

## Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Cuv. Gherasim de la Iordan; Sf. Mc. Pavel și Iuliana, sora lui (Sâmbăta Sf. Teodor - Pomenirea morților) (Dezlegare la ulei și vin)

Calendar greco-catolic: Cuv. Gherasim de la Iordan (Sf. Teodor; Minunea colivelor; Pomenirea celor adorări)

Soarele răsare la ora: 07.07  
Soarele apune la ora: 19.22

1678 - S-a născut, la Veneția, Antonio Vivaldi, violonist și compozitor de factură barocă. (m. 28 iulie 1741).

1789 - A intrat în vigoare Constituția Statelor Unite ale Americii.

1809 - S-a născut Vasile Cârlova, poet român. (m. 18 septembrie 1831)

1821 - Revoluția de la 1821. Oastea lui Tudor Vladimirescu, supranumită Adunarea norodului, ocupă Slatina.

1832 - A încetat din viață Jean-François Champollion, egiptolog francez, cel care a descifrat scrierea hieroglifică. (n. 23 decembrie 1790)

1852 - A încetat din viață Nikolai Vasilievici Gogol, unul dintre creatorii prozei realiste ruse („Revizorul”, „Suflete moarte”).

1882 - S-a născut omul politic Nicolae Titulescu, fost ministru de externe al României (m. 17 martie 1941).

1897 - A încetat din viață Alexandru Lahovari, jurist și om politic, orator de mare talent (n. 16 august 1841)

## Terapii

## Nucile - importantă sursă de vitamine și minerale

Nucile sunt de ajutor în prevenția și tratarea unor boli cum sunt cele ale oaselor.

În 100 g de nuci se găsesc 441 mg de potasiu, 158 mg magneziu și 346 mg de fosfor, minerale esențiale pentru buna funcționare a sistemului nervos. Asociația Americană a Inimii recomandă 3-4 porții de nuci, săptămânal. O porție înseamnă un pumn (circa 45 g). Aceste fructe oleaginoase care cresc speranța de viață, te ajută să ai un somn liniștit, fiind de ajutor în tratarea insomniei. Cu un conținut de 98 mg calciu la

100 g, nucile sunt ideale pentru prevenirea osteoporozei. Și conținutul important de vitamina K ajută la întărirea oaselor, persoanele care le consumă regulat având un risc mai scăzut de fracturi. De asemenea, conțin și vitamina B6, care ajută la formarea globulelor roșii și la metabolizarea carbohidraților și a proteinelor. Nucile conțin antioxidanți, ceea ce înseamnă că oferă protecție împotriva cancerului. Au și acizi grași Omega-3, reducând inflamațiile din organism. Consumul moderat de nuci asigură un aport important de grăsimi sănăto-



se, mononesaturate, care ajută la scăderea nivelului de colesterol „rău” din sânge. Și arginina, un alt compus care se găsește în nuci, ajută la menținerea elasticității vaselor de sânge și la prevenirea maladiilor cardiace. Poți consuma miezul de la 7-8 nuci pe zi, care are un conținut de aproximativ 180 de calorii. Astfel, nici nu îți vei pune în pericol silueta.

■ Doina A. NEAGOE

## Leacuri pentru alungarea constipației

Prune uscate. Dacă suferi de constipație, prunele uscate sunt alt remediu la care poți apela. Acestea sunt ideale mai ales în sezonul rece, când oferta de fructe proaspete nu este una foarte bogată

\*Semințe de susan. Compoziția uleioasă a semințelor de susan favorizează digestia, ajutând la eliminarea scaunelor uscate. Se adaugă semințele la cereale sau salate. Acest remediu este folosit din timpuri străvechi de către chinezi \*Fibre. Specialiștii în nutriție atrag atenția că persoanele care au o dietă săracă în fibre sunt mai predispuși la constipație. De aceea, este important să le introduci în alimentație, fiind



benefice pentru tractul digestiv. În fiecare zi trebuie să consumi între 20 și 35 de grame de fibre. Alimentele bogate în fibre includ cerealele, fasolea, linte, fulgii de ovăz, migdalele, orzul, legumele și fructele proaspete. Dacă ești constipată și iei suplimente cu fibre, asigură-te că bei suficientă apă, pentru că și hi-

dratarea este foarte importantă \*Chefir. O sursă bogată de probiotice, chefirul este indicat pentru combaterea constipației. Există și cercetări care au confirmat eficiența probioticilor: înlătură constipația, înmoaie scaunele și chiar le crește frecvența.

■ Doina A. NEAGOE

## horoscop



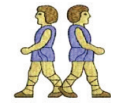
## Berbecul

Vi se vor face tot felul de propuneri interesante, dar persoana care vi le face nu vă prea trezește încrederea. Relația cu cei din jur pare destul de tensionată, nu este indicat să încercați să vă impuneți punctele de vedere. Orice discuție în contradictoriu poate genera dispute obositoare.



