

## Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Ier. Sofronie, Patr. Ierusalimului; Sf. Mc. Trofin și Talul Sf. Sfințit Mc. Pionie (Sâmbăta a II-a din Post - Pomenirea morților) (Dezlegare la ulei și vin)

Calendar greco-catolic: Sf. aep. Sofronie al Ierusalimului. Pomenirea morților.

Soarele răsare la ora: **06.53**  
Soarele apune la ora: **18.32**

**1291** - Este atestată prima mențiune documentară privind participarea românilor la Dieta specială convocată de regele ungar Andrei al III-lea, la Alba Iulia.

**1871** - A fost format un guvern conservator, sub conducerea lui Lascăr Catargiu, care se va menține până în 1976 („governarea autoritară conservatoare”).

**1990** - A fost adoptată „Proclamația de la Timișoara”. Punctul 8 cerea interzicerea prin Legea electorală, pentru primele trei legislaturi consecutive, a dreptului la candidatură al foștilor lideri comuniști sau a ofițerilor de Securitate.

**2004** - A avut loc, la Madrid, un puternic atentat terorist, soldat cu un număr impresionant de victime: 200 de oameni au murit, printre ei aflându-se și 16 români.

**2009** - Fostul șef al statului Ion Iliescu a fost scos de sub urmărire penală într-un dosar de la Direcția de Investigare a Infracțiunilor de Criminalitate Organizată și Terorism privind mineriada din 13-15 iunie 1990, în care era acuzat de subminarea puterii de stat și acte de diversione.

## Terapii

## Controlul poftei de mâncare

\* **Măncați de multe ori pe zi cantități mici.** Corpul nostru are nevoie de energie, proteine și nutrienți variați pentru a-și menține funcțiile. Acești nutrienți vin din alimente. Dar când mâncați cantități mari de mâncare într-o zi, îi dați organismului energie și nutrienți în exces. Corpul folosește o parte din energie, dar restul se depune sub formă de grăsime. Așa că ar fi bine să mâncați mai puțin și mai des. În acest fel corpul nu va acumula excesul sub formă de grăsime și pofta de mâncare este controlată pentru că mâncați de mai multe ori pe zi \***Nu săriți peste mese.** Sări-

tul peste mese și trecerea unui timp îndelungat fără mâncare va duce la o poftă de mâncare exacerbată. În mod special ar fi bine să nu săriți peste micul dejun, căci este cea mai importantă masă a zilei. Cei care iau micul dejun sunt mai puțin tentați să mănânce prea mult pe parcursul zilei \***Alegeți pâinea neagră, pastele din făină integrală, orezul brun și orezul alb.** Așa vă veți sătura pentru o perioadă mai mare. Cercetări recente au demonstrat că celulele creierului care controlează pofta de mâncare pe măsură ce înaintăm în



vârsta și dacă avem o alimentație bazată preponderent pe carbohidrați \***Măncați încet.** Cercetările au demonstrat că, dacă mâncați încet, pofta de mâncare va fi în scădere. Dacă mâncați încet veți ști când stomacul e plin și vă veți opri din mâncat.

■ **Doina A. NEAGOE**

## Alimentele bogate în amidon nu îngrașă

**Alimentele care îngrașă într-adevăr sunt cele bogate în grăsime și ulei; condimentele și uleiurile folosite la gătit sunt responsabile de majoritatea problemelor de greutate.**

Alimentele cu amidon sunt esențiale într-o alimentație echilibrată; aceste alimente includ: cartofii, cerealele, pâinea, orezul și pastele - cele mai sănătoase sunt produsele din cereale integrale care sunt o sursă importantă de fibre, fier, calciu și vitamina B. Amidonul ne oferă energia necesară pentru desfășurarea activității de zi cu zi; e necesar să includem măcar un produs cu amidon în alimentația noastră zilnică. Puteți să începeți cu



un mic dejun cu pâine din cereale integrale, care vă va oferi porția necesară de fibre și energie; aceste alimente cu amidon sunt de asemenea digerabile lent, iar beneficiul se referă la faptul că vă veți simți sătul pentru o perioadă mai lungă. La prânz puteți să consumați pâine din cereale integrale, de exemplu dacă mâncați un sandviș, iar

seara - orez, paste sau cartofi. Pentru o dietă echilibrată și sănătoasă trebuie să consumați legume și fructe, și din moment ce niciodată nu puteți să mâncați suficiente alimente din această grupă alimentară, ar fi bine să mâncați zilnic cel puțin 5 tipuri diferite de legume și fructe.

