

**Colecția de sacouri
"smart" INEDIT îți
permite să arăți
s sofisticat, elegant
și stilat!**

Imprimeurile florale sunt simbolul feminității, inspiră prospețime și gingășie, tinerețe și voie bună!

Într-o astfel de ținută te simți relaxată și arăți "smart"!

Iar ceea ce ne farmecă în mod special la rochițele de vară cu imprimeuri vesale este faptul că poți arăta senzațional în ele indiferent că ești minionă sau înaltă, ai câteva kilograme în plus sau ești suplă.

Imprimeurile florale le putem purta într-un mediu office fără dresscode rigide, dar și în timpul liber. Pentru un look perfect, te sfătuim să nu faci asocieri fanteziste de printuri, ci încearcă o combinație cu accesorii de nuanțe uni. Sau... mai simplu: cere sfatul personalului din magazinele noastre!

Bărbaților le recomandăm ținutele smart-casual, pentru a fi îmbrăcați profesional, dar nu formal.

În magazinele noastre, veți fi îndrumați- stimați domni!- să alegeți ținuta care se potrivește din punct de vedere al texturii și culorii (sacou, pantalon și cămașă), dar și accesoriiile care finalizează o ținută armonioasă (curea, cravată, papion, uneori batista de buzunar și butoni.)



*Se dă numai
cu Informația zilei!*

Sănătate  **Frumusețe**

Informația Zilei

Anul VIII Nr. 408 miercuri 14.08.2013

I
M
A
N



definiția frumuseții și a eleganței

În Magazinul Elixir din Satu Mare găsiți produse naturale Hypericum

Spray Propolis și Acid alfa lipoic

Supliment alimentar cu rol bacteriostatic, cicatrizant și antiinflamator

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

Datorită compoziției săi valoroși, propolisul și acidul alfa lipoic, produsul de față prezintă următoarele proprietăți terapeutice: bacteriostatic, bactericid, antimicrobian, antiviral, antimicotic, antiinflamator, analgezic, antioxidant, antialergic, cicatrizant, anestezie.

Cum acționează produsul Spray cu propolis și acid alfa lipoic?

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

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

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

Datorită componenților săi, pro-



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

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

puternică armă din arsenalul terapiei naturale.

Acidul alfa lipoic mai este cunoscut și sub denumirea de "miracolul la borcan" pentru efectele sale dovedite antioxidante. Este un produs relativ nou, devenit remarcabil și primind denumirea de "antioxidant universal", a fost inițial clasificat ca o vitamină, el fiind un acid produs de organismul uman. Faptul că este un produs solubil atât în apă, cât și în grăsime, îi ușurează absorbția prin toate tipurile de membrane celulare la orice nivel, ajutând celulele să se refacă atât în interior, cât și în exterior. Fiind un antioxidant foarte puternic, ajută la prevenirea posibilităților de modificări ce pot apărea la nivelul pielii și la refacerea eventualelor modificări deja apărute din cauza radicalilor liberi. Acidul alfa lipoic acționează atât în interiorul celulelor, cât și în afara lor, distrugând radicalii liberi înainte de a pătrunde în celulă, dar și după ce a pătruns, menținând o stare optimă de sănătate a celulelor, încetinind procesul de îmbătrânire al acestora, el având rol regenerant și de întreținere.

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

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

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

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

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

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**
 - **masaj de remodelare corporală**

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

Să vorbim deschis despre sex

Să vorbim deschis cu copilul nostru despre sex, să nu lăsăm ca frica să ne stea în cale, cu toate că unora dintre noi ne este foarte greu.

Niciodată nu este târziu, însă e bine de la o vârstă cât mai fragedă.

Discuțiile despre sex sunt foarte importante. Copilul nostru în urma discuțiilor deschise va face față mai ușor în relațiile de cuplu.

Își va controla cu mai mare ușurință viața și va avea mai ușor relații de dragoste. Se va putea proteja de abuzul sexual și va fi cu mult mai mică probabilitatea de a deveni persoană care abuzează sexual.

Copilului mic trebuie explicate toate părțile corpului, și în ce constă diferența dintre fete și băieți.

Preadolescentul trebuie întrebât ce știe despre modificările fizice care au loc la vârsta pubertății. Trebuie să vorbim cu el deschis despre relația dintre doi preadolescenți de sex opus. Să îi dăm sfaturi cum să se comporte la o întâlnire cu o persoană de sex



opus, pentru care simte atracție.

Adolescentul trebuie întrebât cum se simte după schimbările fizice și trebuie să vorbim despre vârsta potrivită pentru începerea vieții sexuale.

Nu întotdeauna știm să răspundem copilului. În această situație trebuie să cercetăm împreună cu copilul nostru.

Să vorbim despre ceea ce simțim, adică să-i spunem deschis copilului că ne simțim jenați în aceste discuții și că e ceva normal. Cu cât vom fi mai reticenți în legătură cu tema sexualității, cu atât copilul nostru va fi mai curios să experimenteze.

Să-i vorbim copilului atât despre părțile pozitive ale sexului, precum

și de cele negative.

Să îi spunem cât de importantă este legătura sexuală dintre două persoane de sex opus care se iubesc, să le spunem ce rol pozitiv are în viața omului.

Să-i vorbim serios despre infecțiile și bolile cu transmitere sexuală. Să îl încurajăm să se protejeze.

Copilul de la vârsta de 5 ani trebuie învățat să nu se rușineze de organele lui genitale. La fel e bine să știe cum iese un bebeluș din corpul unei femei.

Copilul de 5-7 ani e bine să privească sexualitatea ca parte inerentă a vieții omului, și că sexualitatea ne însoțește o viață.

La vârsta cuprinsă între 8-12 ani să explicăm copilului ce înseamnă menstruația și visele umede. Trebuie să-i explicăm că la unii copii pubertatea apare mai devreme, la alții mai târziu.

La vârsta cuprinsă dintre 13-18 ani adolescentul e bine să fie deja familiarizat cu ideea sexualității și înțelegerea relațiilor sexuale implică responsabilitate.

Cum înțelegem corect sensul mesajului transmis de partener?

În numărul trecut al Suplimentului "Sănătate&Frumusețe", psihologul Gyorgy Gaspar ne oferea câteva detalii despre dialogul vindecător, despre Terapia Imago de cuplu.

Așa cum v-am promis, continuăm săptămâna aceasta povestea începută miercuri trecută, tot cu ajutorul unui material publicat de specialist pe blogul său, gyorgy-gaspar.blogspot.ro.

Oglindire, validare și empatie

"Spuneam în articolul trecut că procesul de conectare necesar pentru crearea unui spațiu cât mai sigur la nivelul relației de cuplu implică trei ingrediente cheie: oglindirea, validarea și empatia. Oglindirea este cea care ne ajută să ascultăm și să înțelegem mai bine ceea ce vrea persoana dragă să ne comunice. Validarea este al doilea ingredient al dialogului vindecător. El poate fi chiar mai solicitant decât să oglinдим intenția ființei iubite fără a distorsiona cuvintele acesteia prin omisiune ori



atenție selectivă. Și acest lucru este valabil mai ales atunci când perspectiva celuilalt este foarte diferită de a noastră.

