

Designerul Ciprian Crăciun și-a lansat colecția Country Man



La prima ediție a Galei Modei Sătmărene, eveniment găzduit de cortul Hotelului Dana I, designerul Ciprian Crăciun a venit cu colecția "Country Man", colecție alcătuită din 12 piese.

Așa cum v-am informat, suplimentul "Sănătate & Frumusețe" își propune să prezinte în fiecare săptămână câte un designer prezent la prima ediție a Galei Modei Sătmărene, eveniment organizat de hotelul Dana I și Agenția Gabby's Models.

Săptămâna trecută am scris

despre colecția Alinei Firte, iar acum a venit rândul designerului Ciprian Crăciun.

Combinăție de stiluri

Absolvent al Facultății de Inginerie Textilă "Herman Oberth" din cadrul universității "Lucian Blaga" din Sibiu, Ciprian Crăciun a urmat cursurile de designer vestimentar din București.

În ultimii ani designerul a participat la mai multe prezentări de modă atât pe plan local cât și național. În cadrul evenimentului "Centru de excelență Satu Mare" a venit cu "Natural Casula", iar în

2012 și 2013, a fost prezent la "Fabricat în Satu Mare". Colecția "Strong People" a fost prezentată în cadrul evenimentului "Seara Designerilor", iar la Gala Modei Sătmărene a făcut senzație cu o combinație de stiluri - casual și contry, în colecția "Country-Man", colecție formată din 12 piese, obținute cu ajutorul mai multor elemente: jeans, veste, franjuri, pălării de paie, eșarfe, toate unificate sub o culoare emblematică a acestui stil - maroul.

Cele 12 piese vestimentare sunt așa cum stilul country o cere, din fibră naturală, în cazul de față pe o linie cromatică destul de re-

dușă. În ceea ce privește croiala, toate piesele pornesc de la liniile de bază ale tiparului clasic, dar transformate, bineînțeles, pentru a crea lejeritate și eleganță.

Și cum stilul country nu este unul elegant, cel mai bine este să-l abordezi într-o ținută casual, așa cum a făcut Ciprian Crăciun în colecția "Country-Man".

Urmează colecțiile designerilor Georgia Ciontoș, Ioana Călin, Monica Ștrango și Zita Pop. În numărul din 19 iunie am prezentat colecția Alenei Ignătescu, apoi în 26 iunie a venit rândul colecției designerului Alina Firte.

Stela Cădar

Se dă numai
cu Informația zilei!

Sănătate Frumusețe

Informația Zilei

Anul VIII Nr. 402 miercuri 3.07.2013

B
r
i
t
n
e
y

S
p
e
a
r
s

pregătită să înceapă un nou capitol din viața ei

pag. 8 - 9

În Magazinul Elixir din Satu Mare găsiți produse naturale Hypericum

CardioBor este un supliment alimentar cu rol adjuvant în afecțiunile cardiovasculare.

Inima este organul central al organismului nostru - o inimă sănătoasă reprezintă vitalitate și putere de viață. Odată cu înaintarea în vârstă, mulți oameni încep să sufere de afecțiuni cardiace și de dereglări ale sistemului vascular. Pe lângă predispoziția genetică, un rol decisiv în apariția bolilor cardiovasculare îl joacă modul de viață și cel de alimentație.

Cum vă poate ajuta produsul CardioBor, în prevenirea și rezolvarea problemelor dvs. de sănătate?

CardioBor are proprietatea de a mări rezistența la efort, întărește mușchiul cardiac, arterele și circulația coronariană, îmbunătățind transportul sângelui. De asemenea, reduce semnificativ episoadele de criză de angină pectorală, mărește capacitatea de oxigenare a inimii prin îmbunătățirea fluxului sangvin, scade tensiunea sangvină prin relaxarea și dilatarea arterelor, reduce nivelul colesterolului, menține echilibrul între colesterolul bun (HDL) și cel rău (LDL), scade nivelul trigliceridelor și preîntâmpină apariția aterosclerozei. Are proprietatea de a îmbunătăți rezistența pereților vaselor sangvine, blochează procesele degenerative de la nivelul sistemului nervos central, prevenind îmbătrânirea prematură, scade



necesitatea consumului de nitroglicerină prin reducerea semnificativă a episoadelor de criză de

angină pectorală.

Formularea farmaceutică a produsului CardioBor, în baza

studiului clinic pilot efectuat la Centrul de Cardiologie, a Universității din Craiova, condus de Dr. Constantin Militaru, se bazează pe studiul combinației fructoborat de calciu și resveratrol, cu efecte sinergice asupra stării clinice și biologice a pacienților cu angină pectorală și alte afecțiuni cardiovasculare. În acest sens fructoboratul de calciu vine în sprijinul resveratrolului protejându-l. Fructoboratul de calciu devine un stabilizator pentru resveratrol împotriva degradării acestuia în tractul digestiv. De asemenea s-a dovedit că sinergismul pozitiv al fructoboratului de calciu cu resveratrolul, duc la îmbunătățirea eficacității biologice ca agenți antioxidanți și antiinflamatori.

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**

Cele mai frecvente nevoi afective nesatisfăcute în relația de cuplu

Citind rândurile de mai jos veți putea afla care sunt nevoile afective pe care cuplul le lasă deoparte în majoritatea cazurilor. Materialul de față este preluat de pe blogul colaboratorului nostru, psiholog Gyorgy Gaspar.

"Am nevoie să fiu auzită, văzută, să îmi vorbești, să mă încurajezi... acestea sunt doar câteva dintre cele mai frecvente nevoi afective care nu sunt satisfăcute în relația de cuplu.

Cauze pentru stingerea comportamentelor afective

Sunt exact acele comportamente care în primii ani de relație capătă o mare amploare și care cu timpul se sting, iar după câțiva ani abia dacă ne mai amintim de ele.

Cele mai recente studii clinice din domeniul psihologiei de cuplu și familie arată că în timp există cel puțin cinci cauze pentru stingerea comportamentelor afective.

Specialiștii i-au dat denumirea de Drein acronimului ce definește procesele de bază care blochează



practic fluxul vitalității relațiilor. Ele sunt cauzele pierderii intimității în cuplu".

Curiozitate prin interes față de celălalt

Potrivit specialistului, pentru

buna funcționare a relației trebuie să avem în vedere conectarea, iar când vine vorba de conectare la nivelul relației de cuplu se înțelege o prezență aparte în care există doar cei doi parteneri.

În acest stadiu, atenția se concentrează în exclusivitate asupra par-

tenerului, iar la toate acestea adăugăm și o curiozitate, o receptivitate și multă deschidere.

"Curiozitate prin interes față de celălalt, eliberați de preconcepții și gânduri, suntem dornici să îl descoperim pe celălalt chiar dacă avem impresia că îl cunoaștem de o viață. Și receptivitatea prin a face loc în lumea noastră interioară pentru ceea ce celălalt este gata să ne ofere", explică psihologul.

Predispoziție la sufocarea relațiilor de iubire

În ceea ce privește celălalt proces, reactivitatea, specialistul spune că e opusul conștientizării, deschiderii și auto-controlului: "În capcana reactivității avem tendința de a fi impulsivi, necontrolați și fără minte, ca și când suntem orbiți de emoțiile noastre cu valență negativă, de judecățile și îngrijorările cele mai profunde. Cu cât suntem mai reactivi ca parteneri, cu atât suntem mai predispuși să sufocăm relațiile noastre de iubire".

