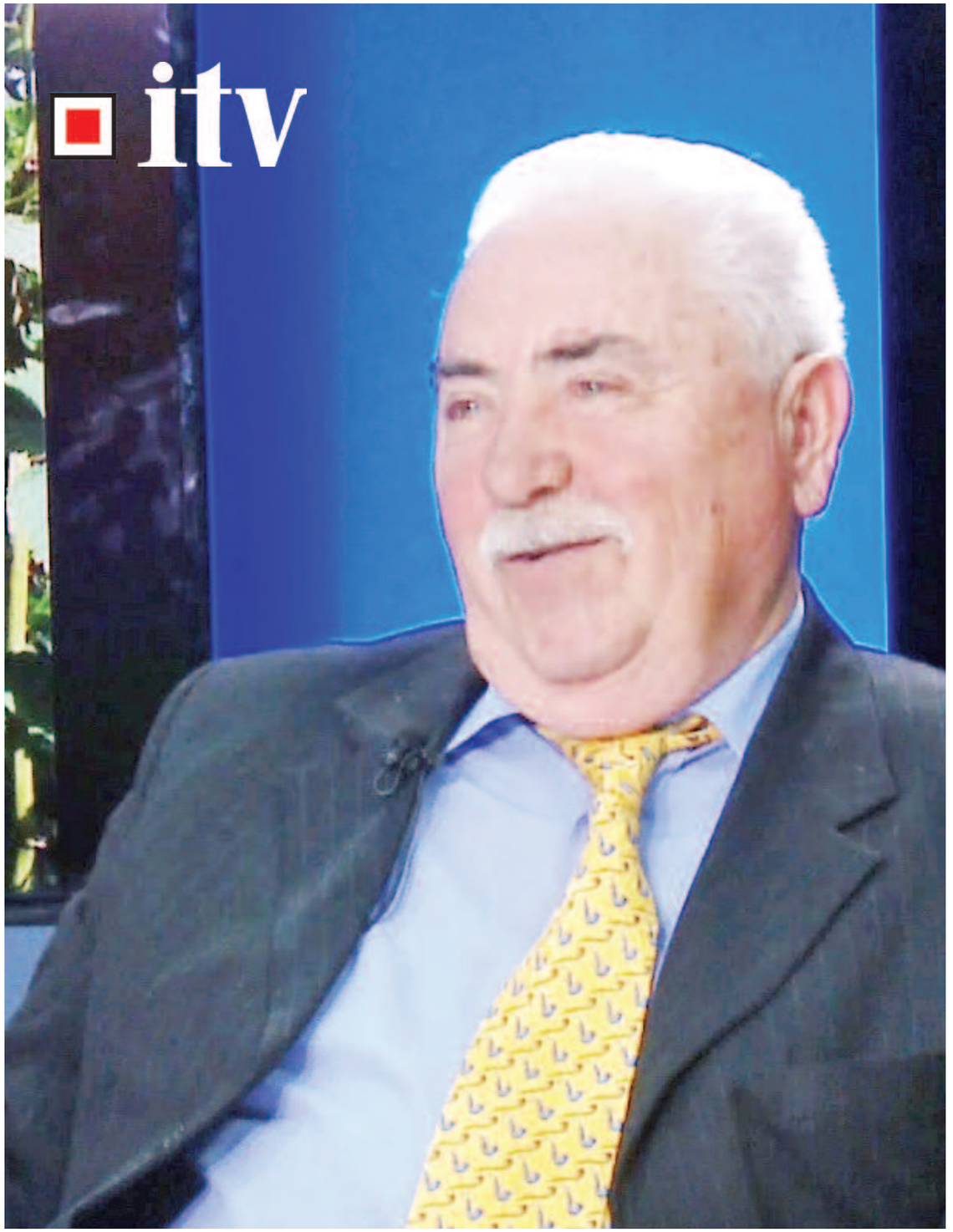
Se dă numai cu Informația zilei!

Sănătate & Frumusețe

Cea mai potrivită rochie de seară pentru petrecerea de 8 martie
pag. 13

Anul XIV Nr. 653 8.03 -14.03 Se distribuie gratuit împreună cu "Informația Zilei"



Ing. Constantin Răduc,
invitat la emisiunea "Info Studio"
Sâmbătă, ora 13.30, la Informația TV

Informația TV

Vasile Dârle, 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** (redifuzare), invitat Vasile Dârle, lider Cartel Alfa **19.30** Știri **20.00 "Agenda publică"**, realizator Stela Cădar

Antena 1

7.00 Observator **8.00** Neatza cu Răzvan și Dani **12.00** Observator **14.00** The Wall - Marele Zid **16.00** Observator **17.00** Acces direct **19.00** Observator **20.00** În ape adânci **22.15** Ultimul trib: Madagascar **23.45** Batman **2.30** Acces direct **4.15** The Wall - Marele Zid (r) **6.00** Observator

TVR 2

7.00 Regatul Sălbatic **7.30** Documentar 360° Geo **8.30** Câștigă România **9.25** Poate nu știai **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 **15.30** Chef de vedete **16.30** Cele șase surori **17.30** Primăvara amintirilor **18.45** E vremea ta! **19.00** Telejurnal TVR2 **19.45** Sport **20.00** Gala Umorului **21.10** Harry și Meghan: O iubire Regală **22.55** Poate nu știai **23.10** Cărări întortocheate **1.10** Femei de 10, bărbați de 10 (r) **2.00** Femei de 10, bărbați de 10 (r) **2.50** Harry și Meghan: O iubire Regală (r) **4.25** Telejurnal TVR 2 (r) **5.05** D'ale lu' Mitică **5.55** Imnul României **6.00** Cap compas

Pro TV

Michelle Pfeiffer, "Umbre întunecate" - 23.30

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** Românii au talent **23.30** Umbre întunecate **1.45** Pe bune?! **2.30** La Măruță (r) **4.00** Vorbește lumea (r) **6.00** Ce se întâmplă doctore? (r) **6.30** Arena bucătarilor

itv

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 **22.00** Bravo, ai stil! **0.00** Știrile Kanal D **1.15** Puterea dragostei **3.45** Pastila de râs **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

Eurosport

7:30 Snooker: Campionatul Players **9:30** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **10:30** Schi alpin: Universiada, la Krasnoyarsk, în Rusia e **11:15** Schi alpin: Cupa Mondială, la Spindleruv Mlyn, în Cehia **12:30** Omnisport: Watts **13:45** Motociclism: Campionatul Mondial de motociclism viteză, etapa din Qatar **14:30** Motociclism: Campionatul Mondial de motociclism viteză, etapa din Qatar **15:30** Formula e: Campionatul FIA, la Hong Kong, în Hong Kong **16:00** Schi alpin: Cupa Mondială, la Spindleruv Mlyn, în Cehia **17:00** Motociclism: Campionatul Mondial de motociclism viteză, etapa din Qatar **18:00** Motociclism: Campionatul Mondial de motociclism viteză, etapa din Qatar **19:00**Motociclism:Campionatul Mondial de motociclism viteză, etapa din Qatar **20:00** Omnisport: Watts **20:15** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Oslo, în Norvegia **21:30** Snooker: Campionatul Players **0:30** Știrile Eurosport **1:30** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Oslo, în Norvegia **2.30** Schi alpin: Cupa Mondială, la Spindleruv Mlyn, în Cehia **3.00** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **4.00** Snooker: Campionatul Players

Pro Cinema

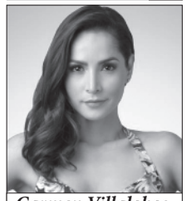
Dev Patel, "Hotelul Marigold" - 15.45

8.45 La bloc (r) **11.15** Încă o dată, cu dragoste! (r) **13.15** O iubire ca-n povești (r) **15.45** Hotelul Marigold **18.15** La bloc **20.30** Hitchcock **22.30** Bucky Larson: Născut pentru a fi vedetă **0.30** Hitchcock (r) **2.30** Bucky Larson: Născut pentru a fi vedetă (R) **4.30** La bloc (r) **6.45** Omul nostru din Havana

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

Pro 2



Carmen Villalobos, "Și fără sâni există Paradis "- 19.00

7.30 Mama campionului (r) **8.30** Dulce-amarui (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** Dulce-amarui (r) **15.30** Pe-tale de singurătate **16.30** Într-o altă viață **18.00** Mama campionului **19.00** Și fără sâni există Paradis - Rezumat sezonul 1 **21.00** Dulce-amărui **22.00** State de România **23.00** Dra-goste cu împrumut **0.00** Și fără sâni există Paradis - Rezumat sezonul 1 **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)

RTL Club

7.00 Magazin de dimineață **10.05** Astro show **13.10** Life Style **13.45** O pereche fără pereche – ser. am. **14.40** Dragii moștenitori – ser. magh. **15.45** Castle – ser. am. **17.50** Elif - Pe drumul iubirii – ser. turc 19.00 Jurnal RTL **20.35** Dragii moștenitori – ser. magh. **21.40** Între prieteni – ser. magh. **22.15** Doctor Murphy - ser. am. **2.10** Dragoste fugară – film am-ind.

TV2

7.15 Moca – mag. de dimineață **11.45** Lumea astro **13.00** Faptele - știri **13.30** Bani murdari, dragoste curată - ser. turc **16.40** Marimar – ser. mex. **17.45** Cennet – ser. turc **20.00** Exatlon Hungary – reality de sporturi extreme **23.55** Un moment de nebunie – film fr. **4.35** Maimuța Charlie în familie - ser. germ.

Prima TV

Maia Morgenstern, "Orient Express" - 20.30

7.20 Trăsniți (r) **8.00** Capri (r) **9.30** Teleshopping **10.00** Mama mea gătește mai bine **11.00** Teleshopping **11.30** Chef Dezbrăcatu' **12.00** Teleshopping **14.00** Benny Hill Show **14.30** Teleshopping **15.05** Focus **16.00** Capri **17.10** Trăsniți **18.00** Focus 18 **19.30** Mama mea gătește mai bine **20.30** Orient Express **23.00** Trăsniții (r) **2.00** În bucătărie cu Horia Vîrlan (r) **3.00** Mama mea gătește mai bine (r) **3.30** Focus (r) **4.30** Orient Express (r) **6.50** Teleshopping

Duna TV

7.00 Jurnal **8.50** Poșeta **9.45** Dragoste amețitoare **10.35** Doctorul de provincie **13.02** Jurnal **13.50** Aventuri culinare în jurul lumii **15.20** Dragoste infinită – ser. turc **16.10** Șase surori – ser. span. **17.10** Agentul Rex **19.00** Jurnal **19.35** Labirintul sorților – ser. turc **21.25** Damen Tango – film am. **23.17** E foc, drăguțo – film cehsl-it.

TVR 1

Harry Hardt, 'Maria Tereza" - 21.10

7.00 - 9.00 Telejurnal matinal **10.00** Perfect imperfect **11.00** Perfect imperfect **11.45** Teleshopping **12.30** Parlamentul României **13.00** Aici, acum **13.55** Vorbește corect! **14.00** Telejurnal **14.45** Teleshopping **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 **21.10** Maria Tereza **23.00** Recurs la morală **0.00** Telejurnal **0.35** Istorii ascunse **1.10** Maria Tereza (r) **2.50** Profesioniștii... cu Eugenia Vodă **3.45** Telejurnal (r) **4.35** Pulsul zilei (r) **5.25** Imnul României **5.30** Teleshopping

Cameleonul, un prieten discret

În ultimii ani, tot mai multe animale „exotice" și-au făcut loc în rândul membrilor familiei, iar cameleonul este unul dintre ele.