Funcționalitatea, mai importantă decât mormanul de iluzii construit de egoul nostru

Însă, dacă vrem să rămânem conectați e important să

recunoaștem cât mai corect sensul mesajului transmis de partener. Uneori diferențele sunt atât de mari încât mintea reacționează imediat spunând că acesta greșește. În relațiile intime nu contează cine are dreptate și cine greșește, deoarece așa cum spune Harville Hendrix, poți avea dreptate sau poți fi căsătorit. Cu alte cuvinte, principiul funcționalității este mult mai important decât mormanul de iluzii construit de egoul nostru.

Un dialog

centrat pe validare ne poate conduce și spre recunoașterea faptului că dincolo de această luptă pentru adevăr se află răni profunde care dor la fel de tare ca orice leziune pe corpul nostru fizic. Și acestea sunt punctele care necesită pansamentul adevăratei validări. Iar la aceste profunzimi, esența individului este atât de consistentă încât e posibil ca două persoane să aibă același punct de vedere.

Empatia

Al treilea ingredient vindecător este empatia. Acesta din urmă descrie faptul că ne imaginăm ce simte celălalt. Mesajul nostru în acest punct al dialogului poate conține fraze de genul: îmi imaginez că simți frică și probabil și puțină tristețe, așa e ceea ce simți? Sau te rog ajută-mă să te înțeleg mai bine. După aceste întrebări ascultăm cu mare curiozitate enunțul transmis de partener și recurgem iar la oglindire dacă e cazul", scrie psihologul.

Aceștia sunt pașii unui dialog vindecător despre care puteți citi mai multe detalii pe blogul colaboratorului nostru.

A consemnat
Ioana Vladimirescu

Pulpe de pui cu zucchini



Ingrediente:

3 pulpe de pui de mărime aproximativ egală, 2 cartofi, 2 bucăți de zucchini, un morcov, 200 - 250 g de ciuperci, o ceapă, 2-3 roșii, un ardei, sare, piper, delicat (de casă), 200 ml vin roșu Sauvignon, 2-3 linguri de ulei de măsline

Mod de preparare:

Pulpele se ung cu un amestec de sare, piper, delicat și 2-3 linguri de vin. Se lasă o jumătate de zi la macerat. Legumele se taie bucăți, morcovii, ceapa și ardeii felii

subțiri, se condimentează și se așează într-o tavă termorezistentă, antiaderentă, sau unsă în prealabil cu puțin ulei. Pulpele se așează peste ele, apoi se toarnă în tavă și vinul. Se acoperă cu o folie de aluminiu sau hârtie de copt, se pune la cuptor și se ține așa acoperit circa 30 minute la foc mare, după care se ia folia, pulpele se stropesc cu uleiul de măsline pentru a căpăta un luciu plăcut și se prăjesc în continuare, până când toate ingredientele se înmoaie, iar carnea se rumenește.

Înghețată de casă, cu căpșuni



Ingrediente:

200 g de căpșuni, dacă aveți eventual și câteva boabe de mure, 3-4 linguri de miere, sau zahăr, 1-2 plicuri de zahăr vanilat, 300 g iaurt (sau eventual frișcă)

Mod de preparare:

Căpșunii se mixează, se adaugă iaurtul sau frișca (cu frișcă înghețată va avea un conținut mult mai ridicat de grăsime, dar va fi mai cremoasă), îndulcitorul și zahărul vanilat, se mixează în continuare, până ce devine spumă. Se păstrează la congelator circa 2-3 ore, după care se așează în cupe

sau boluri și se pun înapoi la congelator până la servire. Înainte de a fi servite cupele se pot orna cu frișcă, fructe proaspete, topping, sau frunze de mentă.

Supă orientală picantă



Ingrediente:

500 g piept de pui, 2 liguri de ulei de susan, o lingură de amidon alimentar (sau făină), 500 g de legume chinezești (congelate), 2 linguri de sos Hoisin, 2 linguri sos de soia, o lingură de oțet balsamic (sau oțet de orez), o linguriță cu vârf de amestec de condimente chinezești, o lingură de sos de chili dulce, puțină sare și circa 100 - 150 g (după gust) de tăiței din făină de orez

Mod de preparare:

Amidonul se amestecă cu uleiul de susan, iar carnea tăiată fâșii subțiri se învârt în acest aluat. Într-un vas încins de teflon se prăjește foarte puțin carnea, apoi se adaugă legumele decongelate, care se călesc astfel 2-3 minute. Se stinge cu circa un litru de apă și se adaugă și restul de condimente. Se fierbe până când carnea se va înmuia, apoi se adaugă tăiței, se

stinge focul și se lasă 8-10 minute pe plita fierbinte. Se servește caldă, eventual cu adaos de condimente picante, sau acrișoare.

Meniul săptămânii



Supă de ciuperci

Ingrediente necesare: 600 grame de ciuperci proaspete, o lingură de unt sau untură, 100 mililitri de smântână, sare, piper. În funcție de preferință se poate utiliza și puțin zarzavat.

Modul de preparare: ciupercile se spală și se taie în felii de mărime potrivită. Pentru a rămâne albe este recomandat să puneți în apă puțin oțet. După spălare se lasă să se scurgă apa de pe ele, și se pun la înăbușit în unt sau untură, timp în care se adaugă sare și piper. Opțional se poate pune puțin pătrunjel tăiat mărunt. Zarzavatul se curăță, se spală și se taie rondele, după care se pune la înăbușit. Se amestecă zarzavatul cu ciupercile, se completează necesarul de apă, după care se lasă să dea câteva clocote împreună. La final se poate adăuga smântâna sau se adaugă în farfurie.

Ruladă din carne de vițel

Ingrediente necesare: un kilogram de carne macră de vițel, o felie de pâine, 100 grame de slănină, un ou, 2 cepe, un morcov, sare, piper și o lingură de untură.

Modul de preparare: carnea se taie în felii ca și pentru șnițel, cu grosime de un centimetru. Se bate cu atenție pentru a se subția, aproximativ o treime din carne se trece de mai multe ori prin mașina de tocat, se amestecă cu miezul feliei de pâine, se adaugă sarea, piperul și slăcina tocată sau tăiată cubulețe mici. Morcovul se dă pe răzătoare și se adaugă la compoziția menționată. Pe felia de carne se pune umplutura în mod egal, se întinde cu un cuțit, după care se rulează. În final se leagă cu ață sau se prinde cu scobitori. Ceapa tăiată felii subțiri se pune într-o tavă tapetată cu untură. Peste ea se pun bucățile de ruladă și se introduce tava în cuptorul încălzit. Zeama din tavă se completează cu puțină apă și se pune peste ruladă când se servește.



