

*Se dă numai  
cu Informația zilei!*

**Sănătate**  **Frumusețe**



**Rochia midi  
potrivită pentru  
orice ocazie**  
pag 13

Anul XIII Nr. 638 23.11 - 29.11 Se distribuie gratuit împreună cu "Informația Zilei"



**“Taina credinței” cu Mihaela Ghiță,  
invitat părintele Laurențiu Costin  
Duminică, de la orele 12.00 la ITV**



## Informația TV



**Stela Cădar,**  
"Agenda publică" -  
20.00

6.30 Gimnastica de dimineață cu Ioana Zaharia 7.00 Știri 7.30 Gimnastica de dimineață cu Ioana Zaharia 18.30 **Audiențe în direct** (redifuzare) 19.30 Știri 20.00 "Agenda publică", realizator Stela Cădar

## Antena 1

7.00 Observator 8.00 Neatza cu Răzvan și Dani 11.00 Prietenii de la 10 13.00 Observator 14.00 Totul pentru dragoste 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 X Factor 23.30 Drumul de întoarcere 4.00 Acces direct (r) 6.00 Observator (r)

## TVR 2

7.00 Regatul Sălbatic 7.30 Chef de vedetă 8.30 Câștigă România! 9.30 Cele șase surori 10.30 Toamna amintirilor 11.45 Poate nu știai 11.50 100 de povești despre Marea Unire - 5 minute de istorie cu prof. dr. Adrian Cioroianu 12.00 Telegiurnal TVR 2 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităților 13.30 Pescar hoinar 14.00 Documentar 360° Geo 15.00 Primăverii 15.30 Chef de vedetă. Best of 16.30 Cele șase surori 17.30 Toamna amintirilor 18.45 E vremea ta! 19.00 Telegiurnal TVR 2 19.45 Sport 20.00 Gala Umorului 21.10 Panglica albă 23.10 Dhepan 1.40 Femei de 10, bărbați de 10 3.20 Umbrele trecutului (r)

## Pro TV



**Katherine Heigl,**  
"Casă, dulce iad" -  
23.00

7.00 Știrile Pro TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile Pro TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile Pro TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Vocea României 23.00 Casă, dulce iad 1.00 Triplu-sec 2.00 Pe bune?! (r) 3.00 Lecții de viață (r) 4.00 Vorbește lumea (r) 6.00 Ce se întâmplă, doctore? (r) 6.30 Arena bucătarilor



## Kanal D

7:30 Teleshopping 8.15 Pastila de răs 8.45 Teleshopping 9.15 Gunes 10.00 Puterea dragostei 12.00 Știrile Kanal D 13.00 Puterea dragostei-tei 15.00 Teo Show 17.00 Un destin la răscruce 18.45 Știrile Kanal D 19.45 Ex-alton 23.15 Vulturii de noapte 1.15 Știrile Kanal D 2.15 Teo Show 4.15 Puterea dragostei 6:00 Telesho-pping 6.30 Pastila de răs 6:45 Știrile Kanal D

## Pro Cinema



**Kirsten Dunst,**  
"Marie Antoinette" -  
15.45

7.45 Doamna din viața mea 9.15 La bloc (r) 11.45 Echipa trăsniță (r) 14.15 Dragostea visată (r) 15.45 Marie Antoinette 18.15 La bloc 20.30 Singuratic 22.15 Nașul 2.00 Închis pe nedrept 4.00 La bloc (r) 5.30 Ce spun românii (r)



## Eurosport

8.00 Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Wisla, în Polonia 9:30 Curse de drone: Seria Campionilor DR1, în Croația 10:30 Fotbal: Liga Americană de fotbal MLS, USA 12:00 Fotbal: Cupa Mondială U17, în Uruguay 13:00 Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Wisla, în Polonia 18:45 Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Wisla, în Polonia 20:00 Jocurile olimpice: Galeria vedetelor PyongChang - Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Wisla, în Finlanda 22:00 Fotbal: Cupa Mondială U17, în Uruguay 23:30 Curse de drone: Seria Campionilor DR1, în Croația 0:25 Știrile Eurosport 1.00 Fotbal: Cupa Mondială U17, în Uruguay

## Pro 2



**Claudia Alvarez,**  
"Pe tărâmul dorinței" -  
18.00

7.30 Pe tărâmul dorinței (r) 8.30 Dragoste de contrabandă (r) 9.30 Teleshopping 9.45 Petale de singurătate (r) 10.45 Teleshopping 11.15 Inima nu cere voie (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Pe tărâmul dorinței (r) 14.30 Dragoste de contrabandă (r) 16.30 Într-o altă viață 18.00 Pe tărâmul dorinței 19.00 Inima nu cere voie 21.00 Dragoste de contrabandă 22.00 Regina 23.45 Inima nu cere voie (r) 1.45 Ally McBeal 5.45 Într-o altă viață (r)

## M1

6.55 Azi dimineața. 9.53 Azi înainte de masă 13.01 Jurnal de prânz 13.45 Azi după masa 14.00-16.00 Jurnal 14.34 Unio 28 15.35 Gospodarul maghiar 16.35 Vârsta 17.35 Ești acasă 18.33 Față-n față 20.30 Jurnal 21.34 Astă-seară 22.25 Jurnalul celor din V4 22.30 Jurnal mondial 22.50 Azi noapte 1.02 Jurnal de închidere



## Prima TV



**Gheorghe Dinică,**  
"Secretul lui Nemesi" -  
20.30

7.20 Trăsniți din NATO (r) 8.00 Elisa 9.30 Teleshopping 10.00 Mama mea gătește mai bine 11.00 Teleshopping 11.30 Chef Dezbrăcatu' 12.00 Teleshopping 14.00 Camera de răs 14.30 Teleshopping 15.05 Focus 16.00 Elisa 17.10 Trăsniți din NATO 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Secretul lui Nemesi 23.00 Trăsniți din NATO 1.30 În căutare cu Horia Virlan (r) 2.30 Mama mea gătește mai bine (r) 3.30 Focus (r) 4.30 Secretul lui Nemesi 6.50 Teleshopping

## RTL Club

6.35 Bună dimineața, băieți 8.15 Magazin de dimineață 10.20 Astro show 13.35 Buda-pesta zi și noapte 14.30 Lupta bucătarilor șefi 16.50 Story extra 17.20 Elif - Pe drumul iubirii 18.25 Focus 19.00 Jurnal RTL 22.00 Între prieteni 0.55 Jurnal RTL - ediție de noapte 3.15 Arcașul verde

## Echo

12.00 Știri 12.05 Către casă 13.30 Trend 15.25 Club cultural 16.00 Știri 16.05 Ceurile neune ale libertății 18.10 Răzvie 18.35 Lumea verde 19.30 Constructorii 20.05 Actualitatea zilei 21.35 Informator 22.10 Troll 23.35 Sincer 24.00 Știri



## TVR 1



**Ioana Dumitrescu,**  
"Lumea azi" -  
17.30

7.00 Telegiurnal matinal 8.00 Telegiurnal matinal 9.00 Telegiurnal matinal 10.00 Perfect imperfect 11.00 Perfect imperfect 12.00 Aici, acum 13.00 Teleshopping 13.30 Parlamentul României 14.00 Telegiurnal 14.55 Vorbește corect! 15.00 Fără etichetă 16.00 Telegiurnal 16.05 EURO polis 17.00 Telegiurnal 17.05 Banii tăi 17.30 Lumea azi 18.00 Discover Romania 18.30 Handbal feminin, Trofeul Carpați, Romania A - Serbia 20.00 Telegiurnal 21.10 Anne Frank - Partea a II-a 23.00 Români care au schimbat lumea 23.30 Români care au schimbat lumea 0.00 Telegiurnal 0.25 Jurnal de Centenar 0.30 Istoriei ascunse 1.00 Provocări, decizii, efecte 2.30 Profesioniștii... cu Eugenia Vodă (r) 4.30 Români care au schimbat lumea (r) 5.25 Imnul României

## Duna TV

7.00 Jurnal 8.15 Cinci continente 8.45 Poșeta 10.25 în umbra trecutului 13.02 Jurnal 13.50 Să gătim simplu din nou 15.10 În umbra trecutului 16.05 Patrula montană 17.10 Doctorul de pe munte 19.00 Jurnal 19.35 Labirintul sorților - s. turc 20.30 S-a ridicat păunul - program folcloric 22.55 Prietenul american - film fr.-germ 1.05 Game Over - cum am omorât fotbalul - film doc. 3.40 Moștenirea vie



## Lupul, unul dintre animalele cele mai inteligente



**Cea mai mare specie din familia câinilor și una din cele șapte care formează ordinul carnivorelor, specia lupului este cea mai răspândită dintre mamiferele care trăiesc în prezent. Este răspândit în Canada, Alaska, Europa Estică și Centrală, Rusia, Siberia, Peninsula Scandinava, Orientul Apropiat și Asia Centrală.**

Având o statură de 100 - 150 de centimetri și o greutate cuprinsă între 12 și 80 de kilograme, lupul este unul dintre animalele cele mai inteligente și adaptabile. Are aspectul asemănător cu al unui câine, ochii rotunzi, coada groasă și un bot alungit, în care se ascund colți puternici.

Poate avea blana de culoare albă (lupul polar din tundrele nordice), roșie (lupul roșu, odinioară răspândit pe teritoriul Nord - American, iar acum pe cale de dispariție) sau sură.

Trăiește în haite care pot avea în jur de 6 și 15 exemplare.

### Hrana

Lupii care atacă în haită pot vâna și animale de circa 500 de kilograme sau chiar mai mari. Un lup poate consuma până la 10 kilograme de carne odată, iar animalele mici sunt mâncate în întregime. Cum rata eșecurilor la vânat este de 90%, lupii sunt adaptați să rabde de foame zile în șir. Vânează diverse vietăți, de la rozătoare și insecte până la animale mari ca elanul, bizonul sau boul moscat.

Lupul are puțini dușmani, dar cei care se încumetă totuși sunt alungați de colții ascuțiți ai acestui animal. El devine mai puternic și mai de temut în cadrul haitei din care face parte și de care se desparte foarte rar.

### Habitat

Habitatele sunt mici, în jur de 100 kilometri pătrați și bine delimitate pe teritoriile unde există hrană din belșug. Dacă prada este puțină, habitatul este de cel puțin zece ori mai mare. Lupii singuratici, de obicei masculii tineri, străbat drumuri foarte lungi până își cuceresc propriul teritoriu.

Datorită faptului că face parte din familia câinilor, lupul are mirosul și auzul bine dezvoltate. Este un animal inteligent, comunicând cu semenii prin diverse sunete (urlete, lătrături, scâncituri, mârăieturi) sau prin diferite poziții ale corpului și ale cozii. De pildă, coada lupului în poziție verticală semnifică faptul că acel animal este șeful haitei, iar poziția orizontală a cozii se traduce prin intenția acestuia de a vâna.

Lupii, în comparație cu oamenii - care au o presiune a mușcăturii de 90 de kilograme presiune pe 1 centimetru pătrat - au capacitatea de 450 kilograme presiune pe 1 centimetru pătrat, deci de 5 ori mai mare decât a omului.

Lupul poate ajunge la vârsta de 15 - 16 ani, dar datorită faptului că a fost vânat în exces, a dispărut de pe teritoriul multor țări.

### Lupul arctic

Lupul arctic este probabil cel mai deosebit dintre subspecii și se distinge prin blana sa albă. Începând cu anul 1930, dimensiunea craniului a scăzut dramatic, probabil din cauza încrucișării cu câinii domestici. Culoarea blăunii lor îi ajută pentru camuflajul în zăpadă. Are o statură mai mică, de 63 - 79 centimetri în înălțime de la greabăn, cântărește aproximativ 45 de kilograme și este de până la 1,5 metri lungime. Lupul arctic a fost descris pentru prima oară ca subspecie distinctă în 1935 de zoologul britanic Reginald Pocock.

## Popândăul este considerat un animal dăunător

**Cunoscut și sub denumirile de suită sau tatar, popândăul este o specie aparținând familiei veverițelor. La fel ca toate veverițele, acest animal face parte din ordinul rozătoarelor. Numele de popândău sau poponete i se trage de la poziția pe care o adoptă deseori: sprijinirea pe membrele posterioare și pe coadă, în poziție verticală.**



Populeaza zona de stepă, neimpădurită, fiind prezent în biotopuri foarte diferite: izlazuri, pașiști, terenuri cultivate sau înierbate, grădini, livezi, râpe, diguri etc. În țara noastră, popândăul are o răspândire discontinuă, lipsind total din podișul Transilvaniei. Spre deosebire de alte zone ale arealului, în România nu a fost întâlnit la altitudini mari, urcând numai până la 450 de metri. Îl găsim în afara arcului carpatic, până la granițele țării, în Moldova, Muntenia, Oltenia, Crișana, Maramureș, densitatea populației putând atinge 13 - 17 indivizi pe hectar în Bărağan și Dobrogea.

### Hrana

Popândăul este un animal diurn și își desfășoară activitatea de căutare a hranei în prima parte a zilei, după - amiaza, înainte de asfințitul soarelui. Hrana poate fi atât vegetală, cât și animală. Consumă, în general, părțile verzi ale plantelor, rădăcini și semințe, dar și insecte, miriapode, melci, răme sau vertebrate mici.

