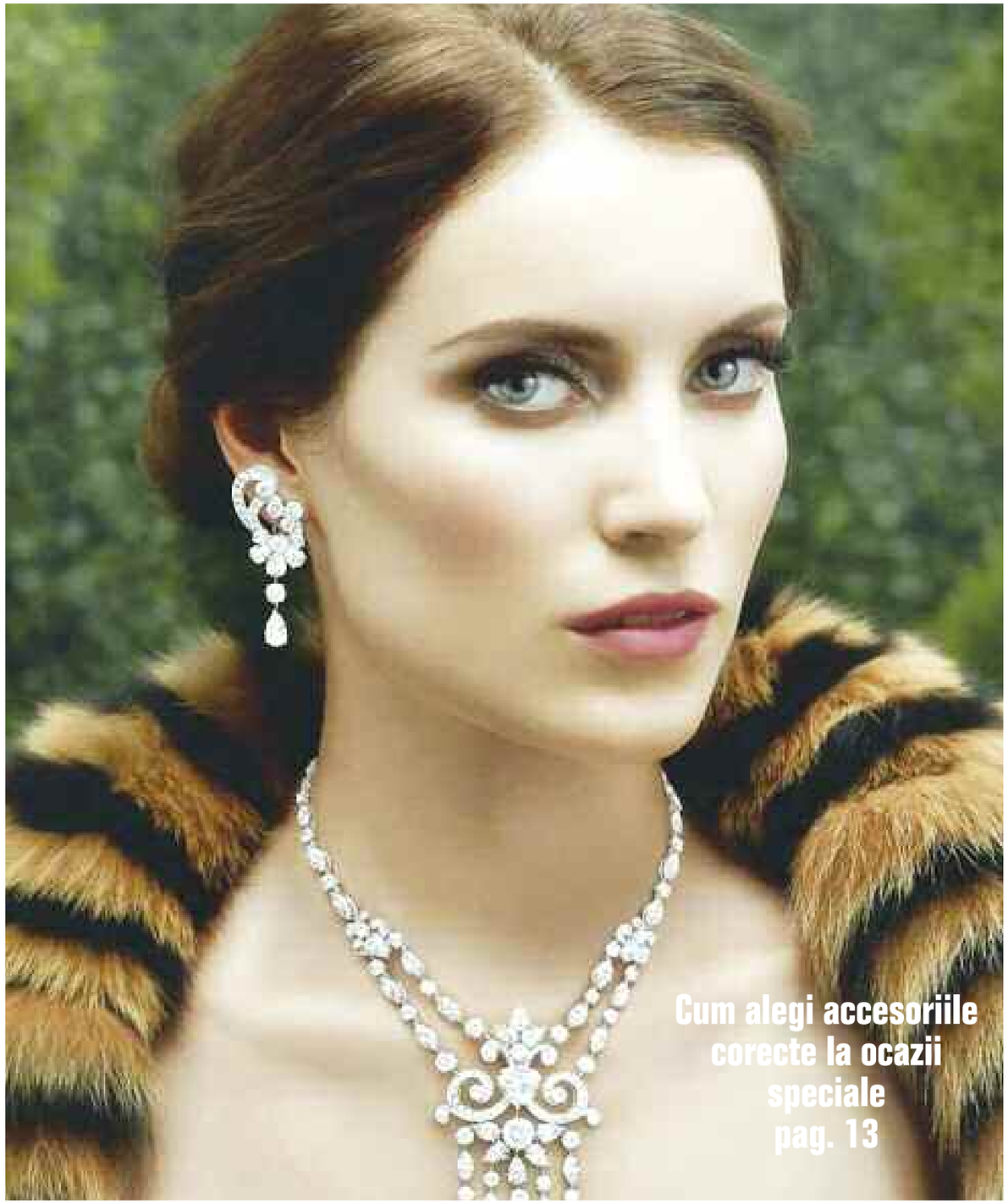
*Se dă numai cu Informația zilei!*

# Sănătate & Frumusețe



**Cum alegi accesoriile corecte la ocazii speciale**
**pag. 13**

Anul XIV Nr. 649 08.02 - 14.02 Se distribuie gratuit împreună cu "Informația Zilei"

**Robert Pugner, membru al Ordinului Arhitecților, invitat la emisiunea "Info Studio" Sâmbătă, ora 13.00, la Informația TV**

## Informația TV

*Dr. Silaghi Daniela, invitată la "Audiențe în direct" - 18.30*

**6.30** Gimnastica de dimineață **7.00** Știri **7.30** Gimnastica de dimineață **18.30 Audiențe în direct** (redifuzare), invitat dr. Silaghi Daniela, psihiatru **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 11 **13.00** Observator **14.00** Guess My Age – Ghicește vârsta **16.00** Observator **17.00** Acces direct **19.00** Observator **20.00** Seria Divergent: Allegiant **22.30** Ultimul trib: Madagascar **1.00** Transformers: Exterminarea (r) **3.30** Observator (r) **4.15** Guess My Age – Ghicește vârsta (r) **6.00** Observator

## TVR 2

**7.00** Regatul Sălbatic **7.30** Documentar 360° Geo **8.30** Câștigă România **9.30** Cele șase surori **10.30** Cap compas **11.00** Ferma **12.00** Telejurnal TVR 2 **12.40** Teleshopping **13.00** Cultura minorităților **13.30** Pescar hoinar **14.00** Documentar 360° Geo **15.00** Primăverii (r) **15.30** Chef de vedete **16.30** Cele șase surori **17.30** Iarna amintirilor **18.45** E vremea ta! **19.00** Telejurnal TVR2 **19.45** Sport **20.00** Gala Umorului **21.10** Identitate furată **22.50** Poate nu știai **23.10** Mica voce mare **0.50** 100 de povești despre Marea Unire -5 minute de istorie cu prof. dr. Adrian Cioroianu **1.10** Femei de 10, bărbați de 10 (r) **2.00** Femei de 10, bărbați de 10 **2.50** dentitate furată (r) **5.55** Imnul României **6.00** Cap compas

## Pro TV

*Sylvester Stallone, "Grudge Match: Faceți pariurile" - 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** Știrile Pro TV **20.30** Românii au talent **23.00** Grudge Match: Faceți pariurile **1.30** La Măruță (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 râs **8.45** Teleshopping **9.15** 1001 de nopți **11.00** Puterea dragostei **12.00** Știrile Kanal D **13.00** În căutarea adevărului **14.30** Teo Show **17.00** Puterea dragostei **19.00** Știrile Kanal D **20.00** Povestea noastră **23.00** Bravo, ai stil! **1.00** Știrile Kanal D **2.15** Puterea dragostei **4.15** Povestea noastră **6.00** Teleshopping **6.30** Pastila de râs **6.45** Știrile Kanal D


**Informația Zilei**
ISSN 1222-4715
Director general - **D. Păcuraru**
Director editor: **Ilie Sălceanu**
Redactor șef: **Adriana Zaharia**
Director publicitate: **Gruiță Ienășoiu**
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:** redactiasm@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:** 0748.926.928, 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**


## Pro Cinema

*Tiya Sircar, "Pe urmele dinozaurilor" - 16.30*

**7.30** Album de familie (r) **9.30** La bloc (r) **12.00** In cautarea unui partener **14.00** Indiana Jones și regatul craniului de cristal (r) **16.30** Pe urmele dinozaurilor **18.15** La bloc **20.30** Suspiciunea **22.30** Nașul II **2.30** Suspiciunea (r) **4.00** La bloc (r) **5.45** La Maruță (r)

## Eurosport

**7:30** Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **8:30** Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **9:30** Snooker: Marele Premiu Mondial **11:00** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia**11:45** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **13:30** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **15:00** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **15:30**Ciclism: Turul Comunității valenciene **17:00** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **18:15** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **18:45** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Lahti, în Finlanda **20:15** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **20:50** Știrile Eurosport **0:25** Știrile Eurosport **1:00** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Lahti, în Finlanda **1:45** Ciclism: Turul Comunității valenciene **2:30** Snooker: Marele Premiu Mondial **4:00** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Lahti, în Finlanda **5:00** Schi alpin, Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **5:30** Snooker: Marele Premiu Mondial

## Pro 2

*Carlos Ferro, "Mama campionului" - 18.00*

**7.30** Mama campionului (r) **8.30** În ritmul vieții **9.30** Teleshopping **9.45** Petale de singurătate (r) **10.45** Teleshopping **11.15** Raze de lună (r) **13.15** Teleshopping **13.30** Dragoste cu împrumut (r) **14.30** În ritmul vieții (r) **15.30** Petale de singurătate **16.30** Într-o altă viață **18.00** Mama campionului **19.00** Raze de lună **21.00** În ritmul vieții **22.00** State de România **23.00** Dragoste cu împrumut **0.00** Raze de lună (r) **2.00** Petale de singurătate (r) **3.00** Mama campionului (r) **4.00** State de Romania (r) **4.45** Ce se întâmplă doctore? **5.00** Dragoste de împrumut **5.45** Într-o altă viață (r)

## M1

**6.55** Azi dimineața. **9.52** Azi înainte de masă **13.01** Jurnal de prânz **13.55** Azi după masa **14.35** Unio 28 **15.35** Gospodarul maghiar **16.35** Vârsta **17.35** Ești acasă **18.53** Astă seară **19.00** Jurnal **20.05** Vârsta **22.25** Jurnalul celor din V4 **22.30** Jurnal mondial **22.50** Azi noapte **1.02** Jurnal de închidere

## Prima TV

*Puiu Călinescu, "B.D. intră în acțiune" - 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 râs **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** B.D. intră în acțiune **23.00** Trăsniți din NATO **1.30** Mama mea gătește mai bine (r) **2.30** Nuntă în ofsaid (r) **4.15** B.D. intră în acțiune (r) **6.50** Teleshopping

## RTL Club

**7.00** Magazin de dimineață **10.05** Astro show **13.25** Budapesta zi și noapte - ser. magh. **14.40** Dragii moștenitori – ser. magh. **15.45** Castle - ser. am. **17.50** Elif - Pe drumul iubirii - ser. turc **19.00** Jurnal RTL **21.35** Între prieteni - ser. magh. **23.25** Con Air - Cursă cu piraţi – film am. **2.25** Detectivul - thriller magh.

## TV2

**7.15** Moca – mag. de dimineață **11.45** Lumea astro **13.00** Faptele - știri **13.30** Walker, copoiul din Texas – ser. am. **15.40** Bani murdari, dragoste curată - ser. turc **16.40** Marimar – ser. mex. **17.45** Cennet – ser. turc **20.00** Exatlon Hungary – reality de sporturi extreme **23.45** Rezistent la lovituri – film am.

## TVR 1

*Audrey Tautou, "Odiseea" - 21.00*

**7.00 - 9.00** Telejurnal matinal **9.45** Teleshopping **10.00** Perfect imperfect **11.00** Perfect imperfect **11.45** Teleshopping **12.30** Parlamentul României **13.00** Aici, acum **14.00** Telejurnal **14.55** Vorbește corect **15.00** Fără etichetă **16.00** EURO polis **17.00** Telejurnal **17.05** Banii tăi **17.30** Lumea azi **18.00** Observatori la Parlamentul European **18.30** Cooltura **19.00** Pulsul zilei **20.00** Telejurnal **21.00** Odiseea **23.10** Recurs la morală **0.00** Telejurnal **0.30** Istorii ascunse **1.10** Odiseea (r) **3.10** Vorbește corect! (r) **3.45** Telejurnal (r) **4.35** Pulsul zilei (r) **5.25** Imnul României **5.30** Teleshopping

## Duna TV

**7.00** Jurnal **8.50** Poșeta **9.45** Dragoste ameţitoare **10.35** Doctorul de provincie **13.02** Jurnal **13.55** Mâncăruri simple cu Jamie **15.20** Dragoste infinită – ser. turc **16.15** Șase surori – ser. span. **17.10** Agentul Rex **19.00** Jurnal **19.35** Labirintul sorților – ser. turc **21.25** Războiul piraților – film fr-it-span. **23.12** Nebunii cotidiene – film cehgerm-slov.



# Ochiul, cel mai sensibil organ al Husky-ului Siberian

**Husky Siberian este un câine de talie medie, cu blana deasă și dublă.**

Originar din Siberia, acest câine este agil, alert, inteligent, prietenos și este un câine considerat a face parte din grupul câinilor de muncă.

## Aspect fizic

Este un câine de mărime medie, rapid, suplu și are o eleganță deosebită în mișcare. Siberianul se distinge printr-un corp bine îmblânit, urechi drepte, vigilente și o coadă stufoasă, ca de vulpe. Pot căra încărcături ușoare, la o viteză moderată pe distanțe lungi. Proporțiile corpului sugerează un echilibru între putere, viteză și rezistență. Câinele se simte bine în hamuri, fiind foarte sigur pe el, iar performanțele sale sunt evidente. Masculii sunt puternici, dar niciodată greoi. Femelele au o structură mai fină, dar de asemenea, puternică și, la fel ca și masculii, dau impresia că forța și rapiditatea lor nu au limite. Husky-ul Siberian își utilizează cu măsură resursele, economisind cu foarte mare chibzuință energia.