Trucuri pentru manichiură. Cum să prelungim rezistența ojei

O problemă de care toate ne lovim este ciobirea ojei, când ne este lumea mai dragă. Ne întrebăm la ce trucuri putem recurge pentru a avea o manichiură neștirbită pentru mai multe zile, dar ne resemnăm cu ideea că french-ul nostru va sări oricum și tot vom fi nevoite să ne demachiem unghiile mai des decât ne-am dori.

Având în vedere aceste probleme, orice femeie și-ar dori să se inventeze odată oja cu uscarea instantă și care, eventual, să se aplice singură! Până atunci... mai așteptăm! Se pare însă că salonul de manichiură deține secrete foarte utile și am și aflat câteva dintre ele! Pentru ca lacul de unghii să stea neștirbit cât mai multe zile pe unghii, trebuie să recurgem la câteva trucuri profesionale (chiar dacă sunt profesionale, sunt foarte simple!).

De aceea le prezentăm în cele ce urmează ca să le țineți minte ușor, în cazul în care vreți să le puneți în aplicare:

1. În primul rând, unghiile trebuie să fie degresate înainte de aplicarea ojei, pentru a evita formarea golurilor de aer din timpul aplicării pri-



mului strat. Nu vă dați cu cremă de mâini înainte de oja, ci după uscarea acesteia. Săpunați bine unghiile și clătiți mâinile cu apă rece.

2. Indiferent de culoarea aleasă, folosirea bazei va permite o aderență optimă între placa unghială și oja, așa că nu sări acest pas. În plus, această bază îți va proteja unghiile împotriva pigmentării.

3. Alegerea ojei este foarte importantă. Texturile sidefate rezistă dublu față de cele mate. Dacă nu vă place oja cu particule strălucitoare, mai puțeti alege manichiura french, dar nu neapărat cu bordul unghiilor în alb, ci și în alte culori (de exemplu roșu, acompaniat de un rosé delicat aplicat pe restul unghiei). Atunci când aveți planuri de călătorie și nu vă este la îndemână să faceți un retuș, texturile sidefate pot fi o soluție! Sau, mai nou, foițele autocolante.

4. Un ultim truc este stratul protector, numit topcoat. Există mai multe feluri de topuri, alege unul cu o textură cât mai fluidă pe care să îl puteți aplica zilnic. Acest strat nu îngroașă mult unghiile. Folosit astfel, topul prelungeste rezistența culorii cu până la trei zile.

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

V.S.

Roșia, hrană pentru ten

cu suc de roșii, în ziua următoare cu suc de măcriș.

Pentru combaterea punctelor negre se taie în rondele o roșie proaspătă și se aplică pe față, lăsând-o timp de 25 de minute. Apoi se clătește cu apă minerală în care s-a adăugat puțin suc de lămâie (o linguriță la 300 ml de apă).

Ten uscat

Amestecată cu puțin ulei de măsline, pătlăgeaua roșie se poate folosi sub formă de mască pentru tenul uscat: se curăță de pielea o roșie mare și se zdrobește cu furculița. Se adaugă două lingurițe de ulei de măsline și se amestecă bine. Se aplică pe față și se lasă zece minute, apoi se clătește fața cu apă caldă.

Ten gras

În cazul tenului gras, se loționează fața cu o bucată de vată îmbibată în suc de roșii și apoi se curăță fața. Puteți să folosiți și o mască as-



tringentă pentru reducerea porilor și reglarea sebumului. Faceți un pireu din două roșii bine coapte. Adăugați o jumătate de linguriță de pudră de argilă și suc de lămâie de jumătate de lămâie. Puneți ingredientele într-un castron de porțelan și adăugați un albuș de ou bătut spumă. Întindeți pasta obținută pe față și lăsați-o să acționeze 15 minute.

Demachiant natural

Aciditatea ridicată a acestui produs - acidul lactic din lapte și acizii de fructe din roșie - conferă acestui demachiant o ușoară acțiune de peeling. Amestecați suc de roșii cu o parte egală de lapte și puneți-l într-o sticlă închisă ermetic în frigider. Înainte de a-l utiliza, testați acest amestec pe incheietura mâinii sau pe partea interioară a brațului pentru a vă verifica sensibilitatea.

Aplicați acest demachiant natural o dată sau de două ori pe zi pe față și gât cu ajutorul unei dischete sau a unei bucăți de vată. Lăsați să acționeze 10 minute după care clătiți cu apă plădă sau apă minerală.

Datorită compoziției sale complexe, vitamine benefice pentru ten, magneziu, potasiu și antioxidanți, pătlăgeaua roșie este o sursă veritabilă de frumusețe și sănătate pentru piele și organism.

Coadă calului este eficientă în tratarea infecțiilor renale

Coadă calului este o plantă întâlnită în special pe solurile nisipoase din vecinătatea cursurilor de apă.

Valențele ei terapeutice sunt doar în parte cunoscute de populație. În cele ce urmează vă prezentăm câteva din utilizările acestei plante.

Boli pentru ameliorarea cărora se folosește coada calului

Infecții renale și urinare - Coadă-calului are unul din cele mai puternice efecte diuretice din toată lumea vegetală. Pentru prevenirea apariției și a recidivelor cistitelor, nefritelor, pielonefritelor, se consumă câte 1-2 litri de infuzie combinată de Coadă-calului zilnic, în cure de 12 zile, urmate de alte 7 zile de pauză, după care tratamentul se poate relua.

În cazul aterosclerozei se recomandă consumarea a 2-3 lingurițe de pulbere. Scade astfel tensiunea arterială și împiedică oxidarea co-



lesterolului pe pereții vaselor sanguine. Astfel este prevenită formarea plăcilor de aterom și obturarea vaselor de sange.

Prolapsul uterin se poate ține sub control printr-un tratament intern cu infuzie combinată de Coadă-calului, din care se bea câte un litru pe zi, vreme de 30 de zile, după care se face o pauză de trei luni, apoi administrarea se reia. Suplimentar, o dată la două zile, se fac

băi de șezut, cu infuzie de Coadă-calului.

Coadă calului dă rezultate bune în tratarea unor afecțiuni precum: retenția de apă în țesuturi, cistită, nefrită, litiază renală, incontinență urinară, hiperaciditate gastrică, diabet de tip II, colagenoză, hemoragii abundente în perioada ciclului menstrual, hemoragii nazale, gingivite, abces dentar, eczeme, transpirația abundentă a picioarelor, he-

moroizi sângerând ș.a.

Rețete de înfrumusețare

Combaterea celulitei și a vergeturilor necesită consumarea a 1-2 căni de macerat la rece și masaj cu unguent din Coadă calului.

Unghiile devin mai tari dacă se iau zilnic 2-3 lingurițe de pulbere timp de 1-2 luni. Rădăcina părului se întărește dacă se fac frecții repetate cu macerat de Coadă calului. O să scadă în acest fel și cantitatea de mătreață. Masajul va conduce la tratarea infecțiilor micotice și la reducerea mâncărimilor scalpului. În cazul excesului de sebum vreme de 3 luni se consumă câte un litru de infuzie de Coadă calului. La nevoie se pot pune și cataplasme cu efect antibacterian.

