

## Calendarul zilei

**Calendar creștin ortodox:** (†) Botezul Domnului (Boboteaza)

**Calendar greco-catolic:** BOTEZUL DOMNULUI (BOBOTEAZA). Sfințirea Mare a apei.

Soarele răsare la ora: **08.18**  
Soarele apune la ora: **16.59**

**1066:** Harold al II-lea este încoronat ca rege al Angliei, cu puțin timp înainte ca țara să fie cucerită de normanzi.

**1540:** Regele Henric al VI-II-lea al Angliei s-a însurat cu cea de-a patra lui soție, Anne de Cleves.

**1714:** Inginerul englez Henry Mill a patentat mașina de scris. Prima mașină de scris comercială a fost patentată abia în 1868 de inginerul mecanic american Christopher Latham Sholes.

**1760:** S-a născut Ioan Budai Deleanu, scriitor, filozof și istoric român (d. 1820)

**1802:** S-a născut Ion Heliade Rădulescu, scriitor și politician român (d. 1872)

**1838:** Samuel Morse a efectuat prima demonstrație a sistemului său de telegrafie în orașul Morristown, New Jersey.

**1881:** S-a născut Ion Minulescu, poet, prozator și dramaturg român (d. 1944)

**1882:** S-a născut Emil Monția, compozitor român (d. 1965)

## Terapii

## Dieta cretană, nu doar pentru slăbit

**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, feriți de boli cardiace, așa cum își duc traiul longevivii cretani.**

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 nece-

sarul 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

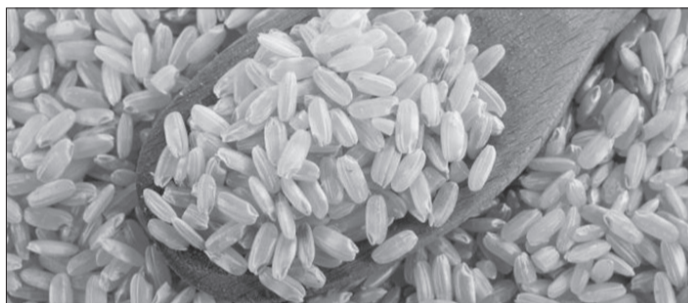
maxime. Dieta cretană este una cât se poate de inteligentă, care nu emite interdicții și, implicit, nu generează frustrări. Propune doar niște alimente sănătoase și un stil de viață moderat, lăsând la latitudinea noastră cantitățile și repartizarea meselor, contând pe inteligența noastră și pe capacitatea 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 nefierte.**

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 luna 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 nefierte - 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 nefierte 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.

■ **Doina A. NEAGOE**

## horoscop



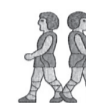
## Berbecul

Partenerul de viață vă uimește din ce în ce mai mult în această perioadă. Vă surprinde cu mici atenții, gesturi tandre și declarații de dragoste. Vă place foarte mult această nouă atitudine a sa și vă doriți să nu se mai schimbe niciodată.



## Taurul

Astăzi aflați niște vești foarte triste despre un coleg. Poate un accident sau o tragedie în familia lui. Veștile vă cam dau peste cap și nu veți mai reuși să vă reveniți până la finalul zilei. Din păcate, nu puteți să ajutați cu nimic. Atenție la problemele cu intestinele.



## Gemenii

Azi nu aveți deloc chef să stați singur. Simțiți nevoia să fiți în societate, înconjurat de lume și de prieteni.

Puteți să vă organizați niște activități mai pe seară, poate chiar planificați o petrecere. Astăzi primiți înapoi o datorie la care nu mai sperați.



## Racul

V-ați propus foarte multe lucruri pentru ziua de azi și nici dumneavoastră nu sunteți sigur că le veți putea rezolva chiar pe toate. N-ar strica să mai cereți o mână de ajutor de la cineva care vă este deja dator. Unele discuții în cuplu riscă să ducă la rupturi.



