

# Ioana Călin prezintă colecția Butterfly



“Nimic nu este mai important în viață decât iubirea pe care o porți pentru tine și pentru oamenii din jurul tău! Iubire cu care faci să strălucească tot ce atingi...” spune Ioana Călin, un alt designer prezent la prima ediție a Galei Modei Sătmărene, eveniment găzduit de Cortul Hotelului Dana I.

Evenimentul a fost organizat de Hotel Dana I și agenția Gaby's Models pentru a-i promova pe designerii sătmăreni și nu în ultimul rând cortul Hotelului.

După cum v-ați obișnuit deja, suplimentul "Sănătate & Frumusețe" a dedicat o pagină pe săptămână câte unui creator de modă prezent la acest eveniment. A venit rândul Ioanei Călin.

Prin frazele de la începutul acest

tui articol, Ioana Călin vrea să transmită tuturor femeilor că trebuie să fie încredincioase în farmecul și frumusețea lor, să fie puternice și fascinante. Ținutele create de ea vin parcă să îmbrățișeze personalitatea și frumusețea naturală a femeii. Colecția prezentată la Gala Modei Sătmărene se numește "Butterfly", ținute extravagante potrivite pentru petreceri la piscină.

Înainte de a vorbi de această colecție vă propun să o cunoaștem pe Ioana Călin. După ce a obținut diploma de modelistă la Accademia del lusso di Roma, a lucrat sub atenția supraveghere a profesoarei Margarita Scarciola pentru mari nume ale modei internaționale cum ar fi Vivien Westwood, Valentino, Sandro Ferone și mulți alții. Din culise a putut observa prezentările de modă ale stilistului libanez Abed

Mahfouz, acesta fiind stilistul ei preferat.

În urmă cu aproximativ un an și jumătate a revenit în Satu Mare, unde a deschis un salon de rochii de mireasă, L'Atelier Ioana Călin. Astfel visul ei de a-și începe cariera în modă acasă, în orașul natal s-a împlinit.

Colecția "Butterfly" este alcătuită din ținute extravagante, majoritatea lucrate manual și potrivite pentru petreceri la piscină. Materialele și colecțiile folosite sunt o combinație perfectă între eleganță și extravaganță, între romantic și provocator, acesta fiind și stilul personal al creatoarei. Piele și mătase naturală, pietre swarovski și flori scoase în relief, tulle și taftă brodate cu fir auriu, franjuri din mărgelă de sticlă și paiete, sunt doar câteva din materialele folosite pentru aceste

ținute.

Piesa de rezistență a colecției a fost o ținută pentru mireasa de la piscină.

"Piesa cea mai deosebită este o rochie de mireasă în costum de baie, rochie de mireasă pentru o nuntă la piscină. Este făcută din lycra și mătase, cu flori aplicate și voal foarte lung," a declarat Ioana Călin la conferința de presă dinaintea evenimentului.

Colecția "Butterfly" a fost apreciată de publicul prezent.

Până acum am prezentat colecțiile designerilor: Alena Ignătescu, Alina Firte, Ciprian Crăciun și Georgia Ciontoș. Acum a venit rândul colecției designerului Ioana Călin. Urmează colecția "Precious remembers" semnată Monica Ștrango și "Dear Ida" - Zita Pop.

Stela Cădar

Se dă numai  
cu Informația zilei!

Sănătate



Frumusețe

Informația Zilei

Anul VIII Nr. 404 miercuri 17.07.2013



continuă să ne amuze

pag. 8 - 9



# În Magazinul Elixir din Satu Mare găsiți produse naturale Hypericum

**Hyper Anti-Aging este un supliment natural atent formulat pentru combaterea și chiar inversarea semnelor de îmbătrânire a căror instalare timpurie este favorizată de stilul de viață din ce în ce mai solicitant al zilelor noastre.**

Deoarece face parte din gama matrXsan, acest produs – similar celorlalte produse din această gamă – are în componența sa un complex de ingrediente naturale cu o matrice informațională nealterată. Acest lucru permite ingredientelor să acționeze sinergic, completându-se și potențându-se reciproc, beneficiind totodată și de o bio-disponibilitate crescută.

Astfel, prin acțiunea sa holistică, suplimentul natural HYPER ANTI-AGING este excelent în: energizarea, imunostimularea, remineralizarea și reîntinerirea întregului organism pe cale naturală.

**Recomandări:** Eficient în susținerea și încurajarea capacității proprii a organismului uman de a-și menține o evoluție anti-entropică, de auto-regenerare și încetinire a ritmului de îmbătrânire; Acest supliment alimentar poate fi folosit ca adjuvant în: creșterea nivelului de energie al organismului, redarea vitalității și menținerea unui moral ridicat; Adjuvant în profilaxia și terapia afecțiunilor cardiovasculare (insuficiență cardiacă, aritmii, cardiomiopatie ischemică, ateroscleroză, hipertensiune, hipercoleste-



pentru întărirea imunității; Surmenaj (sindromul oboșelii cronice).

## Serul anti-aging Taina Plantelor

Serul anti-aging Taina Plantelor este un produs atent formulat pentru combaterea și chiar inversarea semnelor de îmbătrânire a căror instalare timpurie este favorizată de stilul de viață din ce în ce mai solicitant al zilelor noastre. Această formulă holistică are la bază compuși naturali activi, cu o bio-disponibilitate foarte mare, ce acționează sinergic completându-se și potențându-se reciproc, rezultatul fiind o piele: hidratată, energizată, detoxifiată și întinerită.

**Recomandări.** Util în prevenirea, stoparea și chiar inversarea semnelor de îmbătrânire a pielii; Acest produs este recomandat în stimularea procesului natural de regenerare, propriu pielii; Indicat pentru păstrarea unui nivel optim de hidratare al tenului; Recomandat persoanelor fumă-

toare, celor cu un ten devitalizat, deshidratat, ce prezintă semne de îmbătrânire, dar și celor care doresc prevenirea din timp a acestor simptome.

**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**



**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**

## 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**

- **fitness neasistat**  
 - **masaj de relaxare**  
 - **fitness asistat**  
 - **saună**

# Cum facem față situațiilor de criză?

**Suntem oameni și oricât de mult am vrea să simțim că ne bucurăm de o stabilitate solidă în viața noastră, pe toate planurile, situațiile de criză apar la un moment dat.**

Într-un material publicat pe blogul personal, gyorgy-gaspar.blogspot.ro, psihologul Gyorgy Gaspar ne oferă o serie de detalii, de sfaturi, pentru a face față mai ușor acestor situații.

## Cuprinși în furtuna gândurilor și a emoțiilor dificile

"Se poate întâmpla să ne confruntăm cu un moment de criză, fiind atunci cuprinși în furtuna gândurilor și a emoțiilor dificile.

Dacă ne propunem să reacționăm cât mai eficient pentru a ieși din această furtună este important să identificăm acele câteva lucruri care să ne ancoreze în prezent. Cu alte cuvinte, este important să ne ridicăm la momentul prezent.

Din clipa în care am făcut acest pas putem să începem analiza. Adică să analizăm ce opțiuni avem în acel moment.



## Conectarea cu mediul

Înțelegem în primă fază că sunt de urmat trei pași importanți. Primul pas este conectarea cu mediul. În această etapă vom nota cinci lucruri pe care putem să le vedem, cinci lucruri pe care le putem auzi și cinci lucruri pe care le

putem atinge sau simți. Ne poziționăm picioarele cât mai stabil pe pământ și ne gândim la un sentiment de conectare. Odată revenit în prezent continuă să respiri cât mai conștient.

Acest tip de respirație este o ancoră care te susține până când furtuna emoțiilor se mai liniștește.

## Următorii doi pași

Pasul al doilea constă în scanaarea propriului corp și a emoțiilor pe care le simțim. Vom identifica emoția, starea cea mai dureroasă. Față de această emoție trebuie să manifestăm o curiozitate folosindu-ne de puterea de a observa.

Notăm toate gândurile care ne invadează mintea. Ajungem la al treilea pas, al asumării propriei stări: bine, aici mă aflu în prezent și aceasta este situația. Este important să îi fac față. Emoțiile pe care le trăiesc acum sunt X, Y, Z. Gândurile care-mi vin în minte acum sunt D, E, F. Și acțiunea cea mai potrivită pentru această situație G, H, I.