Dacă în timpul curei de slăbire consumați zilnic infuzie de Coadă calului efectul va fi mult mai evident. Tratamentul durează aproximativ o lună și se consumă zilnic 2-3 căni de infuzie, puțin înainte de masă.

Text selectat și prelucrat de Ioan A.

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 spatelul este cel care preia această funcție. De aici și durerile cu care se confruntă marea majoritate a viitoarelor mămici.

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: împingerea 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 strânși 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 secunde/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 suprasolicite. 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@scoala-mamelor.ro

Fructele de soc sunt un leac miraculos

Fructele de soc rămân și pe mai departe leacuri miraculoase pentru numeroase boli. Iată și alte întrebări.

Psoriazis, boli de piele grave - se face o cură de 30 de zile cu tinctura de boabe de soc, administrată în doze progresive, de la una la 7 lingurițe zilnic, ca în cazul obezității. Este un tratament drastic, care va accelera foarte mult procesele de dezintoxicare, favorizând vindecarea acestor boli.

Reumatismul, guta - se face un tratament de lungă durată cu tinctura de fructe de soc. O linguriță diluată în jumătate de pahar de apă se ia de 3 ori pe zi, înainte de masă. Tratamentul durează minimum 60 de zile. Efectele maxime să fie în lunile octombrie-noiembrie, când aceste afecțiuni au de obicei manifestări acute. Cele mai puternice efecte s-au înregistrat în reumatismul cronic degenerativ.

Constipație, constipație cronică



- Fructele de soc imature, preparate sub formă de tinctură sunt unul dintre cele mai nenocive și mai puternice purgative și dezintoxicante din flora noastră.

Intoxicații diverse - se iau 2-3 linguri de tinctură de fructe de soc diluată într-o cană de apă, iar a doua zi se începe un tratament constând în 3 linguri de preparat luate zilnic. Tratamentul este contraindicat în

toxiinfecțiile alimentare cu manifestări diareice.

Tulburări hormonale diverse - cură de lungă durată cu tinctura de fructe de soc are efecte excepționale mai ales în cazul afecțiunilor endocrine care apar corelat cu tratamentul medicamentos abuziv. Se ia 1/2 - 1 lingură de tinctură diluată în jumătate de pahar cu apă dimineața, pe nemâncate și aceeași doză seara.

În cazul chistului ovarian și al ovarilor polichistice, fibromului uterin și mastozei, în special atunci când acestea sunt asociate cu constipația, tratamentul are o eficiență excepțională.

Cancerul - s-a constatat că mai mult de 75% din cei care ajung să sufere de această boală se confruntă - fie că își dau seama, fie că nu. Constipația cronică perturbă grav procesele naturale de eliminare a toxinelor, precum și cele de asimilare și de reglaj endocrin.

Bolile psihice - Practicanții medicinei psihosomatice moderne, au remarcat că majoritatea pacienților cu probleme psihice suferă de constipație cronică sau de afecțiuni reno-urinare.

Pudra obținută din fructe de soc - din care se administrează câte 3 lingurițe pe zi - este excelentă ca mijloc de întreținere a sănătății. Ea este, de asemenea, recomandată în tulburările de vedere.

Text selectat și adaptat de Coriolan A.

Încă din prima lună de viață se poate afla dacă bebelușul va avea un IQ ridicat

Un nou studiu efectuat de oamenii de știință de la Universitatea Adelaide din Australia a identificat o legătură între creșterea în greutate și a dimensiunilor capului în prima lună de viață și IQ-ul mai mare.

Cercetătorii de la University of Adelaide Public Health au analizat datele a mai bine de 13.800 de copii născuți la termen. Rezultatele studiului publicat în jurnalul Pediatrics arată că bebelușii care în primele patru săptămâni de viață au crescut cu 40% din greutatea de la naștere aveau un IQ cu 1,5 puncte mai mare la vârsta de 6 ani decât bebelușii care crescuseră cu doar 15% din greutatea de la naștere în prima lună de viață. Copiii care înregistraseră cea mai mare creștere a circumferinței capului în primele patru săptămâni



de viață prezentau totodată și cel mai mare IQ.

„Circumferința capului este un indicator al volumului creierului, astfel că o creștere mai mare a circumferinței capului la un nou-născut sugerează o dezvoltare mai rapidă a creierului”, afirmă

coordonatoarea acestui studiu, Dr. Lisa Smithers de la University of Adelaide's School of Population Health.

„Acei copii care crescuseră mult în greutate obțineau mai ales un scor mare în ceea ce privește IQ-ul verbal la vârsta de 6 ani.

Acest lucru s-ar putea datora faptului că structurile neuronale pentru IQ-ul verbal se dezvoltă mai devreme, ceea ce înseamnă că creșterea rapidă în greutate în perioada neonatală ar putea avea un beneficiu cognitiv direct pentru copil”, a mai spus Smithers.

Acesta este primul studiu care se concentrează asupra beneficiilor aduse IQ-ului de creștere rapidă în greutate în prima lună de viață a bebelușilor sănătoși.

Dr. Smithers afirmă că acest studiu subliniază cât de importantă este hrănirea potrivită a nou-născuților. „Știm că multe mămici au probleme în a alăpta bebelușii în primele săptămâni de viață. Rezultatele studiului nostru sugerează că dacă bebelușii încep să aibă probleme de hrănire, este nevoie de o intervenție rapidă pentru a rezolva această problemă”, a concluzionat specialistul.

Ramona B.

Iman, definiția frumuseții și a eleganței

Fotograful care a descoperit-o în Kenya a prezentat-o presei americane, în 1975, ca fiind o tânără care păzea capre în țara ei și nu știa deloc engleză. Nu peste mult timp avea să se afle că Iman era de fapt fiică de diplomat, studentă la Științe Politice în Nairobi și vorbea cinci limbi.

S-a născut și a crescut în Somalia până la vârsta de 15 ani, când ea și familia ei s-au refugiat în Kenya după izbucnirea războiului. Când fotograf american Peter Beard a oprit-o pe stradă în Nairobi pentru a o întreba dacă a fost vreodată fotografiată, Iman (58 de ani) l-a ignorat. Dar după câteva discuții, ea a fost de acord să se lase fotografiată în schimbul sumei de 8000 de dolari, care reprezenta taxa de școlarizare pentru universitatea la care studia.

Pozele au ieșit foarte bine, iar după câteva luni Iman a acceptat să se mute în New York pentru a-și încerca norocul în lumea modei ca manechin, cu toate că nu împlinise 18 ani și falsificase semnătura părinților ei pentru a putea obține un pașaport. A devenit un star aproape instantaneu – participând la prezentări de modă pentru cei mai cunoscuți creatori și pozând pentru cele mai importante reviste. Iman a fost primul model din Africa pe coperta revistei "Vogue".

Modellingul pentru ea a fost o tranzacție financiară, o modalitate de a avea grijă de familia ei și de a le plăti studiile celor doi frați și două surori ale ei.

