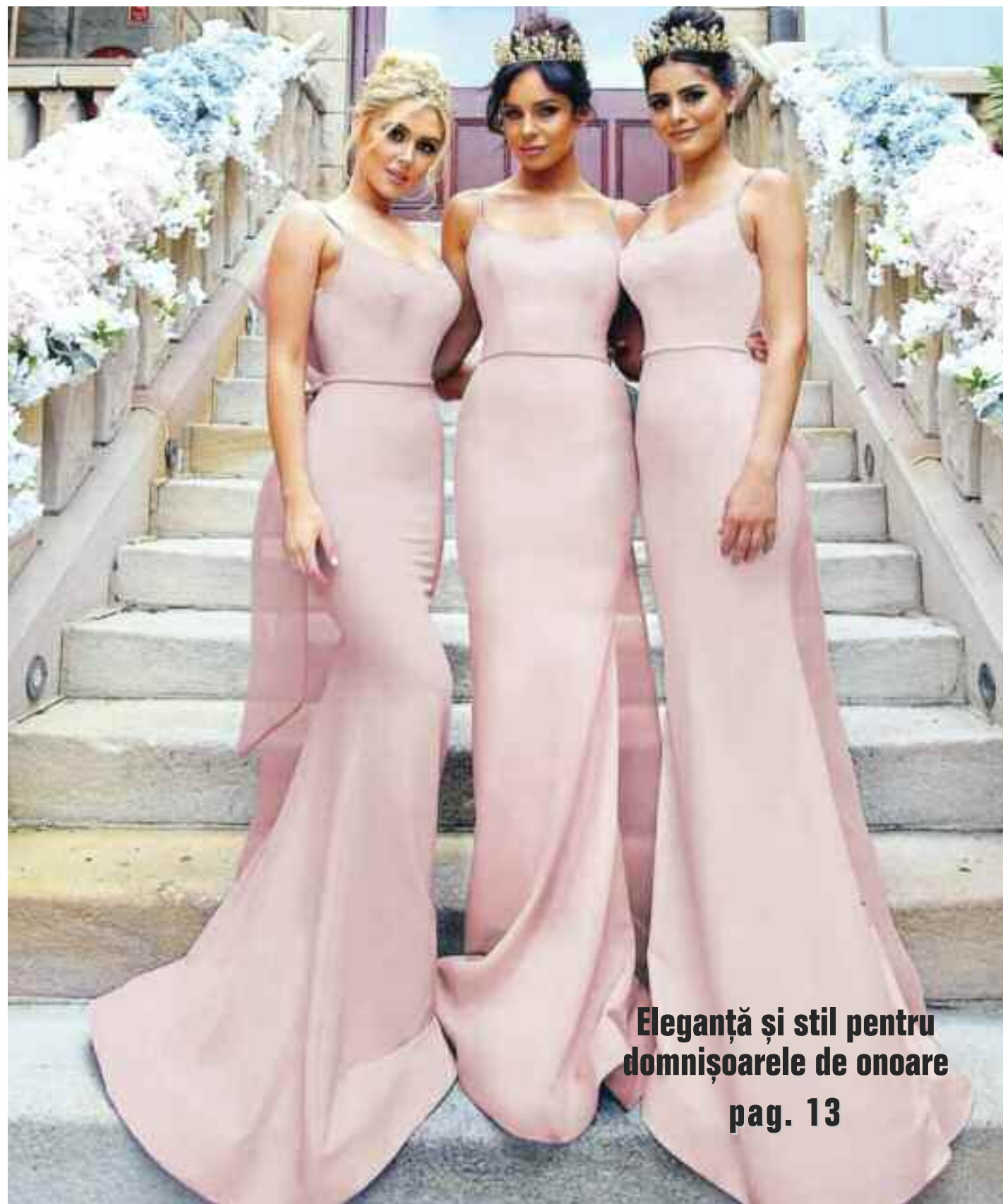


*Se dă numai  
cu Informația zilei!*

**Sănătate**  **Frumusețe**



**Elegantă și stil pentru  
domnișoarele de onoare  
pag. 13**

Anul XIV Nr. 672 19.07 - 25.07 Se distribuie gratuit împreună cu "Informația Zilei"



**"Zone folclorice"  
cu Luca Godja Sabou și Ionuț Rotar  
duminică, ora 14.00, la Informația TV**



## Informația TV



**Adrian Marc,**  
invitat la "Audiențe  
în direct" - 18.30

7.00 Știri 7.30 Gimnastica de dimineață 11.30 Știri 12.00 Agenda Publică (re-luare) 18.30 **Audiențe în direct**, realizator M. Ghiță, invitat Adrian Marc - director SJU (redifuzare) 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 Surorile 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Ultimul războinic al aerului 22.00 Regele Arthur 0.30 Insula iubirii (r) 3.00 Acces direct (r) 4.30 Surorile(r) 6.00 Observator

## TVR 2

7.00 Documentar 360°-GEO 8.00 Fram (r) 9.00 Lonesome dove: suflet de pistolar (r) 9.55 Generația Fit 10.00 Câștigă România 11.00 Ferma 12.00 Teleshopping TVR 2 13.00 Cultura minorităților 13.30 Pescar hoinar 14.00 Documentar 360° Geo 15.00 Vibe By Ioana Voicu 15.30 Zile cu stil 16.00 Lonesome dove: suflet de pistolar 16.50 Oanapp 17.55 Văra amintirilor 18.45 E vremea ta! 19.00 Teleshopping TVR2 20.00 Gala umorului 21.10 Misterele insulei Shadow: Mirele dispărut 22.55 Poate nu știai 23.10 Cartagena 1.55 Femeie de 10, bărbați de 10 2.45 Misterele insulei Shadow: Mirele dispărut (r) 4.20 Cartagena (r) 5.55 Inmul României 6.00 Cap compas

## Pro TV



**Lora,**  
"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 Ziua Independenței 0.30 Juriul 3.00 Lecții de viață 4.00 Vorbește lumea (r) 6.00 Ce se întâmplă doctore? (r) 6.30 Arena bucătarilor



## Kanal D

7:30 Teleshopping 8.15 Pastila de răs 8.45 Teleshopping 9.15 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 23.00 Roata norocului 1.00 Știrile Kanal D 2.00 Puterea dragostei 4.30 În căutarea adevărului 6.00 Teleshopping 6.30 Pastila de răs 6.45 Știrile Kanal D

## Pro Cinema



**Helena Mattsson,**  
"Furturi, fete,  
marafeți" - 22.30

8.00 Arestat la domiciliu 10.15 La bloc (r) 12.30 Vânători de legende (r) 14.15 Harvard Park - Terenul legendelor (r) 16.15 Suflet neliniștit 18.15 La bloc 20.30 Cu plăcere 22.30 Furturi, fete, marafeți 0.30 Cu plăcere (r) 2.30 Pânza de păianjen (r) 4.00 La bloc (r) 6.15 Ce spun românii (r)



## Pro 2



**Jasmin Bhasin,**  
"Inimi și lacrimi"  
- 17.00

7.00 Vieți schimbate (r) 8.00 Te voi găsi, te voi iubi (r) 9.00 Teleshopping 9.15 Răz bunare pe tocuri (r) 10.15 Inimi și lacrimi (r) 11.15 Teleshopping 11.45 Cealaltă familie a soțului meu (r) 13.45 Teleshopping 14.00 Te voi găsi, te voi iubi (r) 15.00 Răz bunare pe tocuri (r) 16.00 Vieți schimbate 17.00 Inimi și lacrimi 18.00 Te voi găsi, te voi iubi 19.00 Cealaltă familie a soțului meu 21.00 Răz bunare pe tocuri 22.00 Moștenirea 23.00 Vieți schimbate (r) 0.00 Cealaltă familie a soțului meu (r) 2.00 Moștenirea (r) 2.45 Doctorul casei (r) 3.30 Daria, iubirea mea 4.15 Ce se întâmplă, doctore? (r) 4.30 Moștenirea (r) 5.15 Te voi găsi, te voi iubi (r) 6.00 Inimi și lacrimi

## Prima TV



**Toni Ionescu,**  
"Trăsniții" - 22.30

7.20 Focus (r) 8.00 Orgolii 9.30 Teleshopping 10.00 Mama mea gătește mai bine 11.00 Teleshopping 11.30 Chef Dezbrăcatu' 12.00 Teleshopping 14.00 Camera de răs 14.30 Teleshopping 15.05 Extemporal la dirigenție (r) 17.00 Elisa 18.00 Focus 18.19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Dacii 22.30 Trăsniții 23.30 Liceenii Rock 'n' Roll 1.30 Mama mea gătește mai bine (r) 2.30 Dacii (r) 4.15 Focus (r) 5.30 Apel de urgență (r) 6.50 Teleshopping

## TVR 1



**Se-eun Lee,**  
"Legendele palatului:  
Regele Geunchogo"  
- 16.50

7.00 Matinal 8.00 Matinal 10.00 Ca'n viață 11.45 Teleshopping 12.20 Geunchogo 13.30 Cronici Mediteraneene 14.00 Teleshopping 14.55 Vorbește corect! 15.09 Opre Roma 16.00 EURO polis 16.50 Legendele palatului: Regele Geunchogo 18.00 Observatori la Parlamentul European 18.35 Lumini și umbre: Partea II 19.30 100 de povești despre Marea Unire 20.00 Teleshopping 21.10 The Name of the Rose 23.20 Legende și mistere 23.50 #Creativ 0.15 Teleshopping 0.45 Lumini și umbre: Partea II (r) 2.10 Moștenire clandestină 3.55 Sport (r) 4.10 Profesioniștii... cu Eugenia Vodă (r) 5.00 Legende și mistere 5.30 Imnul României 5.35 Teleshopping

## RTL Club

7.00 Mag. de dimineață 10.05 Astro Show 12.55 O nevastă nouă de tot - ser. am. 13.20 Suleiman - ser. turc 15.40 Glades - crime pe litoral - ser. am. 16.45 Elif - pe drumul iubirii - ser. turc 17.50 Zdrobit - ser. turc 19.00 Jurnal RTL 21.10 Între prieteni - ser. magh. 22.40 Dumnezeu mi-a dat like - ser. am. 1.10 CSI: investigatorii - ser. am.

## TV2

7.15 Moca - mag. de dimineață 9.50 Există o singură familie - ser. australian 11.45 Lumea astro 13.30 Bani murdari, dragoste curată - ser. turc 14.35 Walker, copoiul din Texas - ser. am. 16.40 Ramon, dragostea mea - ser. mex. 17.45 Păsărica - ser. turc 22.50 Ce vrea femeia? - film am. 2.15 Detectivi privați - ser. magh. 5.00 În capcană - ser. germ.

## Duna TV

8.15 Cinci continente 8.45 Prietenii lui Noe 9.20 Labirintul sorților - ser. turc 10.10 Doctorul din provincie - ser. germ. 13.02 Jurnal 13.50 Păstrătorii gusturilor - ser. gastr. 15.25 Lipsa apei, Cape Town se usucă - film austr. 16.20 Dragoste infinită - ser. turc 17.10 Agentul Rex 18.05 Mama veterinară - ser. germ. 20.30 Patrulă în Alpi - ser. it. 21.35 Pierdut în München - film ceh 23.25 Maigret și negustorul de diamante mort - film engl.



# Cazul papagalului Snowball: 10 ani a fost studiată capacitatea lui de dansator

O echipă de oameni de știință au studiat dansul papagalului, care în 2007 a provocat uimire pe YouTube: pasărea realizează cel puțin 14 pași de dans diferiți atunci când ascultă muzică.

Chiar și știința i-a dat dreptate: „Snowball, papagalul dansator care, în 2007, a încântat utilizatorii Youtube cu coregrafia sa pe notele melodiei "Everybody" al lui Backstreet Boys, știe să danseze.

