

Rochiile de seară ale creatoarei Alina Fîrte prezentate la Gala Modei Sătmărene



Suplimentul Sănătate & Frumusețe își propune să vă prezinte în fiecare săptămână creațiile designerilor prezenți la Gala Modei Sătmărene.

În cadrul acestui regal de modă, designerii vestimentari Alena Ignătescu, Alina Fîrte, Ciprian Crăciun, Georgia Ciontoș, Ioana Călin, Monica Ștrango și Zita Pop și-au prezentat ultimele



creații. Săptămâna trecută v-am prezentat colecția Alenei Ignătescu, iar în acest număr venim cu creațiile Alinei

Fîrte.

Deși are doar 26 de ani, Alina Fîrte este foarte cunoscută și apreciată în lumea modei. Absolventă a Liceului de Arte Plastice Aurel Popp din Satu Mare secția Textile modă, Alina Fîrte a urmat cursurile Facultății de Arte Decorative și Design Ioan Andreescu Cluj Napoca. Pasionată de modă încă din perioada copilăriei, când croia hăinuțe pentru păpuși astăzi, Alina lucrează ca designer vestimen-

tar în Baia Mara, unde are propriul atelier. În lumea modei s-a lansat cu colecția Alinka, o colecție unde a început să-și definească stilul. Colorată ca și Kremlinul, opulentă dar și discretă cu accesorii aurii, colecția Alinka are un accent rusesc.

Alinka is a Diva i-a adus cele mai multe vânzări.

Deoarece la un moment dat, fiecare femeie vrea să se simtă ca o divă, să își pună în valoare feminitatea, foarte multe sătmărence cer ajutorul Alinei.

La Gala Modei Sătmărene, Alina Fîrte a prezentat o colecție



de rochii de seară pentru sezonul primăvară - vară 2013. Când este vorba de rochii de seară în următorul sezon combinația de aurii cu bej rămâne în top însă nu trebuie neglijate nici culorile vii ca roșu, piersica, albastrul și rozul. Pentru o vestimentație sofisticată, Alina Fîrte propune rochii cu flori, aplicate cu dantelă sau accesorii aurii.

Pe Alina Fîrte o găsiți și pe pagina de Facebook AlinKa sau pe www.alinafirte.com.

Stela Cădar

Se dă numai
cu Informația zilei!

Sănătate



Frumusețe

Informația Zilei

Anul VIII Nr. 401 miercuri 26.06.2013

Angeli
nina



și opțiunea ei medicală

pag. 8 - 9

În Magazinul Elixir din Satu Mare găsiți produse naturale Hypericum

5 - HTP STRES - Stresul este astăzi inamicul principal al omului modern. Stresul vine din toate părțile, atât din mediul de activitate zilnică, cât și din timpul de odihnă. Trăim în mijlocul unei explozii informaționale, într-o lume în permanentă schimbare. Suntem solicitați până și în timpul liber, în timpul somnului, în momentele de intimitate cu familia și copiii, suntem amenințați de condițiile atmosferice și vicisitudinile naturii, de boala care ne pândește la tot pasul etc. Într-o asemenea lume, este normal să fim "stresați".

Cum răspunde organismul la condițiile de stres?

Indiferent de ce natură este, stresul din viața noastră, va produce un răspuns din partea organismului la acțiunea diversilor agenți stresanți. În cadrul sindromului general de adaptare a organismului la stres, s-au descris trei stadii: un prim stadiu, de alarmă, în care factorii stresanți mobilizează mecanismele de adaptare ale organismului la aceștia; un al doilea stadiu, de rezistență, în care organismul încearcă să facă față solicitărilor la care este expus și un al treilea și ultim stadiu, de epuizare, în care organismul nu mai reușește să facă față suprasolicitațiilor. Stresul va determina eliberarea unor mediatori neuroendocrini, cum ar fi noradrenalina



și factorii de eliberare hipotalamică, care vor acționa asupra hipofizei și a unor organe, determinând secreția unor hormoni specifici cum sunt: catecolaminele, ACTH, cortizonul, vasopresina, prolactina, endorfinele, glucagonul, angiotensina și vor inhiba secreția altor hormoni cum ar fi insulina și testosteronul. Toți acești hormoni vor acționa asupra diverselor aparate și sisteme din organism producând unele efecte

nedorite.

Ce se poate întâmpla dacă ignorăm efectele negative ale stresului și nu luăm nici o măsură? Dacă răspunsul organismului la factorii stresanți este inadecvat și nu vom lua nici o măsură pentru protecția noastră, se pot produce unele tulburări neuro-vegetative cum ar fi: dispoziție inegală, nerăbdare, nervozitate, scăderea capacității de concentrare a atenției și a capacității de memo-

rire, hipersensibilitate, agresivitate, anxietate, tendințe la dependențe (tutun, alcool, droguri), depresie, tulburări de somn, tulburări de ritm cardiac (palpitații), dureri în regiunea cardiacă, pofta de dulciuri, tulburări digestive (dureri gastrice, diaree matinală, constipație, anorexie sau bulimie), tulburări emoționale etc. Dacă aceste tulburări se mențin timp îndelungat, ele vor duce la îmbolnăvirea, mai devreme sau mai târziu, a organelor interne. Iată de ce stresul trebuie înlăturat, redus, controlat.

De aceea firma Hypericum vine în ajutorul acelor care pun sănătatea fizică și mintală pe primul loc punând la dispoziția d-voastră produse antistres.

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

Ce se întâmplă cu noi în zilele în care totul merge pe dos?

Cu toții avem și zile bune, dar și zile mai puțin bune. E adevărat sau nu? Răspunsul este "da". Psihologul Gyorgy Gaspar ne propune într-un material publicat pe blogul său să ne imaginăm că avem o zi în care lucrurile stau chiar pe dos.

"Înainte de a închide ușa casei ai avut o discuție în contradictoriu cu partenerul de viață. Un șofer grăbit îți taie calea și cafeaua care avea rolul de a-ți stimula gândurile e acum pe hainele tale... Și ajungi la serviciu cu o stare neplăcută.

Experiențele negative îți pot afecta eficacitatea

Oare toate aceste experiențe negative îți pot afecta eficacitatea și performanța ta în muncă. Pentru foarte mulți dintre noi răspunsul este da. Acesta este și motivul pentru care starea e un semnal de alarmă

și pentru angajatori. Cercetări recente făcute în Statele Unite ale Americii - Wilk și Rothbard, arată că există un cerc vicios în ceea ce privește starea afectivă pe care o avem dimineața și performanța noastră în muncă pe parcursul întregii zile.

Tendința de progres și zâmbet

Cu alte cuvinte, acei angajați care își încep ziua cu zâmbetul pe buze manifestă o tendință de progres. Ei se simt bine, zâmbesc pe tot parcursul zilei, interacționează exemplar cu clienții, cu partenerii de afaceri. Ce înseamnă asta? Înseamnă că acești angajați furnizează servicii mai bune. Acesta este ca-

zual fericit.

Utilizarea de recompense

În același timp, angajații care ajung la muncă cu o stare mizerabilă tind să se simtă și mai neplăcut după ce interacționează cu diverse persoane. Rata de declin a productivității este cu 10% mai mare. Și acum vine firească întrebarea; ce pot face companiile și angajatorii în acest sens? Tot studiile arată că pentru o creștere a performanțelor există două aspecte critice: recunoașterea și resetarea stării negative la angajați.

Această resetare a stării este posibilă prin utilizarea unor recompense: o cafea, un ceai, fructe sau dulciuri. Acestea pot schimba atât starea angajaților, cât și calitatea muncii. Un manager poate până la urmă să aleagă să se focuseze mai mult pe mini-

mizarea stărilor negative sau pe sporirea celor pozitive. Depinde care e obiectivul prioritar: productivitatea sau calitatea", scrie psihologul Gyorgy Gaspar pe blog.

A consemnat Ioana V.