Nu s-a mulțumit doar cu ședințele foto și prezentările de modă, așa că a avut câteva apariții în producții cinematografice și seriale de televiziune. În 1989 a renunțat la cariera de model, îndreptându-și atenția spre alte domenii. "Nu mai sunt model. Sunt doar eu. Nu mai lucrez exclusiv în fața aparatului foto." A devenit femeie de afaceri, a participat în calitate de jurat la emisiunile "Project Runway Canada" și "The Fashion Show", fiind foarte implicată în mai multe campanii de caritate.

Iman este căsătorită de 21 de ani cu muzicianul David Bowie, cu care are o fiică în vârstă de 12 ani, Alexandria Zahra (amândoi au câte un copil din căsătorii anterioare). Are propriul site, o linie de cosmetice pentru femeile de culoare, înființată în 1994, o colecție de genți, accesorii și articole de design interior. Apropiindu-se de 60 de ani,



fostul supermodel are mai mult succes decât a prezis că va avea și totul fără scandaluri sau apariții nepotrivite în presă.

Nu dorește să impresioneze expunându-și viața de familie

Atât ea, cât și soțul ei preferă să stea departe de lumea celebrităților. Probabil și acest lucru i-a apropiat,

ei simțind nevoia să separe mediul personal de cel profesional. "Am decis să nu permit niciunui membru din presă să pătrundă în casa mea. Oprah Winfrey a vrut să-mi fotografieze garderoba, iar eu i-am spus «Dar este în apartament și nimeni din presă nu are acces acolo»."

Un alt lucru care uimește este gradul de normalitate din viața ei,

în ciuda faptului că este căsătorită cu unul dintre cele mai faimoase vedete rock. "Eu m-am căsătorit cu David Jones. Nu l-am cunoscut niciodată pe David Bowie", a declarat ea amuzată. Cuplul evită intruziunea mediei alegând să locuiască în New York. "Încă o duc pe fetița mea la școală, iar David o ia de la școală. Aici e mai ușor decât în orice alt loc am trăit. Oamenii de aici nu te

deranjează. Și chiar dacă ar fi mult mai ușor să angajăm un bucătar, eu sunt cea care gătesc cina în fiecare zi. E ceva ce ne apropie."

David este o fire extrem de curioasă și își petrece mare parte din timp citind. "În fiecare zi citește câteva ore. Pachete cu cărți sosesc aproape zilnic în casa noastră. Și insistă să citească și eu anumite titluri, dar nu pot să țin pasul cu el."

Câteva kilograme în plus – Botox natural pentru Iman

Anul trecut și-a fracturat piciorul și a avut câteva probleme cu vindecarea, așa că s-a îngrașat aproape 6 kilograme. "Greutatea mea normală este în jur de 59 de kilograme, iar acum am 64. Când am fost însărcinată am avut 72 de kilograme, deci e un pic prea mult

acum. Cu toate acestea, mă uit în oglindă și mi se pare că n-am mai arătat niciodată atât de tânără - Botox natural, așa îi spun eu. E greutatea în plus pe care o am. Știu că ne-am obișnuit cu nevoia de a slăbi. Dar pe măsură ce înaintăm în vârstă, mai ales în cazul femeilor, ne face să arătăm trase la față. Consolarea mea în legătură cu kilogramele în plus este că am o față mai

proaspătă."

Pentru a se menține în formă, Iman merge la sală dimineața de câte ori poate, după ce o duce la școală pe fiica ei. "Am obiceiul să combin diferite tipuri de exerciții fizice – yoga, cardio, greutate și o ședință la Equinox. Preferata mea este ora de fitness pentru minte și trup numită IntenSati."

Sfaturi de frumusețe

În perioada în care a fost manechin, a fost nevoită să-și pregătească singură produsele de machiaj, având un ten închis la culoare. "În 1976, când pozam pentru Vogue, makeup artistul m-a întrebat dacă mi-am adus fondul meu de ten. M-am uitat la el ciudat și i-am spus că nu. După ce m-a machiat, nu mi-a plăcut ce am văzut în oglindă - aveam tenul gri fiindcă nu mi se potrivea culoarea produselor cosmetice."

După ce a început să experimenteze și să amestece diferite nuanțe de farduri, și-a găsit nuanța potrivită și mergea întotdeauna la ședințele foto cu cutiuța proprie de farduri. Atunci a început să se gândească la cosmetice speciale pentru femeile de culoare, produse ce nu se găseau atunci pe piață. "În 1989 mi-am vândut apartamentul din New York și m-am mutat în Los Angeles. Știam că perioada mea ca model a trecut și că era vremea să merg mai departe. În L.A. m-am împrietenit cu multe fete afro-americane, mexicane și filipineze care mă tot întrebau de unde îmi iau fondul de ten. Așa mi-a venit ideea să-mi lansez propria linie de cosmetice."

Mama ei i-a atras atenția în tinerețe că tenul de care ai grijă la 20 de ani, îl vei moșteni la 60. Iar ideea că femeile de culoare nu trebuie să folosească creme cu factor de protecție este cu totul falsă. "Medicul meu dermatolog mă obligă să folosesc creme de față cu factor de protecție 50 în fiecare zi a anului, chiar dacă sunt o femeie de culoare."

Iman recomandă îngrijirea tenului de două ori pe zi – curățare și hidratare, fără să fie neapărat nevoie de produse scumpe. "Folosii cremă BB, eu o numesc cea mai bună prietenă a tenului meu." Respectarea acestei reguli zilnice ne va aduce o schimbare remarcabilă în câțiva ani. "Când sunt întrebată ce fac pentru a avea un ten frumos la vârsta mea, eu le spun tuturor că pur și simplu îmi îngrijesc tenul în fiecare zi."

Din seria antrenorii Primagym se prezintă, astăzi este rândul Ritei Szolosi

Szolosi Rita este antrenor de spinracing la PrimaGym. Este o frumoasă blondă, înaltă, cu un veșnic zâmbet molipsitor. Plină de energie la ora ei de spinracing.

Este căsătorită și are o "fetiță" de 17 ani, iar când le vezi împreună spui că sunt două surori, nicidecum mamă și fiică. Are un singur hobby, sportul. În timpul zilei lucrează la salonul Dora, fiind de profesie coafeză.

De când practicați sport?

De 15 ani fac sport la PrimaGym. Sunt instructor de spinracing și zumba.

Ce înseamnă spinracing?

La spinracing folosesc biciclete staționare, obligându-i astfel pe clienți la un efort intens. Instructorul are un rol foarte important, deoarece acesta este cel care îi poartă pe cursanți prin diverse intensități de viteză și rezistență pentru a crește pulsul inimii. Eu impun ritmul, când pedalam cu viteză, când ușor sau când este timpul unei mici pauze. Este un antrenament foarte eficient pentru arderea grăsimilor și nu numai. La ora de tip spinracing

se lucrează atât pentru ardere cât și pentru zonele musculare, dar nu are ca efect mărirea masei musculare la coapse.

De ce ați ales sportul? Cum ați decis să deveniți instructor?