Oamenii de știință i-au studiat repertoriul mișcărilor timp de zece ani și, recent, au publicat rezultatele în revista Current Biology. Studiul a stabilit că lui Snowball, un papagal cacatua galerita, îi place să se miște în ritmul muzicii, fiind singurul caz cunoscut din lume. Și o face mai bine decât mulți oameni, cu pași complecși: headbanging, voguing, rotații corporale.

Cacatua Snowball dă un adevărat spectacol, efectuând cel puțin 14 mișcări de dans diferite atunci când începe muzică.

Potrivit studiului, aceasta este o dovadă că papagalii au un control cognitiv rafinat și posedă un nivel de creativitate necunoscut altor specii. Snowball a fost studiat în 2009: la acel moment s-a descoperit că acesta posedă o percepție avansată a ritmurilor muzicale în comparație cu alte animale care sincronizează ritmurile în scopuri reproductive, cum ar fi broaștele și greierii.

Dar cercetătorii nu au fost capabili să stabilească dacă Snowball a imitat mișcărilor pro-



prietarilor săi sau și-a dezvoltat propriile coregrafii în faze diferite.

Mișcărilor picioarelor și capului sunt tipice ritualurilor de împerechere a papagalilor, astfel încât nu a fost posibil la acel moment să se tragă concluzii din punct de vedere cognitiv, a explicat unul dintre autori, Anirudd Patel, pentru CNN.

Dar la scurt timp după încheierea studiului, proprietara papagalului, Irena Schulz, a contactat oamenii de știință raportându-le că papagalul său a început să studieze diferite mișcări în mod independent. Pentru a determina dacă Snowball își poate coordona diferite

partii ale corpului în ritmul muzicii, abilitate proprie numai oamenilor, echipa de experți a filmat papagalul care a dansat pe două melodii din anii 80 cu ritmuri diferite: "Another One Bites the Dust" și "Girls Just Wanna Have Fun", fiecare repetată de trei ori.

Schulz era prezentă în cameră, adresându-i cuvinte de încurajare, dar nu făcea nicio mișcare.

După ce au examinat mișcărilor papagalului timp de douăzeci de minute, experții au relevat 14 pași diferiți și două combinații, toate realizate în ritmul celor două cântece.

Nu este clar cum a învățat

animalul toate aceste mișcări complexe, dar studiul indică faptul că unele păsări au, ca și oamenii, cinci caracteristici care facilitează capacitatea de a dansa, inclusiv capacitatea de a imita mișcarea și tendința de a forma legături sociale pe termen lung.

Coregrafia lui Snowball demonstrează că dansul spontan în ritmul unei melodii nu este doar o prerogativă umană, dar și mai surprinzător este faptul că păsările posedă abilități cognitive complexe care le permit să danseze, spre deosebire de specii mai apropiate de oameni, cum ar fi primatele, a afirmat Patel.

## Paste italiene pe fundul oceanului? O stea marină seamănă cu un "raviolo"

Specimenul a fost filmat de National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) în adâncurile Oceanului Atlantic.

Numele său corect este "Plinthaster dentatus", dar toată lumea o numește "steaua raviolo". Este un tip curios de steluțe de mare care au atras atenția utilizatorilor de web:

deși a fost descoperită la sfârșitul anilor 1800, imaginile prezentate de National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA), agenția federală a Statelor Unite care se ocupă de monitorizarea condițiilor atmosferice și oceanice, publicate în articolul "A Five Star Salute for the Fourth of July!", au atras atenția multor persoane care o văd pentru prima dată.

În comparație cu alte stele de mare, este mai "umflată", ca și cum ar avea o umplutură înăuntru: de aici porecla prietenoasă de "cookie" sau "raviolo".

Plinthaster dentatus a fost filmată pe 4 iulie de camerele video ale unui vehicul NOAA, care funcționează comandat de la distanță, în adâncurile Oceanului Atlantic.



## Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

Redactor șef: Adriana Zaharia  
Director publicitate: Grință Ienăsoiu  
Secretariat de redacție: Mihai Sălceanu, Mirela Filimon  
Redacția: strada Mircea cel Bătrân, nr. 15, Satu Mare, cod 440012  
Telefoane redacție: 0261-767.300, Fax: 0261-767.301  
E-mail redacție: redactia@informatia-zilei.ro  
Departament Publicitate: tel/fax 0261-767.305; 0744.55.2345  
E-mail: ienasoiu@yahoo.com  
Birou mica publicitate Satu Mare: Strada Micu Klein, Nr. 2, 0361.419.219  
E-mail: micapub@informatia-zilei.ro  
Mica publicitate Carei: 0361-801.676  
Mica publicitate Negrești: 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



## Informația TV



**Daniela Silaghi,**  
"Spiriduș Ghiduș" -  
10.00

6.30 Gimnastica de dimineață 7.00 Știri 9.00 Viața la țară 10.00 Spiriduș Ghiduș 11.30 Agenda Publică (r) 15.30 Info Studio, realizator Ioan Aniș, invitat Marius Cionca - Garda Forestieră (r) 17.30 Taina credinței (limba maghiară), realizator Eva Laczko 19.00 Știrile săptămânii 22.00 "Sănătate, frumusețe, stil", invitată Sabina Bălan (r)

## Antena 1

7.00 Observator 1.00 Asia Express 13.00 Observator 13.30 101 Dalmatieni (r) 16.00 Poftiți pe la noi (r) 19.00 Observator 20.00 iUmor 22.00 Misiune: Imposibilă 0.30 Războiul stelor: Atacul clonelor 3.30 Regele Arthur (r) 6.00 Observator

## TVR 2



**Katy Garretson,**  
"Sid, micul savant"  
- 9.00

7.10 Regatul Sălbatic 8.30 Generația Fit 9.00 Sid, micul savant 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 D'ale lui Mitică 12.00 Vibe By Ioana Voicu 12.30 Cap compas 13.00 Memorialul Durerii 14.00 Gala Umorului (r) 15.00 Femei de 10, bărbați de 10 17.00 Zile cu stil 18.00 În inima Africii (r) 19.00 Telegazeta TVR 2 20.10 Jandarmul se însoara 22.10 Onoare și respect 0.00 Zile cu stil (r) 0.45 Jandarmul se însoara 2.15 Onoare și respect (r) 4.30 Descălecați în Carpați (r) 5.55 Imnul României 6.00 MotorVlog

## Pro TV



**Salma Hayek,**  
"Chihuahua de Beverly Hills"  
- 17.15

7.00 Știrile Pro TV 10.00 Un alt Karate Kid 12.15 Ce spun românii (r) 13.15 Sejur cu surprize 15.15 Agentul Cody Banks 17.15 Chihuahua de Beverly Hills 19.00 Știrile Pro TV 20.00 Căpitanul America: Primul Războiător 22.15 Jocurile foamei: Revolta - Partea I 0.45 Ai noștri 1.45 Căpitanul America: Primul Războiător (r) 3.45 Sejur cu surprize (r) 5.15 Ce spun românii (r) 6.00 Lecții de viață

## Kanal D



**Christian Sabbagh,**  
"Știrile Kanal D"  
- 19.00

7.30 Pastila de răs 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 13.30 Roata norocului (r) 15.30 Puterea dragostei 19.00 Știrile Kanal D 20.00 Se strigă darul 22.00 Vrei să fii milionar (r) 23.30 Cel mai îndrăgostit bărbat 1.30 Știrile Kanal D (r) 2.30 Puterea dragostei (r) 5.30 Pastila de răs 6.00 Teleshopping 6.30 Pastila de răs 6.45 Știrile Kanal D

## Pro Cinema



**Emily Kinney,**  
"Terenul dragostei"  
- 16.30

8.15 Ești numai a mea (r) 10.15 La bloc (r) 12.30 Harvard Park - Terenul legendelor (r) 14.30 Suflet neliniștit (r) 16.30 Terenul dragostei 18.15 La bloc 20.30 Confesiunile unei mirese 22.30 Pe jumătate mort 2 0.30 Bucky Larson: Născut pentru a fi vedetă 2.30 Pe jumătate mort 2 (r) 4.00 La bloc (r) 6.00 Ce spun românii (r)



## Eurosport

7:30 Ciclism: Turul Franței astăzi 9:35 Ciclism: Turul Franței 11:30 Scrimă: Campionatul Mondial, la Budapesta, în Ungaria 12:45 Ciclism: Cursa din Turul Franței 13:20 Ciclism: Turul Franței astăzi 14:20 Ciclism: Turul Franței 18:10 Ciclism: Turul Franței - Extra 18:40 Omnispport: Watts 18:50 Scrimă: Campionatul Mondial, la Budapesta, în Ungaria 21:15 Știrile Eurosport 21:20 Atletism: Liga de diamant IAAF, la Londra, în Regatul Unit 23:05 Știrile Eurosport 23:10 Atletism: Campionatul European U-20, la Boras, în Suedia 0:55 Raliuri: Campionatul European de raliuri, la Roma, în Italia 1:30 Ciclism: Turul Franței 2:30 Scrimă: Campionatul Mondial, la Budapesta, în Ungaria 4:00 Ciclism: Turul Franței 6:00 Budapesta, în Ungaria

## Pro 2



**Ariadne Diaz,**  
"Te voi găsi, te voi iubi"  
- 18.00

7.00 Vieți schimbate (r) 8.00 Te voi găsi, te voi iubi (r) 8.45 Teleshopping 9.15 Răzbunare pe tocuri (r) 10.15 Inimi și lacrimi (r) 11.45 Cealaltă familie a soțului meu (r) 13.45 Teleshopping 14.00 Te voi găsi, te voi iubi (r) 15.00 Răzbunare pe tocuri (r) 16.00 Vieți schimbate 17.00 Inimi și lacrimi 18.00 Te voi găsi, te voi iubi 19.00 Familia soțului meu 21.00 Răzbunare pe tocuri 22.00 Moștenirea 23.00 Vieți schimbate (r) 0.00 Cealaltă familie a soțului meu (r) 2.00 Moștenirea (r) 3.30 Daria, iubirea mea 4.30 Moștenirea (r) 5.15 Te voi găsi, te voi iubi (r)

## 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



## Prima TV



**Oana Sirbu,**  
"Liceenii Rock 'n' Roll"  
- 16.00

7.20 Flash monden (r) 8.20 Elisa (r) 9.30 Teleshopping 10.30 Secrete de stil 11.00 Camera de răs 11.30 Cu lumea-n cap 12.00 Teleshopping 13.30 Duminică la ora 6 15.30 Chef Dezbăracu' 16.00 Liceenii Rock 'n' Roll (r) 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 B.D. la munte și la mare 22.00 Fenomenul 0.00 Cetaștea femeilor 2.30 Uraganul (r) 5.00 Focus 6.50 Teleshopping

## RTL Club

7.30 Clubul de puști 11.30 Muppet Show - ser. am. 12.35 Dumnezeul mi-a dat like - ser. am. 14.35 Agentul Carter - ser. am. 16.45 Adolescenți afurisiți - film am. 19.00 Jurnal RTL 20.00 Avioane - film am. 21.50 Batman: Acum începe! - film am. 0.45 Mad Max - film am-australian 5.20 Bărbății! - ser. magh.

## TV2

7.00 Lumea astro 8.05 Desene animate 11.25 Constructorii - mag. de arhitectură 13.05 Bagajul - mag. turistic 14.10 Frați și vitregi - film am. 16.50 Inspectorul Alex - ser. pol. 19.55 Transformers 3 -- film am. 23.20 Jurassic Park 3 - film am. 1.20 Monstrul contra anacondei - film am. 3.20 Minți brillante - ser. am. 5.45 În capcană - ser. germ.