■ **Doina A. NEAGOE**

## Programe TV ● Duminică ● Programe TV

## NAȚIONAL TV

**06.00** Albumul național, r; **07.15** Suffete trădate, r; **10.00** Cantemir, istoric, România, 1975; **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** Suffete trădate, s; **20.00** Love Guru, comedie romantică, India, 2007; **23.00** Cantemir, istoric, România, r; **01.15** Opriți timpul!, r

## TVR 1

**08.10** Universul credinței; **09.30** Pro patria; **10.00** În grădina Dani; **10.35** Viața satului; **13.00** Tezaur folcloric; **14.00** Telejurnal; **14.30** Ultima ediție; **15.00** Politică și delicateteuri; **16.00** Handbal: Politehnica Timișoara - CSM București în Liga Națională live; **17.50** Vorbește corect!; **18.00** Lozul cel mare; **18.30** Între cer și mare; **19.00** Ochiul magic; **20.00** Telejurnal; **20.50** Sport

## TVR 2

**09.00** Ferma; **10.00** Pescar hoinar; **10.30** Natură și aventură; **11.00** Destine ca-n filme - r; **12.00** Pofcioși, la cratiță, r; **12.30** Charlot muzicant, comedie, SUA, 1916; **13.00** Cap compas; **13.30** Natură și sănă-

tate; **14.10** Haiducii, aventuri, România, 1966; **16.00** Duelul pianelor; **17.00** D'ale lu' Mitică; **18.00** Legea lui Doyle, s; **18.48** E vremea ta!; **19.00** Telejurnal; **20.10** Răpirea fecioarelor, aventuri, România, 1968; **21.50** Jurnal de secol; **22.10** Răzbunarea haiducilor, aventuri, România, 1968

## 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** Uniplay Show; **19.00** Observator; **20.00** Băieți de oraș - s; **20.30** iUmor - r; **22.30** Bun venit acasă, Roscoe Jenkins, comedie, SUA, 2008; **00.30** Febra roșie, acțiune, SUA, 1988

## PRO TV

**07.00** Știrile Pro TV \* Meteo; **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** Uite cine dansează!, r; **18.00** România te iubesc!; **19.00** Știrile PRO TV; **20.30** Vocea României junior; **22.30** Misiune: Imposibilă 2, acțiune, coproducție, 2000; **01.00** Jocuri de celebritate, 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** O afacere de familie - r; **15.00** Îngeri păzitori; **16.00** Singură pe lume, s; **17.00** Pasiune și putere; **18.00** Senora, s; **20.00** Logodiți din întâmplare, comedie romantică, coprod., 2016; **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; **11.00** Apel de urgență; **13.00** Focus; **13.30** Banc show, r; **15.30** Chef Dezbrăcatu; **16.00** Cronica cârcotașilor, r; **18.00** Focus; **19.30** Mama mea gătește mai bine; **20.30** Schimb de mame; **22.30** Romeo și Julieta (II), dramă, Italia, 2014

## HBO

**07.25** Păpușile Muppet, comedie, SUA, 2011; **09.10** Regatul de gheață, animație, SUA, 2013; **10.50** Revolta lui Atlas: Partea I, dramă, SUA, 2011; **12.25** Frați în mijlocul naturii, comedie, SUA, 2016; **14.00** Joy, dramă, SUA, 2015; **16.00** Avatar, SF, SUA, 2009; **18.35** Concursul de șah, dramă, Franța, 2015; **20.00** Ed-die Vulturul, comedie, copro-

ducție, 2016; **21.50** Marile minciuni nevinovate, s; **22.50** Focus, polițist, SUA, 2015; **00.35** Fotografiile lui Mapplethorpe

## PRO CINEMA

**08.45** Slappy și Ștregarii, thriller, SUA, r; **10.15** La bloc, r; **12.30** Dansul străzii 2, dragoste, coproducție, r; **14.15** Duminică, la Tiffany, dragoste, SUA, r; **16.15** La bloc, r; **18.30** Roboți, animație, SUA, 2005; **20.30** Nu te poți ascunde!, thriller SUA, 2013; **22.15** Ucide-i cu tandrețe, thriller, SUA, 2012; **00.15** Nu te poți ascunde!, thriller, r

