Se dă numai cu Informația zilei!

Sănătate & Frumusețe

Bijuteriile și accesoriile cu pene te ajută să cucerești toate privirile în acest sezon

pag. 13

Anul XIV Nr. 664 24.05 - 30.05 Se distribuie gratuit împreună cu "Informația Zilei"

"Zone folclorice" cu Petrică Mureșan

în premieră duminică, ora 14.00 la Informația TV

Informația TV

Senator Liviu Pop, invitat la "Promovare Electorală" - 18.30

6.30 Știri **7.00** Gimnastica de dimineață **11.30** Știri **12.00** Agenda Publică (reluare) **18.30 Promovare Electorală**, realizator Mihai Sălceanu, invitat Liviu Pop - senator PSD **19.30** Știri **20.00 Agenda Publică,** dezbatere electorală, realizator Stela Cădar

Antena 1

7.00 Observator **8.00** Neatza cu Răzvan și Dani **12.00** Observator **14.00** Fetița mea **16.00** Observator **17.00** Acces direct **19.00** Observator **20.00** Câinii zăpezii **22.00** Van Helsing **0.30** Insula iubirii (r) **4.15** Fetița mea (r) **6.00** Observator

Pro TV

Andra, "Românii au talent" - 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** Românii au talent **0.30** Vlad **2.30** Las fierbinți (r) **3.30** Lecții de viață (r) **4.15** Vorbește lumea (r) **6.00** Ce se întâmplă doctore? (r) **6.30** Arena bucătarilor

Pro Cinema

Voica Oltean, "Breaking News" - 20.30

7.15 Modelul (r) **9.30** La bloc (r) **12.00** Quantum Apocalypse - Ziua judecății (r)**14.00** 7 centimetri (r) **16.00** Rocky V **18.15** La bloc **20.30** Breaking News **22.15** Hitchcock **0.15** Breaking News (r) **2.00** Hitchcock (r)**3.30** La bloc (r) **5.30** Ce spun românii (r)

Pro 2

Zuria Vega, "Familia soțului meu" - 19.00

7.15 Dragoste cu împrumut (r) **8.15** Teleshopping **8.45** Războinare pe tocuri (r) **9.45** Mâine e o nouă zi (r) **10.45** Teleshopping **11.15** Umbre din trecut (r) **12.30** Și fără sâni există Paradis (r) **14.30** Teleshopping **14.45** Răzbunare pe tocuri (r) **15.45** Vieți schimbate (r) **16.45** Umbre din trecut **18.00** Mâine e o nouă zi **19.00** Familia soțului meu **21.00** Răzbunare pe tocuri **22.00** Moștenirea **23.00** Dragoste cu împrumut **0.00** Familia sotului meu **2.00** Moștenirea (r) **2.45** Doctorul casei (r) **3.30** Daria, iubirea mea **4.30** Moștenirea (r) **5.15** Mâine e o nouă zi (r) **6.00** Umbre din trecut (r)

Prima TV

Gabriella Pession, "Orgolii" - 16.00

7.20 Tamara Buciuceanu – în dialog cu Cesonia Postelnicu **9.30** Tele-shopping **10.00** Starea nației **11.00** Teleshopping **1.30** Chef Dezbrăcatu' **12.00** Teleshopping **14.00** Benny Hill Show **14.30** Teleshopping **15.05** Focus **16.00** Orgolii **18.00** Focus 18 **19.30** Mama mea gătește mai bine **20.30** Duelul **0.00** Concurs **2.00** Mama mea gătește mai bine (r) **3.00** Orgolii (r) **4.30** Duelul (r) **6.50** Teleshopping

TVR 1

Gina Carano, "Fiica lupului" - 22.35

7.00 Matinal **8.00** Matinal **9.00** Adevăruri despre trecut **9.30** Tema zilei **9.45** Telehopping **10.00** Aripile Nordului **10.55** Să mergem împreună! **11.00** Ca'n viață **12.00** Teleshopping **12.30** EuRo19 **13.00** Fan/Fun urban **13.30** Pofticioși, la cratiță! **14.00** Telejurnal **14.55** Vorbește corect! **15.10** Fără etichetă **16.00** EURO polis **16.55** Să mergem împreună! **17.00** Aripile Nordului **17.55** Să mergem împreună! **18.00** EuRo19 **18.30** Drumul succesului **19.00** Fețe-fețe **20.00** Telejurnal **21.00** EuRo19 **22.00** România 9 **22.35** Fiica lupului **0.00** Telejurnal **0.30** Fețe-fețe (r) **1.30** Fiica lupului (r) **2.55** Fan/Fun urban **3.20** Telejurnal **4.15** Ora regelui **5.05** Drumul succesului **5.30** Imnul României **5.35** Telehopping

TVR 2

7.00 Oanapp **8.55** Putere și inocență **10.00** Câștigă România **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** Oanapp **16.00** Putere și inocență **17.05** Oanapp **18.00** Primăvara amintirilor **18.50** E vremea ta! **19.00** Telejurnal TVR2 **19.45** Sport **20.00** Gala umorului **21.10** Martora **22.50** Poate nu știai **23.10** Hara-Kiri: moartea unui samurai **1.20** Femei de 10, bărbați de 10 **3.00** Hara-Kiri: moartea unui samurai (r) **5.05** D'ale lu' Mitică **5.55** Imnul României **6.00** Cap compas

Kanal D

7:30 Teleshopping **8.15** Pastila de râs **8.45** Teleshopping **9.15** Kosem **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 **22.30** Bravo, ai stil! **0.30** Știrile Kanal D **1.30** Puterea dragostei **4.00** Pastila de râs **4.30** În căutarea adevărului **6.00** Teleshopping **6.30** Pastila de râs **6.45** Știrile Kanal D

Eurosport

7:30 Ciclism: Turul Italiei **8:30** Ciclism: Turul Californiei **9:30** Motociclism: Campionatul Mondial de motociclism viteză, etapa din Spania **10:00** Motociclism: Campionatul Mondial de motociclism viteză, etapa din Franța **12:45** Motociclism: Campionatul Mondial de motociclism viteză, etapa din Spania **14:00** Motociclism: Campionatul Mondial de motociclism viteză, etapa din Franța **17:00** Ciclism: Turul Italiei **18:00** Ciclism: Giro Extra **18:30** Ciclism: Cele patru zile de la Dunkerque **19:30** Tenis: Openul Franței, la Arenele Roland Garros, Paris **20:55** Știrile Eurosport **21:00** Ciclism: Turul Italiei - Il Giro astăzi **23:00** Ciclism: Turul Californiei **23:55** Știrile Eurosport **0:00** Ciclism: Turul Californiei 2:00 Omnisport: Watts **2:30** Ciclism: Turul Italiei **4:00** Ciclism: Turul Californiei **5:00** Ciclism: Turul Italiei **6:00** Ciclism: Turul Californiei

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

RTL Club

7.00 Mag. de dimineață **10.05** Astro Show **13.50** Perla mamelor – ser. am. **14.20** Bucătarul șef – reality gastro **17.50** Elif – pe drumul iubirii – ser. turc **19.00** Jurnal RTL **22.40** Între prieteni – ser. magh . **23.15** Doctor Murphy – ser. am. **3.25** Graceland – ser. am. **4.25** Partea cu gagici a vieții – ser. am. **5.10** Vicleanul și blânda – ser. am.

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** Păsărica - ser. turc **21.45** Banca – concurs pe teme comerciale **0.25** Detectivi privați – doc-reality magh. **5.30** Inspectorul Alex – ser. pol.

Duna TV

8.15 Cinci continente **8.45** Poșeta **9.45** Iubire amețitoare **10.30** Doctorul din province **13.02** Jurnal **13.50** Nigellissima – ser. gastro engl. **15.15** Dragoste infinită – ser. turc **16.05** Șase surori – ser. span. **17.05** Agentul Rex **19.00** Jurnal **19.35** Labirintul sorților – ser. turc. **22.20** A șaptea pecetă – film sued. **0.05** Kaspar Hauser – film germ. **1.55** Aventură de o vară – ser. magh.

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

A murit cea mai faimoasă pisică de pe internet, Grumpy Cat

Grumpy Cat, senzația pisicească de pe Internet, a murit la vârsta de șapte ani. Celebră în special datorită aspectului său mereu morocănos, Grumpy avea peste 2,4 milioane de fani pe Instagram și o avere estimată la peste 100 de milioane de dolari.

Cea mai faimoasă pisică din lume, Grumpy Cat a murit pe 14 mai la vârsta de șapte ani în urma unor complicații apărute din cauza unei infecții a tractului urinar, după cum au anunțat proprietarii felinei.

„Pe lângă faptul că a fost copilul nostru și un membru neprețuit al familiei, Grumpy Cat a ajutat milioane de oameni din întreaga lume să zâmbească - chiar și atunci când le era greu. Spiritul ei va continua să trăiască prin fanii de pretutindeni", au scris proprietarii pe Twitter.

În doar câteva minute, sute de fani din întreaga lume și-au exprimat regretele: „Mi se rupe inima, dar vă mulțumesc că ați adus bucurie atâtor oameni din întreaga lume. Era o fetiță frumoasă și mă bucur că am putut să o cunosc", „Grumpy va supraviețui prin noi toți. Odihnește-te în pace, micule morocănos".

Grumpy Cat a devenit o veritabilă senzație pe internet în 2012, iar popularitatea ei a crescut în mod constant în mediul online, dar și în mass-media. Un videoclip publicat în 2012 pe YouTube, în care apărea pentru prima dată pisica al cărei chip pare să transmită tot timpul nemulțumire, a fost vizionat de peste 15 milioane de ori. Adevăratul nume al pisicii este Tardar Sauce, iar internauții au transformat-o aproape instantaneu într-o vedetă, atribuindu-i mesaje sarcastice și amuzante.

Proprietara pisicii, Tabatha Bundesen, era chelneriță în 2012, iar după ce animalul său de companie a devenit un star, și-a dat demisia și a înființat compania Grumpy Cat Limited, care i-a adus mai târziu milioane de dolari din încheierea a numeroase contracte de imagine. Chipul pisicii a apărut pe numeroase produse, tricouri, cărți pentru copii, felicitări. Mai mult, Grumpy Cat a apărut, de-a lungul timpului, în emisiuni televizate, pe coperta unor publicații celebre, precum „The Wall Street Journal", „The New York Time", și chiar pe Broadway, într-o reprezentație a binecunoscutului musical „Cats".

Nici măcar averea fabuloasă, estimată la peste 100 de milioane de dolari, nu a făcut-o pe Grumpy Cat să „zâmbească". Motivul pentru care Grumpy Cat afișează o expresie „morocănoasă" în permanență constă în faptul că renumita pisică suferă de nanism felin, o maladie din cauza căreia nu crește. În plus, are ocluzie dentară inversă, mandibula fiind mai lungă decât maxilarul superior, ceea ce îi conferă animalului o expresie permanentă de nemulțumire.

Tensiuni între Franța și Spania, din cauza unei ursoaice

O ursoaică brună eliberată în Pirineii francezi e motiv de dispută între Paris și Madrid, după ce a ucis deja opt oi în Spania.

Claverina, care este monitorizată pas cu pas de autoritățile franceze, se află în prezent în munți în Navarre, Spania, după ce a părăsit sud-vestul Franței pe la Béarn, arată BBC.

Ursoaica Claverina a fost adusă în Franța cu încă o femelă din aceeași specie din Slovenia. Cele două au fost eliberate în octombrie, anul trecut, pentru că populația de urși din regiune este foarte mică, neexistând până la acel moment decât doi masculi.

La vremea respectivă, inițiativa a fost criticată atât de ciobani din Franța, cât și din țara vecină, Spania.

În regiunea muntoasă din Slovenia e o populație de peste 500 de urși, așa că țara conlucrează cu French Național Hunting and Wildlife Agency (ONCFS) pentru a fi reintroduși urși în Pirineii francezi, unde animalele au dispărut, din cauza vânătorii.