### Comportament

Trăiește în colonii, însă fiecare individ are o galerie proprie. Deși este un animal sociabil, cea mai mare parte a timpului o petrece în galeriile sale, destul de complicate, unele fiind folosite permanent, altele ocazional. Galeriele ocazionale sunt folosite pe timp rece și umed și sunt construite fie la suprafață, fie la o adâncime maximă de 120 de centimetri, fiind prevăzute cu una sau două vizuini. Galeriele permanente, utilizate pentru hibernare, au o structură mai complicată și ating o adâncime de peste 2 metri. Vizuina este amplasată în profunzime și adăpostită într-o cameră ale cărei dimensiuni sunt variabile. Aceasta este confecționată din resturi vegetale, frunze uscate de graminee, tulpini, fire de lână, bucăți de hârtie sau de pânză și alte materiale. Vizuina le servește



atât pentru hibernare, cât și pentru creșterea puilor. Arhitectura galeriei variază în funcție de sol, condițiile climatice sau caracteristicile indivizilor.

Popândăul este considerat a fi un animal dăunător atât pentru culturi, cât și pentru siguranța solului. Acest rozător deprețiază pajșiștile și fânețurile prin rețeaua lor de galerii și provoacă erodarea solurilor și slăbirea digurilor. Mai mult decât atât, animalul este un rezervor de germeni patogeni și paraziți. Blana lor, comercializată cu succes în unele țări, este slab valorificată la noi.

## Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

Redactor șef: Adriana Zaharia

Director publicitate: Grigă Ienăsoiu

Secretariat de redacție: Mihai Sălceanu, Mirela Filimon

Redacția: strada Mircea cel Bătrân, nr. 15, Satu Mare, cod 440012

Telefoane redacție: 0261-767.300, Fax: 0261-767.301

E-mail redacție: redactia@informatia-zilei.ro

Departament Publicitate: tel/fax 0261-767.305; 0744.55.2345

E-mail: ienasoiu@yahoo.com

Birou mica publicitate Satu Mare: Strada Micu Klein, Nr. 2,

0361.419.219

E-mail: micapub@informatia-zilei.ro

Mica publicitate Carei: 0361-801.676

Mica publicitate Negrești: tel/fax 0261.926.928, 0745.213.820

Director vânzări: Piros Erika

Abonamente: 0261-767.304

Contabilitate: 0261-767.304

Abonamentele la "Informația Zilei" se pot face prin Direcția de Poștă,

SC "Solpress" SRL, strada Mircea cel Bătrân 15

Reclamații, sesizări și sugestii la telefon 0261-767.300

Tipărit la Tipografia "Informația Zilei",

strada Luceafărului 25, Satu Mare

"Informația Zilei" este membru APEL



## Informația TV



Gabriel Ghișan, "Iată omul" - 21.00

6.30 Gimnastica de dimineață cu Ioana Zaharia 7.00 Știri 9.00 "La psiholog" 10.00 Spiriduș Ghiduș 11.30 Agenda Publică (r) 20.00 Viața la țară cu Ioan Anițaș 21.00 "Iată omul" cu Gabriel Ghișan

## Antena 1

7.00 Observator 10.00 Fructul oprit (r) 13.00 Observator 13.15 Chefi la cuțite (r) 16.00 X Factor (r) 19.00 Observator 20.00 Te cunosc de undeva 23.15 Insula iubirii (r) 3.00 Ultimul trib: Madagascar (r) 6.00 Observator

## TVR 2



Andrei Bărbulescu, "E vremea ta!" - 18.45

7.00 Chef de vedete (r) 9.00 Elefântelul albastru - Partea a II-a 9.50 Poate nu știi 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 D'ale lui Mitică (r) 12.00 Euromaxx 13.30 Femei de 10, bărbați de 10 - Partea I 14.30 Femei de 10, bărbați de 10 - Partea a II-a 15.30 Cap compas 16.00 Memorialul Durerii 17.00 Zile cu stil 18.00 Primăverii (r) 18.45 E vremea ta! 19.00 Telegazeta TVR 2 19.45 Sport 20.10 Eu, Tina Turner 22.15 Păcatul și rușinea 23.50 Zile cu stil (r) 0.50 5 minute de istorie cu Adrian Cioroianu 1.10 Panglica albă (r) 3.30 Elefântelul albastru (r) - Partea a II-a 4.10 Poate nu știi 5.00 Memorialul Durerii (r) 5.55 Imnul României

## Pro TV



George Clooney, "Dragoste costă" - 14.00

7.00 Știrile Pro TV 10.00 I Like IT 10.30 Superspeed la Pro TV 11.00 Hai să facem schimb! 13.00 Ce spun românii (r) 14.00 Dragoste costă! 16.00 Vocea României (r) 19.00 Știrile Pro TV 20.00 Vocea României 22.30 Marșianul 1.30 Dragoste costă! (r) 3.45 Superspeed la Pro TV (r) 4:15 Hai să facem schimb! (r) 6.00 Lecții de viață



## Kanal D



Andra Vișan, "Roventura" - 13.00

7.30 Teleshopping 8.15 Pastila de răs 8.45 Fetele lui dom' Profesor (r) 11.00 Sport, dietă și o vedetă 11.30 Teleshopping 12.00 Știrile Kanal D 13.00 ROventura 14.00 Vrei să fii milionar 15.30 Puterea dragostei 16.45 Vulturii de noapte (r) 18.45 Știrile Kanal D 19.45 Exatlon 0.00 Veriga sălbatică 2.00 Știrile Kanal D (r) 3.00 ROventura (r) 4.00 Puterea dragostei (r) 6.00 Te vreau lângă mine (r) 6.30 Pastila de răs 6.45 Știrile Kanal D

## Pro Cinema



Leelee Sobieski, "Casa de sticlă" - 20.30

7.30 Danielle Steel's - Regasirea (r) 9.30 La bloc (r) 11.45 Doamna din viața mea (r) 13.30 Marie Antoinette (r) 16.00 Antrenament de lux 18.15 la bloc 20.30 Casa de sticlă 22.45 Nașul II 2.45 Teoria supremă 4.30 La bloc (r) 6.30 Marie Antoinette (r)



## Eurosport

8:00 Schi alpin: Cupa Mondială, la Levi, în Finlanda 9:30 Fotbal: Cupa Mondială U17, în Uruguay 10:45 Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda 11:45 Combinata nordică: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda 13:00 Schi fond: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda 16:30 -19:30 Fotbal: Premier League 21:30 Schi alpin: Cupa Mondială, în Canada 22:40 Știrile Eurosport 22:45 Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda 23:30 Schi alpin: Cupa Mondială, la Levi, în Finlanda 0.30 Curling: Campionatul European, la Tallinn, în Estonia 1:25 Știrile Eurosport 1.30 Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda 3.00 Combinata nordică: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda

## Pro 2



Tuba Buyukustun, "Dragoste de contrabandă" - 21.00

7.15 Stadiul relației: complicat (r) 8.15 Dragoste de contrabandă (r) 9.15 Teleshopping 9.45 Pe taramul dorinței (r) 10.45 Teleshopping 11.15 Inima nu cere voce (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Pe taramul dorinței (r) 14.30 Dragoste de contrabandă (r) 15.30 Petale de singurătate 16.30 Într-o altă viață 18.00 Pe tărâmul dorinței 19.00 Inima nu cere voce 21.00 Dragoste de contrabandă 22.00 Regina 23.45 Inima nu cere voce (r) 1.45 Ce se întâmplă doctore? 2.15 Alby McBeal 5.45 Într-o altă viață

## M1

6.55 Azi dimineața 10.18 Azi înainte de masă 13.01 Jurnal de prânz 13.50 Jurnalul celor din V4 15.35 Biserica vie 14.35 Suma 16.35 Șansa 18.33 Ești acasă 20.30 Jurnal 21.35 Astă-seară 22.30 Jurnal mondial de închidere



## Prima TV



Magda Vasiliu, "Focus 18" - 18.30

7.20 Camera de răs (r) 9.30 Teleshopping 10.30 Secrete de stil 11.00 Elle on TV 11.30 Cu lumea-n cap 12.00 Teleshopping 13.30 Angela merge mai departe 15.30 Chef Dezbrăcatu' 16.00 Schimb de mame 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Terminator 3: Supremăția roboților 23.00 Tinerii pistolari 1.00 O poveste de iubire 3.30 Tinerii pistolari (r) 5.50 Mama mea gătește mai bine (r) 6.50 Teleshopping

## RTL Club

7.35 Clubul de puști 12.05 Mania brandurilor 13.40 Autogram - magazin pentru automobiliști 14.15 Femeia adevărată - magazin de stil de viață 15.20 Gagică nouă 17.00 Băiatul bun, Jackie - com. 19.00 Jurnal RTL - ediția de seară 19.55 Focus plus 21.00 X-Factor 23.35 Fantasticul Burt Wonderstone - com. am.

## Echo

11.35 Lumea verde 12.00 Către casă 13.00 Jurnal 13.30 Vânătorul autohton 14.10 Maghiarii 17.00 Jurnal 17.35 Teroarea săptămânii 18.10 Istoria de ieri 19.10 Informator 20.10 În spatele știrilor 21.35 Clinica 22.10 Cercul civil 23.00 Jurnal

## TVR 1



"Handbal feminin" - 18.30

7.00 Oameni ca noi 7.30 Istoriile ascunse (r) 8.00 Ce fac animalele noaptea? 9.00 Șahmat 9.30 MĂI aproape de tine 10.00 Vreau să fiu sănătos! 11.00 Levintza prezintă 11.30 Constructorii de visuri 12.00 În spatele frontului (r) 13.00 Exclusiv în România 13.50 București, capitala rezistenței românești (r) 14.00 Telegazeta 14.30 Adevăruri despre trecut 15.00 Ora regelui 16.00 Fața nevăzută a lumii 16.50 VIZITĂ DE LUCRU cu Gianina Corondan 17.25 Live sală 17.30 Telegazeta 18.30 Handbal feminin, Trofeul Carpați: România A - TBC 20.00 Telegazeta 21.00 Provocarea starurilor 22.00 Provocarea starurilor 23.00 Mafia irlandeză 0.00 Profesioniști... cu Eugenia Vodă 1.00 Exclusiv în România (r) 1.50 Provocarea starurilor (r) 2.45 Provocarea starurilor (r) 3.40 Ce fac animalele noaptea? 4.35 Mafia irlandeză 5.25 Imnul României 5.30 București, capitala rezistenței românești (r) 5.35 Teleshopping

## Duna TV

7.00 Jurnal 9.15 Ruj și mătase 9.45 Prietenii lui Noe 13.45 Rex la Roma 14.35 Întoarcerea în grădina interzisă - film fantastic 18.00 Înger gastro-nomic 19.00 Jurnal 20.35 Geystoke - Tarzan stăpânul maimuțelor - film eng. 22.50 Vânătorul - thriller australian 0.35 On the Spot 3.35 Moștenirea vie



## Rolul psihologului în instituțiile de învățământ

Specialiștii sunt de părere că în fiecare instituție de învățământ, de la preșcolar la toate nivelele, trebuie să funcționeze un cabinet de psihologie.

De ce este acest lucru atât de important? Pentru că elevul poate fi ajutat, prin consiliere, să găsească soluția la rezolvarea problemei sale, fie că vorbim de problemă de învățare, comunicare, adaptare sau probleme de comportament.

### Mentținerea legăturii dintre cadre didactice, elev și părinți

În cadrul instituției de învățământ, psihologul e cel care poate menține permanent legătura dintre cadre didactice, elevi și părinți, e cel care poate descoperi eventuale probleme de comunicare dintre aceștia și poate propune unele soluții, tocmai datorită pregătirii ce o are în domeniu. Am putea spune, că la final de an 2018, să soliciți ajutorul unui psiholog școlar nu mai e ceva considerat ieșit din comun, iar asta o susțin mulți părinți, mai ales părinți de adolescenți care au trecut prin cabinetul specialistului. În orice mediu școlar e esențială prezența psihologului ce joacă rolul de consilier. El poate deveni un confident de încredere.

### Depășirea frământărilor



De regulă, copiii îi cer sprijinul atunci când au o problemă cu alt coleg, cu un profesor, când simt nevoia să discute cu cineva care să nu îi judece. Consilierul școlar trebuie să păstreze confidențialitatea, să nu divulge cele spuse de copil, să îl ajute pe acesta să depășească frământările ce nu îi dau pace.

### Exprimarea emoțiilor

Ce se întâmplă de fapt cu copilul care cere ajutorul consilierului școlar? Își descarcă suflul, vorbește deschis cu un adult și încearcă să găsească alături de acesta soluții la rezolvarea problemelor sale. Copilul scapă și de o eventuală timiditate, își poate exprima emoțiile, le recunoaște, învață să le gestioneze. Sunt chestiuni care mai apoi, în viață, când va deveni adult, îi vor fi de mare folos, vor contribui la procesul său de dezvoltare personală.



## Meditația ne ajută să scăpăm de stresul cotidian



Meditația nu mai este ceva nou pentru foarte multe persoane. Sunt oameni care apelează la meditație în fiecare zi, indiferent de locul în care se află. Ce este meditația și la ce folosește ea?

Foarte pe scurt, dacă ar fi să dăm o definiție, am spune că meditația ne ajută să scăpăm de gândurile de zi cu zi, de stresul cotidian, eliberând mintea de acestea și readucând starea de pace.

