

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Cuv. Alipie Stâlpcicul, Nicon și Stelian Paflagonul (Dezlegare la pește)

Calendar greco catolic: Cuv. Alipie Stâlpcicul, Nicon Metanoitul și Stelian Paflagonul

Soarele **răsare** la ora: 07.52
Soarele **apune** la ora: 16.48

1901 - S-a născut Mihail Drumeș, prozator și dramaturg.

1917 - Primul Război Mondial: S-a încheiat, la Focșani, armistițiul între România și Puterile Centrale.

1941 - Președintele american Franklin D. Roosevelt stabilește ca Ziua Recunoștinței să fie celebrată în fiecare a patra zi de joi din luna noiembrie.

1956 - A încetat din viață astronomul Constantin C. Popovici, membru de onoare al Academiei Române.

1998 - Cele 11 țări membre ale Inițiativei de Cooperare Sud-Est Europene (SECI), printre care și România, au semnat, la Atena, un acord cu privire la transporturile rutiere comerciale.

2008 - O serie de atacuri și explozii s-au produs în capitala economică a Indiei, Bombay. Atacatorii au deschis focul asupra unor hoteluri de lux (Taj și Oberoi), într-o gară aglomerată din oraș, un spital, dar și în restaurante de lux. Atacurile au provocat moartea și rănierea a sute de persoane.

Stil de viață

Sucuri naturale antistres

Sarcinile de serviciu, la care se adaugă treburile, casnice sunt uneori surse de stres. Există câteva sucuri naturale, ideale pentru a-ți începe ziua și să te menții cu un tonus bun. Iată care sunt acestea.

Suc de ananas. Ai nevoie de 5-6 felii de ananas, o porțocală, 2-3 felii de mere și de un morcov. Pui ingredientele într-un blender, iar când este gata îl lași jumătate de oră la frigider, ca să se răcească. Poți adăuga și unul-două cuburi de gheață. Sucul nu doar că este foarte gustos, dar sporește pu-

țerea de concentrare și te ajută să te relaxezi, datorită conținutului bogat de minerale și vitamine. **Suc de pere.** Perele sunt recunoscute ca fiind unele dintre fructele cu cel mai puternic efect antistres. Au un conținut bogat de zahăr natural, adică fructoză, dar conțin din belșug și vitamina B, magneziu și potasiu. Ca să obții sucule relaxant, nu trebuie decât să dai delicioasele fructe prin blender. O cană, băută la micul dejun, te va ajuta să ai o stare de bine pe tot parcursul zilei. **Sucul de afine.** Extrem de gustos, dar și cu un puternic efect calmant este sucule de



afine. Pui în blender 200-300 de grame de afine, apoi amesteci cu o lingură de miere de albine și băutura este gata. Poți adăuga și 2-3 cuburi de gheață. Afinele conțin un număr mare de antioxidanți, cât și de vitaminele C și A, care ajută la o bună funcționare a sistemului nervos. Totodată, au și un conținut scăzut de calorii, deci nu favorizează apariția kilogramelor nedorite. ■ D. A. N.

Dieta care alungă stresul

Ritmul alert în care trăim, sarcinile nenumărate pe care le avem de îndeplinit, atât acasă cât și la serviciu ne fac să fim din ce în ce mai stresați. Ei bine, echilibrul poate fi redobândit cu ajutorul alimentației.

Mănâncă alimente care conțin fier. Este binecunoscut faptul că lipsa fierului din organism te face să te simți slăbită și mai stresată, deci să fii mai nervoasă, mai lipsită de vlagă decât de obicei. De asemenea, îți va fi foarte greu să te concentrezi pentru a-ți realiza obiectivele zilnice. De aceea, este foarte important să se consume alimente bogate în

fier, ca ouăle, fasolea, spanacul, linte, carnea roșie, fulgii de ovăz, dar și nucile și fisticul. Dacă ai un loc de muncă solicitant, alege ca în pauza de masă să mănânci alimente bogate în magneziu, pe care să le combini cu cele bogate în fier. De exemplu, o salată de ton, o mâncare de mază, spanac cu ou, somon la grătar, iar la desert alege banane ori ciocolată neagră. Este foarte important să încerci să excluzi din alimentație băuturile care conțin cofeină și pe cele carbogazoase. Și pentru cină există mâncăruri care te pot ajuta să treci peste perioadele stresante. Poți opta pentru o porție de tăiței, pentru o mămăligă cu pește



sau cu brânză de vaci. O salată cu pui, este, de asemenea, recomandată. Și paste cu ton, cu puțin busuioc, sunt o alegere indicată. La cină poți bea și un pahar cu vin roșu, căci are un efect relaxant. În perioadele stresante, multe persoane simt nevoia să mănânce dulciuri. Le poți înlocui cu o salată de fructe sau un iaurt de fructe. Poți alege și iaurt cu miere și nuci.