A consemnat
Ioana Vladimirescu

Poesis găzduiește preselecția pentru Festivalul Tinereții

Sunt așteptați tineri din Satu Mare, Maramureș și Sălaj

Vești bune pentru cei care doresc să participe la cea de a IX-a ediție a Festivalului Tinereții de la Jupiter, competiție internațională de muzică ușoară și folclor. Competiția se adresează tinerilor talentați cu vârsta cuprinsă între 6 și 25 de ani.

15 iulie, ultima zi de înscriere pentru tinerii sătmăreni

Festivalul internațional de muzică ușoară și folclor se va desfășura în perioada 2-8 septembrie 2013 la Teatrul de Vară din stațiunea Jupiter. Ca în fiecare an, sunt așteptați sute de interpreți din România, dar și din alte țări.

În perioada următoare, se vor organiza preselecții în mai multe orașe ale țării.



La Satu Mare, preselecția va avea loc, marți, 16 iulie, la Centrul Multicultural Poesis.

Sunt așteptați să participe tineri talentați dornici de afirmare din județele Satu Mare, Maramureș și

Sălaj.

Tinerii sătmăreni și colegii lor din județele învecinate interesați să participe la preselecția de la Satu Mare se pot înscrie până la data de 15 iulie.

Secțiunile din concurs

Festivalul Tinereții este organizat de Asociația Culturală Daria'S, în parteneriat cu Primăria Municipiului Mangalia și atrage în fiecare an tineri talentați din țară și din străinătate. Cele șapte zile de concurs și concerte vor aduna pe scena Teatrului de Vară Jupiter câteva sute de interpreți cu vârste cuprinse între 6 și 25 de ani.

La categoria muzică ușoară, concurenții au de ales între secțiunea Creație - Melodii noi în primă audiență și secțiunea Interpretare. La folclor, sunt așteptați tineri rapsozi la categoriile: soliști vocali, soliști instrumentali și secțiunea dansuri populare.

Înscrierea se face on-line pe
www.festivalultinereții.ro.

Supă de păstăi



Ingrediente:

1 kg de păstăi (preferabil albi), 3 linguri de făină, 5-6 linguri de ulei, 250 g de smântână, o legătură de frunze de pătrunjel, sare, piper, boia de ardei (se poate și iute), delicat (de casă).

Mod de preparare:

Păstăii se curată, se rup în bucăți de circa 3 cm, se spală și se pune la fiert în circa 2-2,5 litri de apă, cu puțină sare. Frunzele de pătrunjel se adaugă fie legate, fie mărunțite, după plac. Din făină și ulei se prepară un rântaș ușor auriu, se amestecă cu o linguriță de

boia, iar când păstăii s-au fiert, rântașul se adaugă la supă. Smântâna se amestecă cu câteva linguri de zeamă fierbinte, apoi se toarnă și aceasta în oală. Se mai condimentează după gust, iar după ce dă din nou în clocot, mâncarea este gata. La servire se mai poate adăuga smântână, sau se poate acri cu oțet, sau eventual cu borș.

Ruladă cu gem



Ingrediente:

4 ouă, 4 linguri de zahăr, 4 linguri de făină, un plic de zahăr vanilat, o jumătate de plic de praf de copt, un borcan (400 g) de gem, preferabil de caise, portocale, sau căpșuni și un prosop de bucătărie curat.

Mod de preparare:

Ouăle se spală și se separă albușurile de gălbenuș. Gălbenușurile se freacă cu zahărul, până când zahărul se topește. Albușurile se bat spumă tare, se amestecă cu gălbenușurile, se agaugă treptat făina, zahărul vanilat și praful de copt. Compoziția se toarnă într-o tavă căptușită cu hârtie de copt. Se pune în cuptorul preîncălzit, se coace

timp de 15 minute, la foc mare, când se scoate de la cuptor se răstoarnă pe prosopul de bucătărie, se îndepărtează hârtia, se unge cu gem, iar cu ajutorul prosopului se rulează până când încă este fierbinte. Se lasă împachetat în prosop până când se răcește de tot, se despachetează, se presară cu zahăr pudră, apoi se feliază. Se poate servi eventual cu topping de ciocolată.

Salată bulgărească cu țelină



Ingrediente:

100 g de păstăi, o conopidă mică, 2 morcovi, o țelină de mărimea unui măr mai mare (sau 1/2 țelină mare), un ardei gras roșu, circa 200 g ciuperci, o lingură de muștar, 80 ml ulei (preferabil de măsline), sare, frunze de salată, eventual 1-2 roșii sau castraveți, zucchini, după preferință.

Mod de preparare:

Morcovii și țelina curățată și spălată se răzuiesc, ardeiul se taie fâșii subțiri, iar dacă se folosesc și alte legume (roșii, castraveți, zucchini, etc...) acestea se taie bucăți, Păstăii, ciupercile și conopida se fierb în

apă sărată, se strecoară, apoi se taie și acestea bucăți mai mici. Din muștar și ulei se prepară un fel de maioneză, care se toarnă peste ingredientele amestecate, se mai sarează după gust, apoi se așează într-un bol, sau pe o tavă căptușită cu frunze de salată. Se lasă puțin la frigider și se servește rece. La servire se poate acri cu lămâie sau oțet balsamic.

Meniul săptămânii



Dovlecel pane

Ingrediente necesare: 4-5 dovlecei mai mici, care sunt încă fără miez dezvoltat, două ouă, 2-3 linguri de făină de grâu, sare, piper, ulei.

Modul de preparare: dovleceii se taie felii de jumătate de centimetru pe lungime sau perpendicular pe diametru, după care se sarează și se lasă așa câteva minute. Ouăle se bat cu făina puțină, sare și piper până ce se obține un aluat ceva mai consistent. Dovleceii se pun pe un șervet pentru a sugațiva umiditatea, după care se trec prin aluat și se prăjesc în uleiul incins.

Coriolan A.

Supă cremă de mazăre

Ingrediente: 500 g mazăre verde, un morcov, o țelină mică, o jumătate de ceapă albă, două linguri cu smântână, două linguri cu ulei de măsline, sare și piper după gust.

Mod de preparare: țelina și morcovul, date pe răzătoare, și ceapa tăiată mărunt se călesc cu uleiul de măsline. Mazărea se fierbe într-un litru de apă. Apoi, legumele prăjite se fierb împreună cu mazărea, în apă cu sare, până când boabele se sfărâmă ușor. Se scot legumele din apă în care au fiert și se pasează într-un blender sau cu o furculiță. Piureul obținut se subțiază cu apa în care au fiert legumele. Se adaugă sare și piper după gust, iar apoi se ornează cu smântână. Pentru cei care nu țin la silueta se poate adăuga și parmezan. Supă-cremă se mănâncă ca atare sau împreună cu crutoane de pâine prăjită.



Beneficiile apei termale asupra pielii

Apa termală este o apă naturală fără chimicale și clor. Sursele de apă se află în zone puțin poluate și provin de la mare adâncime. Acest tip de ape au o compoziție chimică specifică, diferită în funcție de izvorul natural din care provine.

Fiind îmbogățită cu săruri minerale și oligoelemente (siliciu, seleniu, zinc, mangan, potasiu, calciu, cupru, etc) în drumul ei din adâncimi spre suprafață ea devine hrănitore și hidratantă făcând pielea strălucitoare și plină de vitalitate.