Câteva idei pentru vacanța celor mici

Există o varietate de activități în care îi puteți implica pe copii în timpul vacanței, astfel încât să nu le dați ocazia să se plictisească nici măcar o secundă.

Vă puteți distra împreună fie pregătind un fel de mâncare preferat, ieșind la plimbare cu bicicletele, la cules de flori și plante medicinale, înălțând un zmeu, făcând treabă prin grădină etc. Iată câteva idei pe care vi le propunem:

Pe baltă la pescuit

Cu siguranță o ieșire la plajă va fi pe placul copiilor. Puteți merge la strand sau pe malul unui lac. Copiii se vor bucura să se joace în piscină, iar pe deasupra vor prinde și un pic de culoare. Atenție totuși să nu îi expuneți în intervalul 10-17 când soarele este puternic și bineînțeles să nu uitați crema de protecție. Jocurile în apă cu mingea sau pur și simplu inotul, cu sau fără colac sunt extrem de apreciate de copii. Așa cum am precizat în numărul trecut al suplimentului de Sănătate și Frumusețe, be-



neficiile apei sunt multiple, îi ajută să aibă un corp sănătos, bine tonifiat. Chiar și un curs de inot poate fi cuprins în programul de vacanță.

Dacă vă place să pescuiți o ieșire la baltă va fi de-a dreptul relaxantă. Puteți să le cumpărați copiilor câte o undiță și să îi învățați să pescuiască. Ieșirea în natură, liniștea lacului, decorul vă vor ajuta să scăpați puțin de stresul din fiecare zi. Copiii vor învăța mult mai bine că pentru orice lucru este nevoie de răbdare.

La fel de bine pot să petreacă un

timp la țară, la rudenii. Copiii vor putea să cunoască animalele de la fermă, să se joace cu câinii și pisicile, să cunoască păsările domestice și să le dea de mâncare, să vadă cum se mulge o vacuță sau să încalcece un mânăș sub supravegherea unui adult. Interacțiunea cu animalele îi ajută să înțeleagă mai bine conceptul de responsabilitate, într-un mediu distractiv și reconfortant. De asemenea, ei au ocazia să-și însușească o multitudine de cunoștințe despre grădinărit și agricultură în general. La fel de bi-

ne pot să vadă cum se conduce un tractor sau cum sunt formați baloții de paie.

Când vremea nu permite o ieșire la iarbă verde, bucătăria poate să fie o soluție extrem de atractivă. Pregătirea unor briose, clătite sau a oricărui alt desert îi va face pe copii să-și dorească să-și pună șorțul la gât și să gătească sub îndrumarea unui adult. Copiii li se pare extrem de distractiv să frământă aluatul să îi dea forme sau să bată spuma. La fel de bine puteți să cumpărați câteva cărți de gătit special pentru copii și să încercați rețetele propuse.

Cu stropitoarea prin grădină

Dacă stați la casă și aveți un petec de pământ sau o curte cu flori, puteți să-i învățați pe cei mici cum să îngrijească plantele. Dați-le posibilitatea să stropască plantele. Cumpărați-le o stropitoare. Va fi extrem de distractiv pentru ei să ude florile.

Și nu uitați de recompense. Copii au nevoie să fie apreciați pentru efortul depus. Astfel se simt utili și încrezătorii în ceea ce fac.

Ștefania Crișan

Șarlota de casă



Ingrediente:

Un litru de lapte, 16 linguri de zahăr, 8 ouă, 4 linguri cu vârf de făină extrafină, 4 plicuri (sau foi) de gelatină, 4 linguri de cacao, o esență de vanilie (10 ml).

Mod de preparare:

Se scoate o cană de lapte rece, în care se va dizolva făina. Se amestecă 8 linguri de zahăr cu laptele rămas într-un vas și se încălzește încet, apoi făina dizolvată se toarnă în laptele încălzit. Se încălzește mai departe pe aburi, amestecând, până când se îngroașă bine. Se adaugă gălbenușurile, una câte una, amestecând în continuu. Gelatina se prepară după rețeta de pe ambalaj, apoi se adaugă la com-

poziția anterior preparată. Albușurile se bat spumă tare, cu un picuț de sare, adăugându-se apoi și celelalte 8 linguri de zahăr, și se bate mai departe, până devine o spumă consistentă. Se amestecă cu șarlota răcită, ușor, cu grijă, de jos în sus. Se împarte în mod egal în două boluri, într-unul se adaugă esența de vanilie, în cel de-al doilea cacao. Apoi se așează în straturi, fie în formă de tort, fie în boluri, sau orice altă formă. La servire se poate orna cu fructe, frișcă, sau topping.

Salată de vinete cu maioneză



Ingrediente:

2 bucăți de vinete mai marișoare, o ceapă, gălbenușul unui ou, circa 250 ml de ulei de floarea soarelui, o linguriță de muștar, sare, piper, roșii, sau alte legume pentru ornat.

Mod de preparare:

Vinetele se prăjesc în coajă, la cuptor, sau dacă e posibil pe jar. Se curăță de coajă și se toacă bine-bine cu un cuțit din lemn sau din plastic. Nu se folosesc instru-

mente sau vase metalice, deoarece vinetele se oxidează, căpătând un gust iute. Din gălbenuș, muștar și ulei se face o maioneză, ceapa se taie măruntă, sau preferabil se răzuiește, toate acestea se amestecă și se condimentează. Se așează în boluri, sau direct pe pâine și se ornează, cu roșii, frunze de salată, măslina, sau alte legume, după gust.

Supă de vișine



Ingrediente:

500 g vișine proaspete, 500 ml lapte dulce, o jumătate de plic de budincă de vanilie, un baton de scorțișoară, 3 linguri de zahăr, puțină sare, eventual un zahăr vanilat.

Mod de preparare:

Batonul de scorțișoară se pune la fiert într-un litru de apă. Când dă primul clocot se adaugă puțină sare, precum și vișinele bine spălate. Budinca se amestecă cu zahărul și apoi treptat, cu laptele.

Atenție, laptele nu e voie să fie rece! Se adaugă la supă înainte ca vișinele să fie complet fierte. Se mai fierb puțin toate așa împreună, la foc mic și amestecând. Se poate adăuga și un plic de zahăr vanilat, dar nu în mod obligatoriu. La servire se poate orna cu frișcă sau bezele.

Meniul săptămânii



Linte cu costiță afumată

Ingrediente necesare: 500 grame de linte, 300 grame de costiță afumată, o ceapă, un cățel de usturoi, o lingură de untură, bulion, foi de dafin, sare.

Modul de preparare: lintealea se pune la fiert, în vreme ce în untură se prăjește ceapa tăiată mărunt. Când lintealea este fiartă pe jumătate se adaugă ceapa prăjită și costița bine spălată. Se lasă la fiert aproximativ o oră, la foc potrivit. Ulterior se adaugă usturoiul, foile de dafin și sarea, după gust. Se mai fierb ingredientele împreună sau se pun la cup-tor timp de 15 minute.

Coriolan A.

Supă de păstăi

Ingrediente necesare: un kilogram de păstăi, 4-5 căței de usturoi, o legătură de frunze de pătrunjel, 3-4 morcovi, două linguri de făină de grâu, o ceașcă de smântână, sare, piper.

Modul de preparare: păstăile curățate, spălate și rupte în două se pun la fiert. Se adaugă morcovii tăiați rondele. Când păstăile sunt fierte pe jumătate se adaugă usturoiul tăiat, se potrivește de sare și de piper. Spre sfârșitul fierberii se adaugă frunzele de pătrunjel. Din făină și din smântână se face îngroșeala care se adaugă în supă și se fierbe la foc mic timp de 10-15 minute.



Balb Care, ultima noutate în materie de manichiură și pedichiură SPA

Balb Care este un produs de unică folosință ambalat în condiții sterile, 100% igienic și sigur. Acesta a fost proiectat încât conține tot ce este necesar pentru a efectua manichiura și pedichiura.

