

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
Sf. Ap. și Ev. Matei (Dezlegare la ulei și vin)

Calendar greco-catolic:
Sf. ap. și ev. Matei

Soarele răsare la ora: **07.40**
Soarele apune la ora: **16.54**

1787 - S-a născut Louis Daguerre, pictor decorator francez; realizator al dioramei și dagherotipiei, primul procedeu de fotografiere (m. 10 iulie 1851)

1886 - A încetat din viață Chester Arthur, cel de-al 22-lea președinte al SUA (1881-1885) (n. 5 octombrie 1829)

1898 - S-a născut regizorul olandez de film documentar Joris Ivens (m. 28 iunie 1989).

1906 - S-a născut pictorul Corneliu Baba; între creațiile sale se disting autoportretele și portretele unor personalități ale culturii românești precum: L.S.Bulandra, Mihail Sorbul, Krikor Zambaccian (m. 29 decembrie 1997)

1940 - A încetat din viață Ion Inuceț, om politic român din Basarabia; în calitate de președinte al Sfatului Țării a desfășurat o intensă activitate pentru unirea Basarabiei cu România (n. 5 aprilie 1884)

1952 - A încetat din viață poetul Paul Eluard (Eugene Grindel), reprezentant al suprealismului (n.1895)

Terapii

Prunele, sursă naturală de vitamine și minerale

Consumate crude, în cure de 2-3 săptămâni, prunele contribuie la eliminarea toxinelor, purificarea ficatului și creșterea rezistenței organismului.

Prunele sunt bogate în provitamina A, dar mai sărace în vi-



tamina C. Ele conțin apă (80 la sută), zaharuri, acizi organici, protide, mucilagii, celuloză, vitamine (A, B1, B2, C), sodiu, potasiu, calciu, fier, mangan cu predominarea potasiului. Potasiul contribuie la normalizarea activității celulelor sistemului nervos. El ajută la înlăturarea stării de oboseală și la păstrarea vioiciunii intelectului. Prunele au proprietăți antihelmintice, depurative, laxative, emoliente, stimulente nervos, dezintoxicante și decongestionante la nivel hepatic. Consumul lor relaxează țesuturile, diminuând starea de inflamație. Este bine ca prunele să fie mâncate cu 30 de minute înainte de mesele principale. Se poate folosi și sucul proaspăt

de prune, câte un pahar înainte de fiecare masă. Dacă se urmărește numai efectul laxativ, atunci sunt necesare numai 8-10 prune consumate dimineața, pe stomacul gol, la începutul mesei. Se pot face cure de 3 zile pe săptămână în caz de ateroscleroză, obezitate, hipertensiune și reumatism. În aceste 3 zile se consumă doar prune. Prunele mai sunt recomandate în cazuri de anemie, surmenaj, gută, constipație, intoxicații alimentare, colici biliare, dischinezie biliară și hemoroizi. Pentru efectele diuretice și laxative, cât și pentru decongestionarea ficatului, se poate folosi și decoctul de prune uscate, 2 cani/zi.

■ **Doina A. NEAGOE**

Sirop de rostopască, pentru afecțiuni hepatice

Se pune să fiarbă un litru de apă, seara, la ora 19.00 și, după ce dă în câteva clocote, se adaugă 5 g de rostopască mărunțită (uscată). Se acoperă vasul cu un capac și se așează la cald, între perne, până a doua zi dimineața, la ora 7. Atunci se strecoară și se ames-

tecă în 200 g miere de albine, până când se dizolvă complet și se pune într-o sticlă. Din ora în oră, se ia câte o lingură (de lemn) de sirop, de 10 ori/zi. Acest leac refăce celulele hepatice. Tratamentul se poate repeta după șase luni de pauză.

■ **Doina A. NEAGOE**



Programe TV ● Duminică ● Programe TV

NAȚIONAL TV

07.15 Suflete trădate, r; **09.00** Tradiții de la bunica; **10.00** Inimă de oțel, r; **12.15** Tradiții de la bunica; **13.00** Opriți timpul!; **16.00** Camera ascunsă; **16.30** Liceenii rock'n'roll, comedie romantică, România, 1992; **18.30** Știrile Național TV; **19.00** Suflete trădate, s; **20.00** Visul unui gentleman, comedie romantică, India, 1992; **23.15** Opriți timpul!

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** Telejurnal; **14.30** Ultima ediție; **15.30** Politică și delicatețuri; **16.30** Handbal; **18.10** Lozul cel mare; **18.45** România în versiune franceză; **19.00** Secrete de război; **19.45** Vorbește corect!; **20.00** Telejurnal *Meteo; **20.40** Sport; **21.00** Vedeta populară; **23.00** Garantat 100%;

TVR 2

09.00 Ferma; **10.00** Pescar hoinar; **10.30** Natură și aventură; **11.00** Destine ca-n filme; **12.00** E vremea ta... r; **12.30** Sănătate cu de toate; **13.10** Ochi de urs, dramă, România, 1983; **15.00** Duelul pianelor; **17.00** D'ale lu'Mitică; **18.00**

Misterele din Glenwood (II), polișt, coproducție, 2014; **18.50** E vremea ta!; **19.00** Telejurnal; **20.10** Sexy Harem Ada-Kaleh, comedie, România, 2001; **22.10** Filmul de artă: Jasira, dramă, SUA, 2007;