### Limpezirea gândirii, conștientizarea momentelor vieții

Meditația este procesul care joacă un rol important în limpezirea gândirii, conștientizarea momentelor vieții, iar specialiștii ne spun că toate acestea se pot obține prin repetarea unei mantră. Practic, pentru fiecare sentiment ce îl trăim creem o mantră corespunzătoare, devenim conștienți de ceea ce simțim. În cazul fiecărei experiențe trăite avem patru elemente asupra cărora ne îndreptăm atenția. Este vorba de corp, poziția lui, mișcările lui, sentimente cu senzațiile trăite în momentul când le simțim, gânduri, fie ele bune ori rele, ancorate în trecut sau dimpotrivă, în viitor, respectiv stare mentală, adică exact ce simțim emoțional.

### Meditația în șezut sau în mers

Cum se face meditația? În cazul celei în șezut, specialiștii spun că e cel mai simplu mai ales pentru începători. Poziția mâinilor poate fi întinse spre genunchi, puse pe coapse sau supra-puse cu palmele în sus, vârful degetelor mari să se atingă și să fie ținute în poală. Spatele e recomandat să fie cât mai drept, dar cât mai confortabil. Ochii se recomandă să fie închiși. Practic observăm corpul în timp ce stăm nemșcați. Singura mișcare e dată de respirație. Ne concentrăm asupra a ceea ce simțim și repetăm procesul până durerea asupra căreia ne-am concentrat, de exemplu, dispare. Mintea se liniștește, instalăm starea de bucurie, trăim prezentul. Ne eliberăm de gândurile negative, iar stările de nervozitate și stres dispar.

Se poate face meditație și în mers. Parcurgând pe jos distanțe mari menținem musculatura în formă și obținem răbdare. Meditând în mers avem de-a face cu un proces dinamic, conștientizăm mișcarea picioarelor, repetând mantră chiar în momentul în care facem mișcarea lor.

Meditația ne ajută foarte mult să trăim prezentul, să ne eliberăm de trecut nu prin negarea lui, ci prin a-l înțelege, a desluși acțiunile întreprinse la momentele respective și a înțelege că atunci când am luat anumite decizii le-am considerat a fi cele mai potrivite. Tehnicile de meditație sunt mai multe, iar în zilele noastre există specialiști care ne învață cum să le punem în practică.



## Informația TV



**Viorel Câmpean,**  
"În slujba  
comunității" - 13.00

10.30 Taina credinței (limba maghiară) 12.00 Taina credinței, emisiune realizată de Mihaela Ghiță, invitat părintele Laurențiu Costin 13.00 În slujba comunității, realizator Mihai Sălceanu, invitat istoricul Viorel Câmpean 18.00 Educație ecologică, cu Cristina Bursuc 20.00 În slujba comunității, (reluare)

## Antena 1

7.00 Observator 10.00 Te cunosc de undeva (r) 13.00 Observator 14.00 K-9: Câinele detectiv 16.00 Chefi la cutite (r) 19.00 Observator 20.00 Insula iubirii 23.15 Nuntă cu peripeții 1.15 -9: Câinele detectiv (r) 4.15 Nuntă cu peripeții (r) 6.00 Observator

## TVR 2



**Victor Rebengiuc,**  
"Castelul  
condamnaților" -  
20.10

7.00 Chef de vedete 8.00 Chef de vedete 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Natură și aventură 11.00 Destine ca-n filme (r) 12.00 Azi despre mâine 12.30 Sănătate cu de toate 13.10 Cianura și picătura de ploaie 15.00 Poate nu știai 14.50 100 de povești despre Marea Unire-5 minute de istorie cu prof. dr. Adrian Cioroianu 15.00 Drag de România mea 16.00 Drag de România mea 17.00 D'ale lui Mitică 18.00 Primăverii 18.45 E vremea ta! 19.00 Teleshopping TVR 2 19.45 Sport 20.10 Castelul condamnaților 21.50 Poate nu știai 22.10 The Missing Star 0.10 Drag de România mea 1.10 Drag de România mea 2.00 Cianura și picătura de ploaie (r) 3.40 Castelul condamnaților (r) 5.15 Pescar hoinar (r) 5.55 Imnul României 6.00 Poate nu știai 6.15 Teleshopping

## Pro TV



**Jason Bateman,**  
"Șefi de coșmar" -  
22.45

7.00 Știrile Pro TV 10.00 Ce se întâmplă, doctore? 10.30 Arena bucătarilor 11.00 Hotel Transilvania 13.00 Apropos Tv 14.00 Gospodar fără pereche (r) 16.00 Visuri la cheie (r) 18.00 România, te iubesc! 19.00 Știrile Pro TV 20.00 Misiune: Imposibilă. Națiunea secretă 22.45 Șefi de coșmar 2 1.00 Apropos TV (r) 2.00 Misiune: Imposibilă. Națiunea secretă (r) 4.15 România, te iubesc! (r) 5.00 Ce spun românii (r) 6.00 Știrile Pro TV

## Kanal D



**Simona Pătruleasa,**  
"Știrile Kanal D" -  
18.45

7.30 Sport, dietă și o vedetă 8.00 Teleshopping 8.45 ROventura (r) (r) 11.30 Teleshopping 12.00 Știrile Kanal D 13.00 Aripile întunericii 15.00 Vulturii de noapte (r) 17.15 Asta-i România! 18.45 Știrile Kanal D 19.45 Exatlon 0.00 Ochii din umbră (r) 2.00 Știrile Kanal D (r) 3.00 Aripile întunericii (r) 4.30 Ochii din umbră (r) 6.00 Teleshopping 6.30 Pastila de răs 6.45 Știrile Kanal D



## Pro Cinema



**Natalia Avelon,**  
"Paradisul  
pierdut" - 20.30

9.00 Ostatici (r) 11.15 Antrenament de lux (r) 13.30 Zbor frânt 15.30 Povestea unui cavalier 18.15 La bloc 20.30 Paradisul Pierdut 22.30 Nașul III 2.00 Paradisul Pierdut (r) 3.45 La bloc (r)



## Eurosport

7:00 Schi fond: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda 8:00 Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda 10:00 Combinata nordică: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda 10:30 Combinata nordică: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda 11:45 Schi fond: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda 14:15 Schi alpin: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda 15:45 Combinata nordică: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda 20:00 Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda 21:00 Schi alpin: Cupa Mondială, în Canada 22:45 Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda 0:15 Fotbal Liga Americană de fotbal MLS, la, Statele Unite 2:15 Știrile Eurosport 2:45 Fotbal Liga Americană de fotbal MLS, la, Statele Unite

## Pro 2



**Silvia Navarro,**  
"Inima nu  
cere voie" - 11.15

7.15 Pe taramul dorintei (r) 8.15 Dragoste de contrabandă (r) 9.15 Teleshopping 9.45 Petale de singurătate (r) 10.45 Teleshopping 11.15 Inima nu cere voie (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Pe tărâmul dorintei (r) 14.30 Dragoste de contrabandă (r) 15.30 Petale de singurătate 16.30 Într-o altă viață 18.00 Pe tărâmul dorintei 19.00 Inima nu cere voie 21.00 Dragoste de contrabandă 22.00 Regina 23.45 nima nu cere voie (r) 1.45 Ally McBeal 6.00 Într-o altă viață

## M1

6.55 Azi dimineața 10.18 Azi înainte de masă 13.50 Jurnalul celor din V4 13.55 Azi după masa 14.35 Expres carpatin 15.35 Familia 18 16.35 Lumea 17.35 Vârsta 20.30 Jurnal 21.34 Astă-seară 22.30 Jurnal mondial 22.51 Azi noapte 1.02 Jurnal de închidere



## Prima TV



**"În bucătărie cu  
Horia Virlan" - 15.00**

7.20 Camera de răs (r) 7.45 Happy News 8.45 Casa: construcție și design 9.20 Teleshopping 10.30 Chef 'Dezbrăcatu' 11.00 Pasiune Toscana 12.00 Teleshopping 13.30 Elle on TV 14.00 Benny Hill Show 15.00 În bucătărie cu Horia Virlan 16.00 Cronica cărtoșailor (r) 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Schimb de mame 22.00 Starea nației - BEST OF 23.00 Apel de urgență 0.00 Terminatorul 3: Supremăția roboților (r) 2.30 Fabrica de vise 4.30 Apel de urgență (r) 5.30 Flash monden (r) 5.50 Starea nației 6.50 Teleshopping

## RTL Club

7.40 Clubul de puști 11.55 Lifestyle 12.50 Căminul dulce 13.30 Hotelul anului 14.25 Street Kitchen 15.00 Profesionist în bucătăria mea 15.35 Secolul XXI - legendele trăiesc cu noi 16.40 Inima de cerneală - film de aventuri am engl-germ. 19.00 Jurnal RTL 19.55 Omul de fier - film am. 22.25 Armageddon - film am. 2.15 Nu există limite - thriller am.

## ATV

11.35 Trend 12.00 Știri 12.05 Către casă 13.00 Jurnal 14.10 Arhitectură XXI 14.35 Moștenirea vie 16.10 Cercul civil 17.00 Jurnal 17.35 Clubul presei 18.35 Clinica 19.10 Balanța Echo 21.00 Jurnal 21.35 Sincer 22.00 Știri 22.10 Bayer show 23.35 Echo Ungaria 0.00 Știri

## TVR 1



**Iuliana Tudor,**  
"Vedeta populară" -  
21.00

7.30 Pro patria 8.10 Universul credinței - Ediție specială 11.00 Catedrala mea 11.10 Universul credinței - Ediție specială 14.00 Teleshopping 14.30 Ultima ediție 16.30 Toate-svechi și 9-stoate 17.05 București, capitala rezistenței românești (r) 17.10 Istoria cu Virgil 17.25 Simfonia Unirii 19.00 În spatele frontului 20.00 Teleshopping 21.00 Vedeta populară 23.00 Ora de sport 0.00 Garantat 100% 1.00 Politică și delicateturi (r) 2.00 București, capitala rezistenței românești (r) 3.00 Teleshopping (r) 3.55 Pro patria (r) 4.20 Simfonia Unirii (r) 5.50 Adevăruri despre trecut (r) 6.15 Imnul României

## Duna TV

8.45 În mâna lui Dumnezeu 9.25 Cronica catolică 9.55 Rome Reports 11.00 Emisiune ortodoxă pt. tineret 11.50 Religie și libertate 13.50 Melodii pentru prânz 15.10 Aurul auralui 16.45 Trenul strigoilor - film magh. 18.00 Cum a fost - comentatori sportivi de ieri și de azi 19.00 Jurnal 23.50 Rostul vieții - satiră de film



## Gutuile fortifică organismul și acționează ca un puternic antioxidant

Toamna este perioada în care să vă pregătiți organismul pentru încercările la care poate fi supus în perioada de iarnă ce se apropie.

Unii nutriționiști propun în această perioadă o cură cu gutui, „merele de aur” din bucătăria bunicii. Pline de vitamine și minerale, ele alungă primele simptome de răceală, fortifică organismul și acționează ca un puternic antioxidant. În compoturi, tarte sau magiun, ele păstrează o aromă care ne face să spunem că toamna miroase a gutui!

Rude apropiate cu merele și perele, gutuile își au originile în regiunea Caucazului, în sud-vestul cald al Asiei. Sunt cunoscute încă din antichitate, iar în prezent, există anumite indicii potrivit cărora referirile din acea vreme la mere, aveau în vizor, de fapt, gutuile.

Fructe mari, foarte aromate, având suculența redusă, gust astringent și consistență tare, gutuile sunt mai puțin consumate ca atare și mai mult sub formă de preparate: compot, gem, dulceață, nectar, jeleu, marmeladă. De altfel, cuvântul „marmeladă” își are rădăcina în echivalentul portughez al cuvântului „gutui”, marmelo.

Dacă mulți cunosc gutuia ca un fruct deosebit de aromat folosit ca ingredient în bucătărie sau chiar în butoiul/bidonul cu varză pusă la murat, gutia are numeroase valențe terapeutice.

Datorită importurilor de marmeladă de proveniență portugheză ce explodaseră prin secolul al XV-lea, cuvântul a intrat și în vocabularul britanicilor care savurau încă de pe atunci două sortimente de „marmelade”: roșie și albă.

### Proaspete sau prelucrate?

Atunci când sunt gătite la temperaturi înalte, gutuile capătă o culoare roșiatică, întrucât, sub acțiunea acizilor, pigmentul antocianina înlocuiește leucoantocianina, cea care dă culoarea galben pal a pulpei fructului. De asemenea, prin prelucrare, gustul astringent al gutuilor se atenuează, lăsând aroma plăcută să invadeze simțurile.

Proaspete sau prelucrate, gutuile sunt o sursă semnificativă de zaharuri simple, ușor asimilabile, elemente minerale și vitamine. Conținutul ridicat de substanțe pectice, concentrate mai ales în coajă, le conferă un grad mare de gelificare. În plus, pectina are un rol important în reducerea colesterolului, a riscului de boli grave cardiovasculare și în eliminarea din or-

ganism a substanțelor toxice, în special a metalelor grele.

### Valoarea nutrițională

100 de grame de fruct conțin: carbohidrați - 15,3 g; fibre - 1,9 g; grăsimi - 0,10 g; proteine - 0,4 g; apă - 83,8 g; Vitamina A - 40 UI; vitamina B3 - 0,2 mg; vitamina B6 - 0,04 mg; vitamin B9 - 8 mg; vitamina C - 15,0 mg; calciu - 8 mg; fier - 0,7 mg; magneziu - 8 mg; fosfor - 17 mg; potasiu - 197 mg; sodiu - 4 mg; iar valoare energetică este de 57 kcal.