Cameleonul este un animal care captivează, marea proprietate a cameleonului fiind că este un animal singuratic, iar acest lucru vă va scuti de efort și de a media conflicte. Asta și deoarece cameleonul se poate adapta ușor într-o varietate de climate sau amplasamente. Jumătate dintre speciile de cameleon provin din Madagascar, iar restul pot fi regăsite în Africa, Orientul Mijlociu, Europa și Asia. Sunt ființe care și-au adaptat corpul pentru a trăi în arbori și care se hrănesc în principal cu insecte, dar pot mânca de asemenea reptile și alte vertebrate.

Caracteristici fizice

Trăsăturile fizice ale cameleonului sunt uluitoare. Majoritatea au ochi care se pot mișca independent unul de altul. Unele specii de cameleon, atunci când proiectează limba în afară pentru a apuca hrana, ajung la o lungime a limbii de două ori mai mare decât cea a corpului.

De asemenea, coada cameleonului este extrem de flexibilă și îl poate ajuta să se agațe de crengi sau să se cațere în copac. Speciile de cameleon sunt foarte variate ca mărime, culoare și longevitate. Cele mai mici exemplare au 5 centimetri, iar cele mai mari pot ajunge la o lungime de 75 de centimetri. Sunt ființe foarte colorate putând lua nuanțe de verde, albastru, maro, negru, portocaliu, galben precum și alte culori.

Câteva specii au capacitatea de a lua culoarea mediului înconjurător pentru a se ascunde de prădători. Trăiesc destul de puțin. În funcție de specie, viața lor poate dura de la câțiva ani până la zece ani.

Îngrijire

Un cameleon poate fi un animal de companie unic, dar este posibil să nu fie potrivit oricărui tip de stăpân.

Reptila va avea nevoie de un adăpost potrivit. De asemenea, va trebui să îi asigurați un habitat propice, lumină, căldură, un control al umidității și hrană.

Dacă sunteți la primul cameleon, atunci cel mai bine este să alegi specia panteră sau specii crescute deja în captivitate. Orice tipologie de cameleon ați alege, cele crescute în captivitate sunt de preferat, deoarece este cel mai probabil să fie sănătoase, puțin stresate sau să aibă paraziți.

Dacă acolo unde locuiți clima este călduroasă și uscată și va trebui să îi asigurați cameleonului un climat bogat în umiditate, veți avea ceva bătăi de cap. De asemenea, dacă locuiți într-un climat umed, o specie de cameleon care are nevoie de umiditate moderată e posibil să nu fie cea mai bună alegere.

Cameleonii trăiesc cel mai bine singuri, ceea ce vă va feri de bătăile de cap generate de eventuale răni sau accidente provenite din dispute teritoriale. Masculii sunt mai longevivi decât femeile, și de aceea sunt preferați de cele mai multe ori femelelor.

Curiozități despre animale pe care trebuie să le afli

Indiferent că vorbim despre animalele de casă sau cele din sălbaticie, animalele și lumea lor au reprezentat mereu un mister pentru noi.

Există extrem de multe lucruri pe care nu le știm și nu le-am aflat încă despre lumea plină de minuni și mistere a animalelor. Chiar dacă le avem în căminul nostru sau le admirăm în mediul lor natural, animalele au reprezentat mereu o enigmă și au reușit să ne uimească de foarte multe ori cu personalitatea și particularitățile lor speciale.

- Limba cameleonului poate atinge lungimea dublă a corpului său;
- Blana ursului polar este albă deoarece mijlocul firului de păr din blană este gol, iar prin el se reflectă lumina mai mult decât în zapadă și gheață. Pielea unui urs polar este neagră;
- Elefantul nu vede foarte bine, însă este ajutat de urechi și de nas. Poate mirosi apa de la 4 kilometri distanță și este singurul animal care nu poate sări;
- Tigrii nu au dungi numai pe blana lor, ci și pe pielea lor și nu există doi tigri care să aibă dungi identice pe corp;
- Un pont util pentru cei care vor să plece într-o aventură mai periculoasă: pentru a scăpa din strânsoarea unui crocodil, împingeți cu degetul mare în globul său ocular și vă va da drumul instant. Mai mult de atât, crocodilii nu pot scoate limba deoarece au o protecție pentru a nu și-o mușca din pricina fălcilor puternice;
- Femelele de dihor pot să moară dacă nu se împerechează. În perioada de împerechere, corpul lor secretă un nivel foarte mare de estrogen, iar dacă hormonul stă în sânge pentru o perioadă prea lungă, poate cauza o anemie aplastică a măduvei osoase, care este fatală;
- Printre alte curiozități despre animale se află și aceasta: nasul fiecărei pisici este diferit, astfel încât ele pot fi identificate în funcție de această trăsătură, în același mod în care oamenii sunt identificați în funcție de amprente;
- Cimpanzeii chelesc odată cu înaintarea în vârstă, exact ca și oamenii;
- Delfinii dorm întotdeauna cu un ochi deschis.

Aceștia produc sunete diferite prin care îi cheamă pe ceilalți membri ai grupului. Biologii au asemănat acest proces cu cel prin care oamenii se strigă între ei.

Pagină realizată de Ruxandra Filip

Informația TV

Ioan Aniţaş "Info Studio" - 13.30

6.30 Gimnastica de dimineaţă cu Ioana Zaharia **7.00** Ştiri **9.00 "La psiholog" 10.00** Spiriduş Ghiduş **11.30** Agenda Publică (r) **13.30 "Info Studio"**, realizator Ioan Aniţaş, invitat inginer Constantin Răduc **17.30 Taina credinţei** (limba maghiară), realizator Eva Laczko **20.00 Viaţa la ţară** cu Ioan Aniţaş **21.00 "Iată omul"** cu Gabriel Ghişan

Antena 1

7.00 Observator **10.00** Fructul oprit **13.00** Observator **13.15** Asia Express **19.00** Observator **20.00** iUmor **23.00** Un sărut de milioane **1.00** În ape adânci (r) **3.00** Observator **4.00** Batman (r) **6.00** Observator

Pro TV

Kyla Pratt, "Dr. Dolittle 3" - 11.00

7.00 Ştirile Pro TV **10.00** I Like IT **10.30** Superspeed la Pro TV **11.00** Dr. Dolittle 3 **13.00** Ce spun românii (r) **14.00** Cântă acum cu mine (r)**16.00** Românii au talent (r) **19.00** Ştirile Pro TV **20.00** Casino Royale **23.00** Dresat pentru a ucide **1.00** Dr. Dolittle 3 (r) **2.45** Umbre întunecate (r) **4.45** I Like IT (r) **5.15** Ce spun românii (r) **6.00** Lecţii de viaţă

Pro Cinema

Dev Patel, "Hotelul Marigold" - 13.30

9.00 La bloc (r) **11.15** Cel mai scurt drum spre fericire (r) **13.30** Hotelul Marigold (r) **16.00** Inside Job: Adevărul despre criză **18.15** La bloc **20.30** Camille **22.30** Reacţie în lanţ **0.15** Reacţie în lanţ **3.30** La bloc (r) **5.00** Ce spun românii (r) **6.45** Hotelul Marigold (r)

Pro 2

África Zavala, "Mama campionului" - 18.00

7.15 Mama campionului (r) **8.15** Dulce-amărui (r) **9.15** Teleshopping **9.45** Petale de singurătate (r) **10.45** Teleshopping **11.15** Şi fără sâni există Paradis **13.15** Teleshopping **13.30** Dragoste cu împrumut (r) **14.30** Dulce-amărui (r) **15.30** Petale de singurătate **16.30** Într-o altă viaţă **18.00** Mama campionului **19.00** Şi fără sâni există Paradis **21.00** Dulce-amărui **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 viaţă

Prima TV

Teodora Mareş, "Declaraţie de dragoste "- 13.30

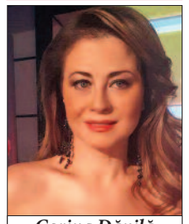
7.20 Flash monden (r) **8.20** Capri (r) **9.30** Teleshopping **10.30** Secrete de stil **11.00** Camera de râs **11.30** Cu lumea-n cap **12.00** Teleshopping **13.30** Declaraţie de dragoste **15.30** Chef Dezbrăcatu' **16.00** Războinarea haiducilor (r) **18.00** Focus 18 **19.30** Flash monden **20.00** District 9 **22.30** Povestea iubirii **1.00** District 9 (r) **3.00** Aventuri la Marea Neagră (r) **5.00**Focus (r) **6.00** Cu lumea-n cap (r) **6.50** Teleshopping

TVR 1

François Arnaud, "Apocalipsa: Primul Război Mondial" - 21.00

7.00 Oameni ca noi (r) **7.30** Istorii ascunse **8.00** Primii paşi **9.00** Şah-mat **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** Exclusiv în România **12.50** Vorbeşte corect! **13.00** Tezaur folcloric **14.00** Telejurnal **14.30** Adevăruri despre trecut (r) **15.00** Ora regelui (r) **16.00** Copiii libertăţii **17.00** Pedaland America **17.29** Live sală **17.30** Handbal feminin: CSU Cluj Napoca-SCM Craiova **19.00** Teleenciclopedia **20.00** Telejurnal **21.00** Apocalipsa: Primul Război Mondial **22.00** Managerul de noapte **22.55** Managerul de noapte **23.50** Profesioniştii... cu Eugenia Vodă **0.50** Unde sunt banii? **1.55** Primii paşi **2.55** Managerul de noapte (r) **3.40** Managerul de noapte **4.30** Apocalipsa: Primul Război Mondial (r) **5.25** Imnul României **5.30** Teleshopping **6.25** Moment Art (r)

TVR 2



Corina Dănilă, "Primăverii" - 18.00

7.00 Chef de vedete (r) **8.00** Chef de vedete (r) **9.00** Armăsarul sălbatic **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, bărbaţi de 10 **14.30** Femei de 10, bărbaţi de 10 **15.30** Cap compas **16.00** Memorialul Durerii **17.00** Zile cu stil **17.30** MotorVlog **18.00** Primăverii **18.45** E vremea ta **19.00** Telejurnal TVR 2 **19.45** Sport **20.10** Soţie de rezervă **21.50** 100 de poveşti despre Marea Unire - 5 minute de istorie cu prof. dr. Adrian Cioroianu **22.10** Onoare şi respect **0.10** Zile cu stil (r) **0.35** MotorVlog (r) **1.10** Cărări întortocheate (r) **3.00** Onoare şi respect (r) **4.40** Armăsarul sălbatic (r) **5.30** Zile cu stil (r) **5.55** Imnul României **6.00** MotorVlog **6.30** Telehopping

Kanal D

Andreea Mantea, 'Puterea dragostei" - 15.30

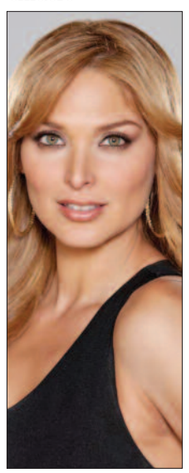
7.30 Teleshopping **8.15** Pastila de râs **9.00** Teo Show (r) **11.00** Sport, dietă şi o vedetă **11.30** Teleshopping **12.00** Ştirile Kanal D **13.00** ROventura **14.00** Asta-i România! (r) **15.30** Puterea dragostei **19.00** Ştirile Kanal D **20.00** Exatlon **23.00** Bravo, ai stil! **1.00**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

