

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
Sf. Mc. Mamant; S. Ier. Ioan Postitorul, Patr. Constantinopolului

Calendar greco-catolic:
Sf. m. Mamant; Sf. patr. Ioan Postitorul al Constantinopolului.

Soarele răsare la ora: 06.53
Soarele apune la ora: 20.10

1666 - Un incendiu a devastat 13.000 de case și a făcut 8 victime în Londra, dezastru cunoscut în istoria Angliei drept „Marele Incendiu” (Great Fire).

1870 - După înfrângerea de la Sedan, împăratul Franței Napoleon al III-lea se predă comandantului armatei prusace.

1937 - A încetat din viață Pierre de Coubertin, fondatorul Comitetului Olimpic Internațional și inițiator al mișcării olimpice moderne (n. ianuarie 1863).

1945 - Japonia a semnat actul de capitulare necondiționată, ceea ce a însemnat sfârșitul celui de-Al Doilea Război Mondial (1939-1945).

1958 - A fost inaugurat, la București, Muzeul „George Enescu”.

1969 - A încetat din viață Ho Chi Minh, președinte și prim-ministru vietnamez (n. 1890).

1973 - A încetat din viață scriitorul J.R.R. Tolkien, autorul romanului „Hobbitul” și al trilogiei „Stăpânul inelelor” (n. 3 ianuarie 1892).

Terapii

Laptele de soia - benefic pentru organism

Soia are o mulțime de beneficii pentru sănătate și poate fi de un real ajutor pe tot parcursul anului.

Cercetările recente au arătat că în țările în care este consumată soia cu regularitate, rata afecțiunilor cardiovasculare este scăzută. Laptele de soia conține foarte mult calciu, iar izoflavonoidele reduc riscul apariției osteoporozei, prin întărirea oaselor. Mai mult, proteinele din soia sunt mult mai bune pentru organism decât cele animale, pentru că ajută la fixarea calciului în oase, pe când proteinele animale îi permit să fie eliminat cu ușurință prin urină. Soia este o sursă excelentă de fibre, iar laptele de soia are mai multe fibre decât laptele de vacă. După cum se știe, fibrele au un aport important în menținerea unei bune diete, în îmbunătățirea tranzitului intestinal, în reducerea riscului de apariție a constipației și în prevenirea cancerului de intestin sau a hemoroizilor. Rețetă pentru lapte de soia: Lasă o cană de boabe de soia la înmuiat în



apă peste noapte într-un litru de apă; Zdrobește boabele de soia înmuiate cu ajutorul unui blender; trece amestecul rămas printr-un tifon sau printr-o sită fină și stoarce bine pulpa rămasă pentru a obține cât mai mult lapte; pune laptele obținut la fiert pentru cinci minute într-un vas adânc, pentru că în timpul fierberii poate face multă spumă. Cum laptele de soia are un gust amăru, nu uita să adaugi la final vanilie și zahăr.

■ Doina A. NEAGOE

Vitamina B12 poate preveni pierderea de memorie

O vitamină existentă în carne, pește și lapte poate împiedica pierderea de memorie care se instalează odată cu înaintarea în vârstă.

Studiul realizat de experții Universității Oxford subliniază că oamenii în vârstă, care au un nivel al vitaminei B12 sub medie, sunt de șase ori mai expuși la dezvoltarea anumitor afecțiuni ale creierului. Concluzia a rezultat în urma

testării a 107 subiecți sănătoși, pe o perioadă de cinci ani. De altfel, studiul a arătat și că doi din cinci oameni au deficiențe de B12 în organism. Oamenii care au deficit de vitamina B pot dezvolta demență. Studiul indică faptul că mâncând carne, pește, cereale și lapte, care conțin vitamina B12, oamenii își pot proteja creierul. Ficatul și scoicile sunt cele mai importante surse de vitamina B12. Deficitul acestei vitamine este

o problemă comună printre oamenii în vârstă din Marea Britanie și a fost conectată cu pierderile de memorie și demența. Cea mai bună metodă de a reduce riscurile dezvoltării de afecțiuni degenerative este păstrarea unui stil de viață activ, a unei diete echilibrate, renunțarea la fumat și vizitele periodice la medic, pentru controlul presiunii arteriale și nivelului de colesterol.