Sorita, una dintre ursoaice, a născut deja doi pui în iarnă, imediat după perioada de hibernare.

Însă, în timp ce Sorita e mai puțin aventuroasă, ea rămânând la altitudini mari în Pirineii francezi, Claverina, care nu e înrudită cu ea (un aspect important în repopularea zonei), a călătorit mult. Ciobanii spanioli sunt mai cu seamă supărați că primesc date despre mișcările Claverinei cu o întârziere de câteva ore, așa că nu-și pot feri turmele din calea ei.

Iar ursoaica și-a făcut de cap, atacând de șapte ori în zona Roncal, Navarre. Trei atacuri au fost în luna mai a anului trecut, iar alte patru în noiembrie, înainte de perioada de hibernare.

Până când disputa va fi rezolvată, ciobanii își echipează oile cu dipozitive de urmărire și cumpără câini de pază. În stare de alarmă sunt și ciobanii din regiunile vecine Aragon și Catalonia.

Informația TV

"Sănătate, frumusețe, stil" - 22.00

6.30 Știri **9.00 Info Electoral** (r) **10.00** Spiriduș Ghiduș **11.30 Știri 12.00** Agenda Publică (r) **15.30 Info Studio,** realizator Ioan Anițaș, invitat Mihai Sas - prozator **22.00 "Sănătate, frumusețe, stil"**, cu Ioana Vladimirescu și Ioana Zaharia, invitați artiștii Claudia Șerdan și Sergiu Berindei

Antena 1

7.00 Observator **10.00** Fructul oprit **13.00** Observator **14.00** Liber ca pasărea cerului (r) **15.00** Un prinț îndrăgostit **17.30** Plasa de stele **19.00** Observator **20.00** iUmor **22.30** Plăcinta americană **0.30** Un prinț îndrăgostit (r) **2.30** Dușmanul din umbră **4.30** Plasa de stele (r) **6.00** Observator

Pro TV

Julia Roberts, "Larry Crowne' - 13.00

7.00 Știrile Pro TV **10.00** I Like IT **10.30** Superspeed la Pro TV **11.00** Ce spun românii (r) **13.00** Larry Crowne **15.00** Românii au talent (r) **19.00** Știrile Pro Tv **20.00** Parteneri neobișnuiți **22.00** R.I.P.D. Copoi pentru strigoi **0.00** Larry Crowne (r) **2.00** Pe bune?! (r) **3.00** Parteneri neobișnuiți (r) **5.00** I Like IT (r) **5.30** Superspeed la Pro TV (r) **6.00** Lecții de viață (r)

Pro Cinema

Bailee Madison, "Călăreața" - 20.30

7.30 A fost odată Curly (r) **9.30** La bloc (r) **11.45** 7 centimetri (r) **13.45** Rocky V (r) **16.00** Rocky Balboa **18.15** La bloc **20.30** Călăreața **22.30** Joc diabolic **0.30** Hitchcock (r) 2.30 Joc diabolic **4.00** La bloc (r) **5.45** Ce spun românii (r)

Pro 2

Zuria Vega, "Familia soțului meu" - 19.00

7.15 Dragoste cu împrumut (r) **8.15** Teleshopping **8.45** Răzbunare pe tocuri (r) **9.45** Mâine e o nouă zi (r) **10.45** Teleshopping **11.15** Umbre din trecut **12.30** Familia soțului meu (r) **14.30** Teleshopping **14.45** Răzbunare pe tocuri (r) **15.45** Vieți schimbate **16.45** Umbre din trecut **18.00** Mâine e o nouă zi **19.00** Familia soțului meu **21.00** Răzbunare pe tocuri **22.00** Moștenirea **23.00** Dragoste cu împrumut **0.00** Familia soțului meu (r) **2.00** Moștenirea (r) **2.45** Doctorul casei **3.30** Daria, iubirea mea (r) **4.30** Moștenirea (r) **5.15** Mâine e o nouă zi (r) **6.00** Umbre din trecut

Prima TV

Juana Acosta, "Cartelul turnătorilor" - 22.30

7.20 Flash monden (r) **8.20** Trăsniți (r) **9.30** Teleshopping **10.30** Secrete de stil **11.00** Benny Hill Show **11.30** Cu lumea-n cap **12.00** Teleshopping **13.30** Răzbunarea haiducilor **15.30** Chef Dezbrăcatu' **16.00** Schimb de mame (r) **18.00** Focus 18 **19.30** Flash monden **20.00** Terminatorul 3: Supremația roboților **22.30** Cartelul turnătorilor **0.30** Concurs (r) **3.00** Cartelul turnătorilor (r) **5.00** Benny Hill (r) **5.30** Focus (r) **6.50** Teleshopping

TVR 1

Aitor Luna, "Aventurile căpitanului Alatriste" - 21.00

7.30 #Creativ **8.00** Aventură urbană **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** Iubiri celebre **12.30** Adevăruri despre trecut **13.00** Fața nevăzută a lumii **14.00** Telejurnal **14.30** Ora regelui **15.25** Rugby **17.35** Să mergem împreună! **17.40** Exclusiv în România **18.30** Tezaur folcloric **19.00** Teleenciclopedia **20.00** Telejurnal **21.00** Aventurile căpitanului Alatriste **23.00** Profesioniștii... cu Eugenia Vodă **0.00** Ora zero **1.00** Anchetele comisarului Antonescu **2.00** Aventurile căpitanului Alatriste (r) **3.50** Telejurnal (r) **4.40** Teleenciclopedia (r) **5.30** Imnul României **5.35** Teleshopping **6.30** Politică și delicatețuri (r)

TVR 2

Richard Gere, "Profețiile omului molie" - 20.10

7.10 Euromaxx **7.40** Rețeaua de idoli **8.30** Generația Fit **9.00** Armăsarul sălbatic **10.00** Mic dejun cu un campion **11.00** D'ale lu' Mitică **12.00** Vibe By Ioana Voicu **12.30** Cap compas **13.00** Memorialul Durerii - o istorie care nu se învață la școală **14.00** Gala umorului 15.00 Femei de 10, bărbați de 10 **17.00** Zile cu stil **17.30** MotorVlog **18.00** Rețeaua de idoli **18.50** E vremea ta! **19.00** Telejurnal TVR 2 **19.45** Sport **20.10** Profețiile omului molie **22.15** Onoare și respect **0.00** Zile cu stil (r) **0.35** Martora **2.10** Profețiile omului molie (r) **4.05** Onoare și respect (r) **5.55** Imnul României **6.00** MotorVlog

Kanal D

"Sport, dietă și o vedetă" - 11.00

7.30 Pastila de râs **8.00** Teleshopping **8.45** 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) **2.00** ROventura **3.00** Puterea dragostei (r) **5.30** Pastila de râs **6.00** Teleshopping **6.30** Pastila de râs **6.45** Știrile Kanal D

Eurosport

7:30 Ciclism: Turul Italiei **8:30** Tenis: Circuitul Mondial ATP 250, la Geneva, în Elveția **9:30** Formula e: Campionatul FIA, la Berlin, în Germania **11:00** Ciclism: Turul Italiei **12:30** Tenis: Circuitul Mondial ATP 250, la Geneva, în Elveția **13:15** Formula e: Campionatul FIA, la Berlin, în Germania **15:15** Ciclism: Turul Italiei **18:15** Ciclism: Giro Extra **18:30** Ciclism: Tour De L'Ain **19:30** Tenis: Circuitul Mondial ATP 250, la Geneva, în Elveția **21:00** Știrile Eurosport **21:05** Ciclism: Turul Italiei - Il Giro astăzi **23:00** Judo: Turneul de Mare Slem, la Baku, în Azerbaidjan **23:30** Formula e: Campionatul FIA, la Berlin, în Germania **0:00** Raliuri: Campionatul European de raliuri, în Letonia **0:30** Știrile Eurosport **0:35** Ciclism: Turul Italiei **1:30** Tenis: Circuitul feminin WTA - Turneul de la, Germania **2:30** Ciclism: Turul Italiei **4:00** Tenis: Circuitul Mondial ATP 250, la Geneva, în Elveția **5:00** Ciclism: Turul Italiei 6:00 Tenis: Circuitul Mondial ATP 250, la Geneva, în Elveția

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

7.40 Clubul de puști **9.25** Infinity Nado - ser. chin. **11.20** Brandmania **13.00** Femeia adevărată – magazin de stil de viață **14.50** Secolul XXI. - legendele trăiesc cu noi. **15.10** Magnum – ser. am. **15.15** În inima pădurii – film am. **19.00** Jurnal RTL **21.00** Micul nostru sat – ser. magh. **22.05** Thor – film am. **0.35** Fugarul – film am.

TV2

8.05 Desene animate **11.10** Trendmania **13.50** Bagajul **14.25** Trezește-te cu noi – film am. **16.50** Inspectorul Alex – ser. pol. **19.55** Cum să furăm un zgârie nori? – film am. **22.15** Al 5-lea val – film am. **0.45** Jack Ryan: agentul din umbră – film am-rus **2.55** Motivul – ser. can. **3.55** Minți briliante – ser. am. **4.40** Gotham – ser. am.

Duna TV

7.00 Jurnal **7.45** Harta **8.45** Aveți și voi animale? – ser. germ. **9.50** Prietenii lui Noe **11.25** Magazin de familie **13.02** Jurnal. **13.50** Doc Martin – ser. engl. **14.45** Viața într-o picătură – ser. magh. **16.40** Fumează liniștit, Ladányi! – film magh. **18.00** Înger gastronomic **20.30** Aventură de o vară – ser. magh. **21.30** Enigmele florăriei – film can. **23.07** Fiica generalului – thriller am-germ.

Cum ne ajută dezvoltarea personală să răspundem la întrebarea: Cine sunt eu?

Dezvoltarea personală atrage de la sine un progres pe toate planurile vieții noastre.

Înainte de a ne descrie ca fiind buni meseriași, ca fiind oameni care se identifică într-o anumită carieră, ar fi bine să știm să ne răspundem la întrebarea: Cine sunt eu? Cine sunt eu de fapt? Chiar dacă la prima vedere pare o întrebare simplă, răspunsul nu e ușor de dat.

De la această întrebare ne îndreptăm atenția în primă fază, inconștient, la starea noastră fizică. În primă fază, arată studii în domeniu, ne privim din exterior: sunt o persoană frumoasă, sunt o persoană înaltă, scundă, slabă sau grăsuță.

Mai apoi tindem să ne încadrăm în lumea socială. Am atâțea prieteni, mă înțeleg bine cu toată lumea etc. Și ajungem la ceea ce ne caracterizează psihicul nostru: sunt persoana veselă, optimistă, încrezătoare sau dimpotrivă, opusul a tot ceea ce enumaram anterior. Așadar, cine suntem de fapt? Greu de răspuns totuși. Chiar și la constatările ce le avem la un moment dat asupra stărilor noastre fizice, psihice și locul în societate, se fac unele ajustări pentru că în timp se mai schimbă una-alta.

Structura propriei identități

Ajungem la un alt segment important din sfera dezvoltării personale, autocunoașterea, proces care ne ajută la formarea imaginii de sine, la structurarea propriei noastre identități. Ajungem să ne dăm seama că trebuie să facem mai mult pentru a ne cunoaște pe noi înșine atunci când simțim că e momentul să ne îmbunătățim încrederea în propriile forțe, când vrem să știm adevărul despre cine suntem noi. Specialiștii ne spun că autocunoașterea se face prin mai multe modalități, respectiv autopercepție, comparație sau introspecție. Acest proces al autocunoașterii începe din copilărie și devine mai accentuat în adolescență și în perioada de tinerețe.

