

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: f) Sf. Ier. Leontie de la Rădăuți; Sf. Mc., doctori fără de arginți, Cosma și Damian

Calendar greco-catolic: Sf. Doctori fără de arginți, Cosma și Damian

Soarele răsare la ora: 05.41
Soarele apune la ora: 21.31

1530 - Începe corespondența dintre umanistul român Nicolaus Olahus și umanistul renescentist Erasmus din Rotterdam.

1646 - S-a născut Gottfried Wilhelm Leibniz, filosof, matematician și fizician german.

1804 - S-a născut scriitoarea franceză Georges Sand (m. 8 iun. 1876).

1822 - Au fost restabilite domniile pământene, prin numirea de către Poarta Otomană a lui Ioan Sandu Sturza în Moldova și a lui Grigore Ghica în Țara Românească.

1872 - S-a născut aviatorul Louis Bleriot, primul care a reușit traversarea Canalului Mânecii (m. 2 aug. 1936)

1881 - A apărut, la Iași, revista "Contemporanul"

1885 - România a denunțat Convenția comercială cu Austro-Ungaria din 1875, care era defavorabilă intereselor economice românești.

1892 - A fost semnată o declarație ce reglementa provizoriu relațiile comerciale româno-germane, până la semnarea unui nou tratat comercial.

Terapii

Dieta cretană, pentru o alimentație sănătoasă

Nutriționiștii ne propun dieta cretană, nu neapărat pentru slăbit ci pentru a adopta o alimentație sănătoasă, care să ne ajute să trăim ani mulți cu sănătate.

Incluzând la mesele zilnice ulei de măsline, legume și fructe, pește și brânză feta, vin roșu și ceaiuri, consumând doar puțină carne și evitând excesul de pâine, îi vom asigura organismului nostru necesarul de substanțe nutritive de care are nevoie pentru a face față solicitărilor zilnice, fiind plini de energie și feriți de îmbolnăviri. Dacă dorința ta este să dai jos câteva kilograme, poți folosi ingredientele recomandate de dieta cretană în cantități mici, la mese dese dar modeste cantitativ. Teoreticienii acestei diete nu vorbesc deloc despre exercițiile fizice, considerând probabil că ține de simțul comun ideea



conform căreia fără mișcare condiția fizică nu are cum să fie la cote maxime. Dieta cretană este una cât se poate de inteligentă, care nu emite interdicții și, implicit, nu generează frustrări. Propune doar niște alimente sănătoase și un stil de viață moderat, lăsând la latitudinea noastră cantitățile și repartizarea meselor, contând pe inteligența noastră și pe capacitatea de a folosi ingredientele în folosul și nu în dauna propriului nostru organism. ■ Doina A. NEAGOE

Cură de slăbire cu boabe de orez

Persoanele care doresc să slăbească fără mari eforturi, gimnastică sau regimuri alimentare chinuitoare pot recurge la o metodă originală, ieftină și eficientă: cura cu boabe de orez nefierite.

Deși în opinia multor specialiști nu există o explicație clară a acestui fenomen, totul putându-se datora cel mult autosugestiei, cert este că metoda funcționează perfect: în 60 de zile, în funcție de organism, se pot elimina lent 6-14 kg, fără fenomene secundare neplăcute. Condiția este ca această

cură să se înceapă, obligatoriu, în a treia zi după lună plină și niciodată când luna este „în creștere”. Este bine să se evite dulciurile, pâinea și sarea în exces și se va face zilnic o plimbare pe jos de cel puțin 30 minute în ritm alert. Cura constă în înghițirea zilnică, dimineața, pe stomacul gol, cu puțină apă, a unui anumit număr de boabe de orez nefierite - un bob în prima zi, două în a doua zi, trei în a treia zi, până la 30, după care numărul lor descrește progresiv. „Ritualul” se face zilnic la aceeași oră, apoi, timp de două ore, nu



se mănâncă. Dacă din diferite motive procedura s-a întrerupt, trebuie așteptat 30 zile înainte de reluare, altfel nu mai dă rezultate. Cura cu boabe de orez nefierite nu este indicată mai des de două ori/an, la interval de 6 luni și nu este recomandată celor cu suferințe cronice fără consultarea prealabilă a medicului. ■ D. A. NEAGOE