Balb Care e produs în Brazilia, având un succes imens atât în Australia cât și în Statele Unite ale Americii.

Ce conține produsul?

Balb Care înseamnă o pereche de mănuși de polietilenă și șosete care conțin o formulă nutritivă de înaltă calitate, o pilă de unghii și un bețișor de cuticule din lemn de portocal. Formula nutritivă Balb Care are în compoziție 6 ingrediente active hrănitoare pentru mâini, unghii și picioare. Această formulă inovatoare conține:

- Ulei extras din arbore de ceai cunoscut încă din timpul aborigenilor, folosit în dermatologie în tratamentul antifungic. Substanța este foarte eficientă în micoze cauzate de ciuperci, fiind utilizată de către atleți pentru tratament împotriva transpirației excesive a picioarelor și mâinilor eliminând mirosul în ca-

zuri de transpirație excesivă.

- Calciu, extrem de important pentru aspectul unghiilor noastre, împiedicând formarea petelor pe placa unghială, consolidarea acesteia, prevenind astfel ruperea și exfoliere.

- Alantoina, un ingredient anti-inflamator care stimulează diviziunea celulară și accelerează procesul de regenerare a pielii. În plus netezește pielea aspră, o hidratează, o catifelează și o protejează de factorii externi nocivi.

- Cheratina, proteina de bază din care sunt alcătuite unghiile, care vor fi mai umede și flexibile, cheratina consolidând și întărind unghiile

- Extract de Hamamelis, un copac originar din America de Nord, folosit de către amerindieni pentru a trata arsuri, sângerare, inflamație și hemoroizi

- Polimer R236 - noua formulă dezvoltată de laborator ca o combinație de ingrediente selectate care protejează unghia naturală de efectele negative ale lacului de unghii și în același timp crește aderența

Avantaje Balb Care



Folosind Balb Care, manichiura și pedichiura vor fi mai ușor de realizat; fără apă, fără bol, fără creme, deoarece în șosetele și mănușile Balb Care există ingredientele necesare care îmbunătățesc circulația sângelui, elimină cuticulele și orice decolorare a mâinilor și picioarelor.

- Fără cremă peeling, deoarece emulsia din șosetele și mănușile Balb Care exfoliază pielea moartă fără a deteriora.

- Fără ulei pentru cuticule.
- Fără cuticule remover, deoarece șosetele și mănușile Balb Care

conțin extracte naturale de înmuiere a pielii.

- Fără prosoape, care pot fi sursă de bacterii.

- Fără parafină, deoarece șosetele și mănușile Balb Care conțin ingrediente care hidratează complet și hrănesc pielea mâinilor și picioarelor.

Pentru detalii întrebați specialiștii echipei Calsa din cadrul magazinului Calsa din Satu Mare, strada Corvinilor nr. 12 sau la telefon 0361411336.

Alimentele care ne ajută să avem o piele sănătoasă

Din dorința de a avea o piele sănătoasă, multe dintre femei apelează la diferite produse de îngrijire și machiaj pentru a obține un ten perfect, neștiind că introducerea unor alimente în dieta zilnică, precum migdalele, avocado și iaurtul, le poate oferi rezultatul mult dorit.

De cele mai multe ori, folosirea cremelor hidratante și a diferitelor produse de machiaj ajută tenul să fie radios, dar există și câteva alimente care pot ajuta tenul să își păstreze fermitatea și luminozitatea, scrie daily-mail.com citat de Mediafax

Avocado, fructul folosit în conținutul mai multor produse de îngrijire a tenului, ajută pielea să-și păstreze luminozitatea având un conținut extrem de bogat de vitamina B. Niacina, o componentă a vitaminei B, este foarte importantă pentru o piele fină și



sănătoasă și ajută la prevenirea apariției iritațiilor. Acesta se poate folosi în salate și fresh-uri de fructe, dar și pentru pregătirea unui exfoliant facial.

De asemenea, fructele de pădure, care conțin vitamina C, sunt esențiale pentru o piele sănătoasă. De la căpșuni până la mure, vitaminele fructelor vor ajuta la construirea fibrelor de collagen, astfel, pielea se va păstra tânără. Seleniul și vitamina E se găsesc în brânza de vaci, acestea două ajutând la păstrarea fermității pielii. De asemenea,

anumite studii susțin că brânza de vaci, consumată în cadrul unei diete sănătoase, poate ajuta la prevenirea apariției anumitor tipuri de cancer. Acizii grași se regăsesc în migdale, aceștia asigurând o mai bună eliminare a toxinelor din organism. Totodată, migdalele rețin apa în organism, ceea ce oferă pielii un look sănătos.

O altă legumă importantă pentru piele este cartoful. Un cartof copt oferă o cantitate mare de cupru de care organismul are nevoie și care determină strălucirea sănătoasă a feței. Zincul și vitamina C sunt esențiale pentru elasticitatea pielii.

Cerealele integrale sunt recunoscute pentru menținerea unui ten tânăr și sănătos. Astfel, pentru un rezultat cât mai bun trebuie consumate doar cerealele care sunt bogate în fibre.

Dacă de obicei nu consumați pește sau alte alimente care sunt bogate în grăsimi omega 3, semințele de in sunt soluția perfectă. Conținutul mare de omega 3 ajută la hidratarea pielii, di-

luarea excesului de sebum, deblocarea porilor și contribuie la prevenirea și combaterea acneii.

Consumul de iaurt, care este bogat în proteine, va ajuta la menținerea fermității pielii. Specialiștii afirmă că iaurtul grecesc este și mai recomandat pentru rezultate mai eficiente, acesta conținând de două ori mai multe fibre decât iaurturile obișnuite. Astfel, pentru mai multă savoare iaurtul poate fi combinat cu fructe de pădure și miere.

Ardeii roșii, verzi, galbeni și portocalii nu sunt doar niște legume vesele și colorate în farfurie, ci ajută și la diminuarea ridurilor apărute în jurul ochilor, cu care femeile se confruntă.

Mango nu este doar un fruct delicios, consumul acestuia contribuind la sănătatea pielii, deoarece acesta conține peste 80% din vitamina A necesară organismului pe durata unei zile. De asemenea, mango este un fruct cu calorii puține, așadar poate fi inclus foarte ușor în orice dietă.

Urzica, utilitate ca remediu homeopatic

Un remediu homeopat interesant (chiar de luat în trusa casei) se prepară din urzică și se numește *Urtica Urens*.

Indicații

Poate fi folosit cu succes în câteva circumstanțe unde alopatia nu are o soluție rapidă și eficientă.

Este remediu principal pentru urticarie, în care erupția este sub formă de vezicule mici, pruriginose (la fel cum este pielea după ce atinge o tufă cu urzici). Regiunea afectată este caldă, cu senzație de furnicături, mâncărime, roșeață și senzație de arsuri.

De asemenea, este un remediu util pentru reacții de tip edem angioneurotic moderat ca intensitate, cu senzația de înțepături, căldură și roșeață.

Este un remediu important pentru arsurile de gradul I (inclusiv arsura solară), dacă se manifestă cum am descris mai sus. În



acest caz, tratamentul se poate completa cu aplicații locale dintr-o soluție obținută din *Urtica Urens* - tinctura mamă și apă în

proporție de 1 la 3.

Este un remediu de folosit în cazul asocierii dintre o erupție urticariană și simptome reumatice

sau gută. Simptomul reumatic caracteristic este durerea surdă la nivelul umărului drept cu iradiere spre spate și limitarea mișcărilor din articulația umărului respectiv.

Urzica se mai indică pacienților care prezintă enurezis (cei care scapă urină involuntar) asociat cu erupții urticariene.

O altă indicație deloc de neglijată este la femeile care abia au născut, pentru stimularea secreției lactate.