Proprietățile apei termale

Apele termale pot fi diferențiate în funcție de compoziția chimică specifică și de izvorul din care provin. Este important de știut particularitățile fiecărei ape, deoarece au în compoziție concentrații variate de săruri minerale și oligoelemente și prin urmare, acționează diferit asupra problemelor pielii. De asemenea, apa termală este un remediu excelent pentru calmarea arsurilor solare

Aportul pe care îl aduc oligoelementele asupra pielii:



Fier - oxigenează celulele
Magneziu - stimulează regenerarea celulară
Mangan - antioxidant
Siliciu - regenerează țesuturile
Calciu - protejează țesuturile
Seleniu - puternic efect antioxidant
Zinc - acțiune cicatrizantă
Cupru - antiseptic
Potasiu și Aluminiu - bun absorbant

În România întâlnim mai multe branduri de apă termală. Există tipuri de apă termală folosite în mod special pentru pielea iritată, pentru vindecarea eczemelor și a dermatitei, dar și pentru estomparea ridurilor. Ele sunt bogate în substanțe minerale, ceea ce le fac să fie atât de

benefice pielii. Recomandarea noastră este să încercați mai multe tipuri de apă termală până când o găsiți pe cea care se potrivește cel mai bine nevoilor dumneavoastră. Apa termală folosită în scopuri cosmetice poate fi achiziționată de la magazinele de profil sau din farmacii.

Indicații și beneficii asupra pielii:

- Liniștește reacțiile alergice, reducând roșeața
- Indică în acnee, eczeme, prurit, urticarie la cald sau frig, dermatoze inflamatorii
- Este potrivită după epilare, după

demachiere, după ras ea având acțiune anti-iritantă
- Previne iritațiile, fiind excelentă pentru tenurile sensibile
- Este utilă chiar și în tratarea arsurilor, având acțiune antiinflamatorie
- Poate fi utilizată pentru toate tipurile de ten, fiind ideală pentru tenul sensibil
- Împropătează și hidratează pielea în zilele toride de vară
- Calmează și decongestionează pielea sensibilă
- Stimulează regenerarea celulară și sinteza colagenului.

Mod de folosire

În principal apa termală se folosește dimineața, după curățarea pielii, înainte de aplicarea cremei hidratante de zi, dar și seara după demachiere. Ea mai poate fi folosită în orice moment al zilei pentru a vă răcori sau a calma o iritație. Se găsește imbuteliată în flacoane sub presiune, astfel că aplicarea ei se face prin pulverizare. Se lasă să acționeze 1-2 minute iar mai apoi surplusul se tamponează cu un șervețel de hârtie sau cu o dischetă demachiantă de bumbac. Este nevoie să îndepărtați surplusul pentru a evita deshidratarea și uscarea pielii. În timpul verii, pentru un efect revigorant recipientul cu apă termală poate fi păstrat la frigider.

Noutăți în materie de unghii la Satu Mare!

Magazinul online Calsa - locul unde găsești tot ce trebuie pentru niște unghii perfecte: accesorii, acryl color, acryl pudră porțelan, aparate, creme pentru mâini și picioare, culori acrilice pe bază de apă, gellaco-gel lac, geluri color, geluri color 3D, geluri UV de construcție, genți pentru produse, instrumente, kituri, Oja Color Club, Oja Precision, pensule gel+acryl, pietre Swarovski, pile și bufere, reviste de specialitate, șabloane, soluții, tipsuri, tratamente și uleiuri de cuticulă.

Toate aceste produse se găsesc pe magazinul online www.calsa.ro, informații suplimentare la telefon 0744.810.199 Color Club vine cu noile tipuri



de oje care se modelează singure. Acestea conțin particule speciale care se aranjează într-un model doar cu ajutorul capacului. Altă noutate de ultimă oră de la Color Club sunt lacurile tip gel cu pensulă, pentru unghii naturale, în

culori deosebite, care pot satisface gusturile oricărei cliente. De curând, a apărut și colecția de culori explozive neon la ojele crack care au efect de oja crăpată de la Color Club. Avem geluri cu pensulă, came-

leon, de la EF Exclusive, care își schimbă culoarea în funcție de temperatură. Toate acestea le puteți găsi și la magazinul CALSA de pe strada Corvinilor nr. 12 (vis-a-vis de restaurantul No Pardon).

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. Așa cum am arătat în numărul de săptămâna trecută, tehnica Bowen 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 autovindecare.

Tehnica Bowen este un concept nou în manipularea corporală, nu derivă și nici nu este similară nici unei alte modalități de abordare fizică.

Prin mișcările Bowen, deplasările osoase se realiniază, deși nu se execută nici o manipulare a articulațiilor sau oaselor, ca în chiropacție. Tensiunile musculare se eliberează și circuitul limfatic normal se restabilește, deși nu se masează mușchii ca în masajul terapeutic. Meridianele energetice se restabilesc imediat, deși practica nu se bazează pe meridiene și nu seamănă nici cu acupunctura, nici cu presopunctura. Echilibrul psihic se normalizează deși nu este necesară invocarea unui răspuns emoțional, ca în cazul terapilor ce



se adresează minții și corpului deopotrivă. Se echilibrează corpul și se îmbunătățește fluxul energetic, permițând o relaxare totală, precizează, Marius Nițescu, terapeut Bowen cu experiență, nivel master.

Indicațiile terapiei Bowen

Afecțiuni care răspund foarte bine la Terapia Bowen sunt: probleme osoase, musculare și articulare; afecțiuni ale organelor interne; infertilitate; dezechilibre emoționale, stress și oboseală cronică; dezechilibre energetice; boli ale

sistemului imunitar; tulburări hormonale; recuperare post operatorie; Dacă simțiți că organismul dumneavoastră este dezechilibrat, dacă vă confrunțați cu diferite simptome atipice, ce nu pot fi diagnosticate corect, dacă ați încercat tot felul de tratamente fără nici un rezultat, încercați această terapie. Veți fi surprinși de rezultatele ei.

Din ce în ce mai mulți români folosesc terapia Bowen ca să-și îndrepte coloana strâmbă, să devină fertili sau să-și rezolve alte probleme de sănătate pe care nici măcar nu știau că le au.

Femeile însărcinate care primesc tratament Bowen sunt scutite de neplăcerile asociate, cum sunt grețurile matinale, durerile de spate, edemele membrelor inferioare, și au șanse mari să nască fără complicații. Nounăscuților li se poate aplica tehnica Bowen, existând o procedură specifică ce elimină șocul cauzat de travaliu. În cazul copiilor, terapia Bowen este eficientă, printre altele, pentru combaterea hiperactivității, enurezisului (incontinența urinară) nocturn, astmului, epilepsiei și pentru întărirea sistemului imunitar.

Dacă nu există fracturi sau țesuturi deteriorate ireversibil, corpul nostru dispune de mijloacele necesare pentru a rezolva orice problemă apărută în sistem. Rezultate excepționale s-au înregistrat în caz de scolioze, discopatii, hernii de disc, probleme articulare, afecțiuni renale, respiratorii, digestive, dereglări hormonale, chisturi ovariene, fibroame uterine, infertilitate și în caz de boli autoimune. Evoluții uimitoare s-au observat și în caz de tetrapareză spastică, sechele după accidente vasculare cerebrale, paralizii sau Parkinson.