■ Doina A. NEAGOE

horoscop

Berbecul



Aveți șanse mari să câștigați o sumă importantă de bani dar pe căi nebănuite. Nu încercați prea mult să vă explicați de ce vi se întâmplă chiar vouă acest lucru. Câteodată e frumos să vă lăsați surprinși de viață.

Taurul



Opoziția în dorințele voastre apare sporadic, mai ales în această zi, dar este serioasă, așa că uneori trebuie să vă retrageți pentru a vă relaxa. În definitiv este nevoie și de câte o pauză de la muncă!

Gemenii



Nu sunteți prea comunicativ și ar fi bine să amânați întâlnirile de afaceri. De asemenea, vă sfătuim să amânați deciziile importante în domeniul financiar. Dedicăți-vă unor activități relaxante!

Racul



Încrederea în propria persoană este la un nivel ridicat, ceea ce atrage priviri asupra voastră în această zi. Aveți o zi plină, dar nu vă speriați, veți duce toate sarcinile până la capăt, nu intrați în panică!

Leul



Concentrare, muncă și șarm acestea sunt caracteristicile acestei zile. Veți munci, dar nu oricum, ci cu mult șarm și veți reuși să vă cuceriți șefii cu energia voastră debordantă. Ce mai, voi chiar veți avea o zi perfectă.

Fecioara



Astăzi veți fi marcați de ezitare și dacă încercați să puneți lucrurile cap la cap se vor pierde undeva în ceață. Intuiția învinge dacă vă veți lăsa purtați de val și cu siguranță veți ajunge mai departe decât ați planificat inițial.

Balanța



S-ar putea să simțiți că viața vă este dată peste cap de anumite situații, informații și invitații neașteptate, care vă vor deruta, pe moment. Căutați refugiul chiar în interiorul vostru, și vă veți liniști.

Scorpionul



Este foarte posibil azi să primiți o informație care să vă bucure, dar care să se dovedească a fi doar un zvon și nimic mai mult. Veți intra în contact cu multă lume, vă veți face cunoștințe noi și veți avea doar de câștigat.

Săgetătorul



Astrele nu vor fi foarte darnice cu voi și vă pregătesc o perioadă ce poate avea efect destabilizator. Bine ar fi să cântăriți totul prudent și să nu puneți multă bază pe noile cunoștințe care promet mult și nu oferă nimic.

Capricornul



Tot ce faceți azi, spuneți sau decideți are consecințe directe asupra relației dvs. În plan personal, aveți multe de făcut așa că apucați-vă de treabă! Poate că o ieșire ar fi binevenită!

Vărsătorul



Reușita acestei zile depinde doar de voi. Dacă vă faceți treaba atunci nu trebuie să vă faceți griji pentru nimic. Ziua va decurge lin fără prea multe peripecii.

Peștii



Vor fi situații agitate în următoarea perioadă și cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să vă protejați prin metodele deja cunoscute. Pot să apară elemente noi ce vă reconfigurează planurile de viitor.