## Istoric și origine

Este cel mai mic dintre câinii nordici, însă la greutate egală, este cel mai puternic câine de sanie dintre ei. Originile rasei sunt cam întunecate și se confundă cu acelea ale popoarelor arctice din nord-estul Siberiei. După dr. Weyer Jr., originea lor ar fi următoarea: cu mult timp în urmă, unele triburi de eschimoși au migrat din Siberia în Alaska, și de aici în Groenlanda, ducând cu ei strămoșii câinelui Malamut și câinelui Esquimos. În urma lor, a emigrat din Asia Centrală și poporul Chukchi, stabilindu-se în bazinul Kolyma și la poalele muntelui Cherschi. Ei dețineau un câine, strămoș al câinelui Husky Siberian. Între aceste două popoare s-au stabilit relații comerciale, s-au efectuat numeroase călătorii cu săniile, ocazii cu care schimbau și echipajele de câini. Husky Siberian și-a menținut integritatea rasei în decursul timpului, mai mult ca ceilalți câini nordici, datorită unei selecționări deosebite, prin castrarea exemplarelor mai puțin reușite și folosirea pentru reproducere numai a exemplarelor frumoase.

## Temperament

Husky Siberian este un câine nobil și prietenos, însă în același timp îndrăznet și alert. Nu are sub nici o formă calitățile unui câine de pază și apărare, nu este suspicios față de străini și nici agresiv cu alți câini. Este gânditor și independent, cerință vitală pentru un câine de sanie, care trebuie să acționeze corect pentru a nu pune în pericol viața sa și a musherului. Câinele matur este rezervat, are o atitudine demnă, inteligentă și un caracter energic. Întotdeauna este dispus la muncă sau la joacă, ceea ce îl recomandă și ca un bun câine de companie. Nu este agresiv sau nervos pe tot parcursul vieții, dacă este dresat corespunzător. Nu se simte bine singur, fiind un câine de haită.

## Boli specifice

În general, despre Husky se poate spune că sunt câini foarte sănătoși, deși au unele probleme specifice de sănătate. Este vorba de unele afecțiuni ale ochilor, cataracte și distrofii ale corneei, afecțiuni ce trebuie atent urmărite și tratate imediat.

Distrofia corneeană determină apariția unor pete pe suprafața (cornee) ochiului. Afecțiunea nu afectează vederea.

Entropionul este o afecțiune a pleoapelor ce implică răsucirea spre interior a marginii libere a acestora. Genele de la nivelul marginii libere a pleoapelor irită suprafața globului ocular, putând duce la probleme mult mai grave.

Degenerarea retiniană progresivă este o afecțiune care determină degenerarea celulelor nervoase de la nivelul retinei. Boala, de obicei, debutează la câinii în vârstă și poate duce la orbire.

Cataracta determină o pierdere a transparenței normale a cristalinului. Afecțiunea se poate produce la unul sau la ambii ochi și poate conduce în timp la pierderea vederii. De asemenea, nu au o toleranță foarte mare la căldură, asta și datorită zonei lor de proveniență unde temeperaturile sunt mereu mai mici de 0 grade celsius. Astfel, în lunile deosebit de călduroase este recomandat să fie ținuți într-un loc răcoros și să se acorde o atenție deosebită alimentației lor.

Husky-ul Siberian este utilizat ca și câine de sanie și participă la concursuri de diferite categorii. Este considerat ca fiind cel mai rapid dintre câinii nordici. În ziua de azi, din păcate, rasa începe să se dividă în două categorii: Husky de sanie, aceștia fiind înalți, supli, cu picioare lungi, și Husky de show care tind să pară mai mici, mai compacți și greoi. Pe lângă performanțele lor dobândite la sanie, acești câini pot fi folosiți în competițiile de Skijoring sau, în cazul în care nu există zăpadă, sania trece la un cărucior metalic, ușor, cu 3 sau 4 roți.

# Animale din România celebre pe Instagram

**Cine spune că pisicile și cățeii de companie nu participă la bunăstarea familiei se înșeală. În zilele noastre, în care internetul te poate transforma în câteva clipe într-o celebritate, foarte multe animale câștigă bani lunar.**

Au conturi pe rețelele de socializare și foarte mulți fani, așa că anumite firme sunt interesate să își facă astfel reclamă. Avem câteva exemple de succes, inclusiv în România.

Pufulescu și fratele său Iubirescu sunt printre cei mai populari motani din România. Pe Instagram - unde au cont de 3 ani - 32.000 de utilizatori îi urmăresc zilnic. Pisoii primesc comentarii inclusiv din Columbia, Japonia, Statele Unite sau Indonezia. Răzvan Barbă, proprietarul pisoilor: "Datorită faptului că aveau fotografii

bune și filmulețe virale au devenit foarte cunoscuți culmea, nu în România, ci în străinătate. Strategia mea a fost să postez zilnic, să folosesc hashtaguri și a contat foarte mult contentul pentru că era de calitate." Acum motanii testează contra cost mâncare sau produse de îngrijire.

Un alt montan vestit pe rețelele sociale este Lentilă. Are 6 ani și este din București. 33.000 de oameni i-au dat like pe Facebook. Pisoiul extrem de simpatic, are strabism, dar tocmai asta i-a asigurat succesul. Raluca Dascălu, proprietarul Motanului Lentilă:

"De când am deschis pagina și a ajuns la un număr mare de fani și pentru că are activitate mare pe postari, au fost de-a lungul timpului branduri care au vrut colaborări."

Cățelușa Nuca este și ea vedetă pe Instagram, iar anul trecut a fost chiar ambasadorul unui brand din străinătate.Raluca Ghetea, stăpâna: "Am testat mai multe produse de-a lor și le-am făcut reclamă la noi pe pagină."

Extrem de populară este și Poca, o cățelușă foarte simpatică despre care a spus mai multe chiar stăpâna sa, Irina Rusu: "Nu m-am așteptat că o să prindă și că oamenii o să fie interesați să vadă viața unui cățel care nu este de rasă. Scopul a fost să promovez adopția. Avem colaborări pro-bono cu asociații sau cabinete veterinare din Cluj."

Specialiștii în social-media spun că secretul succesului stă în postările zilnice: "Dacă vrei să ai o pagină de succes trebuie să postezi dincolo de poze, o poveste sau poze făcute din unghiuri diferite", spune Călin Biriș specialist Social Media.

Animale celebre pe rețelele sociale întâlnim însă în toată lumea. Grumpy The Cat, Monty și Honey Bee se bucură de notorietate la nivel planetar.

## Informația TV

*Eva Laczko, "Taina credinței" - 17.30*

**6.30 Gimnastica de dimineață** cu Ioana Zaharia **7.00** Știri **9.00 "La psiholog"** **10.00** Spiriduș Ghiduș **11.30** Agenda Publică (r) **13.00 "Info Studio"**, realizator Ioan Aniţaş, invitat Robert Pugner, membru al Ordinului Arhitecților **17.30 Taina credinței** (limba maghiară), realizator Eva Laczko **20.00 Viața la țară** cu Ioan Aniţaş **21.00 "Tată omul"** cu Gabriel Ghişan

## Antena 1

**7.00** Observator **10.00** Fructul oprit **13.00** Observator **13.30** Zaza Sing **16.30** Seria Divergent:Allegiant (r) **19.00** Observator **20.00** O poveste încălcită **22.00** Blonda de la drept **0.00** Spitalul de nebuni **2.00** Ultimul trib: Madagascar (r) **4.15** Spitalul de nebuni (r) **6.00** Observator

## Pro TV

*Emily Tennant, "Flicka 2" - 10.00*

**7.00** Știrile Pro TV **10.00** Flicka 2 **12.00** Ce spun românii (r) **14.00** Rocky Balboa **16.00** Românii au talent (r) **19.00** Știrile Pro TV **20.00** Ziua Independenței: Renașterea **22.15** John Wick **0.00** 7 Secunde (r) **1.45** John Wick (r) **3.30** Lecții de viață (r) **6.00** Lecții de viață

## Pro Cinema

*Ben Stiller, "Doi cuscri de coșmar"- 16.00*

**7.45** Mesaj din Vietnam - Partea I **9.45** La bloc (r) **12.00** Pe urmele dinozaurilor (r)**16.00** Doi cuscri de coșmar **18.15** La bloc **20.30** Hotelul Marigold **23.00** Cincizeci de umbre ale lui Black **0.45** Se mai întâmplă (r) **2.00** Cincizeci de umbre ale lui Black (r) **4.00** La bloc (r) **5.30** Ce spun românii (r)

## Pro 2

*Özge Özpirinçci, "Dragoste cu împrumut "- 13.30*

**7.15** Mama campionului (r) **8.15** În ritmul vieții (r) **9.15** Teleshopping **9.45** Petale de singurătate (r) **10.45** Teleshopping **11.15** Tata de-a gata (r) **13.15** Teleshopping **13.30** Dragoste cu împrumut (r) **14.30** În ritmul vieții (r) **15.30** Petale de singurătate **16.30** Într-o altă viață **18.00** Mama campionului **19.00** Raze de lună **21.00** În ritmul vieții **22.00** State de România **23.00** Dragoste cu împrumut **0.00** Raze de lună **2.00** Petale de singurătate (r) **3.00** Mama campionului (r) **4.00** State de România (r) **4.45** Ce se întâmplă doctore? **5.00** Dragoste de împrumut (r) **5.45** Într-o altă viață

## Prima TV

*Anna Széles, "Vin cicliștii" - 13.30*

**7.20** Flash monden (r) **8.20** Elisa (r) **9.30** Teleshopping **10.30** Secrete de stil **11.00** Camera de râs **11.30** Cu lumea-n cap **12.00** Teleshopping **13.30** Vin cicliștii**15.30** Chef Dezbrăcatu' **16.00** Iarna bobocilor (r) **18.00** Focus 18 **19.30** Flash monden **20.00** Poveste din Bronx **22.30** Dragoste și crimă **0.30** Poveste din Bronx (r) **3.00** Dragoste și crimă (r) **5.00** Vin cicliștii (r) **5.50** Flash monden (r) **6.50** Teleshopping

## TVR 1

*Krystyna Janda, "Decalog" - 22.00*

**7.00** Oameni ca noi **7.30** Istorii ascunse **8.00** Prietenii incredibile **8.50** Vorbește corect **9.00** Șahmat **9.30** M.A.I. aproape de tine **10.00** Vreau să fiu sănătos! **11.00** Levintza prezintă **11.30** Constructorii de visuri **12.00** Neuitarea sau povara unui popor **13.00** Fața nevăzută a lumii **13.50** Istoria cu Virgil **14.00** #Creativ **14.30** Ora regelui **15.30** Vedeta populară **16.30** Vedeta populară **17.30** Replay **19.00** Teleenciclopedia **20.00** Telejurnal **21.00** Habemus Papam: o istorie a puterii **21.50** Istoria cu Virgil **22.00** Decalog **23.00** Decalogul **0.00** Profesioniștii... cu Eugenia Vodă **1.00** Prietenii incredibile **1.50** Prădători moderni: trolii **2.45** Decalogul **3.45** Decalogul **4.40** Habemus Papam: o istorie a puterii (r) **5.25** Imnul României **5.30** Teleshopping **6.25** Moment Art (r)

## TVR 2

*Sigrid Thornton, "Noile aventuri ale fiicei oceanului" - 9.00*

**7.00** Chef de vedete (r) **8.00** Chef de vedete (r) **9.00** Noile aventuri ale fiicei oceanului **10.00** Mic dejun cu un campion **11.00** D'ale lu' Mitică (r) **12.00** Euromaxx **12.30** Gala Umorului **13.30** Femei de 10, bărbați de 10 **14.30** Femei de 10, bărbați de 10 **15.30** Cap compas **16.00** Memorialul Durerii - o istorie care nu se învață la școală **17.00** Zile cu stil **17.30** MotorVlog **18.00** Primăverii **18.55** Iarna amintirilor **20.10** Dragoste de înger **22.20** Cireșarii **0.05** Zile cu stil **0.35** MotorVlog (r) **1.10** Neînsemnații (r) **3.00** Cireșarii **4.35** Noile aventuri ale fiicei oceanului (r) **5.30** Pescar hoinar **5.55** Imnul României

## Kanal D

*Andreea Mantea, "Puterea dragostei" - 15.30*

**7.30** Teleshopping **8.15** Pastila de râs **9.00** Teo Show (r) **11.00** Sport, dietă și o vedetă **11.30** Teleshopping **12.00** Știrile Kanal D **13.00** ROventura **14.00** Asta-i România! (r) **15.30** Puterea dragostei **19.00** Știrile Kanal D **20.00** Exatlon **23.00** Bravo, ai stil! **1.00** Știrile Kanal D (r) **2.15** ROventura **3.15** Puterea dragostei (r) **5.15** Pastila de râs **6.00** Teleshopping **6.30** Pastila de râs **6.45** Știrile Kanal D (r)

## Eurosport

**7:30** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Lahti, în Finlanda **8:30** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **9:30** Snooker:Marele Premiu Mondial **11:00** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Lahti, în Finlanda **12:15** Combinata nordică: Cupa Mondială, la Lahti, în Finlanda **13:30 - 19.30** Fotbal: Premier League **21:25** Știrile Eurosport **21:30** BiatlonȘ Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **23:00** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **23:30**Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **1:10** Știrile Eurosport **2:30** Snooker: Marele Premiu Mondial **4:00** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Lahti, în Finlanda **5:30** Snooker: Marele Premiu Mondial

## M1

**6.55** Azi dimineața **10.18** Azi înainte de masă **13.01** Jurnal de prânz **13.50** Jurnalul celor din V4 **14.35** Suma **15.35** Biserica vie **16.35** Șansa **17.35** Lumea **18.33**Ești acasă **19.00** Jurnal **21.33** Astă-seară **22.30** Jurnal mondial **22.51** Astă noapte **1.02** Jurnal de închidere

## RTL Club

**7.30** Clubul de puști **10.00** Șoricelul Mickey **11.35** Familia mea și alte specii umane – ser. am. **14.45** Cobra 11 - ser. germ. **15.50** O pereche fără pereche – ser. am. **16.55** Poseidon – film am. **19.00** Jurnal RTL **21.00** Profesorul – ser. magh. **22.10** Lupta titanilor - film am-engl. **24.20** Cash – cel care se tot întoarce – film am. **2.40** Celălalt bărbat – thriller am-engl.