■ Doina A. NEAGOE

horoscop



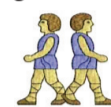
Berbecul

Situația financiară vă va interesa destul de mult, pentru că sunteți extrem de tipicar și vreți ca totul să decurgă conform unui plan. Veți încerca să faceți față tuturor cheltuielilor și vor exista și momente în care veți fi nemulțumit.



Taurul

În familie se vor dezbate chestiuni de interes comun și veți avea tendința să vă impuneți punctele de vedere. Nu este exclus ca în gospodărie să apară necesitatea unei reparații sau a unei curățenii generale.



Gemenii

Energia fizică și mentală de care dați dovadă vă susține, permițându-vă să vă implicați în activități dintre cele mai diverse. În plan profesional vor fi multe de făcut, pentru că ați rămas în urmă cu o lucrare.



Racul

Calitățile dumneavoastră vor ieși în evidență și vor face o impresie foarte bună celor din anturajul de la serviciu. Se pare că veți putea să-i convingeți de valabilitatea părerilor dumneavoastră, pe care le vor susține necondiționat.



Leul

Nevoia de comunicare cu ființa iubită va fi mare, dar nu veți reuși întotdeauna să ajungeți la o concluzie comună. În familie, puteți avea unele realizări cu condiția să nu vă lăsați condus de primul impuls. Sunt posibile unele succese legate de bani.



Fecioara

În planul vieții de familie veți avea multe de făcut, iar rezultatele vor fi pe măsura eforturilor. Se pare că partenerul vă apreciază inițiativele, chiar dacă nu întotdeauna se vede acest lucru. Pe cât posibil, evitați să vă implicați în discuții în contradictoriu.



Balanța

Energia dumneavoastră fizică va fi punctul forte în această perioadă, așa că nu este o problemă să vă treceți cât mai multe activități pe ordinea de zi. Din punct de vedere financiar nu aveți de ce vă plânge, așa că puteți face unele cheltuieli pentru divertisment.



Scorpionul

Sunteți dinamic, vioi și gata să luați startul în orice direcție. În cazul în care sunteți implicat într-o activitate intelectuală, cu siguranță rezultatele vă vor satisface. Dialogul cu ființa iubită vă va aduce motive de satisfacții.



Săgetătorul

Este posibil să câștigați o sumă de bani din colaborări, ceea ce vă va ajuta să faceți față cheltuielilor din această perioadă și chiar să vă satisfaceți unele mofturi. Relațiile cu prietenii evoluează cel puțin multumitor.



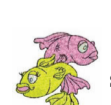
Capricornul

Cheltuielile vor fi peste nivelul așteptărilor, dar nici câștigurile nu vor întârzia prea mult. De alergătură nu veți scăpa nici în această zi. Va trebui să faceți o mulțime de drumuri pentru rezolvarea unor probleme personale, dar destul de plictisitoare.



Vărsătorul

Nu vă lăsați influențat de nemulțumirile persoanelor iubite în luarea deciziilor. Energia și inițiativa vor fi la nivel maxim. Și din punct de vedere mental funcționați la limita superioară. Ar fi bine totuși să nu vă implicați în activități cu grad mare de risc.



Peștii

Veți fi agitat, neliniștit, nu veți avea stare să faceți nimic. De energie fizică nu duceți lipsă, dar veți avea serioase probleme în a o canaliza spre un scop concret. Interesul pentru chestiuni legate de casă sau familie va fi mai mare decât în mod obișnuit.

■ ARIADNA

Programe TV ● Duminică ● Programe TV

NAȚIONAL TV

09.00 Baronii; **09.30** Par impar, r, comedie, SUA/Italia, 1978; **12.00** Căpitan în slujba regelui, r; **13.00** Oprțiți timpul!; **15.30** Sandokan, tigru Malaeziei, s; **16.45** Iubire interzisă; **18.30** Știrile Național TV; **19.15** Suflete trădate, s; **20.15** Vandana, dramă, India, 1969; **23.30** Oprțiți timpul!, r;

TVR 1

08.10 Universul credinței; **09.30** Pro patria; **10.00** În grădina Danei; **10.35** Viața satului; **13.00** Tezaur folkloric; **14.00** Telegazeta; **14.30** Ultima ediție; **15.00** Politică și delicateți; **16.00** O dată-n viață; **18.00** Lozul cel mare; **18.30** Puterea binelui; **19.00** Ochii magici; **20.00** Telegazeta; **20.50** Sport; **21.10** Viața în ritmul mării; **23.00** Garantat 100%; **00.00** Puterea binelui, r;