Eurosport

7:30 Snooker: Campionatul Players **9:30** Schi alpin: Cupa Mondială, la Spindleruv Mlyn, în Cehia **10:15** Schi alpin: Cupa Mondială, la Kranjska Gora, în Slovenia**11:30** Motociclism: Campionatul Mondial de motociclism viteză, etapa din Qatar **12:15** Motociclism: Campionatul Mondial de motociclism viteză, etapa din Qatar **13:15** Motociclism: Campionatul Mondial de motociclism viteză, etapa din Qatar **14:00** Fotbal: Premier League **14:30 - 17.00** Fotbal: Premier League **19:00**Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, în Norvegia **19:30** Fotbal: Premier League **21:25** Ştirile Eurosport **21:30** Snooker: Campionatul Players **0:30** Ştirile Eurosport **0:35** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **1:30** Ciclism: Strade Bianche **2:30** Schi alpin: Cupa Mondială, la Kranjska Gora, în Slovenia **3.00** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia

M1

6.55 Azi dimineaţa **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** Şansa **17.35** Lumea **18.33** Eşti acasă **19.00** Jurnal **21.33** Astă-seară **22.30** Jurnal mondial **22.51** Astă noapte **1.02** Jurnal de închidere



RTL Club

7.35 Clubul de puşti **10.10** Şoricelul Mickey **12.15** Familia mea şi alte specii umane – ser. am. **13.20** Autogram – pentru şoferi **15.00** Doctor Murphy – ser. am. **17.05** Jackie Chan, prima lovitură – film am-hongk. **19.00** Jurnal RTL **21.00** Profesorul – ser. magh. **22.05** Afaceri de familie - film am. **24.35** John Wick – film am-can-chin. **2.45** CBGB - film am.

TV2

8.05 Desene animate **10.45** Trendmania **12.55** Bagajul **13.55** Masca lui Zorro – film am. **16.50** Maimuţa Charlie în familie – ser. germ. **17.55** Inspectorul Alex – ser. pol. **19.55** Tâmpiţi de tot – film am. **22.15** Atac asupra Casei Albe – film am. **24.45** Focoase – film am. **2.50** Criminalul Chicago – ser. am. **5.30** Inspectorul Alex – ser pol.

Duna TV

7.00 Jurnal **7.45** Harta **8.50** Aveţi şi voi animale? **11.25** Magazin de familie **13.02** Jurnal **13.45** Doc Martin – ser. engl. **14.35** Război şi pace – ser. engl. **16.15** Bine aţi venit domnule maior – film magh. **18.00** Înger gastronomic **19.00** Jurnal **20.30** Doar teatru, nimic altceva – ser. magh. **21.30** Poveşti pentru Ema – film ceh **23.30** Apropo, dragostea – film am.

Succesul, ca împletire a cunoștințelor acumulate din cursuri de dezvoltare personală și profesională

Despre cursuri de formare continuă a auzit toată lumea, la fel ca despre cele de perfecţionare profesională.

Practic, odată cu finalizarea studiilor, indiferent de nivelul la care am ajuns, nu ne oprim cât trăim pe pământ din a învăţa, chiar dacă nu mai dăm lucrări de control ca-n vremea când eram la şcoală. Ne dezvoltăm pe parcursul vieţii şi nu o facem doar pe plan personal, ci şi pe plan profesional.

Etapele de pregătire prin care trecem în anii de şcoală, din ciclul primar până în cel liceal ori universitar sau chiar postuniversitar ne califică pentru o anumită meserie.

De nedespărţit în zilele noastre

Procesul de instruire îl continuăm şi după obţinerea calificărilor pentru că fiecare dintre noi îşi doreşte ceva mai mult de la viaţă. Ne dorim succes, ne dorim o carieră pe placul nostru. În acest sens, descoperim la un moment dat cursurile de dezvoltare personală. Toate aceste cursuri le implementăm cât putem noi de bine în viaţa de zi cu zi, în viaţa personală. Dar succesul nu vine doar din atitudine, vine mai ales din muncă. Astfel, specialiştii ne recomandă cu tărie să punem accentul pe pregătirea noastră profesională pentru a obţine rezultatele pe care ni le dorim. Fiecare dintre noi ar trebui, spun specialiştii, să pună accentul pe partea legată de dezvoltarea profesională. Formarea şi dezvoltarea profesională sunt de nedespărţit în zilele noastre, în condiţiile unei pieţe a muncii aflată în continuă schimbare. Prin cursurile de formare profesională reuşim să acumulăm numeroase informaţii ce ne sunt de folos la locul de muncă, ne formăm aptitudinile necesare pentru a practica o meserie. Ne pregătim pentru o meserie. Cât despre menţinerea competenţelor şi a competitivităţii, aceasta o consolidăm prin dezvoltarea noastră profesională.

Schimbare în bine, îmbunătăţirea calităţii vieţii

Persoanele care îşi doresc să obţină succes în carieră sunt conştiente că dezvoltarea profesională nu poate lipsi şi că ea este legată foarte strâns de dezvoltarea personală. Atât prin dezvoltarea profesională, cât şi prin cea personală, reuşim să ne schimbăm în bine, ne îmbunătăţim calitatea vieţii, relaţiile sociale, starea de sănătate, cariera. La baza dezvoltării personale şi profesionale stau, desigur, sentimentele pe care le avem, stările pe care le trăim. E nevoie să ne dăm seama cu exactitate ce anume trebuie să îmbunătăţim la persoana noastră, ce calităţi avem, unde anume să le punem în practică, să le scoatem la lumină. Astfel, mergând în direcţia dezvoltării personale vom învăţa cum să devenim mai motivaţi pentru atingerea obiectivelor, cum să ne dezvoltăm abilităţile de comunicare, cum să renunţăm la tot ceea ce ne împiedică în atingerea obiectivelor. Pentru toate aceste elemente avem nevoie de motivaţie. Mergem în paralel şi descoperim beneficiile cursurilor de dezvoltare profesională, care se referă strict la persoana noastră, la ce anume ne dorim de la viaţă din punct de vedere profesional. Ca o concluzie, nu putem avea una fără alta.

Metode de dezvoltare personală pentru femei, în luna femeii

Luna martie e fără doar şi poate considerată a fi luna femeii. Ne-am propus ca în rândurile de mai jos să venim în sprijinul doamnelor şi domnişoarelor care sunt în căutarea unor metode de dezvoltare personală.

Lectura

O primă metodă, uşor de pus în aplicare, este cititul. Prin lectură analizăm, trăim conştient, ancorate în prezent, iar mai apoi aplicăm ceea ce am reuşit să învăţăm citind şi alegem ce ni se potriveşte cel mai bine. Pe lângă cărţi sunt recomandate şi filmele, documentarele din care avem ceva de învăţat. E indicat totodată să apelăm şi la cursuri, la evenimente de gen, la seminarii. În acest mediu reuşim să contribuim la îmbogăţirea experienţei noastre de viaţă, legăm noi relaţii de prietenie, comunicăm.

Călătoriile, unul din cel mai bun mod de dezvoltare personală şi de învăţare

Femeilor le place mult să înveţe lucruri noi. Astfel, specialiştii în dezvoltare personală recomandă să se gândească ce anume le-ar plăcea să facă în timpul lor liber, ce şi-ar fi dorit să facă în urmă cu câţiva ani, eventuale hobby-uri. Dacă am ajuns la preferinţe, cu siguranţă oricărui om îi place să călătorească. Investiţia în călătorii, vizitarea obiectivelor turistice, merită. Călătoriile sunt considerate unul din cel mai bun mod de dezvoltare personală şi de învăţare.

Acestea fiind spuse, ne mai rămâne doar să trecem la fapte şi să ne îmbunătăţim pe noi înşine în fiecare zi.

Informația TV

Florin Găzdac, 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**, invitat Florin Găzdac - consilier cu publicul Prefectura Satu Mare **18.00 Educație ecologică 20.00 În slujba comunității** (r)

Antena 1

7.00 Observator **10.00** Scena misterelor **13.00** Observator **13.45** Capul familiei **15.45** Asia Express (r) **19.00** Observator **20.00** Asia Express **23.00** iUmor (r) **2.00** Un sarut de milioane (r) **4.00** Capul familiei (r) **6.00** Observator

TVR 2

Kate Beckinsale, "Iubire și prietenie" - 22.10

7.00 Chef de vedete **8.00** Chef de vedete **9.00** Ferma **10.00** Pescar hoinar **10.30** Natură și aventură **11.00** Handbal masculin: CS Dinamo București - CSM Focșani 2007 **12.30** Sănătate cu de toate **13.10**Film artistic **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** Film artistic **22.10** Iubire și prietenie **23.55** Poate nu știai **1.10** Drag de România mea **2.00** Soție de rezervă (r) **5.55** Imnul României **6.00** Poate nu știai **6.15** Teleshopping

Pro TV

Madison Pettis, "Plan de joc" - 15.45

7.00 Știrile Pro TV **10.00** Ce se întâmplă doctore (r) **10.30** Arena bucătarilor **11.00** Amici în spațiu **12.45** Ce spun românii (r) **13.45** Ferma (r) **15.45** Plan de joc **18.00** România, te iubesc! **19.00** Știrile Pro TV **20.00** Cântă acum cu mine **22.00** Insurgent **0.15** Plan de joc (r) **2.15** România, te iubesc (r) **3.00** Insurgent (r) **5.00** Ce spun românii **6.00** Știrile Pro TV

Kanal D

Bergüzar Korel, "1001 de nopți" - 8.45

7.30 Sport, dietă și o vedetă **8.00** Teleshopping **8.45** 1001 de nopți **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 **23.00** Vulturii de noapte **1.00** Știrile Kanal D (r) **2.15** Vulturii de noapte (r) **4.30** Asta-i România! (r) **6.00** Teleshopping **6.30** Pastila de râs **6.45** Știrile Kanal D

Pro Cinema

Kate Hudson, "Iubit de împrumut" - 16.00

9.15 La bloc (r) **11.30** Inside Job:Adevărul despre criză (r) **13.45** Omul nostru din Havana (r) **16.00** Iubit de împrumut**18.15** La bloc **20.30** Automata **22.45** Capcana minții **0.45** Automata (r) **2.45** Capcana minții (r) **4.15** La bloc (r)

Eurosport

7:00 Schi alpin: Cupa Mondială, la Kranjska Gora, în Slovenia **7:30** Snooker: Campionatul PLAYERS **9:45**Formula e: Campionatul FIA, la Hong Kong, în Hong Kong **11:15** Biatlon: Universiada, la Krasnoyarsk, în Rusia **11:45** Biatlon: Universiada, la Krasnoyarsk, în Rusia **12:15** Omnisport:Watts **12:30 - 18.45** Motociclism: Campionatul Mondial de motociclism viteză, etapa din Qatar **20:00** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **20:25**Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **20:50** Știrile Eurosport **20:55** Snooker: Campionatul Players **0:00** Știrile Eurosport **0:05** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **0:30** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **1:00** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Oslo, în Norvegia **1:45** Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța **2:30** Schi alpin: Cupa Mondială, la Kranjska Gora, în Slovenia **3:00** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia

Pro 2

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

7.15 Mama campionului (r) **8.15** Dulce-amărui (r) **9.15** Teleshopping **9.45** Petale de singurătate (r) **10.45** Teleshopping **11.15** Și fără sâni există Paradis (r) **13.15** Teleshopping **13.30** Dragoste cu împrumut (r) **14.30** Dulce-amărui (r) **15.30** Petale de singurătate **16.30** Într-o altă viață **18.00** Mama campionului **19.00** Și fără sâni există Paradis (r) **21.00** Dulce-amărui **22.00** State de România **23.00** Dragoste cu împrumut **0.00** Și fără sâni există Paradis (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

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

Prima TV

Licia Nunez, "Pasiune Toscană" - 11.00

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** Elle on TV **14.00** Benny Hill Show **15.00** În bucătărie cu Horia Vîrlan **16.00** Cronica cârcotașilor (r)**18.00** Focus 18 **19.30** Flash monden **20.00** Schimb de mame **22.00** Starea nației **23.00** Coco **1.00** Povestea iubirii (r) **3.30** În bucătărie cu Horia Vîrlan (r) **5.30** Flash monden (r) **5.50** Starea nației **6.50** Teleshopping

RTL Club

7.35 Clubul de puști **9.25** Șoricelul Mickey **11.40** TV muzical prezintă **12.10** Lifestyle **13.15** Secolul XXI - legendele trăiesc cu noi **14.25** Vicleanul și blânda – ser. am. **15.30** Profesorul – ser. magh. **16.40** Joe Banana – film it. **19.00** Jurnal RTL **19.55** Star Wars II. – film am. **22.55** Cercul de foc – film am. **2.15** Afaceri de familie – film am.

