

Designerii întâmpină toamna cu tonuri sobre, eleganță, romantism



Sezonul rece se apropie cu pași rezezi și creatorii de modă au pregătit deja noile colecții pentru toamnă / iarnă 2013 - 2014. Chiar dacă majoritatea dintre noi vom admira aceste creații vestimentare doar în fotografii, este bine totuși să aflați ce se poartă în următorul sezon, pentru a vă adapta noilor tendințe, în măsura în care vi se potrivesc.

Romantismul și eleganța sunt la mare preț în colecțiile pe care le-au pregătit casele de modă pentru sezonul toamnă/iarnă 2013-2014.

La mare căutare sunt materialele prețioase precum dantela și catifeaua. Se vor purta foarte mult aplicațiile aurii, iar motivele florale sunt mai în vogă ca oricând.

În ceea ce privește culorile, în topul preferințelor designerilor se află cele tari, stridente, dar foarte mulți au ales pentru colecțiile lor albul și negrul. S-a observat că în România însă nu prea prind culorile vii în sezonul rece, deoarece majoritatea populației preferă negrul, maroul sau griul, când temperaturile coboară sub 10 grade.

Imprimeul leopard rămâne în trend

Nici imprimeurile leopard nu au fost uitate în această toamnă, așadar, dacă aveți în șifonier un articol vestimentar cu un asemenea imprimeu, nu vă descotorosiți prea curând de el, scrie lady-life.ro.

Iarna care vine se vor purta în continuare blănurile, indiferent că sunt naturale sau artificiale.

A consemnat Mirela Filimon



Se dă numai
cu Informația zilei!

Sănătate



Frumusețe

Informația Zilei

Anul VIII Nr. 410 miercuri 28.08.2013

S
H
A
K
I
R
A

Zumba și exercițiile fizice inspirate din balet au ajutat-o să revină în formă

pag. 8 - 9

Firma de dispozitive medicale Atomedical Vest mai aproape de dumneavoastră!

Firma Atomedical Vest este acreditată de Casa Națională de Asigurări de Sănătate, avizată de Ministerul Sănătății și are ca obiect de activitate comercializarea și totodată producția de dispozitive medicale la standarde europene.

Compania noastră se află în relații contractuale cu Casele de Asigurări de Sănătate, precum și cu CAS AOPSNAJ (Casa de Asigurări de Sănătate a Apărării, Ordinii Publice, Siguranței Naționale și Autorității Judecătorești).

Dispozitivele medicale care fac obiectul contractelor cu Casa de Asigurări de Sănătate în baza normelor metodologice de aplicare conform Hotărârii Guvernului nr. 1389/2010, se obțin de către pacient compensate total, sau parțial și fac parte din următoarele categorii:

- proteze externe de membru inferior și membru superior,
- protezarea stomiilor și produse pentru incontinență urinară,
- orteze pentru toate tipurile de afecțiuni ortopedice și /sau neurologice într-o gamă variată, de la cele mai simple până la cele în care s-au investit ultimele tehnologii biomedicale în domeniu,
- dispozitive de mers (fotolii rulante, cadre de mers, cărje, bastoane, rolatoare etc.)
- încălțăminte ortopedică.

Ne propunem să fim alături de medicii specialiști și de pacienți, nu numai cu produse care se adresează strict și pe moment afecțiunii în cauză, ci și cu elemente (produse) destinate vieții de zi cu zi, scopul declarat fiind cel al îmbunătățirii traiului cotidian al persoanelor suferinde și nu numai. În această direcție punem la

dispoziție dragilor noștri clienți și pacienți următoarele:

- dispozitive pentru îngrijiri la domiciliu (saltele, perne antiescare, scutece, dispozitive de prindere și anti-alunecare, mijloace ajutoare pentru igiena personală etc.) care previn complicațiile ce pot să apară la persoanele imobilizate sau ușurează accesul în perimetru intim și măresc independența funcțională a persoanelor cu dizabilități, crescând astfel calitatea vieții pacienților și ușurând truda aparținătorilor.

- ciorapi compresivi utilizați în diferite grade de disfuncții circulatorii la nivelul membrilor inferioare, prin combaterea insuficienței venoase și pentru profilaxia trombozei și a edemului limfatic,
- produse pentru îngrijirea copiilor, sugarilor,
- diferite aparate de măsurare a parametrelor fiziologice (tensiunii, greutatei corporale, glicemiei, temperaturii)
- o gamă largă de produse pentru relaxare corporală (aparate de masaj relaxant și terapeutic.)
- echipamente medicale și consumabile pentru uz spitalicesc,

- produse pentru îngrijirea copiilor, sugarilor,
- diferite aparate de măsurare a parametrelor fiziologice (tensiunii, greutatei corporale, glicemiei, temperaturii)
- o gamă largă de produse pentru relaxare corporală (aparate de masaj relaxant și terapeutic.)
- echipamente medicale și consumabile pentru uz spitalicesc,

Protezele externe și ortezele pe care le oferim se ridică la standardele cele mai moderne, ele fiind confecționate de specialiști experimentați pe baza măsurătorilor individuale în ateliere

moderne dotate cu echipamente de producție achiziționate de la firme cu tradiție în domeniu Otto-Bock, Vacupress Witzel și cu subsamble recunoscute calitativ pe plan mondial puse la dispoziție de giganți cum este de exemplu Compania Otto-Bock Germania, care deține peste 40 de filiale în tot atâtea țări și care își dorește în fine ca și în România să ofere serviciile cele mai performante partenerilor printre care cu mândrie ne aflăm și noi.

Oferim, de asemenea, doritorilor, consultață și servicii în domeniul stomaterapie, kinetoterapie prezentate de altfel și în ghidurile elaborate de noi:

- "viața cu stoma",
- "Reintegrarea cu proteză",
- Ghidul de dispozitive me-



dicale pentru pacienții cu afecțiuni neurologice"

Toate aceste servicii le oferim în sediile noastre, la patul bolnavului, la solicitarea specialistului sau în faza de recuperare la domiciliu.

Satu Mare, str. Gheorghe Lazăr, nr. 1, jud. Satu Mare, tel/fax: 0261/726.101, Mobil-0737.518.461 Adresa mail office.satu-mare@atomedicalvest.ro



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. Mîrcel 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

Psihologul Gyorgy Gaspar: "Familia este pentru totdeauna"

"Familia este pentru totdeauna". Cu aceste cuvinte începe articolul publicat recent pe blogul personal psihologul Gyorgy Gaspar. Un material interesant și care ne-a atras atenția.

Și fiindcă l-am găsit ca fiind un bun furnizor de idei, ca să le spunem așa, ne-am gândit că avem destul de multe de învățat din el. Vă propunem să citiți părerea psihologului legat de familie:

Minunata experiență de a împărtăși cu cineva drag bucuriile, reușitele și împlinirile noastre personale.

"Familia este pentru totdeauna. Acesta e unul din motto-urile care îmi ghidează profesia și viața personală. Ca terapeut de familie consider că nu întâmplător natura, divinitatea ori biologia au ales ca noi, ființele umane, să trăim în sisteme sociale și să fim definiți prin nevoia biologică pentru socializare. Cred că în această viață puține lucruri se compară cu minunata experiență de a împărtăși cu cineva drag bucuriile, reușitele și împlinirile noastre



tre personale. E plăcut și sănătos să fim conectați la propria persoană, dar conectarea la cei din jur ne face să vibrăm și să simțim minunatul sentiment al apartenenței.