Întotdeauna mi-a plăcut sportul, mă face să mă simt bine. După câțiva ani de antrenament la PrimaGym, Baby m-a întrebat dacă nu aș vrea să țin și eu ore de sport. Mi-am spus de ce nu? M-am înscris la cursuri în Ungaria și astfel am ajuns instructor.

De când sunteți la PrimaGym și cum ați ajuns la acest centru?

La PrimaGym am ajuns când fiica mea avea 2 ani pentru că nu mi-a plăcut cum arătam. M-am decis că aveam nevoie de sport și trebuia să scap de cele 29 de kg acumulate în timpul sarcinii. De atunci au trecut 15 ani alături de PrimaGym.

Cum vă atrageți clienții la ora proprie de sport?

Tot timpul am grijă ca muzica din timpul orelor să fie atractivă, eu sunt veselă, amabilă și încerc să mai glumesc cu clienții mei în timpul antrenamentelor, iar la finalul orelor purtăm câteva discuții despre an-



trenament. Astfel, aflu cum pot îmbunătăți antrenamentul și cum îmi pot ajuta cursanții pentru a atinge anumite performanțe.

Ce spun clienții despre dvs.?

Sper să fiu un exemplu pentru clienți, și să spună numai de bine despre mine.

Ca instructor, ce vă satisface la o oră de antrenament? Ce așteptări

aveți de la clienți?

De la cursanți aștept doar ca ei să execute corect exercițiile și să fie atenți la instrucțiunile mele.

Ce pregătire fizică trebuie să aibă clienții pentru a participa la antrenamente?

La antrenamentele mele poate participa oricine, indiferent de vârstă și pregătire fizică.

V.S.

Mersul pe role - să îmbinăm plăcutul cu utilul

Pe lângă faptul că mersul pe role este un mod de a ne petrece plăcut timpul liber, contribuie și la întărirea sănătății noastre.

Dacă vom începe să practicăm acest sport, vom slăbi mult și ne vom modela silueta. Acest hobby nu face altceva, decât transformă grăsimea în mușchi puternici.

O oră de mers pe role în funcție de viteză și greutatea corporală ne ajută să scăpăm de 360 - 600 kcal. Cu cât suntem mai grei, cu atât vom arde mai multe kilocalorii.

Datorită practicării mersului pe role ne vom îmbunătăți coordonarea și echilibrul, ne vom întări corpul și rezistența musculară. De altfel, ne vom menține sănătatea inimii și a plămânilor.

Mersul pe role elimină durerile articulare, nu are un șoc atât de mare asupra articulațiilor și a ligamen-



telor, precum alergatul.

În timpul mersului pe role în-

regul corp este împins cu ajutorul picioarelor, ceea ce mărește rezis-

tența și stimulează creșterea musculară.

Vor fi lucrați mușchii gambelor, coapselor, feselor și abdomenului. În poziție ușor aplecată vor fi lucrați mușchii pectorali.

Ne vom dezvolta chiar și mușchii brațelor dacă le vom mișca în timpul mersului.

Mersul pe role reglează ritmul cardiac. După mai multe ieșiri cu rolele, vom simți oboseală din ce în ce mai puțină. Vom fi în stare de plimbări mai lungi și vom obosi mai puțin.

Să nu începem cu forța. E recomandat să începem într-un ritm lent, de 5-10 minute. Doar în următoarele 20 de minute e recomandat să mărim viteza, pe care e bine să o ținem constantă, după ce vom merge din nou încet, pentru ca mușchii noștri să se relaxeze.

Așadar, să renunțăm la fotoliul nostru comod din fața calculatorului și să ieșim cu rolele în parc!

Cum ne bucurăm de mâncare în timpul concediului?

Suntem în perioada vacanțelor, e luna august, iar în cazul în care nu îți petreci concediul pe-acasă există șanse mari să nu rezisti tentației de a mânca tot ceea ce îți e oferit pe unde te deplasezi.

Nu spune nimeni să nu gustăm din ceea ce ni se oferă, dar trebuie să avem grijă să nu ne întorcem acasă cu câteva kilograme în plus.

Totul se face cu moderație!

Altfel spus, trebuie să ne bucurăm de mâncare moderat. Vom reduce cantitatea de hrană consumată și dacă ne-am permis un prânz bogat, ca desert vom opta pentru un fruct și nu pentru cea mai mare felie de prăjitură ori cea mai mare cupă cu înghețată. Dacă e vacanță nu înseamnă că e timpul să nu facem nimic. Dimpotrivă. Trebuie să ieșim, să ne plimbăm, să înotăm, să facem fel și fel de activități în aer liber care ne ajută să ardem calorii.

Nu este permis să sărim peste micul dejun și nici peste celelalte mese ale zilei. Chiar dacă ne trezim



mai târziu ca de obicei, trebuie să luăm toate mesele. Mesele principale sunt cele care ne ajută enorm de mult în a deține controlul asupra cantității și calității alimentelor pe care le consumăm.

Ne potolim setea cu apă

Printre cele mai bune alimente pentru micul dejun se numără iaurtul, fructele și cerealele. La prânz se recomandă carnea slabă, de preferință la grătar, legumele, iar la cină

la fel, bunătați care nu reprezintă bombe calorice. În ceea ce privește consumul de fructe, și acesta trebuie să fie cu moderație. În această perioadă ne putem bucura de gustul piersicilor, al merelor, caiselor, pepenului roșu. Nu trebuie nici să exagerăm cu consumul de fructe deoarece și acestea au calorii. Și, în plus, avem grijă și cum ne răcorim. Trebuie să uităm de sucuri și băuturi alcoolice și să ne potolim setea cu apă.

Ioana Vladimirescu

Mic dejun răcoritor

Micul dejun știm prea bine că este cea mai importantă masă a zilei. E vară și probabil gândul la pâine, ceaiuri, ochiuri și omlete nu vă prea place, însă totuși nu puteți sări peste această masă din zi.

Micul dejun în zilele călduroase de vară poate să fie unul răcoritor. Un iaurt cu fructe și două lingurițe de fulgi de ovăz ne poate salva.

Acest tip de mic dejun ne va asigura necesarul de antioxidanți, proteine și fibre. La micul dejun specialiștii ne mai recomandă semințe de chia din care să ne preparăm o budincă folosind la două linguri de semințe o jumătate de cană de lapte vegetal sau suc de portocale și puțină miere de albine. Semințele de chia sunt foarte bogate în minerale, în acizi grași omega 3 și în vitamine.

Pateul de avocado este la rândul lui delicios. El se poate obține adăugând lângă un avocado bine copt puțină ceapă roșie mărunțită, zeamă de lămâie, piper și sare.

Th. V.

Alimente care taie senzația de foame

În rândurile de mai sus ați descoperit cum să vă răcoriți puțin la micul dejun. Acum vă propunem ca pe parcursul întregii zile să fiți atenți la ce anume consumați și să optați pentru alimente care taie senzația de foame, alimente foarte bune



mai ales la dietă.