## Leul

Ziua de astăzi se încheie cu o petrecere la care luați parte cu mare entuziasm. Veți cunoaște lume nouă, cu care veți schimba impresii, iar pentru nativii singuri există șansa să întâlnească un posibil partener. Este o zi bună să vă ocupați de situația dumneavoastră financiară.



## Fecioara

Contractele și achizițiile imobiliare sunt bine aspectate. Dacă totuși găsiți o casă pe placul dvs. și vreți s-o cumpărați, gândiți-vă bine înainte. Nu puteți decât să acceptați situația. Astăzi vă pregătiți la intensitate maximă pentru o întâlnire foarte importantă pentru carieră.



## Balanța

Ar fi mai indicat astăzi să evitați să intrați în discuții contradictorii, indiferent de temă, pentru că planetele nu sunt deloc de partea dumneavoastră. Mai bine vă concentrați să rezolvați ultimele treburi pe care le mai aveți, înainte de vacanță. Sunteți foarte întreprinzător astăzi.



## Scorpionul

Planurile pe care le-ați făcut pentru azi vă vor fi date peste cap de un telefon pe care-l veți primi de la o rudă apropiată, care vă solicită ajutorul. Cum familia este mai importantă pentru dvs. decât orice altceva, veți încheia ziua de lucru mai devreme, cu acordul superiorilor.



## Săgetătorul

Detășarea emoțională cu care priviți realitatea vă ajută să faceți față provocărilor neașteptate care se pot ivi. Discuțiile purtate cu diverse persoane vă pot aduce lămuriri utile asupra problemelor care vă interesează. Astăzi nu reușiți să rezolvați tot ceea ce v-ați propus pentru că vor apărea unele evenimente neprevăzute.



## Capricornul

Cineva apropiat se bazează astăzi pe dumneavoastră, să-i oferiți ajutorul într-o încercătură financiară din care nu poate ieși singur. Pentru că țineți foarte mult la persoana respectivă, faceți tot posibilul să o ajutați.



## Vărsătorul

Astăzi veți fi solicitat să încheiați ultimele socoteli cu un partener de afaceri cu care ați tot ținut legătura în ultima perioadă. Vă priește să ieșiți în lume și sunteți mânat de dorința de a cunoaște sau cerceta lucruri noi.



## Peștii

Influența prietenilor asupra dumneavoastră este deosebit de bună, în cea mai mare parte a acestei zile. Discuțiile sunt animate, schimbul de idei este incitant, punctat de glume și râsete. Vești bune și în dragoste pentru cei cuplați, o discuție lămuritoare îi va asigura că sunt iubiți.

■ **ARIADNA**

## Programe TV ● Duminică ● Programe TV

## NAȚIONAL TV

**07.15** Suflete trădate, s; **09.30** Baronii; **10.00** Săgeata Căpitanului Ion, r; **12.15** Tradiții de la bunica; **13.00** Oprîți timpul !; **16.00** Stan și Bran, momente de excepție; **17.00** Dumbrava Minunată, fantastic, România, 1968; **18.30** Știrile Național TV; **19.00** Suflete trădate, s; **20.00** Fiica mușchetarului (I), aventuri, coprod., 2004; **21.45** Secretul Bibliiei (II), r; **23.30** Oprîți timpul;

## 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** Telejurnal; **14.30** Izolați în România; **15.00** Politică și delicatețuri; **16.00** Concertul de Anul Nou Viena 2018, r; **18.10** Lozul cel mare; **18.45** România în versiune franceză; **19.00** Jocuri murdare, documentar; **20.00** Telejurnal; **20.50** Sport; **21.00** Concert Angela Gheorghiu; **23.00** Garantat 100 %; **00.00** Dosar România, r;