În final revenim iar la cei trei pași până în momentul în care momentul e depășit. E bine de reținut că orice criză, indiferent de cât de dureroasă este, reprezintă o posibilitate de creștere și de expandare a flexibilității psihologice. Oricând aveți un astfel de moment merită să vă întrebați: cum pot să ies din această situație, ce pot învăța din ea, ce abilități îmi pot dezvolta?", scrie specialistul.

**Ioana Vladimirescu**

## Perspectiva unui nou sistem de învățământ

Ken Robinson, specialist în educație și membru al organizației non-profit TED, și-a prezentat și susținut puternic părerea în urma unei conferințe din 2006, cu privire la întreg sistemul de educație de la momentul actual, care a încetat să mai suporte sau să stimuleze latura creativă a copiilor, dimpotrivă, ducând la anihilarea treptată a acesteia. Astfel că sistemul nostru de învățământ tinde să aibă aceeași structură ca și cel din secolul XIX, când acesta era concentrat să servească nevoilor epocii adică pe industrializare. S-a stabilit greșit că inteligența și întregul sistem public de educație să aibă ca și criteriu unic și principal abilitatea academică a individului.

Acestea fiind spuse, cu alte cuvinte, sunt susținute numai cunoștințele asimilate de-a lungul anilor în urma unor studii,

cunoștințele bazate pe propria noastră gândire și creativitate fiind defocalizate complet. "Sunt interesat de educație, pentru că este unul din acele lucruri care îi definește pe oameni, ca și religia, banii și alte lucruri.

Cu toții avem un interes investit în ea, parțial pentru că educația este cea care ar trebui să ne ducă spre acest viitor pe care nu-l putem înțelege."

"Fiecare sistem educațional de pe pământ are aceeași ierarhie a disciplinelor. Primele sunt matematica și limbile, apoi științele umaniste, iar ultimele sunt artele. Sincer, ceea ce se întâmplă este, că pe măsură ce copiii cresc, începem să îi educăm progresiv de la șold în sus. Iar apoi ne concentrăm asupra capului. Înainte de secolul XIX, nu au existat sisteme publice de educație, toate au fost implemen-

tate pentru realizarea nevoilor industriale, astfel că ierarhia se bazează pe două idei. Prima, că cele mai folosite materii pentru muncă sunt cele mai importante, probabil ați fost îndepărtați de lucruri ce vă plăceau în școală, pe motiv că nu veți obține o slujbă făcând acel lucru. Iar a doua este abilitatea academică, ce a ajuns să domine viziunea noastră asupra inteligenței, pentru că universitățile au creat sistemul după propria lor imagine.

Întreg sistemul public de educație este un proces prelungit de intrare la universitate. Iar consecința este că mulți oameni talentați, deștepti și creativi, cred că nu sunt, pentru că lucrul la care erau buni în școală nu era apreciat, sau chiar era stigmatizat. Și brusc, diplomele nu vor mai valora nimic."

**Meda Pop**



## Ciorbă rădăuțeană cu piept de găină



### Ingrediente:

Un piept mare de găină, o ceapă, 2 morcovi, un păstârnac, o foaie de dafin, câteva boabe de piper, 4-500 ml smântână, 3 ouă, o jumătate de căpățână de usturoi, sare, pătrunjel verde, ardei iute, oțet

### Mod de preparare:

Se pune pieptul de găină, la fiert în apă rece cu puțină sare (nu se dezosează). După ce se ia spuma, se adaugă zarzavaturile întregi, spălate și curățate. Se adaugă boabele de piper și foaia de dafin. Când pieptul este fiert, se ia de pe foc și se strecoară supa. Legumele se îndepărtează iar pieptul se de-

zosează și se rupe fășii. Se pune din nou la fiert supa strecurată și când clocotește se adaugă carnea, usturoiul pisat și oțet după gust. Între timp, cele 3 ouă se bat bine cu sare și piper, într-un castron încăpător. Se adaugă smântâna și se bate bine. După ce ciorba a dat câteva clocote, se oprește și se lasă puțin să se răcorească. Ouăle bătute se amestecă, treptat, cu câteva linguri de supă, apoi se toarnă cu grijă în oala cu ciorbă. Se servește cu ardei iute, și eventual încă o lingură de smântână și mujdei de usturoi.

## Tartă de gris cu cocos



### Ingrediente:

200 g gris de grâu, 1 litru de lapte, 4-6 linguri de zahăr, 6 ouă, un plic de zahăr vanilat, puțină sare, unt pentru a unge tava, 3 linguri de zahăr pudră, 100 g fulgi de cocos.

### Mod de preparare:

Se face un gris în lapte, în mod clasic, eventual se poate adăuga și un baton de scorțișoară, care apoi se scoate. Când este gata se ia de pe foc și se răcește amestecând, să nu se întărească. Se adaugă zahărul vanilat și se amestecă bine. Ouăle se bat bine-bine și se amestecă cu gisul deja răcit. O tavă mai adâncă se unge cu unt, iar compoziția se toarnă în ea. Se așează

în cuptorul preîncălzit și se coace circa 15-20 minute. Se face proba cu un băț de frigăruie, iar când nu se mai lipește se poate scoate. Se scoate din tavă și încă fierbinte, se presară cu zahărul pudră, apoi cu cocos. După ce se răcește, cu un pahar cu margine ascuțită se taie forme de semilună. Se servește cu topping de ciocolată.

## Mazăre uscată scăzută



### Ingrediente:

250 g mazăre galbenă, uscată, 2-3 căței de usturoi, 2 linguri de făină, ulei, sare, piper, boia de ardei.

### Mod de preparare:

Se pune mazărea la fiert într-un litru de apă cu sare și se fierbe până se înmoaie. Dacă apa scade mult, mai adăugați apă fierbinte, încât mazărea să rămână permanent acoperită. Făina se prăjește ușor în puțin ulei, apoi se adaugă o linguriță de boia de ardei. Aceasta se adaugă la mazărea fiartă și se mai fierbe până se

îngroșă bine. După ce se ia de pe foc se adaugă usturoiul pisat. Se consumă, fie ca mâncare de sine stătătoare, fie ca garnitură la costiță sau slănină prăjită. La servire se poate presăra cu pătrunjel verde (nu neapărat).

## Meniul săptămânii



### Musaca de cartofi cu afumătură

**Ingrediente necesare:** un kilogram de cartofi, două cepe de mărime potrivită, două roșii, un ardei, 200-250 grame de șuncă afumată, puțin ulei, sare, piper.

**Modul de preparare:** Cartofii se curată de coajă, se spală și se taie rondele cu grosimea de maximum un centimetru. Afumătura se spală bine în apă caldă, după care se lasă 30 de minute în apă rece. După ce s-a scurs de apă se taie în felii de mărime potrivită. Se pune uleiul la încins, după care se adaugă cartofii, afumătura, ceapa și ardeii, tăiați mărunt. După ce au început să se prăjească se daugă roșiile tăiate felii, iar la câteva minute se pune puțină apă. Se acoperă vasul cu un capac după care se lasă la fiert în aburi. Când s-au înmuiat cartofii, se potrivește musacaua de sare și de piper. Opțional se poate adăuga puțin pătrunjel verde tăiat mărunt.

### Supă de oase

**Ingrediente necesare:** 1,5-2 kilograme de oase de vită, de preferat cu măduvă, o legătură de zarzavat asortat, o ceapă, câteva boabe de piper, sare, tăieței pentru supă.

**Modul de preparare:** oasele se spală bine și se pun la fiert. Spuma se adună periodic, timp în care se adaugă legumele tăiate în bucăți mari, ceapa și piperul. Când legumele s-au fiert se strecoară supa. În apă cu puțină sare se fierb tăieții, se spală, se scurg de apă și apoi se adaugă în supa care se consumă la o singură masă. Puteți adăuga pătrunjel verde tăiat mărunt. Tăieții pot fi înlocuiți și cu găluște de griș.



# O oja bună nu este suficientă pentru o manichiură rezistentă!

Când manichiura se strică repede, nu da vina doar pe lacul de unghii. Se prea poate ca ritualul pentru îngrijirea unghiilor să "scărtaie", iar urmările sunt evidente. Dacă vrei o manichiură rezistentă, nu te baza numai pe oja ci și pe un ghid de îngrijire pe măsură!