Pentru mai multe detalii despre această terapie și programări puteți să-l apelați, pe terapeutul Marius Nițescu care deține o experiență vastă în terapia Bowen, tratând cu succes diferite afecțiuni la cabinetul său situat în Satu Mare, în zonă centrală. Informații la tel: 0742.816.588, 0764.996.599 sau website: www.bowtech.ws

Răul de mișcare tratat homeopatic

“Copilul nostru are mari probleme la călătoria cu mașina, se simte rău, varsă aproape tot timpul. Putem să-l ajutăm cu ceva homeopat?” - este o întrebare frecvent pusă în perioada concediilor de mulți părinți.

Cum prevenim?

Răul de mișcare este o situație în care homeopatia se poate dovedi utilă pentru copii și nu numai. Există un preparat homeopatic numit Cocculin, care este cel mai bun complex de remedii indicat în orice fel de rău de mișcare. Se va da o tabletă cu o seară înainte de călătorie, una în dimineața călătoriei și o tabletă la pornire. Pe parcursul călătoriei se va repeta

administrarea câte unei tablete din 3 în 3 ore, dacă aceasta durează mai mult. Remediile care intră în compoziția Cocculin-ului sunt Cocculus, Tabacum, Petroleum și Nux vomica. Acestea sunt principalele remedii homeopatice indicate în răul de mișcare. Dacă aveți timp să faceți o vizită la medicul homeopat, el vă poate indica unul dintre remediile care se potrivește cel mai bine simptomelor dumneavoastră.

Remedii

Astfel se va prescrie Tabacum CH15 atunci când persoana prezintă grețuri și vărsături, agravate de mișcare, în mașină sau tren și ameliorate la aer curat (copilul vrea mereu geamul deschis). Grețurile sunt mai intense dacă se

călătorește cu vaporul, iar vărsăturile se accentuează la călătoria cu mașina sau trenul. Fața copilului este palidă, transparentă, cu ochii adânciți în orbite și starea generală este de epuizare, uneori chiar leșin.

Se va prescrie Petroleum CH 15 atunci când grețurile și vărsăturile sunt însoțite de dureri de cap și sunt agravate de aer rece. Copilul vrea geamul închis deși îl deranjează mult mirosul de benzină din mașină.

Atunci când predomină senzația de amețeală, cu tendință de leșin, cu dureri de cap și grețuri, dar mai rar vărsături, se va prescrie Cocculus CH15.

Vom administra Nux Vomica CH15 atunci când grețurile și vărsăturile sunt foarte intense, la senzațiile de mișcare, fără nici o

agravare sau ameliorare bine definită, însoțită de o stare generală proastă a copilului, care este de multe ori iritat, mârâit sau plângăcios.

În călătoria pe mare, pentru răul de vapor, dar și pentru răul care apare la călătoria cu liftul într-o clădire înaltă (în cazul mișcării de balans pe verticală), un alt remediu cu acțiune curativă este Borax CH15.

Acesta este foarte util și în cazul călătoriei cu avionul, datorită golurilor de aer sau mișcărilor descendente determinate de aterizare.

Remediile menționate vă pot ajuta să aveți o călătorie plăcută.

**Dr.Szatmari Anamaria
medic homeopat
Clinica Sf.Anton**

Tonifierea spatelui în sarcină

Să recunoaștem, este o problemă: la început una estetică, apoi una funcțională, deloc de neglijat. Soluția implică voință, mișcare și auto-control.

O musculatură bine tonifiată a spatelui este absolut esențială în perioada sarcinii, de aceea este bine ca ea să fie construită în timp și întreținută pe perioada celor nouă luni. Pe măsură ce bebelușul se dezvoltă, pereții abdominali sunt suprasolicitați și întinși la maximum, își pierd capacitatea de a susține corpul, iar spatele este cel care preia această funcție. De aici și durerile cu care se confruntă marea majoritate a viitoarelor mămici.

Exerciții

Unul dintre exercițiile care te ajută foarte mult în tonifierea spatelui este cel denumit “împins de la umeri”. Împingerea se face în plan vertical, din poziția în picioare sau în poziția șezând. În ambele mâini vei avea câte o ganteră de



0,5-1 kg.

Mișcarea este compusă din două părți: învingerea rezistenței (împingere) și cedare controlată (coborâre). Expirarea se face pe împingere, inspirarea pe coborâre. Distanța dintre gantere în poziția brațe întinse va fi cu-

prinsă între 10-20 cm. În limita inferioară, când brațele sunt coborâte, pumnii strânsi pe gantere vor fi poziționați în proximitatea umerilor, ușor frontal, cu coatele flexate la maximum și cu brațele strânse lângă trunchi. Viteza de lucru va fi cuprinsă între 2-2,5 se-

cunde/repetare.

Poți executa exercițiul în două moduri: stând în picioare și stând în șezut. Cel mai probabil, pe măsură ce sarcina avansează, mai comod te vei simți în poziția șezând. În ambele cazuri execută 3 sau 4 seturi de repetări (15 repetări/set). Beneficiul major al exercițiului din poziția în șezut este legat de nevoia mai mică de oxigen a organismului.

Dacă sarcina ta evoluează fără probleme și ai acordul medicului, poți executa acest exercițiu chiar și la nouă luni, cu condiția ca efortul să fie bine dozat și adaptat nivelului tău de pregătire fizică, dar și dispoziției de moment. Dacă într-o zi nu te simți în cea mai bună formă, nu trebuie să te suprasoliciți. Nu este nicio problemă dacă faci serii mai puține, le poți recupera oricând.

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

Magneții moderni din jucării pot fi foarte periculoși pentru copii

Copiii care înghit magneți de neodim riscă să aibă complicații grave, care să necesite chiar intervenții chirurgicale. Un grup de medici a considerat necesar să publice, în Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition, un ghid pentru abordarea de către medici a acestor situații, care au devenit mai frecvente odată cu răspândirea folosirii magneților de neodim.

Asemenea magneți, mici, dar foarte puternici, sunt tot mai des folosiți în construcția unor jucării sau obiecte de podoabă, iar copiii îi pot înghiți accidental, ceea ce poate duce la probleme gastrointestinale grave.

Așa-numiții magneți de neodim, sau magneți din elemente rare, „nu sunt magneții de pe vremea bunicilor noștri. Compuși din fier, bor și neodim, sunt de 5-10 ori mai puternici decât magneții tradiționali. Din cauza mării lor forțe de atracție, sunt atrași unul spre altul



chiar dacă se găsesc în secțiuni diferite ale tubului digestiv. Doi astfel de magneți pot să determine lipirea între ele a două anse intestinale, putând duce la perforații sau obstrucții care necesită uneori tratament chirurgical. Un sondaj preliminar, realizat de North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepa-

tology and Nutrition a arătat că situațiile de acest gen nu sunt atât de rare cum s-ar crede: specialiștii în gastroenterologie pediatrică care au răspuns sondajului au raportat 80 de cazuri de copii care înghițiseră magneți. Cei mai mulți au avut nevoie de endoscopie pentru a extrage magneții sau de intervenții chirur-

gicale pentru repararea leziunilor intestinale. 26 de copii au suferit perforații ale intestinului subțire; 3 au avut nevoie de operații complicate pentru îndepărtarea porțiunii de intestin afectate.

Specialiștii recomandă efectuarea de radiografii pentru a confirma faptul că pacientul a înghițit magneți și pentru a-i localiza.

