

Teraz również w internecie: www.teletydzien.pl

14.09. - 20.09.2012

Popularny magazyn telewizyjny

Nr 37 10 września 2012
cena 1,99 zł
w tym 8% VAT



Nr indeksu 376364 wyd. B



**KOMISARZ ALEX
I JEGO GOŚCIE W NOWYM
SEZONIE** s.10-11

NASZ
CYKL:
60 LAT
TVP

LATA 70.

**ZŁOTA ERA
POLSKICH
SERIALI**

s.14-15

**DOMINIKA
OSTAŁOWSKA**
UJAWNI
MROczne
SEKRETY
REZYDENCJI
BOGACZY
s.66

DVB-T

**TERAZ
W TELE TYGODNIU
KOMPLETNY
PROGRAM**

**NAZIEMNEJ
TELEWIZJI CYFROWEJ
DVB-T***

(*szukaj oznaczeń na stronach z programem)

**ANITA
SOKOŁOWSKA**

PRZYJACIÓŁKI

**ENERGICZNA BIZNESWOMAN
Z POCZUCIEM HUMORU**

s.74

NASI AUTORIZY: ŁEPKOWSKA ★ SZABŁOWSKA ★ TYSZKIEWICZ ★ FRIEDMANN ★ MLECZKO

Na półce

Gardło już nie boli

Pastyliki do ssania Tantum Verde szybko łagodzą ból, zmniejszają zaczerwienienie i obrzęk gardła wywołane infekcjami wirusowymi lub bakteryjnymi. **ok. 16 zł (20 pastylek)**

Smak lasu

Tartaro Borowikowy Las to wyjątkowe połączenie serka twarogowego z kawkami szlachetnego borowika, króla grzybów. Pyszna porcja 200 g. **ok. 4,19 zł (150 g)**

Stary nowy lek

No-Spa Comfort to nowa odsona klasycznego leku rozkurczowego. Powiększony tabletki są pomocne przy schorzeniach dróg żołądkowych i moczowych, a także przy bólach głowy i miaszczkowych. **ok. 16 zł (20 tabletek)**

Mocne stawy

Marine Collagen (Alter Medica) uzupełnia dietę w białka kolagenowe. Dopełniają i odbudowują tkanki kostną i łączną stawów oraz ścięgna. **ok. 69 zł (190 kapsułek)**

Len w oleju

Olej kmięszki Oliwin powstał z siemienia. Chroni przed dusznicą i nadciśnieniem. Pomaga w leczeniu chorób układu nerwowego. Zmniejsza stany zapalne jelit. Jest pomocny w leczeniu egzemy, łuszczycy i trądziku różowatego. **ok. 16 zł (250 ml)**

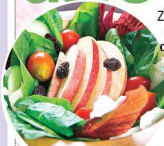
Oliwki na zdrowie

Oliwki są bogate w fosfor, potas i żelazo, a także w wit. z grupy B. Wspomagają m.in. układ nerwowy i wątrobę. Obniżają też poziom cukru. Sięgnij po oliwki Bialeris®. **ok. 5,50 zł (235 g)**

Sanatorium w domu

Bals Sanitar to precyzyjnie dobrane składniki mineralne i siarczanki starożytnego Uzdrowiska Białka. Działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwnaczyniowo. **ok. 18 zł (300 g)**

Dieta... albo skuteczna



Dieta kopenhaska

Bardzo restrykcyjna. trwa 13 dni. Można schudnąć 4-8 kg. Nleństwo, nie jest to dieta zbilansowana, a więc nie jest zdrowa. Kolejny się często efektom jej.

Ćwiczyć

- Wysokie fizyczne jest niedostępnym elementem skutecznego odchudzania.
- Nie musisz zaprzyniać się na siłownię. Wystarczy 3-4 razy w tygodniu będziesz ćwiczyć przez 30-40 minut.
- Najsukuteczniejsze są najprostsze ćwiczenia: pągnięcia, przysiady, brzośki czy pompek.
- Dzięki ćwiczeniom nie tylko schudnieś, ale także wyrobisz sylwetkę.



Z dietami jest jak z modą na ubrania. Gdy pojawia się coś nowego – wszyscy muszą spróbować. Jeśli nie są Ci obce terminy: kopenhaska, Dukana, czy 1000 kalorii, koniecznie przeczytaj!

Wielkość kobiet ma ze sobą choćby jedną dietę odchudzającą. Często jest tak, że panie decydują się przejść na katering, bo jest modna, bo koleżanka z pracy straciła na niej 5 kg w tygodniu, a nie zastanawiają się nad konsekwencjami. Gdybyś przed rozpoczęciem odchudzania przeczytała wszystkie publikacje na ten temat, pewnie na wielkość z nich byś się nie skusiła. Diety eliminacyjne mogą stosować tylko osoby dorosłe, które są całkowicie zdrowe. Kobiety w ciąży, czy karmiące piersią nie mogą się odchudzać.

Dieta 1000 kalorii

Najbardziej zdziwiona, choć bardzo wyjątkowa. Trzeba jeść długo zaprzyniać się z tabelką kalorii i wazyć każdy składnik. Przy aktywnym trybie życia, takie ograniczenie kalorii może być niebezpieczne.