Identificarea abilităților, idealurilor personale și sistemului de valori

Fiecare dintre noi, indiferent de vârstă, putem să ne îmbunătățim tehnicile pentru a ne cunoaște mai bine pe noi înșine. În acest sens, ne vom observa comportamentele în anumite situații, vom acorda atenție modului în care interacționăm în diverse cazuri. De asemenea, ne vom identifica abilitățile, cunoștințele și capacitățile, vom deveni conștienți de dorințele, aspirațiile și idealurile personale și de sistemul nostru de valori. Autocunoașterea, fără doar și poate, contribui la tot ceea ce înseamnă dezvoltare personală.

Câteva motive pentru care ne e frică de schimbare

Ce ți-e și cu zona asta de confort din care parcă nimeni nu prea vrea să iasă? În doar câteva rânduri, în acest număr al Suplimentului TV, abordăm schimbarea privind-o ca pe o "evadare" din zona de confort.

Nu e deloc simplu să faci o schimbare în viață, dar de musai cu plăcere. Ce spun psihologii că e de reținut în cazul în care vrem totuși să facem ceva pentru a o duce mai bine? Ne spun că urmează o perioadă lungă pe parcursul căreia avem șanse să întâlnim fel și fel de provocări, dar să nu dăm bir cu fugiții, ci dimpotrivă, să le înfruntăm și să le tratăm ca atare.

De ce e grea schimbarea? De regulă pare grea atunci când motivația nu e chiar atât de mare încât să compenseze cumva cu teama de eșec. Ne temem într-o mare măsură și de momentul schimbării. Un alt aspect ce trebuie să îl avem în vedere este următorul: cine vrea schimbarea, noi sau cei din jurul nostru vor ca noi să trecem printr-un proces de schimbare? Frica de necunoscut ne poate și ea prea bine sta în cale pentru că nu e exclus ca o schimbare să vină și cu rezultate mai puțin plăcute.

Putem face o schimbare în special atunci când avem pe cineva drag de partea noastră, adică oameni care să ne susțină în ceea ce vrem să obținem, oameni care să ne încurajeze să facem anumiți pași.

Auto-motivarea și rolul ei în obținerea succesului

Fiecare dintre noi a auzit că pentru a reuși în atingerea obiectivelor trebuie să știm foarte bine să ne automotivăm. Practic, acest proces denumit auto-motivare e cel care ne pune în mișcare pentru a ne îndeplini sarcinile. În fiecare dintre noi, natural, există o doză mare de energie.

Unii suntem activi în viața de zi cu zi, alții dimpotrivă. Cert este că elemente ce țin de auto-motivare contribuie la ieșirea noastră din zona de confort și pătrunderea în zona în interiorul căreia putem discuta despre reușite pe plan personal sau profesional.

Prin auto-motivare, ca element de gândire pozitivă, suntem mai aproape de succes. Practic, ne putem motiva pe noi înșine într-o anume acțiune numai în momentul în care știm prea bine care ne sunt calitățile, abilitățile. Există o practică a auto-motivării, iar specialiștii în dezvoltarea personală sunt de părere că fiecare dintre noi o folosește de nenumărate ori în viață, chiar fără să își dea seama de asta. Ne automotivăm în clipa în care ne prezentăm la un examen, de exemplu, privind dincolo de testarea în sine și proiectând rezultatul obținut în viitor, fie în cel apropiat, fie în cel îndepărtat. Prin tehnici de auto-motivare identificăm resorturile din interiorul ființei noastre pentru a declanșa ațiunea ce ne conduce la succes. Auto-motivarea, așa cum îi spune și numele, se referă strict la persoana noastră.

Tot specialiștii ne spun că există foarte multe lucruri care ne auto-motivează, dar pe primul loc într-un top al acestor elemente se află succesul. E catalogat ca fiind cel mai puternic auto-motivator. Când constatăm că avem succes punând în practică o anume strategie, tendința e să o folosim de fiecare dată. Și succesul depinde de foarte multe lucruri, desigur, iar dezvoltarea personală are capitole menite să ne ajute să obținem succes. În schimb, baza tuturor elementelor ce generează succes este constituită din stima de sine. Așa se face că oamenii cu stimă de sine scăzută au și dificultăți în a-și pune în acțiune tehnicile de auto-motivare. Prin urmare, e indicat în aceste situații să se lucreze în primă fază la creșterea stimei de sine pentru ca mai apoi să atenția să se concentreze pe auto-motivare.

Informația TV

Pr. Laurențiu Costin, invitat la "Taina credinței" - 11.00

11.00 Taina credinței, realizator Mihaela Ghiță, invitat Pr. Laurențiu Costin, tema emisiunii: Minunea în viața omului contemporan (r) **13.00 În Slujba Comunității**, invitată prof. dr. Mihaela Grigorean - cercetător în etnologie și folclor **14.00 Zone folclorice** cu Petrică Mureșan **17.30 "Sănătate, frumusețe, stil"**, invitați artiștii Claudia Șerdan și Sergiu Berindei (r) **20.00 În Slujba Comunității** (r)

Antena 1

7.00 Observator **10.00** Scena misterelor **13.00** Observator **14.00** Câinii zăpezii! **16.00** Familii la cuțite (r) **19.00** Observator **20.00** Liber ca pasărea cerului **21.00** Un polițist și trei sferturi! **23.00** iUmor (r) **1.30** Plăcintă Americană (r) **3.30** Fructul oprit (r) **6.00** Observator

Pro TV

Cristian Leonte, "România, te iubesc" - 18.00

7.00 Știrile Pro Tv **10.00** Ce se întâmplă doctore ? **10.30** Arena bucătarilor **11.00** Ferma (r) - Un nou început **13.00** Știrile Pro TV - Ediție specială **13.30** Apropo TV **14.30** Ferma (r) - Un nou început **18.00** România, te iubesc! **19.00** Știrile Pro TV **20.30** Știrile Pro TV - Ediție specială **22.00** The Expendables 3: Eroi de sacrificiu **0.30** Apropo Tv (r) **1.30** România, te iubesc! (r) **2.30** The Expendables 3: Eroi de sacrificiu (r) **4.30** Arena bucătarilor (r) **5.00** Ce spun românii (r) **6.00** Știrile Pro TV

Pro Cinema

Sophie Nélisse, "Hoțul de cărți" - 20.30

7.45 Rocky V (r) **10.00** La bloc **12.15** Călăreața (r) **14.15** A fost odată Curly (r) **16:15** Regatul secret **18.15** La bloc **20.30** Hoțul de cărți **23.00** Hotelul Marigold **1.30** Hoțul de cărți (r) **3.45** Breaking News (r) **5.00** La Maruță (r)

Pro 2

Özlem Yilmaz, "Vieți schimbate" - 15.45

7.15 Dragoste cu împrumut (r) **8.15** Teleshopping **8.45** Răzbunare pe tocuri (r) **9.45** Mâine e o nouă zi (r) **10.45** Teleshopping **11.15** Umbre din trecut (r) **12.30** Familia soțului meu (r) **14.30** Teleshopping **14.45** Răzbunare pe tocuri (r) **15.45** Vieți schimbate (r) **16.45** Umbre din trecut **18.00** Mâine e o nouă zi **19.00** Familia soțului meu **21.00** Răzbunare pe tocuri **22.00** Moștenirea **23.00** Dragoste cu împrumut **0.00** Familia soțului meu (r) **2.00** Moștenirea (r) **2.45** Doctorul casei (r) **3.30** Daria, iubirea mea **4.30** Moștenirea (r) **5.15** Mâine e o nouă zi (r) **6.00** Umbre din trecut

Prima TV

Luca Capuano, "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** Benny Hill Show **14.00** Focus **14.30** Elle on TV **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 rației **23.00** Terminatorul 3: Supremația roboților (r) **1.30** Duelul (r) **3.30** Schimb de mame (r) **5.30** Flash monden **5.50** Starea rației **6.50** Teleshopping

TVR 1

Santino Fontana, "Mirodenia secretă" - 16.15

7.00 Ediție specială - Alegeri europarlamentare 2019 **7.30** Universul credinței **9.30** Pro patria **10.00** Ediție specială - Alegeri europarlamentare 2019 **10.35** Viața satului **12.00** Ediție specială - Alegeri europarlamentare 2019 **12.10** Viața satului **13.00** Tezaur folcloric **14.00** Telejurnal **15.00** Politică și delicatețuri **16.00** Să mergem împreună **16.15** Mirodenia secretă **18.00** Ediție specială - Alegeri europarlamentare 2019 **18.45** Discover România **19.00** Dosar România **20.00** Telejurnal **20.30** EuRo19 **22.30** Garantat 100% **23.30** Replay **0.30** Mirodenia secretă **2.05** Tezaur folcloric **3.00** Garantat 100% **3.50** Universul credinței (r) 5.30 Viața satului **5.55** Imnul României **6.30** Iubiri celebre

TVR 2

Irrfan Khan, "Războinicul singuratic" - 22.10

7.10 Azi despre mâine **7.40** Rețeaua de idoli **8.30** Vibe By Ioana Voicu **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** Duminica filmului românesc - Cucerirea Angliei (Franța, Elveția, România, 1982) **14.35** Zile cu stil **15.00** Drag de România mea **17.00** D'ale lu' Mitică **18.00** Rețeaua de idoli **18.50** E vremea ta! **19.00** Telejurnal TVR 2 **19.45** Sport **20.10** Duminica filmului românesc **21.35** Primăvara amintirilor **22.10** Războinicul singuratic **23.55** Drag de România mea **1.55** Duminica filmului românesc (r) **4.30** Descălecați în Carpați (r) **5.00** Armăsarul sălbatic **5.55** Imnul României **6.00** Poate nu știai **6.15** Teleshopping

Kanal D

Cosmin Cernat, "Exatlon" - 20.00

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! **17.30** Asta-i România! **19.00** Știrile Kanal D **20.00** Exatlon **23.00** FanArena **0.30** Știrile Kanal D (r) **1.30** Asta-i România! (r) **2.45** Vacanța Mare: Leana s-a întors! (r) **3.30** Teo Show (r) **5.00** ROventura (r) **6.00** Teleshopping **6.30** Pastila de râs **6.45** Știrile Kanal D

Eurosport

7:30 Ciclism: Turul Italiei **8:30** Tenis: Circuitul feminin WTA - Turneul de la, Germania **9:30** Ciclism: Turul Italiei **11:00** Tenis: Openul Franței, la Arenele Roland Garros, Paris **14:00** Ciclism: Turul Italiei **18:10** Ciclism: Giro Extra **18:15** Tenis: Openul Franței, la Arenele Roland Garros, Paris **22:00** Tenis: Ghem, Schett și Mats **22:25** Știrile Eurosport **22:30** Tenis: Duelul zilei **23:30** Curse de mașini: Super Cupa Porsche, în Monaco **0:00** Ciclism: Turul Italiei - Il Giro astăzi **1:05** Știrile Eurosport **1:10** Ciclism: Tour De L'Ain **2:00** Curse de mașini: Super Cupa Porsche, în Monaco **2:30** Ciclism: Turul Italiei **4:00** Tenis: Openul Franței, la Arenele Roland Garros, Paris **5:00** Ciclism: Turul Italiei **6:00** Tenis: Openul Franței, la Arenele Roland Garros, Paris

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 **10.00** Infinity Nado – ser. chin. **12.00** Cele mai frumoase orașe din Ungaria **14.15** Un profesionist în bucătăria mea **15.20** Micul nostru sat - ser. magh. **16.35** Femei peste tot - film am. **19.00** Jurnal RTL **19.55** Călătorie pe insula misterioasă – film am. **21.55** Thor – film am. **1.40** Pe viață și pe moarte – film am.

TV2

7.00 Lumea astro **8.05** Desene animate **11.35** Tocul – mag. pt. femei **14.50** Lemony Snicket - valul de ghinioane – film am-germ. **17.00** Draga mea, puștiul ăsta a crescut mare de tot – film am. **19.55** Ziua independenței – film am. **22.25** De ce tocmai el? – film am. **0.55** August în Oklahoma – film am. **3.30** Copii au nevoie de Mick – ser. am.

