

## Calendarul zilei

**Calendar creștin ortodox:**  
Sf. Cuv. M. Mc. Anastasia Romana; Sf. Cuv. Avramie  
**Calendar greco-catolic:**  
Sf. cuv. m. Anastasia Roma-  
na; Sf. cuv. Avramie.

Soarele răsare la ora: 08.11  
Soarele apune la ora: 18.20

**1688** - A început domnia lui Constantin Brâncoveanu în Țara Românească.

**1875** - S-a născut regina Maria, soția regelui Ferdinand I al României (1914-1927) (m. 18 iulie 1938)

**1882** - S-a născut prozatorul și dramaturgul Jean Giraudoux, cunoscut pentru scrierile "Război cu Troia nu se face" - 1935 și "Nebuna din Chaillot" - 1945 (m. 31 ianuarie 1944)

**1897** - S-a născut Joseph Goebbels, ministrul Propagandei Publice în timpul regimului nazist din 1933 până în 1945 (m. 1 mai 1945)

**1902** - S-a născut Silvia Dumitrescu-Timică, cunoscută pentru cariera de 75 de ani ca actriță de teatru, dar și pentru rolurile din filmele „Bădăranii” - 1960 și „Scorpio” - 1973 (m. 1 august 1999)

**1911** - A încetat din viață publicistul și editorul Joseph Pulitzer, fondatorul Premiului Pulitzer, care din 1917, se acordă anual pentru realizări remarcabile în jurnalism, literatură și muzică (n. 10 aprilie 1847)

## Terapii

## Mâncăruri care scad nivelul colesterolului

Există câteva alimente care au un efect pozitiv asupra sănătății, condiției fizice și condiției mentale. Aceste alimente sunt cunoscute sub numele de "alimente funcționale".

Sunt puține alimentele funcționale care au un rol foarte important în reducerea nivelului colesterolului. Iată câteva dintre acestea: \*O jumătate de **cățel de usturoi** pe zi este suficient pentru a reduce nivelul colesterolului. Pentru cei cărora nu le place mirosul sau gustul de usturoi, usturoiul deodorizat prelucrat și pilulele cu usturoi sunt la fel de eficiente \***Nucile** - dovezile științifice sugerează că fructele din familia nucilor ca de exemplu pecanul, nucile și migdalele

au efecte benefice. Magneziul și cuprul din nuci previn bolile de inimă. Deoarece au multe calorii și grăsimi, se recomandă un consum moderat. Se recomandă spre exemplu 1-2 nuci pe zi \***Iaurt și lapte** - sinteza colesterolului se reduce atunci când se consumă lapte și iaurt. Dar se recomandă doar lapte degresat și iaurt preparat din lapte degresat \***Mere și guava**: pectina prezentă în fructe va micșora nivelul colesterolului \* **Semințele de molotru (schinduf)** - fibrele din aceste semințe previn absorbția colesterolului rău în organism \***Combinatii de uleiuri** - o combinatie de uleiurilor ar trebui să fie făcută pentru a aduce în echilibru grăsimile polisaturate și monosaturate în organism. Combinații dintre



uleiul de tărâțe și orez și floarea soarelui (1 la 3), ulei alune de pământ și ulei de soia (2 la 1) pot fi utilizate. Acestea sunt câteva dintre alimentele care pot reduce nivelul colesterolului. O combinație dintre o alimentativă echilibrată, exerciții fizice și un stil de viață activ vă pot ajuta să aveți o viață sănătoasă.

■ Doina A. NEAGOE

## Miezul de nucă ne scapă de stres

Nucile conțin o mare cantitate de magneziu, care are efect de „liniștire” a creierului uman aflat într-o stare de excitare.

Consumarea miezului de nucă în momente de stres contribuie la eliminarea stării de încordare, iar omul se destinde și devine capabil să judece mai bine. Cercetările arată că insuficiența magneziului în organism provoacă creierului o stare de hiperactivitate, care devine cauza stării de iritare,



de uitare și duce la amețeli repetate. Așadar, consumați cu

încredere miez de nucă!

■ Doina A. NEAGOE

## horoscop



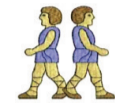
## Berbecul

Fiți prudent și temperați-vă nervozitatea! După-amiază intrați în posesia unei sume de bani, din cauza căreia este posibil să vă contrați cu partenerul de viață. Ar fi bine să țineți cont de nevoile întregii familii.