Un aliat de nădejde atunci când foamea dă târcoale este nimeni altul decât morcovul crud. Este și dulce la gust, motiv pentru care tentația de a ne repezi la tableta de ciocolată scade semnificativ după consumul unui morcov crud. În aceeași categorie mai intră merele, guliile, tot în stare proaspătă, migdalele, legumele sote, pastele din făină integrală, semințele de floarea soarelui neprăjite. Când nevoia de ceva dulce persistă putem opta pentru caise uscate, stafide sau curmale. Acestea nu le consumăm seara.

Ioana V.

Beneficiile consumului de sucuri naturale

Știm că toate regimurile de slăbire au ca regulă de aur consumul de lichide, mai exact consumul a cel puțin doi litri de apă pe zi.

Sunt multe persoane tentate să consume băuturi carbogazoase și băuturi alcoolice în loc de apă plată sau minerală, dar acest obicei dăunează sănătății și siluetei.

Vitamine și minerale în portocale

Să nu uităm câte calorii se ascund într-un pahar cu suc, câte calorii sunt în paharul de vin ori de lichior. Cei care nu pot bea doar apă își pot prepara acasă un suc proaspăt. Se consumă și acesta cu moderație. Cel mai cunoscut este sucul de portocale. Este bogat în vitamina C, A, E, în vitaminele din complexul B, în această categorie intrând B2, B3, B5, B6. Nu îi

lipsește nici vitamina E, acidul folic sau mineralele, deosebit de importante la rândul lor: magneziu, fier, calciu, potasiu, mangan și zinc. Sucul de portocale este foarte bun la îmbunătățirea digestiei și la scăderea nivelului colesterolului rău.

Morcovi dulci

Mergem mai departe la sucul de morcovi. În această perioadă, morcovii proaspeți sunt numai buni de pregătit. Morcovii sunt bogăți în beta-caroten, în vitaminele C, B, D, E, K, sunt plini de fibre și săruri minerale. Nu reprezintă din punct de vedere caloric un pericol la siluetă, astfel că se poate consuma liniștit.

Dacă acest gen de sucuri nu vă



plac optați pentru a vă pregăti un suc de lămâie, unul de grapefruit. Și, să nu uităm, chiar și apa plată este delicioasă cu câteva felii de lămâie.

Theodora V.

Una dintre cele mai mari gafe ale bărbaților: sandale și șosete la plajă

Recent, în Marea Britanie a fost efectuat un studiu referitor la cele mai mari gafe vestimentare ale bărbaților, în vacanță. Bineînțeles că studiul a fost efectuat cu ajutorul femeilor, cele care simt cel mai bine lipsa de gust și de efort a partenerilor de viață, potrivit dailymail.co.uk.

Începând de la șapca de baseball decolorată, cămașa cu imprimu tip Hawaii, sandalele cu șosete, tricouri cu slogane care bărbaților li se par amuzante și terminând cu tonele de parfum la plajă, sunt câteva dintre gafele pe care unii bărbați le fac, cu sau fără intenție, atunci când merg la plajă.

Femeile urăsc șapca de baseball decolorată

Într-un sondaj al gafelor, 62% dintre respondente au afirmat că urăsc șapca de baseball decolorată, purtată de bărbați pentru a se proteja de soare în vacanță.

În jur de 72% dintre femei se simt de-a dreptul jenate de sandalele purtate de bărbați împreună cu șosete. Respondentele au menționat că nu există nicio altă greșeală vestimentară a partenerilor lor care să le facă să se simtă mai jenate.

Femeile ar vrea ca partenerii lor să renunțe la tricourile cu sloganuri așa zis "comice"

De asemenea, peste 50% dintre femei ar vrea ca partenerii lor să renunțe la tricouri cu sloganuri, care din punctul de vedere al bărbaților, ar fi amuzante. Tot la categoria "NOT" intră și tricourile cu imprimaturi Hawaii, multicolore, care denotă o gravă lipsă de bun gust. De asemenea, femeile au afirmat, în cadrul sondajului, că nu suportă încălțăminte uzată din pânză.

Parfumul și bijute-

riile imense, "asortate" la slip

De asemenea, respondentelor li se pare penibil ca bărbații să se parfumeze atunci când ies la plajă. În momentul în care intră în apă, oricum parfumul nu se va mai simți.

Bijuteriile imense din aur assortate la slip sunt de-a dreptul penibile. De foarte multe ori, bărbații fac aceste greșeli atunci când ies la apă, crezând că fac o impresie bună, dar de fapt, efectul este opus.

A consemnat
Mirela Filimon



Antrenament pentru mușchii Core

Săptămâna aceasta, antrenoarea Kerekes Emoke ne invită la un antrenament special. Lucrăm la mușchi, mai exact ne oprim asupra antrenamentului "core".

Mai multe detalii despre acest gen de antrenamente găsiți pe www.fitland.ro sau trecând pragul Centrului de aerobic Fitland situat în municipiul Satu Mare pe strada Rândunelilor nr. 3.

1. Fandare cu piciorul drept înainte, brațele întinse lateral (imaginea 1). Răsucim trunchiul spre stânga de 24 de ori (imaginea 2). Facem la fel și pe cealaltă parte a corpului.
2. Stând apropiat, brațele ridicate (imaginea 3). Ridicăm genunchiul stâng și ducem jos brațele (imaginea 4). Revenim în poziția inițială și urmează să facem același exercițiu și cu celălalt picior. Repetăm exercițiul de 32 de ori.
3. Sprijin culcat facial, sub picioare să fie un prosop (imaginea 5). Tragem picioarele spre umeri și ridicăm bazinul (imaginea 6). Repetăm exercițiul de 24 de ori.
4. Sprijin pe genunchi și palme, brațul drept și piciorul stâng întins (imaginea 7). Ducem piciorul drept și brațul lateral (imaginea 8). Repetăm exercițiul de 24 de ori. Facem la fel și pe cealaltă parte a corpului.
5. Sprijin culcat facial, genunchiul drept tras spre piept (imaginea 9). Ducem genunchiul drept spre stânga (imaginea 10). Repetăm exercițiul de 24 de ori și apoi facem la fel și pe cealaltă parte a corpului.

Ioana Vladimirescu

Sfaturi pentru o curățenie impecabilă

Întreținerea este cheia succesului pentru o casă curată tot timpul. Sănătatea și siguranța familiei tale o poți asigura păstrând o igienă bună a locuinței.

Sunt câteva locuri în casă în care murdăria și microbii se adună mai repede. Chiuveta din bucătărie și baie, vasul de toaletă, podeaua din baie și din bucătărie, bucătăria, mașina de gătit, dulapurile, sunt doar câteva dintre aceste locuri.