Două fațade ale aceleiași metode

metode

Citind cartea Best Friends, Worst Enemies semnată de Michael Thompson am întâlnit un alt motto extrem de profund: familia contează. În acest volum, autorul și co-

legii săi descriu la început magnitudinea relației de atașament, prima relație importantă pentru fiecare dintre noi, o relație care își formează bazele în primul an de viață și care mai apoi ne însoțește pe tot parcursul călătoriei noastre în lume. Este acel rai sigur care ne facilitează dezvoltarea prin apartenență și explorare, două fațade ale aceleiași metode fără de care cu adevărat nu poate vieții un om pe acest pământ. Dr. Thompson face o corelație extrem de prețioasă cu ceea ce se întâmplă în celelalte sisteme extrem de importante pentru traseul de socializare al copilului. Grupul de prieteni sau a doua familie este un context de apartenență care poate restructura stilul nostru de relaționare. Fără doar și poate, în diferite momente ale vieții, relațiile de prietenie pot fi considerate la fel de importante ca relațiile de sânge, complexitatea dezvoltării ființei umane fiind definită prin nevoia de diversitate și stabilitate", scrie psihologul pe blogul său.

În numărul viitor al suplimentului veți putea citi continuarea acestui material.

**A consemnat
Ioana Vladimirescu**

Să formăm încrederea în sine a copilului nostru

Trăind într-o lume din ce în ce mai dură în care cerințele sunt din ce în ce mai mari, copilul nostru are nevoie de formarea încrederii în sine. Ca părinți, noi suntem cei mai potriviți pentru a forma această calitate în conștiința copilului nostru.

Din moment ce am observat că copilul nostru se subapreciază, să scoatem în evidență calitățile lui, însă niciodată să nu exagerăm. Să-i spunem că fiecare copil este unic în felul lui, cu calități și defecte.

Să nu ne umilim copilul atunci când greșește și să nu-l amenințăm. Să-l ajutăm să facă ceea ce-i place și să-i descoperim talentele.

Să ne orientăm copilul spre domenii unde suntem mai siguri de reușita lui.

A greși e normal, omul învață din greșeli. Trebuie să explicăm acest lu-



cru copilului nostru, pentru a avea curajul să încerce din nou o activitate în care a eșuat. Să nu dramatizăm eșecul, să tratăm eșecul lui ca fiind o trăsătură umană normală.

Nimeni nu s-a născut școlit, toată lumea a învățat să facă ceea ce face. Trebuie să explicăm acest lucru copilului, atunci când vrea să înceapă o activitate nouă, pentru a-și învinge teama și pentru a nu avea rușine în fața celorlalți copii. Dacă reîncepe o activitate, să încercăm să-l ajutăm.

Integrarea în colectivitate

În cazul în care nu se poate integra într-un grup, putem merge cu el în grupul respectiv, însă doar pe o perioadă scurtă, de exemplu 10 minute, după care să-i explicăm că nu putem sta cu el toată ziua, pentru a nu deveni foarte dependent de noi. Să-i oferim modele de comunicare cu ceilalți copii. În cazul în care observăm teama de eșec al copilului, să îl orientăm spre jocuri care nu pre-

supun competiție. Astfel, se va obișnui cu participarea la joc și cu colaborarea cu ceilalți. A pune întrebări nu e o rușine, a pune întrebări e un lucru important. Să ne încurajăm copilul să pună întrebări.

Dacă copilul nostru va avea dificultăți de socializare, putem interveni de exemplu invitând alți copii de vârsta lui la o aniversare. Copilul va simți apartenență la un grup social.

Să nu ne lăsăm impresionați de tulburările lui de comportament. Să îl întrebăm ce simte, să îl lăsăm să ne vorbească despre sentimentele lui, să-și exprime furia.

Să-l lăsăm să se apere atunci când este agresat verbal, vor fi situații în care cuvintele îl vor apăra.

Să-i împărtășim experiențele noastre legate de eșecurile noastre, să-i povestim cum ne-am comportat și am reacționat în situația respectivă.

Să nu ne agresăm fizic copiii. Să ne antrenăm răbdarea față de ei.

Toth Arthur

Supă de ceapă cu smântână



Ingrediente:

500 g ceapă, 2 linguri de unt, 1 litru bază de supă de carne sau oase de vită, 50 ml vin alb, o crenguță de cimbru, un ardei gras, sare, piper măcinat, cașcaval răzuit, 250 g de smântână groasă.

Mod de preparare:

Ceapa curățată, spălată se mărunțește bine și se prăjește în unt până devine aurie, apoi se stinge cu supă și se adaugă cimbrul și ardeiul tăiat fâșii. Se condimentează cu sare, piper și se lasă să

fiarbă la foc mic până când bucățile de ceapă nu se mai recunosc în supă. Se mai poate adăuga o roșie tăiată mărunt, dar aceasta nu în mod obligatoriu. Înainte de a lua supa de pe foc se adaugă vinul și smântâna, care se amestecă în prealabil cu câteva linguri de zeamă fierbinte. La servire se poate îmbogăți cu crutoane, pâine prăjită cu ouă, sau chiar cu carnea folosită pentru prepararea bazei de supă, apoi de asupra se presară cașcavalul.

Ananas cu susan în caramel



Mod de preparare:

Rondelele de ananas (dacă se folosește compot, se strecoară de zeamă) se pun în rom și se lasă așa o zi, apoi se strecoară și se lasă să se scurgă. Zahărul se pune într-o tigaie să se caramelizeze, iar când s-a topit se adaugă zahărul vanilat și semințele de susan. În această compoziție, feliile de ananas

se rumenesc ușor, iar când se scot, cu ajutorul unei linguri se mai pun peste ele din semințele prăjite de susan. Apoi, caramelul se stinge cu romul în care a stat ananasul, iar după ce se răcește, cu acest sirup se vor stropi feliile de fructe.

Tăscuță din piept de curcan



Ingrediente:

4 felii groase (2,5-3 cm) de piept de curcan, 4 felii de cașcaval, 2 linguri de cașcaval răzuit, o ceapă, 300 g ciuperci mărunțite, o lingură de pesmet fin, 300 ml de vin alb demisec, sare, piper, nucșoară, ulei, scobitori.

Mod de preparare:

Feliile de piept de curcan se crestează sub forma unor săculețe, apoi se bate fin cu bătătorul. Se condimentează atât în interior cât și în exterior, se așează într-un vas și se toarnă vinul, astfel încât să acopere toată carnea și se lasă așa câteva ore. Ceapa se mărunțește, se călește în ulei, se adaugă ciupercile și se călesc și acestea. Se ia de pe foc și se strecoară bine-bine de ulei, apoi se amestecă cu pesmetul și cașcavalul răzuit. Se condimentează după gust, iar cu această compoziție se umplu săculeții de carne, scurse bine în

prealabil de vin. Se prind bine cu scobitori și se așează într-o tavă antiaderentă. Se stropesc bine-bine cu vinul condimentat, în care a stat carnea și se pun în cuptorul preîncălzit. Când carnea începe să se rumenească, pe fiecare tăscuță se așează câte o felie de cașcaval, cât să o acopere și se mai dă la cuptor, până când cașcavalul se topește și se rumenește și acesta. Se servește fie cu garnitură, fie ca mâncare de sine stătătoare.