## TV2

**8.05** Desene animate **11.00** Trendmania **12.40** Bagajul **13.45** În capcană – doc. germ. **14.20** Piedone în America – ser. it-germ. **16.50** Walker, copoiul din Texas – ser. am. **17.55** Doctorul de pe munte face consultații din nou **19.55** Evan, atotputernicul- film am. **22.00** Bad Boys – film am. **24.45** Suspectat – film am-fr.

## Duna TV

**7.00** Jurnal **7.45** Harta **8.50** Aveți și voi animale? **11.25** Magazin de familie **13.02** Jurnal **13.50** Doc Martin – ser. engl. **14.45** Winnetou – film iug-germ-it. **16.20** Paradisul pierdut – film magh. **18.00** Înger gastronomic **19.00** Jurnal **20.30** Melodia 2019 **23.17** Cel orb la un ochi - film am. **3.15** Enigmaticul secol XX



# 7 pași care transformă instant o zi proastă într-una bună

**Întrebarea de azi e următoarea: "Ai o zi proastă? Cum te înveselești?". Răspunsul la această întrebare ne este oferit pe www.woman2woman.ro.**

Accesând sursa menționată mai sus aflăm cum ne înveselim rapid, în doar șapte pași. Rapiditatea este foarte importantă în zilele noastre și de foarte multe ori nimic nu suportă amânare. În plus, de ce să avem o zi proastă de la început până la final când avem posibilitatea să schimbăm totul pe parcurs, evident să schimbăm totul în bine.

Conform sursei citate, ni se întâmplă tuturor să avem câte o zi proastă în care nu avem chef de nimic, suntem apatici și nici nu vrem să stăm de vorbă cu nimeni. "În general, dacă aceste stări sunt trecătoare și au o intensitate scăzută, mai ales dacă poți să îți revii destul de repede, este în regulă. Problema apare atunci când aceste simptome încep să se transforme în semne de anxietate și de depresie". Odată identificate aceste stări, ele nu trebuie lăsate să pună stăpânire pe noi și, prin urmare, să ne strice toată ziua. Woman2woman.ro ne oferă câteva metode ce joacă un rol important în a ne oferi buna dispoziție imediat. Este vorba de șapte metode ce ne înseninează instant ziua. Acestea sunt:

### 1. Vorbește cu cineva despre cum te simți

Dacă ai o zi în care te simți foarte trist și nu ai chef să faci absolut nimic din ce ți-ai propus, atunci nu te închide și mai mult în tine și găsește un prieten apropiat cu care să vorbești despre tot ceea ce ai pe suflet. Te vei simți mult mai bine atunci când te vei elibera de gândurile negative.

### 2. Aplică metode de relaxare

Este bine să cunoști câteva metode și tehnici de relaxare pentru a le putea pune în practică atunci când nu ai o zi tocmai bună. Woman2woman.ro recomandă să asculți muzică de relaxare, să meditezi sau ăa aplici o metodă prin care rostești de mai multe ori un cuvânt și te concentrezi doar pe el. Vei vedea că dacă aplici corect metodele de relaxare, starea ta se poate îmbunătăți semnificativ.

### 3. Mănâncă prăjitura ta preferată

Cui nu îi plac prăjiturile? Atunci când nu avem o stare foarte bună, acestea ne pot ajuta să ne simțim mai bine și ne pot revigora. Alege prăjitura ta preferată sau dacă vrei sa încerci ceva nou, poți sa pregătești fursecuri fragede după rețeta video de pe siteul woman2woman.ro.

### 4. Fă mișcare

Sportul este recomandat atunci când vine vorba atât de sănătatea fizică, cât și cea psihică. Așadar, poți să ieși în parc să alergi sau să faci câteva exerciții. Important este să obosești și să transpiri pentru ca mișcarea să aibă un efect asupra stării tale.

### 5. Interacționează cu animalele

Se spune că este benefic să ai un animal de companie pentru că acesta îți poate influența starea de spirit fără să îți dai seama. Chiar dacă nu ai un animal de companie, nu ezita să mergi la o prietenăcare are, ori poți mângâia primul cățeluș care îți iese în cale pe stradă. Acest lucru te poate binedispune automat.

### 6. Dă drumul la muzică și dansează

Muzica este un remediu pentru orice stări negative pe care le poți avea. Atunci când dansezi, la nivelul creierului se produce mai multă serotonină, care este hormonul fericirii.

### 7. Vizionează comedii sau filmulețe amuzante

Pentru ca finalul zilei să îl închei tot într-o manieră veselă, cel mai bine e să te uiți la o comedie sau la filmulețe amuzante. Acestea te vor face să râzi și instant vei uita de ziua proastă. O altă variantă ar fi să citești bancuri amuzante. Mai multe informații pe această temă găsiți accesând http://woman2woman.ro.

# Încercarea de a-i schimba pe cei de lângă noi, pierdere de timp

**Ați încercat măcar o dată să schimbați un om de lângă dumneavoastră, fie un membru apropiat al familiei, un coleg de serviciu sau un prieten? Și dacă da, ați reușit?**

Specialiștii sunt de părere că e o luptă cu morile de vânt când vine vorba de a schimba oamenii din jurul nostru, asta în primul rând pentru că poate schimbarea ne-o dorim doar noi. Credem de multe ori că așa e bine să fi cum suntem noi, că noi facem totul corect, că și cei din jur ar trebui să gândească la fel. Oare gândim bine?

Studiile și cercetările în domeniu arată că oamenii nu se schimbă și chiar dacă vedem inițial o evoluție înspre ceea ce ne dorim noi să se întâmple, totul se petrece până la un punct. Altfel spus, oamenii în marea majoritate nu se schimbă, cel puțin nu așa cum se așteaptă cei ce vor de fapt să îi schimbe. De ce se întâmplă asta? Răspunsurile sunt simple, unii nu se schimbă pentru că nu vor. Ceea ce îți doresc unii pentru ei nu e ceea ce își doresc de fapt ei. De asemenea, unii oameni nu caută schimbarea, alții nu pot, altora nu le pasă.

Astfel, specialiștii au ajuns la concluzia că nu merită să investim timp din viața noastră în a schimba oamenii de lângă noi, în schimb le putem da un bun exemplu pe care să îl preia și să le permitem să facă tocmai ei schimbarea în viață. La fel cum iubire cu sila nu se poate, nici schimbare doar de dragul de a fi pe placul celuilalt nu există.

## Informația TV

*Zamfir Danciu, invitat "În slujba comunității" - 13.00*

**10.30 Taina credinței** (limba maghiară) **12.00 Taina credinței,** emisiune realizată de Mihaela Ghiță **13.00 În slujba comunității,** realizator Mihai Sălceanu, invitat Zamfir Danciu, directorul Direcției de Cultură **18.00 Educație ecologică 20.00 În Slujba Comunității** (r)

## Antena 1

**7.00** Observator **9.45** Crăiasa zăpezii **11.15** O poveste încălcită **13.00** Observator **14.00** Zaza Sing **17.00** Blonda de la drept (r) **19.00** Observator **20.00** Asia Epress **23.00** Cavalerul negru **2.00** Observator **3.00** Inimă de dragon 3: Blestemul vrăjitorului **4.30** Crăiasa zăpezii **6.00** Observator

## Pro TV

*Jennifer Lawrence, "X-Men: Apocalypse" - 20.00*

**7.00** Știrile Pro TV **10.00** Rocky Balboa (r) **12.00** Ce spun românii (r) **13.00** Ferma (r) **15.00** Nuntă în familia noastră (r) **17.15** Călătoriile lui Gulliver **19.00** Știrile Pro TV **20.00** X-Men: Apocalypse **22.30** Ninja Asasin **0.15** Călătoriile lui Gulliver (r) **1.45** Nuntă în familia noastră (r) **3.30** Ninja Asasin (r) **5.00** Ce spun românii (r) **6.00** Știrile Pro TV

## Pro Cinema

*Ben Stiller, "O familie de coșmar" - 16.15*

**7.30** Mesaj din Vietnam - Partea a II-a **9.30** La bloc (r) **11.45** Un socru de coșmar (r) **14.00** Doi cuscri de coșmar (r) **16.15** O familie de coșmar **18.15** La bloc **20.30** O mie de cuvinte **22.15** Tentația seducției 3 **0.00** Cincizeci de umbre ale lui Black (r) **1.45** Tentația seducției 3 (r) **3.15** La bloc (r)

## Pro 2

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

**7.15** Mama campionului (r) **8.15** În ritmul vieții (r) **9.15** Teleshopping **9.45** Petale de singurătate (r) **10.45** Teleshopping **11.15** Raze de lună (r) **13.15** Teleshopping **13.30** Dragoste cu împrumut (r) **14.30** În ritmul vieții (r) **15.30** Petale de singurătate **16.30** Într-o altă viață **18.00** Mama campionului **19.00** Raze de lună **21.00** În ritmul vieții **22.00** State de România **23.00** Dragoste cu împrumut **0.00** Raze de lună (r) **2.00** Petale de singurătate **3.00** Mama campionului **4.00** State de România **4.45** Dincolo de povestiri **5.15** Dragoste cu împrumut **6.00** Într-o altă viață

## Prima TV

*Magda Vasiliu, "Focus 18" - 18.00*

**7.20** Flash modern (r) **8.10** Happy News **8.45** Casa: construcție și design **9.20** Teleshopping **10.30** Chef Dezbrăcatu' **11.00** Pasiune Toscană **12.00** Teleshopping **13.30** Camera de râs **14.00** Benny Hill Show **15.00** În bucătărie cu Horia Vîrlan **16.00** De ce are vulpea coadă? **18.00** Focus 18 **19.30** Flash monden **20.00** Schimb de mame **22.00** Starea nației **23.00** Atenție, mor sosiile! **1.00** Spirit **3.00** Atenție, mor sosiile! (r) **5.00** Camera de râs (r) **5.30** Flash monden (r) **5.50** Starea nației **6.50** Teleshopping

## TVR 1

*Dana Constantinescu, "Viața satului" - 10.35*

**7.30** Universul credinței **8.25** Filler **8.30** Universul credinței **9.30** Pro patria **10.00** În grădina Danei **10.35** Viața satului **11.50** Minutul de agricultură **12.00** Viața satului **13.00** Tezaur folcloric **14.00** Telejurnal **14.30** Vedeta populară **15.30** Vedeta populară **16.30** Vedeta populară **17.29** Live sală **17.30** Handbal feminin, Liga Florilor: SCM Râmnicu Vâlcea-Minaur Baia Mare **19.00** Dosar România **20.00** Telejurnal **21.00** Eurovision 2019-Selecția națională **0.00** Garantat 100% **1.00** Recurs la morală **2.00** În grădina Danei (r) **2.30** Viața satului **3.45** Viața satului **4.35** Universul credinței (r) **5.25** Universul credinței **6.15** Imnul României **6.20** Moment Art **6.30** Teleenciclopedia

## TVR 2

*Victor Rebengiuc, "Moromeții" - 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 **12.00** Descălecați în Carpați **12.30** Sănătate cu de toate **13.10** Doctorul Poenaru **15.00** Drag de România mea **16.00** Drag de România mea **17.00** D'ale lu' Mitică **18.00** Primăverii **18.45** E vremea ta! **19.00** Telejurnal TVR 2 **19.45** Sport **20.10** Moromeții **22.45** Filmul de artă **0.45** Drag de România mea (r) **1.35** Drag de România mea **2.25** Doctorul Poenaru **4.05** Filmul de artă (r) **5.55** Imnul României **6.00** Poate nu știai **6.15** Teleshopping