Din vremuri străvechi se cunoaște faptul că administrarea unei fierturi de urzică stimulează urinarea și eliminarea pietrelor de la rinichi. Același efect îl are și Tinctura de Urzică, administrată timp de 10-14 zile. De asemenea, remediu *Urtica Urens* este util în tratamentul litiazei renale, în special dacă colicile se asociază cu erupții cutanate cu caracteristicile descrise mai sus.

Dr. Sztamari Anamaria, medic homeopat Cl. Sf. Anton

Sindromul Couvade - Sindromul bărbatului gravid

Sindromul Couvade – sau al bărbatului gravid, “trăit” de cca. 80% dintre bărbați, a fost menționat pentru prima dată încă din secolul al 19-lea, când s-a observat comportamentul specific al bărbatului în perioada de sarcină a partenerii de viață.

Acest comportament modificat al bărbatului nu are legătură cu nivelul lui de educație, ținând mai mult de instinct și nu de tradiții. Simptome precum grețuri matinale, creșterea în greutate, o sensibilitate emoțională deosebită, sunt experimentate de unii dintre bărbați în perioada de sarcină, exact în aceeași perioadă în care partenerii lor le au.

Implicare totală

Psihologii dau câteva explicații ale acestui sindrom, dintre care cel mai plauzibil ar fi empatia cu partenera de viață, într-o perioadă de mare încălzire emoțională, în care relația dintre parteneri include



un aspect cu totul nou...rezultat al trăirilor și sentimentelor lor. Bărbatul se adaptează acestei situații și printr-o schimbare parțială a stilului de viață, înlocuind activitățile sportive cu un stil de viață mai casnic, confortabil. Foarte mulți dintre bărbați în-

cep să fie interesați și se informează împreună cu partenera despre sarcină și naștere. Bărbatul modern ia parte activ la sarcina partenerii, participă la consultațiile lunare de sarcină, poate vedea evoluția copilului din burtică la ecografie, face cursuri de pregătire pentru naștere

și poate fi prezent și activ la nașterea propriu-zisă. Apariția ecografiei a creat noi posibilități pentru bărbat, care poate vedea “step by step” etapele de dezvoltare ale bebelușului din burtică partenerii lui, îi poate auzi inima și îi vede mișcărilor. În felul acesta, bărbatul se adaptează și-și acceptă “simptomele” de graviditate mult mai firesc, cu mult mai multă bucurie și dăruire decât o făcea altădată.

Sindromul bărbatului care naște este un alt cumul de simptome emoționale, pe care bărbatul începe să le simtă și să le trăiască în preajma nașterii propriu-zise, dacă decide să participe activ la nașterea partenerii lui. Afirmările unor ginecologi care consideră că participarea bărbatului la naștere ar putea influența potența lui sau relația intimă sunt contestate total la ora actuală chiar de cei care au trecut prin această experiență.

Pentru mai multe informații sunați la numărul 0745.021.266 sau scrieți un mesaj pe adresa cosmapaula@scoala-mamelor.ro

Bowtech, o terapie care stimulează organismul să se autovindece

Tehnica Bowen (Bowtech) este o formulă unică de reechilibrare neuromusculară care aduce organismul în stare de relaxare totală. Lucrează atât prin sistem nervos la nivel structural și muscular, cât și prin sistem circulator și limfatic.

Prin efectul de relaxare foarte profundă la nivelul întregului corp, facilitează declanșarea mecanismului de autovindicare. Tehnica Bowen este un concept nou în manipularea corporală, nu derivă și nici nu este similară nici unei alte modalități de abordare fizică, se arată pe pagina de web www.bowtech.ws

Câteva avantaje majore

Tehnica Bowen (Bowtech) este un instrument esențial pentru a facilita vindecarea întregului



corp. Mișcările terapiei Bowtech fac posibilă obținerea unor rezultate incredibile, prin activarea propriei abilități a corpului de a se autovindeca, de a stimula un proces imediat de vindecare. Acest

proces nu este limitat la simptomele fizice evidente, ci se extinde și la aspectele emoționale, cognitive și spirituale ale persoanei tratate.

Tehnica Bowen (Bowtech) es-

te o terapie sigură pentru oricine, de la nou născuți, femei însărcinate, sportivi, bătrâni. Tehnica Bowen (Bowtech) produce un rezultat integral asupra corpului, îmbunătățind circulația, drenarea limfatică și venoasă, ajutând la asimilarea nutrienților și la eliminarea toxinelor. Tehnica Bowen (Bowtech) asigură o ameliorare substanțială chiar și după o singură sesiune de terapie.

Tehnica Bowen (Bowtech) reduce durata convalescenței, indiferent cât de veche sau recentă este afecțiunea. Aduce un plus de energie și o stare generală de bine. Dacă nu vindecă în totalitate ameliorează afecțiunile cronice și neurologice. Nu există nici o problemă de sănătate, la care Terapia Bowen să nu răspundă cel puțin printr-o ameliorare. Fiecare persoană va răspunde la terapie, în ritmul ei și în limitele ei.

(continuare în numărul următor)

Cum îi facem pe bebeluși să mănânce legume?

”Cruciada” dusă de părinți pentru a-i convinge pe copii să mănânce legume și fructe trebuie să înceapă încă dinainte de nașterea copilului, întrucât bebelușii se obișnuiesc cu gustul acestor alimente încă din viața intrauterină și le consumă apoi cu mai multă ușurință.

Femeile gravide care au o alimentație variată riscă mai puțin să aibă copii mofturoși, iar bebelușii acceptă mai ușor alimente pe care mamele lor le-au consumat regulat în timp ce erau gravide și în perioada alăptării. La aceste concluzii au ajuns cercetătorii de la Monell Centre din Philadelphia, SUA.

Dr. Julie Mennella, autor al unui studiu, a urmărit cât de mult apreciază bebelușii cerealele cu aromă de morcovi.

A constatat că, după înțărcare, acei copii ale căror mame băuseră adesea suc de morcovi consumau aproape



de două ori mai multe cereale cu aromă de morcovi (80 g) comparativ cu cei ale căror mame nu consumau acest suc (44 g).

„Cercetările arată clar că, dacă mamele consumă multe fructe în timpul sarcinii și al alăptării, atunci copiii lor vor fi mult mai dispuși să

mănânce fructe, odată înțărcați. Același lucru este valabil și pentru legume - a declarat dr. Mennella.

Bebeluşii sunt «programați» biologic să fie atrași de alimentele dulci și sărate, dar s-ar putea să nu fie atrași de cele amăruie, cum sunt unele legume verzi. Trebuie să fie

expuși la gustul fructelor și al legumelor dacă vrem să învețe să le placă aceste gusturi. Vestea bună este că studiul nostru arată că bebeluşii pot învăța foarte devreme să aprecieze hrana sănătoasă.

Studiul arată că gusturile copiilor sunt modelate de experiențe foarte timpurii. Copiii obțin informații senzoriale legate de alimente încă de când se află în uter și, apoi, prin intermediul laptei matern.

Chiar și copiii hrăniți cu biberonul pot învăța să aprecieze legumele dacă le încearcă de timpuriu, chiar din momentul când încep să mănânce alimente solide. Într-un alt studiu, dr. Mennella a dat bebeluşilor fasole verde; în prima zi, ei au mâncat, în medie, 50 de g, pentru ca, după opt zile, să ajungă să mănânce câte 80 g. Indiferent că un copil este alăptat sau hrănit cu biberonul, poate învăța să mănânce legume încă de la începutul înțărării. Dacă iau contact în mod repetat cu fructele și legumele, în curând vor începe să accepte aceste mâncăruri.”

Ramona B.

Angelina Jolie și opțiunea ei medicală

Mama ei a dus o luptă de aproape 10 ani cu cancerul, iar în 2007 Angelina a fost lângă ea atunci când a murit. Actrița a văzut cât de urâtă este această boală și a jurat să nu lase să i se întâmple la fel și ei. Din acest motiv, la începutul acestui an a decis să se supună unei duble mastectomii. Iar când știrea a ajuns în presă, câștigătoarea premiului Oscar a fost laudată pentru decizia ei.