## Taurul

Nu sunteți mulțumit de nimic și aveți tendința de a-i critica pe toți care vă ies în cale. Nu încheiați contracte. Riscați să faceți greșeli care vă pot pune în conflict cu autoritățile. Ar fi bine să vorbiți deschis cu persoanele apropiate.



## Gemenii

Este posibil să se accentueze dificultățile financiare și problemele sentimentale. Nu îi reproșați partenerului de viață că a făcut cheltuieli inutile. După-amiază sunteți invitat la o petrecere. Nu vă enervați dacă se fac glume pe seama dumneavoastră!



## Rac

Aveți de rezolvat o mulțime de problemele dificile. Dacă nu reușiți să vă controlați nervozitatea, există riscul să faceți gesturi pe care le veți regreta. Acorțați mai multă atenție relațiilor sentimentale.



## Leul

Relațiile cu prietenii sunt foarte bune, însă partenerul de viață s-ar putea să nu vă aprecieze deloc exagerările. Dați dovadă de tact! Dacă trebuie să plecați într-o călătorie, puteți fi liniștit: totul va merge conform planurilor.



## Fecioara

Amânați întâlnirile de afaceri, pentru că nu sunteți în cea mai bună formă la capitolul comunicare. Spre seară, este posibil să vă pregătiți pentru o călătorie în interes personal. Fiți mai atenți la problemele familiei!



## Balanța

S-ar putea să întâmpinați dificultăți la serviciu, din cauza ideilor nonconformiste. Nu vă enervați. După-amiază sunteți invitat pe neașteptate la o petrecere de către o persoană cu care nu v-ați mai văzut de mult.



## Scorpionul

Relațiile cu prietenii nu merg prea bine. Aveți tendința de a fi autoritar și vreți să vă impuneți punctul de vedere chiar și în familie, spre dezamăgirea partenerului de viață. Fiți mai diplomat și ascultați și părerile celor din jur.



## Săgetătorul

S-ar putea să aflați că o persoană apropiată are nevoie de ajutor și sunteți nevoit să faceți mai multe drumuri, împreună cu prietenii. O femeie mai în vârstă vă ajută cu bani și cu sfaturi. Evitați o ceartă cu persoana iubită.



## Capricornul

Dimineață nu reușiți să vă respectați programul, din cauza unor evenimente neprevăzute. Nu este momentul să vă ocupați de afaceri. Țineți cont de sfaturile unui prieten cu experiență!



## Vărsătorul

S-ar putea ca partenerul de viață să vă înțeleagă greșit dorința de libertate. Aveți grijă ce și cum spuneți! La nervi, există riscul să roștiți cuvinte greu de iertat. Se pare că nici prietenii nu sunt de acord cu ideile dumneavoastră.



## Peștii

Începeți ziua obosit și nervos, motiv pentru care nu este exclus să aveți probleme la serviciu și cu partenerul de viață. Nu vă lăsați copleșit de un insucces în afaceri. Păstrați-vă calmul și nu vă certați cu partenerul de viață!

■ ARIADNA

## Programe TV ● Duminică ● Programe TV

## NAȚIONAL TV

**09.00** Baronii; **09.30** Vouă; **10.00** Hibernatus, comedie, coprod., 1969; **12.00** Tradiții de la bunica; **13.00** Opriți timpul!, divertisment; **15.30** Sandokan, tigru Malaeziei, ep. 1; **16.45** Iubire interzisă; **18.30** Știrile Național TV; **19.15** Suflute trădate, s; **20.15** Amantul, acțiune, India, 2001; **23.30** Opriți timpul!, r;

## 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** Telediscul; **14.30** Ultima ediție; **15.00** Politică și delicateți; **16.00** Handbal feminin: Corona Brașov-AHC Dunărea Brăila; **18.00** Lozul cel mare; **18.30** Puterea binelui; **19.00** Ochiul magic; **20.00** Telediscul; **21.10** Special Colectiv; **23.00** Garantat 100%;