## Reguli de la care nu trebuie să te abăți

O oja bună face clar diferența pentru o manichiură rezistentă, care poate rămâne intactă chiar și o săptămână. Din păcate însă, nu întotdeauna unghiile își păstrează aspectul impecabil multă vreme, chiar dacă ai folosit un lac de calitate. Acest lucru se întâmplă din mai multe motive: fie unghiile sunt lăsate prea lungi în loc să fie scurtate pentru a evita exfolierea sau ruperea lor constantă, fie colțurile unghiilor nu sunt bine finisate și se agață de haine, iar unghiile se rup. O altă cauză ar fi lacul de unghii aplicat în strat prea gros și sare la o lovitură puternică, sau nu aplici un lac protector peste oja.

## Dacă vrei o manichiură rezistentă nu-ți mai înmuia mâinile în apă

Chiar și unele proceduri de îngrijire-



re îți pot face mai mult rău decât bine. Multe dintre noi ne scufundăm degetele în apă caldă ca să înmuim cuticulele. Acest pas este însă unul greșit, care ar putea afecta rezistența lacului de unghii. Când îți scufunzi mâinile în apă, unghiile absorb apa și forma lor naturală se extinde. După o perioadă, când deja oja este aplicată, apa se evaporă și unghiile se contractă, ceea ce duce la crăparea și ciobirea lacului de unghii. De aceea este recomandat să lași măcar un sfert de oră între momentul curățării unghiilor și aplicarea lacului. Pentru a avea o manichiură rezistentă este important ca în prima zi după ce o faci să stai de-

parte de apa fierbinte. Iată și pașii de îngrijire esențiali care te pot ajuta să-ți menții manichiura intactă cât mai mult timp!

1. Păstrează-ți unghiile scurte și astfel vei reuși să eviți crăparea și ruperea lor. Cu cât unghiile sunt mai lungi, cu atât va exista un risc mai mare. Specialiștii spun că pentru a fi șic, unghiile trebuie să depășească foarte puțin buricul degetului, mai ales dacă porți culori puternice și închise de oja.

2. Și forma contează! Exfolierea unghiei începe întotdeauna din lateral, acolo unde există colțurile care se pot agăța. Unghiile ovale sau rotunde sunt mai puțin predispuse ruperii. Dacă totuși îți place să le porți pătrate, pilește foarte bine colțurile cu o pilă extrem de fină care nu le va strica forma, astfel încât să nu aibă mici "așchii" deranjante la atingere.

3. Înainte de a aplica oja, curată unghiile foarte bine. Folosește un dizolvant fără acetona (îți protejează mai bine unghiile) pentru a scăpa de excesul de grăsimi, săpun sau apa de pe unghii, care pot cauza cojirea ojei de îndată ce este aplicată. Lacul de unghii trebuie aplicat pe unghiile curate și uscate.

4. Un lac de bază este necesar pentru a face oja să stea mai mult timp pe unghie. Dacă nu ai așa ceva, ar trebui să-ți cumperi pentru ca

prelungeste considerabil manichiura și protejează unghia. Aplică baza pe toată suprafața unghiei, lăsând un spațiu mic de jur împrejurul cuticulei, astfel încât lacul să nu atingă pielea. Folosește o cantitate considerabilă de lac și pe vârful unghiilor, primul loc unde se ciobește oja.

5. Aplică oja în strat subțire, ținând pensula paralelă cu unghia. Dacă pui prea multă oja, nu numai că se va usca mai greu, dar când se va întări există riscul să sară mai repede de pe unghii. Întotdeauna aplică două straturi de oja. Așteaptă să se usuce primul strat și abia apoi adaugă-l pe următorul. La final, lacul protector.

6. La trei zile după ce ți-ai făcut manichiura, mai adaugă un strat de lac protector. Nu numai că va proteja mai bine manichiura, dar va adăuga strălucire unghiilor, fără să înmoaie oja deja existentă.

Ca să-ți faci o manichiură rezistentă, trebuie să ai la dispoziție și un kit cu instrumentele potrivite. Despre acesta vom vorbi în numărul viitor.

**Aceste sfaturi au fost oferite de specialiștii echipei Calsa care va aștepta la magazinul Calsa din Satu Mare, str. Corvinilor nr. 12, tel 0361411336, pe site-ul www.calsa.ro, precum și pe facebook.**

V.S

## Alimente benefice pentru piele



cât se poate de mult. Vitamina B6

Pentru o piele cu tendință acneică se recomandă alimentele care conțin zinc, cum ar fi scoicile sau migdalele. Zincul este un mineral natural, un aliat serios împotriva pielii grase.

Orice tratament al pielii trebuie să înceapă întâi și întâi din interior, indiferent de vârstă sau de tipul de piele. Vă prezentăm mai multe alimente care în funcție de problema tenului, îl vor îngriji și menține sănătos.

Acizi grași Omega 3

Pentru o piele uscată alimentele bogate în grăsimi mononesaturate precum avocado, ulei de măsline și critice. Aceste grăsimi sporesc fermitatea pielii și previn deshidratarea, ceea ce înseamnă că nu vă veți pierde din strălucirea pielii. Tot printre alimentele indicate se numără și acizii grași Omega 3 din pește, ulei de semințe de in și uleiul de primula. Totodată varza conține sulf organic, care poate preveni uscarea și iritarea pielii. Nu în ultimul rând, cofeina poate deshidrata țesuturile interne și pielea, astfel se recomandă evitarea acestora

Se recomandă menținerea consumului de lactate la un nivel minim.

Evitați băuturile fierbinți

În cazul iritațiilor sunt recomandate castraveții, peștele, ceapa, usturoiul, lemnul dulce și ghimbirul, care sunt alimente calmante și care țin sub control inflamațiile pielii. Unul dintre alimentele cu proprietăți extraordinare în ceea ce privește calmarea pielii este "tofu".

Pentru a da un plus de gust mâncărilor, presărați condimente curry, cel care dă o culoare portocalie, este bogat în curcuma, un puternic antioxidant și anti-inflamator. Băuturile fierbinți, alcoolul și cofeina fac ca vasele de sânge să se umfle, ceea ce explică înroșirea temporară a pielii. Alunele trebuie înlocuite de asemenea, fiind bogate în niacin, favorizează înroșirea pielii.

Meda Pop



# Alifia din frunze de nuc vindecă rănilile

**Frunzele proaspete de nuc sunt recomandate să se adune la început de iunie, până la mijlocul lunii iulie.**

Datorită conținutului biochimic diversificat, există multiple proprietăți terapeutice. Frunzele și cojile verzi ale fructelor au următoarele însușiri valorificabile în tratamentele medicale: hipoglicemiant, depurativ; stomahice, antidiareice, antiseptice intestinal, bactericide, antifungice, dezinfectante gastro-intestinale, astringente, vermifuge, antiscorbutice, tonic-amare; ușor hipotensive, antialergice, hemostatice; antileucoreice, antiinflamatoare, antisudorifice, dezinfectant renal, antisifilitice; cicatrizante, antimicotice, emoliente, calmante, antieczematoase.

**Infuzia din frunze uscate stimulează digestia**

În diabet zaharat, reduce glicemia, apoi are efecte benefice în: hepatită, icter, enterite acute, stimularea digestiei și a funcțiilor hepatice, hemoragii digestive, candidoze, curățarea sângelui, infecții renale și ge-



nitale, edeme renale, hemoragii uterine, eliminarea transpirației nocturne la bolnavii de TBC, lipsa poftei de mâncare. Se prepară infuzie simplă, dintr-o linguriță frunze uscate și mărunțite la 200 ml apă clocotită; se infuzează 5-10 minute și se beau 2-3 ceaiuri pe zi; în diaree, dizenterie, transpirații excesive, constipație, leucoree – (scurgere albă), rahitism (carența vitaminei D), scrofuloză (inflamarea ganglionilor limfatici, cervicali, inghinali sau axi-

lari), intoxicații cu compuși de mercur, helmintiază, hemoroizi interni, incontinență urinară, metroanexită, inflamația vaselor sanguine, curățarea sângelui. Se prepară infuzie concentrată din 4 linguri frunze uscate și mărunțite la 250 ml apă clocotită; se iau câte 3-4 linguri pe zi.