Pentru că toamna s-a instalat deja, iar virozele respiratorii au început să ne dea târcoale, specialiștii în fitoterapie recomandă consumul zilnic de gutui. Acestea nu doar că ne feresc de răceli, dar previn anemia și stimulează pofta de mâncare. O gutuie pe zi ne ține departe de inflamațiile gâtului, destul de frecvente în sezonul rece, iar semințele măcinate au un efect calmant extraordinar în caz de tuse și bronșită. 37% din doza zilnică recomandată de vitamina C se regăsește în de 100 g de gutui.

În condițiile în care un singur fruct poate ajunge la 800 de grame, rezultă că o gutuie pe zi acoperă tot necesarul de vitamina C.

### Tratament împotriva răcelii

Capriciile toamnei aduc afecțiuni specifice sezonului rece: gripa și răceala. Dacă organismul este slăbit, nu va rezista atacurilor virulente, existând posibilitatea de a contacta bolile de mai multe ori pe an. Pentru a ne păzi de aceste pericole, natura ne-a pus la dispoziție gutuile, bogate în vitamine și minerale, care întăresc sistemul imunitar și îl ajută să lupte împotriva virozelor respiratorii.

Infuzia de coji și frunze de gutui, în combinație cu mierea de albine, calmează tusea, înlătură răgușeala și eliberează căile respiratorii.

Pulpa rasă de la o gutuie, lăsată la infuzat în apă fierbinte, este un excelent remediu în caz de angină, fie că se bea, fie că se folosește pentru gargară.

Rezultatele unor cercetări plasează gutuia în topul celor mai puternice arme în lupta cu radicalii liberi și implicit cu îmbătrânirea prematură.

Asocierea tanin-pectina din gutui are acțiune astringentă asupra mucoasei gastro-intestinale, motiv pentru care fructul este deosebit de eficient în tratarea diareei și a dizenteriei.

Text selectat și adaptat de Ioan A.



**Piața Eroii Revoluției,  
nr. 5 - Satu Mare  
Telefon: 0361 884947**



## SC ATOMEDICAL VEST SRL

SC ATOMEDICAL VEST SRL, din Satu Mare, str. Gheorghe Lazăr, nr. 1, ap. 28 (lângă Poliție, între Farmacie și Policlinică Veche), vine în sprijinul pacienților cu o gamă variată de ciorapi compresivi. Totodată dorim să venim în sprijinul pacienților cu câteva informații care sperăm să le fie de folos.

### Descrierea produsului:

Ciorapii de compresie sunt un instrument terapeutic auxiliar fabricat din material textil flexibil. Ciorapul de compresie exercită asupra piciorului o forță compresivă proiectată conform prescripțiilor medicale, sprijinind astfel circulația sanguină în venele membrilor inferioare. Ciorapii ce aparțin categoriei I de compresie și categoriei II de compresie se folosesc în scop curativ.

Ciorapii de compresie I (presiune 15-21 Hgmm) au ca scop protejarea sănătății, previn, respectiv întârzie apariția bolilor circulatorii ale membrilor inferioare.

Purtarea acestora se recomandă persoanelor al căror loc de muncă necesită multă mișcare, la sport, în cazul crampelor pulpei piciorului, umflării gleznei sau a varicelilor și în mod special gravidelor deoarece prin purtarea ciorapilor de compresie se poate preveni cu până la 70% apariția varicelilor.

Ciorapii de compresie II (presiune 23-32 Hgmm) sunt indispensabili în tratamentul bolilor venelor și sistemului limfatic ale membrilor inferioare. Sarcina acestora este de a îmbunătăți condiția pacienților, de a opri alterarea stărilor de sănătate, de a menține mobilitatea pacienților și a reduce durerile ce însoțesc aceste afecțiuni.

Acești ciorapi se recomandă în cazul varicozităților membrilor inferioare, după operații de varice pentru prevenirea trombozelor, în cazul insuficiențelor venoase cronice, edeme postoperatorii, limfa edemelor cronice. Dacă purtați pentru prima dată ciorapi de compresie, trebuie să vă obișnuiți organismul treptat cu acești ciorapi. Purtați la început ciorapii doar pentru perioade mai scurte, apoi prelungiți treptat timpii de purtare. Perioada de acomodare poate dura de la 1-2 zile până la 1-2 săptămâni.

Informații suplimentare puteți obține direct în magazinul nostru sau sunând la următoarele nr. de tel., de luni până vineri, între orele 8:00-16:00.

Telefon: 0737.518.461; 0720.047.485; 0261.726101



## Informația TV



**Ionuț Blăjean,**  
"Panoramic Sportiv" - 21.30

**6.30 Gimnastica de dimineață** cu Ioana Zaharia **7.00 Știri** **7.30 Gimnastica de dimineață** **18.30 "Audiențe în direct"**, realizator Mihai Sălceanu **19.30 Știri** **20.00 "Agenda publică"**, realizator Stela Cădar **21.30 "Panoramic Sportiv"**

## Antena 1

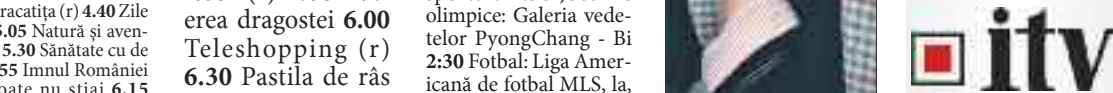
**7.00 Observator** **8.00 Neatza** cu Răzvan și Dani **11.00 Prietenii** de la 11 **13.00 Observator** **14.00 Casa amintirilor** **16.00 Observator** **17.00 Acces direct** **19.00 Observator** **20.00 Chefi la cuțite** **23.00 Xtra Night Show** **1.00 Magica legenda a spiridusilor - Partea a II-a** **3.00 Observator** **4.00 Acces direct** (r)

## TVR 2



**Călin Petrescu,**  
"Poate nu știai" - 11.45

**7.00 Regatul Sălbat** **7.30 Chef de vedetă** **8.30 Mic dejun cu un campion** **9.30 Cele șase surori** **10.30 Toamna amintirilor** **11.45 Poate nu știai** **11.45 Poate nu știai** **11.50 100 de povești despre Marea Unire** - 5 minute de istorie cu prof. dr. Adrian Cioroianu **PREMIERA** **12.00 Telegazeta** **12.40 Teleshopping** **13.00 Cultura minorităților** **13.30 MotorVlog** **14.00 Documentar** **360° Geo** **15.00 Zile cu stil** **15.30 Chef de vedetă** **16.30 Cele șase surori** **17.30 Toamna amintirilor** **18.45 E vremea ta!** **19.00 Telegazeta** **19.45 Sport** **20.00 Câștigă România!** **21.00 Primăverii** **21.30 Destine ca-n filme** **22.30 Dale lu' Mitică** **23.30 Caracatița** **0.30 Câștigă România!** (r) **1.30 Primăverii** (r) **2.00 Filmul de artă** **3.45 Caracatița** (r) **4.40 Zile cu stil** **5.05 Natură și aventură** (r) **5.30 Sănătate cu de toate** **5.55 Imnul României** **6.00 Poate nu știai** **6.15 Teleshopping**



## Pro TV



**Andi Moisescu,**  
"Pe bune?!" - 22.30

**7.00 Știrile Pro TV** **10.30 Vorbește lumea** **13.00 Știrile Pro TV** **14.00 Lecții de viață** **15.00 La Măruță** **17.00 Știrile Pro TV** **18.00 Ce spun românii** **19.00 Știrile Pro TV** **20.30 Gospodar fără pereche**. Ultima ediție **22.30 Pe bune?!** **23.30 Știrile Pro TV** **0.00 Casă, dulce iad** (r) **2.00 Prădătoare** (s) **3.00 Lista clienților** **4.00 Lecții de viață** (r) **5.00 Ce spun românii** (r) **6.00 Știrile Pro TV**



## Kanal D



**Andreea Mantea,**  
"Puterea dragostei" - 13.00

**7.30 Teleshopping** **8.15 Pastila de răs** **8.45 Pastila de răs** **9.15 Gunes** **10.00 Puterea dragostei** **12.00 Știrile Kanal D** **13.00 Puterea dragostei** **15.00 Teo Show** **17.00 Un destin la răscruce** (r) **18.45 Știrile Kanal D** (r) **1.15 Teo Show** (r) **3.00 Fetele lu' dom' Profesor** (r) **4.00 Puterea dragostei** **6.00 Teleshopping** (r) **6.30 Pastila de răs** **6.45 Știrile Kanal D**

## Pro Cinema



**Cuba Gooding Jr.,**  
"Lista" - 20.30

**7.30 Sora mea capricioasă** **9.30 La bloc** (r) **12.00 Hai să facem schimb** (r) **14.00 Povestea unui cavaler** (r) **16.30 Cine este Clark Rockefeller** **18.15 La bloc** **20.30 Lista** **22.45 30 de nopți** **0.15 Cartea lui Daniel** (s) **4.00 La bloc** (r) **6.00 La Măruță** (r)



## Eurosport

**7:30 Schi alpin: Cupa Mondială**, în Canada **9:30 Schi alpinș Cupa Mondială**, în Statele Unite **10:00 Fotbal, Cupa Mondială U17**, în Uruguay **11:00 Fotbalș Cupa Mondială U17**, în Uruguay **12:00 Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială**, la Ruka, în Finlanda **13:30 Schi alpin: Cupa Mondială**, în Canada **14:30 Schi alpin: Cupa Mondială**, la Killington, în Statele Unite **15:00 Schi alpin, Cupa Mondială**, în Statele Unite **16:30 Fotbal: Cupa Mondială U17**, în Uruguay **17:30 Patinaj artistic: Mare Premiu (Grand Prix)**, la Grenoble, în Franța **19:30 Jocurile olimpice: Galea vedetelor PyongChang - Biatlon** **20:30 Jocurile olimpice: Anatomia sportului** **20:55 Știrile Eurosport** **22:00 Fotbal: Premier League** **0:00 Schi alpin: Cupa Mondială**, în Statele Unite **0:45 Știrile Eurosport** **1:00 Jocurile olimpice: Anatomia sportului** **1:30 Jocurile olimpice: Galeria vedetelor PyongChang - Bi** **2:30 Fotbal: Liga Americă de fotbal MLS**, la Statele Unite

## Pro 2



**Diana Dumitrescu,**  
"Regina" - 22.00

**7.30 Pe taramul dorintei** (r) **8.30 Dragoste de contrabandă** (r) **9.30 Teleshopping** **9.45 Petale de singurătate** (r) **10.45 Teleshopping** **11.15 Inima nu cere voie** (r) **13.15 Teleshopping** **13.30 Pe taramul dorintei** **14.30 Dragoste de contrabandă** **15.30 Petale de singurătate** **16.30 Într-o altă viață** **18.00 Pe taramul dorintei** **19.00 Inima nu cere voie** **21.00 Dragoste de contrabandă** **22.00 Regina** **23.30 Inima nu cere voie** (r) **1.30 Dincolo de povestiti** (r) **2.00 Ally McBeal** (r) **6.00 Într-o altă viață** (r)

## M1

**6.55 Azi dimineață** **9.53 Azi înainte de masă** **13.01 Jurnal de prânz** **13.50 Jurnalul celor din V4** **15.35 Gospodarul maghiar** **14.35 Vârsta** **15.35 Ești acasă** **16.35 Planeta albastră** **18.33 Față-n față** **18.53 Astă-seară** **22.30 Jurnal mondial** **22.50 Astă-noapte** **1.02 Jurnal de închidere**



## Prima TV



**Dragoș Pătraru,**  
"Starea nației" - 22.30

**7.20 Angela merge mai departe** (r) **9.30 Teleshopping** **10.00 Mama mea gătește mai bine** (r) **11.00 Teleshopping** **11.30 Cu lumea-n cap** (r) **12.00 Teleshopping** **14.00 Camera de răs** **14.30 Teleshopping** **15.05 Focus** **16.00 Elisa** **17.10 Benny Hill Show** **18.00 Focus** **18.30 Mama mea gătește mai bine** **20.30 Incoming** **22.30 Starea nației** **23.30 Trăsniți din NATO** **0.30 Focus** din inima României **1.00 Războiul conștiinței** (r) **3.00 Mama mea gătește mai bine** **4.00 Focus** (r) **5.00 Camera de răs** (r) **5.50 Starea nației**

## RTL Club

**8.15 Magazin matinal** **10.20 Astro show** **13.30 Buda-pesta zi și noapte** **14.45 Lupta bucătarilor șefi** **16.50 Story Extra** **17.20 Elif - Pe drumul iubirii** **18.25 Focus** **9.00 Jurnal RTL** **22.00 Între prieteni - ser. magh.** **23.50 Dr. Os - ser. am.** **2.00 Autogram - pentru șoferi** **3.10 Goana ucigașă - thriller am.**

## Echo

**12.05 Jurnal** **13.30 Echo Ungaria** **15.25 Club cultural** **15.35 Constructorii** **18.00 Știri** **18.10 Informator** **18.35 Lumea maghiară** **20.05 Actualitatea zilei** **21.35 Teroarea săptămânii** **22.10 Clubul presei** **23.35 Istoria de ieri** **0.00 Știri**