TV2

7.00 Lumea astro **8.05** Desene animate **11.25** Tocul – mag. pt. femei **13.30** În capcană – film germ. **14.45** Trăim, murim, moștenim – film am. **16.50** Maimuța Charlie în familie – film germ. **17.55** Inspectorul Alex - ser. pol. **21.50** Primele 50 de întâlniri – film am. **23.55** Dragoste în mod englezesc – film am. **2.30** Delta – film magh.

TVR 1

Iuliana Tudor, Festivalul "Învârtita dorului" de la Vaideeni - 21.10

7.30 Universul credinței **8.30** Universul credinței **9.30** Pro patria **10.00** În grădina Danei **10.35** Viața satului **11.50** Minutul de agricultură (r) **12.00** Viața satului **13.00** Tezaur folcloric **14.00** Telejurnal **14.30** Ultima ediție **15.30** Politică și delicatețuri **16.30** Toate-s vechi și 9-s toate **17.25** Live sală **17.10** Istoria cu Virgil **17.30** Handbal masculin, Liga Zimbrilor: CS Dinamo București-CSM Focșani 2007 **19.00** Dosar România (r) **20.00** Telejurnal **21.10** Festivalul ÎNVÂRTITA DORULUI de la Vaideeni **23.00** 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

Duna TV

8.50 În mâna lui Dumnezeu **9.25** Cronica catolică **10.00** Rome Reports **11.25** Religie și libertate **13.02** Jurnal **13.50** Muzică de prânz **14.20** Între cer și gheață – film doc. fr. **15.50** Danko Pista – film magh. **17.30** Cum a fost? Despre Eisemann Mihaly **19.35** Îngerul păzitor – ser. am. **22.00** O ofertă necinstită – film am. **1.05** Comorile patrimoniului mondial – ser. germ.

Coaja de salcie, sau aspirina vegetală

Salcia este un arbore foios, care crește pe malul apelor, în lunci, zăvoaie, locuri umede, în zonele de deal și câmpie. Tulpina, care adeseori poate crește strâmbă, atinge înălțimi de 25 (30) m. Scoarța este la început netedă, de culoare cenușiu-verzui, iar apoi apar crăpături în lungime. Frunzele au formă de lance, lungi de până la 10 cm, cu margini neregulate și culoare verzui-argintiu.

Acidul acetilsalicilic, componenta principală a renumitei aspirine, a fost extras pentru prima oară din scoarța de salcie, în anul 1838. Ulterior, acidul salicilic a fost sintetizat pe cale chimică, fiind utilizat pe scară largă în industria medicamentelor antiinflamatoare.

În scop terapeutic se recoltează scoarța ramurilor tinere, frunzele și florile de tip masculin (mâțișorii). Este recomandată doar coaja ramurilor tinere, de doi-trei ani, care se usucă la umbră sau în camere încălzite, eventual în cuptor, și mai apoi se mărunțește.

Mulți terapeuți sunt de părere că de la salcie coaja este cel mai eficient remediu antireumatic, fiind considerată chiar echivalentul natural al aspirinei. Asta deoarece conține salicozidă, substanță care se descompune în organism, din reacție rezultând și acid salicilic.

Coaja de salcie se utilizează intern sub formă de decoct (fiertură): două linguri de coajă uscată și mărunțită la o cană cu apă, trei linguri de ceai/zi, remediul dovedindu-se foarte eficient în combaterea febrei, a răcelilor, reumatismului și gutei. Datorită proprietăților sedative, coaja de salcie are efecte pozitive în combaterea nevralgiilor și a stărilor de insomnie. Tot ca sedativ nervos și genital, poate înlocui bromura de potasiu, oferind rezultate foarte bune la nevralgiile faciale și centrale, la pierderile seminale, isterie, spasme sau migrene. De asemenea, combate hemoragiile și durerile genitale.

În trecut, ceaiul din scoarță de salcie era utilizat pe stomacul gol în caz de friguri, iar pentru obținerea unui efect antifebril, aperitiv, tonic sau stomahic se recomandă două pahare de ceai pe zi, însă trebuie avută grijă deoarece tratamentul îndelungat cu scoarță de salcie poate duce la constipație.

Extern, coaja de salcie se folosește ca fiertură (concentrație dublă față de utilizarea internă) pentru gargară, comprese și băi cu efecte cicatrizante și hemostatice, prin conținutul de tanin acționând favorabil în cazul hemoroizilor, la ulcerațiile pielii, la rănile gingivite ori la aftele bucale. În caz de artroză sunt indicate și băi locale cu decoct concentrat din scoarță de salcie și scoarță de stejar.

Însăși denumirea de acid salicilic a aspirinei este împrumutată de la numele latin al zecilor și sutelor de specii de salcie răspândite pe întreg globul (salix sp.).

Coaja de salcie, culeasă primăvara, înainte să-i dea frunzele, este extrem de bogată în salicilați, fiind inițial materia primă pentru aspirină. Ulterior, acidul salicilic a fost sintetizat pe cale chimică fiind utilizat pe scară largă în industria medicamentelor antiinflamatoare.

Scoarța mai contine salicortin și glicozoide, rășini, oxalați și enzime. Are efect tonic, antiseptic, antiinflamator, sedativ, astringent, antitermic, antireumatic.

Salicinul existent în scoarța de salcie albă se transformă în organism în acid salicilic. Datorită acestei proprietăți, scoarța de salcie mai este denumită aspirina naturală sau aspirina vegetală. Salicinul din scoarța de salcie are un efect de mai mare durată decât aspirina sintetică, deși inițial acționează mai greu.

„Aspirina" era utilizată de pe vremea lui Hippocrate. Medicul grec Hippocrate recomanda pentru scăderea febrei, reducerea durerilor de spate și reumatismale, un ceai din scoarță de salcie albă, iar femeilor gravide ajunse la termen le recomanda să mestece frunze de salcie pentru diminuarea durerilor nașterii.

Hippocrate afirma că atât coaja, cât și frunzele de salcie conțin "un principiu subtil" cu efect antitermic și analgezic.

Aceasta l-a determinat pe cercetătorul francez Henri Leroux să cerceteze coaja de salcie și astfel, a reușit să extragă, sub formă cristalină, principiul activ numit salicin, responsabil de efectele terapeutice așa-zis „miraculoase" ale acestui copac atât de răspândit în natură.

Cercetări ulterioare au arătat că acidul salicilic se găsește și în diverse alte plante: în mugurii de plop sau de iasomie, în vișine, prune, măsline, portocale, și mai ales într-o plantă de câmp numită taula (Spiraea Salicifolia), de la care s-a ajuns la denumirea căpătată pentru totdeauna de acest medicament atât de utilizat, aspirina.

Folosirea adecvată a extractelor bio-active din scoarța de salcie albă poate elimina efectele negative pe care anumite produse cu conținut de acid salicilic le au asupra sistemului digestiv.

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

Programe TV

Informația TV

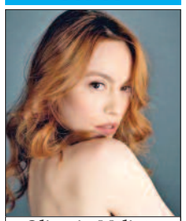
Mihai Sălceanu, "Audiențe în direct" - 18.30

6.30 Gimnastica de dimineață 7.00 Știri **7.30** Gimnastica de dimineață **18.30 "Audiențe în direct"**, realizator Mihai Sălceanu, invitat Vasile Dârle, lider Cartel Alfa **19.30 Știri 20.00 "Agenda publică"**, realizator Ștela Cădar **21.30 "Panoramic Sportiv"**

Antena 1

7.00 Observator **8.00** Neatza cu Răzvan și Dani **12.00** Observator **14.00** The Wall - Marele Zid **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** The Wall - Marele Zid (r) **6.00** Observator

Pro TV



Olimpia Melinte, "Vlad" - 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 Pro TV **20.30** Vlad **22.30** Pe bune? **23.30** Știrile Pro TV **0.00** Dresat pentru a ucide (r) **2.00** Lecții de viață **3.00** Vorbește lumea **5.00** Ce spun românii **6.00** Știrile Pro TV

Pro Cinema

Dolph Lundgren, "Adevărul despre Ana" - 20.30

7.30 Inside job: Adevărul despre criză (r) **9.45** La bloc **12.15** Omul nostru din Havana (r) **14.30** Amici în spațiu (r) **16.15** Regatul secret **18.15** La bloc **20.30** Adevărul despre Ana **22.30** Calea cea bună **0.45** Adevărul despre Ana (r) **2.30** Calea cea bună **4.15** La bloc **5.15** La Măruță

Pro 2

Gheorghe Visu, "State de România" - 22.00

7.30 Mama campionului (r) **8.30** Dulce-amărui **9.30** Teleshopping **9.45** Petale de singurătate (r) **10.45** Teleshopping **11.15** Și fără sâni există Paradis (r) **13.15** Teleshopping **13.30** Dragoste cu împrumut **14.30** Dulce-amărui **15.30** Petale de singurătate **16.30** Într-o altă viață **18.00** Mama campionului **19.00** Și fără sâni există Paradis **21.00** Dulce-amărui **22.00** State de România **23.00** Dragoste cu împrumut **0.00** Și fără sâni există Paradis (r) **2.00** Petale de singurătate **3.00** Mama campionului **4.00** State de România (r) **5.15** Dragoste cu împrumut **6.00** Într-o altă viață

Prima TV

Billy Zane, "În compania răzbunării" - 20.30

7.20 Declarație de dragoste (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 râs **14.30** Teleshopping **15.05** Focus **16.00** Capri **17.10** Benny Hill Show **18.00** Focus 18 **19.30** Mama mea gătește mai bine **20.30** În compania răzbunării **22.30** Starea nației **23.30** Focus din inima României **0.00** Trăsniți **1.00** În compania răzbunării **3.00** Mama mea gătește mai bine **4.00** Focus **5.00** Camera de râs **5.50** Starea nației **6.50** Teleshopping

