

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: † Soborul Sf. Prooroc Ioan Botezătorul și Înaintemergătorul Domnului (Sâmbăta după Botezul Domnului)

Calendar greco catolic: Sf. PF. Ioan Botezătorul. Sf. Nichita de Remesiana, Apostolul daco-romaniilor.

Soarele răsare la ora: **08.17**
Soarele apune la ora: **17.00**

1917 - S-a înființat Comitetul național al românilor emigranți din Austro-Ungaria, care a semnat declarația de război împotriva monarhiei austro-ungare.

1943 - A încetat din viață fizicianul croat Nikola Tesla, inventatorul motorului electric asincron care îi poartă numele (n. 10 iulie 1856)

1958 - A încetat din viață Petru Groza, președinte al Prezidiului Marii Adunări Naționale, președinte al Consiliului de Miniștri (1945–1952) (n. 7 dec 1884)

1989 - A încetat din viață Hirohito, cel de-al 124-lea împărat al Japoniei, care a domnit 62 de ani. Este urmat la tron de către fiul său, Akihito (n. 29 aprilie 1901)

1990 - CFSN a adoptat Decretul - Lege nr. 6 privind abolirea pedepsei cu moartea.

1997 - Consiliul Suprem de Apărare a Țării a luat hotărârea de înființare a Consiliului Național de Acțiune Împotriva Corupției și Crimei Organizate (CNAICCO), coordonat de președintele României și funcționând pe lângă CSAT.

Terapii

Ridichea neagră, un calmant redutabil

Un calmant foarte bun pentru tuse și pentru bronșite este ridichea neagră, indicată atât adulților, cât și copiilor.

Ridichea neagră este eficientă sub formă de salată asezonată cu ulei de măsline sau de sirop cu miere. Această rădăcină conține minerale (potasiu, magneziu, zinc), vitamine: A, B și C. Siropul de ridiche neagră cu miere calmează tusea și ușurează eliminarea mucozităților. Leacul poate fi

preparat foarte ușor în casă: faci o scobitură în miezul ridichei pe care o umpli cu miere. Ridichea trebuie să-și păstreze la un loc călduros timp de 24 de ore. Din siropul care se adună în scobitura ridichei, adulții pot lua câte trei-patru linguri pe zi, iar copiii le administrezi doar una.

De asemenea, mărarul este un excelent antiviral. Se poate



consuma zilnic (cel puțin două legături) în amestec cu morcovi și varză în salate, pregătite pentru mesele de prânz și pentru cină.

■ Doina A. NEAGOE

Suc de varză și usturoi împotriva colesterolului „rău”

În cazul în care ai colesterolul „rău” crescut, cura cu sucuri de fructe și legume poate face minuni, cu condiția să respecti toate indicațiile medicului.

În exces, colesterol „rău” (LDL) se depune pe pereții vaselor de sânge care „hrănesc” organe vitale precum inima și creierul. Pentru reducerea colesterolului, avem soluții la îndemână oferite de natură, spre exemplu, sucurile de fructe și legume. Pentru a fi cu adevărat eficiente, acestea trebuie consumate în cadrul unor cure pe termen lung, alături de un stil de viață sănătos. Dacă ai un nivel crescut al colesterolului „rău”, include cât mai



des în alimentația ta varza și usturoiul. Poți prepara un suc din 2 căpățâni de usturoi și o jumătate de varză de mărime medie, care se pun în mixer, după care se adaugă un pahar cu apă. Consumă suc în fiecare dimineață, însă nu mai pot apărea probleme cu tiroida. Sucul de kiwi și portocale este o „bombă” cu vitamina C, ideală pentru a preveni și con-

trola colesterolul „rău”, fiind, în același timp, absolut delicios. De asemenea, suc de struguri și ananas este excelent pentru eliminarea toxinelor și reducerea colesterolului „rău”. Dacă asociem proprietățile ananasului cu cele ale strugurelui, obținem un elixir, care îmbunătățește circulația sângelui, previne cardiopatiile și reduce colesterolul.