Un singur magnet va fi probabil eliminat fără a produce niciun nechez. În schimb, dacă au fost înghițiți doi sau mai mulți magneți (sau un magnet și un alt obiect din metal), forța de atracție dintre aceștia poate produce complicații serioase. Se recomandă efectuarea de radiografii din mai multe unghiuri, deoarece imaginile magneților se pot suprapune.

Este esențială o evaluare rapidă, deoarece complicațiile apar, în general, dacă pacientul nu a fost dus la medic în primele 12 ore.

Ramona B.

Britney Spears, pregătită să înceapă un nou capitol din viața ei

Ultimele apariții în public ale cântăreței ne-au dezvăluit preocuparea ei pentru siluetă, fiind deseori fotografiată de paparazzi la ieșirea din sala de fitness. Artista se pregătește intens pentru seria de concerte din Las Vegas, o colaborare pe doi ani cu Planet Hollywood care va începe la toamnă. "Spectacolele nu vor fi simple - va fi ceva elaborat de la început până la sfârșit. Și pentru a reuși să le susțin trebuie să fiu în formă."

În cei 31 de ani ai săi, artista care a vândut peste 100 milioane de albume pe întreg mapamondul, a trăit cât pentru o viață întreagă. Crescută în Louisiana, ea început să cânte în public de la vârsta de 5 ani. După mai multe apariții muzicale și roluri pe micul ecran, inclusive în două sezoane din "The All New Mickey Mouse Club", a semnat cu o casă de discuri înainte de a împlini 16 ani. La 19 ani se putea lăuda deja cu două albume de succes, care au transformat-o în artista adolescentă cu cele mai mari vânzări din toate timpurile.

Dar în ciuda faptului că a avut concerte și CD-uri cu vânzări record, anii de la 20 la 30 au fost zburcumați pentru cea care a fost numită Prințesa muzicii pop. Desele apariții în presa de scandal au inclusiv detalii despre cei trei ani de căsătorie cu dansatorul Kevin Federline, cu care i-a avut pe Sean Preston (7 ani) și Jayden James (6 ani).

După ce a împlinit 30 de ani, lucrurile au început să se așeze pentru Britney, iar acum este pregătită să înceapă un nou capitol din viața ei.

După ce în 2012 a apărut în mega-hitul lui will.i.am "Scream & Shout" și și-a încheiat colaborarea cu emisiunea "The X Factor", în care a fost jurat, câștigătoarea unui premiu Grammy se concentrează din nou pe muzica ei.

Prima piesă înregistrată de ea a fost "Ooh La La", ce va apărea pe coloana sonoră a comediei "The Smurfs 2", continuând munca în studio pentru al optulea album din cariera ei. Deși nu a fost planificată o dată pentru lansare, se pare că albumul va fi mai mult hip-hop decât pop.

Dar nu doar muzica lui Britney evoluează. Vedeta este mai puternică ca oricând și în timpul unui interviu pentru o revistă americană



a fost amuzantă și împăcată cu alegerile ei. Artista a vorbit despre adevărata motivație din spatele spectacolelor ce vor debuta la toamnă în Vegas (nu e vorba doar de milioanele pe care le va câștiga) și secretul siluetei ei.

Ai uimit cu apariția ta în costum de baie. Care este programul tău de fitness?

Acum fac 90 de minute de yoga de două ori pe săptămână, pe lângă trei antrenamente cardio de câte o oră pe săptămână cu antrenorul meu, Tony Martinez.

Care este exercițiul preferat pentru a-ți accelera pulsul?

Când sunt singură îmi place să alerg. Dar prefer să fac exerciții cu

Tony fiindcă el știe cum să diversifice mișcările.

Sincer, e mai mult distractiv decât o sedință de fitness. De exemplu, eu am jucat în echipa de baschet a școlii, așa că îi place să mă surprindă aruncându-mi și mingea de baschet pentru a fi mai interesant antrenamentul.

De cât timp practici yoga?

Am început cu 7 ani în urmă, din dorința de a-mi recăpăta formele după ce l-am născut pe Sean. Lucrez cu actuala mea instructoare de doi ani de zile.

O iubesc, dar chiar și după atâta timp încă mai sunt mișcări pe care ea le face, iar eu nu și asta mă cam enervează. Dar după aceea îmi reamintesc că yoga este ceva spiritual și că ceea ce este important e să mă

simt bine cu mine însumi și cu trupul meu.

Acest lucru poate fi o provocare imensă când ești tot timpul în lumina reflectoarelor. Ai simțit vreodată presiune din partea industriei sau a presei să arăți într-un anumit fel?

Nu. Încă din copilărie a fost ce-

va normal pentru mine să fiu activă și să mă îngrijesc de felul cum arăt. Iar atunci când am avut un surplus de kilograme sau nu am fost în aceeași formă, am luat singură decizia de a slăbi și nu din cauza opiniilor altei persoane.

Asta e minunat! Dar toată lumea are o parte a corpului care-i dă bătăi de cap. Care este a ta?

Posteriorul. Nu că aș avea o foarte mare problemă cu el. Dar am trecut de 30 de ani și acum trebuie să muncesc mai greu pentru a-l tonifia. Exercițiul meu preferat este mersul cu spatele pe banda de alergare sau pe aparatul eliptic. În acest mod îți lucrezi acei mușchi care în altă situație sunt neglijați. Da, acesta este secretul meu: Fă totul cu spatele!

Ai niște strategii când vine vorba de alimentație?

Pentru a pierde câteva kilograme am urmat programul Nutrisystem servind un pahar de shake dimineața și la prânz. Băuturile lor sunt delicioase! La cină mănânc de obicei pui sau pește cu legume. Cu toate acestea, pentru mine e destul de greu să țin dietă deoarece îmi place să gătesc pentru băieții mei - specialitățile mele sunt spaghete, negrese și fursecuri cu ciocolată. Încerc să nu fac prea des fursecuri, fiindcă mănânc tot bolul cu aluat.

Am citit în presă că ai renunțat la zahăr. E adevărat?

Nu! Eu nu pot să renunț, mai ales la ciocolată. Și am un nivel scăzut al glicemiei, așa că uneori chiar trebuie să mănânc dulciuri. Dar acum le-am redus pentru Vegas.

Mai puține dulciuri, shake-uri cu calorii puține și exerciții fizice intense. Ce anume din aceste spectacole viitoare te inspiră să muncești așa mult?

Sunt încântată pentru că pe scenă va exista tehnologie de ultimă oră. Dar o mare parte din decizie are legătură cu fiii mei. Când nu vor fi cu mine în Nevada, în 45 de minute de zbor pot fi în Los Angeles alături de ei.

Ești o mamă implicată în viața copiilor ei.

Da, așa este. Ne trezim împreună, le gătesc micul dejun și îi duc la școală. Amândoi sunt pasionați de sport, așa că după-amiezele îi duc de la un antrenament la altul.

Stai puțin... Prințesa muzicii pop este acum mama care îi duce pe copiii ei la fotbal? Nu credeam că vom vedea-o și pe asta.

Știu că pare ciudat! Dar nu am fost niciodată mai fericită ca acum.

Tabără de "Sănătate și sport cu distracție" pentru copii

Începând cu data 1 iulie, la AquaStar Satu Mare are loc săptămânal câte o tabără numită "Sănătate și sport cu distracție".