## TVR 1



**Radu Andrei,**  
"Pulsul Zilei" - 19.00

**7.00 Telegazeta matinal** **8.00 Telegazeta matinal** **9.00 Telegazeta matinal** **10.00 Perfect imperfect** **11.00 Perfect imperfect** **12.00 Aici, acum** **13.00 Teleshopping** **13.30 Tribuna partidelor parlamentare** **14.00 Telegazeta** **14.55 Vorbește corect!** **15.00 Maghiara de pe unu** **16.00 Telegazeta** **16.05 Maghiara de pe unu** **17.00 Telegazeta** **17.05 #Creativ** (r) **17.30 Handbal ZOOM** **18.00 Americanii în Marele Război** **19.00 Pulsul zilei** **20.00 Telegazeta** **21.00 România** **9.22.00 România** **9.22.30 Dosar România** **23.30 Legende și mistere** **0.00 Telegazeta** **0.25 Jurnal de Centenar** **0.30 Vizită de lucru cu Gianina Corondan** **1.00 Americanii în Marele Război** (r) **2.00 România** **9.25.22 România** **9.3.14 Telegazeta** **4.05 Garantat 100%** **4.55 Legende și mistere** (r) **5.25 Imnul României** **5.30 Pulsul zilei** **6.20 Vorbește corect**

## Duna TV

**7.00 Jurnal** **8.45 Poșeta** **10.25 În umbra trecutului** **13.50 Să gătim simplu din nou** **14.10 Dacă nu mai avem apă** **16.05 Patrula montană** **17.15 Doctorul de la munte** **19.35 Labirintul sorților** **21.25 Lumina albastră - magazin criminalistic** **22.25 Oficiul legendelor - ser. fr.** **0.20 Detectivi alpini - ser. austriac** **2.40 Enigmaticul secol XX.**



## Supă de fasole cu tăiței



## Ingrediente:

Această supă se prepară de obicei împreună cu fasolea bătută. Pe lângă zeama din care s-au scos boabele de fasole mai este nevoie de circa 500 g de zarzavaturi (morcovi, pătrunței, gulie, țelină), 200 g tăiței și condimente: sare, piper, delicat.

## Mod de preparare:

Zeama, în care s-a fiert fasolea pentru felul doi, s-a strecurat și s-au mai lăsat boabe de fasole, se pune din nou la fiert, se adaugă zarzavaturile curățate și mărunți-

te, precum și câteva linguri din uleiul în care s-a călit ceapa pentru fasolea bătută, apoi se condimentează. Tăiței se pot fierbe și separat, în acest caz, după ce s-au fiert se strecoară și se limpezesc, apoi se adaugă la supă, dar se pot fierbe și direct în supă. Dacă vreți să preparați o supă de post, folosiți tăiței fără ouă. Dacă nu îi fierbeți separat, tăiței se vor pune în supă după ce zarzavaturile sunt fierde aproape complet. La servire se poate oferi cu smântână sau smântână vegetală.

## Prăjitură de post cu dovleac dulce



## Ingrediente:

300 g de dovleac dulce, 120 g zahăr, 120 ml ulei, 200 ml apă minerală carbogazoasă sau sifon, o linguriță de scorțișoară pudră, un plic de praf de copt, 200 g făină, 2 plicuri zahăr vanilat. Compoziția se poate îmbogăți cu alune prăjite, sau nuci.

## Mod de preparare:

Dovleacul se răzuiește, iar dacă e prea zemos se stoarce ușor. Se pun într-un bol: zahărul, uleiul, apa minerală sau sifonul, ce avem, dovleacul ras, zahărul vanilat, și scorțișoara. Tot atunci se adaugă și alunele prăjite sau bucățile de nuci, dacă se folosește. Ameste-

## Fasole bătută cu ceapă călită sau cârnați prăjiți



## Ingrediente:

500 g fasole boabe, 3 linguri de făină, ulei, 3-4 căței mari de usturoi, sare, piper, boia de ardei, o ceapă sau un fir de cârnați afumați de casă.

## Mod de preparare:

Fasolea se lasă câteva ore la înmuiat, după care se fierbe în apă ușor sărată, apoi boabele se scot, în așa fel încât să mai rămână din ele și în zeamă, căci din aceasta se va prepara supa. Boabele scoase se zdrobesc, fie cu robotul, blenderul, sau conform rețetelor vechi se dă prin mașina de tocat. Din

făină și puțin ulei se face un răntaş, se adaugă o linguriță de boia, apoi fasolea zdrobită, condimente și puțină apă, până la obținerea consistenței dorite. Se fierbe puțin, iar după ce se ia de pe foc se adaugă și usturoiul zdrobit și se amestecă. Ceapa se feliază și se căleşte în ulei, apoi se presară cu boia. Fasolea bătută se servește caldă, iar deasupra se pune ceapa călită. Dacă nu doriți o mâncare vegetariană sau de post, se poate servi și cu cârnați prăjiți.

## Cocktail de mere și lime



## Ingrediente:

Un lime (calculat pentru fiecare porție de aproximativ 400 ml), 2 linguri de zahăr (sau preferabil, de miere), 4 mere, câteva cristale de sare de lămâie, gheață (cuburi sau pulbere), felii de lămâie, frunze de mentă, sau batoane de scorțișoară pentru ornat.

## Mod de preparare:

Merele se curată, se spală și se storc cu storcătorul de fructe. Se adaugă sarea de lămâie și puțină apă, pentru a păstra culoarea sucului cât mai plăcută. Pentru prepararea cocktailului lime-ul de spală bine și se taie în 8 bucăți, sau se

Rubrică realizată de Eva Laczko



## Informația TV



Larisa Matei,  
"Știri" - 19.30

6.30 Gimnastica de dimineață cu Ioana Zaharia 7.00 Știri 7.30 Gimnastica de dimineață 18.30 "Audiențe în direct", realizator Eva Laczko 19.30 Știri 20.00 "Agenda publică", realizator Stela Cădar 21.30 "Info Studio"

## Antena 1

7.00 Observator 8.00 Neatza cu Răzvan și Dani 11.00 Prietenii de la 11 13.00 Observator 14.00 Rolul vieții 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Chefi la cuțite 23.00 Xtra Night Show 1.00 Eroii (r) 2.00 Prietenii de la 11 4.00 Acces direct (r) 6.00 Observator

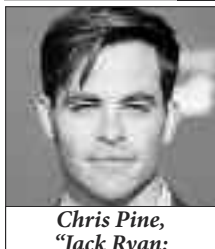
## TVR 2



Virgil Ianțu,  
"Câștigă România" - 20.00

7.00 Regatul Sălbatic 7.30 Chef de vedete 8.30 Câștigă România! (r) 9.30 Cele șase surori (r) 10.30 Toamna amintirilor (r) 11.45 Poate nu știai 11.50 100 de povești despre Marea Unire-5 minute de istorie cu prof. dr. Adrian Cioroianu-PREMIERA 12.00 Teleshopping 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităților 13.30 Sănătate cu de toate 14.00 Documentar 360° 15.00 Primăverii (r) 15.30 Chef de vedete 16.30 Cele șase surori 17.30 Toamna amintirilor 18.45 E vremea ta! 19.00 Teleshopping TVR 2 19.45 Sport 20.00 Câștigă România! 21.00 Primăverii 21.30 Oameni serioși 23.20 Caracatița 0.20 Câștigă România! 1.20 Primăverii 1.45 Păcatul și rușinea (r) 3.10 Caracatița (r) 4.05 Teleshopping TVR 2 5.00 Mic dejun cu un campion 5.55 Imnul României 6.00 Poate nu știai 6.15 Teleshopping

## Pro TV



Chris Pine,  
"Jack Ryan: Agentul din umbră" - 21.30

7.00 Știrile Pro TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile Pro TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile Pro TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile Pro TV 20.30 Las Fierbinți 21.30 Jack Ryan: Agentul din umbră 23.30 Știrile Pro TV 0.00 Marțianul (r) 3.00 Prădătoarea 4.00 Lista clienților 5.00 Ce spun românii (r) 6.00 Știrile Pro TV



## Kanal D



Teo Trandafir,  
"Vrei să fii milionar" - 22.30

7.30 Teleshopping 8.15 Pastila de răs 8.45 Teleshopping 9.15 Gunes 10.00 Puterea dragostei 12.00 Știrile Kanal D 13.00 Puterea dragostei 15.00 Teo Show 17.00 Un destin la răscruce (r) 18.45 Știrile Kanal D 20.00 Mireasa din Istanbul 22.30 Vrei să fii milionar 0.00 Știrile Kanal D (r) 1.15 ROventura (r) 2.15 Teo Show (r) 4.00 Puterea dragostei (r) 6.00 Teleshopping (r) 6.30 Pastila de răs 6.45 Știrile Kanal D

## Pro Cinema



Alex Meraz,  
"Nu da înapoi 2" - 20.30

8.00 Armată în pași de dans 10.15 La bloc (r) 12.15 Armată în pași de dans 12.30 Cine este Clark Rockefeller? (r) 14.15 Hotel Transilvania (r) 16.00 Vânătorii de fantome 18.15 La bloc 20.30 Nu da înapoi 2 22.45 Strălucire 0.30 Pastorul 4.15 La bloc (r) 6.15 Genghis Khan



## Eurosport

7:30 Fotbal: Cupa Mondială U17, în Uruguay 8:30 Fotbal: Cupa Mondială U17, în Uruguay 11:00 Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda 12:00 Schi alpin: Cupa Mondială, în Canada 13:00 Schi alpin: Cupa Mondială, la Killington, în Statele Unite 13:30 Schi alpin, Cupa Mondială, la Killington, în Statele Unite 14:00 Schi alpin: Cupa Mondială, în Statele Unite 15:30 Jocurile olimpice: Galeria vedetelor PyongChang - Biatlon 16:30 Jocurile olimpice: Anatomia sportului 17:00 Fotbal: Liga Americană de fotbal MLS, la, Statele Unite 18:30 Fotbal: Liga Americană de fotbal MLS, la, Statele Unite 19:30 Omnisport: Colțul regizorului 20:05 Știrile Eurosport 20:15 Schi alpin: Cupa Mondială, în Canada 21:30 Schi alpin: Cupa Mondială, în Statele Unite 22:00 Schi alpin: Cupa Mondială, în Statele Unite 22:30 Schi alpin: Cupa Mondială, la Killington, în Statele Unite 23:00 Jocurile olimpice: Galeria vedetelor PyongChang - Biatlon 0:00 Jocurile olimpice: Anatomia sportului 0.45 Schi alpin, Cupa Mondială, în Canada 1.30 Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda 2.30 Fotbal: Liga Americană de fotbal MLS, la, Statele Unite 4.00 Jocurile olimpice: Galeria vedetelor PyongChang - Biatlon

## Pro 2



Disha Parmar,  
"Într-o altă viață" - 16.30

7.30 Pe taramul dorintei (r) 8.30 Dragoste de contrabandă (r) 9.30 Teleshopping 9.45 Pe tărâmul dorinței (r) 10.45 Teleshopping 11.15 Inima nu cere voie (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Pe tărâmul dorinței (r) 14.30 Dragoste de contrabandă (r) 15.30 Petale de singurătate 16.30 Într-o altă viață 18.00 Pe tărâmul dorinței 19.00 Inima nu cere voie 21.00 Dragoste de contrabandă 22.00 Regina 23.45 Inima nu cere voie (r) 1.45 Ce se întâmplă doctore? (r) 6.00 Într-o altă viață (r)

## M1

6.55 Azi dimineața 9.55 Azi înaintea de masă 13.01 Jurnal de prânz 13.50 Jurnalul celor din V4 14.35 Vârsta 15.35 Ești acasă 17.35 Gospodarul maghiar 18.33 Față-n față 18.53 Astă-seară 20.05 Lumea 21.30 Jurnal mondial 22.50 Astă-noapte 0.00 Jurnal de închidere



## Prima TV



Bud Spencer,  
"Big Man: Asigurare cu bucluc" - 20.30

7.20 Trăsniți din NATO (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Mama mea gătește mai bine 11.00 Teleshopping 11.30 Secrete de stil (r) 12.00 Teleshopping 14.00 Camera de răs 14.30 Teleshopping 15.05 Focus 16.00 Elisa 17.10 Trăsniți din NATO (r) 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Big Man: Asigurare cu bucluc 22.30 Starea nației 23.30 Trăsniți din NATO 0.30 Focus din inima României 1.00 Big Man: Asigurare cu bucluc 3.00 Mama mea gătește mai bine 4.00 Focus 5.00 Camera de răs (r) 5.50 Starea nației 6.50 Teleshopping

## RTL Club

8.15 Magazin matinal 10.20 Astro show 13.05 Portret 14.50 Lupta bucătarilor șefi 16.50 Story Extra 17.20 Elif - Pe drumul dragostei 16.25 Focus 19.00 Jurnal RTL 22.00 Între prieteni 22.40 Budapesta zi și noapte 0.20 Secolul XXI - Legendele trăiesc cu noi 2.05 Highlife 3.10 Noi, suflete de muzicanți

## ECHO

12.00 Știri 11.10 În spatele știrilor 13.00 Jurnal 14.10 Cercul civililor 15.25 Club cultural 15.35 Prelungire 16.10 Maghiarii 18.00 Jurnal 19.30 Magazin sportiv 20.05 Actualitatea zilei 21.00 Jurnal 21.35 Razie 23.00 Jurnal 23.35 Dosare redeschise