Meniul săptămânii



Sote de legume cu piept de pui

Ingrediente necesare: 500 grame piept de pui, o vânată de mărime medie, 2-3 dovlecei, 30 mililitri de ulei, doi căței de usturoi, sare, piper.

Modul de preparare: carnea se taie în cubulețe de mărime potrivită și se pune la prăjit în uleiul încins. Vinetele și dovleceii se taie în rondele cu grosimea maximă de un centimetru, se sărează foarte puțin și se prăjesc într-o tigaie separată. Când legumele sau înmuiat, se pun pe un platou și se adaugă muștele de usturoi preparat anterior. În zeama rezultată se adaugă și bucățile de carne. Se poate consuma ca masă principală sau ca aperitiv.



Supă deasă de conopidă

Ingrediente necesare: o conopidă de mărime potrivită, o lingură de unt sau două de ulei de floarea-soarelui, o lingură de făină de grâu, un ou, câteva linguri de smântână, sare.

Modul de preparare: inflorescențele de conopidă se fierb în apă cu puțină sare, după care se rup în buchete și se păstrează în zeama în care au fiert. Se încinge uleiul sau untul și se adaugă făina. Se prăjesc împreună fără a lăsa să se îngălbenească această compoziție, după care se stinge cu zeamă din oală. Conopida se mixează, după care se adaugă îngroșeala preparată anterior. Se adaugă zeamă până ce se obține o pastă de consistență potrivită. La final se va adăuga oul bătut cu smântână.

Manichiura pentru unghii scurte

Chiar dacă unghiile lungi de diferite forme au fost și vor rămâne în topul preferințelor marii majorități a femeilor, nici unghiile scurte nu sunt de neglijat.

Dacă unghiile lungi se pretează foarte bine la ocazii speciale sau diferite evenimente din aceeași clasă, unghiile scurte sunt deosebit de practice indiferent de activitățile desfășurate zilnic. Dacă doriți să adăugați o pată de culoare în viața voastră nu trebuie să aveți unghii lungi pentru a scoate în evidență o manichiură de invidiat. Unghiile scurte pot fi la fel de elegante, fără să fie nevoie de prea multă întreținere așa cum necesită cele lungi.

Pregătirea unghiilor scurte pentru manichiură

Primul pas, dacă este cazul, este reprezentat de îndepărtarea lacului de pe unghii folosind un tampon de vată înmuiat în dizolvant. După curățare se stabilește dacă unghia se scurtează și mai mult. Se taie eventualele colțuri după care se începe pilirea unghiei și stabilirea formei acesteia. Pila se ține oblic și se presează lateral sub unghie, făcându-se



mişcări de dus-întors. Cu partea fină a buffer-ului se pilește întreaga suprafață a unghiei până aceasta devine lucioasă. Folosind un bețișor de portocal se dezlipiște cu atenție cuticula de jur-impriejur, iar apoi mâna se ține într-un bol cu apă caldă și săpun timp de șase, opt minute. După ce cuticula s-a înmuiat în apă se începe împingerea acesteia spre baza unghiei.

Operațiunea se repetă pentru fiecare deget al mâinilor. În mod normal se începe cu mâna stângă și degetul mic, iar la mâna dreaptă se

începe tot cu degetul mic și se ajunge progresiv la cel mare. Ordinea aceasta nu este obligatorie, obișnuința personală fiind cea care primează. Urmează aplicarea unui ulei vitaminizant în jurul cuticulelor și apoi o cremă hidratantă pe suprafața mâinii.

Aceștia sunt pașii care trebuie urmați pentru a pregăti unghiile scurte în vederea aplicării unui lac de unghii sau a unor diferite modele.

Modele des folosite

Ritualul corect de spălare și uscare a părului

Spălarea părului este un ritual pe cât de banal, pe atât de dificil, dovedind că rezultatele nu sunt întotdeauna mulțumitoare.

Șamponul, doar pentru scalp!

Înainte să decizi că șamponul tău e "apă de ploaie", întreabă-te dacă nu cumva îl folosești greșit. Rostul lui e să neutralizeze grăsimea și depunerile de la rădăcină. Masează doar scalpul cu șampon, până face spumă (repetă șamponarea dacă nu obții multă spumă).

Balsamul, interzis la rădăcină!

Dacă rădăcina este rezervată șamponului, balsamul nu trebuie să ajungă pe scalp, ci doar pe lungimea părului. Această precizare lămurăște pentru totdeauna confuzia creată în jurul balsamului, conform căreia acesta ar subția părul. Aplică-l de fiecare dată doar de la nivelul



tâmplilor și masează ușor vârfurile, pentru a stimula penetrarea formulei.

Respectă instrucțiunile!

Dacă pe eticheta măștii de păr sau a tratamentului este specificată

frecvența și durata utilizării, așa trebuie să procedezi. Dacă o folosești mai des sau o lași mai mult, nu vei obține rezultate mai bune, indiferent dacă vorbim despre produse profesionale sau altele. E ceva ce poți face pentru a-i spori eficiența? Sigur! Acoperă-ți capul cu o cască de duș din plastic, după aplicarea măștii astfel încât căldura să asigure o mai bună penetrare a firului de păr.

Aplică tratamentele pe părul semi-uscat

Dacă nu sunt folosite corect, balsamurile fără clătire, spray-urile de îngrijire sau uleiurile de păr nu dau randamentul promis. Aplicare pe părul ud, acestea sunt diluate și nu pot acționa corect. Absoarbe excesul de apă cu un prosop și așteaptă câteva minute pentru ca părul să se zvânte și abia apoi aplică tratamentul, urmând să-ți perii șuvițele, pen-

tru a distribui uniform produsul.

Contrașteptărilor, pentru unghiile scurte există numeroase modele care pot fi făcute și care concurează cu ușurință cu o manichiură executată pe unghii lungi. Desigur că cea mai simplă cale pentru o manichiură deosebită este apelarea la îndemnarea unui specialist. Câteva dintre cele mai simple și în același timp de efect tipuri de modele care pot fi realizate cu ușurință sunt următoarele: manichiura french, oricând la modă și denotând simplitate, eleganță și rafinement se poate aplica și pe unghiile scurte prin accentuarea culorii albe astfel dând impresia și de lungime mai mare. Lacuri închise, mov, albastru, verde și nu în ultimul rând negru lucios sau mat, toate acestea au rolul de a scoate în evidență forma unghiilor și forma mâinii. Diferite aplicații sub diverse forme, fie că sunt făcute cu ajutorul unei pensule sau sunt aplicate, acestea întotdeauna vor atrage privirile. Folia de transfer, un accesoriu atât de chic nu trebuie să lipsească nici de pe unghiile scurte.

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 și pe facebook.

Rostopasca este remediu în peste 150 de afecțiuni

Faimoșii botaniști ai antichității i-au acordat rostopascai mare considerație.

Astăzi, rostopasca este recomandată ca remediu în peste 150 de afecțiuni, de la dermatoze banale, la temutul cancer sau la infecțiile virale, încă imposibil de tratat cu medicamentele actuale.

Domenii de acțiune

Rostopasca este o plantă utilizabilă în ameliorarea și/sau tratarea unor boli precum: spasme digestive, dischinezie biliară, indigestie și dispepsie, migrenă biliară, migrenă în general, pancreatită, boli de ficat, herpes bucal și herpes genital, diverse forme de cancer precum cancerul pancreatic, ovarian, faringian, ano-rectal, de colon, de sân, de ficat ș.a.