Aceasta este dedicată copiilor cu vârstele cuprinse între 7 și 14 ani. Printre activitățile desfășurate aici se numără cursuri de fotbal, karate, TRX, volei și înot. Programul zilnic, de luni până vineri, este următorul:

- ora de începere: 9.00;
- 9.00 - 12.00 - activități sportive (înot, karate sau TRX, fotbal sau volei);
- 12.00-13.00 pauză de masă (felul 1, felul 2 + suc);
- 13.00 - 16.00 program liber cu tematică (jocuri interactive, jocuri în bazine + tobogan etc).

Activitățile cuprinse în programul taberei sunt organizate

de AquaStar Satu Mare și Energy Kardio Club. De asemenea, cursurile de înot care se desfășoară în cadrul taberei sunt realizate de către instructori din partea Energy Kardio Club și AquaStar Satu Mare.

Este cunoscut faptul că înotul aduce multiple beneficii dezvoltării armonioase a corpului, iar copiii adoră apa. Cursurile de înot îi ajută să aibă un corp sănătos, să-și coordoneze mișcările și în același timp să lucreze în echipă.

Se pot înscrie toți copiii care au vârstele amintite mai sus. Taxa pe săptămână este de 350 de lei, iar frații/surorile beneficiază de o reducere, aceștia vor plăti doar 300 lei.

Pentru mai multe detalii: tabaraaquastar@gmail.com, 0744.934.722 sau 0745.544.025.

Un program de o săptămână care te poate aduce în formă maximă

Primagym pune la dispoziția sătmărenilor două aparate ultraperformante, de ultimă generație care folosite împreună, alternativ, timp de o săptămână vă pot aduce într-o formă excelentă, cu un tonus foarte bun și o dispoziție de invidiat. Este vorba despre Power Plate, cel mai nou antrenament personal combinat cu Speedfitness, un antrenament revoluționar. Folosite împreună, cele două aparate dau o eficiență crescută, astfel conform antrenorilor de la Primagym, se recomandă două ședințe de Speed Fitness și trei de Power Plate pe săptămână, care vor da randamentul maxim.

Câteva caracteristici despre fiecare aparat în parte

Aparatul Speed Fitness contribuie la modelarea eficientă a masei musculare. Datorită electrozilor care se lipesc direct pe corp, sistemul muscular este stimulat atât la suprafață cât și în profunzime!

Protejarea ligamentelor și a articulațiilor. Stimularea electrică acționează doar asupra mușchilor și nu afectează articulațiile. Intensitatea și randamentul antrenamentului sunt

independente de condiția articulațiilor. Antrenamente rapide care solicită tot corpul și stimulează 90% din masa musculară.

Arderea grăsimilor, reducerea țesuturilor adipoase

Antrenamentul ajută la stabilirea proporției adecvate dintre țesutul adipos și țesutul muscular, echilibrează arderile și le reglează chiar și atunci când dormim. Reducerea celulei, îmbunătățirea circulației sangvine și a celei limfatice, îmbunătățirea circulației la nivelul țesuturilor conjunctive. Eficient în tratarea durerilor de spate: Consolidarea și stimularea mușchilor din profunzime, responsabili cu susținerea și protejarea coloanei vertebrale.

Consolidarea musculaturii perineale, responsabilă de continența urinară. Eficiență și rapiditate în recondiționarea structurii musculare perineale după naștere!

Aparatul Power Plate

După o perioadă scurtă de utili-



zarea a acestuia, forța și mobilitatea corpului cresc, iar metabolismul și circulația se îmbunătățesc în mare măsură. Exercițiile sunt simple și pot fi executate de oricine. Mușchii vor simți efectele unui antrenament excelent ca urmare a vibrațiilor generate de aparat, în timp ce multe alte procese importante sunt stimulate, în parte, ca urmare a acestui nivel ridicat al activității musculare: producția de

colagen va crește, ceea ce determină creșterea supleței și fermității pielii.

Procesul vibrațiilor relaxează trupul și reduce stresul prin facilitarea producției de serotonină, dar și oxigenează sângele și ajută circulația, prevenind apariția celulitei. De asemenea, acțiunea totală asupra mușchilor implică un masaj al feței, deci reducerea tensiunii și ridurilor.

Un element definitoriu ține de faptul că nu există limite de vârstă pentru utilizarea PowerPlate. Persoanele mai în vârstă vor fi încântate să afle că ședințele de antrenament cresc flexibilitatea mușchilor, a ligamentelor și întreg tonusul corpului. O foarte importantă precizare este că utilizarea aparatului duce la creșterea densității țesutului osos, ceea ce semnifică un tratament eficient împotriva osteoporozei.

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.

Bunătățile din frunza de varză

Varza este leguma care poate fi consumată pe tot parcursul anului, o legumă sănătoasă și gustoasă despre care cu siguranță ați avut ocazia să auziți multe până în prezent.

E sezonul de varză proaspătă, motiv pentru care atenția noastră ar trebui să se oprească nițel asupra legumei, să vedem care sunt beneficiile consumului de varză.

Gustos și cu puține calorii

În primă fază putem lua în considerare informațiile nutriționale ale acestei legume. Este o sursă excelentă de vitamina C, iar asta probabil o știți deja. În plus, în frunzele verzei se ascund cantități semnificative de vitamina B, acizi grași omega 3, mangan și fibre. Să nu uităm nici de faptul că această legumă este și foarte săracă în calorii, motiv pentru care e folosită în numeroase cure de slăbire.



Dacă ar fi să analizăm în jur de 150 de grame de varză fiartă și mărunțită am ajunge la concluzia că are numai 33 de calorii. Specialiștii ne mai spun că pentru ca vitamina C să se păstreze, varza trebuie tăiată și spălată bine înainte de a o găti.

Sănătate gastrointestinală

Consumul de varză duce la îmbunătățirea sănătății gastroin-

testinale și joacă un rol important în prevenirea afecțiunilor cardiovasculare, arată numeroase studii, acest din urmă rol fiind pus în scenă de faptul că ajută la scăderea colesterolului LDL de pe țesuturi.

În curele de slăbire e utilizată frecvent și consumată mai ales în supă. Pentru prepararea supei de varză dietetice nu vom folosi făină ca factor de îngroșare, eventual o roșie pasată sau un ardei fiert.

I.V.

Zmeura și beneficiile consumului ei

E sezonul în care putem consuma multă, multă zmeură! Ar trebui să profităm din plin de beneficiile acestui fruct pentru că nu îl găsim pe tot parcursul anului, nici măcar într-un întreg sezon.

Vă propunem să citiți despre câteva dintre beneficiile consumului de zmeură. Ne oprim la faptul că oferă protecție antioxidantă și antioxidanții unici din zmeură oferă protecție importantă.



O cantitate sănătoasă de dulce

Despre puterea antioxidantă a zmeurei trebuie să știm doar atât: este de trei ori mai mare decât cea a kiwi-ului și de zece ori mai mare decât cea a roșiilor.

Se spune că înghețarea și depozitarea acestui fruct nu afectează prea tare puterea antioxidantă.

Zmeura este și o sursă excelentă de vitamina C și mangan, cupru, magneziu și potasiu.

Diete bogate în fructe

Există o serie de studii în domeniu care arată că dietele ce sunt bogate în fructe ajută la prevenirea cancerului.

Să nu uităm nici faptul că dacă vom consuma mai mult de trei porții de fructe zilnic în fiecare zi scade cu 36% riscul pierderii vederii.