Când vedeta în vârstă de 38 de ani, la fel ca mama ei, Marcheline Bertrand, a fost testată pentru gena BRCA1, medicii i-au spus că prezintă un risc de 87% să dezvolte cancer mamar și un risc de 50% pentru cancer ovarian, din cauza acestei gene. Angelina a dorit să facă tot ce-i stă în putere pentru a stopa ca această boală crâncenă să o ia prematur de lângă Brad Pitt și cei șase copii ai lor.

De ziua Sf. Valentin, și-au dat cu toții cadouri, o tradiție începută de Marcheline cu Angelina și frațele ei, James Haven. Apoi cuplul a ieșit la o cină romantică. Două zile mai târziu, Brad a fost alături de ea când s-a internat la Centrul Pink Lotus Breast Cancer din Beverly Hills pentru o dublă mastectomie.

Foarte puțină lume a știut despre decizia ei, dar după ce și operația de reconstrucție a sânilor s-a terminat cu bine la sfârșitul lunii aprilie, Angelina și-a făcut publică experiența într-un articol publicat în ediția din 14 mai a ziarului „The New York Times”. Ea a dorit să le reamintească femeilor de posibilitatea operației preventive.

„Mama mea s-a luptat cu cancerul timp de aproape zece ani și a murit la 56 de ani. A rezistat destul ca să își cunoască primul nepot și să îl țină în brațe. Dar restul copiilor mei nu vor avea șansa de a o cunoaște și de a afla ce ființă plină de grație era”, își începe actrița articolul în „The New York Times”.

„Când am aflat care este situația, am decis să iau măsuri pentru a minimaliza riscurile cât se poate de mult. Am decis să fac o dublă mastectomie, preventiv. Am început cu sâni, deoarece riscul de cancer la sân este mai mare decât cel de cancer ovarian, iar operația este mai complexă”, a mai scris vedeta, precizând că, după această procedură complexă, care a durat trei luni, riscul de a dez-



volta cancer mamar a scăzut la 5%. „Sunt norocoasă că am un partener de viață, Brad Pitt, care mă iubește și mă sprijină. Deci, oricine are o soție sau o iubită care trece prin așa ceva, să știți că sunteți o parte importantă a acestui proces

de tranziție. Brad a fost la Pink Lotus Breast Center, unde am fost tratată, tot timpul cât au durat operațiile. Am reușit să găsim momente în care să râdem împreună. Știam că acesta este cel mai bun lucru pe care putem să-l facem

pentru familia noastră și că ne va apropia mai mult. Și așa s-a întâmplat.”

Cei doi au împreună șase copii, trei dintre ei fiind adoptați. „Pot să le spun copiilor mei că nu mai au niciun motiv să se teamă că mă vor

pierde din cauza cancerului la sân. Am ales să-mi fac publică povestea pentru că sunt atâtea femei care nu știu că ar putea fi bolnave de cancer. Sper ca și ele să poată să se testeze genetic și, dacă află că prezintă un risc ridicat, vor ști și ele

că au alternative mari. Lucrurile care nu ar trebui să ne înspăimânte sunt cele pe care putem să le controlăm”, a încheiat Jolie.

Logodnicul Angelinei s-a declarat încântat de faptul că aceasta și-a revenit complet după operație

și că este dornică să trăiască o viață lungă și sănătoasă alături de el și de copiii lor. „Fiind martor direct la decizia ei, consider alegerea lui Angie, la fel ca și a altor femei, pe deplin eroică. Aceasta este o zi fericită pentru familia noastră.”

Angelina nu a încetat să muncească

În cele trei luni, cât a durat procedura medicală, actrița a continuat să iasă în public și să își mențină problemele de sănătate departe de atenția presei.

Procesul medical al mastectomiei a început pe 2 februarie 2013, cu o procedură care elimină boala din zona sânilor care se află în spațiile mamelelor. „Două săptămâni mai târziu am avut operația majoră, în care țesutul mamar este înlăturat și înlocuit temporar. Operația poate dura opt ore”, a declarat Angelina, adăugând că deși trezirea din operație seamănă cu o scenă dintr-un film SF, în zilele următoare se revine la viața normală. Trei săptămâni mai târziu, pe 27 aprilie, povestește ea, procedurile specifice mastectomiei au luat sfârșit: „În acest timp am reușit să păstrez acest lucru privat și să continui cu munca mea”.

De Ziua Îndrăgostiților, în perioada în care actrița a suferit intervenția chirurgicală principală din întregul proces, Jolie a fost văzută ieșind în oraș cu Brad și copiii lor. Pe 27 martie, a călătorit în Congo în calitate de trimis special din partea Întăului Comisariat pentru Refugiați al Națiunilor Unite, pentru a se întâlni cu refugiați în cadrul unui program de prevenire a violenței asupra femeilor și copiilor.

Pe 4 aprilie, actrița a participat la Summitul anual Women in the World, la New York. Pe 6 aprilie, a ieșit la cumpărături alături de doi dintre copiii săi, iar pe 12 aprilie a fost văzută sosind pe aeroportul din Los Angeles alături de unul dintre copiii ei, Maddox Jolie-Pitt. Pe 11 aprilie, Angelina a participat la Summitul G8, în Londra, unde a fost văzută discutând cu Secretarul de stat american John Kerry.

Actrița dorește să-și continue munca de caritate. Se mai vorbește că ea și Brad vor să adopte încă un copil și apoi să se mute cu toții în Franța.

Ceea ce așteaptă toată lumea este însă nunta lor, care ar putea avea loc la castelul lor din sudul Franței. Data este secretă, dar se pare că cei doi plănuiesc o ceremonie fără fast urmată de un picnic. Desigur că vinul produs chiar de ei va curge din abundență și vor închina paharele pentru mama Angelinei, deoarece ultima ei dorință înainte de a muri a fost ca Brad și fiica ei să se căsătorească.

SPINNING-singurul și cel mai adevărat antrenament INDOOR CYCLING!

În Satu Mare- numai la PRIMAGYM!

Americanul Johnny Goldberg (Johnny G), ciclist de performanță, cu un bogat palmares la activ, și-a încercat limitele, antrenându-se pe distanțe mari, cum ar fi Trans America, fapt pentru care a trebuit să-și conceapă un tip de antrenament și o bicicletă specială care să-l ajute în creșterea rezistenței fizice și psihice.

Acest tip de antrenament l-a omologat sub denumirea de SPINNING, antrenament care printr-o circulație sangvină corespunzătoare, oxigenează tot organismul, deci crește rezistența organismului. Pedalarea pe muzică motivează, te binedispune, ajutând la eliminarea stresului și eliberarea energiilor negative.

De ce spinning?

- îmbunătățește circulația întregului corp
- întărește inima
- oxigenează tot organismul
- întărește pereții vaselor sanguine
- crește rezistența organismului
- îmbunătățește capacitatea respiratorie



- întărește articulația genunchiului
- unul din cele mai eficiente antrenamente cardio făcute la sală
- prin transpirație se elimină toxinele
- eliberează încordarea nervoasă
- motivează și întărește voința

proprie a fiecăruia.

Acest tip de antrenament este recomandat celor care: au probleme ale vaselor sanguine și tensiune arterială mărită; doresc o condiție fizică bună; ce vor să slăbească; ce vor să se detensioneze; doresc să se simtă în formă.

Avantaje

Spinning este un antrenament de grup. Acționează asupra musculaturii întregului corp (abdomen ferm, mușchii abdominali oblici și ai spatelui întăriți). Intensitatea gradată ajută la îmbunătățirea circulației.

Gradarea intensității potrivită fiecăruia, se face la indicația antrenorului sau conform propriilor puteri.

Avantajele antrenamentului în grup: motivează; ambiționează în a nu ceda; muzica are efect personal și de grup, imprimă ritmul și creează bună dispoziție; benefic pentru orice vârstă.