## Kanal D

*Mugur Mihăescu, "Vacanța Mare: Leana s-a întors!" - 16.30*

**7.30** Sport, dietă și o vedetă **8.00** Teleshopping **8.45** Teo Show (r) **10.30** ROventura (r) **11.30** Teleshopping **12.00** Știrile Kanal D **13.00** Vulturii de noapte (r) **14.30** Bravo, ai stil! (r) **16.30** Vacanța Mare: Leana s-a întors! (r) **17.30** Asta-i România! **19.00** Știrile Kanal D **20.00** Exatlon **23.15** Vulturii de noapte **1.15** Știrile Kanal D (r) **2.30** Vulturii de noapte (r) **4.30** Asta-i România! (r) **6.00** Teleshopping **6.30** Pastila de râs **6.45** Știrile Kanal D

## Eurosport

**7:30** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **8:30** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Lahti, în Finlanda **9:30** Sanie: Cupa Mondială, la Oberhof, în Germania **12:30** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **15:00** Sanie: Cupa Mondială, la Oberhof, în Germania **15:30** Ciclism: Turul Comunității valenciene **17:00** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Lahti, în Finlanda **19:00** Combinata nordică: Cupa Mondială, la Lahti, în Finlanda **19:45** Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **20:45** Știrile Eurosport **20:50** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **21:45** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Oberstdorf, în Germania **22:45** Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **23:45** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **0:30** Combinata nordică: Cupa Mondială, la Lahti, în Finlanda **0:55** Știrile Eurosport **1:00** Snooker: Marele Premiu Mondial **2:30** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Oberstdorf, în Germania **3:30** Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **4:00** Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **4:30** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **5:30** Snooker: Marele Premiu Mondial

## M1

**6.55** Azi dimineața **10.18** Azi înainte de masă **13.01** Jurnal de prânz **13.50** Jurnalul celor din V4 **13.55** Azi după masa **14.35** Expres carpatin **15.35** Familia 19 **16.35** Lumea **17.35** Vârsta **18.55** Astă seară **20.05**Ești acasă **20.30** Jurnal **22.30** Jurnal mondial **22.51** Azi noapte **1.02** Jurnal de închidere

## RTL Club

**7.35** Clubul de puști **10.35** Șoricelul Mickey **12.15** Lifestyle **12.30** Secolul XXI - legendele trăiesc cu noi **15.40** Profesorul – ser. magh. **16.45** Marmaduke – film am. **19.00** Jurnal RTL **19.55** Piraţii de pe Marea Caribe **23.05** Ucigaș american plătit – film am. **2.00** Lupta titanilor – film am-engl.

## TV2

**8.05** Desene animate **10.55** Tocul – mag. pt. femei **13.15** În capcană – film germ. **14.25** Ospătara – film am. **16.50** Walker, copoiul din Texas – ser. am. **17.55** Doctorul de pe munte face din nou consultații – ser. germ-austr. **19.55** Taxi american – film am-fr. **22.00** Valetul de ghindă – film am. **23.50** Street Fighter – film am-jap.

## Duna TV

**8.50** În mâna lui Dumnezeu **9.25** Cronica catolică **10.05** Rome Reports **11.30** Magazin metodist **13.05** Jurnal **13.50** Muzică de prânz **14.55** Inverse Everest – film magh. **15.55** Adevărul amar – film magh. **19.35** Îngerul păzitor – ser. am. **22.00** Nevasta călătorului prin timp – film am. **23.55** Eleni – film am.



# Piperul are efecte antioxidante, antiinflamatorii și antibacteriene (II)

### E bun pentru stomac

Piperul crește nivelul secreției de acid din stomac. El ajută astfel digestia și combate diareea, constipația, balonarea și crampele provocate de fermentarea alimentelor nedigerate complet.

### Ajută la slăbit

Cojițele în care sunt învelite boabele de piper (și care sunt măcinate o dată cu ele) ajută la dizolvarea celulelor grase și accelerează arderile metabolice, așadar, mâncărurile piperate sunt o cale bună de a scădea în greutate.

### E benefic pentru piele

Cercetătorii londonezi au descoperit că piperul poate ajuta la vindecarea bolii de piele numite vitiligo, o maladie care depigmentează porțiuni din piele, făcându-le albe-rozalii. Studiile arată că piperina, substanța care dă gustul iute piperului, poate stimula pielea să producă pigment. Aplicarea piperinei pe zonele afectate combinată cu terapia cu ultraviolete a dat rezultate mult mai bune decât orice alt tratament pentru vitiligo. În plus, piperina protejează pielea de efectele nocive ale expunerii în exces la radiațiile ultraviolete.

### E antibacterian

Proprietățile antibacteriene ale piperului negru ajută organismul să lupte împotriva infecțiilor și stopează proliferarea bacteriilor din tractul digestiv.

### Combate răceala și tusea

În medicina naturistă Ayurveda piperul e adăugat în tonicurile folosite pentru vindecarea răcelilor și tusei, deoarece desfundă nasul și sinusurile.

Nu poți scăpa de tuse și îți simți gâtul iritat? Atunci combină un sfert de linguriță de piper măcinat cu 1 lingură de miere și una de oțet de mere. Ia acest remediu ori de câte ori simți nevoia.

Tusea o poți combate cu un medicament natural, preparat dintr-o cană de ceai de piper negru cu miere. Piperul stimulează circulația și eliminarea mucusului, iar mierea tratează tusea și are efect antibiotic. Pune, într-o cană, o linguriță de piper negru proaspăt și două linguriţe de miere, adaugă apă fierbinte peste și las-o să stea 15 minute. Streacoară, apoi, băutura obținută și bea-o cu înghițituri mici.

### Piperul întărește imunitatea

Piperul are multă vitamina C, de folos dacă vrei să îți răcelile de sezon la distanță. Ia în fiecare dimineață pe stomacul gol o linguriță de miere peste care ai presărat un praf de piper. Poți lua acest remediu natural doar dacă nu suferi de gastrită, ulcer sau alte boli gastrointestinale.

### Te ajută să te lași de fumat

Un studiu din 2013, publicat în revista de Medicină Alternativă și Complementară, a arătat că fumătorii care miros piper negru au o nevoie mai mică de a consuma nicotină. Dacă vrei să te lași de fumat, adaugă câteva picături de ulei de piper pe o dischetă demachiantă și miroase-o de câte ori simți nevoia să mai aprinzi o țigară.

### Piperul negru păstrează culorile hainelor

Piperul negru dă gustă mâncării și are numeroase beneficii pentru sănătate, dar sigur nu știai că păstrează și culorile hainelor. Presară un vârf de linguriță de piper măcinat peste haine, înainte să le bagi în mașina de spălat, și vei evita decolorarea lor.

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

primaGYM
AEROBIC CYCLING FITNESS

*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 Policlinica 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 membrelor 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 membrelor 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 varicelor și în mod special gravidelor deoarece prin purtarea ciorapilor de compresie se poate preveni cu până la 70% apariția varicelor.

Ciorapii de compresie II (presiune 23-32 Hgmm) sunt indispensabili în tratamentul bolilor venelor și sistemului limfatic ale membrelor 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 membrelor 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

*Ioan Drăgan, invitat la "Audiențe în direct" - 18.30*

**6.30 Gimnastica de dimineață** **7.00** Știri **7.30** Gimnastica de dimineață **18.30 "Audiențe în direct"**, realizator Mihai Sălceanu, invitat Ioan Drăgan, lider SIP **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** Guess My Age – Ghicește vârsta **16.00** Observator **17.00** Acces direct **19.00** Observator **20.00** Asia Express **23.00** Xtra Night Show **1.00** Cavalerul negru (r) **3.30** Acces direct (r) **5.00** Guess My Age – Ghicește vârsta (r) **6.00** Observator

## Pro TV

*Tom Cruise, "Misiune imposibilă" - 22.15*

**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** Ultimul vânător de vrăjitoare **22.15** Misiune imposibilă III **0.30** Știrile Pro TV **1.00** Ultimul vânător de vrăjitoare **3.00** Vorbește lumea **5.00** Ce spun românii **6.00** Știrile Pro TV

## Pro Cinema

*Virginia Madsen, "Misterele Casei Bântuite" - 22.45*

**8.00** Pe urmele dinozaurilor (r) **9.45** La bloc **12.15** Hotelul Marigold (r) **14.45** Rocky Balboa (r) **16.45** Goana după cadou **18.30** La bloc **20.30** Lara Croft Tomb Raider: Leagănul Vieții **22.45** Misterele Casei Bantuite **0.45** Lara Croft Tomb Raider: Leagănul Vieții (r) **2.45** Misterele Casei Bantuite (r) **4.15** La bloc **5.15** La Măruță

## Pro 2

*Gheorghe Visu, "State de România" - 22.00*

**7.30** Mama campionului (r) **8.30** În ritmul vieții (r) **9.30** Teleshopping **9.45** Petale de singurătate (r) **10.45** Teleshopping **11.15** Raze de lună (r) **13.15** Teleshopping **13.30** Dragoste cu împrumut **14.30** În ritmul vieții (r) **15.30** Petale de singurătate **16.30** Într-o altă viață **18.00** Mama campionului **19.00** Raze de lună **21.00** În ritmul vieții **22.00** State de România **23.00** Dragoste cu împrumut **0.00** Raze de lună (r) **2.00** Petale de singurătate **3.00** Mama campionului **4.00** State de România (r) **4.45** Dincolo de povestiri **5.15** Dragoste cu împrumut **6.00** Într-o altă viață

## Prima TV

*Dragoș Pătraru, "Starea nației" - 22.30*

**7.20** De ce vulpea are coadă **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 râs **14.30** Teleshopping **15.05** Focus **16.00** Elisa **17.10** Benny Hill Show **18.00** Focus 18 **19.30** Mama mea gătește mai bine **20.30** Furia Șarpelui **22.30** Starea nației **23.30** Trăsniți din NATO **0.30** Focus din inima României **1.00** Furia Șarpelui **3.00** Mama mea gătește mai bine **4.00** Focus **5.00** Camera de râs **5.50** Starea nației **6.50** Teleshopping

## TVR 1

*Emma Zeicescu, "Perfect imperfect" - 11.00*

**7.00 - 9.00** Telejurnal matinal **9.45** Teleshopping **10.00** Perfect imperfect **11.00** Perfect imperfect **11.45** Teleshopping **12.00** Teleshopping **12.30** Tribuna partidelor parlamentare **13.00** Aici, acum **14.00** Telejurnal **14.55** Vorbește corect! **15.00** Maghiara de pe unu **16.00** Maghiara de pe unu **17.00** Telejurnal **17.05** #Creativ **17.30** Handbal ZOOM **18.00** Unirile românilor **19.00** Pulsul zilei **20.00** Telejurnal **21.00** România 9 **22.00** Dosar România **23.00** SWIM **0.00** Telejurnal **0.35** Unirile românilor **1.30** Vizită de lucru cu Gianina Corondan **2.00** Dosar România **2.50** SWIM **3.45** Telejurnal **4.35** România 9 **5.25** Imnul României **5.30** Pulsul zilei

## TVR 2

*Ellen Pompeo, "Anatomia lui Grey" - 22.10*

**7.00** Regatul Sălbatic **7.30** Documentar 360° GEO: Compania ghizilor de la Chamonix **8.30** Câștigă România **9.30** Cele șase surori **10.30** Natură și aventură **11.00** Gala umorului **12.00** Telejurnal TVR 2 **12.40** Teleshopping **13.00** Cultura minorităților **13.30** MotorVlog **14.00** Documentar 360° GEO: Pădurea secretă de pe râul Spree **15.00** Primăverii **15.30** Chef de vedete **16.30** Cele șase surori **17.20** 100 de povești despre Marea Unire -5 minute de istorie cu prof. dr. Adrian Cioroianu **17.30** Iarna amintirilor **18.45** E vremea ta! **19.00** Telejurnal TVR 2 **19.45** Sport **20.00** D'ale lu' Mitică **21.00** Destine ca-n filme **22.10** Anatomia lui Grey **23.10** În numele legii **0.20** Câștigă România **1.20** Moromeții **3.45** În numele legii **4.45** Telejurnal TVR2 **5.30** Natură și aventură **5.55** Imnul României **6.00** Poate nu știai **6.15** Teleshopping

## Kanal D

*Teo Trandafir, "Teo Show" - 14.30*

**7.30** Teleshopping **8.15** Pastila de râs **8.45** Teleshopping **9.15** 1001 de nopți **11.00** Puterea dragostei **12.00** Știrile Kanal D **13.00** În căutarea adevărului **14.30** Teo Show **17.00** Puterea dragostei **19.00** Știrile Kanal D **20.00** Exatlon **23.15** FanArena **0.30** Știrile Kanal D (r) **1.45** Puterea dragostei 4.15 În căutarea adevărului **6.00** Teleshopping (r) **6.45** Știrile Kanald D

## Eurosport

**7:30** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Oberstdorf, în Germania **9:00** Combinata nordică: Cupa Mondială, la Lahti, în Finlanda **9:30** Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **10:30** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **13:30** Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **14:30** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **16:30** Combinata nordică: Cupa Mondială, la Lahti, în Finlanda **17:00** Sanie: Cupa Mondială, la Oberhof, în Germania **17:30** Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **18:30** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Oberstdorf, în Germania **20:00** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **20:40** Știrile Eurosport **20:45** Omnisport: Watts **21:00** Fotbal: Premier League **0:00** Snooker: Seria Home Nations, la Cardiff, în Țara Galilor **0:55** Știrile Eurosport **1:00** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **2:30** Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **3:30** Sanie: Cupa Mondială, la Oberhof, în Germania **4:00** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Oberstdorf, în Germania **5:30** Snooker: Seria Home Nations, la Cardiff, în Țara Galilor

## M1

**6.55** Azi dimineața **9.53** Azi înainte de masă **13.01** Jurnal de prânz **13.50** Jurnalul celor din V4 **14.35** Vârsta **15.35** Ești acasă **16.35** Planeta albastră **17.35** Gospodarul maghiar **18.33** Suma **18.53** Astă-seară **19.00** Jurnal **20.05** Lumea **20.30** Jurnal **22.30** Jurnal mondial **22.50** Astă-noapte **24.00** Jurnal **1.02** Jurnal de închidere



## RTL Club

**7.00** Magazin de dimineață **10.05** Astro show **12.55** O nevastă nouă de tot - ser. am. **13.25** Budapesta zi și noapte – ser. magh. **14.45** Dragii moștenitori – ser. magh. **16.45** Castle – ser. am. **17.50** Elif – pe drumul iubirii – ser. turc. **19.00** Jurnal RTL **21.35** Între prieteni – ser. magh. **23.25** Dr. Os – ser. am. **1.00** CSI: Investigatorii – ser. am-can.