TVR 1

Andrea Vogt, "Campania Gallipoli" - 18.00

7.00 - 9.00 Telejurnal matinal **10.00** Perfect imperfect **11.00** Perfect imperfect **11.45** Teleshopping **12.30** Tribuna partidelor parlamentare **13.00** Aici, acum **13.55** Vorbește corect **14.00** Telejurnal **14.45** Teleshopping **15.00** Maghiara de pe unu **16.00** Maghiara de pe unu **17.00** Telejurnal **17.05** #Creativ **17.30** Handbal ZOOM **18.00** Campania Gallipoli **19.00** Pulsul zilei **20.00** Telejurnal **21.00** România 9 **22.10** Dosar România **23.20** Izolați în România **0.00** Telejurnal **0.35** Campania Gallipoli **1.30** Vizită de lucru cu Gianina Corondan **2.00** Dosar România **3.10** Izolați în România **3.50** Telejurnal **4.30** Vorbește corect! **4.35** România 9 **5.25** Imnul României **5.30** Pulsul zilei

TVR 2

Justin Chambers, "Anatomia lui Grey" - 22.10

7.00 Regatul Sălbatic **7.30** Documentar 360° GEO: Mohairul-fibră de lux **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: Să zbori cu o pasăre călătoare **15.00** Plimbați și mâncați **15.30** Chef de vedete **16.30** Cele șase surori **17.30** Primăvara 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 **22.55** Poate nu știai **23.00** Bibliotecarii: misterul din spatele cărților **23.55** Câștigă România **0.55** Filmul de artă **2.55** Bibliotecarii: misterul din spatele cărților **3.40** Descălecați în Carpați (r) **4.10** Telejurnal TVR2 **4.50** Sport **5.00** Natură și aventură **5.30** Sănătate cu de toate **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** În căutarea adevărului **14.30** Teo Show **17.00** Puterea dragostei **19.00** Știrile Kanal D **20.00** Exatlon **23.100** FanArena **0.30** Știrile Kanal D (r) **1.45** Puterea dragostei **4.15** În căutarea adevărului **6.00** Teleshopping (r) **6.30** Pastila de râs **6.45** Știrile Kanal D

Eurosport

7:15 Schi alpin: Cupa Mondială, la Kranjska Gora, în Slovenia **8:00** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Oslo, în Norvegia **9:30** Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța **10:30** Formula e: Campionatul FIA, la Hong Kong, în Hong Kong **11:00** Schi fond: Universiada, la Krasnoyarsk, în Rusia **11:45** Schi alpin: Universiada, la Krasnoyarsk, în Rusia **12:30** Schi acrobatic: Universiada, la Krasnoyarsk, în Rusia **13:00** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **13:30** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **14:00** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Oslo, în Norvegia **15:15** Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța **16:15** Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța **17:45** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Oslo, în Norvegia **18:15** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Lillehammer, în Norvegia **19:45** Știrile Eurosport **19:50** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **20:15** Schi alpin: Cupa Mondială, la Kranjska Gora, în Slovenia 21:00 Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța **22:00** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Lillehammer, în Norvegia **22:45** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **23:15** Schi alpin: Cupa Mondială, la Kranjska Gora, în Slovenia **23:55** Știrile Eurosport **0:00** Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța **1:00** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Lillehammer, în Norvegia **1:45** Schi alpin: Cupa Mondială, la Kranjska Gora, în Slovenia **2:30** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **3:30** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Lillehammer, în Norvegia **4:00** Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța **5:00** Formula e: Campionatul FIA, la Hong Kong, în Hong Kong

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 **13.00** Familia mea și alte specii umane - ser. am. **14.40** Dragii moștenitori – ser. magh. **15.45** Castle – ser. am. **17.50** Elif – pe drumul iubirii – ser. turc. **19.00** Jurnal RTL **20.55** Dragii moștenitori – ser. magh. **22.00** Între prieteni – ser. magh. **22.35** Printre rechini – show comercial **23.40** Adio, Ungaria - ser. magh. **1.45** CSI: Investigatorii – ser. am-can. **4.25** O nevastă nouă de tot – ser. am.

TV2

7.15 Moca – mag. de dimineață **11.45** Lumea astro **13.00** Faptele – jurnal **13.30** Bani murdari, dragoste curată – ser. turc **16.40** Marimar – ser. mex. **17.45** Cennet – ser. turc **20.15** Exatlon Hungary – reality de sporturi extreme **24.00** Atac împotriva Casei Albe - film am. **4.40** Maimuța Charly în familie – ser. germ.

Duna TV

7.45 Magazin pentru rromi **8.50** Poșeta **9.45** Dragoste amețitoare – ser. mex. **10.30** Doctorul din provincie - ser. germ. **13.02** Jurnal **13.50** Aventuri culinare în jurul lumii **15.20** Dragoste infinită – ser. turc **16.10** Șase surori – ser. span. **17.05** Agentul Rex **19.35** Labirintul sorților – ser. turc **22.25** Oficiul legendelor – ser. fr. **23.25** 1890 – ser. slov.

Rețete

Supă de roșii cu tăiței

Ingrediente:

500 ml de bulion, pe cât posibil proaspăt preparat, 500 g lapte, 100 g tăiței cu formă mărunță, o lingură cu vârf de făină, 2-3 linguri de ulei, 2 linguri de zahăr, o linguriță mică de boia de ardei dulce, puțină sare, eventual și un plic de zahăr vanilat, după gust.

Mod de preparare:

Din făină și ulei se prepară un rântaș foarte slab, se adaugă boiaua și treptat bulionul (sau 200 g de pastă de tomate dizolvată în circa 3-400 g apă), apoi și laptele. Se mai poate adăuga puțină apă, până când se ajunge la consistența dorită. Se pune sare, zahărul, și zahărul vanilat (dacă folosiți). Toată compoziția se mai fierbe câteva minute, amestecând continuu, apoi se ia de pe foc. Tăițeii se fierb separat, în apă ușor sărată, se strecoară, și se pun în supă. Se servește caldă sau rece, după gust, ornat cu frunză de mentă, frișcă, sau înghețată cu vanilie.

Salată elenă de cartofi

Ingrediente:

1 kg de cartofi (se potrivesc bine și cartofii noi), 2 cepe roșii mai mărișoare sau 2 legături de ceapă verde, 6 ouă, 100 - 150 g de măsline negre, sare, piper, o lămâie, circa 100 ml de ulei de măsline (uleiul se poate înlocui cu o maioneză acrișoară).

Mod de preparare:

Cartofii se curăță, se taie cubulețe, se spală și se fierb în apă sărată. Ceapa se feliază, se sărează și se lasă să stea puțin în sare. Ouăle se fierb tari (circa 10 minute după ce dă primul clocot), se curăță și se taie cubulețe. Cartofii, după ce s-au fiert se strecoară bine și se lasă să se răcească. După ce s-au răcit, toate acestea se pun într-un vas mai mare, se adaugă măslinele (întregi, sau tăiate, după preferință), se condimentează cu sare și piper, se stropește bine cu ulei, apoi cu câteva picături de zeamă de lămâie și se amestecă. După cum am menționat, uleiul se poate înlocui cu o maioneză acrișoară, dar preparată cu ulei de măsline. Se servește rece, ornată cu bucățele de ardei roșii, sau cu frunzulițe de pătrunjel.

Păstrăv cu cimbru

Ingrediente:

Câte un păstrăv de circa 300 g pentru fiecare persoană, sare, piper, o linguriță de cimbru mărunțit sau preferabil 3-4 crenguțe de cimbru proaspăt, 4-5 căței de usturoi, 500 ml lapte dulce, câte 2-3 linguri de ulei la fiecare pește și lămâie.

Mod de preparare

Peștele curățat se crestează puțin, la distanțe de circa 1,5 cm, în lățime, sau ușor oblic. Frecăm bine cu sare și piper. Laptele se amestecă cu o linguriță de sare, una de piper și una de cimbru, sau o lingură de cimbru proaspăt și tocat mărunt, precum și cu usturoiul pisat. Se amestecă bine și se toarnă peste păstrăvii pregătiți. Se lasă așa circa 3-4 ore la frigider, întorcând peștii aproximativ din oră în oră. Se scot păstrăvii din lapte și se așează în vas termorezistent. Circa 100 ml din baiț (partea mai condimentată) se amestecă cu 50-80 ml apă, se toarnă peste pești, apoi se stropesc cu puțin ulei. Vasul acoperit se pune în cuptorul preîncălzit, iar după circa 15 minute se descoperă, peștii se stropesc din nou cu ulei și se prăjesc până se vor rumeni. Se servesc cu felii de lămâie, cartofi, mămăligă, salată, sau garnitură asortată.

Gogoși de Farsang

Ingrediente:

500 g de făină albă, 30 g drojdie, 4 gălbenușuri de ouă, 100 g de margarină, 100 g de zahăr, 1 plic de zahăr vanilat, 300 ml de lapte, o lingură de rom, coaja rasă de la o jumătate de lămâie, ulei pentru prăjit.

Mod de preparare:

Activăm drojdia cu un pic de zahăr și lapte călduț. Se amestecă făina cu gălbenușurile, zahărul vanilat și restul de zahăr, apoi se adaugă și drojdia pregătită. Aluatul se frământă cu lapte călduț, până se obține consistența dorită, apoi se adaugă margarina topită. Se presară cu puțină făină și se lasă la dospit, într-un loc călduț, acoperit cu un prosop de bucătărie. După ce își dublează volumul, se întinde cu sucitoarea, la grosimea de circa 1,5 cm. Cu un pahar cu margine ascuțită se taie la formă, iar cu aluatul rămas după tăiere se repetă operația, apoi se mai lasă circa 30 minute la dospit. În mijlocul gogoașei facem cu degetul o adâncitură, apoi se coc în ulei fierbinte, abundent, la început la foc mic și acoperit cu un capac, apoi după ce întoarcem la foc mare, descoperit. Se servește rece, ornată cu bucățele de ardei roșii, sau cu frunzulițe de pătrunjel.