Duna TV

8.50 În mâna lui Dumnezeu **9.25** Cronica catolică **10.00** Rome Reports **10.25** Religia multicoloră **11.25** Religie și libertate **13.02** Jurnal **13.50** Muzică de prânz **15.55** Toți bărbații sunt nebuni – film magh. **19.35** Te iubim, doctore - ser. australian **23.00** Hichcock și Tippi Hedren – film engl.

Preparatele din nalbă au efecte imunomodulatoare

Nalba este răspândită în întreaga Europă. Ea este o plantă robustă cu tulpină groasă și frunze lobate, pufoase. Nalba crește în stare sălbatică, adesea pe terenurile virane. Florile ei aspectuoase, mov, sunt străbătute de vene stacojii. Fructul nalbei este un cerc de nuci mici, fiecare conținând o singură sămânță.

Din punct de vedere medicinal au importanță frunzele și rădăcina. Atât frunzele, cât și florile se așază în straturi subțiri și sunt uscate la întuneric, pentru a nu li se distruge pigmenții antocianici. Odată uscate, frunzele și florile se folosesc la prepararea de infuzii, decocturi și pulberi.

Principii conținute

Rădăcinile conțin amidon, mucilagii, substanțe glucidice și lipidice, taninuri, flavonoizi, săruri minerale. Frunzele conțin mucilagii, glucide, ulei volatil iar florile conțin mucilagii, flavonoide, glucoronat de flavone, flavonoli, saponozide, taninuri, uleiuri volatile, antocianozide, derivați feolici (acizi cafeic, clorogenic, cumaric), substanțe glucidice, acizi grași, săruri minerale.

Toate cele 3 părți ale plantei au acțiune antiinflamatorie, decongestivă, emolientă, expectorantă, antidiareică, antialgică, imunomodulatoare.

Indicații terapeutice

Ceaiurile din frunze de nalbă-mare sunt indicate în afecțiunile aparatului respirator, bronșite, laringite, pentru ușurarea expectorației.

Preparatele din rădăcină de nalbă-mare sunt utile în inflamațiile gingiilor, inflamațiile gurii, în diaree.

De asemenea, pentru uz intern, sunt indicate ceaiurile de nalbă pentru afecțiunile digestive, enterocolite, gastrite, duodenite, ulcer, stomatite, boli renale (cistite, uretrite, pielite, nefrite).

Ca gargară, este recomadată pentru problemele din zona orală; decoctul poate fi aplicat pe gingiile bebelușilor pentru a le ușura durerile apariției primei dentiții.

Administrare

Infuzia din frunze de nalbă-mare se prepară din 1 linguriță de plantă mărunțită, la 1 cană cu apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

Rădăcinile de nalbă-mare se folosesc sub formă de macerat la rece. Se pune 1 lingură de rădăcină mărunțită, în 1 cană cu apă rece, se adaugă 1 vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu și se lasă la macerat 1 oră. Se strecoară, iar cantitatea se bea în cursul unei zile.

În faringită, amigdalite, stomatite, gingivite se face gargară de mai multe ori pe zi cu macerat la rece din 2 lingurițe de frunze și rădăcini mărunțite, la 1 cană cu apă.

Precauții și contraindicații

Dozele foarte mari de preparate care conțin nalbă au efect laxativ cunoscut, ceea ce presupune moderație.

În cosmetică

Pentru tenurile uscate, ca și pentru cele iritate, se recomandă folosirea unui extract apos din rădăcină de nalbă-mare. Peste 3 linguri de rădăcini tăiate în bucăți mici se toarnă 1 cană de apă fiartă și răcită. Se macerează timp de 6 ore la temperatura camerei, după care se filtrează. Maceratul astfel preparat se aplică sub formă de comprese.

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

Sorin Faur, invitat la "Audiențe în direct" - 18.30

6.00 Gimnastica de dimineață 11.30 Știri **12.00 Agenda Publică** (r) **16.30 Info Studio,** realizator Ioan Anițaș, invitat inginer Mihai Sas - prozator (r) **18.30 "Audiențe în direct"**, realizator Mihai Sălceanu, invitați Sorin Faur, Radu Matica și Vasile Dârle **20.00 Agenda Publică**, realizator Stela Cădar **22.00 "Panoramic Sportiv"**

Antena 1

7.00 Observator **8.00** Neatza cu Răzvan și Dani **12.00** Observator **14.00** Fetita mea **16.00** Observator **17.00** Acces direct **19.00** Observator **20.00** Insula iubirii **23.00** Xtra Night Show **1.00** Un polițist și trei sferturi! (r) **2.45** Acces direct (r) **4.15** Fetița mea (r) **6.00** Observator

Pro TV

Andreea Esca, "Știrile Pro TV" - 19.00

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** Renegații **22.30** Glonț în cap **0.15** Știrile Pro TV **0.45** Parteneri neobișnuiți (r) **2.30** Lecții de viață (r) **3.15** Vorbește lumea (r) **5.00** Ce spun românii **6.00** Știrile Pro TV

Pro Cinema

Dolly Parton, "Clubul de noapte" - 22.30

7.00 Rocky Balboa (r) **9.45** La bloc (r) **11.45** Hotelul Marigold (r)**14.15** Călăreața (r) **16.15** De ce ți-e frică nu scapi! **18.15** La bloc **20.30** Am spus destul **22.30** Clubul de noapte **0.45** Am spus destul (r) **2.30** Hoțul de cărți (r) **4.30** La bloc **5.00** La Măruță

Pro 2

Özlem Yilmaz "Vieți schimbate" - 15.45

7.15 Dragoste cu împrumut (r) **8.15** Teleshopping **8.45** Răzbunare pe tocuri **9.45** Mâine e o nouă zi (r) **10.45** Teleshopping **11.15** Umbre din trecut (r) **12.30** Și fără sâni există Paradis (r) **14.30** Teleshopping **14.45** Răzbunare pe tocuri **15.45** Vieți schimbate **16.45** Umbre din trecut **18.00** Mâine e o nouă zi **19.00** Familia soțului me**u 21.00** Răzbunare pe tocuri **22.00** Moștenirea **23.00** Dragoste cu împrumut **0.00** Familia soțului meu (r)**2.00** Moștenirea (r) **2.45** Doctorul casei (r) **3.30** Daria, iubirea mea **4.30** Moștenirea (r) **5.15** Mâine e o nouă zi

Prima TV

Steven Seagal, "Forțele speciale" - 20.30

7.20 Răzbunarea haiducilor (r) **9.30** Teleshopping **10.00** Benny Hill Show (r) **11.00** Teleshopping **11.30** Cu lumea-n cap **12.00** Teleshopping **14.00** Benny Hill Show **14.30** Teleshopping **15.05** Focus **16.00** Orgolii **18.00** Focus 18 **19.30** Mama mea gătește mai bine **20.30** Forțele speciale **22.30** Starea rației **23.30** Betman **23.35** Focus din inima României **0.00** Haiducii lui Șaptecai **2.00** Forțele speciale (r) **4.00** Mama mea gătește mai bine (r) **5.00** Orgolii (r) **6.50** Teleshopping

TVR 1

Emilie Ullerup, "Aripile Nordului" - 17.00

7.00 Matinal **9.00** #Creativ **9.30** Tema zilei **9.45** Teleshopping **10.00** Aripile Nordului **10.55** Să mergem împreună! **11.00** Ca'n viață **12.00** Teleshopping **12.30** EuRo19 **13.00** Vreau să fiu sănătos! **13.30** Pofticioși, la cratiță! **14.00** Telejurnal **14.55** Vorbește corect **15.10** Maghiara de pe unu **16.55** Să mergem împreună **17.00** Aripile Nordului **17.55** Să mergem împreună! **18.00** Poveste după poveste **18.30** Banii tăi **19.00** Fețe-fețe **20.00** Telejurnal **20.30** Tema zilei **21.00** România 9 **22.10** Teatru TV **0.00** Telejurnal **1.30** Teatru TV (r) **4.15** România 9 (r) **5.05** Banii tăi **5.30** Viața satului **5.55** Imnul României

TVR 2

Elizabeth Perkins, "Vara indiană" - 21.10

7.00 Oanapp **8.55** Putere și inocență **10.00** Mic dejun cu un campion **11.00** Femei de 10, bărbați de 10 **12.00** Telejurnal TVR 2 **12.40** Teleshopping **13.00** Cultura minorităților **13.30** MotorVlog **14.00** Documentar 360°-GEO: Mohairul-fibră de lux **15.00** Oanapp **16.00** Putere și inocență **17.05** Oanapp**16.00** Putere și inocență **18.00** Primăvara amintirilor **18.50** E vremea ta! **19.00** Telejurnal TVR 2 **19.45** Sport **20.00** Câștigă România! **21.10** Vara indiană **23.10** Caracatița **0.25** Câștigă România! (r) **1.25** Războinicul singuratic (r)**3.00** E vremea ta! **3.10** Telejurnal TVR2 **3.50** Sport **4.00** Caracatița (r) **5.05** Natură și aventură **5.30** Sănătate cu de toate **5.55** Imnul României **6.00** Poate nu știai **6.15** Teleshopping

Kanal D

Eda Ece, "Prețul fericirii" - 20.00

7.30 Teleshopping **8.15** Pastila de râs **8.45** Teleshopping **9.15** Kosem **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** Prețul fericirii **22.45** Vrei să fii milionar **0.45** Știrile Kanal D (r) **1.45** Puterea dragostei **4.30** În căutarea adevărului **6.00** Teleshopping (r) **6.30** Pastila de râs **6.45** Știrile Kanal D

Eurosport

7:00 Tenis: Ghem, Schett și Mats **7:30** Ciclism: Turul Italiei **8:30** Tenis: Openul Franței, la Arenele Roland Garros, Paris **9:030** Ciclism:Turul Italiei**13:15** Motociclism: Campionatul Mondial de motociclism viteză, etapa din Franța **10:30** Tenis: Duelul zilei **11:25** Tenis: Ghem, Schett și Mats **11:55** Tenis: Openul Franței, la Arenele Roland Garros, Paris **14:00** Roland Garros, Paris **16:00** Tenis: Openul Franței, la Arenele Roland Garros, Paris **18:00** Tenis: Openul Franței, la Arenele Roland Garros, Paris **20:00** Tenis: Openul Franței, la Arenele Roland Garros, Paris **22:15** Tenis: Ghem, Schett și Mats **22:40** Știrile Eurosport WTCR, în Olanda **22.50** Tenis: Duelul zilei **23.45** Ciclism: Turul Italiei**0.40** Știrile Eurosport **0.50** Tenis: Openul Franței, la Arenele Roland Garros, Paris **2.00** Tenis: Ghem, Schett și Mats **2.30** Tenis: Openul Franței, la Arenele Roland Garros, Paris **4.00** Tenis: Openul Franței, la Arenele Roland Garros, Paris

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 **0.00** Jurnal **1.02** Jurnal de închidere

RTL Club

7.00 Mag. de dimineață **10.05** Astro Show **12.55** Perla mamelor – ser. am. **13.45** Concursul bucătarilor șefi **15.50** Perechea câștigătoare **17.50** Elif – pe drumul iubirii – ser. turc **19.00** Jurnal RTL **22.40** Între prieteni – ser. magh. **23.15** Șeful în incognito – doc. reality **1.10** Secolul XXI. – legendele trăiesc cu noi **1.45** Arcașul verde – ser. am. **3.55** Au fost odată două Germanii – ser. de thriller germ.

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** Păsărica - ser. turc **21.45** Banca – show comercial **0.25** Detectivi privați – doc-reality magh. **5.30** Inspectorul Alex – ser. pol.