## TVR 1



**Radu Andrei Tudor,**  
"Telegazeta"  
- 20.00

7.00 #Creativ 7.35 Politică și delicateturi 8.35 Aventura urbană 9.30 M.A.I. aproape de tine 10.00 Vreau să fiu sănăto 11.00 Levintza prezintă 11.30 Constructorii de visuri 12.00 Drumul succesului 12.30 Adevăruri despre trecu 13.00 Exclusiv în România 14.00 Telegazeta 14.30 Ora regelui 15.30 Toate pânzele sus! 16.30 Vedeta populară 18.30 Telegazeta 19.30 Moment Art 19.40 Sport Meteo 20.00 Telegazeta 22.00 Aventurile căpitanului Alatraste 23.00 Profesioniști... cu Eugenia Vodă 0.00 Ora Zero 1.00 Arheologia crimelor comunismului 2.00 Aventurile căpitanului Alatraste 2.55 Moment Art (r) 3.25 Viața satului (r) 4.40 Viața satului (r) 5.30 Imnul României

## Duna TV



7.00 Jurnal 7.45 Harta 8.45 Preietenii lui Noe 10.10 Ura, suntem în vacanță! - ser. fr. 11.00 Vară la Balaton 13.02 Jurnal 13.50 Muzică de prânz 14.20 Doc Martin - ser. engl. 15.20 Domnul profesor Hannibal - film magh. 18.00 Înger gastronomic 20.30 Doamna bătrână și gardianul - film am. 22.10 O frumusețe toscană - film it. 0.10 Sunele cinematografele - legendele muzicii din Hollywood

## Cum abordăm problemele în viața de zi cu zi?

**Probleme? Ce sunt problemele de fapt? Pentru unii sunt mai rău decât un bubaș al copilăriei, pe când pentru alții problemele nu sunt decât niște mici dificultăți peste care se poate trece foarte ușor dacă îți dai puțin timp, puțin răgaz să le întorci pe toate fețele ca să descoperi cea mai bună soluție.**

În confruntarea noastră cu o problemă, reacționăm diferit. Avem fiecare din noi anumite strategii pentru a lupta împotriva problemei.

### O problemă poate veni ca să ne ajute să evoluăm

Unii așteaptă să treacă de la sine, alții complică și mai mult situația. În cele mai multe cazuri însă, o spun specialiștii, anticipările noastre negative sunt mai grave decât problema în sine. Niciunui dintre noi nu ne plac problemele, evident, dar nu trebuie să le ignorăm când apar, să le ascundem sub preș, ca și cum nu ar exista de fapt. Deși tendința este de a le nega, de a crede că vor trece fără să intervenim noi sau că ele se vor rezolva de la sine, nu e așa. Problemele vor exista mereu.

Unele mai mari, altele mai mici. Trainerii în dezvoltare personală spun că ar fi bine să învățăm ceva din problemele noastre.

În primă fază, să ne privim ca pe ceva venit cu un anume scop, venit să ne ajute să devenim mai buni, să evoluăm.

Problemele pot fi depășite mult mai ușor dacă știm anumite tehnici de abordare a lor.

### Acceptarea realității este fundamentală în rezolvarea problemelor

Să acceptăm realitatea în momentul în care apare o problemă. Asta spun specialiștii. Să nu ne punem în situația de a ne aduce acuzații una după alta, de a da vina pe toți cei din jurul nostru. Primul pas este să acceptăm realitatea. Să privim problema, să nu o subestimăm, să nu îi diminuăm importanța și să nu ne comportăm ca și cum nu ar exista. Dacă am ajuns în faza asta și o vedem așa cum e ea, putem trece la pasul următor, și anume la a decide să facem ceva util pentru a schimba situația generată de problemă. Specialiștii cred că acceptarea realității este mereu fundamentală în rezolvarea oricărui tip de problemă. Abia după ce am acceptat faptul că ea e acolo, ea există, putem merge mai departe pentru a căuta soluții.

### O lecție de viață

Apoi, ca strategii pentru rezolvarea problemelor putem opta pentru cererea de ajutor în găsierea soluției. Când solicităm sprijinul cuiva nu înseamnă că suntem slabi, ci dimpotrivă, înseamnă că avem curaj să recunoaștem că fără o mână de ajutor nu ne vom descurca. Să nu uităm, spun trainerii, că oamenii care acordă ajutor se simt la rândul lor bine pentru simplul fapt că au fost de folos. Nu există probleme fără rezolvare. Analizând fiecare problemă în parte ne dăm seama că de pe urma ei avem o lecție de viață, avem oportunități, dincolo de soluțiile ce le identificăm în remediarea situației în sine.

## Câțiva pași de la "vreau să ..." la "am reușit să ..."



**Care e primul pas în calea spre atingerea obiectivelor? Simplu de dat un răspuns: însăși stabilirea obiectivelor. Deși ar putea părea foarte simplu acest prim element ce de fapt face parte din procesul nostru de dezvoltare personală, nu e tocmai așa. Din ce cauză? Pentru că nu dată sau de două ori ne-am spus în felul următor: vreau să fac asta, vreau să... Și nu am mai ajuns să facem ceea ce ne-am propus.**

Studiind astfel de situații care încep de regulă cu "vreau să...", trainerii în dezvoltare personală au ajuns la concluzia că atunci când ne setăm obiectivele e recomandat să ținem cont de anumite reguli.

### Complexitatea obiectivului ne spune totul despre dificultățile pe care le vom întâmpina în a-l atinge

#### Un plan cu obiective mici

Nu reușim, potrivit specialiștilor, din cauză că pe parcursul drumului nostru în a obține ceva anume, am tot amânat, am tot căutat și chiar găsit scuze pentru a nu face pașii necesari împlinirii dorinței noastre. Încă de la punctul de start trebuie să fim realiști de faptul că un obiectiv mare presupune parcurgerea unui drum anevoios. Inșuși complexitatea obiectivului ne spune totul despre dificultățile pe care le vom întâmpina în a-l atinge. Să fim conștienți, cu alte

cuvinte, de faptul că nu e ușor să ajungem la anumite rezultate, dar dacă ne e clar că asta ne dorim, trebuie să ne ambiționăm astfel încât asta să obținem.

### O lecție de imaginație, proiectarea în viitor

Astfel, una din regulile de bază ar fi să avem grijă ce gândim.

De multe ori, cele care ne bagă bețe-n roate sunt chiar gândurile noastre. Am încercat, dar nu am reușit, eu nu am capacitatea lui X sau a lui Y, nu simt că pot face asta..., nu am timp pentru ceea ce mi-am propus și lista poate continua. Aici apar problemele, în gândire. Specialiștii spun că în loc să gândim așa, mai bine facem un joc de imaginație și mergem cu gândurile în viitor. Ne imaginăm cum ne simțim în momentul în care am atins deja obiectivul stabilit. Imaginea va reuși să ne dea motivația interioară necesară pentru a ajunge acolo, la punctul final.





## Informația TV



**Pr. Florin Fodoruș, invitat la "Taina credinței" - 11.00**

7.00 Știrile săptămânii  
11.00 Taina credinței, realizator Mihaela Ghită, invitat preotul Florin Fodoruș 13.00 În slujba comunității, realizator M. Sălceanu, invitat Gabriela Notariuș - manager Serviciul de Ambulanță 14.00 Zone folclorice cu Ioana Vladimirescu, invitat prof. Ionuț Rotar și elevul Luca Godja Sabou 17.30 "Sănătate, frumusețe, stil", invitată Sabina Bălan (r) 18.30 Educație ecologică 20.00 În slujba comunității (r)

## Antena 1

7.00 Observator 10.00 Asia Express 13.00 Observator 13.45 Ultimul războinic al aerului (r) 16.00 Poftiți pe la noi! (r) 19.00 Observator 20.00 iUmor 22.15 Băieți de oraș 0.30 Misiune: Imposibilă 2 (r) 2.15 Asia Express (r) 3.00 Războiul stelelor: Atacul clonelor (r) 6.00 Observator

## TVR 2



**Marga Barbu, "Răpirea fecioarelor" - 20.10**

7.10 Regatul Sălbatic 7.40 În inima Africii 8.30 Vibe By Ioana Voicu 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Natură și aventură 11.00 Destine can filme 12.00 Descălecați în Carpați 12.30 Sănătate cu de toate 13.10 Haiducii 15.00 Drag de România mea 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 În inima Africii (r) 18.50 E vremea ta! 20.10 Răpirea fecioarelor 22.10 Contractul desenatorului 0.00 Drag de România mea (r) 1.00 Drag de România mea (r) 3.35 Discover Romania 5.55 Imnul României 6.00 Poate nu știați 6.15 Teleshopping

## Pro TV



**Tobey Maguire, "Omul-Păianjen" - 16.30**

7.00 Știrile Pro TV 10.00 Chihuahua de Beverly Hills (r) 12.00 Ce spun românii (r) 13.00 Apropo TV 14.00 Din greșeală împreună 16.30 Omul-Păianjen 19.00 Știrile Pro TV 20.00 Equalizer 22.45 Parteneri pentru Mike și Dave 0.45 Ai noștri 1.45 Apropo TV (r) 2.45 Omul-Păianjen (r) 5.00 Ce spun românii (r) 6.00 Știrile Pro TV



## Pro Cinema



**Brittany Murphy, "Fostele iubite ale iubitelui meu" - 20.30**

8.00 Terenul dragostei (r) 9.45 La bloc 12.00 Suflet neliniștit (r) 14.00 Confesiunile unei mirese (r) 16.00 Dragoste și alte necazuri 18.15 La bloc 20.30 Fostele iubite ale iubitelui meu 22.45 30 de nopți 0.45 Refulații 2.30 30 de nopți (r) 4.00 La bloc (r)



## Pro 2



**Özlem Yılmaz, "Vieți schimbate" - 16.00**

7.00 Vieți schimbate (r) 8.00 Te voi găsi, te voi iubi (r) 8.45 Teleshopping 9.15 Răzbunare pe tocuri (r) 10.15 Inimi și lacrimi (r) 11.45 Familia soțului meu (r) 12.45 Cealaltă familie a soțului meu (r) 14.00 Te voi găsi, te voi iubi (r) 15.00 Răzbunare pe tocuri (r) 16.00 Vieți schimbate (r) 17.00 Inimi și lacrimi 18.00 Te voi găsi, te voi iubi 19.00 Cealaltă familie a soțului meu 21.00 Răzbunare pe tocuri 22.00 Moștenirea 23.00 Vieți schimbate (r) 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 Te voi găsi, te voi iubi (r) 6.00 Inimi și lacrimi (r)

## Prima TV



**Glen Powell, "O iubire neobișnuită" - 22.00**

7.20 Flash modern (r) 8.10 Happy News 8.45 Casa: construcție și design 9.20 Teleshopping 10.30 Chef Dezbăcută 11.00 Pasiune Toscană 12.00 Teleshopping 13.30 Explozia 15.30 B.D. la munte și la mare (r) 18.00 Focus 18.19.30 Flash monden 20.00 Schimb de mame 22.00 O iubire neobișnuită 0.00 Fenomenul (r) 2.00 O iubire neobișnuită (r) 4.00 Cetatea femeilor (r) 6.00 Flash monden 6.50 Teleshopping

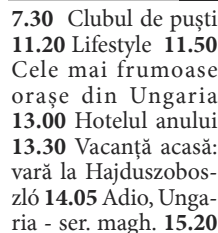
## TVR 1



**Mircea Dinescu, "Politică și delicatețuri" - 14.30**

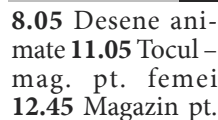
7.30 Universul credinței 8.30 Universul credinței 9.30 Pro patria 10.00 În grădina Danei 10.35 Viața satului 11.35 Minutul de agricultură 11.50 Minutul de agricultură 12.00 Viața satului 13.00 Tezaur folcloric 14.00 Telediscuri 14.30 Politică și delicatețuri 15.30 Teatrul TV 17.30 Replay 19.00 Iubiri celebre (r) 3.50 Universul credinței (r) 4.40 Universul credinței (r) 5.30 Viața satului (r) 5.55 Imnul României

## RTL Club



**7.30 Clubul de puști 11.20 Lifestyle 11.50 Cele mai frumoase orașe din Ungaria 13.00 Hotelul anului 13.30 Vacanță acasă: vară la Hajduszoboszló 14.05 Adio, Ungaria - ser. magh. 15.20 Agentul Carter - ser. am. 16.45 Ucigașul uriașilor - film am. 19.00 Jurnal RTL 19.55 Cobra 11 - ser. germ. 21.05 Omul de oțel - film am-can. 0.10 Distrugătorul - film am.**

## TV2



8.05 Desene animate 11.05 Tocul - mag. pt. femei 12.45 Magazin pt. soferi 14.20 Bravul Dudley - film am. 15.55 Prinde-mă, dacă poți - film am. 19.55 Adoptat de greci - film am-span. 22.00 Mama, fiica, nepoata - film am. 0.25 A fost odată un adevăr - film am. 2.30 O zi - film magh.