Dieta Dukana

Zwana też proteinową. Składa się głównie z mięsa i chudego nabiału. W kolejnych etapach dochodzą warzywa. Ułoga w błonnik, powoduje zaparcia.

Dieta od specjalisty

Najlepiej wybrać się do dietetyka. Potrzeba co najmniej 3 spotkań, każde kosztuje ok. 100 zł, ale wtedy masz pewność, że dieta jest zbilansowana i przystosowana do Twoich potrzeb. Schudnieś wolno, ale trwale, bo diety nie stale zmienia Twoje nawyki.



4 pytania do...



Męska sprawa

Mówiąc o reorganizacji zachowania na raka prostaty i inne nowotwory układu moczowo-płciowego często używa się terminu „czynniki ryzyka”.
Q Czy są owc czynniki?
 – Czynniki ryzyka to sytuacja i zachowania, które sprawiają, że wzrasta niebezpieczeństwo zachorowania na nowotwór. Na części czynników nie mamy wpływu np. geny, wiek, ale są też sytuacje od nas zależne. Mam na myśli używkę, np. papierosa, a także niewłaściwą dietę, która coraz częściej doprowadza do zachwiania i cyfliczności oraz braku codziennego aktywności fizycznej. Możemy to zmienić, właściwie dbając o swoje zdrowie.
Q Obecnie dużo mówi się również o wczesnej diagnostyce.
 Znacząco, że trzeba się badać nawet gdy nie zauważamy żadnych zmian?
 – Jeśli nie zauważamy żadnych niepokojących objawów, to wystarczająco badania okresowe. Gdy pojawiają się objawy niezapewniające do tej pory, częste i bolesne oddawanie moczu, wstawanie do toalety kilka razy w nocy, wąska i słaby strumień moczu – takie objawy powinny nas zaniepokoić i skierować do lekarza pierwszego kontaktu. Jeśli natomiast pojawi się bezbolesny krewistość, jest to już alarm i na pewno trzeba wykonać przynajmniej jedno z badań.
Q Problem z prostatą to nadal temat tabu dla wielu mężczyzn...
 – Niestety, zgadza się. Choc w ostatnich latach jest coraz lepiej. Myślę, że świadomość społeczeństwa w tej kwestii wzrasta. Istotną rolę męczyzna przedłożenia stanu swojego zdrowia ponad wstyd i strach.
Q Gdzie zatem szukać wsparcia i informacji?
 – Jest kilka stowarzyszeń i programów edukacyjnych działających we współpracy z Polskim Towarzystwem Urologicznym (PTU), najwięcej informacji możemy uzyskać zgłoszeniem mailowym w tej dziedzinie. „Jeśli zadbać ... to wygram” – to jest jedno naszych dzieł.

Zbadaj się!
 Otwarta seria edukacyjna dla pacjentów urologicznych pt. „Jeśli zadbać ... to wygram” odbędzie się 13 września 2012 o godz. 12.15 podczas 42. Kongresu Naukowego PTU w Nowym Centrum Wyższej Szkoły Medycznej Międzywojewódzkiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi (sala obrad „B”), pod adresem: Al. Piłsudskiego 2, w Łodzi. **WSTĘP BEZPŁATNY!** Wymagane wcześniejsza rejestracja – szczegóły na stronie internetowej www.ptur.org.pl



Ból w pachwinie

Kiedy kaszły lub intensywnie ćwiczą, w pachwinie pojawia się bólący guz. Któryś pódmy naka. Co to może być?
Adrian z Krakowa
 Jeśli w opisanych okolicznościach w okolicy pachwiny poja-

widuje się ją odpowiednio do jamy brzusznej. Z czasem guz może się powiększać, a ból narastać. Przypadki nie wolno lekceważyć, a pozostawienie jej na swoim miejscu grozi poważnymi konsekwencjami. Gdy przetrwała uwolniona tam, nie jest w stanie już wrócić na swoje miejsce, może dojść do niedrożności jelit. Różną zgłosz się do chirurga, który po potwierdzeniu diagnozy zastosuje odpowiednie leczenie operacyjne.

Pięć porcji zdrowia
 Zupa z dymki czy kabaczek i faszerowany pieczarkami, do tego owocowy deser i szklanka soku – oto idealny zestaw dla naszej Sirowca marchewka może być jedną z pięciu zalecanych porcji.
 diety. Dlaczego? Ponieważ zawiera 5 porcji! Pięć porcji owoców i warzyw dziennie to odpowiednia ilość składników odżywczych dla organizmu, przy czym sok warzywno-owocowy może zastąpić jedną z tych porcji. Swojemu dziecku zapakuj do szkolnego plecaka owoc, warzywo lub butelkę soku. Więcej na www.5porcji.pl

Co to jest przerost gruczołu prostaty



ZDROWA
 Prawidłowa prostata ma kształt kasztana i wielkość ok. 25 cm sześciennych.

CHORA
 Powiększony gruczoł naciska na przewód moczowy i może utrudnić oddawanie moczu.