TVR 2

08.30 Ferma; **09.30** Pofcioși la cratiță!, cod pane; **10.00** Pescar hoinar; **10.30** Natură și aventură, r; **11.00** Polo: Steaua-Dinamo, în Liga Națională, meci 2; **13.00** Cap compas; **13.30** Natură și sănătate; **14.10** Plecarea Vlașinilor, dramă, România, 1982; **16.00** Duelul pianelor; **17.00** Handbal feminin: Trofeul Carpați, finala mică; **19.00** Telegazeta;

19.45 Sport; **20.00** Handbal feminin: Trofeul Carpați, finala; **22.10** Întoarcerea Vlașinilor, dramă, România, 1983;

ANTENA 1

06.00 Observator; **09.30** Te cunosc de undeva?, r; **13.00** Observator; **13.15** Next Star, r; **16.00** Observator; **16.15** X Factor, r; **19.00** Observator; **20.00** iUmor; **22.00** Un gigolo de doi bani, comedie, SUA, 1999; **00.00** iUmor, r;

PRO TV

07.00 Știrile PRO TV; **10.00** Ce se întâmplă, doctore?; **10.30** Arena bucătarilor; **11.00** Flicka, aventuri, coprod., 2006; **13.00** Apropo TV; **14.00** Dansul dragostei 2, dramă, SUA, 2008; **16.00** Visuri la cheie, r; **18.00** România, te iubesc!; **19.00** Știrile PRO TV; **20.30** Un glonț la țintă, acțiune, SUA, 2012; **23.00** Numere fatale, thriller, coprod., 2009; **01.30** Apropo TV, r;

ACASĂ

08.00 Inimă de frate, r; **09.15** Regina inimilor, r; **11.30** O fată strălucitoare, r; **14.00** Clona, s; **15.00** Culorile iubirii; **16.00** Pentru că te iubesc, s; **17.00** În așteptarea dragostei, s; **18.00** Regina inimilor, s; **20.00** Elixirul dragostei, co-

medie romantică, SUA, 1992; **22.00** Inimă de frate, r; **23.00** State de România, s; **00.00** Clona, r;

PRIMA

08.45 Casa: construcție și design; **10.00** Mama mea gătește mai bine; **13.00** Focus; **13.30** Primăvara bobocilor, comedie, România, 1985; **15.30** Chef Dezbrăcatu; **16.00** Cronica Cărcotașilor, r; **18.00** Focus; **19.30** Cireașa de pe tort, r; **20.30** Schimb de mame; **22.30** Trădați în dragoste; **00.15** Primăvara bobocilor, comedie, România, 1985, r;

HBO

06.00 Un strop de roz, comedie, Canada, 2004; **07.30** Pact matrimonial, comedie, SUA, 2013; **09.00** Mica Sirenă: Începuturile lui Ariel, animație, SUA, 2008; **10.20** Whiskey Tango Foxtrot, comedie, SUA, 2016; **12.10** Filme și vedete; **12.40** O săptămână nebună, comedie, SUA, 2014; **14.25** Testamentul tinereții, dramă, coprod., 2014; **16.35** Garderobierul, dramă, M. Britanie, 2015; **18.25** Acasă la tata, dramă, România, 2013; **20.00** Afaceri murdare, biografic, SUA, 2015; **22.00** Westworld, s; **23.10** Doar o răsuflare;

PRO CINEMA

08.45 La bloc, r; **11.00** Erou din întâmplare, r; **13.30** Ultima aventură, acțiune, SUA, 1993; **16.00** La bloc, r; **18.15** Ishtar, aventuri, SUA, 1987; **20.30** Saga Amurg: Zori de zi, partea a II-a; **22.45** Trafic, thriller, SUA, 2000;

DIVA UNIVERSAL

06.00 Fetele Gilmore, s; **13.00** Hawaii 5.0; **15.00** Fugari din calea mafiei, dramă, SUA, 2015; **17.00** Dorință de Crăciun, comedie romantică, SUA, 2015; **19.00** Bibliotecarii, s, ep. 1, sez. 3; **20.00** Dragoste și întâmplare, comedie romantică, SUA, 2016; **22.00** Orașul muzicii; **00.00** Shakespeare îndrăgostit, comedie romantică, SUA, 1998;

HAPPY CHANNEL

06.00 Un doctor strălucit, s; **09.00** Happy Day; **10.15** Elif, r; **11.45** Inima mea e a ta, s; **18.00** Downton Abbey, s; **20.00** Mr. Selfridge, s; **23.00** Petale în vânt, thriller, SUA, 2014;