## Taurul

Vorbiți prea mult și asta nu face impresie prea bună. Mai ales că șansa vă poate ajuta mai mult decât până acum, ar fi momentul să vă implicați în rezolvarea unor chestiuni pe care le-ați tratat cu indiferență până acum. O mai veche cunoștință care vă simpatizează vă va face tot felul de propuneri interesante.



## Gemenii

De energie fizică oricum nu duceți lipsă, dar ar fi de dorit să v-o consumați într-un mod mai eficient. Pentru a obține rezultate mai bune la serviciu, ați putea cere sfatul unei rude apropiate. În timpul liber ar fi bine să vă ocupați cu mai multă stăruință de chestiunile domestice, căci ați rămas mult în urma la acest capitol.



## Racul

Starea sănătății dvs. nu este nemai-pomenită și ar fi bine ca astăzi să faceți ceva pentru a stabili echilibrul de care aveți atâta nevoie. Ar fi de dorit să vă manifestați cu mai multă prudență, căci cineva încearcă să țesea intrigi în jurul dvs. Veți primi o propunere de colaborare care vă va tenta, totuși, atenție!



## Leul

Se pare că astăzi cei din jur vor fi puși pe critică. Cel mai bine ar fi să recunoașteți că ați greșit dacă doriți să nu vă pierdeți respectul și popularitatea de care vă bucurați în rândul colegilor și prietenilor. Veți primi o propunere care vă va tenta în mod special, dar înainte de a o accepta ar trebui să o studiați atent.



## Fecioara

În familie se va încerca rezolvarea unei probleme care vă irită pe toți, iar pe dumneavoastră în mod special. Pe cât posibil, evitați discuțiile în contradictoriu cu partenerul de viață dacă doriți să aveți o zi liniștită. Propunerea pe care v-o va face o cunoștință nu vă încântă, dar se pare că nu aveți de ales.



## Balanța

Ceva nu merge bine, dar dacă ați fi atent v-ați da seama că cele mai mari probleme provin din relația cu cei din jurul dvs. Nu sunteți înconjurat de oameni cu rol pozitiv în planurile dvs., ci unii vă trag înapoi, vă influențează negativ cu tot felul de critici sau temeri care într-un final vor avea efect și asupra dvs.



## Scorpionul

Sunteți mai energic decât până acum, mai plin de inițiativă, mai dornic de a vă implica în activități noi. Ar fi bine, totuși, să o luați mai încet, în caz contrar nu veți reuși să finalizați absolut nimic. Nu este exclus să aveți o surpriză din partea unei rude mai tinere.



## Săgetătorul

Veți avea parte de o zi agitată, în care proiectele inițiale vor trebui amânate. Va trebui să rezolvați o mulțime de lucruri, mai ales acasă. Energia fizică nu este la nivelul obișnuit, așa că, pentru a face față unei zile atât de încărcate, va trebui să apelați la sprijinul unui prieten de încredere.



## Capricornul

Aveți unele realizări, dar proiectele dvs. vizează mult mai mult. Ar fi bine dacă nu v-ați implica în activități care să aibă în vedere o realizare imediată, căci totul vă va ieși cu oarecare întârziere. În a doua parte a zilei veți avea un câștig oarecum neașteptat, care vă va permite să vă satisfacăți unele mofturi.



## Vărsătorul

Relația cu prietenii va fi prioritară pentru dvs. căci cei din anturajul apropiat vă vor susține inițiativele. De asemenea, veți veni în contact cu multă lume, ceea ce vă va încânta, mai ales că toți vor lauda calitățile dumneavoastră mentale. În ceea ce privește relația cu persoana iubită, veți primi o veste plăcută.



## Peștii

Calitățile de care dați dovadă vă ajută să vă lărgeți cercul de prieteni. Comunicarea cu aceștia evoluează excelent, ceea ce vă permite să vă relaxați și să vă bucurați din plin de această zi destul de agitată.

■ ARIADNA

## Programe TV ● Duminică ● Programe TV

## NAȚIONAL TV

06.00 Albumul național, r; 07.15 Suflete trădate, r; 10.15 Paradisul în direct, comedie, România, 1994; 12.15 Tradiții de la bunica; 13.00 Opriți timpul!; 15.45 Justiție brutală, r; 16.45 Iubire interzisă, r; 18.30 Știrile Național TV; 19.00 Suflete trădate, s; 20.00 Dragoste cu năbădăi, comedie romantică, coprod., 2012; 23.00 Paradisul în direct, comedie, România, 1994; 00.45 Opriți timpul!, r;