Informații suplimentare legate de prețuri și alte beneficii ale aparatelor găsiți pe site-ul: www.primagym.ro sau la sediul Primagym Satu Mare, Piața Eroii Revoluției Nr. 5- Hotel Cardinal (fostul magazin Diego) tel. 0361 884 947; 0728 555 590

V. S.

Nu neglija exercițiile fizice pe timp de vară

Zilele caniculare nu trebuie să te oprească să faci exerciții fizice pe timp de vară. Ele sunt foarte benefice te ajută să ai un corp tonifiat, rezistent și desigur, să ai o sănătate de fier.

Trebuie însă să eviți orele de vârf în care temperaturile depășesc 30 de grade. Sportul pe timp de vară trebuie practicat în primele ore ale dimineții sau mai spre seară.

Printre sporturile recomandate ar fi exercițiile simple de yoga, aerobicul, sau alergatul. Când temperaturile sunt ridicate renunță să mai alergi prin parcuri. Caută o sală de aerobic care este dotată



cu aer condiționat. La fel și în cazul practicării tenisului de masă.

Pentru a-ți răcori corpul alege să înoți. Este o bună modalitate

de a face mișcare, mai ales acum când sunt deschise toate strandurile. Acolo îți vei putea provoca prietenii la o partidă de stropit cu

apa. Pe lângă faptul că te vei distra, vei arde și calorii care te vor face să te simți minunat.

Alte sfaturi pe care ți le oferim ar fi:

- să planifici un minitriatlon, alături de un amic aleargă 30 de minute, mergi cu bicicleta 20 de minute și apoi înoată 10 minute.
- apelează la plimbări, prin magazine mai mari, mall-uri acolo unde scările îți vor oferi porția de mișcare și tonifiere.
- caută locurile aflate la umbră, unde să faci mișcare.
- nu neglija noaptea, sportul îți va pica mult mai bine, și în așa fel vei putea avea un somn odihnitor.

Ce mâncăm pe timp de caniculă?

Atunci când mercurul din termometre urcă și pare să nu mai vrea să se oprească undeva mai jos de 28 de grade, spre exemplu, e indicat să acordăm o mare atenție nu doar articolelor vestimentare pe care le purtăm sau plimbărilor prin soare, ci și alimentelor pe care le consumăm.

Specialiștii ne atrag atenția că alimentația pe timp foarte cald are specificul ei. Asta înseamnă că vom pune accentul mai ales pe hidratare.

Reducerea aportului de calorii

Primul pas pe care trebuie să îl facem este să reducem substanțial aportul de calorii. Vom limita și consumul de grăsimi saturate și vom renunța la tot ceea ce este prăjit. Consumăm în schimb carne de pește sau de pui, cel mai bine fiartă.

Pe timp de caniculă vom alege



legumele și fructele. Asta în primul rând pentru că sunt bogate în apă și din acest motiv se vor consuma pe cât posibil în stare crudă.

Fără cafea și alcool

Vom evita consumul de alcool, cafea, băuturi carbogazoase, zahăr și sare. De hidratat ne hidratăm cu apă plată și cu ceaiuri, toate la temperatura camerei. Ceaiurile nu

le vom îndulci pentru că, să nu uităm, zahărul contribuie la deshidratare. Bărbații mari consumatori de bere să nu uite că nici berea nu e bună pe caniculă.

Că e cu alcool, că e fără alcool, berea deshidratează din cauza sărurilor minerale pe care le conține. În timpul căldurii mari evităm să consumăm preparate fierbinți. Aici intră inclusiv ciobele, supele.

Theodora V.

Renunțarea la fumat și regimul alimentar



În momentul în care renunțăm la fumat, organismul nostru trebuie să suporte un stres destul de mare. Foarte multe persoane nu se lasă de fumat de teamă că pe bază de stres vor ajunge să se îngrășe.

Nicotina are un efect de suprimare a poftei de mâncare, efect ce dispare din clipa în care renunțăm la tutun. Așa se face că metabolismul va deveni mai leneș.

Un fruct proaspăt

Asta nu înseamnă că nu există metode care să ne sprijine. Specialiștii ne spun că ar trebui să găsim activitatea care să ne umple timpul și să ne facă plăcere. Pauza de țigară nu înseamnă pauză de masă. Astfel, dacă în momentele în care în mod normal ați fi ieșit la o țigară vreți acum să mâncați, atenție la ce alegeți faceți. Puteți ronții nuci, migdale, alune, dar în cantități mici fiindcă sunt produse bogate în calorii. Un fruct proaspăt vă ajută însă mult mai bine. Putem opta și pentru un baton dietetic sau pentru un iaurt cu conținut redus de grăsimi.

Puțin și des

Sunt bune și gumele de mestecat fără conținut de zahăr ori bomboanele mentolate. Apa e și ea de ajutor când simțim nevoia de a consuma ceva în loc de țigară. Ne umple repede stomacul și diminuează pofta de mâncare. Cel mai bine este însă să avem un program de masă bine stabilit, să mâncăm puțin și des.

Theodora V.

Eșecul curei de slăbire

Foarte multe persoane încearcă în decursul unei vieți zeci de regimuri de slăbit. Și în tot atât de multe cazuri, rezultatul se soldează cu un eșec. Specialiștii susțin că dieta eșuează tocmai din cauză că nu se potrivește cu tot ceea ce ține de noi, de corpul nostru.

Astfel, atunci când ne dorim să urmăm un regim alimentar dificil, restrictiv și foarte greu de urmat, este clar că nu vom reuși. Asta din cauză că un regim trebuie să dureze câteva luni.

Fără înfometare

Ori atunci când e greu de ținut două săptămâni e și mai greu de ținut două luni. Specialiștii susțin că regimul alimentar de slăbit ar trebui să poată fi urmat zilnic fără



greutăți. Adică să nu ne înfometăm. Dietele care se încheie cu succes sunt acelea ce se întind pe termen lung. Asta înseamnă că vom stabili un meniu sănătos care să se potrivească cu stilul nostru de trai. Eșecul regimului de slăbit e și din cauză că nu avem așteptări realiste. Vrem să scăpăm de kilogramele în plus de regulă peste noapte. Așa ceva nu se poate. Și iată că după o perioadă scurtă în care nu am slăbit cât ne doream revenim la vechile obiceiuri.

Fără sedentarism!

De asemenea, nu avem succes din cauză că ducem o viață sedentară. Dieta fără sport nu e sănătoasă. Sport nu înseamnă neapărat o sală de antrenamente, sport înseamnă ieșiri la dans, alergat în parcul de lângă bloc, plimbări dese și lungi.

Ioana V.

Alege accesoriile potrivite pentru birou

De cele mai multe ori, accesoriile sunt cele care definesc o ținută, fac diferența între un look reușit sau unul banal. Când vine vorba să-ți accesorizezi ținutele, trebuie să găsești acel echilibru între culori, țesături și accesorii, fie că e vorba de bijuterii, pantofi sau poșete.

Ținutele cu care te prezinți la serviciu sunt "pretențioase", și trebuie să fii atentă mai ales la micile detalii, deoarece se știe că ele fac diferența, mai ales dacă vine vorba de bijuterii. La birou acestea trebuie să nu atragă foarte mult atenția. Cu alte cuvinte este de preferat să nu fie scilpitoare, strălucitoare, care să reflecte puternic lumina, așa cum o fac pietrele prețioase.

Uită de bijuteriile mari la serviciu

De asemenea, nu sunt recomandate spre a fi purtate la birou bijuteriile foarte mari, foarte colorate sau foarte multe, care să încarce prea mult look-ul tău. Mai bine pune mai puține, astfel vei avea certitudinea că nu vei gafa. De exemplu, la un costum alb cu nasturi verzi, bijuteriile din smarald ar fi cea mai fericită alegere.