## DIVA

**06.00** Fetele Gilmore, s, ep. 8-13, sez. 5; **14.00** Alegerea Sarei, thriller, Canada, 2015; **16.00** Spice Girls-Filmul, comedie, SUA, 1997; **18.00** Camera de gardă, s; **19.00** Dispăruta, s; **21.20** Despărțiți, dar împreună, comedie romantică, SUA, 2006; **23.30** Jurnalul lui Bridget Jones, comedie romantică, 2001

## horoscop



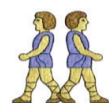
## Berbecul

Două aspecte pozitive din partea planetelor care influențează această zodie vor determina anumite îmbunătățiri în ceea ce privește viața romantică. Veți fi în formă maximă, așa că îmbrăcați-vă în ceva frumos și fiți pregătit pentru orice.



## Taurul

Se pare că astăzi nu vă reușește nimic din ceea ce vă propuneți, mai ales în relația de cuplu. Dacă veți încerca să reparați ceva și vedeți că tot nu iese nimic bun, atunci mai bine faceți un pas înapoi și vă veți da seama că vă străduiți cam prea mult.



## Gemenii

Este posibil să aveți niște idei geniale și mintea să vă meargă brici, așa că nu lăsați pe nimeni să vă strice dispoziția. Rămâneți la părerea pe care le aveți și nu dați voie nimănui să vă distrugă nivelul de încredere în forțele proprii. Aveți grijă la sarcasmul pe care îl ațișiați.



## Racul

Veți fi foarte dinamic și totuși jucăuș pe care le faceți s-ar putea să nu fie chiar cele mai bune. Înainte de a întreprinde o acțiune este recomandat să luați în considerare decizia din trecut. Aveți talent la scris, iar acest lucru poate să vă folosească.



## Leul

Ziua vi se pare scurtă pentru câte aveți de făcut. Aveți un psihic puternic și toate problemele de acasă care necesită rezolvare nu vă fac să vă pierdeți entuziasmul. Astăzi ar fi recomandat să vă distrați, așa că plănuți ceva care să vă binedispună.



## Fecioara

Aveți câteva zile cam dificile, însă nu este cazul să puneți la suflet chiar orice vi se spune. Gândiți-vă că suntem diferiți și nu avem cum să ne dăm seama prea ușor de punctele de vedere ale celorlalți. Toți avem zile proaste, acum e rândul dv.



## Balanța

Din punct de vedere sentimental, vă merge bine. Totuși, este momentul să aveți o mică schimbare de atitudine. Celor singuri le e recomandat să schimbe modul în care se întâlnesc cu diverse persoane. Cei care au deja o relație să aducă un suflu nou.



## Scorpionul

Ați putea fi tentat să spuneți lucrurilor pe nume, chiar să divulgați unele secrete. Nu este însă o zi bună să faceți acest lucru, mai așteptați. Puteți miza pe sprijinul unei cunoștințe mai vechi dacă doriți să rezolvați o problemă în timp record.



## Săgetătorul

O schimbare bruscă în atitudine vă poate duce pe un drum greșit. Dacă vă doriți schimbări în viață, să luați lucrurile ușor, pentru a vă atinge scopurile. Vă întâlniți cu persoane care vă împărtășesc entuziasmul. Atenție la sănătate!



## Capricornul

Astăzi simțiți că încrederea în sine se află la un nivel mult prea scăzut. Să nu cereți foarte mult de la dv în această zi, iar pe seară, organizați o întâlnire cu prietenii, s-ar putea să facă minuni.



## Vărsătorul

Sunt toate șansele ca perioada să fie bună. Echilibrul pe care îl așteptați va veni, veți pune în cele din urmă piciorul în prag și veți vedea că totul va decurge așa cum vreți. Se poate să fie nevoie de multă diplomație în relație.



## Peștii

Veți avea parte de zile minunate din toate punctele de vedere. Financiar, nu sunt probleme, relația de cuplu stă chiar bine și este pe cale să devină din ce în ce mai serioasă.

■ **ARIADNA**