Rubrică realizată de Eva Laczko

Informația TV

Stela Cădar, "Agenda publică" - 20.00

6.30 Gimnastica de dimineață cu Ioana Zaharia **7.00** Știri **7.30 Gimnastica de dimineață 18.30 "Audiențe în direct"**, realizator Eva Laczko (limba maghiară) **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 **12.00** Observator **14.00** The wall Marele zid **16.00** Observator **17.00** Acces direct **19.00** Observator **20.00** Asia Express **23.00** Xtra Night Show **1.00** Observator **2.00** Acces direct (r) **4.00** The wall Marele zid **6.00** Observator (r)

Pro TV

"Vorbește lumea" - 10.30

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** Umbre întunecate (r) **2.15** Las fierbinți **3.00** Vorbește lumea (r) **5.00** Ce spun românii **6.00** Știrile Pro TV

Pro Cinema

Marilou Berry, "Melanie, cea urâtă" - 16.15

7.30 Capcana **9.30** La bloc (r) **12.00** Iubit de împrumut (r) **14.15** Regatul secret (r) **16.15** Melanie, cea urâtă **18.15** La bloc **20.30** Țintă sigură **22.30** S-a întâmplat într-o vară **0.45** Țintă sigură **2.30** S-a întâmplat într-o vară (r) **4.00** La bloc (r) **5.45** La Măruță (r)

Pro 2

Carmen Villalobos, "Și fără sâni există Paradis" - 19.00

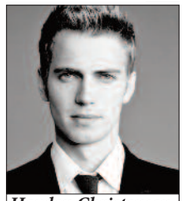
7.30 Mama campionului (r) **8.30** Dulce-amărui **9.30** Teleshopping **9.45** Petale de singurătate (r) **10.45** Teleshopping **11.15** Și fără sâni există Paradis (r) **13.15** Teleshopping **13.30** Dragoste cu împrumut (r) **14.30** Dulce-amărui (r) **15.30** Petale de singurătate **16.30** Într-o altă viață **18.00** Mama campionului **19.00** Și fără sâni există Paradis **21.00** Dulce-amărui **22.00** State de România **23.00** Dragoste cu împrumut (r) **0.00** Și fără sâni există Paradis (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

Chuck Norris, "Misiune pentru președinte" - 20.30

7.20 Trăsniți **8.00** Capri (r) **9.30** Teleshopping **10.00** Mama mea gătește mai bine (r) **11.00** Teleshopping **11.30** Secrete de stil **12.00** Teleshopping **14.00** Benny Hill Show **14.30** Teleshopping **15.05** Focus **16.00** Capri **17.10** Trăsniți **18.00** Focus 18 **19.30** Mama mea gătește mai bine **20.30** Misiune pentru președinte **22.30** Starea nației **23.30** Focus din inima României **0.00** Trăsniți **1.00** Misiune pentru președinte **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



Hayden Christensen, "Jaf în stil american" - 22.10

7.00 - 9.00 Telejurnal matinal **10.00** Perfect imperfect **11.00** Perfect imperfect **11.45** Teleshopping **12.00** Teleshopping **12.30** Tribuna partidelor parlamentare **13.00** Aici, acum **13.55** Vorbește corect **14.00** Telejurnal **14.45** Teleshopping **15.00** Maghiara de pe unu **16.00** Maghiara de pe unu **17.00** Telejurnal **17.05** Întrebări și răspunderi **18.00** Scufundarea pachebotului Lusitania **18.30** Bătălia Iutlandei **19.00** Pulsul zilei **20.00** Telejurnal **21.00** România 9 **22.10** Jaf în stil american **23.50** Discover România **0.00** Telejurnal **0.35** Scufundarea pachebotului Lusitania **1.05** Bătălia Iutlandei **1.30** #Creativ **2.00** Jaj în stil american **3.35** Discover România **3.45** Telejurnal **4.35** Românai 9 **5.25** Imnul României

TVR 2

Rachael Leigh Cook, "Paradisul furat" - 20.10

7.00 Regatul Sălbatic **7.30** Documentar 360°: Să zbori cu o pasăre călătoare **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°: Curacao-pasiunea pentru mașini de colecție **15.00** Plimbați și mâncați **15.30** Chef de vedete **16.30** Cele șase surori **17.30** Primăvara amintirilor **18.45** E vremea ta! **19.00** Telejurnal TVR 2 **19.45** Sport **20.10** Paradisul furat **21.50** Poate nu știai **22.10** Anatomia lui Grey **22.55** Poate nu știai **23.00** Bibliotecarii: misterul din spatele cărților **23.55** Câștigă România! **0.55** Paradisul furat **2.25** Bibliotecarii: misterul din spatele cărților **3.10** D'ale lu' Mitică **4.00** Telejurnal TVR2 **4.45** Sport **5.00** Mic dejun cu un campion **5.55** Imnul României **6.00** Poate nu știai **6.15** Teleshopping

Kanal D

Ezgi Asaroglu, "1001 de nopți" - 9.15

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 **15.00** Teo Show **17.00** Puterea dragostei **19.00** Știrile Kanal D **20.00** Exatlon **23.00** 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

7:00 Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Lillehammer, în Norvegia **8:00** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **9:00** Schi alpin: Cupa Mondială, în Slovenia **9:30** Scrimă: Circuitul Grand Prix, la Budapesta, în Ungaria **10:35** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **11:00** Schi alpin: Cupa Mondială, la Soldeu, în Andorra **14:00** Schi fond: Cupa Mondială, la Drammen, în Norvegia **15:45** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **18:15** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Lillehammer, în Norvegia **19:45** Schi fond: Cupa Mondială, la Drammen, în Norvegia **20:05** Hochei pe iarbă: Liga Pro **20:10** Știrile Eurosport **20:20** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **21:00** Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța **21:45** Jocurile olimpice: Legende vii **22:45** Formula e: Campionatul FIA, la Hong Kong, în Hong Kong 23:40 Sporturi cu motor: Test Drive **23:55** Știrile Eurosport **0:10** Jocurile olimpice: Legende vii **0:30** Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța **1:00** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Lillehammer, în Norvegia **2:30** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **3:15** Schi fond: Cupa Mondială, la Drammen, în Norvegia **4:00** Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța **5:00** Schi fond: Cupa Mondială, la Drammen, în Norvegia **6:00** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia

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 **13.25** Printre rechini - show economic **14.40** Dragii moștenitori – ser. magh. **15.45** Castle – ser. am. **17.50** Elif – pe drumul iubirii – ser. turc **19.00** Jurnal RTL **20.55** Dragii moștenitori – ser. magh. **22.00** Între prieteni – ser. magh. **22.35** Lumea interlopă – ser. magh. **1.25** CSI: Investigatorii – ser. am-can.

TV2

7.15 Moca – mag. de dimineață **11.45** Lumea astro **13.30** Bani murdari, dragoste curată – ser. turc **16.40** Ramon, dragostea mea – ser. mex. **17.45** Cennet – ser. turc **20.15** Exatlon Hungary – reality de sporturi extreme **24.00** Columbo – ser. am. **1.45** Faptele extra - știri **5.55** În capcană – doc. 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** Aventuri culinare în jurul lumii **15.20** Dragoste infinită – ser. turc **16.10** Șase surori – ser. span. **17.05** Agentul Rex **19.35** Labirintul sorților – ser. turc **22.25** Diagnoza - ser. pol. **23.15** Casa de modă Velvet – ser. span.

Cum combatem astenia de primăvară prin alimentație

După ce am așteptat atât de mult primăvară asta, acum ne plângem de astenie . Astenia nu e o boală ci doar o slăbire generală a organismului, cauzată de carențele de vitamine și minerale care apar după încheierea sezonului rece.

Conform unor studii peste 40% din populație suferă de astenie de primăvară. Din cauza unei alimentații bogate în cărnuri și grăsimi și a lipsei legumelor și fructelor proaspete, organismul nostru își consumă depozitele de vitamine stocate pe durata iernii, nu mai ține pasul cu nevoile sale și începe să apară diverse neplăceri. Simptomele diferă de la o persoană la alta, dar, în general lipsa energiei, a tonusului, durerile de cap, stările de oboseală, lipsa chefului de viață, lipsa poftei de mâncare sau creșterea ei, depresia și oboseala intelectuală sunt semne care indică astenia de primăvară.

Ce putem face?

1. Mâncați zilnic 2 salate din frunze și legume proaspete de sezon: salată, leurdă, spanac, ridichi, roșii, ardei etc. Conțin vitamine și minerale de care organismul nostru are nevoie în această perioadă.

2. Faceți sport sau plimbați-vă cât mai mult în aer liber! Pe lângă efortul depus, organismul își va asigura aportul de vitamina D prin expunerea la soare. De asemenea, plimbările în aer liber stimulează metabolismul și secreția de endorfine, acele substanțe chimice produse de creier care ne îmbunătățesc starea psihică.

3. Consumați lactate! Primăvara este anotimpul în care laptele de vacă, oaie sau capră are cea mai bună calitate și de aceea e recomandat să consumăm în această perioadă iaurt, urdă, cas, kefir, sana, lapte bătut.

Fermenții vii din iaurt favorizează sănătatea intestinală cu efecte importante asupra întregului organism. Laptele de capră are o cantitate mai mică de lactoză, se digeră mai ușor și conține o cantitate de calciu mai mare decât laptele de vacă.

4. Includeți în meniu sardine, pește gras, nuci! Conțin acizi grași esențiali care diminuează procesele inflamatorii, fluidifică sângele și contribuie la funcționarea optimă a sistemului nervos.

5. Nu excludeți carbohidrații lenți adică produsele făinoase, cerealele, pâinea, fasolea boabe, mazărea, lintea! Glucidele conținute de aceștia se absorb treptat în sânge și mențin glicemia la un nivel constant mai multe ore. Asta înseamnă că nu vom simți senzația de foame atât de des ca atunci când mâncăm zahăr.

6. Consumați alimente bogate în magneziu, zinc, fier, minerale importante pentru funcționarea optimă a organismului. Zinc și fier găsim în produsele de origine animală: carne, pește, ouă, lapte iar magneziu în semințe, avocado, ciocolată neagră. Nu vă bazați totuși doar pe ciocolată neagră pentru doza de magneziu!

Greșeli care îți încetinesc metabolismul și soluții salvatoare

Cura de slăbire nu este un mod de viață sănătos și eficient pe termen lung ci este (sau ar trebui să fie) o perioada intermediară, de tranziție, în care tu scapi de vechile obiceiuri alimentare și de efectele acestora și încerci să adopți unele noi, pe care să le menții pe termen lung.

Plecând de la acest adevăr, singura variantă viabilă este să nu-ți bați joc de metabolismul tău și să faci tot ce poți pentru a-l determina să funcționeze cât mai bine.

Obiceiurile care conduc în timp la un metabolism lent

1. Postul negru ținut până la apusul soarelui urmat de excese alimentare.
2. Consumul constant (zilnic) de alimentele bogate în zahăr și grăsimi: prăjituri, gogoși, produse de patiserie.
3. Consumul constant de băuturi îndulcite cu zahăr sau fructoză.
4. Sedentarismul.
5. Consumul constant de alcool.

Măsuri ce trebuie luate

1. Introdu mișcarea în rutina zilnică.
2. Mărește-ți masa musculară (mușchii consumă energie chiar și atunci când nu faci nimic).
3. Evită alcoolul, zahărul, grăsimile trans.
4. Bea suficientă apă (35-40 ml/kg corp) în condiții de efort și temperatură normale.
5. Mănâncă de cel puțin 3 ori pe zi alimente cu valoare nutrițională mare (ouă, pește, carne slabă, leguminoase, iaurt).
6. Nu renunța la alimentele bogate în proteine animale, cu puține grăsimi (pește slab, curcan) pentru că au cel mai mare efect termic (organismul consumă o cantitate mare de energie pentru digestia și metabolizarea lor). Concret, din totalul caloric de 100 de calorii al unei bucăți de piept de curcan, 30 de calorii consumă organismul pentru digestie și metabolizare, în final rezultând un aport energetic de doar 70 de calorii.
7. Dormi minimum 6-7 ore pe noapte.
8. Identifică și respectă senzația de foame (a nu se confunda cu pofta, oboseala, supărarea, frustrarea, plictiseala, nevoia de a fi recompensat)!