Și, în plus, atunci când suntem la cură de slăbire, consumul de zmeură este chiar recomandat. Este foarte ușor să urmărim o dietă consumând aceste fructe mai ales când suntem și pofticioși de dulce.

Theodora V.

Consumul de lapte indiferent de anotimp

Consumul de lapte este esențial pentru un organism sănătos. Acest produs alimentar este în opinia specialiștilor cât se poate de important pentru organismul aflat în creștere, dar și pentru cel ajuns la maturitate, în condițiile în care este bogat în vitaminele A, D, B12 și B2, în proteine, potasiu, calciu și fosfor.

Să nu uităm nici faptul că tocmai datorită proprietăților pe care le are, laptele e chiar recomandat în curele de slăbire. Că e vară, că e toamnă, iarnă sau primăvară, din regimul alimentar zilnic acest produs nu este voie să lipsească.

Beneficii

Printre beneficiile majore ale consumului de lapte se numără acela că întărește sistemul osos, contribuind la o dezvoltare armonioasă. Consumul de lapte protejează și sănătatea orală, întărește dinții și este în același timp un jucător im-



portant când vine vorba de îmbunătățirea digestiei. Este vară, avem parte de temperaturi ridicate, iar asta nu înseamnă că renunțăm la lapte. Dimpotrivă! Consumul acestui produs duce la hidratarea optimă a organismului nostru. Iar dacă facem și efort fizic intens, fie prin natura muncii pe care o avem, fie prin exercițiile din sala de fitness sau aerobic, e recomandat să bem lapte după.

Ajutor la arderea grăsimilor

Se mai spune că dacă îl consumăm după exercițiile fizice, el ne ajută la arderea grăsimilor. Contribuie la dezvoltarea masei musculare, iar calciul pe care îl conține ne ajută să prevenim depunerea de kilograme în plus.

Ioana V.

Strălucește la plajă cu accesorii glamour

Când vine vorba de plajă, stai puțin pe gânduri până să alegi accesoriile potrivite pentru ținuta ta, deoarece o mare parte dintre bijuteriile pe care le porți la terase ori la pool party nu se potrivesc pentru plajă.

Când mergi la piscină, trebuie să fii foarte atentă cum îți alegi costumul de baie, bijuteriile, evantaiul, șlapii sau platformele, poșeta, pălăria și să nu uităm de ochelari.

Bijuterii

La acest capitol, este nevoie de puțină îndrăzneală, dar și moderație în același timp. De ce? Pentru că sigur nu vrei să ajungi să atragi atenția din cauza mormanelor de lanțuri metalice care îți zdrăngăne la gât, mai ceva ca o sonerie stricată. Este bine ca la piscină să porți bijuterii din plastic, care nu se vor deteriora în contact cu apa.

Uită de bijuteriile mici și delicate, din aur sau argint, pe care riști nu doar să le pierzi în bazin, ci și să le deteriorezi. Așadar, mizează în schimb pe accesorii statement, cum ar fi coliere masive din mărgelile sau bijuterii din plastic.

Evantaiul

Evantaiul nu trebuie neapărat să fie în aceeași culoare cu costumul de baie, dar să fie viu colorat și rezistent. Încearcă să alegi unul de calitate, rezistent la apă, care să nu se destrame la prima folosire. Magazinele sunt pline cu evantaie din hârtie. Evită-le!

Pareo

Un astfel de accesoriu este multifuncțional. În primul rând, este util atunci când vrei să ascunzi micile defecte, precum celulita sau kilogramele în plus. Totodată este un accesoriu modern care, ales așa cum trebuie, te va pune în centrul atenției. Nu multe femei aleg un astfel de accesoriu la plajă, confecționat de regulă dintr-o mătase fină. Îți va da un aer diafan.

Dacă vrei să obții un look exotic, poți folosi pareo pentru a-ți prinde părul într-un mod foarte feminin.

Poșeta

Poșeta din piele sau din piele ecologică trebuie să rămână acasă. Categorie nu este pentru plajă. Când mergi la piscină, o poșetă din rafie, plastic sau pânză este cel mai chic și potrivit accesoriu.

Obșnuinții șlapi vs. platforme comode

Dacă ești la mare și mergi pe



plajă, atunci categoric ai nevoie de niște șlapi cu o talpă subțire, ușoară și moale, deoarece nisipul îți va da bătăi de cap. Pe de altă parte, dacă mergi la piscină, unde nu este nisip, ci mai degrabă alei betonate, atunci poți liniștită să te încalți cu niște platforme înalte, care nu doar te vor face să pari mai subțire, ci îți va da și un aer glamour.

Pălăria

Pălăria este și ea, la fel ca ochelarii un must have.

O vei alege tot în funcție de forma feței și dacă ții la cromatică, și în funcție de culoarea costumului de baie.

Este bine ca înainte de a o cumpăra să o probezi, așa că încearcă să n-o cumperi de pe internet.

Ochelari

Ochelarii trebuie aleși în funcție de forma feței, culoare, dar în primul rând trebuie să ții cont de cât de bine te protejează. Ochii și pielea fină din jurul lor trebuie feriți de razele puternice ale soarelui. În plus, ochelarii împiedică formarea ridurilor. Așadar, nu-i uita acasă!

Mirela Filimon

Exerciții fizice cu ajutorul prosopului



Astăzi avem din nou nevoie de prosop pentru a pune în practică exercițiile pe care le recomandă antrenorul Kerekes Emoke de la Centrul de aerobic Fitland.

Folosim prosopul în exerciții cu un grad de dificultate scăzut, astfel că e la îndemâna oricui să înceapă să facă puțină mișcare.

Dacă doriți mai multe detalii

despre tipurile de antrenamente ce au loc zi de zi la centrul sătmărean le puteți obține fie trecând pragul centrului, pe strada Rândunelelor nr. 3, fie accesând www.fitland.ro.

1. Așezat depărtat cu picioarele întinse, prosopul agățat la nivelul tălpii stângi (imaginea 1). Îndoim brațele și ne înclinăm corpul prin întindere spre piciorul stâng (imaginea 2). Repetăm exercițiul de

24 de ori. Facem același exercițiu și pe cealaltă parte a corpului.

2. Așezat apropiat cu picioarele întinse, brațele îndoite, mâinile la nivelul umerilor, spatele drept (imaginea 3). Întindem brațele (imaginea 4) de 24 de ori.

3. Așezat apropiat, brațele întinse sus, prosopul apucat la lățimea umerilor, spatele drept. Răsucim trunchiul spre stânga (imaginea 5), apoi spre dreapta (imaginea 6). Repetăm exercițiul de 32 de

ori. 4. Culcat facial, brațele întinse în sus, prosopul apucat la lățimea umerilor (imaginea 7). Ridicăm trunchiul (imaginea 8) de 24 de ori.

5. Culcat dorsal, brațele îndoite, mâinile pe umeri (imaginea 9). Ridicăm trunchiul și atingem tălpile cu prosopul, genunchii îndoși (imaginea 10). Repetăm exercițiul de 24 de ori.

Ioana V.

Relaxare totală într-un hamac din grădină

Hamacul din grădină este visul oricărei persoane care locuiește la casă.

Acest leagăn pentru adulți este destinat momentelor de relaxare. Se spune că răcoarea oferită de umbra unui arbore este de cinci ori mai puternică decât cea a aparatelor de aer condiționat, iar hamacul favorizează relaxarea și somnul cel mai profund.