## TVR 1



Elizabeth Winstead,  
"Puterea speranței" - 22.30

7.00 Teleshopping matinal 8.00 Teleshopping matinal 9.00 Teleshopping matinal 10.00 Perfect imperfect 11.00 Perfect imperfect 11.55 Jurnal de Centenar 12.00 Aici, acum 13.00 Teleshopping 13.30 Tribuna partidelor parlamentare 14.00 Teleshopping 14.55 Vorbește corect! 15.00 Maghiara de pe unu 16.00 Teleshopping 16.05 Maghiara de pe unu 17.00 Teleshopping 17.05 Întrebări și răspunderi 18.00 Dinastia Romanov: ultimul capitol 19.00 Pulsul zilei 20.00 Teleshopping 21.00 România 9 22.00 România 9 22.30 Puterea speranței 23.30 Legende și mistere 0.00 Teleshopping 0.25 Jurnal de Centenar 0.30 #Creativ 1.00 Dinastia Romanov: ultimul capitol 2.00 România 9 (r) 2.52 România 9 3.14 Teleshopping \*Meteo 4.00 Puterea speranței (r) 4.55 Legende și mistere (r) 5.25 Imnul României 5.30 Pulsul zilei 6.20 Vorbește corect! (r)

## Duna TV

7.00 Jurnal 8.54 Poșeta 10.30 În umbra trecutului 13.02 Jurnal 13.45 Să gătim simplu din nou 16.00 Patru montană 17.10 Doctorul de pe munte 19.35 Labirintul sorților 21.25 Dv ați cerut 22.25 Puterea Medicilor - ser. istoric 23.25 Grădina cu cedri 0.15 Doamne ajută - ser. italian 3.30 Moștenirea vie



## Dieta recomandată celor cu atac de panică

Atacurile de panică reprezintă episoade subite de frică, panică sau anxietate. Acestea sunt copleșitoare și au atât simptome de natură fizică, dar și simptome de natură emoțională.

Multe persoane care au atacuri de panică pot să aibă, ca simptome, dificultăți în respirație, să transpire din abundență, să tremure și să simtă că inima le bate atât de tare, încât poate să iasă din piept. Totodată, unele persoane vor simți în timpul unui atac de panică durere în piept și un sentiment de detașare de realitate sau de detașare de propria persoană, astfel încât este posibil să creadă că au suferit un atac de cord. Atacurile de panică pot fi evenimente înfricoșătoare și te pot "lovi" rapid. Din fericire, există o dietă alcătuită din anumite alimente, care te ajută să combați anxietatea și simptomele asociate atacurilor de panică.

Ca reguli generale, este important să iei mese regulate, să mănânci în mod regulat, pentru a-ți stabiliza glicemia (nivelul zahărului din sânge). O altă regulă importantă este să eviți băuturile cu cafeină, băuturile alcoolice și fumatul, deoarece acești factori pot agrava atacurile de panică.

### Alimente care ajută la reducerea anxietății

**Somonul.** Poate fi benefic în ce privește reducerea anxietății. Conține nutrienți care contribuie la sănătatea creierului tău, inclusiv vitamina D și acizi grași Omega-3 (EPA și DHA). Acești acizi grași, EPA și DHA, pot ajuta la reglarea dopaminei și serotoninei, lucru care poate avea proprietăți calmante și relaxante. Consumând cantitățile adecvate de EPA și de DHAm, îți poți încuraja creierul să se adapteze la schimbări, permițându-ți să faci mai bine față unor factori care declanșează simptomele anxietății.

**Frunze de kale sau de rușcula.** Cercetătorii de la State University of New York au descoperit că simptomele anxietății sunt asociate cu o stare



antioxidantă redusă și că antioxidanții pot ajuta în ce privește starea de spirit. Legumele cu frunze de culoare verde închis, precum varză kale, bogată în betacaroten și vitamina E, sunt necesare pentru a crește nivelurile de antioxidanți și pentru a susține buna funcționare a creierului.

**Produsele lactate.** Laptele, iaurtul și brânza sunt surse valoroase de calciu, vitamina D și proteine, care ajută la stabilizarea glicemiei. Totodată, produsele lactate conțin triptofan, un aminoacid care ajută creierul să producă substanțe chimice asociate cu calmul și liniștea. Consumă variantele degresate de lapte și de iaurt, recomandat fiind și chefirul dacă are un procent mai mic de grăsimi.

**Migdalele.** Studiile au arătat că magneziul poate fi un tratament eficient pentru simptomele asociate anxietății, mai ales că valorile prea mici de magneziu reduc nivelurile de serotonină din creier. Doar 30 de grame de migdale (aproximativ 12 bucăți) conțin 75 mg de magneziu, care contribuie la necesarul tău zilnic. Alte surse de magneziu pe care le poți încerca sunt: leguminoasele, semințele și avocado.

**Avocado.** Conform site-ului doc.ro, fructele de avocado sunt bogate în complexul de vitamine B, care alină stresul și în grăsimi benefice pentru inimă, care pot ajuta la reducerea anxietății. Vita-

mina B6, de exemplu, ajută organismul să producă mai mulți neurotransmițători, printre care serotonina, care influențează dispoziția (starea ta de spirit). Vitaminele din complexul B (tiamină, riboflavina și niacina) au efecte pozitive asupra sistemului nervos, așa că ar trebui să le incluzi mai des în dieta ta, dacă suferi de atacuri de panică.

**Carne de pește și carne de pasăre de curte.** Peștele și carnea de pasăre îți oferă cantități mari de proteine și de nutrienți, inclusiv de vitamine din complexul B, fier și zinc. Nutriționiștii îți recomandă să ai mese echilibrate, care să conțină atât proteine, cât și carbohidrați complecși și grăsimi sănătoase, pentru a reduce simptomele anxietății. Carnea de curcan și cea de pui sunt alimente bogate în triptofan, așa că este bine să le incluzi în alimentația ta. Peștele gras, precum somonul, tonul, păstrăvul și halibutul îți oferă doze bune de acizi grași Omega-3, acele grăsimi sănătoase care încurajează buna funcționare a creierului și care pot ajuta la calmarea simptomelor depresive, asociate cu anxietatea și tulburările ei.

Discută cu medicul tău specialist dacă te confrunți des cu atacurile de panică, iar dacă acesta descoperă că ai curențe în ceea ce privește anumii nutrienți, el este cel mai în măsură să îți recomande suplimente alimentare care te-ar putea ajuta.

## Combinatii de alimente care trebuie evitate

Mănânci numai alimente sănătoase, slabe în grăsimi, însă te simți veșnic balonat și acumulezi kilograme pe zi ce trece? E posibil să alege greșit modul în care combini alimentele. Alimentele sunt digerate cu ușurință atunci când sunt combinate în mod corect.

Altfel, stomacul poate întâmpina probleme în timpul digestiei și astfel apar tulburări precum constipația, diareea, greață, arsurile și nu numai.

**Carne cu pâine și paste** – carnea nu trebuie asociată niciodată cu alimentele bogate în carbohidrați. Asta pentru că stomacul nu poate digera așa cum trebuie această combinație și vor apărea simptomele indigestiei. Stomacul are nevoie de cel puțin o jumătate de oră între aceste două categorii de alimente. Pentru a ușura digestia, consumă carnea alături de salate proaspete. Există și credința că nu este sănătos să consumăm carnea împreună cu cartofi. Deși este într-adevăr o combinație "greaie" pentru stomac, putem consuma carnea cu o cantitate mică de cartofi, dacă sunt gătiți la abur sau la cuptor.

**Paste cu sos de roșii** – o combinație des întâlnită și considerată sănătoasă, paste cu roșii, poate cauza senzația de oboseală acută după masă întrucât stomacului îi este greu să digere combinația de carbohidrați (pastele) și mâncare acidă (sosl de roșii).

**Cereale cu lapte** - la fel ca și fructele, și laptele este recomandat să se consume singur, cu câteva ore după și înainte de următoarea masă. Asociat cu cereale, laptele este foarte greu de digerat și produce tulburări digestive.

**Brioșe și suc de fructe** - această combinație vine la pachet cu multe calorii, dar cu foarte puțini nutrienți. Dacă îți începi ziua cu o asemenea gustare, după ora prânzului foamea și poftele nesănătoase te vor ataca. Lipsa proteinelor și a fibrelor, combinată cu cantitatea mare de zahăr, îți vor da glicemia peste cap.

**Fasole și brânză** - această combinație se regăsește în mod deosebit în preparatele specifice mexicane precum fainoșii naschos. Proteinele din produsele lactate asociate cu fasolea îngreunează extrem de tare digestia și produc balonare și flatulență.

**Omlétă cu brânză și carne** - combinațiile de mai multe proteine îngreunează și ele digestia așa că e mai bine să ne concentrăm asupra unui singur tip de proteine la o masă. Alege, mai degrabă, o omlétă vegetariană.

**Sandviș cu brânză topită** - proteinele din brânză și amidonul din pâine nu fac echipa bună împreună. Atât proteinele cât și amidonul au nevoie de enzime diferite, dar și de un nivel de aciditate diferit pentru a fi digerate. Consumate împreună, acestea obligă stomacul să digere prima dată proteinele, nu alimentul bogat în amidon. Amidonul nedigerat fermentează și se descompune, cauzând probleme digestive.





## Informația TV



**Ioana Zaharia,**  
"Gimnastica de  
dimineață" - 7.30

6.30 Gimnastica de dimineață cu Ioana Zaharia 7.00 Știri 7.30 Gimnastica de dimineață cu Ioana Zaharia 18.30 "Audi-ențe în direct", realizator Ioan Anițaș 19.30 Știrile ITV 20.00 "Agenda publică", realizator Stela Cădar

## Antena 1

7.00 Observator 8.00 Neatza cu Răzvan și Dani 11.00 Prietenii de la 10 13.00 Observator 14.00 Muza dragostei 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Fructul oprit 23.00 Xtra Night Show 1.00 Eroii 2.00 Rolul vieții 4.00 Acces direct (r) 6.00 Observator

## TVR 2



**Alain Delon,**  
"Zorro" - 21.30

7.00 Regatul Sălbatic 7.30 Chef de vedete (r) 8.30 Câștigă România! (r) 9.30 Cele șase surori (r) 10.30 Toamna amintirilor (r) 11.45 Poate nu știai 11.50 100 de povești despre Marea Unire-5 minute de istorie cu prof. dr. Adrian Cioroianu-PREMIERA 12.00 Teleshopping TVR 2 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităților 13.30 Cap compas 14.00 Bhutan -cocorii și copii 15.00 Primăverii 15.30 Chef de vedete 16.30 Cele șase surori 17.30 Toamna amintirilor 18.45 E vremea ta! 19.00 Teleshopping TVR 2 19.45 Sport 20.00 Câștigă România! 21.00 Primăverii 21.30 Zorro 23.40 100 de povești despre Marea Unire-5 minute de istorie cu prof. dr. Adrian Cioroianu 23.50 Caracatița 0.50 Câștigă România! (r) 1.50 Primăverii (r) 2.15 Oameni serioși 3.45 Caracatița 4.40 Cap compas

## Pro TV



**Adela Pârvu,**  
"Visuri la cheie"  
- 20.30

7.00 Știrile Pro TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile Pro TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile Pro TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile la cheie 22.30 Pe bune?! 23.30 Știrile Pro TV 0.00 Șefi de coșmar(r) 2.15 Prădătoare 3.15 Lista clienților (r) 4.15 Lecții de viață (r) 5.00 Ce spun românii 6.00 Știrile Pro TV



## Kanal D



**Kadir Dogulu,**  
"Un destin la  
râscrucă" - 17.00

7.30 Teleshopping 8.15 Pastila de răs 8.45 Teleshopping 9.15 Gunes 10.00 Puterea dragostei 12.00 Știrile Kanal D 13.00 Puterea dra-gostei 15.00 Teo Show 17.00 Un destin la râscrucă (r) 18.45 Știrile Kanal D 20.00 Mireasa din Istanbul 23.15 FanArena 1.00 Știrile Kanal D (r) 2.00 Teo Show (r) 3.45 Puterea dragostei (r) 6.00 Teleshopping (r) 6.30 Pastila de răs 6.45 Știrile Kanal D (r)



## Pro Cinema



**Robert de Niro,**  
"Sezon de  
vânătoare" - 20.30

8.45 La bloc (r) 11.15 Povestea unui cavaler 16.00 Vânătorii de fantome 2 18.15 La bloc 20.30 Sezon de vânătoare 22.15 Peștele uciugaș 0.00 Misiune în paradisi 1.45 Sezon de vânătoare (r) 3.30 La bloc 5.45 La Măruță