## Duna TV



**9.10 În mâna lui Dumnezeu 9.40 Cronica catolică 10.15 Rome Reports 11.35 Religie și libertate 13.02 Jurnal 13.50 Muzică de prânz 15.20 Planeta noastră Pământul - ser. engl. 16.30 Kerek Ferkó - film magh. 19.35 Te iubim, doctore - ser. austriac 20.30 Cădere în dragoste - film am. 22.20 Niște oameni obișnuiți - film am.**



## Iarba grasă este bogată în vitaminele C și E, dar și în vitamine din complexul de B-uri

Cu siguranță, adesea ați văzut în grădinile de legume o plantă cu frunze ovale, cu grosime mai mare. Planta se prezintă ca fiind o buruiănă destul de expansivă. Mulți o stărpesc, fără a-i cunoaște valențele curative. Poate intuiți despre ce este vorba - iarba grasă.



Iarba-grasă are proprietăți laxative și diuretice

Iarba-grasă este bogată în oligoelemente, dintre care potasiul, magneziul și calciul se găsesc în cantități însemnate. De asemenea, această plantă este bogată în vitaminele C și E, dar și în vitamine din complexul de B-uri.

Iarba-grasă conține cei mai importanți acizi grași Omega 3. Unul dintre aceștia este acidul alfa-linoleic, care nu poate fi sintetizat de corp și trebuie asigurat prin alimentație. Acest acid joacă un rol important în prevenirea artrozelor. Totodată, acizii grași Omega 3 previn bolile cardiovasculare.

Frunzele plantei sunt mai bogate în compuși fenolici decât tije. Acest tip de compuși au proprietăți antioxidante și anxiolitice și joacă un rol esențial în prevenirea diabetului de tip 2.

Atât tije, cât și frunzele se pot consuma în salate, în supe sau în omlete. Gustul acestei plante este ușor iute.

Iarba-grasă are proprietăți laxative, diuretice, fiind benefică în special în cazul iritațiilor mucoase.

Grăție acestor proprietăți, da rezultate spectaculoase în regimurile de slăbire, detoxifică organismul și, desigur, tratează constipația. În aceste scopuri, iarba-grasă se administrează sub formă de ceai (o jumătate de lingură de iarbă uscată la o ceașcă).

Din iarbă-grasă uscată și rădăcina de pădăie uscată se obține un ceai care te ajută să scapi de problemele cu acneea.

Aplicat direct pe piele, suc de iarba-grasă luptă eficient împotriva contracturilor musculare. În plus, este hidratant, calmant, cicatrizant, antiinflamator, dezinfectant și antibacterian. Calmează iritațiile și favorizează cicatrizarea. Compresesle cu suc calmează conjunctivita și inflamația pleoapelor.

Mestecarea frunzelor calmează inflamația gingiilor și chiar durerile de gât.

### Cum prepari cataplasmele cu iarbă-grasă

Aceste cataplasme pot fi aplicate pe piele pentru calmarea iritațiilor, cicatrizarea rănilor sau în cazul contracturilor musculare. Amestecă o lingură de frunze proaspete de iarbă-grasă cu o lingură de ulei de măsline. În cazul în care consistența este mult prea lichidă, se adaugă puțină pulbere de argilă verde sau albă.

### Dacii numeau iarba grasă lax

Dacii foloseau planta pentru proprietățile sale medicinale. Era considerată un elixir. Hipocrate a observat că dă rezultate în diabet, avitaminoze, migrene, conjunctivită, hemoroizi, boli de rinichi, viermi intestinali. Chinezii o folosesc din cele mai vechi timpuri în alimentație, dar și în tratarea a diverse afecțiuni.

Planta este utilizată la îmbunătățirea memoriei, diabet, oprește sângerările, impotență, mușcături de insecte, diaree, în afecțiuni ale aparatului urinar, ale ficatului, cistite, afecțiuni ale pielii, infecții cu streptococ, spasme musculare.

Semintele de iarbă-grasă (iarba porcului) lăsată la infuzat sunt indicate în balonare și tulburări de somn.

Folosim tulpina, frunzele și florile, proaspete sau uscate. Frunzele acrișoare merg de minune în salate și alte preparate. Se pot face ceaiuri, decocturi, infuzii din plantă. Este apreciată de animalele din ogradă. Planta păstrează umiditatea solului din grădină. Pentru că se dezvoltă și pe terenuri sărace, planta reprezintă un aliment important în țările slab dezvoltate.

Text selectat și adaptat de Ioan.A



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



## SC ATOMEDICAL VEST SRL

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

### Descrierea produsului:

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

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

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

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

Acești ciorapi se recomandă în cazul varicozităților membrilor inferioare, după operații de varice pentru prevenirea trombozelor, în cazul insuficiențelor venoase cronice, edeme postoperatorii, limfa edemelor cronice. Dacă purtați pentru prima dată ciorapi de compresie, trebuie să vă obișnuiți organismul treptat cu acești ciorapi. Purtați la început ciorapii doar pentru perioade mai scurte, apoi prelungiți treptat timpurile 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



**Carmen Frățilă,**  
invitată la "Audiențe  
în direct" - 18.30

6.00 Gimnastica de dimineață 16.30 Info Studio, realizator Ioan Anițaș 18.30 Audiențe în direct, realizator Alina Blăjean, invitată Carmen Frățilă, asociația Free Life Satu Mare 19.30 Știri 20.00 Agenda Publică, realizator Stela Cădar 22.00 "Panoramic Sportiv", realizator Ionuț Blăjean

## Antena 1

7.00 Observator 8.00 Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Surorile 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Insula iubirii 23.00 Xtra Night Show 1.00 Surorile (r) 2.45 Acces direct (r) 4.15 Surorile (r) 6.00 Observator

## TVR 2



**Marina Almășan,**  
"Femei de 10, bărbați  
de 10" - 11.00

7.10 Duminica filmului românesc 8.55 FILLER 9.00 Bibliotecarii: misterul din spatele cărților 9.55 Generația Fit 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 Femei de 10, bărbați de 10 12.00 Teleshopping TVR 2 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităților 13.30 MotorVlog 14.00 Documentar 360°-GEO 15.00 Fram 16.00 Lonesome dove: suflet de pistolar 16.55 Oanapp 17.55 Primăverii 18.45 E vremea ta! 19.00 Teleshopping TVR 2 20.10 Un Cupidon căzut din cer 22.10 Caracatița 23.15 Câștigă România! 0.10 Filmul de artă 2.05 Oanapp 2.55 E vremea ta! 3.10 Teleshopping TVR 2 (r) 4.05 Caracatița 5.00 Natură și aventură 5.30 Sănătate cu de toate 5.55 Imnul României 6.00 Poate nu știai 6.15 Teleshopping

## Pro TV



**Andreea Marinescu,**  
"Știrile Pro TV" - 7.00

7.00 Știrile Pro TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile Pro TV 14.00 Brooklyn 16.00 Lecții de viață 17.00 Știrile Pro TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile Pro TV 20.30 Las Fierbinți 21.30 Condamnat la răzbunare 23.15 Știrile Pro TV 23.30 Căpitanul America: Primul Răzbnător (r) 1.45 Brooklyn (r) 3.15 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii 6.00 Știrile Pro TV



## Kanal D



**Teo Trandafir,**  
"Vrei să fii milionar?" - 23.11

7.30 Teleshopping 8.15 Pastila de răs 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 Mireasa din Istanbul 23.11 Vrei să fii milionar? 0.45 Știrile Kanal D (r) 1.45 Puterea dragostei 4.15 În căutarea adevărului 5.30 Pastila de răs 6.00 Teleshopping (r) 6.30 Pastila de răs 6.45 Știrile Kanal D

## Pro Cinema



**Christy Chung,**  
"Gardă de corp"  
- 20.30

8.15 Arestat la domiciliu 10.30 La bloc (r) 12.45 Confesiunile unei mirese (r) 14.45 Fostele iubite ale iubitelor mele 16.45 Drumul spre Cordura 18.15 La bloc 20.30 Gardă de corp 2.30 Orașul blestemat 0.30 Lista (r) 2.15 Ziaristul (r) 4.00 La bloc



## Pro 2



**Hayal Koseoglu,**  
"Răzbnare pe  
tocuri" - 21.00

7.00 Vieți schimbate (r) 8.00 Te voi găsi, te voi iubi (r) 9.00 Teleshopping 9.15 Răzbnare pe tocure 10.15 Inimi și lacrimi (r) 11.45 Cealaltă familie a sotului meu (r) 13.45 Teleshopping 14.00 Te voi găsi, te voi iubi (r) 15.00 Răzbnare pe tocure (r) 16.00 Vieți schimbate 17.00 Inimi și lacrimi 18.00 Te voi găsi, te voi iubi 19.00 Cealaltă familie a sotului meu 21.00 Răzbnare pe tocure 22.00 Moștenirea 23.00 Vieți schimbate 0.00 Cealaltă familie a sotului meu 2.00 Moștenirea (r) 2.45 Doctorul casei (r) 3.30 Daria, iubirea mea 4.15 Ce se întâmplă, doctor? 4.30 Moștenirea (r) 5.15 Te voi găsi, te voi iubi

## Prima TV



**Michael Jai White,**  
"De-a șoarecele  
și pisica" - 20.30

7.20 Duminică la ora 6 (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Mama mea gătește mai bine (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Cu lumea-n cap 12.00 Teleshopping 14.00 Camera de răs 14.30 Teleshopping 15.00 Nemuritorii filmului: Mircea Albulescu în dialog cu Ana Ularu 17.00 Elisa 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 De-a șoarecele și pisica 22.30 Focus din inima României 23.00 Culoana Chirița 1.00 De-a șoarecele și pisica (r) 3.00 Mama mea gătește mai bine (r) 4.00 Trăsniți 5.30 Apel de urgență (r) 6.50 Teleshopping

## RTL Club

7.00 Mag. de dimineață 10.05 Astro Show 12.50 O nevestă nouă de tot - ser. am. 13.20 Suleiman - ser. turc 15.40 Glades, crime pe litoral - ser. am. 16.45 Elif, pe drumul iubirii - ser. turc 17.50 Zdrobit - ser. turc 19.00 Jurnal RTL 21.05 Între prieteni - ser. magh. 22.45 Profesorul - ser. magh. 23.45 Adio, Ungaria - ser. magh. 1.30 Cifruți - ser. am. 3.45 CSI, investigatorii - ser. am.

## TV2

7.15 Moca, mag. de dim. 9.50 Există o singură familie - ser. australian 11.45 Lumea astro 13.30 Bani murdari, dragoste curată - ser. turc 14.35 Walker, copoiul din Texas - ser. am. 16.40 Ramon, dragostea mea - ser. mex. 17.45 Păsărica - ser. turc 22.50 Doctor Blond - film am. 1.25 Detectivi privați - ser. magh. 5.05 În capcană - ser. germ.