Pentru uz extern planta sub diverse forme este recomandată în afecțiuni precum: tuse convulsivă, faringită, laringită, infecții în



gât în general, răni infectate, eczeme infecțioase, hepatită virală, negi, cataractă, cancer de piele și tumori exteriorizate, chist ovarian, chisturi ș.a.

Rețete utile

Rostopasca se utilizează sub diverse forme. Prezentăm în cele ce urmează câteva preparate de interes.

Pulberea se obține prin măcinarea cât mai fină a tulpinilor uscate de rostopască. Depozitarea

pulberii se face în borcane de sticlă închise ermetic, în locuri întunecoase și reci, pe o perioadă de maximum 3 săptămâni (deoarece principiile active se oxidează rapid). Tinctura se prepară din 15 linguri de pulbere, peste care se adaugă două pahare (400 ml) de alcool alimentar, de 50 de grade. Se închide borcanul ermetic și se lasă la macerat vreme de două săptămâni, după care se filtrează.

Infuzia combinată - se pun 3-4 linguri de rostopască mărunțită

la macerat în jumătate de litru de apă, vreme de 8-10 ore, după care se filtrează. Preparatul rezultat se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se fierbe în încă un jumătate de litru de apă, vreme de cinci minute, după care se lasă să se răcească și se filtrează. Cataplasma cu rostopască presupune folosirea unei mâini de plantă uscată, care se pune 1-2 ore la înmuiat în apă la 40-50 de grade Celsius. Se aplică apoi pe locul afectat, acoperindu-se cu un tifon. Se lasă să acționeze vreme de 1 oră. Sucul de rostopască se obține prin stoarcere, din tulpinile de rostopască proaspăt rupte. Se obține un suc portocaliu, extrem de activ terapeutic. De regulă, sucul de rostopască se folosește extern, intern el având un potențial toxic mult mai mare decât rostopasca uscată și fiind ca atare foarte greu de folosit.

Text selectat și prelucrat de Coriolan A.

În Magazinul Elixir din Satu Mare găsiți produse naturale Hypericum

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

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



xului sangvin, scade tensiunea sangvină prin relaxarea și dilatarea arterelor, reduce nivelul colesterolului, menține echilibrul între colesterolul bun (HDL) și cel rău (LDL), scade nivelul trigliceridelor și preîntâmpină apariția aterosclerozei. Are proprietatea de a îmbunătăți rezistența pereților va-

selor sangvine, blochează procesele degenerative de la nivelul sistemului nervos central, prevenind îmbătrânirea prematură, scade necesitatea consumului de nitroglicerină prin reducerea semnificativă a episoadelor de criză de angină pectorală.

Formularea farmaceutică a produsului CardioBor, în baza studiului clinic pilot efectuat la Centrul de Cardiologie, a Universității din Craiova, condus de Dr. Constantin Militaru, se bazează pe studiul combinației fructoborat de calciu și resveratrol, cu efecte sinergice asupra stării clinice și biologice a pacienților cu angină pectorală și alte afecțiuni cardiovasculare. În acest sens fructoboratul de calciu vine în sprijinul resveratrolului protejându-l. Fructoboratul de calciu devine un stabilizator pentru resveratrol împotriva degradării acestuia în tractul digestiv. De asemenea s-a dovedit

că sinergismul pozitiv al fructoboratului de calciu cu resveratrolul, duc la îmbunătățirea eficacității biologice ca agenți antioxidanți și antiinflamatori.

Foarte important!

Consultații în fitoterapie

Prof. biolog Pop Maria

Program: Miercuri

între orele 14-17

Informații și programări la

telefon: 0261 740 121

Adresa: str. Drumul Careiului,

nr. 4-6, Satu Mare

Produsele le găsiți în

Satu Mare la Magazinul Elixir,

strada Careiului, nr. 4-6.

Telefon: 0261.740.121,

str. Ștefan cel Mare, nr. 5,

tel: 0261.716.450

Orar: luni - vineri 9:00 - 17:00

Sâmbătă 9:00 - 13:00

Produse pot fi comandate

și online, de pe

www.hypericum-plant.ro

Hemoroizii în sarcină

Hemoroizii sunt dilatații venoase care pot apărea în perioada de sarcină, pe măsură ce aceasta avansează. Creșterea presiunii din abdomen datorată măririi volumului uterului, generează creșterea progresivă a presiunii sanguine în venele din rectul inferior și anus.

Ele se inflamează și se umflă, determinând apariția hemoroizilor. În cazuri mai avansate, se poate produce trombozarea acestor vene (formarea unor cheaguri de sânge). O influență negativă asupra hemoroizilor o poate avea în momentul nașterii screeamătul.

Hemoroizii pot fi interni și externi

Ca simptome, gravida poate constata: pete de sânge după



scaun; mâncărime; durere; discomfort.

La majoritatea gravidelor hemoroizii se retrag după naștere, și doar la un număr mic pot ră-

mâne permanenți, necesitând tratament.

Recomandări:

consum constant de lichide: în-

tre 6-8 pahare/zi
· dieta pe bază de fibre care contribuie la evitarea constipației, reducând presiunea și încordarea generate de aceasta; surse de fibre: legume, fructe, cereale integrale.

· igiena intimă după fiecare scaun
· băi calde de șezut cu plante: coada-șoricelului, mușetel, păpădie, tătăneasă, cimbrisor de câmp.

· gimnastica pentru gravide; mers pe jos

· supozitoare cu propolis, cu efect antibacterian și calmant

· cremă cu gălbenele, cătina, alo vera pentru ameliorarea simptomelor

· cataplasme reci cu fruze de varză zdrobite, sau cartofi cruzi rași

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

Importanța vitaminei A la bebeluși

Vitamina A deține un rol important în procesul de dezvoltare a organismului copilului încă din fața intrauterină, dar și după naștere. Tocmai din acest motiv este necesar un aport optim de vitamina A în timpul sarcinii, deoarece un deficit al acesteia va fi sesizat și la făt.

Este vitamina cu rol important în protecția pielii și mucoaselor, asigurând buna funcționare a sistemelor osos și nervos. Este, de asemenea, necesară pentru vedere, creșterea și formarea oaselor și rezistența organismului la infecții.

Vitamina A provine din natură sub două forme: din alimente de origine animală (retinol) și provitamina A (caroten) care se găsește în alimente de origine animală cât și în cele vegetale.

Vitamina A, numită și retinol este prezentă în alimentele de origine animală precum: ficatul, rinichii, ficat de pește, untură de pește, lapte, smântână, frișcă, unt, brânză, gălbenuș.

Provitamina A, sau carotenul, se găsește în vegetalele intens co-



lorate (ardei, gogoșari, morcovi, cartofi dulci, dovleac, spanac, salată verde, varză crudă, varza roșie, varza de Bruxelles, fasole verde, andive, pătrunjel, lobodă), în fructe (caise proaspete, pierșici, cireșe, prune, castane, coacăze, zmeura, banane, portocale, ananas, lămâi, grepfruturi, cereale), dar și în unele produse animale.

Deficitul de vitamina A

Dacă micuțul are un deficit de vitamina A, apare o uscăciune a mucoasei oculare (uscarea corneei și lezarea ei sau a retinei) care duce la scăderea acuității vizuale. În unele situații se poate ajunge chiar la pierderea vederii.