## TVR 2

**09.00** Ferma; **10.00** Pescar hoinar; **10.30** Natură și aventură; **11.10** Elefanțelul albastru, animație, Thailanda, 2008; **12.30** Sănătate cu de toate; **13.10** Grăbește-te încet, co-

medie, România, 1981; **15.00** Revelion la cabaret; **16.00** Petrecere cu lăutari; **17.00** D'ale lu'Mitică; **18.00** Bibliotecarii, s; **18.50** E vremea ta !; **19.00** Telejurnal; **20.10** Frații Jderi, istoric, România, 1974; **22.35** Filmul de artă: Onoarea Familiei Prizzi, comedie neagră, SUA, 1985;

## ANTENA 1

**06.00** Observator; **09.00** Barbie: Prințesa perlelor, animație, SUA, 2014; **10.30** Aventura de 4 stele; **13.00** Observator; **14.00** O poveste încălcată, animație, SUA, 2010; **16.00** Observator; **17.00** Nea Mărin Miliardar, comedie, România, 1979; **19.00** Observator; **20.00** Trage tare și te scoți, acțiune, SUA, 2013; **22.30** Regatul, dramă, SUA, 2007;

## PRO TV

**07.00** Știrile PRO TV\* Me-teo; **10.00** Ultima vacanță, comedie, SUA, 2006; **12.00** Ce spun românii; **13.00** Jack și Jill, r; **14.45** Aproape letală, acțiune, SUA, 2015; **16.30** Fantoma mea iubită, dragoste, SUA, 1990; **19.00** Știrile PRO TV; **20.30** Stăpânul inelelor, fantastic, coprod., 2001; **23.45** Pearl Harbor, război, SUA, 2001;

## PRO 2

**09.15** E scris în stele, r; **11.15** În numele fericirii, r; **13.30** Vieți la răscruce, r; **14.30** Silvana, s; **15.30** La Dona, s; **17.30** E scris în stele, s; **19.00** În numele fericirii, s; **21.00** Vieți la răscruce, s; **22.00** Trandafirul negru, s; **23.00** Iubire ca în filme, s; **00.00** La Dona, s;

## DIGI FILM

**07.45** Veronica Mars, thriller, coprod., 2014; **09.35** Singuri acasă, animație, SUA, 2016; **10.55** Batman-Începuturi, acțiune, coprod., 2005; **13.05** Crăciun furat, comedie, SUA, 2003; **14.35** Julie și Julia, comedie, SUA, 2009; **16.35** Un polițist și trei sferturi!, acțiune, SUA, 2016; **18.10** Ușuraticul, comedie, SUA, 2001; **20.00** Ascensiunea lui Jupiter, SF, coprod., 2015; **22.10** Mad Max, Drumul furiei, acțiune, coprod., 2015; **00.10** Plaja, dramă, coprod., 1999;

## 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** A doua cădere a Constantinopolului,

r; **18.00** Focus; **19.30** Mama mea gătește mai bine; **20.30** Schimb de mame; **22.30** Cred în mine; **00.15** Trădați în dragoste;

## HBO

**07.40** Pașii, comedie, Canada, 2015; **09.25** Doamna și vagabondul, animație, SUA, 1955; **10.45** Vincent și sfârșitul lumii, dramă, coprod., 2016; **12.50** Ștrumfii- Satul pierdut, animație, SUA, 2017; **14.25** Ziua Patrioților, dramă, coprod., 2016; **16.40** Doamna și vagabondul, animație, SUA, 1955; **18.00** Să nu te întorci niciodată, acțiune, SUA, 2016; **20.00** Gardienii galaxiei 2, SF, coprod., 2017; **22.15** Tovarășul milițian, s; **23.00** Cetățeanul, dramă, Ungaria, 2016;

## PRO CINEMA

**08.00** Concert Andra for Hope; **09.45** Frankenweenie, animație, SUA, 2012; **11.15** La bloc, r; **13.15** Dansul dragostei 2, dramă, SUA, 2008; **15.00** El Dorado, aventuri, Peru, 2010; **16.45** La bloc, r; **18.45** El Dorado, aventuri, coprod., 2010; **20.30** Paradisul spulberat, dramă, coprod., 2012; **22.30** Scenariu pentru happy-end, dramă, SUA, 2012.