## TVR 1



**Emma Zeicescu,**  
"Ca'n viață" - 11.00

7.00 Matinal 11.00 Ca'n viață 11.45 Teleshopping 12.00 Teleshopping 12.20 Legende de palatului: Regele Geunchoho 13.30 Bani tăi 14.00 Teleshopping 14.55 Vorbește corect! 15.10 Maghiara de pe unu 16.50 Legende de palatului: Regeșe Geunchoho 18.00 Lumini și umbre 19.00 Români care au schimbat lumea 19.30 100 de povești despre Marea Unire 20.00 Teleshopping 21.00 România 9 22.10 Teatrul Național de Televiziune 0.15 Teleshopping 0.45 Lumini și umbre 1.40 Români care au schimbat lumea 2.05 Teatrul Național de Televiziune 4.10 100 de povești despre Marea Unire 4.40 Construcții de vise 5.05 Adevăruri despre trecut 5.30 Bani tăi 5.55 Imnul României

## Duna TV



7.45 Magazin pentru rromi 8.45 Prietenii lui Noe 9.20 Labirintul sorților - ser. turc 10.10 Doctorul din provincie - ser. germ. 13.02 Jurnal 13.45 Aventura culinară în jurul lumii - ser. gastr. germ. 15.20 Răurile de frontieră ale Europei: Prutul 16.20 Dragoste infinită - ser. turc 17.10 Agentul Rex 18.05 Mamă veterinară - ser. germ. 20.30 Patrula în Alpi - ser. it. 22.30 Oficiul legendelor - ser. fr. 23.30 NCIS - ser. am.

## Ciorbă acrișoară cu piept de pui



## Ingrediente:

2 bucăți de piept de pui dezosat, 3 morcovi, o ceapă, 2 rădăcini de pătrunjel, o jumătate de gulie, circa 100 g de țelină, 2 ouă, 200-250 g de smântână (în funcție de grăsimea sa), 3-4 căței usturoi, sare, piper, borș (eventual oțet sau lămâie) pentru acrit, o legătură de frunze de pătrunjel și câteva frunzulițe de țelină.

## Mod de preparare:

Pieptul de pui, spălat, fără se fie tăiat bucăți, se pune la fiert în apă ușor sărată. După ce începe să fiarbă și se curăță de spumă se adaugă legumele curățate și tăiate în 4 bucăți fiecare. Se fierbe până se înmoaie, se strecoară, pieptul de pui se taie fâșii subțiri, câteva bucăți de legume se pun deoparte pentru ornat, iar restul se mixează

cu un blender sau cu robotul de bucătărie și se pun toate înapoi în zeamă (mai puțin cele pentru ornat). Se condimentează și se pune înapoi la fiert până dă primul clocot. Ouăle se bat bine, se amestecă cu smântâna până la omogenizare, se adaugă câteva linguri de supă fierbinte, amestecând în continuu, apoi se toarnă în oala cu supă. Se ia de pe foc, se adaugă usturoiul pisat, borșul (ori oțetul sau lămâia) după gust, iar în furie se presară cu pătrunjel verde tăiat mărunt și cu zarzavaturi tăiate bucățele. Se poate servi cu ardei iute, eventual cu smântână.

## Cremă simplă de caramel



## Ingrediente:

200 g de zahăr, 1 l de lapte, 4 gălbenușuri de ouă, un baton de vanilie (se poate suplina cu 5-6 plicuri de zahăr vanilat, dar atunci se folosesc doar 160 g de zahăr), o lingură mare de făină.

## Mod de preparare:

Înainte de toate, batonul de vanilie se taie, se scoate miezul și se lasă pe o farfurioară. 100 g de zahăr se caramelizează, se stinge cu 200 ml de lapte și se fierbe până când caramelul se topește. Se amestecă gălbenușurile, cu restul de zahăr, cu miezul de vanilie sau

## Zucchini umplut, la cuptor



## Ingrediente:

4 bucăți de zucchini, 6 ouă, 300 g de carne tocată de curcan, o ceapă, 100 g cașcaval, 4 linguri de măsline, o legătură de frunze uscate de mărar, o ceașcă de supă de carne sau de legume, sare, piper, boia de ardei, bază pentru mâncăruri.

## Mod de preparare:

Ceapa se taie măruntă, se călește, apoi se adaugă carnea tocată, se condimentează cu sare, piper, boia și un pic de bază pentru mâncăruri (delicat de casă) și se călește. Se ia de pe foc, apoi, după ce se răcește, se amestecă cu ouăle bă-

tute în prealabil. Zucchini se curăță (dacă sunt fragezi se pot folosi și cu coajă) se taie în jumătăți, pe lungime, se scoate miezul, se spală și se lasă să se scurgă. Se așază într-o tavă, unsă cu uleiul de măsline, apoi se umplu jumătățile cu amestecul de carne și ouă. Se presară cu piper, mărar tocat fin și în cele din urmă cu cașcaval ras. Ca ornament, se poate așeza deasupra câte o felie de unt de bacon. Supa de legume se toarnă în tavă și se dă la cuptor timp de 15-20 minute. Se servește cu salată de roșii.

## Milkshake cu fructe de pădure



## Ingrediente:

3 cești de fructe de pădure proaspete (eventual congelate și dezghețate lent), 400 ml de lapte, 200 ml apă minerală carbogazoasă, 4 linguri de miere, cuburi de gheață, sau preferabil pulbere de gheață.

## Mod de preparare:

Fructele de pădure se mixează cu apa minerală, apoi se strecoară și se stoarce bine de sămburi. Se pune înapoi în vasul robotului, se adaugă și restul ingredientelor,

mai puțin gheața, dacă se folosesc cuburi. Dacă se folosesc pulberi de gheață se adaugă și aceștia și se mixează până când obțineți o cremă omogenă. Se pune în pahare, se ornează, dacă la preparare s-a folosit pulbere de gheață se servește imediat, iar dacă se folosesc cuburi, acestea se adaugă la servire. Se poate orna cu frișcă, fructe, sau frunze de mentă.

Rubrică realizată de Eva Laczko



## Informația TV



**Paula Cosma, invitata emisiunii "Sănătate" - 18.00**

**6.30** Gimnastica de dimineață **7.00** Știri **11.30** Agenda publică (reluare) **18.00** Sănătate, realizator Mihaela Ghiță, invitată Paula Cosma. Tema emisiunii: Despre naștere, pas cu pas **18.30** "Audiențe în direct", realizator Ioan Anițaș **19.30** Știri **20.00** "Agenda publică", realizator Stela Cădar **21.30** Știri

## Antena 1

**7.00** Observator **8.00** Neatza cu Răzvan și Dani **12.00** Observator **14.00** Surorile **16.00** Observator **17.00** Acces direct **19.00** Observator **20.00** Poftiți pe la noi! **23.30** Xtra Night Show **1.00** Surorile (r) **2.45** Acces direct (r) **4.15** Surorile (r) **6.00** Observator

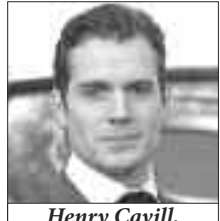
## TVR 2



**Oana Mareș, "Oanapp" - 16.55**

**7.00** Documentar 360°-GEO **8.00** Fram **10.00** Câștigă România **11.00** Femei de 10, bărbați de 10 **12.00** Teleshopping TVR 2 **12.40** Teleshopping **13.00** Cultura mino-rităților **13.30** Sănătate cu de toate **14.00** Documentar 360°-GEO **15.00** Fram **15.50** FILLER **16.00** Lonesome dove: suflul de pistolar **16.55** Oanapp **17.55** Primăverii **18.45** E vremea ta! **19.00** Teleshopping **20.00** D'ale lui Mitică **21.00** Destinul ca-n filme **22.10** Caracatița **23.25** Câștigă România (r) **0.25** Un Cupidon căzut din cer **2.05** Oanapp **3.10** Teleshopping TVR 2 **5.55** Imnul României **6.00** Poate nu știați **6.15** Teleshopping

## Pro TV



**Henry Cavill, "Nemuritorii 3D: Războiul Zeilor" - 21.30**

**7.00** Știrile Pro TV **10.30** Vorbește lumea **13.00** Știrile Pro TV **14.00** Flirt la 40 de ani **16.00** Lecții de viață **17.00** Știrile Pro TV **18.00** Ce spun românii **19.00** Știrile Pro TV **20.30** Las fierbinți **21.30** Nemuritorii 3D: Războiul Zeilor **23.45** Știrile Pro TV **0.00** Equalizer (r) **2.30** Arena bucătarilor (r) **3.00** Vorbește lumea (r) **5.00** Ce spun românii **6.00** Știrile Pro TV



## Kanal D



**Beren Saat, "Kosem" - 9.15**

**7.30** Teleshopping **8.15** Pastila de răs **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** Mireasa din Istanbul **23.00** Vulturii de noapte **1.00** Știrile Kanal D (r) **2.00** Vrei să fii milionar (r) **3.15** Puterea dragostei (r) **6.00** Teleshopping **6.30** Pastila de răs **6.45** Știrile Kanal D

## Pro Cinema



**Emily Kinney, "Terenul dragostei" - 14.15**

**7.30** Arestat la domiciliu **9.30** La bloc (r) **12.00** Un alt karate kid (r) **14.15** Terenul dragostei **16.00** Cum salvezi o căsnicie **18.15** La bloc **20.30** Un polițist cu capsă pusă **22.30** Ea e Monica Velor **0.30** Un polițist cu capsă pusă **2.30** Ea e Monica Velor



## Eurosport

**7.00** Ciclism: Turul Franței **9.30** Jocurile olimpice: Drapel și familie **10.30** Ciclism: Turul Franței astăzi **11.35** Scrimă: Campionatul Mondial, la Budapesta, în Ungaria **12.25** Raliuri: Campionatul European de raliuri, la Roma, în Italia **13.00** Ciclism: Turul Franței astăzi **14.05** Ciclism: Turul Franței **18.30** Ciclism: Turul Franței - Extra **19.00** Jocurile olimpice: Drapel și familie **20.00** Jocurile olimpice: Forța unuia **20.30** Jocurile olimpice: Forța unuia **20.55** Știrile Eurosport **21.00** Călărie: Marele Șlem Rolex **22.00** Ciclism: Turul Franței astăzi **23.00** Știrile Eurosport **23.05** Raliuri: Acces în culisele ERC **23.30** Raliuri: Campionatul italian de raliuri, în Italia **23.40** Scrimă: Campionatul Mondial, la Budapesta, în Ungaria **1.00** Ciclism: Turul Franței astăzi **2.00** Omnisport: Watts **2.30** Ciclism: Cursa din Turul Franței **4.00** Ciclism: Turul Franței **6.00** Scrimă: Campionatul Mondial, la Budapesta, în Ungaria

## Pro 2



**Violeta Isfel, "Cealaltă familie a soțului meu" - 19.00**

**7.00** Vieți schimbate (r) **8.00** Te voi găsi, te voi iubi (r) **9.00** Teleshopping **9.15** Răzbunare pe tocuri (r) **10.15** Inimi și lacrimi (r) **11.15** Teleshopping **11.45** Cealaltă familie a soțului meu (r) **13.45** Teleshopping **14.00** Te voi găsi, te voi iubi (r) **15.00** Răzbunare pe tocuri (r) **16.00** Vieți schimbate **17.00** Inimi și lacrimi **18.00** Te voi găsi, te voi iubi **19.00** Cealaltă familie a soțului meu **21.00** Răzbunare pe tocuri **22.00** Moștenirea **23.00** Vieți schimbate **0.00** Cealaltă familie a soțului meu (r) **2.00** Moștenirea (r) **2.45** Doctorul casei (r) **3.30** Daria, iubirea mea **4.15** Ce se întâmplă, doctore? (r) **4.30** Moștenirea (r) **5.15** Te voi găsi, te voi iubi **6.00** Inimi și lacrimi

## 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

## Prima TV



**Christian Clavier, "Asterix și Obelix contra lui Cezar" - 20.30**

**7.20** Focus (r) **8.00** Elisa (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** Camera de răs **14.30** Teleshopping **15.05** Cucoana Chirița (r) **17.00** Elisa **18.00** Focus **18.30** Mama mea gătește mai bine **20.30** Asterix și Obelix contra lui Cezar (r) **3.00** Mama mea gătește mai bine (r) **4.00** Trăsniți (r) **5.30** Apel de urgență (r) **6.50** Teleshopping

## RTL Club

**7.00** Magazin de dimineață **10.05** Astro show **12.55** O nevestă nouă de tot - ser. am. **13.20** Suleiman - ser. turc **15.40** Glades, crime pe litoral - ser. am. **16.45** Elif - pe drumul iubirii - ser. turc **17.50** Zdrobit - ser. turc **19.00** Jurnal RTL **21.05** Micul nostru sat - ser. magh. **22.05** Între prieteni - ser. magh. **22.45** În formă de top - film am. **1.25** CSI: investigatorii din Miami - ser. am. **3.05** Profesorul - ser. magh.