Curăță obiectele sanitare cu oțet

Chiuveta din bucătărie și cea din baie sunt două locuri cruciale care trebuie curățate mereu. Chiar dacă par curate, aici se pot aduna microbii. Oțetul te poate ajuta la îndepărtarea microbilor și va reda luciul chiuvetei de inox. Pune oțet într-un tub cu pulverizator apoi stropește pe toată suprafața chiuvetei. Pentru un efect mai bun și mai rapid presară un pliculeț de bicarbonat peste oțet, direct pe chiuvetă. După 10 - 15 minute, curăță cu un burete prin mișcări circulare și apoi clătește cu apă multă. Rezultate bune vei obține și înlocuind oțetul cu zeamă de lămâie. Citricele au proprietăți antibacteriene și antiseptice. Oțetul te va ajuta și la înlăturarea petelor

de săpun de pe chiuveta din baie, de pe cadă sau din alte locuri. Pentru a înlătura mirosul ce vine din conducta chiuvetei te sfătuim să torni o jumătate de litru de oțet pe țevă.

Oțetul înlătură depunerile de piatră și mirosurile din mașina de spălat

Frigiderul, mașina de spălat vase, mașina de spălat haine, coșul de gunoi sunt alte locuri unde se pot aduna microbii și pot căpăta mirosuri urâte. Cu ajutorul oțetului și al bicarbonatului poți rezolva și aceste probleme.

Pentru o curățare rapidă și eficientă a mașinii de spălat te sfătuim să încălzești până aproape de fierbere 2-3 litri de oțet pe care să-l torni în mașina de spălat poți adăuga și un plic de bicarbonat. Lasă să acționeze aproximativ 20 - 25 de minute, apoi bagă un program scrup de spălare fără rufe.

Nu neglija locurile ascunse

Geamurile și oglinzile pot arăta și ele impecabil după o curățare cu oțet. În plus oțetul dezinfectează și aerul din casă. Dacă vrei să fii eco cea mai bună soluție de curățare a geamurilor este să prepari o soluție din 50 ml oțet, 500 ml apă și câteva picături de detergent de spălat vase. Cu ajutorul oțetului pulverizat direct pe vasul de toaletă poți scăpa și de mirosul acestuia. Pulverizează din ambun-

dență oțet pe vasul de toaletă, închide capacul și lasă să acționeze 20 de minute. Apoi trage apa.

Trebuie să scâpați de obiceiul de a face curățenie la suprafață. Nu neglijați locurile ascunse, dulapurile, sertarele, cuptorul din bucătărie etc. Nu uitați de lămpi, candelabre și becuri. Lumina atrage insectele care mor în interiorul acestora.

Ce poți face cu bicarbonatul?

Bicarbonatul de sodiu pune pe fugă mizeria și grăsimea. O pastă din puțină apă și bicarbonat te ajută să scapi de grăsimea și arsurile de pe aragaz, tigaie, cuptor etc. Cu el

poți curăța chiuveta, cada toaleta, gresia și nu uita dacă în loc de apă îl amesteci cu oțet efectul este mai puternic.

Cu ajutorul bicarbonatului poți înlătura mirosul neplăcut din cameră. Cu 10 - 15 minute înainte de aspiri, împrăștie puțin bicarbonat pe covor.

Stela Cădar



Nu renunța la locurile de muncă slab plătite

Sunt persoane care în loc să accepte un loc de muncă slab plătit, preferă să caute în continuare un job care le-ar aduce satisfacții profesionale mai mari. Însă poate trece mult timp până să se întâmple acest lucru.

Unii specialiști recomandă ca acele persoane să încerce să se angajeze la un job mai slab plătit. Și avantajele ar fi multe.

În primul rând, nu poți să lucrezi într-o companie și să ai un salariu foarte mare de la început. Mai ales dacă ești tânăr. Oriunde ai merge, pentru început, te vei afla într-o așa numită perioadă de probă. Salariul tău ar putea crește de la o lună la alta. Desigur, dacă ești conștiincios și arăți că ești muncitor. Un loc de muncă prost plătit te poate face să crești, iar cu timpul vei putea să-ți satisfaci pretențiile materiale pe care le ai. Încet, și aproape sigur.

Evită problemele de



reintegrare

Decât să stai acasă cu ochii pe site-urile de job-uri, ai putea să intri într-un colectiv cu oameni

care te pot ajuta în carieră. Un loc de muncă te păstrează la curent cu ce se întâmplă în jurul tău. O perioadă lungă de timp în care ești rupt de piață te va face să ai pro-

bleme de reintegrare. De altfel, mai bine să fii activ și să îți cauți un job mai bine plătit. Viitorii angajatori te vor privi diferit față de persoanele care vor dori să se angajeze și vin din șomaj. Din motive care țin de psihologia muncii.

În orice companie vei avea de învățat. Chiar dacă activitatea ta este mai rău privită, mai cenușie, cu siguranță vei învăța lucruri noi. Acestea te vor putea ajuta pe viitor, probabil într-un alt loc de muncă. Spre deosebire de statul acasă care te ajută să te perfecționezi doar în redactarea de CV-uri și a scrisorilor de intenție.

Poți avansa în carieră chiar în aceeași firmă. Cu puțin noroc, job-ul slab plătit nu-l vei avea mult timp. Dacă ești o persoană serioasă și îți faci treaba cum trebuie s-ar putea să fii într-un loc potrivit, la momentul potrivit și să promovezi.

De altfel, după câteva luni ai putea să faci propuneri de mărire de salariu. Evită să te plângi că faci lucruri banale și că ai un salariu mic.

Scapă de greșelile verbale la interviu

Ai rezolvat una din probleme. Ești îmbrăcat adecvat, arăți bine pe hârtie precum și în costum. Însă odată ce ai ajuns la un interviu de angajare trebuie să fii atent la cuvintele pe care le scoți din gură, poate ai unele obiceiuri, ticuri verbale care nu sunt tocmai la locul lor când vrei să te angajezi într-o instituție. Mai mult, îți pot îneca șansa de angajare.

Sunt așa zisele sunete de umplutură precum "ăăă", "um", "mda" etc. care demonstrează de fapt că nu ești pregătit pentru interviu.

Cea mai simplă cale: gândește înainte să vorbești. Ai grijă să iei pauze să respiri când te pierzi. Desigur, mulți folosesc deseori "ăăă", însă ai grijă să nu se regăsească la începutul fiecărei propoziții.



Vorbește clar, nu ridică tonul când termini o frază. Astfel ai putea să pari că pui o întrebare și nu că afirmi ceva. Vorbește cu convingere, încearcă "să te vinzi" cum trebuie. După ce ai terminat o idee, un răspuns, încearcă să reduci intonația.

Tot pe aceeași idee, gândește

înainte să vorbești, evită să răspunzi unor întrebări prin greșeli gramaticale. Ai grijă să vorbești în propoziții corecte și totodată, complete.

Scapă de emoții, pleacă detașat de acasă. În timpul interviului nu face ca informațiile pe care le oferi angajatorului să zboare re-

pede. Nu vorbi în grabă, vei fi greu de urmărit. După ce ai ascultat întrebarea numără până la 2, iar apoi oferă un răspuns. După ce ai terminat o frază mai numără odată până la 2 și continuă. Astfel, informația ta va putea fi procesată. Oferă încredere prin vorbe tale.