Programe TV ● Duminică ● Programe TV

NAȚIONAL TV

07.15 Suflete trădate, r; 10.00 Marele restaurant, comedie, Franța, 1966; 12.15 Tradiții de la bunica; 13.00 Oprțiți timpul!; 15.45 Crusoe, s; 16.45 Iubire interzisă; 18.30 Știrile Național TV; 19.00 Suflete trădate, s; 20.00 Prostul anului, comedie, India, 2007; 23.30 Marele restaurant, comedie, Franța, 1966;

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 Telegazetă; 14.30 Magazin World Cup Rusia 2018; 15.00 Politică și delicatetură; 16.00 Brasil, Brasil; 17.00 Dosar România; 18.00 Lozul cel mare; 18.30 Între cer și mare; 19.00 Poveste după poveste; 20.00 Telegazetă *Meteo; 20.50 Sport; 21.10 Muzici și tradiții în Cismigiu; 23.00 Garatant 100%;

TVR 2

08.00 Sid, micul savant, s; 09.00 Ferma; 10.00 Pescar hoinar; 10.30 Natură și aventură; 11.00 Destine ca-n filme, r; 12.00 Azi despre mâine; 12.30 Pofțicioși, la cratiță!; 13.00 Zidul, dramă, România, 1975; 15.00 Fotbal: Cupa Confederațiilor. Finala mică; 17.00 D'ale lu' Mitică; 18.00 Legea

lui Doyle, s; 19.00 Telegazetă; 20.00 Repriza a treia; 20.50 Fotbal Cupa Confederațiilor. Finala mare; 23.10 Bietul Ioanide, dramă, România, 1979;

ANTENA 1

06.00 Observator; 09.15 Roșcovanul, aventuri, România, 1976; 11.00 Plasa de stele - Răzbunarea vedetelor; 13.00 Observator; 14.00 Ora de vârf, acțiune, SUA, 1998; 16.00 Observator; 16.45 FANTASTIC Show, r; 19.00 Observator; 20.00 Neînfricată, animație, SUA, 2012; 22.00 Lumea pierdută, aventuri, SUA, 2009; 00.00 Neînfricată, animație, SUA, 2012;

PRO TV

07.00 Știrile PRO TV* Meteo; 10.00 Blonda de la Drept, comedie, SUA, 2001; 12.00 Ce spun românii, r; 13.05 Apropos de TV; 14.00 Indiana Jones în căutarea arcei pierdute, r; 16.30 Cavalerii Shaolin, acțiune, coprod., 2003; 19.00 Știrile PRO TV; 20.30 Războiul lor în lumea noastră, SF, SUA, 2007; 23.15 Solomon Kane, acțiune, coprod., 2009;

ACASĂ

07.00 Îngeri păzitori, r; 08.00 Cine-i cine, r; 09.15 Pasiune și putere, r; 10.30 Senora, s; 13.00 Amazoanele: lupta pentru fericire, r; 15.00 Îngeri păzitori;

16.00 Cine-i cine?, s; 17.00 Pasiune și putere; 18.00 Senora, s; 20.00 Amazoanele: lupta pentru fericire, s; 22.00 Viață nedreaptă, s; 23.45 Iubire și onoare, s;

PRIMA

07.15 Trăsniții în NATO, r; 08.45 Casa: construcție și design; 10.00 Sosesc păsările călătoare, comedie, România, 1984; 13.00 Focus; 13.30 Super cireașa de pe tort, r; 15.30 Chef Dezbrăcatu'; 16.00 Ticăloșii, dramă, România, 2007; 18.00 Focus; 19.30 Mama mea gătește mai bine; 20.30 Schimb de mame; 22.30 Umbre de îndială, thriller, SUA, 1998; 00.30 Poveste din Bronx, dramă, SUA, 1993;

HBO

06.00 Biletul de loterie, comedie, SUA, 2010; 07.40 Polul Nord, aventuri, Canada, 2014; 09.05 Abulele, aventuri, Israel, 2015; 10.40 Doamna din furgonetă, dramă, M. Britanie, 2015; 12.25 Șapte luni mai târziu, scurtmetraj, România, 2016; 12.55 Să uiți Parisul, dramă, SUA, 1995; 14.35 Mamă, ce zi! Comedie, SUA, 2016; 16.35 Alice în Țara Oglinzilor, aventuri, SUA, 2016; 18.30 Afacearea Est, dramă, România, 2016; 20.00 Trumbo, biografic, SUA, 2015; 22.10 Capital propriu, dramă, SUA, 2016; 23.50 După