## TV2

**7.15** Moca – mag. de dimineață **11.45** Lumea astro **13.00** Faptele – jurnal **13.30** Walker, copoiul din Texas – ser. am. **15.40** Bani murdari, dragoste curată – ser. turc **16.40** Marimar – ser. mex. **17.45** Cennet – ser. turc **20.00** Exatlon Hungary – reality de sporturi extreme **23.35** Taxiul american – film am-fr.

## Duna TV

**7.45** Magazin pentru rromi **8.45** Poșeta **9.45** Dragoste amețitoare – ser. mex. **10.35** Doctorul din provincie - ser. germ. **13.02** Jurnal **13.50** Mâncăruri simple cu Jamie **15.20** Dragoste infinită – ser. turc **16.15** Șase surori – ser. span. **17.10** Agentul Rex **19.35** Labirintul sorților – ser. turc **21.25** Lumina albastră **22.25** Oficiul legendelor – ser. fr. **23.25** Profesorul investighează – ser. am.



# Budincă de brânză cu gem, compot sau ciocolată

***Ingrediente:***

250 g de brânză dulce, cremoasă de vacă, 200 ml de lapte, 1/2 budincă de frișcă, circa 20 g de unt, o lingură de frișcă pentru gătit, gălbenușul unui ou, 3 linguri de zahăr, un plic de zahăr vanilat, un borcan de gem sau compot de căpșuni, zmeură, cireșe sau coacăze roșii, eventual cremă de ciocolată, sau fructe proaspete în gelatină.

***Mod de preparare:***

Se prepară budinca după rețeta de pe ambalaj, doar cantitatea de lapte și de zahăr vor fi cele menționate mai sus, apoi se răcește amestecând. Brânza se sfărâmă, se amestecă cu untul, frișca, gălbenușul și zahărul vanilat, apoi se adaugă și budinca și se amestecă cu un blender (sau cu mixerul la turație mare), până când se obține o compoziție omogenă, păstoasă, aproape spumoasă. Se așează în cupe sau boluri, fie stratificat cu gemul, compotul, ciocolata, sau fructele proaspete, peste care se toarnă siropul cu gelatină, fie doar ornat cu acestea, după care se ține o oră - două la frigider. La servire se mai poate orna cu spumă de frișcă, frunză de mentă, ciocolată răzuită, sau chiar cu fructe proaspete.

# Omletă cu sparanghel la micul dejun

***Ingrediente:***

4 ouă, o jumătate de ceapă mai mică, 4 fire de sparanghel (proaspăt sau congelat), o lingură de ulei, sare, piper negru măcinat, o linguriță de delicat de casă, eventual, dacă vă place, o jumătate de ardei gras, sau un ardei iute.

***Mod de preparare:***

Într-o tigaie de mărime medie (cu diametrul de 16 cm), cu toartă termorezistentă sau detașabilă încingeți uleiul și dați focul la mediu spre mic. Adăugați ceapă tăiată felii subțiri și desfăcută în inele. Sotați-o aproximativ două minute, să se înmoaie un pic. Adăugați sparanghelul tăiat bucățele și călițiți până și acesta se înmoaie un pic (cam 2 minute dacă e congelat și 5 minute dacă este proaspăt). Bateți ouăle cu 1 lingură de apă, sau eventual câteva picături de lapte dulce, sare, piper și delicat după gust. Tunați compoziția în tigaia încinsă. Nu amestecați omleta, doar lăsați-o așa pe foc un minut, două, până când marginile se încheagă. Puneți tigaia în cuptor, la 190 grade C și coaceți 10 minute. Omleta se servește caldă sau la temperatura camerei.

Dacă doriți, puteți adăuga deasupra felii de cașcaval, sau o puteți stropi cu ulei de dovleac. Se poate servi cu ridichi, date pe răzătoarea mare și amestecate cu puțin ulei de dovleac.

# Piftie cu carne de pasăre

***Ingrediente:***

1 kg carne de pui cu oase (predominant gât și picioare), circa 1 kg piept de pui, o căpățână potrivită de usturoi, 500 g zarzavaturi (morcov, pătrunjel, gulie, țelină), circa 10 - 15 g piper boabe, sare, bază pentru mâncăruri (delicat de casă), frunze de pătrunjel, piper colorat și eventual ouă fierte pentru ornat.

***Mod de preparare:***

Carnea osoasă se pune la fiert cu condimentele și cu usturoiul, în circa 3,5 litri de apă și se fierbe la foc mic, într-un vas semiacoperit. După ce se curăță de prima spumă se adaugă și pieptul tăiat la dimensiunile dorite, apoi și zarzavaturile bucățite la fel, după preferință și se fierbe așa la foc mic, până când carnea se desprinde de pe os. Se strecoară întocmai ca o supă de carne, apoi zarzavaturile și pieptul de pui, eventual și restul de carne, dar dezosată se așează în farfurii, sau în forma dorită. Dacă se va orna cu ouă fierte, se așează și acestea în farfurie, apoi zeama se toarnă încet peste toate acestea și se lasă la rece. După ce se solidifică, se servește presărat cu piper, boia de ardei și zeamă de lămâie. Se poate orna cu frunze de pătrunjel sau piper colorat.

# Supă de vișine

***Ingrediente:***

Un compot de vișine de circa 6-700 grame, 500 ml lapte dulce, o jumătate de plic de budincă de vanilie, un baton de scorțișoară, o lingură de zahăr, puțină sare, eventual un zahăr vanilat.

***Mod de preparare:***

Batonul de scorțișoară se pune la fiert într-un litru de apă. Când dă primul clocot se adaugă puțină sare, precum și compotul de vișine. În sezon este recomandat să se folosească vișine proaspete. În acest caz va trebui să îndulciți puțin mai mult. Budinca se amestecă cu zahărul și apoi treptat, cu laptele. Atenție, laptele nu e voie să fie rece! Se adaugă la supă înainte ca vișinele să fie complet fierte. Se mai fierb puțin toate așa împreună, la foc mic și amestecând. Se poate adăuga și un plic de zahăr vanilat, dar nu în mod obligatoriu. La servire se poate orna cu frișcă sau bezele.

**Rubrică realizată de Eva Laczko**

## Informația TV

*Larisa Matei, "Știrile ITV"- 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 **22.00 "Audiențe în direct"** (r)

## Antena 1

**7.00** Observator **8.00** Neatza cu Răzvan și Dani **11.00** Prietenii de la 11 **13.00** Observator **14.00** Guess My Age - Ghicește vârsta **16.00** Observator **17.00** Acces direct **19.00** Observator **20.00** Asia Express **23.00** Xtra Night Show **1.00** Observator (r) **2.00** Acces direct (r) **4.00** Guess My Age - Ghicește vârsta (r) **6.00** Observator (r)

## Pro TV

*Cristian Bozgan, "Ferma" - 21.30*

**6.00** 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** Ferma **23.30** Știrile Pro TV **0.00** Ziua Independenței: Renașterea (r) **2.00** Las fierbinți **3.00** Vorbește lumea (r) **5.00** Ce spun românii **6.00** Știrile Pro TV

## Pro Cinema

*Sean Patrick Flanery, "Lovitură de grație" - 20.30*

**7.15** Mesaj din Vietnam - Partea I (r) **9.15** La bloc (r) **11.30** O mie de cuvinte **13.15** Hotelul Marigold (r) **15.45** Iubit de împrumut **18.00** La bloc **20.30** Lovitură de grație **22.30** Autobuzul 657 **0.15** Lovitură de grație **2.15** Autobuzul 657 **4.00** La bloc (r) **5.45** La Măruță (r)

## Pro 2

*Carlos Ferro, "Mama campionului" - 18.00*

**7.30** Mama campionului (r) **8.30** În ritmul vieții (r) **9.30** Teleshopping **9.45** Petale de singurătate (r) **10.45** Teleshopping **11.15** Raze de lună (r) **13.15** Teleshopping **13.30** Dragoste cu împrumut (r) **14.30** În ritmul vieții (r) **15.30** Petale de singurătate **16.30** Într-o altă viață **18.00** Mama campionului **19.00** Raze de lună **21.00** În ritmul vieții **22.00** State de România **23.00** Dragoste cu împrumut (r) **0.00** Raze de lună **2.00** Petale de singurătate **3.00** Mama campionului **4.00** State de România (r) **4.45** Dincolo de povestiri **5.15** Dragoste cu împrumut **6.00** Într-o altă viață

## Prima TV

*Roger Moore, "Cursa Ghiulea" - 20.30*

**7.20** Trăsniții din NATO **8.00** Ellisa **9.30** Teleshopping **10.00** Mama mea gătește mai bine **11.00** Teleshopping **11.30** Secrete de stil **12.00** Teleshopping **14.00** Benny Hill Show **14.30** Teleshopping **15.05** Focus **16.00** Elisa **17.10** Trăsniții din NATO **18.00** Focus 18 **19.30** Mama mea gătește mai bine **20.30** Cursa Ghiulea **22.30** Starea nației **23.30** Trăsniții din NATO **0.30** Focus din inima României **1.00** Cursa Ghiulea (r) **3.00** Mama mea gătește mai bine **4.00** Focus **5.00** Benny Hill Show (r) **5.50** Starea nației **6.50** Teleshopping

## TVR 1

*Russell Crowe, "Hochei în Alaska" - 22.10*

**7.00 - 9.00** Telejurnal matinal **9.45** Teleshopping **10.00** Perfect imperfect **11.00** Perfect imperfect **11.45** Teleshopping **12.30** Adevăruri despre trecut **13.00** Aici, acum **14.00** Telejurnal **14.55** Vorbește corect! **15.00** Maghiara de pe unu **16.00** Maghiara de pe unu **17.00** Telejurnal **17.05** Întrebări și răspunderi **18.00** În spatele frntului **19.00** Pulsul zilei **20.00** Telejurnal **21.00** România 9 **22.10** Hochei în Alaska **0.05** Telejurnal **0.40** În spatele frontului **1.35** #Creativ **2.00** Revizie tehnică **6.00** Imnul României

## TVR 2

*Martin Compston, "În numele legii" - 23.10*

**7.00** Regatul Sălbatic **7.30** Documentar 360°: Vasele legendare din Oman **8.30** Câștigă România! **9.30** Cele șase surori **10.30** Zile cu stil **11.00** Destine ca-n filme **12.00** Telejurnal TVR 2 **12.40** Teleshopping **13.00** Cultura minorităților **13.30** Sănătate cu de toate **14.00** Documentar 360°: Hamburg - orașul lebedelor **15.00** Primăverii **15.30** Chef de vedete **16.30** Cele șase surori **17.30** Iarna amintirilor **18.45** E vremea ta! **19.00** Telejurnal TVR 2 **19.45** Sport **20.10** Everest **21.45** Poate nu știai **21.50** 100 de povești despre Marea Unire - 5 minute de istorie cu prof. dr. Adrian Cioroianu **22.10** Caracatița **23.10** În numele legii **0.10** Everest **1.45** Poate nu știai **1.50** 100 de povești despre Marea Unire - 5 minute de istorie cu prof. dr. Adrian Cioroianu **2.00** Revizie tehnică **5.55** Imnul României **6.00** Poate nu știai **6.15** Teleshopping