Tot la capitolul bijuterii, trebuie să știi că nu dă bine să alegi bijuterii aurii la haine cu aplicații argintii. Ți va crea o imagine neîngrijită.

Decât să porți bijuterii ieftine, mai bine renunță de tot la ele. În cazul în care nu-ți permiți unele de calitate, din aur sau argint ori din pietre veritabile, încearcă să investești mai rar în bijuterii, dar cu inteligență. Aceeași regulă este valabilă și pentru ceasuri. Investește într-unul de calitate, deoarece îl vei avea și peste câțiva ani. În plus, va da stil ținutei tale și va face o bună impresie oamenilor cu care te întâlnești.

Poșetele, asortate la pantofi?

La capitolul pantofi, trebuie să fii la fel de selectivă. Pentru ținutele office, pantofii cu toc sunt cei mai potriviți. De preferat ar fi



ca aceștia să fie din piele, deoarece o pereche de pantofi dintr-un material inlocuitor pot strica o ținută oricât de reușită ar fi ea. Nu miza pe faptul că cei din jur nu vor observa faptul că porți o pereche de pantofi de proastă calitate, deoarece un ochi format își va da seama imediat. Nu este nevoie să ai în șifonier zeci de perechi de pantofi din piele, dar trebuie să fie bine aleși.

Pentru birou vei opta pentru toc mic, dar trebuie să ții cont și de culori. Cele mai potrivite sunt

bleumarina, negru, gri, maro, crem, bej, deoarece sunt foarte ușor de asortat. Desigur, dacă hainele tale sunt prea sobre și au nevoie de o pată de culoare, îndrăznește să porți pantofi colorați, care să-ți înveselească ziua, dar care să se potrivească totuși la tonurile hainelor tale. Nu este bine să încerci combinații explozive de culori precum roșu cu albastru, portocaliu cu mov, sau roz cu galben.

Dacă ești o fire conservatoare, poți alege o poșetă care să se asorteze perfect la pantofi, atât la ca-

pitoul culoare, cât și în ceea ce privește materialele. Acum, nu mai este obligatoriu ca poșeta sau geanta să aibă aceeași culoare ca și încălțările, însă la capitolul stil lucrurile stau diferit. Sub nicio formă nu trebuie să porți, de exemplu, balerini la o poșetă dintr-un material lucios. Ideea este următoarea: ținuta trebuie să aibă unitate, adică trebuie ca toate elementele ei să se completeze reciproc. Dacă reușești acest lucru, cu siguranță că vei fi apreciată.

Mirela Filimon

Mingea mare în exercițiile pentru mușchii abdominali



Toate femeile își doresc un abdomen frumos și asta se poate obține numai făcând sport. Săptămâna aceasta, antrenorul Kerekas Eموke ne propune un set de exerciții pentru mușchii abdominali.

Pentru punerea în practică a acestor exerciții vom avea nevoie

de o minge mare. Înainte de a trece la treabă, vă invităm la Centrul de aerobic Fitland situat în Satu Mare pe strada Rândunelilor nr. 3 sau pe www.fitland.ro pentru mai multe detalii despre orarul și programele ce se desfășoară la centru.

1. Culcat dorsal, picioarele întinse și ridicate, mingea la glezne,

măinile sub bazin (imaginea 1). Duceți picioarele jos la 45 de grade (imaginea 2). Repetăm mișcarea de 24 de ori.
2. Sprijin culcat facial, picioarele pe minge (imaginea 3). Ridicăm bazinul (imaginea 4) de 16 ori.
3. Așezat pe minge, trunchiul lăsat jos (imaginea 5). Ridicăm trunchiul (imaginea 6) de 24 de ori.
4. Așezat pe minge, trunchiul lăsat

jos, mâinile la ceafă (imaginea 7). Îndoim trunchiul spre stânga (imaginea 8) apoi spre dreapta. Repetăm mișcarea de 24 de ori.
5. Culcat costal pe minge, picioarele depărtate, mâna stângă la ceafă (imaginea 9). Ridicăm trunchiul (imaginea 10) de 16 ori. Facem la fel și pe partea cealaltă a corpului.

Ioana V.

Cum să îți amenajezi un iaz pas cu pas

Cu toții ne dorim un colț liniștit, în care să ne retragem seara după o zi agitată.

Cei care locuiesc la casă au posibilitatea să-și creeze singuri acest colț de rai. Amenajând un iaz în grădina casei veți avea unde să vă delectați în orice moment al zilei.

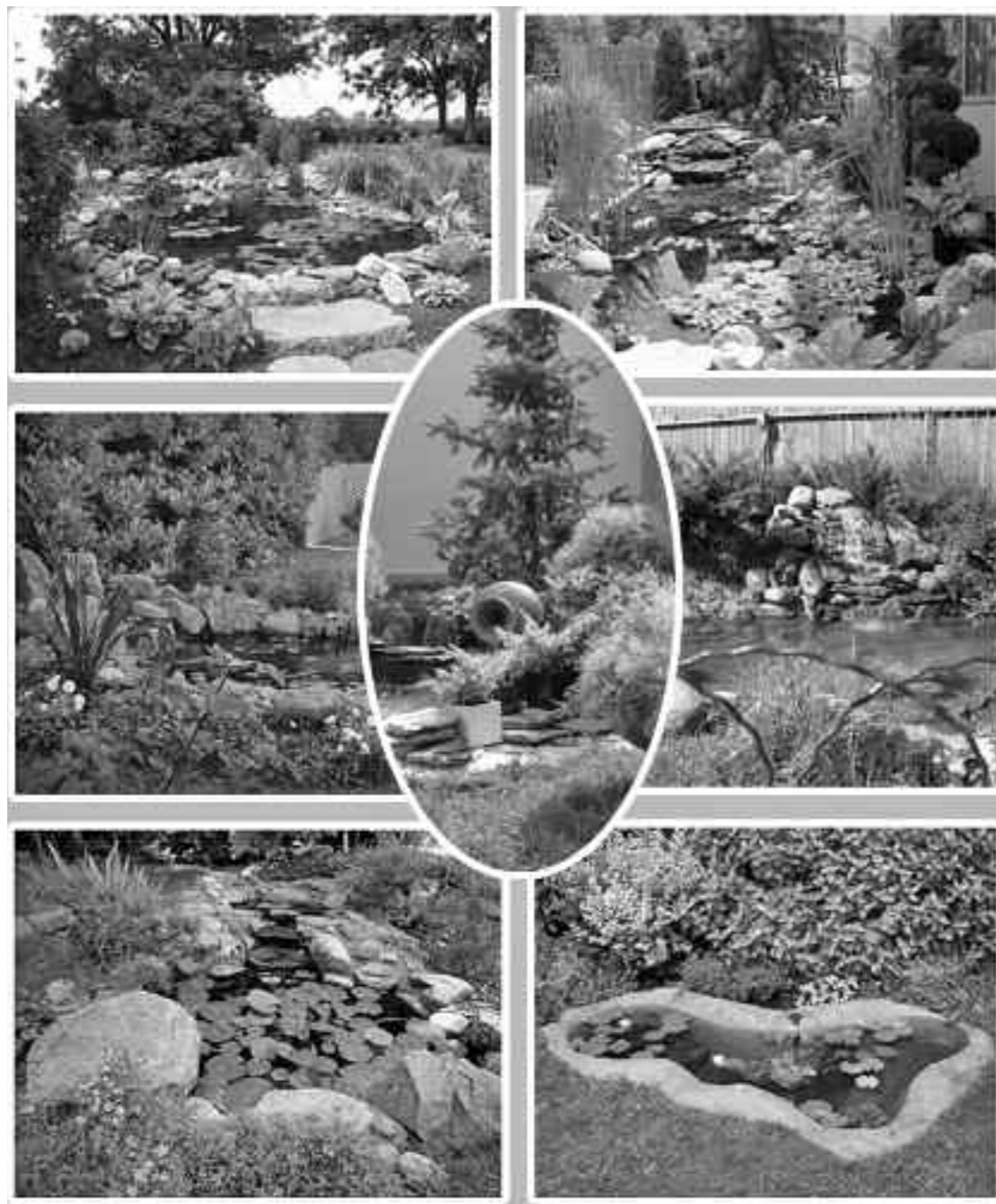
Alegerea materialelor și a locului potrivit

Pentru construirea acestui colț de rai aveți nevoie de un bazin gata confecționat sau de materiale izolante precum folie de PVC sau cauciuc. Bazinele gata confecționate nu-ți permit să-ți construiești un iaz personalizat pe când materialele izolante te lasă să-ți dai frâu liber imaginației. Aceste materiale sunt necesare pentru a împiedica apa să se infiltreze în sol și în plus nu lasă malurile să alunecă în apă.