## TV2

**7.15** Moca - mag. de dimineață **9.50** Există o singură familie - ser. australian **11.45** Lumea astro **13.30** Bani murdari, dragoste curată - ser. turc **14.35** Walker, copoiul din Texas - ser. am. **16.40** Ramon, dragostea mea - ser. mex. **17.45** Păsărica - ser. turc **2.50** Doctor Blond 2 - film am. **1.25** Detectivi privați - ser. magh. **5.05** În capcană - ser. doc-reality germ.

## TVR 1



**Ioana Dumitrescu, "Lumea azi" - 13.30**

**7.00** Matinal **8.00** Matinal **10.00** Ca'n viață **11.00** Ca'n viață **12.20** Legendele palatului: Regele Geunchoho **13.30** Lumea azi **14.00** Teleshopping **14.55** Vorbește corect! **15.10** Maghiara de pe unu **16.50** Legendele palatului: Regele Geunchoho **18.00** Lumini și umbre **19.30** 100 de povești despre Marea Unire **21.00** România 9 **22.10** Che **0.20** Teleshopping **0.50** Lumini și umbre **1.50** Români care au schimbat lumea **2.20** Che **4.35** #Creativ **5.00** Drumul succesului **5.55** Imnul României

## Duna TV

**7.00** Jurnal **8.40** Prietenii lui Noe **9.20** Labirintul sorților - ser. turc. **10.10** Doctorul din provincie - ser. germ. **13.02** Jurnal **13.45** Aventuri culinare în jurul lumii - ser. gastr. germ. **15.25** Râurile de frontieră ale Europei: Odera **16.20** Dragoste infinită - ser. turc **17.10** Agentul Rex - ser. germ.-austr. **18.05** Mamă veterinară - ser. germ. **20.30** Patrulea în Alpi - ser. it. **22.25** Diagnoza - ser. pol. **23.15** Casa de modă Velvet - ser. span.



## Alegeri sănătoase când vine vorba de produsele congelate



**Când vine vorba despre alimentele congelate, ne gândim în special la faptul că multe dintre ele, în special fructele și legumele, și-au pierdut deja multe dintre proprietățile benefice. În săraftul cu acest tip de produse ascunde un pericol mai mare: tentația alimentelor semipreparate, bogate în grăsimi, sare și chiar zahăr.**

care conțin doar zaharuri din fructe.

### Semipreparatele: pizza, antreuri, pește

Regula este simplă: evitați pe cât posibil acest tip de produse. Pizza nu este neapărat un aliment nociv, dacă ingredientele folosite sunt sănătoase la rândul lor: blat subțire din făină integrală, lactate slabe în grăsimi, multe legume (dovlecel, roșii, salată etc.), pește slab. La fel se întâmplă și în cazul altor produse, care în loc să necesite prăjire se prepară la cupitor, iar ingredientele sunt puține și sănătoase. În săraftul să găsiți astfel de preparate în magazine sunt reduse. Verificați întotdeauna lista de ingrediente și refuzați produsele care conțin arome, amelioratori de gust, diferiți agenți de creștere sau afânare, coloranți sau substanțe cu nume complicate, de care nu ați auzit niciodată.

### Cum preparăm alimentele congelate

Legumele nu trebuie să fie decongelate înainte de gătire. Acestea se pot fierbe sau se pot găti la aburi imediat ce sunt scoase din congelator. Pe de altă parte însă, fructele trebuie decongelate înainte de a fi consumate, însă nu complet pentru că astfel își pierd din sucuri și din aromă.

Carnea este obligatoriu să fie decongelată înainte de prepararea termică, altfel există riscul gătirii incomplete în unele porțiuni. Ideal ar fi că decongelarea să se facă treptat, fie la frigider, fie prin ținerea carni într-un bol plin cu apă rece. Decongelarea la temperatura camerei crește riscul de multiplicare bacteriană. Peștele, de asemenea, se va decongela înainte de a fi gătit. În cazul fructelor de mare, se poate trece direct la etapa fierberii - de pildă, creveții pot fi puși congețați în apă clocotită, unde vor fi lăsați timp de 1-2 minute. Concluzia este că alimentele congelate fără alte ingrediente adăugate pot fi sănătoase, însă este foarte important și procesul de gătire. Legumele congelate prăjite în ulei, de pildă, nu vor mai rămâne sănătoase.

## Unele diete măresc nevoia organismului de apă

Dacă vrei să slăbești, trebuie să te hidratezi corespunzător. Însă e important să știi că unele diete măresc nevoia organismului de apă, iată despre ce este vorba. În funcție de alimentele pe care le consumi, nevoia organismului de apă poate să scadă (dacă bei multe smoothie-uri sau consumi multe supe), dar și să crească. Pentru că deshidratarea este unul dintre principalii inamici ai siluetei, dar și ai stării de bine, este important să știi cam câtă apă trebuie să consumi dacă ții o anumită cură de slăbire.

Dietele hiperproteice, cum sunt dietele Dukan și Atkins (ambele foarte celebre), măresc nevoia organismului de lichide. Atunci când ții o dietă care se bazează pe o cantitate mare de proteine, organismul este predispus deshidratării. Partea proastă este că nu apare neapărat și senzația de sete. Așadar, șansele de deshidratare sunt și mai mari, întrucât nu există semne care să trădeze nevoia organismului de apă. Mai mult decât atât, consumul excesiv de proteine suprasolicite rinichii, de aceea ar trebui să te asiguri că nu ești în pericol de deshidratare, astfel încât să pui și mai multă presiune pe rinichi.

Atunci când o persoană care practică sport consumă dintr-o dată mai multe proteine, fără însă să mărească și aportul lichidelor consumate, crește nivelul de uree nitrogen din sânge, ceea ce înseamnă că rinichii sunt suprasolicitați. Spre deosebire de carbohidrați, proteinele se transformă mai greu în energie, ceea ce înseamnă că organismul poate avea nevoie de mai multe lichide pentru a elimina ceea ce rămâne în corp.

Dacă în mod normal specialiștii ne sfătuiesc să consumăm în jur de 8-10 pahare de apă pe zi, persoanele care urmează o dietă bogată în proteine ar trebui să mărească acest aport. Cafeaua, ceaiul și alte băuturi care conțin cofeină nu se consideră lichide hidratante, întrucât acestea au efect diuretic, ceea ce înseamnă că stimulează, mai degrabă, eliminarea lichidelor din corp.

Un alt pericol la care te poate expune o dietă hiperproteică constă în formarea pietrelor la rinichi. Însă și acest risc poate fi redus considerabil prin hidratarea corespunzătoare. Pe de altă parte, sunt și diete care permit reducerea consumului de apă, întrucât organismul este menținut hidratat și prin alimentație. De pildă, dieta cu supă de varză, curele cu smoothie-uri și orice altă dietă care se bazează pe consumul de lichide, scad nevoia organismului de apă.

Poți bea apă când vrei tu. Însă în anumite momente, aceasta are un impact și mai puternic asupra organismului. De pildă, dacă bei un pahar cu apă cu o jumătate de oră înainte de masă, sunt șanse mari să consumi cu până la 90 de calorii mai puțin în timpul mesei, întrucât apa îți scade apetitul. Dacă bei apă cu 30 de minute înainte de fiecare masă, poți reduce aportul caloric zilnic cu până la 270 de calorii.

Fie că practici sau nu sport, îți este sau nu sete, trebuie să bei apă pe tot parcursul zilei. E indicat să ai în permanență la îndemână un recipient cu apă, din care să bei la fiecare jumătate de oră.

Alte ponturi care te vor menține hidratat la dietă și nu numai: consumă, pe post de gustare între mese, fructe zemoase precum pepenele, portocalele sau nectarinele, introdu în dietă ta supe, dar și smoothie-uri, bea ceaiuri fără cofeină, precum ceaiul din plante (mușetel, tei, sunătoare).



## Informația TV



Stela Cădar,  
"Agenda Publică" -  
20.00

6.30 Gimnastica de dimineață 7.00 Știri 12.00 Agenda Publică (reluare) 13.00 Știri 18.30 "Audiențe în direct", realizator Ioan Anițaș 19.30 Știrile ITV 20.00 Agenda Publică cu Stela Cădar

## Antena 1

7.00 Observator 8.00 Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Surorile 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Poftiți pe la noi! 23.30 Xtra Night Show 1.00 Surorile 2.45 Acces direct 4.15 Surorile (r) 6.00 Observator

## TVR 2



Corina Dănilă,  
"Primăverii" - 17.55

7.00 Documentar 360°-GEO 8.00 Fram (r) 9.00 Lonesome dove: suflet de pistolar 9.55 Generația Fit 10.00 Câștigă România 11.00 Drag de România mea 12.00 Teleshopping TVR 2 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităților 13.30 Cap compas 14.00 Documentar 360°-GEO 15.00 Fram 16.00 Lonesome dove: suflet de pistolar 16.55 Oanapp 17.55 Primăverii 18.45 E vremea ta! 19.00 Teleshopping TVR 2 20.10 Vine Sartana! 22.20 Caracatița 23.20 Câștigă România 0.20 Vine Sartana! (r) 2.05 Oanapp 2.55 E vremea ta! 3.10 Teleshopping TVR 2 4.00 Caracatița (r) 4.05 Caracatița 5.00 Gala umorului 5.55 Imnul României 6.00 Poate nu știați 6.15 Teleshopping

## Pro TV



Mihai Bobonete,  
"Las Fierbinți" -  
20.30

7.00 Știrile Pro TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile Pro TV 14.00 Elixirul dragostei 16.00 Lecții de viață 17.00 Știrile Pro TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile Pro TV 20.30 Las Fierbinți 21.30 Hitman 23.30 Știrile Pro TV 23.45 Războiul lui Connors 1.30 Elixirul dragostei (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii 6.00 Știrile Pro TV



## Kanal D



Cătălin Cazacu,  
"Cash Taxi" - 23.00

7.30 Teleshopping 8.15 Pastila de răs 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 (r) 1.30 Puterea dragostei 4.00 În căutarea adevărului (r) 5.30 Pastila de răs 6.00 Teleshopping (r) 6.30 Pastila de răs 6.45 Știrile Kanal D



## Pro Cinema



Rita Hayworth,  
"Modelul" - 16.00

5.00 La bloc (r) 7.30 Arestat la domiciliu 9.30 La bloc (r) 12.00 Agentul Cody Bnks 14.00 Sejur cu surprize 16.00 Modelul 18.15 La bloc 20.30 Înțelegerea 22.30 Vampirii deșertului 0.30 Înțelegerea 2.30 Vampirii deșertului 4.00 La bloc (r) 5.30 La Măruță (r)