## TVR 2

**08.30** Ferma; **09.30** Aripi de mătase - r; **10.00** Pescar hoinar; **10.30** Natură și aventură, r; **11.00** Baschet masculin: Steaua Lukoil- Academic Sofia; **13.00** Cap compas; **13.30** Natură și sănătate; **14.10** B.D. la munte și la mare, comedie, România, 1971; **16.00** Duelul pianelor; **17.00** D'ale lu' Miti-

că; **18.00** Aripi de mătase - s; **18.48** E vremea ta!; **19.00** Telediscul/Sport; **20.10** Te vrea România!; **22.10** Profetul, aurul și ardelenii, comedie western, România, 1978;

## ANTENA 1

**06.00** Observator; **09.30** Te cunosc de undeva?, r; **13.00** Observator; **13.15** Next Star, r; **16.00** Observator; **16.15** X Factor, r; **19.00** Observator; **20.00** iUmor; **22.00** Băieți de oraș, r; **23.00** În puii mei!, r; **00.00** iUmor, r;

## PRO TV

**07.00** Știrile PRO TV; **10.00** Ce spun românii?, r; **11.00** Legenda lui Johnny Lingo, acțiune, Noua Zeelandă, 2003; **13.00** Apropo TV; **14.00** Mai rău nu se poate, comedie, SUA, 2001; **16.00** Visuri la cheie, r; **18.00** România, te iubesc!; **19.00** Știrile PRO TV; **20.30** Transformers 3, SF, SUA, 2011; **23.00** O familie criminală, comedie, coprod., 2013; **01.15** Apropo TV, r;

## ACASĂ

**08.00** Puterea destinului, r; **09.15** Regina inimilor, r; **11.30** Ingredientele dragostei, r; **14.00** Clona, s; **15.00** Culoarele iubirii; **16.00** Pentru că te iubesc, s; **17.00** În așteptarea dragostei, s; **18.00** Regina ini-

milor, s; **20.00** Prieten sau iubit, comedie romantică, SUA, 1998; **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; **13.00** Focus; **13.30** Masca de argint, aventuri, România, 1985; **15.30** Chef Dezbrăcatu; **16.00** Cronica Cărcotașilor, r; **18.00** Focus; **19.30** Cireașa de pe tort, r; **20.30** Schimb de mame; **22.30** Trădați în dragoste; **00.15** Masca de argint, aventuri, România, 1985, r;

## HBO

**06.00** Chocolate City, dramă, SUA, 2015; **07.30** Arta copiatului, comedie, SUA, 2002; **09.00** Horton, animație, SUA, 2008; **10.30** Camera, dramă, coproducție, 2015; **12.25** Îți facem părul măciucă, comedie, SUA, 2015; **14.10** U2 Innocence+Experience Tour -Paris; **16.40** Rico și Oscar, aventuri, Germania, 2014; **18.20** Box, dramă, România, 2015; **20.00** Valea Mută, s; **21.00** Omul Furnică, acțiune, SUA, 2015; **23.00** Westworld, s; **00.05** Hotel Taj Mahal, thriller, coprod., 2015;

## PRO CINEMA

**07.45** Buffy, vânătoarea de vampiri, comedie neagră, SUA, 1992; **09.30** La bloc, r; **11.45** În ritm de step 2, dramă, SUA, 2010; **13.30** Conflict în familie, comedie, SUA, 2001; **15.30** La bloc, s; **17.45** Ultima aventură, acțiune, SUA, 1993; **20.30** Anaconda, horror, SUA/Brazilia/Peru, 1997; **22.15** Hotel particular, comedie, SUA, 1985;

## DIVA UNIVERSAL

**06.00** Fetele Gilmore, s; **12.00** Hawaii 5.0; **14.00** Fugari din calea mafiei, thriller, Canada, 2015; **16.00** Sărut de octombrie, comedie romantică, Canada, 2015; **18.00** Bibliotecarii, s; **20.00** Orașul muzicii, s; **22.00** Ritmul inimii, s; **23.00** Moarte în campus, thriller, Canada, 2014;

## HAPPY CHANNEL

**06.00** Triumful răzbnării, s; **09.00** Happy Day; **10.15** Velvet, r; **11.45** Te provoc să mă părăsești, r; **13.00** Doar tu, r; **18.00** Prizoniera dragostei, s; **23.00** Vânătoarea, thriller, SUA, 2013; **01.00** Velvet, r.