După ce ați ales materialele pe care le veți folosi trebuie să treceți la pasul următor, săpatul gropii, care se va face în funcție de forma și dimensiunea bazinului sau după propriul plan în situația în care folosim materiale izolante. Înainte de a trece la săpatul gropii este necesar să alegeți cu atenție locul. Trebuie să fie unul însoțit 4-6 ore pe zi.

Amenajarea gropii

Când săpați groapa trebuie să țineți seama și de dimensiunea grădinii, dacă aveți o grădină mare, faceți un iaz mare. Groapa trebuie să fie de minim 80 cm adâncime, ușor mai adâncă în centrul luciului de apă. Săparea în trepte este foarte estetică, permite dezvoltarea plantelor și în plus împiedică alunecarea solului. În groapa curățată de rădăcini turnăm un strat de 10 cm de nisip. În cazul iazurilor cu folie, de jur împrejurul gropii vom săpa un mic șanțuleț, care ne va permite să fixăm marginile acesteia și va acționa ca un sistem de drenaj, împiedicând acumularea apei de ploaie din întreaga curte în iaz. După fixarea foliei, șanțul se va umple cu pietriș, bolovani care vor împiedica alunecarea acesteia. Apoi peste folie vom adăuga un strat de pietriș de râu de aproximativ 5-6 cm grosime.



Următorul pas îl constituie poziționarea pompei de apă care va fi conectată la sursă printr-un furtun. Furtunul trebuie să-l fixăm foarte bine cu pietre. Puteți folosi și un aerator, care să introducă oxigen în apă. Instalația electrică pentru pompă trebuie să fie făcută de un electrician. Nu riscați improvizând.

Decorarea iazului

Pasul următor îl reprezintă de-

corarea iazului cu plante. Este indicat să cumpărați plante acvatice în recipiente de plastic, cu găuri pentru scurgere. Astfel puteți așeza plantele cu tot cu ghiveci în apă, adăugând de jur împrejur pietriș suplimentar, până la nivelul ghiveciului. Astfel le veți fixa bine. Decorarea iazului, plantarea marginilor se face în funcție de imaginația și posibilitatea fiecăruia.

Nu uitați că în zilele călduroase, apa se evaporă mai ușor și de aceea va trebui să o completați mai

des. De preferat este să nu folosiți apă de la robinet, iar dacă n-aveți altă posibilitate trebuie să o tratați cu o soluție specială, de dechlorinare. Pentru ca totul să arate perfect, alegeți un sistem de iluminat discret, care să pună în evidență plantele și luciul apei. Ca și celelalte locuri din grădina dumneavoastră și iazul are nevoie de o minimă întreținere. Ai grijă ca apa să fie curată, îndepărtează algele și frunzele uscate.

Stela Cădar

Poate ai nevoie de o schimbare în carieră

Zile grele la locul de muncă are toată lumea. Însă dacă sunt perioade mai lungi în care simți că nu te mai atrage ceea ce faci, ești stresat, nu mai faci nimic nou, muncești doar din rutină, ai putea să te gândești să faci o schimbare în carieră. Desigur, este o schimbare importantă, te "lovești" de unele gânduri care te fac să continui.

Site-ul askmanager.com oferă câteva sfaturi prin care poți să treci peste motivele care te opresc să faci o schimbare în carieră.

Un prim gând pe care l-ai putea avea ar fi acela că ești implicat într-un proiect important, și de aceea nu poți pleca. Ai nevoie de curaj, proiecte importante vei avea mai mereu deoarece nu te afli degeaba la muncă. Dacă nu te vei lăsa purtat de dorințe, nu



vei părăsi niciodată compania la care lucrezi.

Ești prea atașat de colegi și de ceea ce faci. Este doar un pretext, și-e frică să faci o schimbare radicală. Dacă te înțelegi bine cu cei alături de care muncești, vei continua să fii într-o relație bună și după ce vei părăsi firma respectivă. O să vă puteți întâlni și în timpul liber.

Îți va fi afectată imaginea. Nu trebuie să lași acest gând să te "doboare". Nu este un motiv viabil pentru care să rămâi toată viața blocat într-un singur proiect. Vei fi surprins cât de repede te vei obișnui cu noul statut.

Viitorul loc de muncă va fi mai greu. Desigur, există unele riscuri când faci o schimbare de carieră, însă trebuie să-ți asumi unele lucruri, ca să evoluezi. Dacă te vei găsi într-o situație neplăcută la noul job, vei merge mai departe spre altul.

Cum să treci mai ușor peste vară, la muncă

O perioadă dificilă în timpul anului este aceea când ești nevoit să muncești pe toată perioada verii. Chiar și așa, trebuie să faci cumva să supraviețuiești, să nu lași zilele lungi și însoțite care te îmbie la plimbări pe malul mării să te afecteze. Există câteva metode care te vor face să simți bucuria sezonului estival.

În primul rând trebuie să scapi de rutină. Pentru asta, schimbă-ți traseul zilnic prin care ajungi la locul de muncă. Zilele sunt mai lungi, de aceea, dimineața ai putea pleca mai devreme de acasă, când orașul nu este aglomerat. Caută un alt drum care te duce la birou deoarece va fi mai reconfortant pentru psihicul tău. Dacă folosești mijloacele de transport în comun, coboară cu două stații mai repede, sau ai putea chiar să mergi cu bicicleta la serviciu.

Modificări pe birou

"Împodobește-ți" biroul cu



plante decorative. Îngrijirea plantelor poate aduce beneficii în ceea ce privește starea ta de spirit. De altfel, privind te vei putea simți într-un loc exotic. Tot așa, nu ar strica o poză cu membrii familiei sau un tablou cochet agățat undeva pe perete în fața ta.

În cazul în care nu poți să ajungi nicăieri în această vară, folosește-te de mediul online. Caută

destinații, călătorește virtual încercând să găsești locuri cât mai interesante. Internetul ne oferă acum acest avantaj, găsim poze extrem de realiste. Pe viitor vei profita de cunoștințele acumulate.

Profită de pauză

Acele câteva minute de pauză pe care le ai zilnic te vor ajuta foar-

te mult dacă le vei petrece departe de birou. Nu ar strica să-ți iei colegii la pauza de masă, să mergeți departe de clădirea în care lucrezi. Sau, eventual la o terasă apropiată sau într-un spațiu verde. Evită mâncarea grea, alege fructe, înghețată și ignorați discuțiile legate de birou. Tot așa, în pauza de masă te poți bucura de ea făcând o plimbare în natură, să te bucuri de vremea frumoasă în aer liber. Ai nevoie zilnic de câteva momente de pauză, specialiștii nu recomandă în nici un caz ca angajații să-și petreacă toată ziua în fața calculatorului.

Activități la birou

Dacă vara te surprinde muncind, cu siguranță nu vei fi singurul. Ai putea să te implici în activități organizate de companie. De exemplu, vinerea de la ora 16.00 când volumul de muncă este redus vorbește cu colegii să priviți un film, de preferabil o comedie. În sala de conferințe, folosind retroproiectorul, înarmați cu popcorn, fructe, dulciuri și voie bună.