## Eurosport

7:30 Schi alpin: Cupa Mondială, în Canada 9:30 Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda 11:00 Fotbal: Liga Americană de fotbal MLS, la, Statele Unite 12:30 Fotbal: Liga Americană de fotbal MLS, la, Statele Unite 14:30 Omnisport: Colțul regizorului 14:30 Jocurile olimpice: Galeria vedetelor PyongChang - Biatlon 15:30 Sărituri cu schiurile, Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda 17:00 Schi alpin: Cupa Mondială, în Canada 18:00 Schi alpin: Cupa Mondială, la Killington, în Statele Unite 18:30 Schi alpin: Cupa Mondială, în Statele Unite 19:00 Știrile Eurosport 21:05 Sporturi de iarnă: În urmărirea istoriei 19:30 Fotbal: Cupa Mondială U17, în Uruguay 20:45 Fotbal, Cupa Mondială U17, în Uruguay 23:50 Fotbal: Cupa Mondială U17, în Uruguay 2:00 Sporturi de iarnă, În urmărirea istoriei 2:30 Fotbal: Cupa Mondială U17, în Uruguay 4:00 Fotbal, Cupa Mondială U17, în Uruguay 5:30 Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Ruka, în Finlanda

## Pro 2



**Claudia Alvarez,**  
"Pe tărâmul  
dorinței" - 18.00

7.30 Pe tărâmul dorinței 8.30 Dr-goste de contra-bandă(r) 9.30 Teleshopping 9.45 Petale de singurătate (r) 10.45 Teleshopping 11.15 Inima nu cere voie 13.15 Teleshopping 13.30 Pe tărâmul dorinței 14.30 Dragoste de contrabandă (r) 15.30 Petale de singurătate 16.30 Într-o altă viață 18.00 Pe tărâmul dorinței 19.00 Inima nu cere voie 21.00 Dragoste de contrabandă 22.00 Regina 23.45 Inima nu cere voie 1.45 Ce se întâmplă doctore 6.00 Într-o altă viață (r)

## M1

6.55 Azi dimineața 9.50 Azi înainte de masă 13.01 Jurnal de prânz 13.55 Azi după masă 15.35 Expres carpatin 16.33 Față-n față 20.05 Planeta albastră 20.30 Jurnal 20.34 Astă seară 22.30 Jurnal mondial 22.51 Astă-noapte 1.02 Jurnal de închidere



## Prima TV



**Șerban Huidu,**  
"Cronica  
cârcotașilor" - 20.30

7.20 Trăsniți din NATO (r) 8.00 Elisa (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Mama mea gătește mai bine (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Elle on TV (r) 12.00 Teleshopping 14.00 Camera de răs 14.30 Teleshopping 15.05 Focus 16.00 Elisa 17.10 Trăsniți din NATO 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Cronica cârcotașilor 22.30 Starea nației 23.30 Trăsniți din NATO 0.30 Focus din inima României 1.00 Cronica cârcotașilor (r) 3.00 Mama mea gătește mai bine 4.00 Focus 5.00 Camera de răs (r) 5.50 Starea nației 6.50 Teleshopping

## RTL Club

8.15 Magazin matinal 10.20 Astro show 13.30 Budapesta zi și noapte 14.45 Lupta bucatărilor șefi 16.50 Story Extra 17.20 Elif - Pe drumul dragostei 18.25 Focus 19.00 Jurnal RTL 22.00 Între prieteni - ser. magh 22.40 Budapesta zi și noapte 23.50 Suleiman - film turc 2.40 Femeia adevărată - magazin de stil de viață

## Echo

12.00 Știri 12.05 Către casă 13.30 Orizont 14.10 Clubul presei 15.25 Club cultural 15.35 Magazin sportiv 16.00 Jurnal 16.10 Arhitectura XXI 16.35 Moștenirea vie 18.10 Lumea verde 20.05 Actualitatea zilei 21.00 Jurnal 21.35 V4 22.10 Angard - magazin politic

## TVR 1



**Alina Stancu,**  
"Aici, acum" - 12.00

7.00 Teleshopping 8.00 Teleshopping 9.00 Teleshopping 10.00 Perfect imperfect 11.00 Perfect imperfect 11.55 Jurnal de Centenar 12.00 Aici, acum 13.00 Teleshopping 13.30 Tribuna partidelor parlamentare 14.00 Teleshopping 14.55 Vorbește corect! 15.00 Conviețuiri 16.00 Teleshopping 16.05 Conviețuiri 17.00 Teleshopping 17.05 Interes general 18.00 Sportul din spatele frontului 19.00 Pulsul zilei 20.00 Teleshopping 21.00 România 9 22.00 România 9 22.30 Puterea speranței 23.30 Legende și mistere 0.00 Teleshopping 0.25 Jurnal de Centenar 0.30 Fan urban 1.00 Sportul din spatele frontului (r) 2.00 România 9 (r) 2.52 România 9 (r) 3.15 Teleshopping (r) 4.00 Puterea speranței (r) 4.55 Legende și mistere 5.25 Inimă României 5.30 Pulsul zilei 6.20 Vorbește corect

## Duna TV

7.00 Jurnal 8.45 Poșeta 10.25 În umbra trecutului 13.02 Jurnal 13.50 Să gătim simplu din nou 16.05 Patrula montană 17.10 Doctorul de pe munte 18.05 Poșeta 19.00 Jurnal 19.35 Labirintul sorților 21.35 Partitura 22.35 Vremea cinstei 23.30 On the Spot 0.25 Poznan - film pol.



# Rochia midi potrivită pentru orice ocazie

Devenită unul dintre cele mai căutate articole vestimentare din ultimii ani, rochia midi este soluția salvatoare la orice oră, pentru orice fel de eveniment și pentru orice tip de buznar. Rochiile midi sunt ușor de purtat, dar nu la fel de ușor de uitat, pentru că modelele pentru astfel de rochițe sunt absolut senzaționale.

Rochia midi este acea bucată de țesătură care a provocat un soi de faliment în industria modei, la apariție. De asemenea, a dat „nas” multor porniri de inspirație feministă.

## Mici detalii de istorie a rochiei midi

Istoria rochiei midi a pornit în anii 1920 când, pentru prima dată în secole, rochia lungă cu tiv până în podea începea să coboare de pe podium. Războiul se încheiase, iar lumea era ca un club de noapte: economia începea să se miște încet încet, gleznelor femeilor se mișcau în ritmuri de dans pe la fieste, taliile de la rochii începeau să coboare în croieli, iar epoca victoriană transpirantă a corsetelor estompa pe fiecare zi. Coco Chanel, remarcată deja în rândurile VIP-urilor, spunea deja oamenilor să înceapă să mai și trăiască puțin. Dar apoi, deodată, ca din senin, în 1929 a lovit Marea Criză. Acesta a fost și momentul când epoca fustei și rochiei midi a început să se impună din plin. A început mai timid, cu o perioadă a fustei midi tradiționale, mai lungi, peste gamba piciorului, dar fără să atingă încheietura acestuia. pe la 1940, rochia midi a început să se tot scurteze, ajungând prin anii 50 la o mare varietate de croieli tip creion sau A-line. Cam de atunci, rochia midi s-a păstrat în tot mai multe modele, evoluând constant odată cu contextul cultural, până azi.

Iată câteva dintre modelele de rochie midi care ar putea să se potrivească perfect chiar și stilului tău! Fii încrezătoare și poartă rochiile midi în orice moment al zilei!

## Rochii midi potrivite pentru petrecerea de cocktail

Un eveniment organizat în



mijlocul zilei te solicită la fel de tare ca petrecerea de la miezul nopții. Este genul de eveniment unde nu poți să apari cu ținută de seară, dar nici cu una prea casual, așa că alegerea ținutei poate să îți ia mai mult timp decât de obicei.

Dar acum poți să găsești soluția într-o rochie midi cu motive și tot soiul de imprimeuri colorate sau spectaculoase. Ori o rochie midi cu aplicații strălucitoare sau interesante. Este potrivită pentru zilele în care vrei să fii elegantă și strălucitoare, dar fără să atragi prea mult atenția asupra ta.

O rochie midi de ocazie specială amintește practic de începuturile istoriei rochiei și fustei de lungime midi. Dacă este mai mulată pe corp, are grijă să sublinieze feminitatea prin liniile fine și sexy cu care îmbracă corpul.

Să nu mai spun de cât de bine o poți accessoriza fie cu una din culorile imprimeurilor de pe ea, fie cu alte accesorii multicolore. În picioare, poartă cu stil o pereche de pantofi stiletto sau sandale cu toc delicate și vei străluci, cu o ținută alungită, care te va face să arăți și classy și modernă totodată, și muuult mai înaltă și mai slabă!

Rochiile midi par de inspirație vintage sau retro, sunt foarte feminine și elegante, pline de stil, astfel încât nu ai cum să nu cucerești prin farmec și mis-

## O rochie midi versatilă - mai multe ocazii

Deși poate părea ciudat, sunt multe rochii midi versatile pe care le poți purta atât la birou, cât și la o ieșire în parc, trebuie doar să fii atentă la accesoriile pe care le alegi. Astfel, poți transforma o rochie midi mulată dintr-una sport într-una elegantă, doar alegând altă geantă și altă încălțăminte.

Îți trebuie o rochie midi simplă și bijuterii statement opulente care să transforme complet orice ținută, chiar și rochia în sine! Și chiar te sfătuiesc să îți iei cât mai multe astfel de rochii în garderobă. Vaporoză, largi, în croieli evazate sau strâmte, mulate pe corp, care evidențiază liniile feminine. De la adidași până la tocure elegante, de la ținute urbane, casual, până la cele de seară, chic, o astfel de rochie midi simplă te va salva din orice situație.

Rochia midi simplă și versatilă nu e de ieri, de azi. Așa că o vei găsi de la mama, chiar bunica ta, din garderoba femeilor de altă dată, după cum îți spuneam mai sus în istoria rochiei midi, care a apărut de aproape un secol, până

la adolescența din zilele noastre. Coco Chanel e primul designer care s-a jucat cu rochia midi neagră simplă și adaptabilă oricărei situații, de la rochie de zi, însoțită de bijuterii din perle, până la rochie de seară - the little black dress -, așa că, mai are rost să-ți spun că merită să investești într-o rochie midi neagră simplă? Probabil că o ai în dulap.

## Rochii midi de ocazie specială

Fii o adevărată prințesă în rochița ta midi! Când vrei să fii sexy, dar și să le arăți celorlalți că ești o femeie serioasă și de încredere, alege o rochie midi de seară care să nu lase prea multă piele la vedere. Culorile calde oferă o imagine inocentă și extrem de feminină a celei care le îmbracă cu zâmbetul pe buze drept accesoriu. Ca să nu mai vorbesc de rochiile midi diafane în culori pastelate. Sunt perfecte la orice ocazie specială, că ești la o nuntă ca domnișoară specială, că mergi la un botez sau chiar bal de absolvire ori cină romantică. Chiar și la nunta ta civilă merită să alegi o rochie midi de seară. Este feminină, simpatică, ca de Barbie, amintește de copilărie, dacă are croială evazată, tip A-line sau babydoll. Ca de Alice în Țara Minunilor. Așadar, alege să strălucești într-o rochie midi de ocazie, super elegantă!



## Informația TV



**Eva Laczko,**  
"Audiențe  
in direct" - 18.30

6.30 Gimnastica de dimineață cu Ioana Zaharia 7.00 Știri 7.30 Gimnastica de dimineață cu Ioana Zaharia 18.30 "Audiențe in direct", realizator Eva Laczko 19.30 Știri 20.00 "Agenda publică", realizator Stela Cădar 21.30 "Info Studio"

## Antena 1

7.00 Observator 8.00 Neatza cu Răzvan și Dani 11.00 Prietenii de la 10 13.00 Observator 14.00 Regatul inimii mele 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Albă ca zăpada 0.00 Xtra Night Show 1.00 Prădători de noapte 3.00 Observator (r)

## TVR 2



**Eline Powell,**  
"Destine în război"  
-21.30

7.00 Regatul Sălbatic 7.30 Chef de vedete (r) 8.30 Câștigă România! (r) 9.30 Cele șase surori (r) 10.30 Toamna amintirilor (r) 11.45 Poate nu știai 11.50 100 de povești despre Marea Unire-5 minute de istorie cu prof. dr. Adrian Cioroianu-PREMIERA 12.00 Telegazeta TVR 2 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităților 13.30 Natură și aventură 14.00 Andaluzia-tradiția transhumantă 15.00 Primăverii 15.30 Chef de vedete 16.30 Cele șase surori 17.30 Toamna amintirilor 18.45 E vremea ta! 19.00 Telegazeta TVR 2 19.45 Sport 20.00 Câștigă România! 21.00 Primăverii 21.30 Destine în război 23.20 100 de povești despre Marea Unire-5 minute de istorie cu prof. dr. Adrian Cioroianu 23.30 Caracatița 0.30 Câștigă România 1.30 Primăverii 1.55 Zorro 3.55 Caracatița 4.20 Telegazeta TVR 2 5.00 Destine ca-n filme (r) 5.55 Imnul României 6.00 Poate nu știai 6.15 Teleshopping

## Pro TV



**Bruce Willis,**  
"Greu de ucis 2"  
-22.30

7.00 Știrile Pro TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile Pro TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile Pro TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile Pro TV 20.30 Las Fierbinți 21.30 Triplusec 22.30 Greu de ucis 2 1.00 Știrile Pro TV 1.30 Predatoarea 2.30 Las Fierbinți 3.30 Arena bucătarilor 4.00 Lecții de viață (r) 5.00 Ce spun românii 6.00 Știrile Pro TV