Duna TV

7.45 Magazin pentru rromi **8.50** Poșeta **9.45** Dragoste amețitoare – ser. mex. **10.35** Doctorul din provincie - ser. germ. **13.02** Jurnal **13.45** Michela: gusturile Toscanei - ser. gastr. engl. **15.15** Dragoste infinită – ser. turc **16.10** Șase surori – ser. span. **17.10** Agentul Rex **19.35** Labirintul sorților – ser. turc **22.25** Oficiul legendelor – ser. fr. **23.25** 1890 – ser. slov. **0.40** NCIS – ser. am.

Ciorbă de pește

Ingrediente:

600 g pește curățat, 500 g zarzavaturi (morcovi, pătrunjei, țelină, gulie), 3-400 g amestec de diverse legume (mazăre verde, fasole verde, conopidă, brocoli, varză, etc.), 2-3 cartofi, 2-3 linguri de pastă de tomate (sau 500 g bulion), o ceapă, un ardei, ulei, sare, piper, boia de ardei dulce sau iute, după preferință, verdețuri după gust (pătrunjel, mărar, leoștean, cimbru).

Mod de preparare:

Zarzavaturile se taie bucăți, sau se răzuiesc, după preferință, iar celelalte legume se taie bucăți. Ceapa mărunțită se călește în ulei, se adaugă zarzavaturile și ardeiul și se călesc puțin și acestea. Se presară cu boia, se adaugă legumele, inclusiv cartofii, se stinge cu aproximativ 2 litri de apă, se condimentează și se fierbe circa 30 minute, apoi se adaugă și pasta de roșii. Peștele se taie bucăți, aproximativ de câte o jumătate de palmă. Se adaugă la supă și se mai fierbe încă circa 10-15 minute. Verdețurile, fie legate, fie mărunțite, se pot adăuga deodată cu bucățile de pește, sau chiar la sfârșit, pentru a-și păstra aroma proaspătă. Se poate servi cu ardei iute.

Conopidă gratinată

Ingrediente:

O conopidă de cca. 1-1,2 kg (eventual se pot folosi și 3-4 inflorescențe de brocoli pentru ornat), 2-300 g pesmet, cca. 50 g ulei, 400 g smântână, 100 g cașcaval răzuit.

Mod de preparare:

Pesmetul se prăjește în ulei, până devine auriu. Conopida se desface pe inflorescențe, se spală, se fierbe în apă sărată (împreună cu bucățile de brocoli), dar cu grigă ca acestea să rămână crocante. Se strecoară și bucată cu bucată se învelește cu pesmetul prăjit. Se așează într-un vas termorezistent uns în prealabil foarte subțire cu unt (sau ulei), se toarnă peste ea smântâna și se pune la cuptor. După ce smântâna începe să prindă o crustă, se presară peste ea cașcavalul, se așează eventual și bucățile de brocoli și se mai pune la cuptor până când se rumenește. Se poate servi cu, sau fără carne (șnițel, grătar, cârnați prăjiți).

Pogăcele cu miere

Ingrediente:

400 g de făină, 150 g zahăr pudră, 60 g margarină, 2 ouă, 3 linguri de miere, o lingură rasă de scorțișoară pudră, un vârf de cuțit de cuișoare măcinate fin, coaja rasă de la o jumătate de lămâie, o linguriță de bicarbonat de sodiu alimentar și, nuci, migdale, sau eventual 100 g de ciocolată fără cremă, pentru ornat.

Mod de preparare:

Ingredientele pentru aluat se amestecă bine, se frământă, apoi se acoperă și se lasă circa o oră să stea la temperatura camerei. După o oră se întinde aluatul la circa 1 cm grosime și se decupează cu un pahar. Se așează pe o tavă căptușită cu hârtie de copt, apoi se unge cu ouă. Se coace la cuptor preîncălzit. Atenție, se coace foarte repede! Se poate orna înaite de a fi pusă la cuptor, cu bucăți de nuci, sau de migdale, ori după ce s-a copt, cu zahăr pudră, pastă de zahăr cu lămâie, sau eventual ciocolată topită. Așezate într-o cutie, pogăcelele cu miere se pot păstra mai multe luni.

Roșii umplute cu cremă de brânză

Ingrediente:

18-20 de bucăți de roșii, 500 g brânză proaspătă, o ceapă sau un praz mic (prazul nu are miros puternic), 50 g de unt sau margarină, 1-2 linguri de smântână, în funcție de consistența brânzei, o legătură de mărar verde sau 2 lingurițe de mărar uscat și măcinat, sare, piper.

Mod de preparare:

Brânza se amestecă cu ceapa răzuită (sau prazul), cu untul și smântâna. Se adaugă mărarul mărunțit cât se poate de fin, apoi se condimentează. Se amestecă bine, până când se obține o pastă omogenă. Partea de sus a roșiilor se decupează, iar din bucata mai mare se scoate miezul, apoi se umple cu crema de brânză. Smântâna din crema de brânză se poate substitui cu maioneză, dar atunci este indicat să se consume într-o zi, cel mult două. Compoziția se poate îmbogăți și cu bucățele de măsline (fără sâmburi).

Gustul de măsline se potrivește foarte bine cu aceasta. Se ornează cu frunze verzi de ceapă, mărar sau busuioc, ori cu măsline sau felii de ceapă roșie. Se consumă ca mâncare de sine stătătoare, sau se folosește la platou rece, în combinație cu alte preparate.

Rubrică realizată de Eva Laczko

Informația TV

Dr. Cătălin Cismaș, invitatul emisiunii "Sănătate" - 18.00

6.00 Gimnastica de dimineață **6.30** Știri **11.30** Știri **12.00** Agenda publică (reluare) **18.00 Sănătate,** realizator Mihaela Ghiță, invitat dr. Cătălin Cismaș. Tema emisiunii: Cum controlăm furia? **18.30 "Audiențe în direct",** realizator Eva Laczko **19.30 Știri 20.00 "Agenda publică"**, realizator Stela Cădar **22.00 Știri**

Antena 1

7.00 Observator **8.00** Neatza cu Răzvan și Dani **12.00** Observator **14.00** Fetița mea **16.00** Observator **17.00** Acces direct **19.00** Observator **20.00** Chefi la cuțite **23.00** Xtra Night Show **1.00** Fetița mea (r) **2.45** Acces direct (r) **4.15** Fetița mea **6.00** Observator (r)

Pro TV

Cabral Ibacka, "Ce spun românii" - 18.00

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** Captură la dublu **22.45** X-Men **23.30** Știrile Pro TV **0.45** Știrile Pro Tv **1.15** R.I.P.D. Copoi pentru strigoi (r) **3.00** Vorbește lumea (r) **5.00** Ce spun românii **6.00** Știrile Pro TV

Pro Cinema

Rita Hayworth, "Doamna din Shanghai" - 16.15

7.00 Regatul secret (r) **9.00** La bloc (r) **11.30** Clubul de noapte (r)**13.45** Hotelul Marigold (r) **16.15** Doamna din Shanghai **18.15** La bloc **20.30**Regele comediei **22.30** Bătălia de la Stânca Roșie **1.30** Regele comediei (r) **3.00** Bătălia de la Stânca Roșie (r) **5.15** La Măruță (r)

Pro 2

Zuria Vega, "Familia soțului meu" - 19.00

7.15 Dragoste cu împrumut (r) **8.15** Teleshopping **8.45** Razbunare pe tocuri (r) **9.45** Mâine e o nouă zi (r) **10.45** Teleshopping **11.15** Umbre din trecut (r) **12.30** Familia soțului meu (r) **14.30** Teleshopping **14.45** Răzbunare pe tocuri (r) **15.45** Vieti schimbate **16.45** Umbre din trecut **18.00** Mâine e o nouă zi **19.00** Familia soțului meu **21.00** Răzbunare pe tocuri **22.00** Moștenirea **23.00** Dragoste cu împrumut **0.00** Familia soțului meu (r) **2.00** Moștenirea (r) **2.45** Doctorul casei (r) **3.30** Daria, iubirea mea **4.30** Moștenirea (r) **5.15** Mâine e o nouă zi (r) **6.00** Umbre din trecut

Prima TV

Mischa Barton, "Operator "- 20.30

7.20 Haiducii lui Șaptecai (r) **9.30** Teleshopping **10.00** Starea nației (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** Orgolii **18.00** Focus 18 **19.30** Mama mea gătește mai bine **20.30** Operator **22.30** Starea nației **23.30** Betman **23.35** Focus din inima României **0.00** Zestrea domniței Ralu **2.00** Operator (r) **4.00** Mama mea gătește mai bine (r) **5.00** Orgolii (r) **6.50** Teleshopping

TVR 1

Gianina Corondan, "Fețe-fețe"- 19.00

7.00 Matinal **8.00** Matinal **9.00** Banii tăi **9.30** Tema zilei **9.45** Teleshopping **10.00** Aripile Nordului (r) **10.55** Să mergem împreună **11.00** Ca'n viață **12.00** Teleshopping **12.30** Vorbește corect! despre versuri si muzică **13.00** Vreau să fiu sănătos! **13.30** Pofticioși, la cratiță! **14.00** Telejurnal **14.55** Vorbește corect! **15.10** Maghiara de pe unu **16.55** Să mergem împreună! **17.00** Aripile Nordului **17.55** Să mergem împreună! **18.00** EuRo19 **18.30** Lumea azi **19.00** Fețe-fețe **20.00** Telejurnal **21.00** România 9 **22.10** Haos în Seattle **23.50** Moment art **0.00** Telejurnal **0.30** Fețe-fețe **1.30** Haos în Seattle (r) **3.00** M.A.I. aproape de tine **3.30** Telejurnal **4.15** România 9 (r) **5.30** Lumea azi **5.30** Viața satului **5.55** Imnul României

TVR 2

Bogdan Ghițulescu, "Sănătate cu de toate" - 13.30

7.00 Oanapp **8.55** Putere și inocență **10.00** Câștigă România! **11.00** Femei de 10, bărbați de 10 **12.00** Telejurnal TVR 2 **12.40** Teleshopping **13.00** Cultura minorităților **13.30** Sănătate cu de toate **14.00** Documentar 360° **15.00** OanApp **16.00** Putere și inocență **17.05** Oanapp **18.00** Primăvara amintirilor **18.50** E vremea ta! **19.00** Telejurnal TVR 2 **19.45** Sport **20.00** Câștigă România! **21.10** D'ale lu' Mitică **22.00** Destine can filme **23.10** Caracatița **0.20** Câștigă România **1.20** Neînsemnații **3.10** Telejurnal TVR 2 (r)**3.50** Sport (r)**4.00** Caracatița (r) **5.00** Mic dejun cu un campion (r) **5.55** Imnul României **6.00** Poate nu știai **6.15** Teleshopping

Kanal D

Teo Trandafir, 'Teo Show" - 15.00

7.30 Teleshopping **8.15** Pastila de râs **8.45** Teleshopping **9.15** Kosem **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** Prețul fericirii **22.45** Vulturii de noapte **0.45** Știrile Kanal D (r) **1.45** Vrei să fii milionar (r) **3.30** Puterea dragostei (r) **6.00** Teleshopping **6.30** Pastila de râs **6.45** Știrile Kanal D

Eurosport

5:00 Ciclism - Turul Italiei **6:00** Tenis - Openul Franței **7:00** Tenis -Ghem, Schett și Mats TENIS - Ghem, Schett și Mats **7:30** Ciclism- Turul Italiei **8:30** Tenis - Openul Franței, Openul Franței, la Arenele Roland Garros, Paris **9:30** Curse de mașini: WTCR, în Olanda **10:30** Tenis - Duelul zilei **11:25** Tenis - Ghem, Schett și Mats **11:55** Tenis - Openul Franței, Openul Franței, la Arenele Roland Garros, Paris **14:00** Ciclism - Turul Italiei **18:10** Ciclism - Giro Extra **18:15** Tenis-Openul Franței **20:00** Tenis - Openul Franței **22:15** Tenis - Ghem, Schett și Mats **22:40** Știrile Eurosport **22:50** Tenis - Duelul zilei **23:45** Ciclism - Il Giro astăzi Turul Italiei - Il Giro astăzi **0:15** Știrile Eurosport **0:30** Formula E - Berlin,Campionatul FIA, la Berlin, în Germania **1:30** Curse de mașini - Red Bull Ring,Cupa Eset V4, la Spielberg, în Austria

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** Șeful în incognito – doc-reality **14.00** Concursul bucătarilor șefi **16.30** Perechea câștigătoare **17.50** Elif – pe drumul iubirii – ser. turc **19.00** Jurnal RTL **22.40** Între prieteni – ser. magh. **23.15** Magnum – ser. am. **1.25** Arcașul verde – ser. am. **3.45** Graceland – ser. am. **5.00** Bărbații! - ser. magh.

