

## Calendarul zilei

Calendar ortodox: Sf. Mc. Sofia și ficele sale: Pistis, Elpis și Agapi (Sâmbăta după Înălțarea Sf. Cruci)

Calendar greco-catolic: Sf. m. Sofia și ficele ei Pistis, Elpis și Agapis.

Soarele răsare la ora: **07.13**  
Soarele apune la ora: **19.40**

**642** - Orașul Alexandria a fost luat în stăpânire de arabi, iar celebra Bibliotecă a fost arsă.

**1787** - A fost adoptată Constituția Statelor Unite ale Americii (în vigoare și astăzi), document ce proclamă SUA stat federal, având ca formă de guvernământ republica prezidențială

**1821** - A încetat din viață Gheorghe Lazăr, întemeietorul învățământului modern românesc; a fost inițiatorul și conducătorul primei școli în limba română, "Școala de la Sfântul Sava" - 1818 (n. 5 iunie 1779)

**1854** - S-a născut inventatorul David Buick, fondatorul „Buick Motor Car Company” (m. 5 martie 1929)

**1919** - A fost înființat la Cluj Conservatorul de Muzică și Artă Dramatică (în prezent Academia de Muzică „Gheorghe Dima”)

**1935** - România a fost aleasă membru permanent în Consiliul Ligii Națiunilor (viitoare ONU)

## Terapii

## Proprietățile terapeutice ale gutuilor

În medicina populară, de la gutui se folosesc atât fructele, cât și frunzele.

Lichidul obținut prin amestecarea semințelor de gutuie, măcinate sub formă de pulbere, cu apă caldă sau ceai (în proporție 5 la sută) are un efect calmant extraordinar în cazul inflamațiilor căilor respiratorii și digestive, în bronșite, gastroenterite, în caz de anemie, hemoragii, hemoroizi, diaree, tuse, colite spasmodice. În caz de anemie și pentru fortificarea organismului este recomandată tinctura de gutui: 50 g de gutuie proaspătă se pun în 50 ml de alcool alimentar, se acoperă vasul și se ține într-un loc întunecos timp de o săptămână; se iau câte 15 picături, de 3 ori/zi. Tot pentru anemie, se recomandă consumarea, zilnic, a unei gutui crude sau fierte. De asemenea, pentru combaterea lipsei poftei



de mâncare, a slăbiciunii de după o boală grea, bolnavului i se recomandă să mănânce, o dată pe zi, câte o jumătate de gutuie proaspătă (poate fi consumată și cu miere). Ca mijloc diuretic, se folosește suc de gutuie (50 ml la fiecare administrare). În caz de colită, 20 g de semințe de gutuie se fierb în 200 ml de apă, la foc mic, până lichidul scade la jumătate, apoi se răcește, se strecoară printr-un tifon și se

bea în două doze, având efecte calmante deosebite. Pentru îndepărtarea mirosului urât al gurii, după masă, timp de 1-2 minute, se mestecă încet gutuie proaspătă. Ca mijloc expectorant și calmant în caz de angină, traheită, bronșită, se fierb 100 g de semințe de gutuie în 300 ml de apă, până când lichidul scade la jumătate, apoi se strecoară și se iau, de 3-4 ori/zi, câte 2 linguri de decoct. ■ D. A. NEAGOE

## Consumul de morcovi întârzie îmbătrânirea



Morcovul a fost folosit mai întâi ca plantă medicinală și apoi ca aliment.

Una dintre cele mai apreciate calități ale morcovului este că acționează asupra radicalilor liberi din organism, încetinind procesele degenerative.

Pentru aceasta, se recomandă consumarea morcovilor cruzi sau sub formă de suc l uat dimineața (100 ml). Efectul este antidiuretic, depurativ, ajută la îmbunătățirea vederii, fiind eficient și în cazul bolilor hepatice. ■ Doina A. NEAGOE

## Programe TV ● Duminică ● Programe TV

## NAȚIONAL TV

**09.00** Baronii; **10.00** Vouă; **09.45** Marele restaurant, r; **12.00** Tradiții de la bunica; **13.00** Oprîți timpul!, divertisment; **15.30** Alege iubirea; **18.30** Știrile Național TV; **19.15** Suflete trădate, s; **20.15** Rătăcire, dramă, India, 2004; **22.45** Oprîți timpul!, r;