28 de săptămâni, horror, M. Britanie, 2007;

PRO CINEMA

07.30 Un semn invizibil, comedie, SUA, 2010; 09.30 La bloc, r; 11.30 Grace de Monaco, biographic, SUA, 2014; 13.30 Valul perfect, dramă, SUA, 2012; 16.00 La bloc, s; 18.15 Cu primele 20 de milioane e mai greu, comedie, SUA, 2002; 20.30 Profilul perfect, comedie, SUA, 2013; 22.30 Petrecerea burlacilor, comedie, SUA, 1984;

DIVA

06.00 Miss Marple, s; 08.00 Anatomia lui Grey, s; 10.00 Camera de gardă, s; 12.00 Hawaii 5.0, s; 13.00 Anatomia lui Grey, s; 14.00 Ochii asasinului, thriller, SUA, 2015; 16.00 Fiica mea a fost răpită, dramă, Canada, 2015; 18.00 Crimele din Midsomer, polițist, M. Britanie, 2016; 20.00 Profesorul trăsniț și clanul Klump, comedie, SUA, 2000; 22.10 O singură șansă, s;

HAPPY CHANNEL

09.00 Păstrează speranța, r; 11.00 Film artistic; 13.00 Film artistic; 15.00 Happy Weekend Tribute; 16.00 Film artistic; 18.00 Păstrează speranța, s; 20.00 Film artistic; 22.30 Film artistic.

horoscop



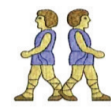
Berbecul

Vă pregătiți de o deplasare în afara localității, desigur - în compania partenerului(ei) de viață. Faptul este benefic pentru relația dvs., mai ales că ați avut în ultima perioada unele discuții nedorite.



Taurul

Vă petreceți prima parte a intervalului făcând planuri pentru o scurtă vacanță. Nu uitați să solicitați și opinia persoanei iubite, este spre binele relației!



Gemenii

Sunteți pe punctul de a vă pierde răbdarea într-o discuție destul de aprinsă, astrele vă sfătuiesc la multă diplomatie. În caz contrar - perioada va fi una deosebit de dificilă!



Racul

În drumurile pe care le aveți de făcut în aceste zile veți putea să vă mai rezolvați și câteva probleme de familie. Desigur că acest lucru va avea un impact favorabil asupra relației cu partenerul(a) de viață.



Leul

Atenție în aceste zile, programul dvs. va fi deosebit de încărcat, abia veți reuși să rezervați ceva timp și persoanei iubite. Ori de aici până la o ceartă nu este decât un singur pas! Astrele vă îndeamnă la maximum de prudență!



Fecioara

S-ar putea să vă treziți în mijlocul unei dispute pe marginea banilor. Pentru că este vorba despre persoane apropiate persoanei iubite, trebuie să fiți cu mare băgare de seamă.



Balanța

Pășiiți în acest interval cu...stângul. Parcă ați căuta cearta cu lumânarea! Încercați să vă controlați izbucnirile, altfel veți avea parte de zile deosebit de grele.



Scorpionul

Cu banii stați destul de bine, la fel și cu dragostea. Intervalul este însă propice întocmirii unor planuri în care sunt incluse persoanele ce sunt apropiate sufletului dvs.



Săgetătorul

Primiți o veste de la o persoană aflată la drum lung pe care nu ați mai văzut-o de mult timp. În a doua parte a săptămânii, sunt posibile surprize deosebit de plăcute.



Capricornul

Problemele se rezolvă cu multă ușurință, grație sprijinului acordat de astre. Este adevărat, diplomația vă stă în aceste zile la îndemână, trebuie doar să profitați din plin de ea. Procedați ca atare!



Vărsătorul

Este momentul să discutați cu partenerul(a) de viață cu cărțile pe masă. Spuneți deschis ce vă supără în ultimul timp, așa veți putea găsi împreună soluțiile cele mai potrivite.



Peștii

Vă grăbiți să intrați într-o nouă aventură sentimentală, rău faceți! Nu este momentul optim să puneți sub semnul îndoielii actuala relație. În definitiv, zilele nu au intrat în sac.

■ ARIADNA