## Eurosport

7:30 Ciclism: Turul Franței 9:30 Raliuri: Acces în culisele ERC 10:05 Ciclism: Turul Franței astăzi 11:05 Călărie: Marele Șlem Rolex 12:10 Ciclism: Turul Franței astăzi 13:15 Ciclism: Turul Franței 18:30 Ciclism: Turul Franței - Extra 19:05 Scrimă: Campionatul Mondial, la Budapesta, la New York, în Statele Unite 0:15 Curse de mașini: Challenge-ul Mondial Blancpain GT, la Zandvoort, în Olanda 0:45 Jocurile olimpice: Legende vii 1:00 Ciclism: Turul Franței astăzi 2:00 Raliuri: Campionatul European de raliuri, la Roma, în Italia 2:30 Scrimă: Campionatul Mondial, la Budapesta, în Ungaria 4:00 Ciclism: Turul Franței 6:00 Caiac-canoe: Cupa Mondială, la Ljubljana, în Slovenia

## Pro 2



Carmen Tănase,  
"Moștenirea" - 22.00

7.00 Vieți schimbate (r) 8.00 Te voi găsi, te voi iubi (r) 9.15 Răzbunare pe tocuri (r) 10.15 Inimi și lacrimi (r) 11.15 Teleshopping 11.45 Cealaltă familie a soțului meu (r) 14.00 Te voi găsi, te voi iubi (r) 15.00 Răzbunare pe tocuri (r) 16.00 Vieți schimbate 17.00 Inimi și lacrimi 18.00 Te voi găsi, te voi iubi 19.00 Cealaltă familie a soțului meu (r) 2.00 Moștenirea 2.45 Doctorul casei (r) 3.30 Daria, iubirea mea 4.15 Ce se întâmplă, doctore? (r) 4.30 Moștenirea 5.15 Te voi găsi, te voi iubi 6.00 Inimi și lacrimi

## 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 Astăzi seară 22.30 Jurnal mondial 22.51 Astăzi-noapte 0.02 Jurnal de închidere



## Prima TV



Irina Petrescu,  
"Acțiunea Autobuzul" - 15.05

7.20 Focus 8.00 Orgolii (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Mama mea gătește mai bine 11.00 Teleshopping 11.30 Happy News 12.00 Teleshopping 14.00 Ca-mera de răs 14.30 Teleshopping 15.05 Acțiunea Autobuzul (r) 17.00 Elissa 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Bill 23.00 Nemuritorii filmului: Draga Olteanu Matei în dialog cu Ana Ularu 1.00 Bill (r) 3.00 Mama mea gătește mai bine (r) 4.00 Trăsniți 5.30 Apel de urgență (r) 6.50 Teleshopping

## RTL Club

7.00 Mag. de dimineață 10.05 Astro show 12.50 O nevastă nouă de tot - ser. am. 13.20 Suleiman - ser. turc 15.40 Glades, crime pe litoral - ser. am. 16.45 Elif, pe drumul iubirii - ser. turc 17.50 Zdrobit - ser. turc 19.00 Jurnal RTL 21.05 Micul nostru sat - ser. magh. 22.05 Între prieteni - ser. magh. 23.50 Mr. Whiskey - ser. am. 1.30 CSI-investigatorii din Miami - ser. am.

## TV2

7.15 Moca - mag. de dim. 9.50 Există o singură familie - ser. australian 11.45 Lumea astro 13.30 Bani murdari, dragoste curată - ser. turc 14.35 Walker, copoiul din Texas - ser. am. 16.40 Ramon, dragostea mea - ser. mex. 17.45 Păsărica - ser. turc 22.50 Domnișoare de onoare 2 - film am. 2.00 Detectivi privați 5.30 În capcană - ser. germ.

## TVR 1



Ionuț Cristache,  
"România 9" -  
21.00

7.00 Matinal 9.00 Matinal 10.00 Ca'n viață 11.45 Teleshopping 12.20 Legendele palatului: Regele Geuncho 13.30 Cooltura 14.00 Teleshopping 14.55 Vorbește corect 15.10 Conviuții 16.50 Legendele palatului: Regele Geuncho 18.00 Lumină și umbră: Partea II 19.00 Români care au schimbat lumea 19.30 100 de povești despre Marea Unire 20.00 Teleshopping 21.00 România 9 22.10 Che: Part Two 0.20 Teleshopping 0.50 Români care au schimbat lumea 2.20 Che: Part Two (r) 4.35 M.A.I. aproape de tine (r) 5.00 Levintza prezintă 5.30 Cooltura 5.55 Imnul României

## Duna TV



7.00 Jurnal 8.15 Ecranul nostru - em. în lb. rom. 9.20 Labirintul sorților - ser. turc 10.05 Doctorul din provincie - ser. germ. 13.02 Jurnal 13.50 Aventuri culinare în jurul lumii - ser. gastr. germ. 15.25 Râurile de frontieră ale Europei: Tana 16.20 Dragoste infinită - ser. turc 17.10 Agentul Rex 18.05 Mama veterinară - ser. germ. 20.30 Patrulea în Alpi - ser. it. 21.35 Mattoni 5 - ser. ceh 22.40 Insula lui Pietro - ser. it.

# Eleganță și stil pentru domnișoarele de onoare

În acest articol am decis să discutăm despre câteva lucruri de care ar trebui să țină cont o domnișoară de onoare la o nuntă. Înainte de toate, ar trebui să începem prin a menționa care este rolul domnișoarei de onoare la nuntă.

Rolul domnișoarei de onoare este unul extrem de important la o nuntă. De obicei domnișoarele de onoare sunt prietene apropiate sau rude apropiate ale miresei și printre persoanele care se asigură de bunul mers al lucrurilor în ziua cea mare. Practic, domnișoarele de onoare au datoria de a lua de pe umerii miresei, dificultățile apărute în ziua nunții.

Ținând cont de cele precizate mai sus, domnișoara de onoare nu este printre cei mai relaxați invitați la nuntă. Nu este nuntă unde totul să decurgă perfect, însă pentru a putea acționa din timp, domnișoara de onoare ar trebui să cunoască în detaliu planul pentru ziua nunții: orele la care se întâmplă lucrurile, cine, unde și ce ar trebui să facă, să aibă toate numerele de telefon ale furnizorilor șamd. De obicei cea mai apropiată prietenă a miresei este domnișoara de onoare care va coordona activitatea celorlalte, dacă este cazul, astfel rolurile nu se vor încurca.

Ajungem la partea preferată de Demetra Boutique și anume eticheta de stil pentru domnișoara de onoare, rochia și accesoriile potrivite.

Ce ar trebui să știi că și domnișoara de onoare, dar și că mireasă, dacă citești acest articol, este că rochia domnișoarei de onoare este achitată de către domnișoară, nu de către mireasă. Asta con-



form etichetei.

Însă trendurile la nunți merg către crearea unui tablou al nunții, în care domnișoarele de onoare se "asortează" cu întreaga nuntă, sunt îmbrăcate în rochii de aceeași culoare (modelele pot să difere, adaptându-se siluetei fiecărei fete). De obicei, atunci când mireasa dorește acest lucru și bugetul rochiei este peste bugetul domnișoarei, fie achită mireasa diferența, fie

domnișoara refuză invitația. Sunt lucruri de înțeles, de ambele părți.

Oricum, ideea e că se pot confecționa rochii pentru domnișoare de onoare, la comandă, la prețuri foarte bune. Dacă domnișoara de onoare își alege singură rochia, atunci ar trebui să știe că este exclusiv că rochia să fie albă sau nuanțe gen ivory. În ceea ce privește prețul rochiei, nu este nimic greșit dacă o domnișoară de onoare alege

o rochie care concurează ca și preț cu rochia miresei, atâta timp cât rochia ei nu eclipsează rochia miresei.

În ceea ce privește lungimea rochiei, acesta trebuie aleasă și în conformitate cu momentul zilei când are loc petrecerea. Dacă petrecerea are loc ziua, lungimea poate fi până la genunchi sau gambe, însă în momentul în care avem un eveniment de seară, se impune o rochie

de gală lungă. În ceea ce privește accesoriile, o poșetă plic (dar și cu baretețe, pentru că s-ar putea să ai mâinile ocupate) este ideală pentru o domnișoară, pentru telefon, portofel și câteva farduri. Apoi, trebuie să ții cont că vei avea fie o brățară florală, fie un buchetel de flori. În rest optează pentru bijuterii fine, în conformitate cu stilul evenimentului. Nu uita, "less is more".



## Informația TV



Larisa Matei, "Știrile ITV" - 19.30

6.30 Gimnastica de dimineață 11.30 Agenda Publică (reluare) 13.00 Știri 18.30 "Audiție în direct", Eva Laczko 19.30 Știri 20.00 "Agenda publică", realizator Stela Cădar 22.00 Știri 22.30 "Audiție în direct" (redifuzare)

## Antena 1

7.00 Observator 8.00 Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Surorile 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 iUmor 21.30 Un negru pentru Casa Alba 23.30 Xtra Night Show 1.00 Surorile (r) 2.45 Acces direct (r) 4.15 Surorile (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 Noaptea îndrăgostiților 16.00 Lecții de viață 17.00 Știrile Pro TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile Pro TV 20.30 Las Fierbinți 21.30 Garda de corp 23.30 Știrile Pro TV 23.45 Paul. Un extraterestru fugit de-acasă 1.45 Noaptea îndrăgostiților (r) 3.15 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r) 6.00 Știrile Pro TV



## Kanal D



Mihai Mitoseru, "Se strigă darul" - 23.00

7.30 Teleshopping 8.15 Pastila de răs 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 (r) 2.00 Puterea dragostei (r) 4.30 În căutarea adevărului (r) 6.00 Teleshopping 6.30 Pastila de răs 6.45 Știrile Kanal D



## Pro Cinema



Anna Hutchison, "Cabana din pădure" - 22.45

8.45 La bloc (r) 11.15 Dragoste și alte necazuri 13.30 Omul - Păianjen 16.00 Inside Job: Adevărul despre criză 18.15 La bloc 20.30 Liga 22.45 Cabana din pădure 0.45 Liga (r) 2.45 Cabana din pădure (r) 4.15 La bloc (r)



## Eurosport

7:30 Ciclism: Turul Franței 9:30 Scrimă Campionatul Mondial, la Budapesta, în Ungaria 11:00 Ciclism: Turul Franței astăzi 12:00 Ciclism, Turul Franței 18:50 Ominsport- Watts 19:00 Curse de mașini - Zandvoort Challengeul Mondial Blancpain GT, la Zandvoort, în Olanda 19:30 Raliuri-Italia, Campionatul European de raliuri, la Roma, în Italia 20:00 Formula E - New York, Campionatul FIA, în Statele Unite 20:45 Scrimă Campionatul Mondial, la Budapesta, în Ungaria 22:05 Ciclism, Turul Franței 23:05 Caiac-Canoe - Slovenia, Cupa Mondială, la Ljubljana, în Slovenia 23:35 Tenis de masă - Openul Australiei, Circuitul Mondial, la Geelong, în Australia 0:30 Caiac-Canoe - Slovenia, Cupa Mondială, la Ljubljana, în Slovenia 1:00 Ciclism: Turul Franței 2:00 Jocurile Olimpice 4:00 Ciclism- Turul Franței