## Kanal D

*Cosmin Cernat, "Exatlon" - 20.00*

**7.30** Teleshopping **8.15** Pastila de râs **8.45** Teleshopping **9.15** 1001 de nopți **11.00** Puterea dragostei **12.00** Știrile Kanal D **13.00** În căutarea adevărului **14.30** Teo Show **17.00** Puterea dragostei **19.00** Știrile Kanal D **20.00** Exatlon **23.15** FanArena **0.30** Știrile Kanal D (r) **1.45** Puterea dragostei (r) **4.15** În căutarea adevărului (r) **6.00** Teleshopping (r) **6.30** Pastila de râs **6.45** Știrile Kanal D

## Eurosport

**7:30** Combinata nordică: Cupa Mondială, la Lahti, în Finlanda **8:00** Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **9:00** Sanie: Cupa Mondială, la Oberhof, în Germania **9:30** Scrimă: Circuitul Grand Prix, la Torino, în Italia **10:35** Călărie: Cupa Mondială FEI, la Bordeaux, în Franța **11:45** Omnisport: Watts **11:55** Snooker: Seria Home Nations, la Cardiff, în Țara Galilor **14:00** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **15:15** Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **16:20** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **16:45** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **19:00** Călărie: Excelență ecvestră **19:30** Formula e: Campionatul FIA, la Ciudad de Mexico, în Mexic **20:00** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **20:40** Știrile Eurosport **20:45** Snooker: Seria Home Nations, la Cardiff, în Țara Galilor **1:00** Știrile Eurosport **1:05** Formula e: Campionatul FIA, la Ciudad de Mexico, în Mexic 1:35 Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **2:00** Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **3:00** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Oberstdorf, în Germania **4:00** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **5:00** Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **5:30** Snooker: Seria Home Nations, la Cardiff, în Țara Galilor

## M1

**6.55** Azi dimineața **9.53** Azi înainte de masă **13.01** Jurnal de prânz **14.35** Planeta albastră **15.35** Gospodarul maghiar **16.35** Biserica vie **17.35** Expres carpatin **18.33** Șansa **18.55** Astă-seară **20.05** Familia 19 **22.25** Jurnalul celor din V4 **22.30** Jurnal mondial **22.50** Astă-noapte **23.00** Jurnal **1.02** Jurnal de închidere

## RTL Club

**7.00** Magazin de dimineață **10.05** Astro show **12.55** O nevastă nouă de tot – ser. am. **13.25** Budapesta zi și noapte – ser. magh. **14.45** Dragii moștenitori – ser. magh. **15.45** Castle – ser. am. **17.20** Elif – pe drumul iubirii – ser. turc **19.00** Jurnal RTL **21.35** Între prieteni – ser. magh. **24.00** Secolul XXI – legendele trăiesc cu noi

## TV2

**7.15** Moca – mag. de dimineață **11.45** Lumea astro **13.30** Walker, copoiul din Texas – ser. am. **15.40** Bani murdari, dragoste curată – ser. turc **16.40** Marimar – ser. mex. **17.45** Cennet – ser. turc **20.00** Exatlon Hungary – reality de sporturi extreme **23.35** Columbo – ser. am. **1.25** Faptele extra - știri **5.55** În capcană – film germ.

## Duna TV

**7.00** Jurnal **8.50** Poșeta **9.45** Dragoste amețitoare – ser. mex. **10.35** Doctorul din provincie – ser. germ. **13.02** Jurnal **13.50** Mâncăruri simple cu Jamie **15.20** Dragoste infinită – ser. turc **16.15** Șase surori – ser. span. **17.10** Agentul Rex **19.35** Labirintul sorților – ser. turc **22.25** Diagnoza - ser. pol. **23.20** Grădina cu cedri – ser. am.



# La ce pericole te poate expune o dietă nesănătoasă

**Sunt multe cure de slăbire care circulă la ora actuală pe internet. Unele sunt atât de fanteziste, încât nu poți să nu te întrebi cine rezistă zile în șir să mănânce numai cereale fade sau numai cărnuri grase ori numai legume la aburi?**

Haideți să recunoaștem că, pe cât de fanteziste sunt aceste regimuri, pe atât de căutate sunt (măcar citite, dacă nu și puse în practică), pentru că promit slăbire în timp scurt. Există câteva indicii clare că o dietă nu este deloc ceea ce trebuie pentru organism și pentru sănătate.

În primul rând, dacă o dietă promite o slăbire în timp record, nu este bună deloc. Niciun regim n-ar trebui să ducă la o scădere ponderală mai mare de 800 de grame -1 kilogram pe săptămâna.

Apoi, dietele cu prea puține calorii sunt iar o capcană pentru că, dacă îi dăm organismului puțin, acesta va avea tendința să-și facă rezerve pentru a putea supraviețui. Așa că efectul ar putea fi întârzierea eliminării kilogramelor în plus și recâștigarea lor într-un număr și mai mare după încetarea curei de slăbire.

O dietă care nu funcționează este și cea în care predomină anumiți nutrienți și lipsesc alții. De exemplu, multe diete merg pe eliminarea unei cantități mari de carbohidrați din meniu. E drept că este în regulă să renunțăm la zahăr, paste, orez alb, cartofi și pâine albă. Însă trebuie să consumăm cu măsură pâine neagră, orez integral, legume și fructe.

## Dimensiunea porțiilor și combinațiile

O altă dietă care nu va funcționa este aceea care nu mizează pe dimensiunea porțiilor. Iluzia că putem mânca oricât dintr-un anumit aliment este periculoasă, pe termen lung întreține ideea că putem mânca oricât din alimentele sănătoase. Însă și acestea au calorii și pot îngrășa.

O altă caracteristică a dietelor nepotrivite constă în faptul că mizează foarte mult pe combinații alimentare. E adevărat că nu trebuie să mâncăm cartofi cu carne și nici din mai multe surse de proteine animale la o masă. Dar nici nu trebuie să ne complicăm existența făcând combinații peste combinații. Bunul simț ar trebui să dicteze alegerile alimentare și cantitățile.

La fel de periculos poate fi și un plan alimentar pe termen lung, fără supravegherea unui specialist. Este puțin probabil că vom sta luni în șir să ne concepem singuri meniul zilei. Există riscul să ne plictisim și atunci revenirea la obiceiurile alimentare periculoase este iminentă.

• Orice dietă care elimină mai mult de 1 kilogram pe săptămână reduce, de fapt, masa musculară, nu numai grăsimea.

• Unele diete care implică consumul unor cantități reduse de alimente la anumite ore, pot afecta permanent metabolismul.

• Deficitul alimentar creat de dietele stricte poate determina căderea părului.

• Dacă dieta urmată elimină complet carbohidrații, precum și orice formă de grăsimi, e posibil să apară deficitul nutrițional.

• Poate să apară, de asemenea, dezechilibrul electrolitic.

• Pot apărea tahicardia, precum și boli ale vezicii biliare.

• Kilogramele eliminate în timpul dietei se pot întoarce imediat după revenirea la stilul alimentar obișnuit, ba chiar se pot înmulți.

## Cum să slăbești sănătos

Singura metodă prin care poți slăbi sănătos, având rezultate de durată, este să îți schimbi stilul de viață. O alimentație sănătoasă și echilibrată, îmbinată cu un stil de viață activ - minimum 30 de minute de sport pe zi, nu numai că te poate ajuta să îți intri în formă, dar te va ajuta și să te menții după ce slăbești.

Dacă simți că este prea greu să reușești pe cont propriu, apelează la un medic nutriționist și la un antrenor de fitness, care te vor ajuta să câștigi lupta cu kilogramele în plus, fără să îți pui sănătatea în pericol.

# Hidratarea pe timpul iernii

**Hidratarea organismului pe timpul iernii este la fel de importantă precum este și pe timp de vară. Există preconcepția că deshidratarea organismului este un fenoment specific verii, însă aceasta se poate instala și iarna, iar efectele sale pot fi chiar mai pronunțate.**

Aportul de lichide, dar și cantitatea pe care o consumăm în timpul iernii sunt vitale pentru funcționarea corectă a organismului nostru. Exercițiul fizic ne poate deshidrata pe timpul iernii la fel sau chiar mai mult decât vara, din cauza lipsei de umiditate din atmosferă. Pentru cei care fac sport și antrenament fizic în mod regulat, nevoia de hidratare este mai ridicată. Sporturile practicate iarna, precum schiul sau snowboardingul, necesită un efort considerabil, de aceea este nevoie ca aportul de lichide să fie mai mare. Totodată, iarna avem tendința să purtăm mai multe straturi de haine atunci când facem sport, mai ales în aer liber, ceea ce face ca organismul nostru să depună mai mult efort pentru a ne răcori, transpirând mai mult. Trecerea repetată de la aerul cald din interior la aerul rece de afară și invers reprezintă, de asemenea, un factor de stres pentru corpul nostru iarna.

## Câte lichide consumăm

Nevoia noastră de hidratare nu se schimbă în lunile de iarnă. Cantitatea totală de lichide pe care trebuie să le consumăm într-o zi include atât băuturi, dar și alimente. Aproximativ 75-80% din necesarul de apă al organismului uman ar trebui să provină din lichide, iar restul de 15-20% din fructe și legume, care sunt, de asemenea, bogate în apă. Deși barometrul consumului recomandat este de doi litri de lichide pe zi, majoritatea persoanelor au nevoie de o cantitate mai mare, în funcție de înălțime, sex, greutate, starea generală de sănătate, cu precădere acele persoane care practică sport. Iarna putem completa cantitatea de apă consumată cu alte băuturi obținute din ingrediente naturale, ceaiuri, supe, fructe sau legume, care pot asigura organismului nostru necesarul zilnic de lichide pentru o hidratare corespunzătoare.

## Ceaiul, vedeta sezonului

În timpul iernii suntem tentați să diminuăm cantitatea de lichide consumate, însă contrar a ceea ce s-ar putea crede, iarna există un risc chiar mai mare de deshidratare decât vara. Din categoria băuturilor care pot completa necesarul zilnic de lichide pe timpul iernii se numără și berea fără alcool. Calitatea nutrițională a berii este păstrată indiferent de anotimp, iar vitaminele, fibrele și antioxidanții din bere sunt elemente de care organismul nostru are nevoie și iarna.

Ceaiul este una dintre băuturile vedetă ale sezonului rece care nu doar că poate asigura hidratarea de care avem nevoie, dar contribuie și la întărirea sistemului nostru imunitar, fixează mineralele și crește capacitatea de apărare a organismului.

Pe lângă aportul de apă, fructele și legumele conțin substanțe nutritive, cum ar fi antioxidanți, vitamine și minerale, care pot întări sistemul imunitar.

## Informația TV

*Ioan Aniţaş, "Audienţe în direct" - 18.30*

**6.30** Gimnastica de dimineaţă cu Ioana Zaharia **7.00** Ştiri **7.30** Gimnastica de dimineaţă cu Ioana Zaharia **18.30** **"Audienţe în direct"**, realizator Ioan Aniţaş **19.30** Ştirile ITV **20.00** **"Agenda publică"**, realizator Stela Cădar

## Antena 1

**7.00** Observator **8.00** Neatza cu Răzvan şi Dani **11.00** Prietenii de la 10 **13.00** Observator **14.00** Guess My Age - Ghiceşte vârsta **16.00** Observator **17.00** Acces direct **19.00** Observator **20.00** Fructul oprit **23.00** Xtra Night Show **1.00** Observator **2.00** Acces direct **4.00** Guess My Age - Ghiceşte vârsta **6.00** Observator

## Pro TV

*Cuzin Toma, "Las fierbinţi" - 20.30*

**7.00** Ştirile Pro TV **10.30** Vorbeşte lumea **13.00** Ştirile Pro TV **14.00** Lecţii de viaţă **15.00** La Măruţă **17.00** Ştirile Pro TV **18.00** Ce spun românii **19.00** Ştirile Pro TV **20.30** Las fierbinţi **21.30** Ferma **23.30** Ştirile Pro TV **0.00** X-Men: Apocalypse (r) **2.30** Las fierbinţi (r) **3.15** Vorbeşte lumea (r) **5.00** Ce spun românii **6.00** Ştirile Pro TV

## Pro Cinema

*Sophie Okonedo, "Aeon Flux" - 20.30*

**7.45** Sălbaticul **9.30** La bloc **12.15** Iubit de împrumut **14.30** Goana după cadou **16.15** Îmi vei lipsi **18.15** La bloc **20.30** Aeon Flux **22.15** Insula Shutter **1.00** Aeon Flux (r) **2.45** Insula Shutter (r) **5.00** La bloc **5.45** La Măruţă

## Pro 2

*Michelle Renaud, "Raze de lună" - 19.00*

**7.30** Mama campionului (r) **8.30** În ritmul vieţii **9.30** Teleshopping **9.45** Petale de singurătate **10.45** Teleshopping **11.15** Raze de lună (r) **13.15** Teleshopping **13.30** Dragoste cu împrumut **14.30** În ritmul vieţii **15.30** Petale de singurătate **16.30** Într-o altă viaţă **18.00** Mama campionului **19.00** Raze de lună **21.00** În ritmul vieţii **22.00** State de România **23.00** Dragoste cu împrumut **0.00** Raze de lună **2.00** Petale de singurătate **3.00** Mama campionului **4.00** State de România **4.45** Dincolo de povestiri **5.15** Dragoste cu împrumut **6.00** Într-o altă viaţă