TV2

7.15 Moca – mag. de dimineață **11.45** Lumea astro **13.30** Bani murdari, dragoste curată – ser. turc **14.35** - **16.40** Ramon, dragostea mea – ser. mex. **17.45** Păsărica – ser. turc **21.45** Banca – show-concurs **0.25** Detectivi privați – reality magh. **1.30** Faptele extra - știri **5.25** În capcană - ser. 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** Michela: gusturile Toscanei - ser. gastr. engl. **15.15** Dragoste infinită – ser. turc **16.10** Șase surori – ser. span. **17.05** Agentul Rex – ser. germ-austr. **19.35** Labirintul sorților – ser. turc **22.25** Diagnoza – ser. pol. **23.15** Casa de modă Velvet – ser. span.

Consumul de căpșuni ne poate scăpa de 4 kilograme într-o singură săptămână

Au apărut pe piață căpșunile, fructe deosebit de aromate și sănătoase, la care e imposibil să nu poftești și de la care nu are sens să te abții, decât dacă ai alergie sau un regim alimentar restrictiv.

Altfel, e bine să știi că organismul are parte de multe beneficii în urma consumului de căpșuni, printre ele numărându-se și ajutorul în lupta împotriva kilogramelor în plus.

Cum funcționează?

Prin consumul de căpșuni este favorizată producția unui hormon secretat de adipocite, numit adiponectina. El este cel care te ajută să slăbești, scăzând nivelul lipidelor și al glucozei din plasmă și contribuind la arderea caloriilor. Tot căpșunile contribuie și la secreția leptinei, care îți dă senzația de sătul, transmițând această informație la creier, care reușește astfel să controleze apetitul. Sunt bogate în vitamina C, magneziu, potasiu, antioxidanți și diverse minerale. Au și efect diuretic și depurativ, prevenind retenția de apă și au foarte puține calorii. La fel ca pepenii, o foarte mare cantitate din compoziția lor este, de fapt, apă.

În plus, căpșunile te ajută să metabolizezi carbohidrații, cum sunt cei din orez alb sau cartofi. Sunt fructe recomandate și pentru persoanele cu diabet, desigur, nu în diete, ci în consum moderat. Căpșunile cresc și activitatea tiroxinei, care accelerează la rândul ei metabolizarea grăsimilor.

Cât poți să slăbești?

Ținând o dietă cu căpșuni, poți să slăbești în jur de patru sau cinci kilograme într-o săptămână. Ideal e să nu o ții mai mult de două săptămâni. În orice caz, la fel ca pentru orice dietă restrictivă, trebuie să ceri sfatul medicului înainte de a începe o astfel de cură de slăbire.

Cum se ține dieta cu căpșuni?

Dieta constă în consumul unui kilogram de căpșuni în fiecare zi, dar nu tot o dată. Înlocuiește gustările zilei cu căpșuni, simple sau cu iaurt slab, fără adaos de zahăr. Le poți include și la micul dejun, în cereale, smoothiuri sau terciuri de orz și ovăz. Le poți adăuga chiar în apă cu lămâie pe care e recomandat să o bei dimineață, pe stomacul gol sau în limonadă pe care să o bei pe parcursul zilei, între mese. E important să alegi fructe proaspete, cât mai roșii. Nu te păcăli crezând că obții același efect cu fructe din compot, unde se folosește zahăr.

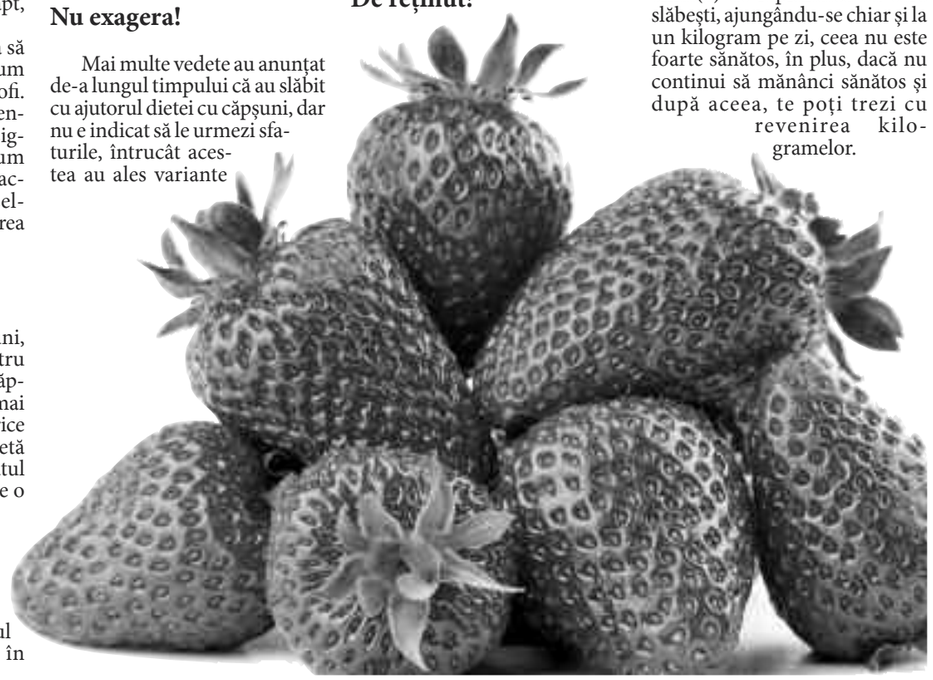
Nu exagera!

Mai multe vedete au anunțat de-a lungul timpului că au slăbit cu ajutorul dietei cu căpșuni, dar nu e indicat să le urmezi sfaturile, întrucât acestea au ales variante exagerate. Victoria Beckham, de exemplu, a mâncat într-o perioadă exclusiv căpșuni. Kim Kardashian, în schimb, a ales o dietă în care mânca la fiecare masă căpșuni, asociate cu diverse alte alimente. Pentru astfel de asocieri, însă, ai nevoie de ajutorul unui nutriționist, întrucât efectul obținut poate fi tocmai invers față de cel dorit, mai ales dacă asociezi cu grăsimi. În plus, mai ales dacă nu ai și cereale în meniu, riști să te trezești cu probleme digestive.

De reținut!

Indiferent de cum alegi să ții dieta cu căpșuni, ține minte că ai nevoie de un anumit număr de calorii în fiecare zi. În funcție și de activitatea prestată, o femeie are nevoie în general de 1200-1500 de calorii pe zi, în timp ce bărbații de 1800-2000 de calorii. Numărul acestora crește când avem și activitate fizică inclusă în programul zilnic.

Nu ține această dietă pe timp îndelungat, deoarece organismul are nevoie de nutrienți de care nu are parte în timpul unui astfel de regim. Te poți lăsa fascinat(ă) de rapiditatea cu care slăbești, ajungându-se chiar și la un kilogram pe zi, ceea nu este foarte sănătos, în plus, dacă nu continui să mănânci sănătos și după aceea, te poți trezi cu revenirea kilogramelor.



Informația TV

Larisa Matei, "Ştirile ITV" - 19.30

6.00 Gimnastica de dimineaţă **6.30** Ştiri **11.30** Ştiri **12.00** Agenda Publică (reluare) **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 **12.00** Observator **14.00** Fetiţa mea **16.00** Observator **17.00** Acces direct **19.00** Observator **20.00** Fructul oprit **23.00** Xtra Night Show **1.00** Fetiţa mea **2.45** Acces direct **4.15** Fetiţa mea (r) **6.00** Observator

Pro TV

Mihai Dedu, "Ştirile Pro TV" - 7.00

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** Taxi **22.30** Conan 3D **23.30** Ştirile Pro TV **0.45** Ştirile Pro Tv **1.15** Johnny English... se întoarce! (r) **3.00** Vorbeşte lumea (r) **5.00** Ce spun românii **6.00** Ştirile Pro TV

Pro Cinema

Hugh Grant, "Nouă luni " - 20.30

7.00 De ce ţi-e frică nu scapi! (r)**9.00** La bloc (r) **11.30** Rocky Balboa (r) **13.30** Clubul de noapte (r) **15.45** Extravagantul Mr. Deeds **18.15** La bloc **20.30** Nouă luni **22.30** Zbor de fluture **0.45** Bătălia de la Stânca Roşie (r) **3.15** Am spus destul (r) **4.45** La bloc **6.00** La Măruţă (r)

Pro 2

Hayal Koseoglu, "Răzbunare pe tocuri" - 21.00

7.15 Dragoste cu împrumut (r) **8.15** Teleshopping **8.45** Razbunare pe tocuri (r) **9.45** Mâine e o nouă zi (r) **10.45** Teleshopping **11.15** Umbre din trecut (r) **12.30** Şi fără sâni există Paradis (r) **14.30** Teleshopping **14.45** Răzbunare pe tocuri (r) **15.45** Vieţi schimbate **16.45** Umbre din trecut **18.00** Mâine e o nouă zi **19.00** Familia soţului meu **21.00** Răzbunare pe tocuri **22.00** Moştenirea **23.00** Dragoste cu împrumut **0.00** Familia soţului meu (r) **2.00** Moştenirea **2.45** Doctorul casei (r) **3.30** Daria, iubirea mea **4.30** Moştenirea **5.15** Mâine e o nouă zi (r) **6.00** Umbre din trecut

Prima TV

Livia Graur, "Focus" - 15.05

7.20 Zestrea domniţei Ralu (r)**9.30** Teleshopping **10.00** Starea naţiei **11.00** Teleshopping **11.30** Elle on TV **12.00** Teleshopping **14.00** Benny Hill Show **14.30** Teleshopping **15.05** Focus **16.00** Orgolii **18.00** Focus 18 **19.30** Mama mea găteşte mai bine **20.30** Cronica cârcotaşilor **22.30** Starea naţiei **23.30** Betman **23.35** Focus din inima României **0.00** Săptămâna nebunilor **2.00** Cronica cârcotaşilor **4.00** Mama mea găteşte mai bine (r) **5.00** Orgolii (r) **6.50** Teleshopping

TVR 1

Mirela Nagâţ, "Cooltura" - 18.30

7.00 Matinal **8.00** Matinal **9.00** Lumea azi **9.30** Tema zilei **9.45** Teleshopping **10.00** Aripile Nordului **10.55** Să mergem împreună! **11.00** Ca'n viaţă **12.00** Teleshopping **12.30** Vorbeşte corect! pe Youtube! **13.00** Levintza prezintă **13.30** Pofticioşi, la cratiţă! **14.00** Telejurnal **14.55** Vorbeşte corect **15.10** Convieţuiri **16.55** Să mergem împreună! **17.00** Aripile Nordului **17.55** Să mergem împreună! **18.00** Poveste după poveste **18.30** Cooltura **19.00** Feţe-feţe **20.00** Telejurnal **21.00** România 9 **22.10** Android **23.50** Vorbeşte corect **0.00** Telejurnal **0.30** Feţe-feţe**1.30** Android **3.00** Pro patria **3.25** Telejurnal **5.05** Cooltura **5.30** Viaţa satului **5.55** Imnul României