## Pro 2



Tej Sapru, "Te voi găsi, te voi iubi" - 18.00

7.00 Vieți schimbate (r) 8.00 Te voi găsi, te voi iubi (r) 9.15 Răzbunare pe tocuri (r) 9.15 Răzbunare pe tocuri (r) 10.15 Teleshopping 11.15 Inimi și lacrimi (r) 11.45 Cealaltă familie a soțului meu (r) 14.00 Te voi găsi, te voi iubi (r) 15.00 Răzbunare pe tocuri (r) 16.00 Vieți schimbate 17.00 Inimi și lacrimi 18.00 Te voi găsi, te voi iubi 19.00 Cealaltă familie a soțului meu 21.00 Răzbunare pe tocuri 22.00 Moștenirea (r) 2.45 Doctorul casei (r) 3.30 Daria, iubirea mea 4.15 Ce se întâmplă, doctore? (r) 4.30 Moștenirea (r) 5.15 Te voi găsi, te voi iubi (r) 6.00 Inimi și lacrimi

## 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 B Jurnal mondial 23.00 Jurnal 1.02 Jurnal de închidere

## Prima TV



Jackie Chan, "Luptătorii Kung Fu" - 20.30

7:20 Focus 8.00 Orlogii 9:30 Teleshopping 10.00 Mama mea gătește mai bine 11:00 Teleshopping 11:30 Casa: construcție și design 12:00 Teleshopping 14.00 Camera de răs 14.30 Teleshopping 15:05 Nemuritorii filmului: Draga Olteanu Matei în dialog cu Ana Ularu (r) 17:00 Elisa 18:00 Focus 18 19:30 Mama mea gătește mai bine 20:30 Luptătorii Kung Fu 23:00 Focus din inima României 23.30 Nemuritorii filmului: Stela Popescu în dialog cu Irina Drăganescu 1.00 Film artistic 5.30 Apel de urgență (r) 6:50 Teleshopping

## RTL Club

7.00 Magazin de dimineață 10.05 Astro show 12.50 Muppet Show - ser. am. 13.20 Suleiman - ser. turc 16.40 Glades, crime pe litoral - ser. am. 16.45 Elif - pe drumul iubirii - ser. turc 17.50 Zdrobit - ser. turc 19.00 Jurnal RTL 21.05 Micul nostru sat - ser. magh. 21.05 Între prieteni - ser. magh. 22.45 The Expendables - Cei sacrificabili - film am. 2.30 Mr. Whiskey - ser. am.

## TV2

7.15 Moca - mag. de dimineață 9.50 Există o singură familie - ser. australian 11.45 Lumea astro 13.30 Bani murdari, dragoste curată - ser. turc 14.35 Walker, copoiul din Texas - ser. am. 16.40 Ramon, dragostea mea - ser. mex. 17.45 Păsărica - ser. turc 22.50 Dracul se îmbracă în Prada 2 - film am. 1.25 Propaganda - mag. cultural 2.20 Detectivi privați - ser. magh.

## TVR 1



Alina Stancu, "Teleshopping" - 14.00

7.00 Matinal 10.00 Ca'n viață 11.45 Teleshopping 12.20 Legendele palatului: Regele Geunchogo 13.30 Vizită de lucru 14.00 Teleshopping 14.55 Vorbește corect! 15.10 Akzente 16.50 Legendele palatului: Regele Geunchogo 18.00 Lumini și umbre 19.00 Români care au schimbat lumea 19.30 100 de povești despre Marea Unire 20.00 Teleshopping 21.00 România 9 22.00 Moștenirea clandestină 23.00 Arheologia crimelor comunismului 0.00 Teleshopping 0.30 Lumini și umbre 2.00 Moștenirea clandestină (r) 2.50 Aventura urbană (r) 3.40 Teleshopping 4.30 Vizită de lucru 5.00 Dosar România 5.55 Imnul României

## Duna TV

7.00 Jurnal 8.45 Prietenii lui Noe 9.20 Labirintul sorților - ser. turc 10.05 Doctorul din provincie 13.02 Jurnal 13.45 Aventuri culinare în jurul lumii - ser. gastr. germ. 15.20 Încălzirea globală, 5 grade în plus - film austr. 16.15 Dragoste infinită - ser. turc 17.10 Agentul Rex 18.05 Mama veterinară - ser. germ. 20.30 Patru în Alpi - ser. it. 21.35 Tată de grădiniță - film am. 23.15 Caporalul și ceilalți - film magh.



## CardioBor

## Supliment alimentar cu rol adjuvant în menținerea bunei funcționări a sistemului cardiovascular

Produsele sau suplimentele nutritive concepute de laboratoarele Hypericum sunt obținute din surse naturale atent verificate. Materiile prime folosite sunt procurate din zone nepoluate, ecologic curate, astfel încât putem garanta puritatea produsului prin lipsa de contaminanți toxici carcinogeni, metale grele, erbicide, insecticide, îngrășăminte chimice, microorganismе sau viruși patogeni.

Suplimentul alimentar CardioBor este un produs atent formulat în baza observațiilor din cadrul studiului clinic pilot efectuat la Centrul de Cardiologie al Universității din Craiova ce a fost condus de Dr. C. Militaru. Cercetarea a avut în vedere studiul efectelor clinice și biologice ale combinației Fructobor de calciu - Resveratrol, combinație ce a prezentat efecte sinergice cu rezultate benefice asupra pacienților cu angină pectorală și alte probleme cardiovasculare. În plus, puterea de acțiune a produsului este crescută și prin adăugarea maltodextrinei care sinergizează cu fructoborul de calciu, potențându-i efectele. Datorită formulei concentrate, produsul de față asigură o cantitate optimă de compuși activi, fiind totodată ușor de utilizat. Astfel, combinația celor două ingrediente active ale produsului cu maltodextrina este utilă pentru menținerea bunei funcționări a sistemului cardiovascular. CardioBor contribuie la tonifierea mușchiului cardiac și a arterelor, stimulând circulația coronariană, îmbunătățind fluxul sanguin, facilitând oxigenarea inimii, sporind rezistența la efort și echilibrând fracțiile colesterolului (HDL și LDL).

## Principalele proprietăți ale ingredientelor

Resveratrolul este un binecunoscut polifenol cu proprietăți antioxidante și cardioprotectoare, fiind una din probabilele explicații pentru „paradoxul Francez”. Acesta se regăsește, în mod natural, în fructe precum strugurii roșii, afinele, mure-

le, merișoarele și în derivatele acestora (e.g. vinul roșu). Având o putere antioxidantă mai mare decât cea a vitaminei E, C și chiar și decât cea a betacarotenului, Resveratrolul protejează eficient organismul împotriva stresului oxidativ, bolilor cardiovasculare și a cancerelor, având și un efect anti-îmbătrânire pronunțat. În produsul de față, el este prezent sub forma sa naturală și biodisponibilă, din extractul de Troscot japonez (Polygonum cuspidatum).

Maltodextrina este un polizaharid obținut prin hidrolizarea parțială a amidonului. Laboratoarele Hypericum folosesc doar maltodextrina obținută din porumb, astfel încât nu există riscul provocării unor reacții neplăcute la persoanele cu sensibilitate la gluten sau boală celiacă. În produsul de față, maltodextrina are rolul de a potența activitatea și biodisponibilitatea Fructoborului de calciu. În prezent, această combinație deosebit de eficientă este unică pe piața suplimentelor alimentare din România!

Fructoborul de Calciu este un complex organic de calciu, fructoză și bor ce se regăsește în mod natural în fructe și legume proaspete, dar și în nuci și ierburi aromatice. Acesta este considerat una dintre cele mai biodisponibile surse de calciu și bor, fiind mai sigur și ușor de asimilat decât acidul boric/borax/borat de sodiu. De fapt, fructoborul de calciu este singura formă alimentară a borului considerată sigură, stabilă, non-toxică și deosebit de activă biologic.

Numeroase studii științifice, din țară dar și din exterior, au verificat și confirmat importanța borului organic, și în special a fructoborului de calciu, pentru sănătatea întregului organism și cu precădere a sistemelor osteoarticulare, cardiovascular și imunitar. Lipsa borului în organism este asociată, de obicei, cu:

- niveluri scăzute ale calciului, magneziului și fosforului cauzate de o absorbție ineficientă a acestor minerale;
- niveluri scăzute ale 25-hidroxicolecalciferolului (vitamina D3), ale ceruloplasminei serice (enzimă relevantă în metabolismul cuprului) și ale eritrocit-superoxid-dismutazei (SOD - o enzimă cu acțiune antioxidantă puternică);

- niveluri crescute de calciu plasmatic, creatinină serică și uree sanguină;

- fragilitate osoasă și risc crescut de osteoporoză;

- agilitate mentală redusă la femeile aflate la postmenopauză și la bărbații de peste 45 de ani.

Beneficiile suplimentării cu fructobor de calciu sunt cu atât mai mari când acest obiect este adoptat încă din copilărie deoarece borul organic are un rol crucial în procesele de creștere și formare a masei osoase.

Un studiu clinic pilot efectuat la Centrul de Cardiologie al Universității din Craiova, condus de Dr. Constantin Militaru, a vizat combinația fructoborului de

calciu cu resveratrolul. Cei doi compuși s-au dovedit a avea acțiune sinergică, fapt resimțit asupra stării clinice și biologice a pacienților cu angină pectorală și alte afecțiuni cardiovasculare. În acest sens, fructoborul de calciu vine în sprijinul resveratrolului protejându-l. Fructoborul de calciu devine un stabilizator pentru resveratrol, luptând împotriva degradării acestuia în tractul digestiv. Tot în cadrul studiului, s-a dovedit că sinergismul pozitiv al fructoborului de calciu cu resveratrolul, duce la îmbunătățirea eficacității biologice ca agenți antioxidanți și antiinflamatori ai acestor doi compuși. În concluzie, calitățile complementare și sinergice ale celor doi compuși asigură o protecție optimă a sistemului cardiovascular.

Fructoborul de calciu are efecte benefice și asupra metabolismului lipidic, el scăzând nivelul colesterolului sanguin și al trigliceridelor crescute peste limitele normale. Nu în ultimul rând, fructoborul de calciu prezintă și efecte antioxidante, limitând stresul oxidativ și protejând indirect proteinele împotriva procesului de peroxidare (crește valorile enzimelor antioxidante: superoxid dismutază - SOD, catalază, glutatation peroxidază, ceruloplasmină, vitamina C). În concluzie, prin sinergia dintre cele două forme de Resveratrol, Fructoborul de calciu și Maltodextrina, suplimentul de față contribuie la obținerea unui flux sanguin normal la nivel coronarian și arterial și îmbunătățește capacitatea de oxigenare a inimii. Nu în ultimul rând, produsul de față poate ajuta la reducerea necesarului de nitroglicerină.

Precauții:

- Femeile gravide sau care alăptează și persoanele care urmează tratamente medicamentoase sau care se află sub supraveghere medicală sunt sfătuite să consulte un specialist înainte de începerea curei;
- A nu se depăși doza recomandată pentru consumul zilnic;
- A nu se lăsa la îndemână și la vederea copiilor mici;
- Acesta este un supliment alimentar și nu trebuie să înlocuiască o dietă variată și echilibrată și un mod de viață sănătos;
- Produsul nu conține ingrediente cu potențial alergic.

## Precauții:

- Femeile gravide sau care alăptează și persoanele care urmează tratamente medicamentoase sau care se află sub supraveghere medicală sunt sfătuite să consulte un specialist înainte de începerea curei;
- A nu se depăși doza recomandată pentru consumul zilnic;
- A nu se lăsa la îndemână și la vederea copiilor mici;
- Acesta este un supliment alimentar și nu trebuie să înlocuiască o dietă variată și echilibrată și un mod de viață sănătos;
- Produsul nu conține ingrediente cu potențial alergic.

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. 7 / Tel: 0261.716 450

Producător:  
HYPERICUM IMPEX S.R.L.  
Sediul: Baia Sprie, str. Gutinului, nr. 3A,  
Maramureș, România / Tel/fax:  
0262.271.338 ; 0262.372.695  
Tel. comenzi: 0262.263 048

E-mail: office@hypericum-plant.ro sau  
hypericumimpex@yahoo.com

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