**Alte proprietăți**

Se pun comprese cu decoct concentrat (3 linguri la 250 ml apă cu

fierbere 10 minute) pentru tratamente în eczeme zemuinde, dermatotoze, furunculoză, ulcer varicos, antrax, prurit, acnee juvenilă, negi, mătreață, afecțiuni oculare; băi generale și spălături (decoct din 200 g frunze la 3-5 litri apă, eventual cu 2 kg sare marină, care fierbe 15 minute, se strecoară și se adaugă în apa de baie) pentru erupții purulente, ulceratii cutanate, răni greu vindecabile, eczeme și coji pe cap la copii, scabie, păduchi, leucoree, degerături, transpirația mâinilor și picioarelor (eventual în amestec cu pulbere de pedicuță), osteoporoză, sciatică, umflături de articulații, unghii purulente, seboree și căderea masivă a părului; băi de șezut cu decoct concentrat contra hemoroizilor externi; alifie din frunze de nuc pentru vindecarea rănilor, arsurilor solare și tenuri grase (15 g frunze mărunțite și macerate 7 zile în 100 ml ulei de floarea soarelui, la temperatura camerei; se fierbe pe baie de apă timp de 3 ore, se strecoară prin tifon, se adaugă încă 15 g ceară de albine cu care se uniformizează printr-o nouă fierbere pe baie de apă, timp de 30 de minute).

**Text selectat și prelucrat de Ioan A.**

# 6 motive pentru a învăța să-i faci un masaj bebelușului tău

Masajul bebelușului poate fi definit ca o terapie prin atingere. Simțul atingerii este cel mai dezvoltat simț la bebeluși, prin atingere fiind stimulați receptorii din piele. Atingerea "touch-ull" este vital pentru bebeluși în primele luni de viață atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional. Școala Mamelor din Satu Mare demarează un curs de inițiere în masajul bebelușului.

**Ce vei învăța?**

- Care sunt tehnicile de masaj specifice bebelușului;
  - Ce masaj sau tipuri de exerciții să faci sau să nu faci cu bebelușul tău;
  - Care sunt punctele de reper ale dezvoltării psihomotrice ale copiilor de până la 1 an;
  - Cum să elaborezi o ședință de masaj pentru bebelușul tău;
  - De ce este necesar să-i faci masaj pe fiecare parte a corpului puilului tău (sau altfel spus la ce îl ajută).
- La acest curs poți participa dacă ești:**
- Gravidă



- Mamă/tată
- Bunică
- Bonă

**Acest curs este pentru tine și copilul tău dacă...**

- Vrei să cunoști și să îți însușești corect și practic (Learning by

doing) tehnicile de masaj specifice fiecărei părți a corpului bebelușului;

- Simți nevoia să te relaxezi într-un grup cald format din alte mămici ca și tine, cu copiii lor;
- Vrei să faci mai mult pentru

copilul tău ajutându-l să se dezvolte armonios;

- Bebelușul tău s-a născut prematur, subponderal, din sarcină multiplă (gemeni, tripleți etc.) sau este mai lent în mișcări;
  - Vrei să știi cum să-i îndepărtezi durerea în caz de colici, dureri de burtică, creșterea dinților sau să-l liniștești pentru a se odihni mai bine;
  - Îți dorești să înveți să comunici cu copilul tău dincolo de cuvinte.
- Ce să aduci cu tine pentru bebe?**
- prosopul lui
  - păturica lui
  - jucăria lui preferată
  - apă, lăptic, ceai....
  - ulei pentru masaj (ulei de cocos, ulei de argan, ulei de migdale dulci, ulei de gălbenele, uleiurile alimentare - de floarea soarelui, de măsline)
  - aparatul foto (pentru cele mai frumoase poze).

**Pentru programări sau mai multe informații sunați la numărul de telefon 0745 021 266, moașa Paula Cosma.**

# Semințele de chia sunt un rezervor de energie și putere

Semințele de chia sunt printre cele mai mărunte semințe din lume dar care au proprietăți excepționale de complexe: sunt bogate în minerale, în acizi de omega-3, în antioxidanți și nu în ultimul rând, sunt bogate în proteine complexe. Semințele fac parte din familia salviei și au fost menționate încă din secolul 16 în documentele aztece, Codex Mendoza, afirmându-se că sunt cele mai complexe surse de energie și putere.

Vin în două culori, bej și negre, însă ambele variante sunt extraordinare. Consumați zilnic 2 linguri sub diferite forme precum smoothies, budinci, în pâini raw, în salate, presărați-le în cerealele de dimineață etc. și nu veți regreta.

Conțin de 5 ori mai mult calciu decât laptele (plus boron care ajută calciul să se transfere în oase).

Conțin de 3 ori mai mulți antioxidanți decât afinele.



Conțin de 3 ori mai mult fier decât spanacul.

Conțin de 3 ori mai multă fibră decât ovăzul.

Sunt o sursă complexă de proteine, având toți aminoacizii esențiali care sunt prezenți într-o formă extrem de ușor de digerat.

Conțin de 2 ori mai mult potasiu decât bananele.

Conțin mai multă omega 3 și 6 decât semințele de in și nu se răncezesc.

Pe lângă toate acestea sunt o sursă excelentă de energie, în special pentru atleți iar o cantitate mică oferă sațietate.

Ajută corpul să elimine kilogramele în plus și taie pofta de mâncare.

Ajută corpul să își susțină și să își reconstruiască mușchii în timpul exercițiului fizic, în timpul sarcinii dar și după naștere, deoarece ajută la regenerarea membranei.

Cresc lactația și sunt o sursă compactă de nutrienți pentru copiii de orice vârstă.

Nu au gust și absorb apa foarte ușor, transformându-se în mai puțin de 10 minute într-o budincă densă.

Sunt ușor de digerat și imediat după ingerare sunt transportate și folosite de către celulele corpului nostru.

Pe lângă toate acestea, erau folosite de indieni și misionari pentru bandajarea rănilor pentru grăbirea vindecării și pentru evitarea infecției. Le foloseau pentru a îndepărta infecțiile din ochi și pentru clarificarea ochilor, prin simpla plasare a două semințe în ochi.

# Educația muzicală timpurie duce la dezvoltarea cerebrală

Copiii care participă la lecții de muzică încă de la o vârstă timpurie, înainte de vârsta de 7 ani, pot dezvolta conexiuni mai puternice în creier.

O nouă cercetare în acest sens sugerează că antrenamentele muzicale înainte de această vârstă au un efect semnificativ asupra dezvoltării regiunilor motorii ale creierului, care ajută la planificarea și executarea mișcărilor.

Perioada cuprinsă între vârsta de 6 ani și cea de 8 ani reprezintă o „perioadă sensibilă” în care antrenamentul muzical interacționează cu dezvoltarea cerebrală, producând efecte pe termen lung asupra competențelor motorii și asupra structurii creierului.

„A învăța să cânti la un instrument necesită coordonare între mâini și între stimulii vizuali și auditivi. Fovolsirea unui instrument muzical înainte de vârsta de 7 ani duce la îmbunătățirea dezvoltării conexiunilor cere-



rebrale dintre regiunile motorii și senzoriale ale creierului”, a explicat Virginia Penhume, profesor de psihologie la Universitatea Concordia.

În cadrul cercetării publicată în Journal of Neuroscience, specialiștii au testat 36 de muzicieni adulți în cadrul unei sarcini de mișcare și au scanat creierul fiecăruia. Jumătate dintre

muzicieni au început lecțiile muzicale înainte de vârsta de 7 ani, iar cealaltă jumătate după 7 ani. Muzicienii au fost comparați cu un grup de persoane care nu avuseseră parte de educație muzicală.

Muzicienii care începuseră să studieze înainte de vârsta de 7 ani prezentau o acuratețe mai mare a sin-

cronizării a competențelor motorii. Cu cât educația muzicală începuse la o vârstă mai fragedă, cu atât conectivitatea din creier era mai pronunțată, arată cercetarea.

De asemenea, scanarea cerebrală nu a identificat vreo diferență între muzicienii care au avut parte de o educație muzicală mai târziu în viață și persoanele care nu avuseseră deloc parte de o astfel de educație, sugerând că dezvoltarea cerebrală fie are loc la o vârstă fragedă, fie nu are loc deloc.

Cercetarea sugerează că beneficiile unei educații muzicale timpurii nu se limitează doar la aptitudinile muzicale.

„Acest studiu este important, căci arată că educația muzicală la o vârstă fragedă este mai eficientă pentru că anumite aspecte ale anatomiei cerebrale sunt mai sensibile la schimbare în acea perioadă a vieții”, au adăugat cercetătorii.