TVR 2

Oana Mareş, "Oanapp" - 15.00

7.00 Oanapp **9.00** Putere şi inocenţă **10.00** Câştigă România **11.00** Drag de România mea **12.00** Telejurnal TVR 2 **12.40** Teleshopping **13.00** Cultura minorităţilor **13.30** Cap compas **14.00** Documentar 360°-GEO **15.00** Oanapp **16.00** Putere şi inocenţă **17.05** Oanapp **18.00** Primăvara amintirilor **18.50** E vremea ta! **19.00** Telejurnal TVR 2 **19.45** Sport **20.00** Câştigă România **21.10** Întoarcerea lui Ringo **23.10** Caracatiţa **0.20** Câştigă România **1.10** Întoarcerea lui Ringo **3.00** E vremea ta! **3.10** Telejurnal TVR2 **3.50** Sport**4.00** Puterea speranţei **5.05** Gala umorului **5.55** Imnul României **6.00** Poate nu ştiai **6.15** Teleshopping

Kanal D

Ernest Takacs, "În căutarea adevărului "- 13.00

7.30 Teleshopping **8.15** Pastila de râs **8.45** Teleshopping **9.15** Kosem **11.00** Puterea dragostei **12.00** Ştirile Kanal D **13.00** În căutarea adevărului **15.00** Teo Show **17.00** Puterea dragostei **19.00** Ştirile Kanal D **20.00** Preţul fericirii **23.00** Bravo, ai stil! **1.00** Ştirile Kanal D (r) **2.00** Puterea dragostei **4.30** În căutarea adevărului (r) **6.00** Teleshopping (r) **6.30** Pastila de râs **6.45** Ştirile Kanal D

Eurosport

5:00 Ciclism: Turul Italiei **6:00** Tenis - Openul Franţei, la Arenele Roland Garros, Paris **7:00** Tenis Ghem, Schett şi Mats **7:30** Ciclism - Turul Italiei **8:30** Formula E - Berlin,Campionatul FIA, la Berlin, în Germania**9:45** Ciclism: Turul Italiei **10:30** Tenis Duelul zilei **11:25** Tenis - Ghem, Schett şi Mats **11:55** Livete Nis - Openul Franţei, la Arenele Roland Garros, Paris **14:00** Ciclism - Turul Italiei **18:10** Ciclism- Giro Extra**18:15** Tenis - Openul Franţei, la Arenele Roland Garros, Paris **20:00** Tenis- Openul Franţei, la Arenele Roland Garros, Paris **22:15** Tenis Ghem, Schett şi Mats **22:40** Ştirile Eurosport **22:45** Tenis - Duelul zileia **23:50** Ciclism- Il giro astăzi,Turul Italiei **0:45** Ştirile Eurosport **1:00** Tenis - Openul Franţei, la Arenele Roland Garros, Paris **2:00** Tenis- Ghem, Schett şi Mats **2.30** Ciclism - Turul Italiei **4.00** Tenis - Openul Franţei

M1

6.55 Azi dimi-9neaţa **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 **0.02** Jurnal de închidere

RTL Club

7.00 Mag. de dimineaţă **10.05** Astro Show **13.20** Perla mamelor – ser. am. **14.25** Concursul bucătarilor şefi **16.30** Perechea câştigătoare **17.50** Elif – pe drumul iubirii – ser. turc **19.00** Jurnal RTL **22.40** Între prieteni – ser. magh. **23.15** Toplist **1.10** Arcaşul verde – ser. am. **3.20** Graceland – ser. am. **4.20** Partea vieţii cu gagici – ser. am. **5.00** Bărbaţii! – ser. magh.

TV2

7.15 Moca – mag. de dim. **11.45** Lumea astro **13.30** Bani murdari, dragoste curată – ser. turc **14.35** Walker, copoiul din Texas **16.40** Ramon, dragostea mea **17.45** Păsărica – ser. turc **21.45** Banca – show com. **0.40** Detectivi privaţi – doc-reality magh. **1.45** Faptele extra - ştiri **5.45** 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** Michela: gusturile Toscanei - ser. gastr. engl. **15.15** Dragoste infinită – ser. turc **16.10** Şase surori – ser. span. **17.10** Agentul Rex **19.35** Labirintul sorţilor – ser. turc **21.35** Mafia ucide doar vara – ser. it. **23.37** Quo vadis? – ser. engl-fr-it-span-germ.

Bijuteriile și accesoriile cu pene te ajută să cucerești toate privirile în acest sezon

Bijuteriile şi accesoriile cu pene atrag serios atenţia, iar marii designeri le adoră. Nu sunt deloc subtile, ba chiar flamboaiante, exagerate, preţioase peste măsură şi sofisticate. Să le descoperim împreună!

Cercei cu pene, care atârnă colorate şi mari, până la umeri. Coliere cu pene pufoase de struţ, ca nişte franjuri preţioase, intens colorate şi foarte vizibile. Se poartă multe bijuterii şi accesorii cu pene în vara aceasta şi toate atrag atenţia!

În primăvara-vara 2019, în materie de accesorii şi bijuterii asistăm la un amestec de texturi. Metal preţios, pietre, mărgele, cristale, ştrasuri, franjuri, pene, pene de struţ, lemn, plastic colorat, plastic transparent, PVC, tablă nituită, ţinte şi capse, toate se poartă! Iar astăzi ne focusăm atenţia pe etericele şi preţioasele pene.

Ce bijuterii şi accesorii cu pene au fost prezente în defilările de modă?

Pe lista de accesorii cool de sezon adăugăm şi modelele de bijuterii cu pene. Cerceii rotunzi au fost decoraţi cu imitaţie de pene struţ, colorate intens, curgând că nişte franjuri la Loewe, după cum poţi vedea la urechile frumoasei Gigi Hadid.Penele colorate au decorat multe accesorii în trend şi multe bijuterii care se poartă în 2019.

Chiar şi colierele sau brăţările au fost ornamentate vibrant şi creativ cu tot felul de pene. Undeva între Boho, tribal şi Hippie, cu mult glamour şi sofisticare, modelele de bijuterii şi accesorii cu pene pot completa orice ţinută. Şi o vor scoate din anonimat, fără doar şi poate!

Deloc monotone au fost şi sugestiile Ulla Johnson, unde cerceii rotunzi, metalici, masivi, au avut straturi de pene colorate, ce atârnă până la clavicule. Aici, aceste accesorii cu pene au fost asortate cu rochii cu pattern Boho şi inserţii de macrame.

Şi tot extra lungi, atingând suav claviculele purtătoarelor sunt şi cerceii cu pene lungi, colorate de la Longchamp. Aici modelele de bijuterii şi accesorii cu pene au completat look-urile tribale cu franjuri şi decupaje interesante. Căci cum se poartă bijuteriile masive în 2019 dacă nu cumva eclectic, cât mai aglomerat? După cum vedem în trendurile SS19, în materie de accesorii nu există loc de subtilităţi. Se poartă mare! Se poartă masiv, chiar! Se poartă intens colorat, bogat ornamentat. Se poartă în aglomerare de stiluri şi surse de inspiraţie. Şi asta se aplică, fără doar şi poate, şi la stilurile de bijuterii şi accesorii cu pene.

Alegerea sprâncenelor potrivite în funcție de forma feței

Alegerea formei potrivite pentru sprâncene este foarte importantă pentru că îţi poate schimba complet fizionomia - trăsăturile prea aspre pot fi „îmblânzite", ochii sunt puşi în valoare, forma feţei în sine este percepută cu totul altfel mulţumită iluziilor optice folosite inteligent.

Formă de sprâncene rotunjite pentru faţă pătrată

O faţă pătrată are nevoie să fie echilibrată de curbe blânde, sprâncenele nu trebuie să fie prea ascuţite.

Ai grijă, aşadar, la unghiul de arcuire, însă nu exagera nici cu rotunjirea lor. Sprâncenele în formă de curcubeu nu sunt tocmai o idee bună.

Formă de sprâncene ascuţite pentru faţă rotundă

Dacă ai faţă rotundă, sprâncenele trebuie să fie foarte arcuite, cu unghiul bine definit pentru a face faţa să pară mai lungă. Evită formele de sprâncene rotunjite!

Formă de sprâncene drepte pentru faţă lungă

Pentru a face o faţă lungă să pară mai ovală, e nevoie ca sprâncenele să se întindă cât mai mult pe orizontală şi cât mai puţin pe verticală.

„Codiţa" sprâncenelor în acest caz poate fi puţin mai lungă, însă atenţie să nu o cobori prea mult!

Forma ideală de sprâncene pentru faţa în formă de inimă

Pentru că bărbia este mică, întreaga atenţie se concentrează asupra părţii superioare a feţei. Asta înseamnă că nu-ţi permiţi să ai niciodată sprâncenele nepensate sau neîngrijite.

Evită, de asemenea, să le faci foarte groase sau stufoase.

O formă arcuită creează un look natural.

Formă ideală de sprâncene pentru faţă ovală

Dacă ai faţă ovală, eşti o norocoasă! Nu trebuie decât să respecţi cele trei reguli prezentate în prima parte a articolului şi să urmezi cu penseta linia naturală a sprâncenelor. Un unghi blând şi o formă uşor rotunjită vor da sprâncenelor tale un aspect feminin, natural.

Formă de sprâncene curbate pentru faţă în formă de diamant

Faţa în formă de diamant are multe unghiuri ascuţite şi e nevoie de o formă rotunjită a sprâncenelor pentru a le „îmblânzi". O formă curbată, cu un unghi blând, va face ca faţa să pară mai puţin lată şi trăsăturile mai puţin aspre.

Informația TV

Stela Cădar, "Agenda publică" - 20.00

6.00 Gimnastica de dimineață **11.30** Știri **12.00** Agenda Publică (reluare) **18.30 "Audiențe în direct"** (redifuzare) **19.30 Știri 20.00 "Agenda publică"**, realizator Stela Cădar **22.00 Știri 22.30 "Audiențe în direct"** (redifuzare)

Antena 1

7.00 Observator **8.00** Neatza cu Răzvan și Dani **12.00** Observator **14.00** Fetița mea **16.00** Observator **17.00** Acces direct **19.00** Observator **20.00** Scena misterelor **23.00** Xtra Night Show **1.00** Fetița mea (r) **2.45** Acces direct (r) **4.15** Fetița mea **6.00** Observator

Pro TV

Catherine Zeta-Jones, "Masca lui Zorro" - 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** Masca lui Zorro **23.15** Zodiacul Chinezesc **1.15** Știrile Pro Tv **1.45** Masca lui Zorro (r) **4.00** Lecții de viață (r) **5.00** Ce spun românii **6.00** Știrile Pro TV

Pro Cinema

Tiya Sircar, "Pe urmele dinozaurilor" - 16.30

8.00 Doamna din Shanghai (r) **10.15** La bloc **12.30** Nouă luni (r)**14.30** Regatul secret (r)**16.30** Pe urmele dinozaurilor **18.15** La bloc **20.30** Viața secretă a lui Walter Mitty **22.45** AVP: Alien vs. Predator **0.30** Olimpiada de acasă **0.30** Zbor de fluture (r) 4.**00** La bloc (r) **5.30** La Maruță

Pro 2

Ramona Hanganu, "Moștenirea" - 22.00

7.15 Dragoste cu împrumut (r) **8.15** Teleshopping **8.45** Răzbunare pe tocuri (r) **9.45** Mâine e o nouă zi (r) **10.45** Teleshopping **11.15** Umbre din trecut (r) **12.30** Familia soțului meu (r) **14.30** Teleshopping **14.45** Răzbunare pe tocuri (r) **15.45** Vieți schimbate **16.45** Umbre din trecut **18.00** Mâine e o nouă zi **19.00** Familia soțului meu **21.00** Răzbunare pe tocuri **22.00** Moștenirea **23.00** Dragoste cu împrumut **0.00** Familia soțului meu (r) **2.00** Moștenirea (r) **2.45** Doctorul casei (r) **3.30** Daria, iubirea mea **4.30** Moștenirea (r) **5.15** Mâine e o nouă zi **6.00** Umbre din trecut