Informația TV

Vera Pop, "Ştirile ITV" - 19.30

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 Ioan Aniţaş **19.30** Ştirile ITV **20.00** **"Agenda publică"**, realizator Stela Cădar

Antena 1

7.00 Observator **8.00** Neatza cu Răzvan și Dani **12.00** Observator **14.00** The wall - Marele Zid **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** The wall - Marele Zid **6.00** Observator

Pro TV

"La Măruță" - 15.00

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** Las fierbinți **21.30** Ferma **23.30** Știrile Pro TV **0.00** Insurgent (r) **2.15** Las fierbinți (r) **3.00** Vorbește lumea (r) **5.00** Ce spun românii **6.00** Știrile Pro TV

itv

Kanal D

Ernest, "În căutarea adevărului' - 13.00

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 **15.00** 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 (r) **2.15** Puterea dragostei **4.30** În căutarea adevărului (r) **6.00** Teleshopping (r) **6.30** Pastila de râs **6.45** Știrile Kanal D

itv

Pro Cinema

Owen Wilson, "În spatele liniei inamice" - 20.30

7.45 Regatul secret (r) **9.45** La bloc **12.15** Capcana **14.15** Iubit de împrumut (r) **16.30** Goana după cadou **18.15** La bloc **20.30** În spatele liniei inamice **22.30** Mesagerii 2: Sperietoarea de ciori **0.30** În spatele liniei inamice (r) **2.15** Mesagerii 2: Sperietoarea de ciori (r) **3.45** La bloc (r) **6.00** La Măruță

Eurosport

7:00 Formula e: Campionatul FIA, la Hong Kong, în Hong Kong **8:00** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **10:30** Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța **11:15** Schi alpin: Cupa Mondială, la Soldeu, în Andorra **14:00** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Lillehammer, în Norvegia **15:00** Formula e: Campionatul FIA, la Hong Kong, în Hong Kong **16:00** Sporturi cu motor: Test Drive **16:15** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **19:15** Hochei pe iarbă: În culisele D **19:45** Hochei pe iarbă: Liga Pro **19:55** Știrile Eurosport **20:00** Schi alpin: Cupa Mondială, la Soldeu, în Andorra **21:00** Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța **22:00** Ciclism: Cursa Tirreno - Adriatico **22:45** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **23:45** Știrile Eurosport **23:55** Hochei pe iarbă: Liga Pro **0:00** Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța **0:45** Ciclism: Cursa Tirreno - Adriatico **1:30** Schi alpin: Cupa Mondială, la Soldeu, în Andorra **2:30** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **4:00** Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța **5:00** Ciclism: Cursa Tirreno - Adriatico **5:45** Omnisport: Watts **6:00** Schi alpin: Cupa Mondială, la Soldeu, în Andorra

Pro 2

Ridhi Dogra, "Într-o altă viață" - 16.30

7.30 Mama campionului (r) **8.30** Dulce - amarui **9.30** Tele-shopping **9.45** Petale de singurătate **10.45** Teleshopping **11.15** Și fără sâni există Paradis (r) **13.15** Teleshopping **13.30** Dragoste cu împrumut **14.30** Dulce-amarui **15.30** Petale de singurătate **16.30** Într-o altă viață **18.00** Mama campionului **19.00** Și fără sâni există Paradis **21.00** Dulce-amărui **22.00** State de România **23.00** Dragoste cu împrumut **0.00** Și fără sâni există Paradis (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 (r)

M1

6.55 Azi dimineața **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 școală **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

Prima TV

Roxana Voloșeniuc, "Elle on TV" - 11.30

7.20 Trăsniți (r) **8.00** Capri (r) **9.30** Teleshopping **10.00** Mama mea gătește mai bine **11.00** Teleshopping **11.30** Elle on TV **12.00** Teleshopping **14.00** Benny Hill Show **14.30** Teleshopping **15.05** Focus **16.00** Capri **17.10** Trăsniți **18.00** Focus 18 **19.30** Mama mea gătește mai bine **20.30** Cronica cârcotașilor **22.30** Starea nației **23.30** Focus din inima României **0.00** Trăsniți **1.00** Cronica cârcotașilor **3.00** Mama mea gătește mai bine **4.00** Focus (r) **5.00** Benny Hill Show (r) **5.50** Starea nației **6.50** Teleshopping

RTL Club

7.00 Magazin de dimineață **10.05** Astro show **13.25** Adio, Ungaria – 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 **20.55** Dragii moștenitori – ser. magh. **22.00** Între prieteni – ser. magh. **23.50** Armă letală – ser. am. **1.25** Lumea interlopă – ser. magh.

TV2

7.15 Moca – mag. de dimineață **11.45** Lumea astro **13.30** Bani murdari, dragoste curată – ser. turc **16.40** Ramon, dragostea mea – ser. mex. **17.45** Cennet – ser. turc **20.15** Exatlon Hungary – reality de sporturi extreme **24.00** Columbo – ser. am.

TVR 1

Mihai Constantin, "Telejurnal" - 20.00

7.00 - 9.00 Telejurnal matinal **10.00** Perfect imperfect **11.00** Perfect imperfect **11.45** Teleshopping **12.30** Tribuna partidelor parlamentare **13.00** Aici, acum **13.55** Vorbește corect **14.00** Telejurnal **14.45** Teleshopping **15.00** Convieţuiri **16.00** Convieţuiri **17.00** Telejurnal **17.05** Interes general **18.00** Nu mergem la război **19.00** Pulsul zilei **20.00** Telejurnal **21.00** Handbal feminin: SCM Râmnicu Vâlcea-CSM București **23.00** Ora zero **0.00** Telejurnal **0.35** Nu mergem la război **1.30** Toate-s vechi și 9-s toate **2.05** Handbal feminin: SCM Râmnicu Vâlcea-CSM București **3.45** Telejurnal **4.35** Politică și delcateţuri **5.25** Imnul României **5.30** Pulsul zilei

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** Aventuri culinare în jurul lumii **15.20** Dragoste infinită – ser. turc **16.10** Șase surori – ser. span. **17.10** Agentul Rex **19.35** Labirintul sorților – ser. turc **21.35** Mica noastră grădină zoologică – ser.engl. **22.35** Vremea cinstei – ser. pol. **23.30** Csontvary – film magh.

Cea mai potrivită rochie de seară pentru petrecerea de 8 Martie

Se apropie cu pași repezi ziua de 8 martie, în care toate doamnele și domnișoarele sărbătoresc ziua femeii. Cu această ocazie, partenerii sunt lăsați de multe ori acasă și distracția este exclusiv feminină.

Indiferent de locația aleasă, în data de 8 martie reprezentantele sexului frumos își etalează cele mai frumoase, sexi și elegante toalete. Iată mai jos câteva idei de ținute numai bune de purtat la petrecerile diverse de 8 martie.

Ieșire în club, la dans

Rochiile de seară mini sunt o alegere perfectă pentru club și dans. Dacă petrecerea la care participați este într-un loc unde se va dansa, atunci o rochie de seară scurtă, în care să vă puteți mișca în voie este alegerea perfectă. Fiind Ziua Internațională a Femeii, nu puteți alege o rochie oarecare. Ea trebuie să fie îndrăzneață și puternică, precum au fost cele care au luptat pentru drepturile femeii. Fie că sunt cu spatele decoltat, fie că sunt scurte și mulate, în seara de 8 martie rochia trebuie să exprime libertatea pe care femeia modernă o are.

Rochia potrivită pentru un eveniment caritabil

În seara de 8 martie, foarte multe evenimente de caritate sunt organizate pentru femei care să ajute alte femei. Dacă trebuie să mergeți la un asemenea eveniment, trebuie să purtați o rochie deosebită. Eleganța și rafinamentul se regăsesc în aceste rochii de seară lungi. Evenimentele caritabile sunt evenimente mondene deosebite unde se strâng fonduri pentru cei neajutorați.

Vin foarte multe persoane din "lumea bună" și multe vedete care se implică în aceste acțiuni. Drept urmare, la aceste evenimente, cele mai potrivite sunt ținutele elegante din rochii de seară frumoase și accesorii fine, stilate. Trebuie spus că acest gen de evenimente se desfășoară în spații luxuriante, deci libertatea de a purta ceva deosebit nu trebuie ratată.

Cină și distracție cu prietenele

Pentru o ieșire în oraș la cină cu prietenele, este musai să alegem rochii de seară frumoase, deosebite. Ele nu trebuie să fie nici foarte elegante, nici foarte sexi ci trebuie să vă definească stilul. În definitiv sunteți la masă cu cele mai bune prietene și vă bucurați de timpul petrecut împreună. Pentru asta trebuie să fiți voi însevă, îmbrăcate cu acele rochii care v-au făcut să spuneți "Oau"!

Rochiile potrivite pentru evenimente culturale

Tot din sfera întâlnirilor deosebite, cu ocazia zilei internaționale a femeii se organizează foarte multe evenimente culturale. Sunt multe lansări de carte, concerte de muzică clasică sau ușoară, vernisaje de pictură sau sculptură și alte evenimente din sfera artistică. La acestea, cele mai potrivite sunt rochiile chic, cu un aer modern dar care să fie elegante și deosebite. La acest gen de evenimente se încadrează rochii de seară scurte sau midi, dar care să fie rochii de seară deosebite, cu un aer elegant și stilat și cu o notă personală, creativă.

Cină cu partenerul și familia

În ziua de 8 martie, foarte mulți domni își scot perechile la cină în semn de mulțumire și prețuire. Este momentul prielnic de a purta o rochie sexi, atrăgătoare! Dacă la cină participă și copiii, cu atât mai bine! Vor vedea o mamă frumoasă, diferită de cea din fiecare zi, iar cei mici vor aprecia acest lucru.

Cină cu colegele de serviciu

Multe firme organizează cine în oraș pentru doamnele și domnișoarele angajate în companie. Pentru aceste evenimente, ținuta este și ea deosebită. Se pot alege între rochii de seară scurte sau midi clasice, care să aibă o notă personală, departe de linia clasică și strictă a ținutelor business purtate la birou.

Informația TV

Eva Laczko, "Audiențe în 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 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 **12.00** Observator **14.00** The wall- marele zid **16.00** Observator **17.00** Acces direct **19.00** Observator **20.00** Scena misterelor **23.00** Xtra Night Show **1.00** Observator (r) **2.00** Acces direct (r) **5.00** The wall - marele zid **6.00** Observator

Pro TV

Mihai Bobonete, "Las fierbinți" - 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 Pro TV **20.30** Las fierbinți **21.30** Ferma **23.30** Știrile Pro TV **0.00** Vlad (s) **2.00** Las fierbinți **3.00** Vorbește lumea (r) **5.00** Ce spun românii **6.00** Știrile Pro TV

Pro Cinema

Anita Ekberg, "Capcana" - 14.15

8.00 Melanie, cea urâtă (r) **10.15** La bloc **12.30** Goana după cadou (r) **14.15** Capcana (r) **16.15** Un altfel de Crăciun **18.15** La bloc **20.30** Foc încrucișat **22.30** Bătălia celor blestemați **0.30** Foc încrucișat (r) **2.30** Bătălia celor blestemați (r) **4.00** La bloc **5.45** La Maruță

Pro 2

Bugra Gülsoy, "Dragoste cu împrumut" - 13.30

6.00 Într-o altă viață **7.30** Mama campionului (r) **8.30** Dulce-amărui **9.30** Teleshopping **9.45** Petale de singurătate (r) **10.45** Teleshopping **11.15** Și fără sâni există Paradis (r) **13.15** Teleshopping **13.30** Dragoste cu împrumut (r) **14.30** Dulce-amărui **15.30** Petale de singurătate **16.30** Într-o altă viață **18.00** Mama campionului **19.00** Și fără sâni există Paradis **21.00** Dulce-amărui **22.00** State de România **23.00** Dragoste cu împrumut **0.00** Și fără sâni există Paradis (r) **2.00** Petale de singurătate (r) **3.00** Mama campionului (r) **4.00** State de România **5.15** Dragoste de împrumut