De asemenea, tegumentele și mucoasele vor fi uscate și îngroșate la cei cu carențe. Un alt fenomen secundar, în lipsa acestei vitamine, este scăderea imunității, ceea ce poate să ducă la complicații ale unor boli infecțioase (pneumonia), dar și la simptome subclinice - infecții digestive sau respiratorii, scăderea ratei de creștere, scăderea dezvoltării osoase.

Shakira – Zumba și exercițiile fizice inspirate din balet au ajutat-o să revină în formă

Cu puțin timp înainte de a naște, cântăreața a pozat în sutienu și fustă alături de iubitul și tatăl băiețelului ei, fotbalistul spaniol Gerard Piqué, dar nu pentru coperta unei reviste ca alte vedete. Împreună cu UNICEF, Shakira și Gerard au dus o campanie pentru a determina oamenii să cumpere cadouri pentru bebelușii ce vor veni pe lume în țările defavorizate.

Șapte luni după naștere, artista își arată mândră abdomenul într-o ședință foto pentru „Self”, dezvăluind și cele 8 secrete ale revenirii la forma anterioară sarcinii.

1. Stabilește-ți o ținută

Vedeta columbiană a trebuit să fie în formă pentru apariția în calitate de jurat la emisiunea „The Voice” la două luni după ce l-a născut pe Milan. „După naștere arăți ca un cățeluș rasa Shar-Pei!”, spune artista în vârstă de 36 de ani, care a stat o lună acasă în Barcelona pentru a scăpa de surplusul de kilograme și a-și tonifia corpul.

2. Scutură-ți trupul

Shakira a declarat că a practicat Zumba în timpul sarcinii, activitate ce a ajutat-o să nu pună prea multe kilograme în plus. După ce a născut, a făcut Zumba în 4 - 5 dimineți pe săptămână, antrenându-se timp de șapte zile chiar cu creatorul programului de fitness, Beto Perez.

3. Coordonarea este cheia

Un al doilea antrenament după-amiaza, cu antrenoarea Anna Kaiser (cea care a pregătit-o fizic pentru apariția în videoclipul „She Wolf” din 2009), își face loc în programul zilnic al cântăreței, ședință ce vine și cu un beneficiu în plus. „Metabolismul scade în jurul orei 16, așa că exercițiile fizice te impulsionează pentru restul zilei”, spune antrenoarea.

4. Nu te opri

Shakira s-a antrenat cu Kaiser



timp de 45 de minute, făcând exerciții cardio combinate cu greutate pentru a-și tonifia corpul. Un aparat i-a monitorizat bătăile inimii pentru a se asigura că se mișcă suficient de repede pentru a arde calorile pe tot parcursul

ședinței.

5. Forțează-te

„Două minute de abdomene nu sunt suficiente”, spune Shakira, care s-a concentrat pe întărirea zonei-

problemă în timpul antrenamentelor.

6. Fii mândră de ceea ce ai

Artista recunoaște că este mândră de posteriorul ei. Pentru

a-l tonifia, Kaiser i-a recomandat să mențină poziția plié de balet și să-și încordeze mușchii fesieri de 30 de ori. Iar mișcările de dans cardio au ajutat să-i creeze picioare mai frumoase, pe care altfel le-ar fi obținut doar prin alergare sau cu

ajutorul aparatului eliptic.

7. Mănâncă

Alimentația cântăreței a fost compusă din opt mese mici pe zi (fiecare de 200 - 250 de calorii).

Fibrele i-au oferit sațietate, iar proteinele, calciul, fierul și uleiul de pește i-au transformat mușchii.

8. Fii optimistă

Shakira nu este obsedată de de-

fectele ei, fiindcă își vede trupul ca pe un întreg. „Eu cred că bărbații apreciază siguranța de sine a unei femei mai mult decât perfecțiunea.”

„Investiția în copii este unica noastră speranță”

Pe lângă muzică, Shakira este cunoscută în zonele sărace de către copii, pentru căldura ei, generozitatea și determinarea de a le face viața mai bună. „Crescând într-o țară în curs de dezvoltare, am văzut atâta nedreptate”, spune câștigătoarea premiului Grammy despre țara ei, Columbia, unde aproape o treime din populație trăiește în sărăcie. „Faima este un mijloc eficient pentru a expune probleme importante – de exemplu, educația”.

Prin intermediul Fundației „Piez Descalzos” (înființată când Shakira avea 18 ani), artista muncește pentru a face din educație un drept pentru toți copiii, nu doar cei privilegiați. „Copiii fără educație sunt foarte vulnerabili. Sunt supuși riscului de a fi recrutați de grupările paramilitare sau alte bande”. Vedeta, care provine dintr-o familie din clasa de mijloc, a urmat o școală catolică și a înregistrat primul album la 13 ani.

Până în prezent, fundația ei a construit șase școli în Columbia, oferind o șansă la educație pentru 6000 de copii. A șaptea școală, care va avea 1800 de elevi în orașul Cartagena, se află în construcție, artista extinzându-și munca și în Haiti. „Când începi să-i vezi pe copii absolvind școala și urmând cursurile unei facultăți, simți o satisfacție enormă.” Ceea ce a inspirat-o să-i ajute pe copii a fost o întâmplare din copilărie. „Când aveam 8 ani, tata și-a pierdut afacerea (un magazin cu bijuterii). Așa că a trebuit să renunțăm la aerul condiționat. Când m-am plâns, părinții mei m-au dus într-un parc unde am văzut copiii străzii. Atunci mi-am promis că dacă voi avea succes, voi încerca să fac ceva pentru acei copii.”

Cât despre propriul ei copil, se gândește constant la ceea ce dorește să-l învețe. „S-a născut într-o familie care îi poate oferi tot ce-și dorește. Eu vreau să-i ofer posibilitatea să vadă cum trăiesc alții, să fie legat de realitate, să aprecieze ceea ce are, să fie bun, generos și cu compasiune pentru cei din jur.”

Instructorii Primagym se prezintă: Daniel Vălean, fitness

Daniel Vălean este instructor la sala de fitness de la PrimaGym. Are 28 de ani, este necăsătorit și este tot timpul prezent și atent la tot ce se întâmplă în sala de fitness.

Daniel este omul care instruieste clienții în folosirea diverselor aparate din sala de fitness, numărul de exerciții care trebuie făcute și supraveghează atent felul în care acestea sunt executate. În prezent este student la Facultatea de Educație Fizică și Sport și îi plac călătoriile pe munte cu bicicleta.

De când practicați sportul?

Fac sport de la vârsta de 7 ani. Am început cu karate iar mai apoi cu fotbal. Am constatat că fotbalul nu era pe placul meu și am revenit la sporturile de contact taekwondo sau lupte de stradă. În anul 2002 am început culturismul.

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

Sportul mă ajută să mă destind, să mă relaxez și să-mi limpezesc mințile de probleme. Întotdeauna mi-am



dorit să-mi câștig existența din ceea ce-mi place, să îmbin plăcutul cu utilul și atunci am decis să devin instructor. Îmi place să văd oamenii făcând mișcare și mi-am dorit să îi ajut să-și atingă scopurile dorite în sala de sport.

De când sunteți la PrimaGym, cum ați ajuns să lucrați aici?

