

„În loc să bei kaloriile, îți recomand să savurezi aerul festiv de sărbători”

Interviu cu Hatházi Henrietta, nutriționist, dietetician și antrenor personal

Mai sunt zile numărate până la Crăciun și pentru că tentațiile culinare devin inevitabile, ne-am întrebant cum putem să ne bucurăm de bucatele festive fără a pune în pericol echilibrul alimentar? Pentru a răspunde la această întrebare și pentru a oferi sfaturi utile, am discutat cu Hatházi Henrietta (Henó), nutriționist, dietetician și antrenor personal. În cadrul interviului, tânăra din Sfântu Gheorghe ne împărtășește câteva strategii practice care să ne ajute la planificarea unor mese festive echilibrate, la menținerea activității fizice, dar și la gestionarea consumului de dulciuri. Descoperă din rândurile de mai jos cum să transformi rețetele tradiționale în opțiuni culinare mai sănătoase, fără a sacrifica gustul, care anume sunt alimentele care pot ajuta la menținerea nivelului de energie în această perioadă, dar și ce facem dacă totuși am mâncat prea mult. **PAGINA 6**



Pistă de biciclete de aproape 5 kilometri între Sfântu Gheorghe și Arcuș



Consiliul Județean (CJ) Covasna a aprobat, joi, studiul de fezabilitate și indicatorii tehnico-economici pentru realizarea unei piste de biciclete în lungime de 4,7 kilometri între municipiul Sfântu Gheorghe și comuna Arcuș. **PAGINA 4**

Câte ocazii ai de a te întâlni cu Moș Crăciun?

Agenda evenimentelor din județul Covasna, perioada 15 - 21 decembrie | **PAGINA 2**

Primăria Sfântu Gheorghe a renunțat la jumătate din suma alocată de CJ din cota de 6% din impozitul pe venit



Primăria Sfântu Gheorghe a renunțat la jumătate din suma repartizată de Consiliul Județean (CJ) Covasna din cota de 6% din impozitul pe venit încasat suplimentar peste limita stabilită, banii fiind cedați în favoarea altor localități pentru derularea unor proiecte de dezvoltare de interes local sau regional. **PAGINA 3**

„Crăciunul Împreună”: cea mai frumoasă listă de fapte bune, bifată de peste 200 de voluntari întorsureni



Spiriduși, Moși, ajutoarele Moșului. Le putem spune în fel și chip celor care luna aceasta s-au implicat în campania „Crăciunul Împreună”, de la Întorsura Buzăului. Dar poate cele mai bune caracterizări care li se potrivesc ar fi: super-voluntari, oameni minunați, esența unui prezent frumos, speranțele unui viitor luminos. Pentru că datorită fiecăreia dintre cele peste 200 de persoane care și-a pus „căciula” de voluntar acest demers este un real succes. **PAGINA 5**

EDITORIAL. Regimul Ciolacu cumpără presa cu bani de la partide

Starea presei independente din România este una proastă. Urmând fără jenă exemplul viu al „fratelui” Viktor Orbán, regimul Ciolacu cumpără televiziuni, ziare, radiouri cu banii partidelor. Că partidele au de

unde, sunt milioane și milioane de euro din bani publici, banii tăi și-ai mei adică, pe care partidele de la Putere le bagă-n buzunarele patronilor de presă pentru ca publicațiile sau televiziunile respective să

nu vadă decât ce trebuie să vadă, ce folosește partidelor cu pricina.

Un tipic exemplu de „dare și luare de mită” este recenta dezvăluire a ziarului Libertatea cu privire la milionul de euro cu

care PNL i-a cumpărat pe teribilii jurnaliști de la Digi 24. O televiziune pe care, în lipsă de altceva mai bun în materie de știri, o urmăresc.

✍️ Dumitru Manolăchescu | **PAGINA 3**