**Ramona B.**



# Julia Louis-Dreyfus continuă să ne amuze

Este singura actriță care a câștigat trei premii Emmy pentru rol principal sau secundar în seriale de comedie diferite – “Seinfeld” în 1996, “The New Adventures of Old Christine” în 2006 și „Veep” în 2012. Iar la 52 de ani, Julia arată senzațional în rolul Selinei Meyer, comica vicepreședintă a Statelor Unite din producția HBO „Veep”.

Secretul ei? „Exercițiile fizice, pur și simplu. Cred că sunt puțin dependentă de euforia de după ședințele de fitness”. În plus, și în viața privată totul merge strună: este căsătorită de 26 de ani cu actorul Brad Hall, cu care are doi fii – Charlie de 15 ani și Henry, care este deja la facultate. Într-un interviu acordat unei reviste nord-americane, actrița a vorbit despre familie, carieră și ceea ce o face fericită.

**Dacă ai putea să-ți faci o carieră din nou, există ceva ce ai face diferit?**

Nu. Fiindcă am avut copiii în timp ce munceam, au fost multe lucruri pe care nu le-am făcut pentru că nu am vrut să călătoresc. De-aș fi făcut alte alegeri, cariera mea ar fi mers în altă direcție, dar atunci nu aș fi avut posibilitatea să am grijă de copiii mei. Mă simt foarte norocoasă știind că nimic nu e perfect. Și nu poți să le ai pe toate.

**Acesta este un subiect fierbinte de la apariția cărții lui Sheryl Sandberg “Lean In”.**

Bineînțeles că nu poți să le ai pe toate. Asta e absurd! Dar nu înseamnă că n-ar trebui să-ți urmezi visele. Nu e posibil să faci și să ai totul întotdeauna. Așa că trebuie să faci alegeri. Și nu cred că această afirmație este antifeministă. Nu mă refer că trebuie să te sacrifici pe tine sau să te ascunzi într-un colț din cauza unui tavan din sticlă. Dar dacă-ți dai seama de acest lucru, atunci cred că te poți elibera pentru a-ți stabili prioritățile.

**Care sunt prioritățile tale în prezent?**

Să fiu acasă. Să-mi termin munca la timp pentru a-l lua pe fiul meu de la antrenamentul de volei. Am fost plecată mult în acest an și a fost destul de dificil. Iar acum vreau să stau acasă cât de



mult posibil.

**Ce te face să te simți sănătoasă?**

Mișcarea – orice îmi pune inima în mișcare. Alerg, merg în drumeții și la cursurile acelea la care te urci pe banda de alergare, apoi faci mișcări cu mingea Bosu și apoi din nou pe bandă.

**Ce nu-ți place când vine vorba de**

**fitness?**

Urâsc mersul pe bicicletă. Am mers la un curs de spinning și nu cred că m-am simțit mai tristă vreodată.

Nu știu de ce. Poate fiindcă am învățat să merg cu bicicleta mai târziu? Oricum, nu suport să fac asta. Deși soțul meu este un ciclist pasionat și mă cheamă să mergem împreună cu bicicletele.

**Faceți mișcare împreună vreodată?**

Mergem în drumeții împreună. De fapt, cu ocazia aniversării noastre de anul trecut, am mers amândoi în munții Santa Monica. Au fost aproape 13 kilometri și am făcut și un picnic.

Ceea ce e grozav la o drumeție este că te provoacă din punct de vedere fizic, dar în același timp

există și ceva meditativ în acest tip de mișcare.

**Sunt zile în care nu-ți vine să te ridici de pe sofa? Sau nu ai această problemă?**

Bineînțeles că am. Dar cred că e în regulă să iei și câte o pauză. Totuși, în cazul meu vinovăția este cea care mă motivează. Și vina are avantajele ei!

**Care este secretul tău pentru a avea încredere în corpul tău?**

Înaintarea în vârstă. Este vorba de diferența dintre “Da, asta sunt eu, du-te naibii” și “Aceasta sunt eu, îmi pare rău.” E ceva legat de înaintarea în vârstă și acceptarea propriei persoane. Eu nu mă consider o persoană slabă, ci una cu forme și pentru a lupta cu celulita încerc să nu-mi fac atâtea griji și să

port lenjeria Spanx.

**Ai regrete legate de sănătatea ta?**

Nu am folosit produse de protecție solară în tinerețe. Când ești adolescent simți că vei trăi o veșnicie. În urmă cu 6-7 ani am fost nevoită să-mi îndepărtez chirurgical un carcinom de pe față.

**Tenul tău este minunat acum. Ai**

**vreo rutină specială?**

Ca produse, folosesc mult La Prairie. Iar pentru mâinile uscate folosesc Aquaphor seara.

**Care e cea mai mică și cea mai mare frică a ta?**

Am multe frici minore. Ca de exemplu o urgență dentară când sunt plecată din țară. Durerea de dinți nu e prea grozavă. Nu mi-aș dori să fiu în Insulele Galapagos și să trebuiască să-mi fac o intervenție dentară. O altă frică sunt păduchii. Iar cea mai mare frică ar fi moartea. Desigur că aș prefera să nu mor niciodată, dar atunci când o voi face aș vrea să fie la o vârstă înaintată cu totul intact. Asta ar fi ideal.

**Fiul tău mai mare este la facultate. Cum e să rămâi cu casa pe jumătate goală?**

Când ai copii, nu prea înțelegi că dacă-ți faci treaba bine te vor părăsi. Și e destul de greu să te împaci cu acest lucru. Încerc să mă gândesc ca la ceva pozitiv și nu ca la ceva de care să-mi fie frică. Dar, de fapt, e și pozitiv și ceva înfricoșător.

**Unde te simți cea mai fericită?**

Cu copiii mei, îmbrățișați pe canapea. De aceea mi-a plăcut finalul peliculei “Descendenții” – toată familia stă pe canapea la televizor. Am lăcrimat în acel moment.

**Lista de bucurii a Juliei**

Ocupațiile preferate: “Ador să coc prăjituri – fac o prăjitură cu morcovi grozavă. Îmi place, de asemenea, să croștez, dar am făcut exces și nu prea am reușit să fac și altceva prin casă.” Cântecul ce o face fericită: “Piesa ‘I Got You (I Feel Good)’ a lui James Brown. Sunt înnebunită după acest cântec. E posibil să fie din cauză că l-am văzut cântând live pe James Brown când eram la emisiunea ‘Saturday Night Live’ și el a fost invitatul special.” Filmele care o fac fericită: “Sunt atât de multe. Îmi place ‘Vrăjitorul din Oz’, ‘A Room with a View’, ‘Life Is Beautiful’ și ‘Monty Python and the Holy Grail’.”

Mâncarea ce o face fericită: “O bucată de ciocolată neagră de calitate. Mănânc aproape în fiecare zi și nu pentru că o consider sănătoasă, ci pentru că nu pot rezista!”



# Echipa Primagym se prezintă: Iona Ilyes, antrenor deepwork

**Antrenorii de la PrimaGym sunt dedicați muncii și clienților care frecventează acest centru. Munca lor coincide cu pasiunea și de aceea reușesc să dea 100% în tot ceea ce fac. În cele ce urmează o să-i prezentăm pe toți, deoarece ei consideră că încrederea în antrenor este foarte importantă.**

Primul articol din această serie este dedicat antrenoarei Iona Ilyes (Baby, cum îi spun prietenii), care are 38 de ani, este căsătorită și are două fetițe minunate.  
**Profesia:** învățătoare  
**Ocupația:** antrenor aerobic, antrenor personal, asociat Centru PrimaGym  
**Hobby:** munca ei

**- De când practicați sport?**

- Sportul îl practic din 1997, când am obținut mai multe calificări sportive: antrenor aerobic, dance aerobic, flexi-bar, bodyART, deep-WORK, Pilates, Speedfitness, Power plate.

**- De ce ați ales sportul? Cum v-ați decis să deveniți instructor?**

- După ce am terminat Liceul Pedagogic din Oradea, m-am întors acasă, iar sora mea m-a dus la o mică sală de aerobic pentru a petrece mai mult timp împreună. Astfel am ajuns în contact cu această ramură de sport. După 2 ani proprietara sălii mi-a oferit șansa de a deveni instructor, pentru care îi voi fi recunoscătoare toată viața.