Prima TV

Marga Barbu, "Haiducii lui Șaptecai" - 20.30

6:50 Teleshopping **7:20** Trăsniții **8:00** Capri **9:30** Teleshopping **10.00** Mama mea gătește mai bine **11:00** Teleshopping **11:30** Casa: construcție și design **12:00** Teleshopping **14.00** Benny Hill Show **15:05** Focus **16:00** Capri **17:10** Trăsniții **18:00** Focus 18 **19:30** Mama mea gătește mai bine **20:30** Haiducii lui Șaptecai **22:30** Starea Nației **23:30** Trăsniții **0:00** Trăsniți **1:00** Portretul unei răpiri **3:00** Mama mea gătește mai bine

TVR 1

Xavier Samuel, "Captivi fără scăpare" - 22.10

7.00 - 9.00 Telejurnal matinal **9.45** Teleshopping **10.00** Perfect imperfect **11.00** Perfect imperfect **11.45** Teleshoping **12.30** Parlamentul României **13.00** Aici, acum **13.55** Vorbește corect **14.00** Telejurnal **14.45** Teleshopping **15.00** Akzente **16.00** Akzente **17.00** Telejurnal **17.05** Europa mea **18.00** Piratii Kaiserului **19.00** Pulsul zilei **20.00** Telejurnal **21.00** România 9 **22.10** Captivi fără scăpare **23.50** Discover România **0.00** Telejurnal **0.35** Ora zero **1.30** Levintza prezintă **2.00** Captivi fără scăpare **3.30** Discover România **3.40** Vorbește corect! **3.45** Telejurnal **4.35** România 9 **5.25** Imnul României **5.30** Pulsul zilei

TVR 2

Christina Ricci, "Mame și fiice" - 20.10

7.00 Regatul sălbatic **7.30** Documentar 360°-GEO: Terranova-vânătorii de aisberguri **8.30** Câștigă România **9.30** Cele șase surori **10.30** MotorVlog **11.00** Memorialul durerii - o istorie care nu se învață la școală **12.00** Telejurnal TVR 2 **12.40** Teleshopping **13.00** Cultura minorităților **13.30** Natură și aventură **14.00** Documentar 360°-GEO: Polonia-farmecul discret al regiunii subcarpatice **15.00** Plimbați și mâncați **15.30** Chef de vedete **16.30** Cele șase surori **17.30** Primăvara amintirilor **18.45** E vremea ta! **19.00** Telejurnal TVR 2 **19.45** Sport **20.10** Mame și fiice **21.50** Poate nu știai **22.10** Anatomia lui Grey **22.55** Poate nu știai **23.00** Bibliotecarii: misterul din spatele cărților **23.55** Câștigă România **0.55** Mame și fiice **2.25** Bibliotecarii: misterul din spatele cărților **3.10** Memorialul durerii - o istorie care nu se învață la școală **4.00** Telejurnal TVR 2 **4.45** Sport **5.00** Destine ca-n filme **5.55** Imnul României **6.00** Poate nu știai **6.15** Teleshopping

Kanal D

Hazal Kaya 'Povestea noastră" - 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 **15.00** Teo Show **17.00** Puterea dragostei **19.00** Știrile Kanal D **20.00** Povestea noastră **22.00** Bravo, ai stil! **0.00** Știrile Kanal D (r) **1.00** Știrile Kanal D (r) **2.15** uterea dragostei (r) **6.00** Teleshopping **6.30** Pastila de râs **6.45** Știrile Kanal D

Eurosport

7:00 Schi alpin: Cupa Mondială, la Soldeu, în Andorra **8:00** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **9:00** Hochei pe iarbă: În culisele D **9:30** Hochei pe iarbă: Liga Pro **10:30**Ciclism: Cursa Tirreno - Adriatico**11:15** Schi alpin: Cupa Mondială, la Soldeu, în Andorra **12:30** Schi alpin: Cupa Mondială, la Soldeu, în Andorra **14:00** Formula e: Campionatul FIA, la Hong Kong, în Hong Kong **15:00** Sporturi cu motor: Test Drive **15:30** Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța **16:15** Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța **17:45** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Trondheim, în Norvegia **20:00** Știrile Eurosport **20:10** Ciclism: Cursa Tirreno - Adriatico **21:00** Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța n **22:10** Știrile Eurosport **22:20** Sărituri cu schiurile: Cupa Mondială, la Trondheim, în Norvegia **23:15** Biatlon: Campionatul Mondial, la Östersund, în Suedia **00:00** Ciclism: Cursa Tirreno - Adriatico **1:00** Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța a **2:00** Hochei pe iarbă: În culisele D **4:00** Ciclism: Cursa Paris-Nisa, în Franța

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 **13.00** Familia mea și alte specii umane – ser. am. **14.40** Dragii moștenitori – ser. magh. **15.45** Castle – ser. am. **17.50** Elif – pe drumul iubirii – ser. turc **19.00** Jurnal RTL **20.55** Dragii moștenitori – ser. magh. **22.00** Între prieteni – ser. magh. **23.50** O pereche fără pereche – ser. am. **2.00** CSI: Învestigatorii – ser. am-can.

TV2

7.15 Moca – mag. de dimineață **11.45** Lumea astro **13.30** Bani murdari, dragoste curată – ser. turc **16.40** Ramon, dragostea mea – ser. mex. **17.45** Cennet – ser. turc **20.15** Exatlon Hungary – reality de sporturi extreme **24.00** Columbo – ser. am. **5.55** În capcană – ser. germ.

Duna TV

7.00 Jurnal **8.45** Poșeta **9.45** Dragoste amețitoare – ser. mex. **10.30** Doctorul de provincie **13.02** Jurnal **13.50** Aventuri culinare în jurul lumii **15.15** Dragoste infinită – ser. turc **16.00** Șase surori – ser. span. **16.55** Agentul Rex **19.35** Labirintul sorților – ser. turc **22.45** Tóth János – ser. magh. **23.20** Fiicele mele - film pol. **24.55** Amanții – film magh.

Reechilibrare hormonală, în centrul atenției Pueraria

Rădăcina de Pueraria are o puternică activitate estrogenică. Ea este comparabilă în cel mai înalt grad cu hormonul sexual feminin estradiol, prezentând 80 până la 90% din activitatea estrogenică a acestuia și astfel protejează împotriva cancerului.

Extractul din rădăcină de Pueraria stimulează creșterea sânilor și a uterului. Sânii, vaginul și uterul se atrofiază după menopauză, ca și pielea, mușchii, părul și oasele.

Extractul de Pueraria este remarcabil de eficient în prevenirea și chiar în combaterea acestor semne de îmbătrânire datorate nivelurilor hormonale scăzute. Pueraria mirifica împreună cu Pueraria lobata, 2 specii de plantă medicinală foarte înrudită, conțin puerarină. Acest compus este responsabil de puternica activitate estrogenică a plantei. Studiile arată că puerarina are efecte uimitoare asupra osteoblastelor, stimulând creșterea și maturizarea numărului de celule și sprijinind în acest fel creșterea de țesut osos nou. Totodată, pe lângă o puternică și benefică activitate estrogenică, această plantă protejează împotriva tipurilor de cancer sensibile la estrogen. Ea poate, de asemenea, ajuta în cazul endometriozei, o afecțiune legată de activitatea estrogenică neregulată.

Tratamentul nu se administrează femeilor însărcinate

Extractele din rădăcină de Pueraria sunt o sursă bună de genisteină și de daidzeină, substanțe bioactive cu activitate estrogenică, care se găsesc și în soia, dar în cantități mult mai mici. Genisteina și daidzeina au un foarte puternic efect de construcție osoasă și mai ales de reechilibrare hormonală.

Suplimentul alimentar Hyper-bust conține un extract natural din ambele specii de pueraria mirifica și lobata. Este un tratament natural destinat femeilor pentru parcurgerea fazelor (pre) și menopauză. Acest tratament ajută la menținerea echilibrului hormonal al femeilor și în special al celor aflate în perioada de tranziție spre menopauză. Favorizează calmarea migrenelor. Ajută la regularizarea ciclului menstrual. Acțiune estrogenică, antiinflamatoare și revitalizantă.

Pentru femei, cu vârsta de peste 16 ani, doza recomandată este de 3-4 capsule pe zi (la femeile tinere se recomandă administrarea în perioada dintre menstre). Cura durează între 3 și 6 luni. Produsul poate fi administrat împreună cu contraceptive.

Pentru femeile la menopauză recomandăm 6 capsule pe zi de Hyper- Bust în 2 reprize. Se fac cure de 10 zile cu o pauză de o săptămână.

Acest tratament nu se administrează femeilor însărcinate, fetelor sub vârsta pubertății, persoanelor diagnosticate cu afecțiuni ovariene sau mamare (chisturi, fibroame, tumori benigne sau maligne, afecțiuni cauzate de excesul de hormoni estrogeni).

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

Exerciții simple pentru relaxarea mâinilor

Sindromul de tunel carpian este o problemă des întâlnită în rândul funcționarilor, chelnerilor, dulgherilor și jurnaliștilor. De obicei afectează persoanele care depind de mâini pentru a-și câștiga traiul. Simptomele sunt: amorțeală, furnicături, pierderea forței sau a flexibilității și durere. Sindromul de tunel carpian reprezintă o dereglare traumatică cumulativă, ce evoluează în timp atunci când mâinile și încheieturile mâinilor efectuează mișări cu caracter repetititv. Când vă folosiți mâna pentru a face mișcări cu caracter repetitiv precum scrisul , dactilografiatul sau bătutul cu ciocanul, tendoanele care străbat încheietura mâinii ca niște coridoare, se umflă și apasă asupra nervului median care trece prin mână. Compresia nervului median poate apărea și în alte afecțiuni, provocând umflarea, iritația și îngroșarea membranelor sinoviale care se află în jurul tendoanelor și produc lichidul sinovial cu rol lubrifiant. Între aceste afecțiuni se numără fractura oaselor carpiene sau a încheieturii mâinii, hipofuncția tiroidiană, diabetul, artrita reumatoidă, menopauza și sarcina. Comparativ cu bărbații, femeile prezintă o probabilitate dublă de a fi afectate de sindromul de tunel carpian. De obicei simptomele apar la o singură mână, dar pot fi prezente și la ambele spun unii specialiști. Uneori mâna afectată pare amorțită sau străbătută de furnicături. Fizioterapeuții recomandă să intervenți încă de la primele simptome. De pildă atunci când simțiți furnicături puteți face câteva exerciții cu mâna. Rotirea încheieturii mâinii este un exercițiu foarte bun. Puteți să faceți mișcări circulare aproximativ 2 minute. Ele vă vor ajuta să puneți în mișcare mușchii încheieturii, restabilesc circulația și scot încheietura din poziția flectată, care atrage după sine simptomele sindromului de tunel carpian. La fel de eficient este și exercițiul ridicării mâinilor cât mai sus. Luați o pauză de la calculator și ridicați brațele deasupra capului și rotiți brațele din umăr, rotind în același timp și încheieturile mâinilor. Această mișcare vă așază umerii, ceafa și partea de sus a spatelui într-o poziție mai bună, calmează stresul și încordarea.

Nu în ultimul rând puteți lua o binemeritată pauză. Puneți mâinile să se odihnească pe masă și rotiți-vă capul timp de 2 minute. Înclinați capul înainte și înapoi, apoi la dreapta și stânga. Întoarceți capul privind peste umărul drept, iar apoi peste umărul stâng.

Faceți din aceste exerciții o obișnuință, iar în timp efectele nu vor întârzia să apară. Este important să exersați și să relaxați zilnic toți mușchii care vă fac probleme.