## Prima TV

*Robyn Cohen, "Depozitul 181" - 20.30*

**7.20** Trăsniţii din NATO (r) **8.00** Elisa (r) **9.30** Teleshopping **10.00** Mama mea găteşte mai bine **11.00** Teleshopping **11.30** Happy News **12.00** Teleshopping **14.00** Benny Hill Show **14.30** Teleshopping **15.05** Focus **16.00** Elisa **17.10** Trăsniţii din NATO **18.00** Focus 18 **19.30** Mama mea găteşte mai bine **20.30** Depozitul 181 **22.30** Starea naţiei **23.30** Trăsniţii din NATO **0.30** Focus din inima României **1.00** Cronica cârcotaşilor **3.00** Mama mea găteşte mai bine **4.00** Focus (r) **5.50** Starea naţiei **6.50** Teleshopping

## TVR 1

*Demi Moore, "Un plan sclipitor" - 22.10*

**7.00 - 9.00** Telejurnal matinal **9.45** Teleshopping **10.00** Perfect imperfect **11.00** Perfect imperfect **11.45** Teleshopping **12.30** Adevăruri despre trecut **13.00** Aici, acum **14.00** Telejurnal **14.55** Vorbeşte corect **15.00** Convieţuiri **16.00** Convieţuiri **17.00** Telejurnal **17.05** Istoria cu Virgil **17.25** Live sală **17.30** Handbal feminin: Bucureşti-ASC Corona Braşov **19.00** Pulsul zilei **20.00** Telejurnal **21.00** România 9 **22.10** Un plan sclipitor **0.00** Telejurnal **0.35** Politică şi delicateţuri **1.30** Toate-s vechi şi noi-s toate (r) **2.00** Un plan sclipitor **3.45** Telejurnal **4.35** România 9 **5.25** Imnul României **5.30** Pulsul zilei

## TVR 2

*Adrian Dunbar, "În numele legii" - 23.20*

**7.00** Regatul Sălbatic **7.30** Documentar 360°-GEO: Hamburg-oraşul lebedelor **8.30** Câştigă România! **9.30** Cele şase surori **10.30** Pescar hoinar **11.00** Mic dejun cu un campion **12.00** Telejurnal TVR 2 **12.40** Teleshopping **13.00** Cultura minorităţilor **13.30** Cap compas **14.00** Documentar 360°-GEO: Madagascar - traficul cu ţestoase Angonoka **15.00** Primăverii **15.30** Chef de vedete **16.30** Cele şase surori **17.30** Iarna amintirilor **18.45** E vremea ta! **19.00** Telejurnal TVR 2 **19.45** Sport **20.10** Grup de familie într-un interior **22.20** Caracatiţa **23.20** În numele legii **0.30** Câştigă România **1.25** Grup de familie într-un interior **3.27** În numele legii **4.27** Telejurnal TVR2 **5.07** Gala umorului **5.55** Imnul României **6.00** Poate nu ştiai **6.15** Teleshopping

## Kanal D

*Andreea Mantea, "Puterea dragostei" - 17.00*

**7.30** Teleshopping **8.15** Pastila de râs **8.45** Teleshopping **9.15** 1001 de nopţi **11.00** Puterea dragostei **12.00** Ştirile Kanal D **13.00** În căutarea adevărului **14.30** Teo Show **17.00** Puterea dragostei **19.00** Ştirile Kanal D **20.00** Povestea noastră **23.00** Bravo, ai stil! **1.00** Ştirile Kanal D (r) **2.15** Puterea dragostei **4.15** Puterea noastră (r) **6.00** Teleshopping (r) **6.30** Pastila de râs **6.45** Ştirile Kanal D

## Eurosport

**7:30** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **8:30** Combinata nordică: Cupa Mondială, la Lahti, în Finlanda **9:00** Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **9:35** Formula e: Campionatul FIA, la Ciudad de Mexico, în Mexic **10:00** Snooker: Seria Home Nations, la Cardiff, în Ţara Galilor **11:55** Snooker: Seria Home Nations, la Cardiff, în Ţara Galilor **14:00** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia 14:45 Snooker: Seria Home Nations, la Cardiff, în Ţara Galilor **20:00** Snooker: Seria Home Nations, la Cardiff, în Ţara Galilor **20:35** Ştirile Eurosport **20:45** Snooker: Seria Home Nations, la Cardiff, în Ţara Galilor **1:00** Ştirile Eurosport **1:15** Hochei pe iarbă: Liga Pro **1:20** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Oberstdorf, în Germania **2:30** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **3:30** Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **4:00** Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **4:30** Biatlon: Cupa Mondială, la Canmore, în Canada **5:00** Schi alpin: Campionatul Mondial, la Are, în Suedia **5:30** Snooker: Seria Home Nations, la Cardiff, în Ţara Galilor

## M1

**6.55** Azi dimineaţa **9.50** Azi înainte de masă **13.01** Jurnal de prânz **13.55** Azi după masă **14.35** Biserica vie **15.35** Expres carpatin **16.35** Banca de şcoală **18.33** Familia **19.30** Jurnal **20.05** Planeta albastră **20.30** Jurnal **20.34** Astă seară **22.30** Jurnal mondial **22.51** Astă-noapte **24.02** Jurnal de închidere

## RTL Club

**7.00** Magazin de dimineaţă **10.05** Astro show **13.25** Budapesta zi şi noapte – ser. magh. **14.45** Dragii moştenitori – ser. magh. **15.45** Castle - ser. am. **17.50** Elif - pe drumul iubirii – ser. turc **19.00** Jurnal RTL **21.35** Între prieteni – ser. magh. **23.25** Armă letală – ser. am. **1.05** CSI: Investigatorii – ser. am. **4.05** Mentalistul – ser. am.

## TV2

**7.15** Moca – mag. de dimineaţă **11.45** Lumea astro **13.30** Walker, copoiul din Texas – ser. am. **15.40** Bani murdari, dragoste curată – ser. turc **16.40** Marimar – ser. mex. **17.45** Cennet – ser. turc **20.00** Exatlon Hungary – reality de sporturi extreme **23.35** Columbo – ser. am. **5.40** În capcană – ser. germ

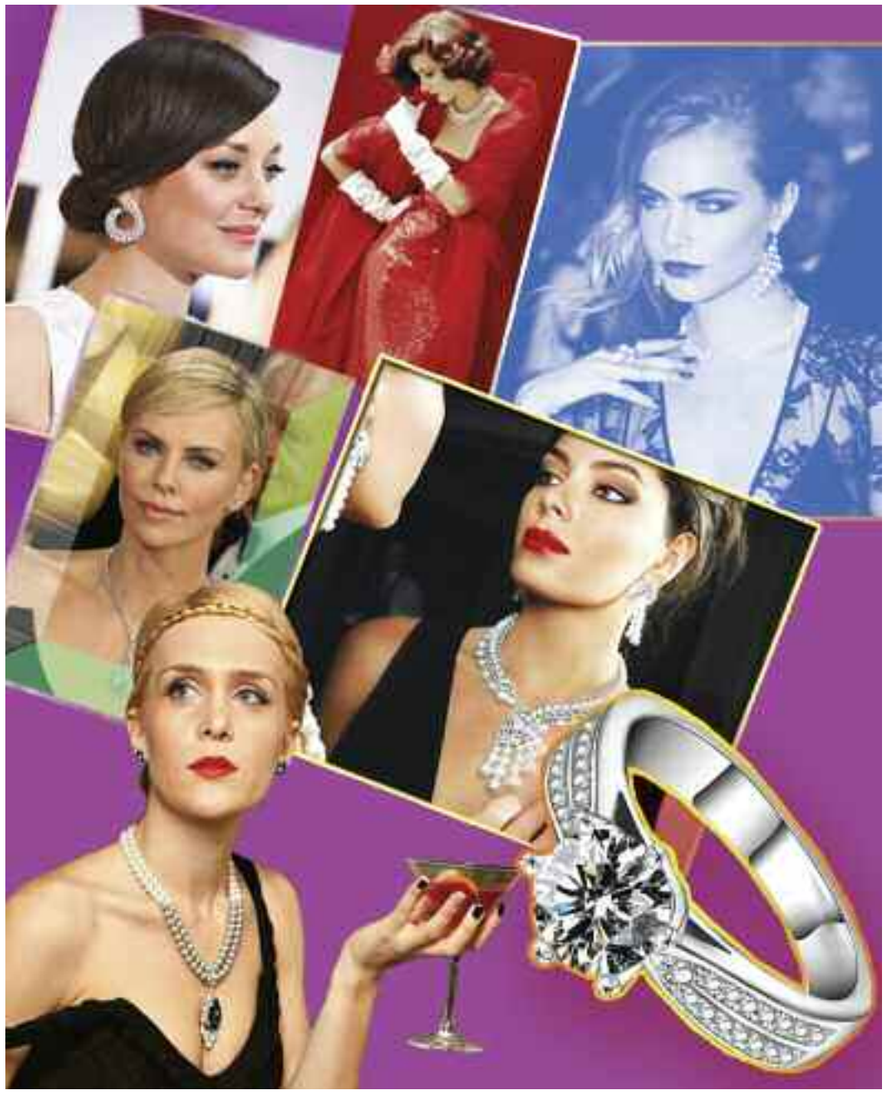
## Duna TV

**7.00** Jurnal **8.15** Ecranul nostru – em. în lb. rom. **9.45** Dragoste ameţitoare – ser. mex. **10.35** Doctorul din provincie – ser. germ. **13.02** Jurnal **13.50** Mâncăruri simple cu Jamie **15.25** Dragoste infinită – ser. turc **16.15** Şase surori – ser. span. **17.10** Agentul Rex **19.35** Labirintul sorţilor – ser. turc **21.35** Aristocraţii – ser. am-engl-irl. **22.35** Vremea cinstei – ser. pol.



# Cum alegi mereu accesoriile corecte la ocazii speciale?

**Fie că vorbim despre sărbători, o cină în oraş cu colegii de muncă, o vizită la părinţi, zile de naştere sau momente dragi alături de prieteni, ocaziile speciale necesită atât o ţinută specială, cât şi accesorii inspirate.**



În cele mai multe situaţii, săţi alegi bijuteriile şi accesoriile potrivite înseamnă un mix între obiectele pe care le iubeşti cu adevărat şi modul în care le potriveşti cu hainele de care ai nevoie pentru o ocazie specială. Va trebui să înveţi cum alegi un ceas de damă, raportându-te la hainele pe care le porţi, bugetul de care dispui şi stilul tău general.

E important să ştii cum să creezi un impact pozitiv în jurul tău, fără să exagerezi cu bijuteriile şi accesoriile folosite. Cum alegi mereu accesoriile corecte la ocazii speciale în 4 paşi simpli.

### Cunoaşte-ţi stilul

Modul în care te prezinţi în fiecare zi vorbeşte foarte mult despre felul în care vrei să fii percepută şi confortul pe care ţi-l doreşti de la ţinutele tale. Atunci când eşti în faţa unei ocazii speciale este foarte important că stilul tău să fie lăsat să vorbească în continuare, chiar dacă schimbi ţinutele casual sau office cu unele elegante.

Alege un ceas de damă care să te reprezinte, o bijuterie în care să te regăseşti, fie că vorbim despre un inel special, un colier spectaculos sau de o pereche de cercei strălucitori.

Urmăreşte de fiecare dată că starea ta de confort să rămână neatinsă.

### Ia în calcul faptul că nu toate ocaziile speciale sunt la fel

O ocazie specială ar trebui să dicteze şi ce bijuterii sau accesorii vei folosi. Spre exemplu, ai grijă ca la o petrecere elegantă să eviţi accesoriile foarte colorate.

În acelaşi timp, evenimentele de familie, chiar dacă vorbim despre o simplă cină sau o zi de naştere, nu reprezintă un context potrivit pentru a purta cele mai extravagante bijuterii şi accesorii.

### O singură piesă centrală

Atunci când vine vorba despre accesorizarea pentru un eveniment important, este foarte uşor să cazi în capcană de a folosi prea multe bijuterii în acelaşi timp.

În realitate, vei avea nevoie de o singură piesă centrală care să atragă toată atenţia. Dacă foloseşti un colier special, atunci mergi pe mâna unor cercei mai delicaţi, care să nu te încarce. De asemenea, evită să porţi un inel spectaculos şi un ceas impresionant în acelaşi timp.

Ţinuta ta trebuie să aibă o singură piesă majoră care să iasă în evidenţă, pentru că nu vrei să semeni cu un brad de Crăciun.

Poţi folosi culori calde sau culori reci, poţi merge într-o varietate de tonuri apropiate, dar evită să amesteci culorile.