**- Cine a înființat**

**PrimaGym și în ce an?**

- În 1997 când am preluat afacerea cu încă două colege a funcționat "fără nume" ca și sală de gimnastică de întreținere, fiind singura sală de sport cu renume la vremea respectivă în Satu Mare.

După un an am decis să-i oferim un nume clubului nostru, astfel primind numele de PrimaGym.

**- Specificați câteva particularități proprii ca instructor de sport?**

- Un bun antrenor nu se mulțumește cu o singură calificare, vrea să știe toate noutățile care apar în această ramură de sport. Antrenorul de aerobic are o responsabilitate enormă față de oamenii care intră la orele lui, de aceea cred că o astfel de activitate nu se poate face fără o pregătire în domeniu.

Ca și proprietară a sălii nici nu

angajez instructori fără calificare profesională în sport, iar pe cei cu care lucrăm, încercăm să le oferim mereu posibilitatea de a participa la diferite cursuri.

O altă particularitate importantă este atitudinea pozitivă care îi învață pe oameni că zăbind este mai ușor să înfrunți orice în viață.

**- Cum vă atrageți clienții la ora proprie de sport?**

- Toată lumea, mă refer la clienți, trebuie să găsească antrenorul care îi poate motiva în clipele grele ale antrenamentului. Fiecare om se poate motiva altfel.

Eu încerc să fiu întotdeauna veselă, pozitivă, dar nu mă supăr dacă cineva își găsește motivația la alt instructor din echipă.

Este important să te simți bine la antrenament iar antrenorul la

Viorica Shibata

## Săritul corzii elimină stresul emoțional

Există în lumea pregătirii fizice câteva exerciții care vă pot ajuta corpul mai mult decât v-ați putea închipui. Practicarea lor cu regularitate prezintă o serie de avantaje, plus că vă scutește de un drum la sala de fitness.

Vă propunem să aflați care sunt beneficiile pe care le aduce săritul corzii.

Poate părea amuzant sau luat ca o joacă de copii, însă trebuie știut faptul că un astfel de exercițiu vă întărește psihicul și totodată vă fortifică organismul.

Săritul corzii este des întâlnit ca formă de antrenament în diferite sporturi. Inițial era folosit de practicanții de box, însă astăzi foarte mulți sportivi l-au introdus în programul zilnic de antrenament, fie că vorbim de sprinteri, înotători, fotbaliști practicanții sporturilor de contact etc.

### Dezvoltă forța explozivă

Ca foarte multe dintre mișcărilor fizice cu mare repetitivitate, săritul corzii elimină stresul emoțional, dezvoltă puterea de concentrare și întărește voința. De asemenea, săritul corzii vă dezvoltă forța explozivă. Atunci când săriți coarda nu vă solicitați doar musculatura gambelor, cum ați putea crede. Acest exercițiu implică majoritatea grupelor de mușchi ai corpului, inclusiv cele din zona superioară a acestuia. După o perioadă de practică veți observa o tonifiere evidentă a musculaturii picioarelor, brațelor, a celei abdominale și chiar a spatelui. O parte a acestor grupe de mușchi sunt numiți și mușchi ai reacțiilor rapide pentru că stau la baza capacității corpului de a reacționa cu mare viteză (mușchii abdominali au un rol uriaș în acest sens). De asemenea, numărul mare de repetiții presupuse de săritul corzii oferă forța explozivă corpului uman, un tip de forță mai greu de antrenat în sălile de fitness.

### Asigură o mai bună mobilitate

Nu în ultimul rând săritul corzii face minuni pentru postura corpului, deoarece vă obligă să stați într-o poziție corectă pentru a obține echilibrul necesar executării.

Simplul fapt că stați drept înseamnă un volum mai mare pentru cutia toracică, condiții mai bune de funcționare pentru plămâni și, într-un final, o oxigenare superioară și un tonus general mai bun pentru organism. Trebuie amintit și faptul că săritul corzii mai aduce o serie de beneficii speciale: mobilitatea, coordonarea, balansul, timing-ul, întărirea oaselor, capacitatea de efort etc.

# Totul despre beneficiile consumului de iaurt

**Un aliment extraordinar în timpul verii este iaurtul. Specialiștii spun că face miracole la siluetă și ar trebui introdus în alimentația noastră de zi cu zi pentru a putea profita din plin de beneficiile lui.**

De reținut când vine vorba de consumul de iaurt este faptul că ne este de mare folos mai ales atunci când ne scade imunitatea, ne confruntăm frecvent cu răceli sau cu infecții.

### Bogăția din pahar: vitamina D, calciu și fosfor

Înainte de a trece la detalii despre fazele unei cure cu iaurt, cură de slăbire, vă mai spunem că iaurtul este bogat în fosfor, în vitamina D și calciu, iar consumându-l ne ajută să tratăm sau să prevenim osteoporoza. Studiile în domeniu au mai arătat că un consum regulat de iaurt scade și riscul de cancer la colon. Să nu uităm că fiecare pahar cu iaurt are o anumită doză de bacterii digestive ce ne ajută la eliminarea microorganismelor toxice din sistemul digestiv. Asta conduce la îmbunătățirea digestiei. E indicat așadar să îl consumăm atunci când suferim de indigestie sau constipație.

### Un corp sănătos

Și, nu în ultimul rând, iaurtul joacă un rol important la îmbunătățirea imunității organismului. Consumul de iaurt scade totodată nivelul de colesterol din corp. Trupul se menține astfel sănătos. În cazul în care nu știți până acum, iaurtul scade și tensiunea arterială.

### De la beneficii la rolul consumului în cura de slăbire

Ajungem iată încetul cu încetul la partea de interes pentru persoanele care doresc să scape de kilogramele în plus. Persoanele care consumă de regulă produse lactate trebuie să știe că dacă până acum nu au reușit să slăbească, o pot face, și încă foarte ușor, cu ajutorul

iaurtului. Dieta cu iaurt este una sănătoasă, este chiar ușor de urmat, ne oferă energie și nici măcar nu este foarte scumpă.

### Etape: inițială, de atac, de revenire

Ca orice dietă, și acest regim este structurat pe mai multe faze. Dieta cu iaurt înce-

vom consuma sucuri, ci doar apă. În ceea ce privește gustările, acestea constă doar în fructe și legume în stare proaspătă.

### Diversificare

A doua fază este cea de atac. Printre regulile acestei etape se numără: păstrăm ace-



pe cu o fază inițială simplă de urmat, fază în care trebuie să introducem consumul de iaurt la masa de prânz și la cea de seară. La prima masă a zilei vom consuma o cană cu iaurt și vom bea și un ceai fără a-l îndulci. La prânz se poate consuma orice aliment însă nu mâncăm mai mult de două felii de pâine, nu mâncăm nimic prăjit. Combinăm legumele cu carne, însă nu vom combina alimentele grase între ele. Putem opta pentru ciorbe sau supe și nu

lași mic dejun și aceeași cină, doar că la masa de prânz vom consuma numai salată de legume crude cu iaurt simplu. Ca și gustare optimă pentru legume crude. Faza de atac durează trei zile. Ultima etapă e cea de revenire, care ține cinci zile. Revenim practic la meniul diversificat. În primele două zile consumăm un prânz asemănător cu cel din faza inițială, în a treia zi introducem alte alimente tot la prânz și diversificăm și gustările.

Ioana V.



## Tărâțele de grâu și rolul lor în alimentație

Foarte multe persoane au adoptat pentru a slăbi diete bazate pe consumul de tărâțe de grâu. Cî-tînd rîndurile de mai jos puteți afla cum ne scapă această dietă de povara kilogramelor.



În primă fază trebuie să conștientizăm că aceste tărâțe de grâu sunt bogate în minerale, în vitamine și aminoacizi esențiali.

### Fără probleme de digestie!

Tocmai datorită conținutului lor sunt foarte eficiente în caz de probleme digestive, amenii, boli reumatice, obezitate ori boli cardiace. Iată că această dietă a dat rezultate și în cazul persoanelor ce se confruntau cu obezitatea și efectele ei sunt pe termen lung. Ce fac de fapt tărâțele în stomac? În prima fază trebuie să administrăm tărâțele zilnic înainte de a mânca. Se iau câte două lingurițe de cinci ori pe zi timp de două săptămâni. Tărâțele vor contribui la o digestie mai bună.