Cum procedăm la instalarea lui

Cunoscătorii susțin că pentru ca un hamac să ne ofere maximum de confort trebuie să ținem seama de câteva reguli privitoare la distanță și înălțime.

Distanța dintre cele două puncte de ancorare trebuie să fie cuprinsă între 2 și 3 metri, iar înălțimea între 1,80 și 2,50 metri în funcție de distanța dintre punctele de ancorare. Punctul hamacului cel mai aproape de sol trebuie să fie la aproximativ 30 centimetri. Să aveți în vedere faptul că indiferent dacă hamacul es-



te nou sau deja spălat se întinde puțin.

Dacă doriți să aveți un hamac a cărui poziție să o puteți schimba cel fixat pe cadru metalic este alegerea ideală. Îl puteți confecționa singuri. Pentru asta aveți nevoie de 3 metri de material foarte rezistent cu imprimeuri sau plasă (lat de cel puțin 1,50 cm), un ac de cusut, ață foarte groasă, foar-

fecă și 15 - 20 de metri de sfoară rezistentă, de preferat din poli-propilenă. Tivul prin care se va trece sfoara trebuie să fie foarte bine întărit.

Pentru a ancora hamacul de un copac, treceți de două ori coarda încrucișat în jurul trunchiului pentru a evita alunecarea. Dacă nu aveți în grădină copaci potriviți, puteți folosi un suport

metalic sau din lemn pentru a susține hamacul. De asemenea puteți ancora hamacul de zidul unor construcții sau de marginile terasei.

Hamacul poate fi decorat cu perne viu colorate și astfel va deveni locul ideal pentru clipele de relaxare, pentru citit sau pentru un somn profund.

Stela Cădar

Ideii pentru decorarea casei în timpul verii

Vara înseamnă ploi, vreme capricioasă și călduri insuportabile. În perioada verii nu toți avem posibilitatea să ne retragem la casa de vacanță de la munte sau de la mare, nu toți ne permitem un concediu însă cu toții ne dorim o schimbare a decorului din casă, o schimbare care să ne facă să ne simțim bine acasă.

Imprimeurile florale

Vara ai nevoie de cât mai mult spațiu, de aer curat, de lumină și culoare. De aceea primul pas pe care trebuie să-l faci este să înlocuiești fețele pernelor decorative cu unele viu colorate, cu imprimeuri florale sau albe. Optează pentru materiale subțiri și nu uita că pernuțele decorative pot face minuni. Alege o față de masă vaporosă și veselă pentru bucătărie.

Este timpul să aduci în living



flori proaspete, parfumate, iar din materiale textile cu imprimeuri florale poți confecționa huse pentru scaunele din locul în care servești masa.

Inveselește-ți dormitorul cu

haine de pat vesel colorate, cu imprimeuri florale, verdeață sau fluturi. Decorează încăperile cu vase cu flori proaspete.

Pietricele și lumânări

parfumate pentru baie

Nimic nu luminează mai mult o încăpere decât albul. Așa că aco-peră canapeaua cu o acoperitură albă. Poți acoperi chiar și un perete cu tapet viu colorat.

Nu trebuie uitată nici baia. Aici poți crea accesorii din scoici și pietre, iar lumânările parfumate pot fi înlocuite cu felinare de plajă.

Lasă natura să-ți învăluiească întreaga locuință și adaugă un strop de prospețime atmosferei din locuință folosind uleiuri aromatice de cocos, ananas sau citrice. Toate acestea le poți realiza după ce în prealabil ai curățat bine geamurile și ai făcut ordine în întreaga casă. Totul trebuie să strălucească de curățenie, inclusiv plita din bucătărie și cuptorul. Nu uita să îndepărtezi praful din saltele și covoare.

Stela Cădar

De ce trebuie să-ți iei concediu?

Din păcate, mulți români evită să petreacă câteva săptămâni de concediu în decursul unui an. Ajung să lucreze în fiecare zi fără să-și dea seama de efectele negative asupra sănătății întregului organism, din mai multe motive.

Vacanțele sunt importante, au rolul de a întrerupe ciclul de stres. Un agajat va avea o nouă perspectivă asupra sarcinilor de lucru după un concediu de cel puțin două săptămâni.

În acest număr Sănătate și Frumusețe vă prezentăm câteva motive pentru care o vacanță relaxantă poate avea un rol important asupra stării generale de sănătate.

Creșterea productivității

Mintea ta va fi mai odihnită după ce alegi să-ți petreci câteva zile departe de casă, departe de locul de muncă.

Astfel, unul din beneficii ar fi acela că în urma relaxării calitatea vieții va crește și de asemenea, nu numai că vei fi mai productiv, dar performanța la locul de muncă va crește.



Îți vei reîncărca bateriile, concediul va contribui la păstrarea unui nivel scăzut de stres.

Din ample studii, specialiștii au ajuns la concluzia că există probabilități mai reduse de deces din cauza bolilor cardiovasculare.

Zile alături de familie

Vei avea timp, în sfârșit, să petreci ore mai multe cu familia, practic îți vei consolida viața de familie. Relația ta cu membrii familiei se va întări, veți reuși să de-

pășiți momentele dificile. În câteva cuvinte, viața de cuplu va fi mai frumoasă după o vacanță.

Te auto-descoperi

O vacanță reușită te va ajuta să te reconectezi cu tine, să te auto-descoperi și să te reîntorci la sentimente mai bune. Nivelul tău de energie va fi mai ridicat, iar acest lucru te va ajuta să soluționezi unele probleme care nu de mult timp, păreau imposibil de rezolvat. Un alt avantaj al concediului este acela că eviți suprasolicitaarea, mai ales dacă ești un agajat care muncește în majoritatea timpului.

Te eliberezi de stres

Majoritatea persoanelor se întorc din concediu cu mintea mult mai limpede și pot găsi soluții mult mai bune la problemele de la locul de muncă. Tot din diferite studii aflăm că experiența zilelor mai puțin stresante poate persista chiar și cinci săptămâni după încheierea vacanței. Astfel, efectul unei vacanțe se va menține pe termen lung.

Ionuț B.

Tratează cu seriozitate un CV aplicat online



Există sute de site-uri prin care poți să-ți găsești un loc de muncă. Aici oamenii pot aplica pentru un job, însă multe sunt cazurile în care CV-urile nu ajung nici măcar la angajator. Care este motivul?

Multe din companii apelează la o sortare a aplicațiilor, acestea folosesc un sistem de urmărire care scanează CV-urile după unele cuvinte cheie. Abia cele selectate ajung la departamentele echipelor de HR. Tocmai de aceea este recomandat ca CV-ul tău să includă anumite cuvinte cheie din descrierea job-ului.

Realizează aplicația cât mai

simplic pentru a nu induce sistemul în eroare.

Printre unele trenduri, recunoscute de șefii HR în domeniul recrutării sunt următoarele:

- 50% dintre aplicanții la un job nu sunt calificați pentru postul la care aplică;

- Sistemele de scanare folosite de companii costă de la 5.000 de dolari la câteva milioane de dolari;
- Aproximativ 90% dintre companiile mari folosesc astfel de sisteme;

- 19% dintre managerii de resurse umane din companiile mici se uită pe majoritatea CV-urilor primite și un procent de 47% vizualizează doar câteva dintre acestea.