## TVR 1

**08.10** Universul credinței; **09.30** Pro patria; **10.00** În grădina Danei; **10.35** Viața satului; **13.00** Brâncuși e al meu!/Teledon; **14.00** Teledon; **14.30** Brâncuși e al meu!/Teledon; **18.00** Lozul cel mare; **18.35** Brâncuși e al meu!/Teledon; **19.45** Sport; **20.00** Teledon; **21.00** Brâncuși e al meu!/Teledon; **23.00** Garantat 100%; **00.10** Regii verii, aventuri, SUA, 2013;

## TVR 2

**09.00** Ferma; **10.00** Pescar hoinar; **10.30** Interviuurile Festivalului Internațional George Enescu, r; **11.30** Pasiuni și cariere; **12.00** Cap compas; **12.30** A doua emigrare; **13.00** Natură și aventură; **13.30** Natură și sănătate; **14.10** Un film cu o fată fermecătoare, dramă, România, 1967; **15.50** Povești

citadine; **16.00** China, gust și savoare; **17.00** D'ale lu' Mitică; **18.00** Teledon; **18.30** Drumul lui Leșe; **19.30** Europa 360 grade; **20.10** Cei care plătesc cu viața, dramă, România, 1989; **21.55** Povești citadine; **22.10** Cel mai iubit dintre pământeni, dramă, România, 1995;

## ANTENA 1

**06.00** Observator; **09.30** Te cunosc de undeva?, r; **13.00** Observator; **13.15** Next Star; **16.00** Observator; **16.30** X Factor, r; **19.00** Observator; **20.00** Furios și iute 4, acțiune, SUA, 2009; **22.00** Din Paris cu dragoste, acțiune, coprod., 2009;

## PRO TV

**07.00** Știrile PRO TV; **10.00** Ce spun românii?; **11.00** Visuri la cheie, r; **13.00** Știrile Pro TV; **13.05** Apropo TV; **14.00** Supraviețuitorul, r; **16.00** Vocea României, r; **18.00** România, te iubesc!; **19.00** Știrile PRO TV; **20.30** Pirații din Caraibe, aventuri, SUA, 2003; **23.15** Dispariții, dramă, coprod., 2008;

## ACASĂ

**08.00** Puterea destinului, r; **09.15** Regina inimilor, r; **11.30**

Până la capătul lumii, r; **14.00** Clona, s; **15.00** Soț de închiriat, s; **16.00** Pentru că te iubesc; **17.00** În așteptarea dragostei, s; **18.00** Regina inimilor, s; **20.00** Până la capătul lumii, s; **22.00** Puterea destinului, s; **23.00** State de România, s; **00.00** Clona, r;

## PRIMA

**08.45** Casa: construcție și design; **10.00** Mama mea gătește mai bine; **14.00** Focus; **15.00** Focus Magazin, r; **16.00** Cronica Cărcotașilor; **18.00** Focus; **19.30** Cireașa de pe tort, r; **20.30** Schimb de mame; **22.30** Trădați în dragoste; **00.15** Moromeții, dramă, România, 1987;

## HBO

**06.00** Viață de liceu, comedie, SUA, 1998; **07.40** Bine ai venit acasă! Dramă, SUA, 2015; **09.05** Întors pe dos, animație, SUA, 2015; **10.40** Pumni de oțel, SF, SUA, 2011; **12.45** Cântecul lebedei, dramă, SUA, 2015; **14.30** Cea mai bună ocazie, dramă, Germania, 2014; **16.15** Povestea delfinului 2, aventuri, SUA, 2014; **18.05** Visuri și obligații, dramă, Canada, 2015; **20.00** Întors pe dos, animație, SUA, 2015; **21.35** S.W.A.T., acțiune,

SUA, 2003; **23.30** Aceeași Alice, dramă, SUA, 2014;

## PRO CINEMA

**08.15** Viața începe la 17 ani, dramă, SUA, 1958; **09.45** La bloc, r; **12.00** Ishtar, r; **14.15** Virus mortal, r; **16.15** La bloc, r; **18.30** Lacrima diavolului, acțiune, coprod., 2010; **20.30** Dragoste în ofsaid, comedie romantică, SUA, 2005; **22.30** Legenda, acțiune, Hong Kong, 2003;

## DIVA

**06.00** Hawaii 5.0; **07.00** Fetele Gilmore, s; **11.50** Hawaii 5.0; **13.50** Crimă la Beta Sigma Eta, thriller, SUA, 2015; **15.40** Notting Hill, comedie romantică, M. Brit., 1999; **18.00** Bibliotecarii, s; **20.00** Jurnalul lui Bridget Jones, comedie romantică, M. Brit./Franța, 2001; **22.00** La limita rațiunii, comedie romantică, coprod., 2004;

## HAPPY CHANNEL

**06.00** În numele iubirii, s; **09.00** Velvet, s; **11.15** Happy Day; **13.15** Chemarea destinului, r; **18.00** Prizoniera dragostei, r; **23.00** Colega de apartament, thriller, Canada, 2011.