## TVR 1

08.10 Universul credinței; 09.30 Pro patria; 10.00 În grădina Danei; 10.35 Viața satului; 13.00 Tezaur folcloric; 14.00 Telegazeta; 14.30 Ultima ediție; 15.00 Politică și delicateteuri; 16.00 Handbal: în Liga Națională live; 17.45 Lozul cel mare; 18.30 Între cer și mare; 19.00 Ochiul magic; 20.00 Telegazeta; 20.30 Eurovision 2017, selecția națională-finala, live;

## TVR 2

09.00 Ferma; 10.00 Pescar hoinar; 10.30 Natură și aventură; 11.00 Polo: Dinamo-Steaua, în superliga Națională; 12.30 Charlot, șef de raion, comedie, SUA, 1916; 13.00 Cap compas;

13.30 Natură și sănătate; 14.10 Gioconda fără surâs, dramă, România, 1967; 16.00 Duelul pianelor; 17.00 D'ale lu' Mitică; 18.00 Legea lui Doyle, s; 18.45 E vremea ta!; 19.00 Telegazeta; 20.10 În fiecare zi mi-e dor de tine, comedie romantică, România, 1988; 22.10 Fructe de pădure, 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; 17.00 Uni-play Show; 19.00 Observator; 20.00 iUmor, sezon nou; 22.15 Prieteni model, comedie, coprod., 2008; 00.30 Misiune în linia întâi, acțiune, SUA, 2006;

## PRO TV

07.00 Știrile Pro TV \* Me-teo; 10.00 Ce se întâmplă doctore?; 10.30 Arena bucătarilor; 11.00 MasterChef, r; \* Știrile Pro TV; 13.00 Jocuri de celebritate, r; 14.00 Prietenul prietenei mele, comedie romantică, SUA, 2012; 15.45 Ce zi minunată, comedie romantică, SUA, 1996; 18.00 România te iubesc!; 19.00 Știrile PRO TV; 20.30 Vocea României junior; 22.30 Misiune: Imposibilă, acțiune, SUA, 1996; 00.45 Ce zi minunată, comedie romantică,

SUA, 1996, r;

## ACASĂ

06.00 Inimă de frate, s; 07.00 Îngeri păzitori; 08.00 Singură pe lume, s; 09.15 Totul pentru tine, r; 10.30 Senora, s; 13.00 Terenul dragostei, comedie romantică, Canada, 2016; 15.00 Îngeri păzitori; 16.00 Singură pe lume, s; 17.00 Totul pentru tine, s; 18.00 Senora, s; 20.00 O iubire perfectă, comedie romantică, coprod., 2004; 22.00 Inimă de frate, r; 23.00 Moștenirea, s;

## PRIMA

07.30 Trăsniții, r; 08.15 La TV; 08.45 Casa: construcție și design; 10.00 Mama mea gătește mai bine, r; 13.00 Focus; 14.00 Banc show, r; 16.00 Cronica cărcotașilor, r; 18.00 Focus; 19.30 Mama mea gătește mai bine; 20.30 Schimb de mame; 22.30 Romeo și Julieta, r, primul episod;

## HBO

06.00 Zei și monștri, animație, SUA, 2015; 07.20 Muppet - Colindă de Crăciun, aventuri, SUA, 1992; 08.50 În căutarea lui Dory, animație, SUA, 2016; 10.30 Alice în Țara Minunilor, aventuri, SUA, 2010; 12.20 Sentimente care vindecă, dra-

mă, SUA, 2014; 13.50 Marțianul, SF, SUA, 2015; 16.10 O poveste încălcată, animație, SUA, 2010; 17.55 Sfidează limitele, dramă, SUA, 2015; 20.00 În căutarea lui Dory, animație, SUA, 2016; 21.40 Marile minciuni nevinovate, s; 22.45 Viciu inerent, polițist, SUA, 2014; 01.10 Hotelul Taj Mahal, thriller, Franța, 2015;

## PRO CINEMA

07.45 Inamicul din adâncuri, aventuri, SUA, 1957; 10.15 La bloc, r; 12.30 O aventură spațială, fantastic, SUA, 2005; 14.30 Școala de snowboard, comedie, coprod., 1996; 16.30 La bloc, r; 18.45 Urăsc Ziua Îndrăgostiților, comedie romantică, SUA, 2009; 20.30 Lupta cu mafia, acțiune, SUA, 1997; 22.45 Liber la combinații, comedie romantică, SUA, 2014; 00.45 Lupta cu mafia, acțiune, SUA, 1996;

## DIVA

06.00 Crimele din Midso-mer; 08.00 Fetele Gilmore, s; 14.00 Fugari din calea mafiei, thriller, SUA, 2014; 16.00 Sora cea bună, thriller, SUA, 2014; 18.00 Camera de gardă, s; 19.00 Dispăruta, s; 21.20 Profesorul trăsniț și clanul Klump, comedie, SUA, 2000; 23.30 Lege și ordine.