### Ceaiul verde și cel de tei după mâncare

Odată consumate, tărâțele de grâu ne dau rapid senzația de sațietate. Tocmai pentru această calitate sunt de mare folos la dietă. În a doua fază, după 15 zile, înaintea fiecărei mese e nevoie să consumăm tărâțe. După tărâțe bem o cană mare cu apă ori cu ceai verde. Dispare automat senzația de foamă. Se optează și creșterea cantității de iaurt pe care îl consumăm și în fiecare săptămână o masă o vom avea zilnic bazată numai pe legume și fructe crude. După ultima masă a zilei, specialiștii ne recomandă să bem două ceaiuri fierbinți, fie ceai verde ori de tei. Sunt ceaiuri ce contribuie la arderea calorilor. O astfel de dietă se ține 30 de zile.

Theodora V.



# Alege rochia potrivită pentru silueta ta

**Pentru a alege cea mai potrivită rochie de seară care să se potrivească perfect cu forma corpului tău, trebuie mai întâi să te privești cu atenție în oglindă.**

Dacă ai trecut peste acest pas înainte de a merge la cumpărături, șansele tale de a găsi cea ce te interesează sunt minime, deoarece trebuie să știi cu exactitate care sunt acele părți ale corpului și ce anume ai vrea să maschezi.

**Femeile foarte slabe au nevoie de volane, încrețituri,**

**pliuri**

Piesele vestimentare care dau volum sunt cele care au volane, pliuri, încrețituri, funde sau alte aplicații. Femeile slabe pot folosi imprimeurile, însă nu cele cu dungi verticale, deoarece vor accentua tocmai ce te îți dorești să ascunzi. Pentru un plus de feminitate și finețe, poți alege rochii fără bretele.

**Accentuează talia cu haine strânse pe corp**

Dacă ai forme pline, și vrei să pari mai subțire, poartă haine strânse pe corp, care să-ți accen-

tuze în special talia. Dacă bustul tău este unul generos, poți opta pentru un guler în formă de "V" și astfel vei atrage privirile în partea superioară a corpului tău, astfel că nimeni nu se va uita la talie. Totuși, ai grijă să nu ai un aspect prea provocator.

Kim Kardashian și Beyoncé reușesc cu succes să scoată în evidență acele părți ale corpului care le avantajează să își subțieze talia. Fotografiile alăturate îți vor da câteva idei numai bune de pus în practică!

**Dacă nu ai deloc forme**

Unei femei "șnur" i se potri-

vește o rochie tip tunică, deoarece ascunde faptul că nu are deloc forme, este plată de sus până jos. Pentru a da un plus de feminitate ținutei, rochia tunică poate fi asortată la pantofi cu toc înalt.

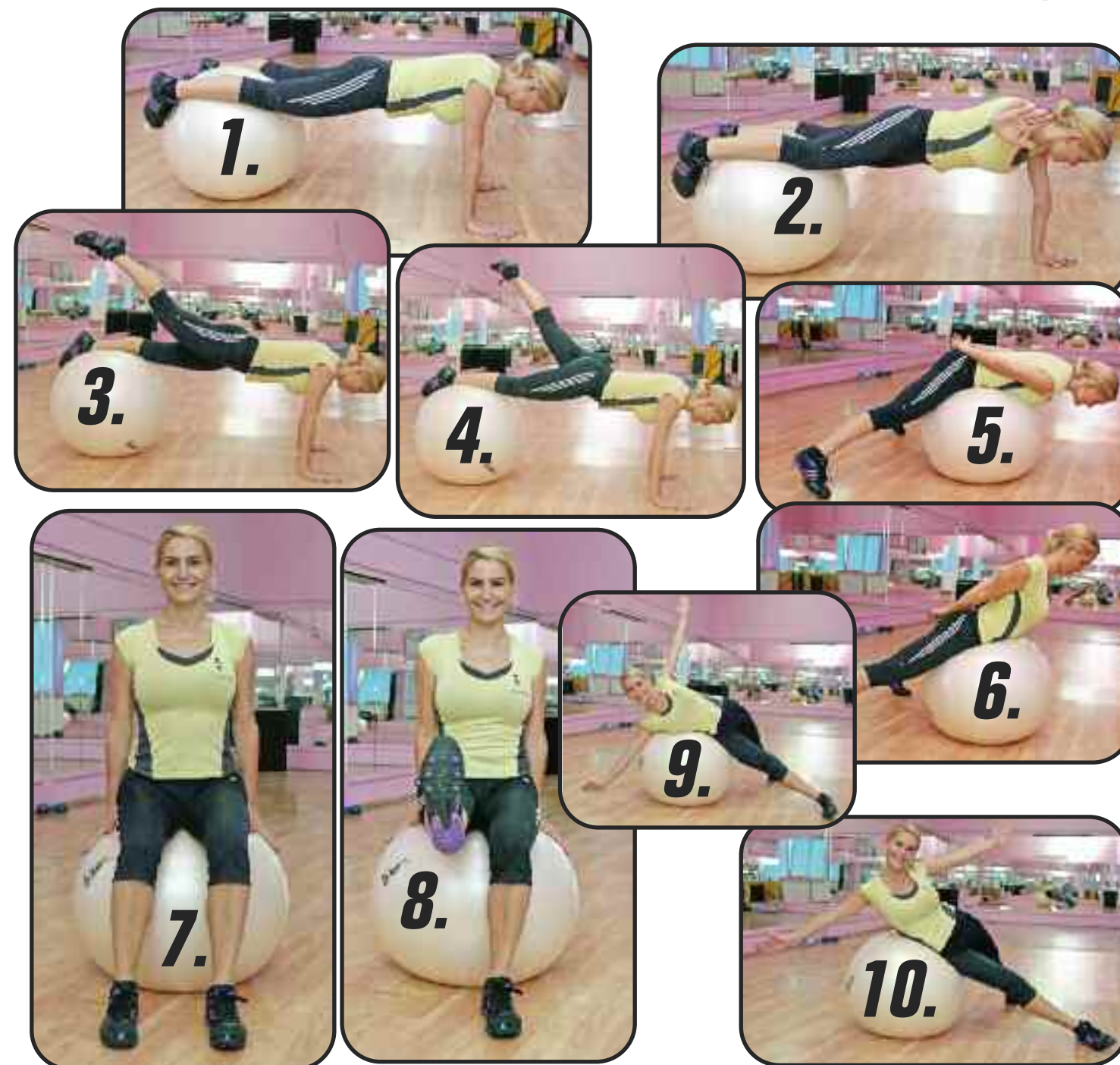
**Femeile gravide pot alege rochiile baby doll**

Dacă ești gravidă, poți purta rochii vaporose, fluide, tip baby doll. Chiar dacă talia nu mai este la fel de mică, asta nu înseamnă că trebuie să porți rochii care seamănă mai degrabă cu un sac. Poți evidenția puțin bustul, dar fără să exagerezi.

Mirela Filimon



# Lucrăm musculatura abdominală cu mingea uriașă



**Săptămâna aceasta continuăm să profităm de mingea uriașă punând în aplicare un nou set de exerciții pentru un corp frumos. Mingea, tocmai prin instabilitatea ei, conferă avantajul unic de a lucra musculatura lombară și pe cea abdominală.**

Trecem la treabă, dar nu

înainte de a vă invita pe [www.fitland.ro](http://www.fitland.ro) sau chiar la sediul Centrului de aerobic Fitland situat în Satu Mare pe strada Rândunelelor nr. 3.

**1.** Sprijin culcat facial, picioarele pe minge (imaginea 1). Ridicăm brațul drept lateral (imaginea 2). Repetăm mișcarea de 24 de ori. Facem la fel și pe cealaltă parte a corpului.

**2.** Sprijin culcat facial, picioarele pe minge, piciorul drept ridicat (imaginea 3). Menținem poziția timp de un minut. Repetăm acest exercițiu pe partea cealaltă a corpului (imaginea 4).

**3.** Culcat facial pe minge, picioarele depărtate, brațele întinse lângă trunchi (imaginea 5). Ridicăm trunchiul (imaginea 6) de 24 de ori.

**4.** Așezat pe minge, spatele

drept, mâinile pe minge (imaginea 7). Întindem piciorul drept (imaginea 8) de 24 de ori. Idem pe cealaltă parte a corpului.

**5.** Culcat costal pe minge, picioarele întinse și depărtate, brațele întinse lateral (imaginea 9). Ridicăm trunchiul (imaginea 10) de 24 de ori.