■ Doina A. NEAGOE

Programe TV ● Duminică ● Programe TV

NAȚIONAL TV

06.15 Albumul național, r; **10.00** Safari Express, acțiune, Italia, 1976; **12.15** Tradiții de la bunica; **13.00** Opriți timpul!; **15.30** Columba, istoric, România-RFG, 1968; **18.30** Știrile Național TV; **19.15** Suflete trădate, s; **20.15** Goana după moștenire, comedie, India, 2008; **23.15** Opriți timpul! - r

TVR 1

07.55 Vorbește corect; **08.10** Universul credinței; **09.30** Pro patria; **10.00** În grădina Danei; **10.35** Viața satului; **13.00** Tezaur folcloric; **14.00** Telegenial; **14.30** Ultima ediție; **15.00** Politică și delicateteruri; **16.00** Handbal: România-Bulgaria, în calificările CM de tineret. Live; **17.50** Vorbește corect!; **18.00** Lozul cel mare; **18.30** Puterea binelui; **19.00** TVR 60; **20.00** Telegenial * Meteor; **20.50** Sport; **21.10** Motrobranding - O poveste de dragoste între oameni și obiecte; **22.45** Garantat 100%; **23.45** Puterea binelui

TVR 2

08.00 Operațiunea Zimbru - r; **09.00** Ferma; **10.00** Pescar hoinar; **10.20** Natură și aventură; **11.10** Declarație de dragoste, dragoste, România,

1985; 13.00 Cap compas; **14.10** Extemporal la diriginție, comedie, România, 1987; **16.00** Duelul pianelor; **17.00** D'ale lu' Mitică; **18.00** Gala Revelioanelor de altădată; **19.00** Telegenial; **20.10** Liceeni, comedie romantică, România, 1987; **22.10** Liceeni rock'n'roll, comedie romantică, România, 1992

ANTENA 1

06.00 Observator; **09.00** O poveste încălțată, animație, SUA, 2010; **11.00** Noile aventuri ale lui Babe în oraș, aventuri, SUA, 1998; **13.00** Observator; **14.00** Vise americane, comedie romantică, SUA, 2006; **16.00** Observator; **17.00** Dragoste și moarte, comedie, SUA, 2008; **19.00** Observator; **20.00** Uniplay Show; **22.15** În puii mei!; **23.30** Polițai în misiune, acțiune, SUA, 2010

PRO TV

07.00 Știrile Pro TV * Meteor; **10.00** Sheena, regina junglei; **12.30** Ce spun românii * Știrile PRO TV; **13.00** Brigada pestriță, comedie, SUA, 2010; **15.15** Grace de Monaco, biografic, SUA, 2014; **17.15** Paulie, comedie, SUA, 1998; **19.00** Știrile PRO TV; **20.30** Ziua Independenței, SF, SUA, 1996; **23.15** Dreptate și răzburare,

acțiune, coproducție, 2006

ACASA

08.00 Inimă de frate, r; **09.15** Regina inimilor, r; **11.30** Pe urmele lui Marilyn Monroe, comedie, SUA, 1993; **14.00** Clona, s; **15.00** Culorile iubirii, s; **16.00** Pentru că te iubesc, s; **17.00** Totul pentru tine, s; **18.00** Regina inimilor, s; **20.00** Un cuplu creat de Dumnezeu, dramă, India, 2008; **23.45** Inimă de frate, r;

PRIMA

07.30 Trăsniții, r; **08.15** La TV; **09.00** Casa: construcție și design; **10.00** Chef Dezbrăcutu'; **10.30** Mama mea gătește mai bine; **13.00** Focus; **14.00** Callas și Onassis (II), dramă, Italia, 1977; **16.00** Trenul de aur, acțiune, coprod., 1986; **18.00** Focus; **19.30** Mama mea gătește mai bine; **20.30** Schimb de mame; **22.30** Trădați în dragoste

HBO

06.00 De ce nu mi-am mâncat tatăl, animație, Franța, 2015; **07.40** În mormântarea șefului, comedie, coproducție, 2003; **09.20** Liga dreptății: Atacul legiunii picirii, animație, SUA, 2015; **10.35** Polul Nord, aventuri, Canada, 2014; **12.00** Brooklyn, dramă, coproducție, 2015; **13.50** Fără copii, comedie, Argentina, 2015;

15.30 Tineri însurăței, comedie, SUA, 2003; **17.05** Viața secretă a lui Marilyn Monroe, dramă, SUA, 2015; **20.00** Deedpool, acțiune, SUA, 2016; **21.50** Misterul Înălțării, dramă, SUA, 2016; **23.40** Controversata Lady W, dramă, M. Britanie, 2015

