze, sau aer ionizat negativ.

Cereți o expertiză calificată a te-

renului, iar în aceasta să nu fie menționate restricții care să pună în pericol desfășurarea proiectului sau orice alt motiv care să ne determine să nu mai construim.

Să ne documentăm asupra semnăturii și a titlului de proprietate al Registrului de proprietate, în caz că acesta ar putea fi dezbătut pentru o succesiune. Țineți seama de căile cele mai rapide de a ajunge în centrul orașului fără a avea nevoie de

un automobil.

Ultimul amănunt ar fi ca într-o zi să vă duceți cu membrii familiei în zona unde o veți construi, și petreceți acolo o parte de timp, pentru a verifica dacă se simt bine în acel loc.

Alegerea unui arhitect și a echipei de construcții

Să alegem arhitectul adecvat când dorim să construim o casă ecologică sănătoasă nu este chiar foarte simplu. Majoritatea acestora nu cunosc încă sau nu s-au interesat despre ceea ce reprezintă, în esență, arhitectura ecologică.

Important este ca arhitectul să împartă cu noi aceeași filozofie. Nu este obligatoriu să existe o armonie perfectă între client și arhitect și nu este prea îndrăzneț să-l rugăm să ne arate câteva case realizate de el și să ne vorbească de materialele utilizate în construcția lor, motivele care l-au dus la luarea acelor decizii atât din punct de vedere funcțional cât și bioclimatic.

Dacă arhitectul are o echipă de construcții, cu atât mai bine. Dacă nu va trebui să găsiți una cu care să lucrați pe aceeași lungime de undă. V. S.

Decorațiuni din mobilier vechi pentru o grădină atrăgătoare

Dacă nu ați început încă să vă amenajați grădina, venim cu câteva sugestii pentru decorarea ei într-un mod cât mai inedit și cu bani puțini. Odată cu efectuarea curățeniei de primăvară probabil că veți dori să vă debarașiți de mai multe lucruri.

Dacă printre ele se numără și câteva scaune sau bănci uzate și simțiți că vă stau în cale, renunțați la ideea de a le arunca și folosiți-le pentru a vă amenaja grădina într-o manieră cât mai originală.

Scaune în culori vesele

Puteți să vă transformați grădina într-o adevărată oază de relaxare, în care să vă bucurați de frumusețea plantelor pe care le îngrijiți cu atât de multă plăcere. Scaunele vechi și băncile cu flori dau un aer familiar și



sentimental spațiului. Iată câteva sugestii care ar putea să vă inspire.

Luați un scaun uzat, pe care nu-l mai folosiți și vopsiți-l în nuanțe de



roșu închis, bleu și mov, o combinație veselă și foarte estetică. Puteți merge și pe tonuri de culoare, dacă doriți să predomină o anumită culoare (alb,

roz, mov). Puteți să-l folosiți ca suport pentru ghivece cu plante înfrunzite și cu flori de primăvară. Merge la fel de bine pentru ghivecele cu mușcate, petunii, dar și flori curgătoare.

Dacă aveți din întâmplare un scaun vechi din fier forjat, puteți să îl folosiți ca suport pentru aranjamente florale prețioase sau pentru jardiniere cu flori în nuanțe atrăgătoare.

Decor monocromatic

La fel de utile pot să fie și băncile vechi și inestetice. Curățate și vopsite, nu numai că își vor schimba total aspectul, dar vor da un aer cu totul aparte grădinii, devenind mai primitoare. Puteți așeza o pătură veche cu franjuri, un felinar vechi, 2-3 ghivece cu flori și coșulețe din paie.

După cum spuneam în rândurile de mai sus toate aceste obiecte pot fi vopsite în aceeași culoare, pentru a avea un decor monocromatic atrăgător.

M. Gh.

Când nu prezinți interes într-o conversație

La locul tău de muncă interacționezi cu multe persoane, ajungi în diverse conversații, fie cu colegi fie cu anumiți oameni, potențiali "cum-părători" de care tu ai avea nevoie pentru soluționarea sarcinilor tale ce țin de job.