La PrimaGym sunt din prima zi a inaugurării sălii de sport, din 2011. Am aflat de la un prieten că PrimaGym avea nevoie de un instructor, am mers la interviu și de doi ani fac parte din această minunată echipă.

Cum sunteți ca instructor de sport?

Ca instructor de fitness sunt exigent și perfecționist, dar îmi place să transmit o energie pozitivă clienților din sala de sport iar atmosfera să fie una plăcută și în același timp eficientă.

Cum vă atrageți clienții la ora proprie de sport?

În general, pentru clienții amatori de fitness, fac antrenamente diversificate, fără monotonie și desigur, cu rezultate rapide.

Ce spun clienții despre dvs.?

Marea majoritate a clienților din sala de fitness sunt mulțumiți de mine și mă recomandă și altor persoane, dar nu poți niciodată să-i mulțumești pe toți și astfel există păreri pro și contra.

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

Cea mai mare mulțumire o am cu clienții implicați dornici de rezultate. Atunci când acestea apar iar clientul este mulțumit, satisfacția mea este maximă.

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

Pentru sala de fitness nu trebuie să ai o pregătire fizică anume. Exercițiile de la aparate pot fi făcute de oricine, indiferent de vârstă, iar antrenamentele pot fi realizate și de persoanele cu unele dizabilități fizice. Antrenamentele sunt concepute în funcție de scopul și obiectivul fiecăruia, pentru fiecare parte a trupului și după posibilitățile fiecăruia de a face sport.

V.S.

Stresul, depresia și mâncarea

De foarte multe ori noi, oamenii, mâncăm în funcție de cum ne simțim. Cercetătorii au realizat o serie de studii pe această temă, iar concluziile spun multe.

Un exemplu este următorul: din cauza consumului mare de zaharuri rafinate și produse lactate sunt intensificate simptomele depresiei.

Importanța micului dejun

Practic, atunci când trecem printr-o depresie trebuie să avem grijă ce anume consumăm. Înainte de toate e indicat să luăm zi de zi micul dejun. Asta în condițiile în care această primă masă îmbunătățește semnificativ starea generală din cursul zilei, contribuie la eliminarea stresului și ne dă și energie. Un alt aspect de reținut este cel legat de anumite vitamine. Când din organism ne lipsesc vitaminele din complexul B apar o mulțime de necazuri, adică apar chiar acele stări depressive de care trebuie să fugim.

Alimente naturale



Și totuși ce e de făcut ca să ne simțim bine din toate punctele de vedere? Nutriționiștii ne spun că trebuie în primul rând să evităm îndulcitorii artificiali, aditivii alimentari din alimentele procesate. Asta înseamnă că vom adopta diete care se bazează pe consumul de alimente naturale.

Îi asigurăm în acest fel organismului toți nutrienții necesari pentru ca acesta să funcționeze la capacitate maximă. În acest regim

intră legumele, fructele, cerealele integrale, carnea slabă și peștele.

Alimentele bogate în vitamina B 6 trebuie să ocupe un loc important în regimul nostru, aici intrând prunele, strugurii, soia, bananele, germeii de grâu.

Pe lângă toate aceste detalii e indicat să avem un program de exerciții fizice, plimbări zilnice în aer liber și să ne odihnim suficient.

Ioana Vladimirescu

Apa și ceaiurile la dietă



Pentru a putea scăpa de kilogramele în plus, dar și pentru a ne menține greutatea corporală, trebuie să avem grijă nu doar ce anume mâncăm, ci și ce bem.

Altfel spus, nu toate lichidele se "asortează" cu silueta. Cele mai bune sunt apa și ceaiurile neîndulcitate.

Spune "Nu" deshidratării!

Probabil ați avut ocazia să testați chiar pe pielea dumneavoastră un regim alimentar. Ați observat că la începutul curei de slăbire ați pierdut destul de ușor câteva kilograme. Ce s-a întâmplat de fapt? În prima etapă, scăderea din greutate e legată în special de pierderea de apă din organism. Din acest motiv e recomandat să avem grijă și să nu uităm de un consum rațional de lichide. Pentru a arde calorii trebuie să avem o cantitate suficient de mare de apă în corp. Asta în condițiile în care deshidratați fiind nu putem funcționa la capacitate maximă.

Eliminarea toxinelor

De asemenea, când ardem calorii în organismul nostru apar toxinele, care se formează și trebuie eliminate. Avem nevoie de apă pentru a le elimina. La cură, înainte de fiecare masă e chiar recomandat să consumăm un pahar mare de apă. Senzația de sațietate apare mai rapid și astfel consumul de alimente e mai mic.

Pe lângă apă, pentru o bună hidratare avem nevoie și de ceaiuri. Sunt recomandate ceaiurile verde și negru. Sunt ceaiuri care contribuie la o hidratare optimă. Ele scad nivelul de colesterol și pot înlocui foarte ușor cafeaua, oferindu-ne și porția de energie de care avem nevoie.

Theodora V.

Ioana V.

Skateboard-ul, un sport pentru toți

În ultimii ani, anotimpurile de toamnă sunt lungi, călduroase și uscate, motiv pentru care nu ar trebui să stăm în casă comozi în fața calculatorului sau al televizorului. Ce ai zice de o plimbare cu skateboard-ul în parc? Sună grozav, așa-i?

Dacă te-ai decis să practici acest hobby-sport, ai două opțiuni la alegere. Poți rămâne la nivelul de bază și vei folosi placa mai mult pentru relaxare, sau dacă ești fan adrenalina vei putea învăța scheme pe asfalt sau în aer. Dacă vei dori să faci performanță în acest sport, nu-ți recomandăm să te apuci să înveți și să exersezi schemele singur. Ca orice sport în care vrei să atingi o anumită performanță, necesită un antrenor-

supraveghetor.

Tipuri de plăci

Acest sport devine din ce în ce mai popular în România. Din ce în ce mai multe orașe își amenajează locuri speciale pentru skateboarderii care vor să facă performanță în acest domeniu.

Nu e recomandat să vă construiți pista singur! Dacă vreți neapărat să vă amenajați un asfel de loc, apelați la un om specializat care să vă explice cum s-o construiți și cum să nu o construiți. Echipamentul e simplu de achiziționat. Nu începeți cu scheme complicate și dificile. Începeți cu mișcările cele mai simple. Când



mișcările simple vor fi bine învățate, veți putea trece și la cele complicate, și evident, e recomandat ca primele scheme să fie supravegheate de un expert.

Plăcile de skateboard diferă. Pentru cei care vor doar să se plimbe în parc, își pot alege o placă standard. Sau ai prefera drumețiile mai

lungi cu skateboardul? Poți să-ți alegi o placă lungă. Dacă vrei să practici acest sport la extrem, placa va trebui modificată, roților li se vor adăuga suspensii.

Măsuri de protecție

Nu folosiți niciodată placa fără cască și fără încălțăminte specială. Cască vă va proteja de leziuni, iar datorită pantofilor speciali veți avea o mai mare stabilitate pe placă.

În special începătorilor le sunt recomandați apărătoarele pentru genunchi și banderolele elastice.

Skateboard-ul e un sport potrivit atât pentru băieți, cât și pentru fete. Dacă veți respecta regulile de mai sus, pe lângă faptul că veți menține trupul antrenat, veți avea parte de multă distracție.

Tóth Arthur

Când e bine să mâncăm pepene roșu?

Încet încet pepenele roșu dispare de pe tarabe. Ar fi mare păcat ca acum, pe ultima sută de metri, să nu profităm de beneficiile acestui fruct.