ANTENA 1

06.00 Observator; **08.30** The Wall-Marele Zid, r; **09.45** Chefi la cuțite, r; **12.45** Te cunosc de undeva; **16.00** Observator; **17.00** Roșcovanul, aventuri, România, 1976; **19.00** Observator; **20.00** Băieți de oraș, r; **20.45** iUmor; **23.00** Războiul stelelor, SF, SUA, 1980;

PRO TV

07.00 Știrile PRO TV* Meteo; **10.00** Ce se-ntâmplă, doctore?; **10.30** Arena bucătarilor; **11.00** Brigada pestriță, comedie, SUA, 2010; * Știrile PRO TV; **13.00** Apropo TV; **14.00** Idilă cu dădaca mea, comedie romantică, SUA, 2009; **16.00** Visuri la cheie, r; **18.00** România, te iubesc!; **19.00** Știrile PRO TV; **20.30** Sherlock Holmes, aventuri, coprod., 2009; **23.00** Riddick, aventuri, coprod., 2013; **01.15** Apropo TV;

PRO 2

09.15 Inimi rătăcite; **11.15** În numele fericirii, r; **13.30** Vieți la răscruce, r; **14.30** Silvana, s;

15.30 Destinul Evei, s; **17.30** Inimi rătăcite, s; **19.00** În numele fericirii, r; **21.00** Vieți la răscruce, s; **22.00** Trandafirul negru, s; **23.00** Iubire ca în filme, s;

PRIMA

07.15 Trăsniții, r; **08.45** Casa: construcție și design; **10.00** Mama mea gătește mai bine; **11.00** Apel de urgență; **13.00** Focus; **13.30** Super ciurea de pe tort, r; **15.30** Chef Dezbrăcatu'; **16.00** Cronica cărcotașilor, r; **18.00** Focus; **19.00** Camera de răs; **19.30** Mama mea gătește mai bine; **20.30** Schimb de mame; **22.30** Mascul necruțător, acțiune, coprod., 2006;

HBO

07.40 Bunica, comedie, SUA, 2015; **09.00** Frumoasa și bestia, fantastic, coprod., 2017; **11.10** Să nu te întorci niciodată, acțiune, SUA, 2016; **13.10** După realitate, comedie, SUA, 2016; **14.40** Planul lui Maggie, comedie, SUA, 2015; **16.20** Vaiana, animație, SUA, 2016; **18.10** Miracole din Rai, dramă, SUA, 2016; **20.00** Codul asasinului, acțiune, coprod., 2016; **22.00** Umbre, s; **22.55** Tomahawkul de os, western, SUA, 2015;

PRO CINEMA

10.00 La bloc, r; **12.15** Omul cu un pantof roșu, comedie, SUA, 1985; **14.15** Tobă de rock, comedie, SUA, 2008; **16.30** La bloc, s; **18.45** Fără remușcări, acțiune, SUA, 2010; **20.30** Toate lucrurile bune, thriller, SUA, 2010; **22.30** Înainte de miezul nopții, dramă, coprod., 2013;

DIVA UNIVERSAL

08.00 Crăciun cu fostul, comedie romantică, SUA/Canada, 2014; **10.00** Camera de gardă, s; **12.00** Hawaii 5.0, s; **14.00** Cel mai groaznic Crăciun, comedie, SUA, 2014; **16.00** Dramă Moș Crăciun, comedie romantică, SUA, 2016; **18.00** Anatomia lui Grey, s; **20.00** Camera de gardă, s; **22.00** Dr. Foster; **23.10** Din Raiul meu, dramă, SUA/M. Brit., 2009;

HAPPY CHANNEL

09.00 Păstrează speranța, r; **10.00** Cadetul Kelly, comedie, SUA, 2002; **12.00** Dr. House, s; **14.00** Nord și Sud (X), dramă, SUA, 1985; **16.00** Prizoniera dragostei, s; **18.00** Culoarea ploii, dragoste, SUA, 2014; **20.00** Nord și Sud (XI), dramă, SUA, 1985; **22.00** Evadarea mamei, comedie, SUA, 2014; **00.00** Dr. House, r;

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. Este foarte probabil să faceți progrese semnificative în privința unui proiect ambițios.



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 surpriză neplăcută la locul de muncă. Înainte de a lua o decizie importantă de natură financiară țineți cont de urmări.



Leul

O dimineață agitate, cu multe sarcini de dus la îndeplinire. 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.



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 deschis, e posibil ca relația să fie serios afectată.



Săgetătorul

S-ar putea să vă simțiți copleșit atunci când încercați să repuneți pe picioare o afacere mai veche, în încercarea de a fructifica unele oportunități mai noi. Financiar, din păcate astăzi nu trebuie să vă așteptați la noutăți prea mari.



Capricornul

Sunteți foarte ambițios și e posibil să fiți nevoit 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.



Peștii

De dimineață vă puteți aștepta la unele blocaje în activitate. Lucrurile se vor echilibra până spre mijlocul zilei, dacă vă veți concentra doar la proiectele dumneavoastră. S-ar putea să fiți nevoit să lucrați azi mai mult decât de obicei.

■ **ARIADNA**