## horoscop



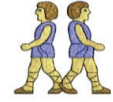
## Berbecul

Veți avea multe de făcut, mai ales că unele lucrări la care aveți restanțe vor deveni urgente. N-ar strica să încercați să ieșiți puțin din tipare, chiar dacă preferați căile bătătorite. Ritmul lent nu vă este de folos în această perioadă. Aveți inițiative îndrăznețe în viața familială.



## Taurul

Traversați o perioadă în care riscul de accidente este mare. Situația financiară vă stresează, dar cel puțin deocamdată nu aveți ce face în această direcție. Neînțelegerile cu unii dintre colaboratori pot apărea în orice moment, așa că ar trebui să vă manifestați cu mai multă indulgență.



## Gemenii

Sunteți mai conștiincios decât în mod obișnuit și acest lucru va fi observat. Veți munci mult atât la serviciu, cât și acasă. Șefii vă vor aprecia eforturile, iar sprijinul colegilor vă va fi de un real folos. Tratați cu atenție orice detaliu, căci ceea ce faceți acum va avea efecte excelente în viitor.



## Racul

Încercați să vă canalizați energia cu precădere spre activitățile de la serviciu, altfel veți rămâne în urmă cu multe. Dacă aveți de semnat acte, fiți cu mare băgare de seamă, deoarece nu este sigur că veți obține ceea ce vă doriți. Acordați mai multă atenție relației cu colaboratorii!

## Leul



Din punct de vedere mental, sunteți deosebit de eficient. Reușiți să vă concentrați cu ușurință și nu veți avea nici o problemă dacă veți dori să vă puneți ideile în practică. Dacă aveți probleme legate de aparatul circulator, în această perioadă ele s-ar putea acutiza.



## Fecioara

Situația financiară vă cam nemulțumește, dar nu este cazul să aveți o discuție pe această temă. Situația se va rezolva într-un viitor nu foarte îndepărtat, așa că nu are rost să vă complicați. Fiți prudent cu cheltuielile, indiferent de ce vă sugerează cunoștinții



## Balanța

Dacă lucrați cu bani la serviciu, va trebui să fiți mai atent decât de obicei, căci puteți avea parte de surprize de tot felul. O persoană mai puțin cunoscută încearcă să țeară tot felul de intrigi în jurul dumneavoastră. Din fericire, șansa este de partea dvs. și nimic din tot ce va face nu vă va putea atinge.



## Scorpionul

Veți avea un sentiment de frustrare, căci eforturile dumneavoastră nu se vor concretiza atât de repede pe cât v-ați așteptat. Cineva din familie vă va susține, cu condiția să faceți tot ce vi se spune.



## Săgetătorul

Va fi mare agitație la serviciu, dar cum aveți multă putere de muncă, veți reuși să faceți față provocărilor. Veți avea de făcut față unor activități dificile și nu vă va fi cătuși de puțin ușor. Încercați să nu faceți totul de unul singur, astfel lucrurile vor fi mai ușor de dus la îndeplinire.



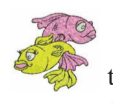
## Capricornul

Vă veți implica într-o activitate nouă, care vă va obliga la un efort susținut. Din fericire, starea fizică vă permite să vă puneți ideile în practică. Veți primi propuneri de colaborare deosebit de interesante și ar fi păcat să nu le luați în seamă.



## Vărsătorul

Conjunctura astrală din această perioadă vă conferă energie și inițiativă. Sunteți dornic să vă puneți în practică proiectele, dar n-ar fi rău să vă păstrați ceva mai mult timp și pentru odihnă și relaxare.



## Peștii

Dovediți o excelentă energie mentală, ceea ce vă va ajuta în rezolvarea eficientă a lucrurilor pe care le aveți de finalizat. O cunoștință vă va da o idee asupra căreia merită să vă aplecați. Disputele din familie se rezolvă cu eforturi de ambele părți. ■ARIADNA