Pepenele roșu este consumat cu regularitate în lunile de vară, dar nu numai. Este recomandat a se consuma fie dimineața, pe stomacul gol, fie între mesele principale.

Puține calorii și multe vitamine

Studiile în domeniu arată că printre cele mai recunoscute beneficii ale consumului de pepene roșu se numără protecția împotriva cancerului. Pepenele are puține calorii, în schimb are multe vitamine. Două felii de pepene conțin doar 80 de

calorii. În același timp, în cele două felii se găsește și 25% din necesarul de vitamina C și 20% din necesarul de vitamina A.

Și pe post de mască pentru un ten strălucitor

Tot consumând pepene roșu ne putem bucura de o piele mai fermă și în același timp strălucitoare. Așa că pepenele poate fi folosit și ca mască. În acest sens dintr-o lingură de suc de pepene și una de avocado pisat se face o mască pe care o aplicăm pe față pentru 20 de minute.

Energie



Pepenele roșu conține mai mult de 90% apă și ne ajută la detoxifierea organismului. Este așadar benefic pentru rinichi și recomandat pentru a scăpa de toxinele din corp. Ne hidratează foarte bine organismul și are un efect diuretic. Fiind bogat în vitaminele din complexul B, ne furnizează și porția necesară de energie.

Theodora V.

Stilată la plajă cu accesorii din paie

Indiferent unde vei dori să te expui la soare, la ștrand, la mare, la piscină sau la iarbă verde, trebuie să iei cu tine tot ce ai nevoie pentru a te simți cât mai relaxată și a te bucura la maximum de soare.

Pentru zilele de plajă care au mai rămas îți propunem câteva accesorii din paie care te vor face să te simți ca o divă dacă te hotărăști să-ți petreci concediul undeva la plajă.

Salteaua din paie în stil hawaian, sacoșa de plajă, pălăria ori sandalele decorate cu împletituri din paie cu siguranță că te vor pune în centrul atenției dar îți vor fi utile în același timp.

Pălăria te fereste de insolații

Se pare că încă de vara trecută, unul dintre cele mai importante accesorii pentru plajă a devenit pălăria din paie cu boruri largi. Acest accesoriu este foarte util în zilele toride de vară. Anul acesta creatorii au scos noi modele de pălării de paie extraordinar de frumoase, din care unele nu

sunt nici pe departe asemănătoare cu cele folosite altădată – plate și cu boruri mici, cum erau cele purtate de marinari în timpul verii, pălării tip cowboy, sau în formă de clopot etc.

Altele în schimb ne amintesc chiar de moda anilor '70. Ei au combinat estetica și confortul și au ales materialele potrivite pentru toate stilurile de pălării, din care paiele au rămas încă la modă și în acest an, astfel au realizat piese șic potrivite atât pentru plaja cât și pentru alte ocazii. Indiferent de stil,

creatorii au optat pentru culori ostentative – roșu, roz, galben, turcoaz, albastru-marin etc – astfel încât să satisfacă dorințele celor care doresc să aibă o ținută irezistibilă și să se ferească de insolații.

Geanta din paie, încăpătoare și practică

Geanta din paie pentru plajă este mai mult decât un simplu accesoriu. Încăpătoare, ușoară și colorată, aceasta poate fi accesoriu de vară, nu numai cu costumul de plajă. Poți opta atât pentru o geantă uni, cât și pentru una cu imprimeuri jucăușe și colorate. Pentru un aspect mai șic, accesorizează-o cu o eșarfă colorată.

În ce privește salteaua din paie, ai grijă ca atunci când o alegi, aceasta să fie rezistentă, ca să nu se distrugă după prima baie. Aceasta poate avea orice culoare, de preferat într-o nuanță vie, fiind excelentă pentru zilele în care te bronzezi.

Sandalele decorate cu împletituri

Decorațiile din paie aplicate pe încălțări sunt foarte frumoase, însă dacă ești la plajă trebuie să ai mare grijă să



nu le uzi, deoarece se vor strica. Poți alege și o pereche de

sandale confecționate din materialele clasice, de care nu va trebui să ai atâta grijă, dar care cu siguranță că nu te vor scoate în evidență.

Mirela Filimon



Să punem mușchii abdominali la treabă!



Astăzi, antrenorul Keres Emoke de la Centrul de aerobic Fitland Satu Mare ne propune un set de exerciții pentru mușchii abdominali. Nu sunt exerciții foarte grele, chiar mai bine spus sunt exerciții simple și ușor de făcut acasă. Avem nevoie de un prosop.

Înainte de a trece la treabă vă

reamintim că echipa Fitland așteaptă să vă ofere cele mai bune programe de antrenament la sediul centrului din Satu Mare, strada Rândunelelor nr. 3. Mai multe detalii pe www.fitland.ro.

1. Sprijin culcat facial, un prosop sub picioare (imaginea 1). Tragem genunchii spre piept (imaginea 2) de 24 de ori. Poziția de pornire

terioară (imaginea 3). Tragem genunchii înainte și spre stânga (imaginea 4). Repetăm exercițiul de 24 de ori. Facem la fel pe cealaltă parte a corpului.

2. Sprijin culcat facial, pe palme și genunchi. Îndoim spatul (imaginea 5 - 6), după care avem extensia spatelui. Repetăm exercițiul de 16 ori.

3. Așezat, cu picioarele apropiate, genunchii întinși, brațele întinse lateral (imaginea 7). Răsucim trun-

chiul spre stânga (imaginea 8) de 24 de ori. Facem la fel pe cealaltă parte a corpului.

Ioana Vladimirescu

Bucură-te de flori pe toată perioada toamnei

Pe măsură ce toamna se apropie cu pași repezi, este timpul să cureți grădina și să faci planuri pentru primăvara următoare.

Grădina are nevoie de îngrijiri speciale în fiecare anotimp. În continuare îți prezentăm câteva lucrări care pot fi realizate în luna septembrie.

Începe de toamna ca să ai o grădină frumoasă primăvara

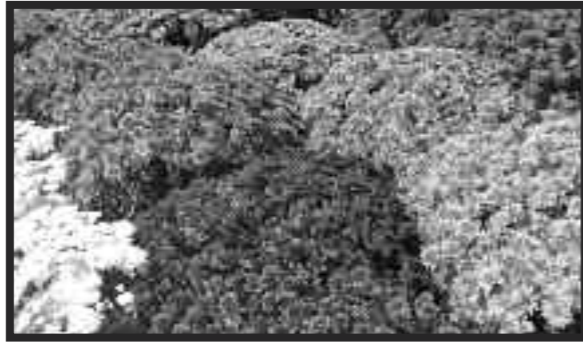
Pentru a avea o grădină frumoasă primăvara trebuie să începi de toamna. Astfel că în timpul lunilor septembrie și octombrie ar trebui să plantezi în grădina bulbii plantelor care înfloresc primăvara precum lalele, narcise, zambile, iriși pitici, anemone. În gaura în care introduci bulbii sănătoși adaugă făină de oase sau fertilizatori.

Pentru a da culoare grădinii când florile de vară s-au ofilit, în această lună puteți planta panseluțe de iarnă precum și crizantemele de toamnă.

Panseluțele și crizantemele îți înveslesc grădina și balconul

Panseluțele de iarnă sunt flori viu colorate de la mov intens la galben copt și roșu sângeriu. Rezistă bine la frig și sunt ideale pentru sezonul rece.