Facem la fel pe cealaltă parte a corpului.

Ioana Vladimirescu



# Curățenia după renovarea casei

**Ce trebuie să faci pentru ca totul să strălucească**

În această perioadă a anului foarte mulți dintre dumneavoastră, cititorii noștri intenționați să renovați locuința.

Fie că locuiți la bloc, fie că locuiți la casă în perioada acestor lucrări nervii vă sunt întinși la maxim. Când în sfârșit, zugravii și-au strâns ustensilele și au plecat mai aveți un hop de trecut: curățenia după șantier. Despre toate acestea vom vorbi în acest material.

## Cum pregătim casa înainte de renovare

Pentru a vă fi mai ușor să faceți curățenie vă sfătuim să aplicați câteva trucuri. O idee bună pentru a proteja parchetul este să-l acoperiți cu carpete și o folie de plastic de dimensiuni mari, care poate fi lipită la capete cu bandă adezivă. De asemenea, tocurele ușilor și geamurilor le puteți proteja cu bandă adezivă din hârtie. Indicată ar fi să scoateți mobila din încăperile, iar hainele și celelalte obiecte să le împachetați în cutii de carton. Dacă nu aveți spațiu suficient adunați mobilierul la mijloc și înfășurați-l în folie de plastic pe care o puteți lipi cu bandă adezivă. După ce lucrările de renovare au fost finalizate a venit momentul să apelați la serviciile unei firme specializate în curățenie. Dacă nu aveți posibilități materiale ori doriți să vă ocupați singuri de această etapă în rândurile care urmează veți găsi câteva sfaturi utile.

## Curățenia se face de sus în jos

Vă sfătuim să apelați la produse profesionale și nu în ultimul rând respectați o anumită ordine în procesul de curățare a diverselor suprafețe. Începeți prin a strânge și îndepărta molozul. Apoi continuați prin a face curățenie de sus în jos, nu invers. După ce ați scăpat de moloz și de petele de vopsea începeți prin a șterge tavanul și pereții de praf. Acest lucru îl puteți realiza cu ajutorul aspiratorului și al unei perii speciale. O altă modalitate este să acoperiți

mătura cu o cârpă curată și să mătura tavanul și pereții. După ce ai aspirat podeaua spălați prizele, întrerupătoarele, caloriferele și nu uitați de plinte.

Spălați podeaua cu mopul. Puteți încerca cu apă și oțet. La o găleată de apă, un pahar de oțet. Lăsați podeaua să se usuce pentru a vedea dacă reapar pete. Acestea trebuie scoase fie prin răzuire, fie cu ajutorul unor soluții speciale. Nu folosiți solvenți pentru a îndepărta petele de vopsea de pe suprafețe lăcuite. Petele de lavabil se înlătură cu apă și o soluție potrivită pentru curățarea suprafeței respective.

O atenție deosebită trebuie acordată și ușilor, ferestrelor și instalațiilor din baie, bucătărie precum și suprafețelor acoperite cu faianță sau gresie.

## Nu uitați de covor și tapițerie

După ce ai terminat de curățat podeaua, ferestrele, ușile, prizele, întrerupătoarele, faianța, gresia și instalațiile sanitare poți trece la aranjarea mobilei, nu înainte însă să o curățați. Dacă este nouă înlătură etichetele și restul de rumeguș apoi spală în interior cu o soluție lichidă.

Abia apoi poți aduce cutiile cu lucruri, să le despachetezi și să le aranjezi.

Nu uitați de tapițerii și de covoare. Este indicat ca înainte de a începe renovarea să duceți covorele la spălat sau dacă locuiți la casă puteți face singuri această operațiune.

După renovare este important să curățați și tapițeriile din casă. Pentru început acestea trebuie aspirate temeinic și abia apoi curățate cu ajutorul aspiratorului cu funcție de spălare.

După ce totul a fost curățat și pus la loc puteți trece la finisare, care obligatoriu trebuie să cuprindă o nouă serie de aspirare și ștergerea prafului. La final totul trebuie să strălucească.

Apoi urmează partea frumoasă. În sfârșit vă puteți relaxa și bucura de noul aspect al locuinței.

Stela Cădar



# Cele mai noi joburi de pe piața muncii

Astăzi, joburile de succes sunt puține. Ele oferă cariere excepționale oamenilor ce le practică și bineînțeles, beneficii pe măsură. Iată câteva dintre ele și ce presupune practicarea lor.

## Media analyst

Un analist media face utilizarea extensivă a cifrelor de audiență. Printre responsabilitățile unui analist media este selectarea metodelor de cercetare adecvate pentru criteriile de client pre-definite, proiectarea și utilizarea instrumentelor calitative și cantitative de cercetare, cum ar fi chestionare, focus grupuri, citirea comunicatelor de presă sau analiza rezultatelor de cercetare, folosind o varietate de instrumente numerice și de IT.

## Editor online

Datorită dezvoltării internetului, au apărut foarte multe site-uri, care au nevoie de o echipă care să îl crească și să îl întrețină. Jurnalismul online presupune aceleași atribuții precum cele ale pre-



sei tipărite, cu singura diferență că acest job se poate realiza și de acasă, cu ajutorul unui program special creat, unde editorii pot lucra și la care întreaga echipă poate avea acces.

## Social Media specialist

Un specialist social media trebuie să fie responsabil pentru toate aparițiile legate de publicitate din rețelele de socializare, gestionând rețele precum Twitter, Facebook și alte pagini. Acesta este un loc de muncă cu normă întreagă și

implică în mare parte petrecerea timpului pe internet. Printre responsabilitățile unui specialist Social Media sunt planificarea strategiilor de marketing, prezentarea unui plan de publicitate, monitorizarea periodică a mass-media sau menținerea unor bune relații cu clienții prin intermediul social media.

## Specialist SEO

Concret, un Specialist SEO oferă servicii de SEO (Search Engine Optimization) și linkbuil-

ding. Pentru că rostul unei optimizări SEO nu este doar de a îmbunătăți aspectul unei pagini, ci și de a oferi o structură optimizată a siteului companiei, iar prin acest lucru, adresele web vor deveni un bun aliat. Un specialist SEO identifică principalii factori de ordin tehnic care împiedică indexarea completă și poziționarea site-ului, ajută la poziționarea lui pe internet și la creșterea traficului siteului.

## Specialist relații publice

Jobul de specialist în Relații Publice asigură și menține o imagine unitară a firmei, în acord cu politica acesteia. Printre responsabilitățile unui specialist de Relații Publice intră elaborarea și implementarea planului de PR, în funcție de obiectivele companiei, elaborarea și publicarea tuturor materialelor de prezentare a firmei, pregătirea evenimentelor de promovare a imaginii firmei, iar în funcție de mărimea, specificul și organigrama firmei, obiectivele pot fi mult mai complexe. V.S

## 5 sfaturi pentru o carieră de succes

1. Pentru un surplus de încredere în propria persoană și pentru a vă impresiona potențialii clienți, ținuta este mereu importantă. Aceasta influențează întotdeauna prima impresie a unei persoane despre dumneavoastră. Astfel, acordați multă atenție acestui capitol înainte de a părăsi casa.

2. Chiar dacă sunteți la început de carieră sau nu, este important să asimilați informații și cunoștințe întotdeauna. Trebuie să privim în jur și să ne alegem modelele și astfel să preluăm numai lucrurile bune. Dacă aveți impresia că nu aveți anumite calități necesare în relațiile cu partenerii de afaceri, acestea pot fi însușite în orice moment.

3. Este important ca moralul dumneavoastră să arate mereu puternic și intact, cu toate că din



când în când mai cedează. Acest lucru se întâmplă tuturor și nu este ceva anormal, însă aveți grijă că acesta să se întâmple în privat, nu de față cu colegii de birou, care vor crede că nu puteți face față stresului.

4. O situație tratată cu rațiune și calm este întotdeauna rezolvată, astfel este esențial să rezistați stresului, deoarece presiunea nu este un lucru de care aveți nevoie. Chiar dacă ați greșit pe bună dreptate, responsabilitatea este esențială, veniți cu justificări concrete și nu intrați prea ușor în defensivă.

5. Munca este mult mai plăcută și ușoară când o puteți împărtăși colegilor sau managerilor în care aveți încredere. O relație sănătoasă cu aceștia este esențială într-o carieră de succes.

Meda Pop