PRO CINEMA

07.00 Mama vitregă - r; **09.15** Paravanul de fum - r; **11.00** La bloc, r; **13.00** Concert Loredana: „Sentimente”; **14.45** Fraierul, comedie, SUA, 2000; **16.30** La bloc, r; **18.30** Surplus de bagaje, comedie, SUA, 1997; **20.30** Mănâncă, roagă-te, iubeste, dramă, SUA, 2010; **23.30** Păcate ascunse, dramă, SUA, 1997

DIVA

06.00 Crimele din Midsomer; **07.00** Fetele Gilmore, s; **13.40** Notting Hill, comedie romantică, SUA/M. Britanie, 1999; **16.10** Sora cea bună, thriller, SUA, 2014; **18.00** Bibliotecarii, s; **20.00** Jurnalul lui Bridget Jones, comedie romantică, coproducție, 2001; **22.00** Dr. Foster - s

HAPPY CHANNEL

06.00 Iubire secretă - s; **09.00** Inima mea e a ta, r; **16.00** Film artistic; **18.00** Downton Abbey - s; **20.00** Mr. Selfridge - s; **00.00** Film artistic

horoscop



Berbecul

Astăzi vă va fi imposibil să obțineți unele informații valoroase de care aveți nevoie. Este indicat să aveți încredere în instincte. Ar fi mai bine să puneți accent pe sarcinile simple, care nu vă răpesc prea mult timp.



Taurul

În cazul în care vă aflați într-un impas sau sunteți ușor frustrat în relația de cuplu, ar fi bine să vă îndreptați atenția spre alte domenii, până când sentimentele vi se stabilizează. Nu uitați să cereți sprijinul familiei sau prietenilor apropiați.



Gemenii

Ați putea avea parte de unele informații vitale, ce v-ar putea ajuta să avansați considerabil din punct de vedere financiar. Provocarea principală va fi aceea de a sorta informațiile și de a le aduce într-o formă practică, utilă.



Racul

Va fi vital să puteți formula planuri pentru un nou proiect, astfel încât să împiedicați orice surprize neplăcute la locul de muncă. Înainte de a lua o decizie importantă de natură financiară țineți cont de urmări.



Leul

Ați reușit să dedicați mai mult timp celor dragi în ultima perioadă și, din acest motiv, relațiile personale par să se echilibreze și să se clarifice. Indiferent de ce situații vor apărea la locul de muncă, veți reuși să rămâneți concentrați.



Fecioara

Deși aveți intenții ambițioase, e posibil să reușiți cu greu să faceți ce v-ați propus, pentru că mai sunt unele proiecte nefinisate. Încercați să profitați de energia pe care o aveți pentru a progresa, oricum sănătatea este excelentă!



Balanța

Dacă simțiți cu adevărat că sunteți pregătit să aflați în ce situație sunteți, uitați-vă în jur și vedeți cum răspund ceilalți la comportamentul dumneavoastră. Onestitatea unei persoane din jur vă va ajuta să fiți mai direct.



Scorpionul

Se pare că nu ați fost chiar onest în ultima perioadă față de o persoană apropiată și, dacă nu veți decide să fiți mai deschiși, e posibil ca relația să fie serios afectată. Nimeni nu vă poate ajuta cu adevărat, cât timp nu-i permiteți.



Săgetătorul

S-ar putea să vă simțiți coplesit atunci când încercați să repuneți pe picioare o afacere mai veche, în încercarea de a fructifica unele oportunități mai noi. Evitați să faceți confesiuni unor colegi.



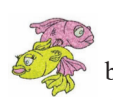
Capricornul

Sunteți foarte ambițios și e posibil să fiți nevoiți să vă mai temperați, atunci când veți realiza că e nevoie să vă schimbați prioritățile. Puneți-vă ideile pe hârtie și mai așteptați câteva zile dacă vreți ca lucrurile să se clarifice.



Vărsătorul

Nu ezitați să oferiți sfaturi celor din jur, mai ales dacă dumneavoastră credeți că ei se îndreaptă într-o direcție greșită. Dacă vă veți face ordine în gânduri, veți avea mai multe satisfacții. Faceți planuri pentru revederea cu o persoană dragă în viitorul apropiat.



Peștii

De dimineață vă puteți aștepta la blocaje în activitate. Lucrurile se vor echilibra spre mijlocul zilei, dacă vă veți concentra doar la proiectele dumneavoastră. Faceți economii, dacă vreți să obțineți niște câștiguri.

■ ARIADNA