Prima TV

Brandon Lee, "Furia trădării" - 20.30

7:20 Săptămâna nebunilor (r) **9:30** Teleshopping **10.00** Starea nației **11:00** Teleshopping **11:30** Casa: construcție și design **12:00** Teleshopping **14.00** Benny Hill Show **14.30** Teleshopping **15:05** Focus **16:00** Orgolii **18:00** Focus 18 **19:30** Mama mea gătește mai bine **20:30** Furia trădării **22:30** Starea Nației **23:30** Betman **23.35** Focus din inima României **0.00** Acțiunea Autobuzul **2:00** Furia trădării (r) **4.00** Mama mea gătește mai bine (r) **5.00** Orgolii (r) **6:50** Teleshopping

TVR 1

Radu Rădulescu, "Parlamentul României" - 12.30

7.00 Matinal **9.00** Cooltura (r) **9.00** Cooltura (r) **10.00** Aripile Nordului (r)**11.00** Ca'n viață **12.00** Teleshopping **12.30** Parlamentul României **13.00** Constructorii de visuri (r) **14.00** Telejurnal **14.55** Vorbește corect! **15.10** Akzente **15.10** Akzente **16.55** Să mergem împreună! **17.00** Aripile Nordului **17.55** Să mergem împreună! **18.00** Poveste după poveste **18.30** #Creativ**19.00** Fețe-fețe **20.00** Telejurnal **20.30** Tema zilei **21.00** România 9 **22.00** Papa Francisc-o viață închinată celorlalți **0.00** Telejurnal **0.30** Fețe-fețe **1.30** Fața nevăzută a lumii **3.00** Adevăruri despre trecut (r) **3.25** Telejurnal (r) **4.15** România 9 (r)**5.05** În grădina Danei **5.30** Viața satului **5.55** Imnul României

TVR 2

Micaela Ramazzotti, "O singură inimă" - 16.00

7.00 Oanapp **8.55** Putere și inocență (r) **10.00** Câștigă România! (r) **11.00** Drag de România mea **12.00** Telejurnal TVR 2 **12.40** Teleshopping **13.00** Cultura minorităților **13.30** Natură și aventură **14.00** Documentar 360º Geo **15.00** Oanapp **16.00** O singură inimă **17.00** Oanapp **18.00** Primăvara amintirilor **18.50** E vremea ta! **19.00** Telejurnal TVR 2 **19.45** Sport **20.00** Câștigă România! **21.10** Mythica:A Quest for Heroes **22.50** Discover România **23.10** Caracatița **0.25** Câștigă România **1.25** Mythica: A Quest for Heroes (r) **2.55** E vremea ta! **3.05** Telejurnal TVR2 **3.50** Sport **4.00**Caracatița (r) **5.05** Destine ca-n filme **5.55** Imnul României **6.00** Poate mnu știai **6.15** Teleshopping

Kanal D

Teo Trandafir, "Teo Show"- 15.00

7.30 Teleshopping **8.15** Pastila de râs **8.45** Teleshopping **9.15** Kosem **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 **22.30** Bravo, ai stil! **0.30** Știrile Kanal D (r) **1.30** Puterea dragostei (r) **4.00** În căutarea adevărului (r)**5.30** Pastila de râs (r) **6.00** Teleshopping **6.30** Pastila de râs **6.45** Știrile Kanal D

Eurosport

7:30 Ciclism: Turul Italiei **8:30** Tenis: Circuitul Mondial ATP 250, la Geneva, în Elveția **9:35** Ciclism: Turul Italiei **11:00** Curse de mașini: WTCR, la Zandvoort, în Olanda **11:30** Formula e: Campionatul FIA, la Berlin, în Germania **12:05** Ciclism: Turul Italiei **14:15** Ciclism: Turul Italiei **18:15** Ciclism: Giro Extra **18:30** Tenis: Circuitul Mondial ATP 250, la Geneva, în Elveția **19:00** Tenis: Circuitul Mondial ATP 250, la Geneva, în Elveția **20:00** Tenis: Openul Franței, la Arenele Roland Garros, Paris **20:55** Știrile Eurosport **21:00** Ciclism: Turul Italiei - Il Giro astăzi **23:00** Tenis: Circuitul Mondial ATP 250, la Geneva, în Elveția **0:20** Știrile Eurosport **0:30** Ciclism: Turul Italiei **1:30** Tenis: Circuitul Mondial ATP 250, la Geneva, în Elveția **2:30** Ciclism: Turul Italiei **4:00** Tenis: Circuitul Mondial ATP 250, la Geneva, în Elveți **5:00** Ciclism: Turul Italiei **6:00** Tenis: Circuitul Mondial ATP 250, la Geneva, în Elveția

M1

6.55 Azi dimi-neața **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** Toplist **14.00** Perla mamelor – ser. am. **14.25** Concursul bucătarilor șefi **16.30** Perechea câștigătoare – reality show **17.50** Elif – pe drumul iubirii – ser. turc **19.00** Jurnal RTL **22.40** Între prieteni – ser. magh. **2.20** Femeia adevărată – mag. de stil de viață **2.55** Grupul de acțiune – film engl-fr.

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** Păsărica – ser. turc **21.45** Banca – show com. **0.25** Detectivi privați - reality magh. **5.25** În capcană – doc-reality germ.

Duna TV

7.00 Jurnal **8.50** Poșeta **9.45** Dragoste amețitoare – ser. mex. **10.30** Doctorul din provincie **13.02** Jurnal **13.45** Michela: gusturile Toscanei - ser. gastr. engl. **15.05** Dragoste infinită – ser. turc **15.55** Șase surori – ser. span. **16.55** Agentul Rex **19.35** Labirintul sorților – ser. turc **22.25** Tăticul din senin – film fr. **0.25** A cincea pecete – film magh.

Hyper Detox de la Hypericum Plant este un supliment alimentar cu rol detoxifiant și regenerant

Produsul se prezintă sub formă de extract uscat atomizat ce are în componență următoarele plante: Lucernă (Medicago Sativa) - 30%, Urzică-verde (Urtica dioica) -30%, Orz-verde (Hordeum vulgare) - 30%, Spirulină (Arthrospira platensis) - 10%.

Prin modul în care a fost conceput, Hyper Detox de la Hypericum are proprietatea de a facilita protejarea celulelor și a țesuturilor față de acțiunea radicalilor liberi. Susține procesul de hematopoieză (producerea de noi celule roșii). Ajută la drenarea și protejarea ficatului. Contribuie la menținerea tonusului nervos, cardiac și muscular. Poate contribui la încetinirea procesului de îmbătrânire celulară. Are acțiune detoxifiantă, vitaminizantă, mineralizantă, antioxidantă, antianemică, imunostimulatoare, antiinflamatoare, energizantă și regenerantă.

Proprietăți: Stimulează procesele naturale de detoxifiere ale organismului. Limitează procesele

inflamatorii din organism. Adjuvant în menținerea sănătății sistemului digestiv.

Mod de folosire

Pentru adulți doza recomandată este de 1-2 lingurițe (5 grame) de 2 ori pe zi în cure de câte 3 luni. După o pauză de 1 lună, cura se poate relua.

Ulei esențial de Cimbru (Satureja hortensis)

Este calmant al tusei, acționând direct asupra centrului nervos care coordonează tusea. Are proprietăți antibiotice cu spectru larg asupra virusurilor, bacteriilor și ciupercilor patogene. Stimulează sistemul imunitar. Este un tonic și revigorant al sistemului nervos. Reglează pofta de mâncare și combate infecțiile digestive. Combate și elimină viermii intestinali. Alungă insectele din încăperi.

Uleiul esențial de cimbru se recomandă în: calmarea tusei, virozelor, gripei, otitei, astmului bronșic, afecțiuni pulmonare, infecții urinare, cistită, uretrită, ureterită, întărirea imunității, în afecțiuni ale sistemului nervos, astenie, anxietate, oboseală, infecții digestive (colite, enterite, colici abdominale), combaterea parazitozelor intestinale (giardioză, ascaridioză, oxiuroză), inflamații osteo-articulare, revigorarea tenului gras, acneic, echilibrarea glandelor sebacee.

Mod de folosire: Extern: 3-5 picături ulei esențial de Cimbru în amestec cu 30 ml de apă, pentru aromaterapie, odorizarea ambientului. Are un efect liniștitor și plăcut. Pentru masaj 3-5 picături dizolvate în ulei vegetal. Pentru inhalații în boli respiratorii se folosesc 2-3 picături dizolvate în apă fierbinte. Ca ingredient se folosește în creme de față, loțiuni pentru păr și corp.

Intern: se utilizează numai sub supravegherea atentă a fitoterapeutului sau farmacistului.

Atenționări: Nu se folosește de femeile însărcinate și care alăptează. Nu se folosește de către copiii sub 2 ani.

Stilul de viață sedentar este factor de risc în apariția obezității

Supraponderalitatea și obezitatea reprezintă acumularea anormală sau în exces a grăsimii în organism, cu efecte asupra stării de sănătate. Indicele de masă corporală (IMC) este cea mai utilizată metodă pentru a clasifica supraponderalitatea și obezitatea la adulți astfel: supraponderalitate când IMC este mai mare sau egal cu 25; iar obezitate când IMC este mai mare sau egal cu 30.

Principala cauză a supraponderalității la copii și a obezității la adulți este reprezentată de dezechilibrul energetic dintre aportul și consumul de calorii.

Simptomele obezității pot varia în funcție de persoana afectată. Principalele semne și simptome generale asociate cu obezitatea sunt: greutate corporală crescută și un indice de masă corporală mai mare sau egal cu 30; stare de letargie; dificultăți în respirație – apnee de somn; strat adipos flasc; apariția timpurie a pubertății (la adolescenți); creșterea în volum a grăsimii abdominale (cu apariția de pete albe sau violet); dureri osteoarticulare (spate, articulații mari); capacitate scăzută la efort.

Factori de risc pentru apariția obezității

Stilul de viață familial – Obezitatea tinde să apară în aceeași familie. Dacă unul sau ambii părinți sunt obezi, riscul pentru apariția obezității este crescut din cauza genelor și a tendinței de a împărtăși obiceiuri alimentare și de stiluri de viață similare;

Inactivitatea fizică – Un stil de viață sedentar nu facilitează arderea multor calorii;

Dieta nesănătoasă - de exemplu alimente de tip fast food și băuturi hipercalorice, cu porții supradimensionate.

Genetica – Genele controlează cantitatea, modul de distribuire a grăsimii de rezervă și influențează metabolismul energetic;

Unele condiții medicale – sindromul Prader Willi, sindromul Cushing etc;

Medicația – unele medicamente pot duce la creștere în greutate, dacă acest lucru nu este compensat printr-o dietă echilibrată și activitate fizică;

Vârsta (înaintarea în vârstă)

Lipsa de somn sau excesul lui – pot determina schimbări hormonale urmate de creșterea apetitului.

Sarcina - creșterea în greutate din timpul sarcinii poate contribui la dezvoltarea obezității la femei

O modificare permanentă în mediul înconjurător este cea mai bună modalitate de a asigura schimbări pe viață. Modificări mici în stilul de viață pot preveni boli cronice, ca de exemplu obezitatea, bolile cardiace, hipertensiunea, accidentul vascular cerebral, osteoartrita, diabetul zaharat de tip 2, diferite tipuri de cancer.

Plan de nutriție echilibrată. Se referă la un consum de alimente cu conținut caloric scăzut, dar cu densitate nutrițională mare. Fructe, legume, cereale: creșterea aportului de fructe și legume și evitarea aportului de grăsimi sturate; limitarea consumului de dulciuri și alcool; să se consume trei mese regulate pe zi cu puține gustări între mese.

Nu în ultimul rând este nevoie de mișcare, plimbări în natură, drumeții, practicarea unui sport, toate la un loc contribuie la arderea caloriilor și menținerea stării de bine a organismului.