Planta înfloresc în mai multe rânduri, din noiembrie până în aprilie. Cu ajutorul panseluțelor



îți poți înveseli balconul sau terasa.

Când alte flori se ofilesc, crizantemele sunt încă atractive și diversificate ca formă și colorit. Rezistă până cade bruma. Acestor flori le plac zonele din grădină cu puțină lumină naturală.

Stânjenelul înfloresc din noiembrie până-n primăvară

Stânjenelul de iarnă înfloresc din noiembrie până spre primăvară. Această floare se plantează iarna sau primăvara și se fertilizează până când rădăcina s-a fixat bine.

Apoi poate fi ignorată. Pentru a înflori, stânjenelul de iarnă are nevoie de un sol sărăcăcios și uscat. Toamna trebuie îndepărtați melcii.

O altă plantă care înfloresc iarna și la începutul primăverii este daphne odora. Se dezvoltă bine într-un sol ușor acid și un loc însorit.

Crăciuniță înflorită de Sărbători



Nu uita nici de plantele de interior. Dacă îți dorești o crăciuniță înflorită de sărbători trebuie ținută la o temperatură de 15 grade C. De la începutul până la sfârșitul lunii septembrie, crăciunița trebuie ținută în întuneric total 14 ore pe zi și la lumina soarelui pentru 4 ore sau 10 ore la lumină artificială puternică.

Aplicarea repetată a unui fertilizator stimulează formarea bobocilor. Apoi să hrănești planta la fiecare 2 săptămâni cu un fertilizator bogat în azot. Beneficiind de apă, îngrășământ și temperaturi cuprinse între 18 - 21 de grade C, planta va înflori în luna decembrie.

Stela Cădar



Greșeli care îi irită pe colegii tăi de la birou

Comportamentul tău la locul de muncă trebuie să fie unul profesionist, să-ți desfășori sarcinile cum numai tu știi fără să-i deranjezi pe cei din jurul tău.

Asta nu înseamnă să-ți ignori colegii. Toată lumea știe că locul de muncă este o a doua casă unde îți petreci mai mult timp cu colegii decât cu familia. Sunt unele reguli nescrise de care trebuie să ții cont când ești la birou. Poate că-ți iriți colegii fără să-ți dai seama, de aceea îți prezentăm unele greșeli pe care trebuie să le eviți.

Cele mai enervante lucruri pot să apară de pe urma telefonului mobil. Așa că vom începe cu el. În primul rând nu-ți lăsa telefonul pe birou când pleci de acolo. Este o situație deranjantă când cineva își uită telefonul, pleacă, iar acesta tot sună pe birou. Ia-l cu tine, sau poți apela la modul silențios. Cum ar fi ca toate telefoanele colegilor să fie lăsate cu sonorul dat tare și să se audă din toate părțile piese de apel? Ar fi un haos total. Colegii care muncesc vor fi foarte deranjați de acest aspect, nu se vor putea concentra la ceea ce au de făcut.



O lipsă de respect ar fi și să-ți verifici mesajele de pe smartphone în timp ce vorbești cu un coleg. Nu dă bine ca în timpul unei ședințe să fii într-un proces alert de trimitere și primire de mesaje.

Comportamentul față de colegi și clienți

Nu e indicat să-ți critici un coleg față de alte persoane din birou.

Poate nu ai auzit de principiul "laudele se aduc în public, iar criticile se fac între patru ochi". De altfel, nimănui chiar nici ție nu ți-ar conveni să comiți o greșeală iar mai apoi, în biroul vostru open-space un coleg să-ți "laude" greșeala. Dacă nu te afectează ceea ce a făcut colegul tău, uită, iar dacă faptul că nu a îndeplinit o sarcină cum trebuie în proiectul pe care trebuie să-l duceți la capăt împreună, rezolvă situația între patru ochi.

Totuși, ai grijă să nu te contradici cu un coleg în fața clienților, asta pentru că certurile trebuie să rămână într-un cadru privat, iar pentru clienți sub nicio formă nu este o prioritate să participe la un spectacol. Mai ales că o astfel de ceartă te va putea trimite în concediu. Nu este companie în care să nu existe glume pe seama colegilor, sunt inevitabile. Totuși, este nepolitic dacă persoana pe seama căreia se fac glumele nu este de față. Aici, este recomandat să te abții de la râsul zgomotos, dacă nu poți să nu râzi.

Un alt lucru nepolitic la locul de muncă este să te izolezi ascultând muzică. Desigur, este o practică întâlnită des însă nu exagera. Dacă muncești în echipă trebuie să fii disponibil pentru telefonul fix, pentru întrebările colegilor și a șefilor.

Viața personală nu cere să fie detaliată, să exagerezi cu povești pentru ca toată lumea de la birou să fie nevoită să le asculte. Este enervant să-ți expui certurile cu vecinul, ce lucruri a mai făcut soacra etc.

Ionuț B.

Metode de a câștiga bani rapid

Ai un loc de muncă, însă venitul pe care ți-l asigură nu este suficient. Ai nevoie de bani în plus, de câștiguri care să vină rapid. Sunt o serie de metode prin care poți să faci acest lucru, și desigur, timpul tău liber s-ar micșora.

În cele ce urmează îți prezentăm câteva modalități de a face bani rapid, apelând la aptitudinile și calitățile tale. Cine nu iubeste fotografiile? Nu e nevoie să răspundem. Indiferent de vârsta pe care o ai s-ar putea să-ți descoperi o nouă pasiune.

Ai nevoie de un aparat foto, și să începi să vizitezi natura, să surprinzi peisaje și de ce nu chipuri într-o manieră artistică. Odată ce consideri că ai realizat unele fotografii deosebite, încearcă să le trimiți ziarelor, revistelor sau site-urilor de specialitate. Află că astfel de cola-



borări se practică mai peste tot în lume.

Vinde lucruri vechi

O simplă privire prin casă, o simplă plimbare te va face să descoperi anumite lucruri, obiecte, articole vestimentare deosebite de care ai putea să te lipsești. În sensul că nu le mai utilizezi însă se află într-

o stare aproape perfectă. Apelează la comerțul online, postează pe site-urile dedicate achiziționării de produse de la diverse persoane fizice, la un preț convenabil. Nu știi niciodată cine s-ar putea îndrăgosti de lucrurile tale de pe care să scoți bani frumoși.

O altă metodă prin care poți să faci bani în plus sunt traducerile. În

cazul în care stăpânești foarte bine o limbă, sau mai multe, apelează la unele instituții și companii pentru traduceri contra-cost. Această activitate o poți desfășura acasă, în timpul liber.

Poate ai un talent prin care poți să creezi obiecte cu mână. În ultima vreme se organizează tot mai multe târguri cu obiecte handmade, de la bijuterii până la obiecte de artizanat sau origami. O gamă largă de opțiuni prin care vei reuși să-ți completezi bugetul.

Scrie pentru reviste

Dacă una din pasiunile tale este scrisul, și o faci bine, de ce să nu încerci unele colaborări cu reviste sau cu alte companii media? Le vei furniza materialele tale contra unor sume mulțumitoare. Este o activitate de freelancing care s-a dezvoltat considerabil în ultimii ani pentru că oferă avantajul timpului, pe care trebuie să îl dedici acestei activități. **Blăjean I.**