Cu siguranță ai pățit și tu să ajungi într-o conversație care să te plictisească, însă se poate întâmpla ca tu să fii cel care nu prezintă interes, astfel că interlocutorul să vrea să nu mai vorbească cu tine. Din bun simț te va lăsa să continui, dar ar trebui ca tu să știi când cineva nu e interesat de ce "vinzi". Îți prezintă câteva semne care te vor ajuta să ieși dintr-o conversație, când cel de lângă tine nu e interesat.

Un prim semn că plictisești ar fi acela că primești doar răspunsuri standard și repetitive. Omul arată că ar cam vrea să plece, deoarece nu prezintă curiozitate. Altfel stau lucrurile când primești doar întrebări și reacții de genul "Chiar?", "Serios?" etc.



Alte întrebări pe care le primești și prin care nu prezinți interes pentru persoana de lângă tine sunt cele formale. Prin ele ar putea doar să te lase să vorbești în gol. Vorbim aici

de "De când lucați pentru această companie?", "Cum merge treaba la această firmă?"

Vorbești de câteva minute bune fără să fii întrerupt? Dacă ești lăsat

să faci asta cu siguranță nu vrea să se obosească într-o conversație inutilă. Îți dai seama că cineva e interesat când te întrerupe și îți pune întrebări. Să nu crezi că dacă ești lăsat să vorbești doar tu persoana din fața ta e fascinată de ceea ce spui. Scapă de această falsă impresie, dacă cineva te lasă să vorbești și nu te întrerupe este semn că vrea să iasă din dialog și că e plictisit de moarte.

În ceea ce privește limbajul corpului, dacă cel cu care, crezi tu, porți o discuție se uită în jur după alte persoane, îți poate da de înțeles că vrea să plece. În mod normal, într-un dialog cel care ascultă îl privește în ochi pe cel care vorbește. Faptul că se uită în jur și zâmbește formal arată că el caută o salvare din public.

Așadar, dacă nu îți cere explicații, nu te privește în ochi când vorbești, nu pune întrebări prin care să arate că e curios, te lasă doar pe tine să comunici, părăsește conversația, cu siguranță nu prezinți interes și e cazul să cauți altceva de făcut.

Ionuț Blăjean

Sfaturi de aur pentru cei dornici să crească profesional

În ziua de azi oricine se poate ridica de la zero și să devină o persoană foarte bogată și populară. De asemenea, trăim în era în care persoane precum Bill Gates au creat invenții care ne ușurează semnificativ munca.

Bill Gates este unul dintre cei mai bogați oameni din lume având o avere estimată la aproximativ 115 miliarde de dolari. S-a născut în 1955 și este co-fondatorul companiei Microsoft care a luat ființă în 1975 alături de Paul Allen, un vechi prieten din copilărie. Iată care sunt sfaturile lor ce te vor ajuta să atingi succesul în carieră.

Urmează-și întotdeauna pasiunile

S-a constatat că dacă încă din copilărie ești atras de un domeniu anume, atunci în viață vei reuși să faci bani buni din această activitate. Bill Gates la doar vârsta de 13 ani a



creat primul său program de calculator. Încă din adolescență este indicat să știi ceea ce dorești să devii când vei fi adult. În liceu nu degeaba elevii sunt supuși să aleagă la vârsta de 16 ani profilul pe care vor să îl urmeze. Deja atunci trebuie să ai formată o viziune asupra vieții pe care dorești să o duci pentru a-ți putea atinge scopul propus.

Bill Gates a ales să lucreze în aceeași corporație alături de prietenii lui. Chiar și co-fondatorii săi îi erau prieteni: pe Paul Allen îl știa de la vârsta de 13 ani, iar cu Steve Ballmer s-a împrietenit în anii de studenție.

Nu te rezuma la ceea ce deja ai

Pentru a ajunge la succesul dorit nu trebuie să te oprești niciodată din muncă. Întotdeauna trebuie să lucrezi pentru a avea mai mult, iar dacă deja ți-ai atins scopurile atunci scrie altele noi pe o foaie și depune efort pentru a le atinge și pe acestea.

Flavia C.