Contrastul poate fi uşor de obţinut, dar nu va arăta bine de fiecare dată. Alege o culoare şi orientează-te ca toate hainele, accesoriile şi bijuteriile să fie din aceeaşi gamă.

Ocaziile speciale necesită pregătiri pe măsură. Foloseşte totul cu măsură, de la machiaj, la accesorizare, şi bucură-te de o seară extraordinară în confortul tău.

### Păstrează tonul

Poţi folosi culori calde sau culori reci, poţi merge într-o varietate de tonuri apropiate, dar evită să amesteci culorile.

Contrastul poate fi uşor de obţinut, dar nu va arăta bine de fiecare dată. Alege o culoare şi orientează-te că toate hainele, accesoriile şi bijuteriile să fie din aceeaşi gamă.

Ocaziile speciale necesită pregătiri pe măsură. Foloseşte totul cu măsură, de la machiaj, la accesorizare, şi bucură-te de o seară extraordinară în confortul tău.

## 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 "Audiențe în direct"**, realizator Eva Laczko **19.30 Știri 20.00 "Agenda publică"**, realizator Stela Cădar **21.30 Știri 22.00 Audiențe în direct** (redifuzare)

## Antena 1

**7.00** Observator **8.00** Neatza cu Răzvan și Dani **11.00** Prietenii de la 10 **13.00** Observator **14.00** Aici eu sunt vedeta **16.00** Observator **17.00** Acces direct **19.00** Observator **20.00** Transformers: Ultimul cavaler **23.00** Xtra Night Show **1.00** Observator (r) **2.00** Acces direct (r) **4.00** Guess My Age – Ghicește vârsta (r) **6.00** Observator

## Pro TV

*Mihaela Rădulescu, "Ferma" - 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** Ferma **23.30** Știrile Pro TV **0.00** Stealth - Pericol invizibil **2.00** Las fierbinți **5.00** Ce spun românii **6.00** Știrile Pro TV

## Pro Cinema

*Michelle Trachtenberg, "Prințesa gheții" - 16.15*

**7.45** O să îți lipsesc **9.45** La bloc **12.15** Goana după cadou **14.00** Iubit de îm prumut **16.15** Pri-nțesa gheții **18.15** La bloc **20.30** Avatar **0.00** Patru frați **2.15** Avatar **2.30** Se mai întâmplă **4.45** La bloc (r)

## Pro 2

*Gökhan Alkan, "În ritmul vieții" - 21.00*

**7.30** Mama campionului (r) **8.30** În ritmul vieții **9.30** Teleshopping **9.45** Petale de singurătate (r) **10.45** Teleshopping **11.15** Raze de luna (r) **13.15** Teleshopping **13.30** Dragoste cu împrumut (r) **14.30** În ritmul vieții **15.30** Petale de singurătate **16.30** Într-o altă viață **18.00** Mama campionului **19.00** Raze de luna (r) **21.00** În ritmul vieții **22.00** State de România **23.00** Dragoste cu împrumut **0.00** Raze de luna (r) **2.00** Petale de singurătate (r) **3.00** Mama campionului (r) **4.00** Stare de România **4.45** Dincolo de povestiri **5.00** Dragoste de împrumut

## Prima TV

*Erzsébet Ádám, "Am fost șaisprezece"- 20.30*

**6:50** Teleshopping **7:20** Trăsniții **8:00** Elisa **9:30** Teleshopping **10:00** Mama mea gătește mai bine **11:00** Teleshopping **11:30** Casa: construcție și design **12:00** Tele-shopping **14:00** Camera de râs **14:30** Teleshopping **15:05** Focus **16:00** Elisa **17:10**Trăsniții **18:00** Focus 18 **19:30** Mama mea gătește mai bine **20:30** Am fost șaisprezece **22:30** Starea Nației **23:30** Trăsniții **00:30** Focus din inima României **1:00** Cronica Cârcotașilor **3:00** Mama mea gătește mai bine

## TVR 1

*Gabriel Giurgiu, "Europa mea" - 17.05*

**7.00 - 9.00** Telejurnal matinal **9.45** Teleshopping **10.00** Perfect imperfect **11.00** Perfect imperfect **12.00** Teleshopping **12.30** Adevăruri despre trecut**13.00** Aici, acum **14.00** Telejurnal **14.55** Vorbește corect **15.00** Akzente **16.00** Akzente **17.00** Telejurnal **17.05** Europa mea **18.00** Unirile românilor **19.00** Pulsul zilei **20.00** Telejurnal **21.00** România 9 **22.10** Toamnă la New York **0.00** Telejurnal **0.35** În spatele frontului **1.30** Levintza prezintă **1.55** Din dragoste pentru Roma **3.45** Telejurnal **4.35** România 9 **5.25** Imnul României **5.30** Pulsul zilei

## TVR 2

*Uma Thurman, "Un soț în plus" - 20.10*

**7.30** Documentar 360°-GEO **8.30** Câștigă România **9.30** Cele șase surori **10.30** MotorVlog **11.00** Memorialul durerii **12.00** Telejurnal TVR 2 **12.40** Teleshopping **13.00** Cultura minorităților **13.30** Natură și aventură **14.00** Documentar **15.00** Primăverii **15.30** Chef de vedete **16.30** Cele șase surori **17.30** Iarna amintirilor **18.45** E vremea ta! **19.00** Telejurnal TVR 2 **19.45** Sport **20.10** Un soț în plus **22.10** Caracatița **23.15** În numele legii **0.20** Câștigă România **1.20** Iarna amintirilor **3.20** În numele legii **4.05** Telejurnal TVR 2 **4.45** Sport **5.00** Destine ca-n filme (r) **5.55** Imnul României **6.00** Poate nu știai **6.15** Teleshopping

## Kanal D

*Silvia Ioniță, "Știrile Kanal D" - 12.00*

**7.30** Teleshopping **8.15** Pastila de râs **8.45** Teleshopping **9.15** 1001 de nopți **11.00** Puterea dragostei **12.00** Știrile Kanal D **13.00** Puterea dragostei **15.00** Teo Show **17.30** În căutarea adevărului **19.00** Știrile Kanal D **20.00** Povestea noastră **23.00** Bravo, ai stil! **1.00** Știrile Kanal D (r) **2.15** Puterea dragostei (r) **4.15** Povestea noastră **6.00** Teleshopping **6.30** Pastila de râs **6.45** Știrile Kanal D (r)

## Eurosport

**5:30** Sooker - Openul Țării Galilor **7:30** Biatlon - Canmore **8:00** Biatlon - Canmore **9:30** Combinația nordică - Klingenthal Cupa Mondială, la Klingenthal, în Germania **9:30** Com-binația Nordi-că - Lahti Cupa Mondială, la Lahti, în Finlanda**10:00** Snooker - Openul Țării Galilor **11:55** Snoo-ker - Openul Țării Galilor**14:00** Sărituri cu schiurile - Oberstdorf **15:00** Schi Alpin- Are **16:30** Sărituri cu schiurile - Oberstdorf Cupa Mondială, la Oberstdorf, în Germania **17:45** Schi Alpin - Are **18:20** Știrile Eurosport **18:30** Schi Alpin- Are **20:00** Biatlon - Soldier Hollow **0:45** Omnisport Watts **21:30** Snooker - Openul Țării Galilor

## M1

**6.55** Azi dimineața **9.53** Azi înainte de masă **11.30** Unio 28 **13.01** Jurnal de prânz **13.50** Jurnalul celor din V4 **13.55** Azi după masa **14.35** Banca de școală **15.35** Vârsta **16.35** Unio 28 **17.35** Planeta albastră **18.33** Gospodarul maghiar **19.00** Jurnal **20.00** Știri **22.30** Jurnal mondial **23.00** Jurnal **1.02** Jurnal de închidere

## RTL Club

**7.00** Magazin de dimineață **10.05** Astro show **12.55** O nevastă nouă de tot – ser. am. **13.25** Budapesta zi și noapte – ser. magh. **14.45** Dragii moștenitori – ser. magh. **15.45** Castle – ser. am. **17.50** Elif – pe drumul iubirii – ser. turc **19.00** Jurnal RTL **21.35** Între prieteni – ser. magh. **23.25** O pereche fără pereche – ser. am. **3.15** Capcana lui Maigret – film engl-magh.

## TV2

**7.15** Moca – mag. de dimineață **11.45** Lumea astro **13.30** Walker, copoiul din Texas – ser. am. **15.40** Bani murdari, dragoste curată – ser. turc **16.40** Marimar – ser. mex. **17.45** Cennet – ser. turc **20.00** Exatlon Hungary – reality de sporturi extreme **23.35** Am nevoie de tine doar pentru sex - film am. **5.05** Investigatori particulari - film magh. **5.55** În capcană – film germ.

## Duna TV

**7.00** Jurnal **8.45** Poșeta **9.40** Dragoste ametitoare – ser. mex. **10.30** Doctorul de provincie **13.02** Jurnal **13.50** Mâncăruri simple cu Jamie **15.10** Dragoste infinită – ser. turc **16.00** Șase surori – ser. span. **16.55** Agentul Rex **19.35** Labirintul sorților – ser. turc **22.45** Toth Janos – ser. magh. **23.22** Oglinda mea – film am. **1.30** Să fii bun până la moarte – film magh.



# COMPLEX B Droji-mag acționează ca un tonifiant al sistemului nervos

**COMPLEX B Droji-mag este un produs 100% natural, extract integral din drojdie de bere, conține 16 aminoacizi, 14 minerale și 17 vitamine, atent formulat pentru a stimula sistemul nervos și a mineraliza organismul.**

Deoarece face parte din gama Hypericum, acest produs – similar tuturor celorlalte produse din această gamă – are în componența sa un complex de ingrediente naturale a căror matrice informațională este apropiată de forma sa naturală. Acest lucru permite ingredientelor să acționeze sinergic, completându-se și potențându-se reciproc, beneficiind totodată și de o bio-disponibilitate foarte mare.

Astfel, acest produs acționează ca un tonifiant al sistemului nervos echilibrându-l și întărindu-l după episoadele de surmenaj.

Detoxifiant și calmant, acest complex calmează spasmele musculare, menține elasticitatea și prospețimea tenului, favorizează întărirea unghiilor și îmbunătățește rezistența părului datorită compușilor săi cu proprietăți vitaminizante și mineralizante.

## Beneficiile vitaminelor B

Vitamina B1 este eficientă în combaterea tulburărilor digestive, a celor cardiace, în tratarea depresiilor, a nevralgiilor și a oboselii. Vitamina B2 este deosebit de utilă în combaterea eczemelor, a îmbătrânirii pielii.

Vitamina B3 este implicată în procese ce țin de echilibrarea sistemului nervos. Vitamina B5 este un stimulent natural al glandelor corticosuprarenale, remediu antistres, mărește rezistența la infecții, iar vitamina B7 neutralizează colesterolul, fiind indicată în obezitate. Totodată previne căderea părului.

Vitamina B8 este deosebit de utilă pentru reglarea metabolismului proteinelor și grăsimilor.

Vitamina B9 are efect antianemic, ajută la menținerea echilibrului hormonal, iar B12 acționează asupra sistemului nervos, mărind puterea de concentrare, ameliorând cefaleele, contribuie la menținerea echilibrului hormonal.

Vitamina B15 ameliorează oxigenarea tisulară, este un remediu-minune împotriva îmbătrânirii, ajută la dezintoxicarea ficatului.

**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.**
**Sediu: 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**

*Dr. Cismaș Cătălin*

# Cum ne dăm seama dacă tratamentul de microstimulare electrică funcționează?

**Tratamentul cu Alpha – Stim determină modificări la nivel cerebral, adică determină o creștere în producția de serotonină și astfel se facilitează apariția stării ALPHA, de liniștire, relaxare, cu ameliorarea anxietății și a depresiei.**

Dacă vă confruntați de mult timp cu stările anxioase, suferiți de atacuri de panică, sau depresia și insomniile vă împiedică să duceți o viață normală, atunci tratamentul cu Alpha –Stim vă poate ajuta.

Dacă ați început tratamentul cu Alpha – Stim dar nu știți dacă acesta funcționează, aș dori să vă fac unele precizări. Datorită faptului că aceste suferințe sunt prelungite și uneori apar de mult timp, se poate întâmpla ca ameliorările să nu fie așa de evidente în primele zile de tratament. Uneori schimbările în bine, chiar dacă dumneavoastră nu le resimțiți, se poate ca membrii familiei să le observe.

Astfel, cele mai frecvente semne de îmbunătățire a stării dumneavoastră pot fi: creșterea duratei somnului, reducerea frecvenței atacurilor de panică, reducerea stării de iritare, o îmbunătățire cu echilibrare a dispoziției, o prelungire a perioadelor stării de bine cu mai multe râsete.

Așadar, această formă complementară de tratament funcționează, ne ajută să depășim momentele de neputință, deznădejde, de lipsă a speranței, de tensiune psihică, prin reducerea disconfortului, a anxietății și a depresiei.

Nu vă pierdeți speranța. Nu sunteți singuri în toată această suferință, niciodată nu e prea târziu în a face o schimbare în bine.