## Kanal D



**Cristian Sabbagd,**  
"Știrile Kanal D"  
-18.45

7.30 Teleshopping 8.15 Pastila de răs 8.45 Teleshopping 9.15 Gunes 10.00 Puterea dragostei 12.00 Știrile Kanal D 13.00 Puterea dragostei 15.00 Teo Show 17.00 Un destin la răscruce (r) 18.45 Știrile Kanal D 19.45 Exatlon 23.15 FanArena 1.00 Știrile Kanal D (r) 2.00 Teo Show (r) 3.45 Puterea dragostei (r) 6.30 Pastila de răs 6.45 Știrile Kanal D (r)



## Pro Cinema



**Brit Marling,**  
"Un alt pământ"  
-20.30

7.00 Drumul spre Rio 9.15 La bloc (r) 11.45 Vânătorii de fantome(r) 14.15 Ase-diați la domiciliu (r) 16.15 În căutarea fericirii 18.15 La bloc 20.30 Un alt pământ 22.30 Sărșitul aventurii 0.45 Cu plăcere 2.30 Sărșitul aventurii 4.30 La bloc (r) 5.45 La Măruță



## Pro 2



**Engin Akyürek,**  
"Dragoste de  
contrabandă"  
-21.00

7.30 Într-o altă viață 8.30 Dragoste de contrabandă 9.30 Teleshopping 9.45 Petale de singurătate (r) 10.45 Teleshopping 11.15 Inima nu cere voie (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Pe tărâmul dorinței 14.30 Dragoste de contrabandă 15.30 Petale de singurătate 16.30 Într-o altă viață 18.00 Pe tărâmul dorinței 19.00 Inima nu cere voie 21.00 Dragoste de contrabandă 22.00 Regina 23.45 Inima nu cere voie (r) 1.45 Dincolo de povestiri 2.15 Ally McBeal 6.00 Într-o altă viață (r)



6.55 Azi dimineața 9.53 Azi înainte de masă 13.01 Jurnal de prânz 13.50 Jurnalul celor din V4 13.55 Azi după masa 14.35 Banca de școală 16.35 Unio 28 17.35 Planeta albastră 18.33 Față-n față 18.53 Astă-seară 19.00 Jurnal 22.30 Jurnal mondial 22.51 Astă-noapte 23.00 Jurnal 0.21 Știri 1.02 Jurnal de închidere



## Prima TV



**Magda Vasiliu,**  
"Focus"  
-15.05

7.20 Trăsniți din NATO (r) 8.00 Elisa (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Mama mea gătește mai bine 11.00 Teleshopping 11.30 Casa: construcție și design (r) 12.00 Teleshopping 14.00 Camera de răs 14.30 Teleshopping 15.05 Focus 16.00 Elisa 18.00 Focus 18.19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Total sau nimic 22.30 Starea nației 23.30 Trăsniți din NATO 0.30 Focus din inima României 1.00 Operator (r) 3.00 Mama mea gătește mai bine 4.00 Focus 5.00 Camera de răs 5.50 Starea nației 6.50 Teleshopping

## RTL Club

8.15 Magazin matinal 10.50 Astro show 13.00 Îndulcitor - magazin de stil de viață 13.30 Budapesta zi și noapte 14.45 Lupta bucătarilor șefi 16.50 Story Extra 17.20 Elif - Pe drumul dragostei 18.25 Focus 19.00 Jurnal RTL 22.00 Între prieteni 23.50 Copoi privați - ser. am. 2.35 Hotelul anului 3.05 Street Kitchen 3.40 Arcașul verde - ser. am.

## ECHO

12.05 Către casă 13.00 Jurnal 13.30 Clinica 14.10 Istoria de ieri 15.00 Jurnal 15.25 Club cultural 16.05 Mari decizii 17.00 Jurnal 18.10 Constructori maghiari 18.35 Orizont 20.05 Actualitatea zilei 21.35 Bruxellesul 22.10 În spatele știrilor

## TVR 1



**Gabriel Giurgiu,**  
"Europa mea"  
-17.05

7.00 Telegazeta matinal 8.00 Telegazeta matinal 9.00 Telegazeta matinal 10.00 Perfect imperfect 11.00 Perfect imperfect 11.55 Jurnal de Centenar 12.00 Aici, acum 13.00 Teleshopping 13.30 Parlamentul României 14.00 Telegazeta 14.55 Vorbește corect 15.00 Akzente 16.00 Telegazeta 16.05 Akzente 17.00 Telegazeta 17.05 Europa mea 18.00 Gala 100 centenar 20.00 Telegazeta 21.00 Mihai Viteazul 23.00 România 9 0.00 Telegazeta 0.30 Zon@IT 1.10 Mihai Viteazul 2.55 România 9 (r) 4.00 Telegazeta (r) 4.00 Puterea speranței (r) 4.55 Adevăruri despre trecut 5.25 Imnul României 5.30 Pulsul zilei 6.20 Vorbește corect!

## Duna TV

7.00 Jurnal 8.45 Poșeta 9.40 Pământul făgăduinței 10.30 În umbra trecutului 13.02 Jurnal 13.45 Să gătim simplu din nou 15.00 În umbra trecutului 15.55 Patrulă montană 17.00 Doctorul de pe munte 18.05 Poșeta 19.00 Jurnal 19.35 Labirintul sorților 22.25 Toth Janos - ser. magh 23.00 Control - thriller magh. 0.55 În cinstea lui Sara Sandor



## Artro Vigor favorizează buna funcționare a sistemului articular

**Suplimentul alimentar Artro Vigor este un produs atent formulat pentru a proteja și favoriza buna funcționare a sistemului articular, cu efecte benefice și asupra celui osos.**

Acest demers este cu atât mai important cu cât ritmul vieții noastre devine tot mai alert și stresant, iar alimentația noastră devine tot mai haotică, procesată, plină de toxine și cu un profil nutrițional dezechilibrat. Toți acești factori de stres, împreună cu lipsa expunerii la lumina naturală, un efort fizic neadecvat, o hidratare insuficientă, un somn de slabă calitate și alte obiceiuri nocive (excesul de alcool, fumatul, administrarea improprie de medicamente), în timp, pot crește statusul inflamator din organism. Acest lucru are o influență negativă asupra întregului corp, inclusiv a sistemului osteoarticular. De aceea, suplimentele ce au la bază compuși activi cu proprietăți mineralizante și antiinflamatoare (Fructoboratul de calciu) și protectoare și regeneratoare la nivelul articulațiilor (Glucosamina și Condroitina) sunt o soluție naturală și la îndemână pentru combaterea acestor factori cu impact negativ asupra sănătății noastre.

Pentru realizarea suplimentului, au fost folosite ingrediente 100% naturale precum Glucosamina, Condroitina și Fructoboratul de calciu. Aceste ingrediente naturale au o matrice informațională apropiată de forma sa naturală. Acest lucru le permite substanțelor active să acționeze sinergic, completându-se și potențându-se reciproc. Datorită formulei concentrate, produsul de față asigură o cantitate optimă de principii active, fiind totodată ușor de utilizat. În concluzie, prin sinergia glucosaminei și a condroitinei cu fructoboratul de calciu, produsul Artro Vigor contribuie la menținerea sănătății sistemelor articular și osos prin limitarea erodării cartilajilor și a pierderilor de masă osoasă. Acesta contribuie la stimularea sintezei osoase și a țesutului cartilajinos. În plus, introducerea fructoborului de calciu în rândul ingredientelor, conferă produsului de față proprietăți antiinflamatoare și antioxidante. Astfel, acest produs deosebit a fost special conceput pentru

a avea o acțiune: protectoare și regeneratoare la nivel articular, antiinflamatoare, antioxidantă și mineralizantă.

Fructoboratul de Calciu este un complex organic de calciu, fructoză și bor ce se regăsește în mod natural în fructe și legume proaspete, dar și în nuci și ierburi aromatice. Acesta este considerat una dintre cele mai biodisponibile surse de bor și calciu, fiind mai sigur și ușor de asimilat decât alte forme de bor (acid boric/borax/borat de sodiu). De fapt, fructoboratul de calciu este singura formă alimentară a borului considerată sigură, stabilă, non-toxică și deosebit de activă biologic. Borul joacă un rol important în organismul uman, făcând parte din structura unor metalo-enzime, dar și datorită rolului de catalizator în reacții biologice specifice.

Glucosamina este una dintre cele mai comune monozaharide. Aceasta se găsește în mod natural în oasele animalelor, în măduvă, în cochiliile scoicilor, în exoscheletul crustaceelor și în peretele celular al fungilor. În corpul uman, aceasta este sintetizată din glutamină și un derivat al fructozei. Glucosamina este, la rândul ei, un precursor important pentru glicozaminoglicani, proteoglicani și glicolipide. Proteoglicanii sunt un compus major al macromoleculor cartilajinoase ce formează articulațiile. Glucosamina joacă, deci, un rol important în menținerea sănătății articulațiilor, crescându-le rezistența și stimulând regenerarea lor. Astfel, glucosamina este un compus natural, sigur, ce este util în menținerea bunei funcționări a sistemului articular.

Condroitina este un glicozaminoglican ce se găsește în mod natural în cartilajele animalelor. În organismul uman, aceasta este un compus structural important al cartilajilor și formează o moleculă polizaharidică ce le conferă acestora rezistență la compresie. Folosită, cel mai adesea, alături de glucosamină, condroitina poate proteja sistemul articular și contribuie la menținerea flexibilității și la regenerarea articulațiilor. Suplimentarea cu glucosamină și condroitină este cea mai eficientă atunci când este începută încă din tinerețe, într-o manieră profilactică.

Fructoboratul de calciu intră în compoziția multor suplimente alimentare ce se regăsește pe piața Statelor Unite ale Americii, bucurându-se de o tot mai mare popularitate, dar fiind încă la stadiul de nouate pe piețele din Europa. Recent acesta a fost introdus ca ingredient în suplimentele alimentare din România, Societatea Hypericum Impex fiind prima, și momentan singura firmă producătoare de suplimente naturale care a inclus fructoboratul de calciu (formulă patentată) ca ingredient principal pentru gama sa de top.

**Produsele se găsesc la cele două magazine Hypericum din municipiul Satu Mare:**

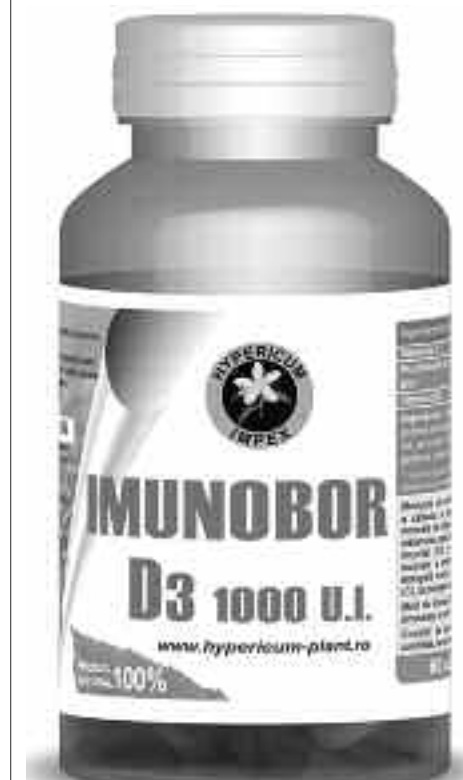
Drumul Careiului, nr. 4-5, Tel: 0261.740.121  
Str. Ștefan cel Mare, nr. 5, Tel: 0261.716.450

**Producător:**  
HYPERICUM IMPEX S.R.L.  
Sediul: Baia Sprie, str. Gutinului,  
nr. 3A, Maramureș, România

Tel/fax: 0262.271.338 ; 0262.372.695  
Tel comenzi: 0262.263.048  
E-mail: office@hypericum-plant.ro sau  
hypericumimpex@yahoo.com

**Pentru mai multe informații cu privire la produsele noastre și pentru oferte, vă rugăm să accesați site-ul: www.hypericum-plant.ro**

## Întărește-ți imunitatea cu Imunobor



**Imunobor este un produs atent formulat pentru a vitaminiza, mineraliza și întări organismul.**

Formula inovativă a produsului constă în conținutul optim de fructoborat de calciu cu eliberare lentă, într-o formă patentată, unică pe piața nutraceutică din România. Ingredientele folosite au fost special selectate pentru a acționa sinergic, completându-se și potențându-se reciproc. Astfel, acest produs deosebit a fost conceput pentru a avea o acțiune mineralizantă, vitaminizantă, osteoprotectoare și tonică la nivelul sistemului imunitar.

Prin sinergia fructoborului de calciu, a vitaminei D3 și a vitaminei C, produsul de față contribuie la menținerea sănătății sistemului osos prin limitarea pierderilor de masă osoasă și stimularea sintezei osoase. Datorită compușilor activi conținuți, suplimentul contribuie la metabolismul calciului, magneziului și al fosforului, la mineralizarea și vitaminizarea organismului și la reechilibrarea hormonală a acestuia. Este un excelent antioxidant și antiinflamator, îmbunătățind starea celulelor și a țesuturilor osoase și musculare prin limitarea stresului oxidativ. În plus, acesta influențează în mod benefic utilizarea unor substanțe implicate în procesele metabolice precum: trigliceridele și glucoza, aminoacizii și proteinele, compușii care conțin oxigen reactiv și estrogenul.

Nu în ultimul rând, formula unică, optim dozată a produsului susține organismul în lupta cu procesele degenerative ce conduc la apariția artritei, a pierderilor de memorie și declinului cognitiv, afectarea cartilajului sau chiar apariția cancerului.