■ ARIADNA

Programe TV ● Duminică ● Programe TV

NAȚIONAL TV

07.15 Suflete trădate, r; 10.00 Drumul câinilor, dramă, România, 1991; 12.15 Tradiții de la bunica; 13.00 Oprîți timpul; 15.45 Mutantul, s; 16.45 Iubire interzisă; 18.30 Știrile Național TV; 19.00 Suflete trădate, s; 20.00 Goana după moștenire, comedie, India, 2008; 22.45 Drumul câinilor, dramă, România, r

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 Ultima ediție; 15.00 Politică și delicateturi; 16.00 Handbal feminin: Rapid Metrou-CSM Slatina, în Liga 1; 17.30 Creativ - r; 18.00 Lozul cel mare; 18.40 Așa-i românul!; 19.00 Poveste după poveste; 20.00 Telejurnal *Meteo; 20.50 Sport; 21.10 Festivalul internațional de folclor „Căntecele munților” de la Sibiu (I); 23.00 Garantat 100%

TVR 2

08.00 Sid, micul savant, s; 09.00 Ferma; 10.00 Pescar hoinar; 10.30 Natură și aventură; 11.00 Fram, s. Ultimul episod; 12.00 Azi despre mâine; 12.30 Doar să gustați!; 13.00 Natură și sănătate; 13.30 Shelly, un cățel campion, comedie, SUA, 2013; 15.00 Ucenicii violoncelului; 15.30 Duelul pianelor; 17.00 D'ale lui Mitiță; 18.00 Legea lui Doyle, s;

19.00 Telejurnal; 20.00 Handbal feminin: CSM București-SCM Craiova, în Supercupa României; 21.55 Poate nu știați; 22.10 Filmul de artă: Cameră cu vedere, dramă, M. Britanie, 1986; 00.20 Duelul pianelor, r

ANTENA 1

06.00 Observator; 09.30 Mr. Bean, s; 10.00 Te pui cu blondele?; 13.00 Aventură cu 4 stele, r; 16.00 Observator; 17.00 Soacra mea e o scorpie, comedie, coproducție, r; 19.00 Observator; 20.00 Maleficent, fantastic, coproducție, 2014; 22.00 Albă-ca-Zăpada, o poveste întunecată, thriller, SUA, 1997; 00.00 Maleficent, fantastic, coproducție, 2014, r

PRO TV

07.00 Știrile PRO TV* Meteo; 10.00 Insula din vis, aventuri, SUA, r; 12.00 Ce spun românii, r * Știrile Pro TV; 13.05 Apropo TV. Sezon nou; 14.00 Jocuri de celebritate - r; 15.00 Sub acoperire, comedie, SUA, 2012; 17.00 Mai rău nu se poate, comedie, SUA, 2001; 19.00 Știrile PRO TV; 20.30 Planeta maimuțelor: Invazia, dramă, SUA, 2011; 22.30 Jaful de pe Baker Street, acțiune, coproducție, 2008

PRO 2

08.00 Secrete în familie; 09.15 Inimi rătăcite; 11.15 Prețul dragostei, r; 13.30 Parola: Te iubesc, s; 14.30 Îngeri păzitori, s; 15.30 Cine-i cine?, s; 16.30 Dimineți lângă tine, s; 17.30 Inimi rătăcite, s; 19.00 Prețul dragostei, s; 21.00 Se-

crete în familie, s; 22.00 Senora, s; 00.00 Iubire și onoare, s

PRIMA

07.15 Trăsniții, r; 08.45 Casa: construcție și design; 10.00 Căntecele mării - r; 13.00 Focus; 13.30 Racolare, acțiune, România, 1985; 15.30 Chef Dezbrăcatu'; 16.00 Nunta de piatră, dramă, România, 1973; 18.00 Focus; 19.30 Mama mea gătește mai bine; 20.30 Schimb de mame; 22.30 Justiție la limita legii, acțiune, Marea Britanie, 2012

HBO

06.00 Jasper Jones, dramă, Australia, 2017; 07.45 Mica sirenă 2: Întorcerea în mare, animație, SUA, 2000; 09.00 Cimpanzeul; 10.20 Partener pentru Mike și Dave, comedie, SUA, 2016; 12.00 Echipa nebună de fotbal - Legenda trăiește!, aventuri, Germania, 2016; 13.40 Clubul aventurierilor, aventuri, Polonia, 2015; 15.20 Stă să plouă cu chiftele, animație, SUA, 2009; 16.50 X-Men de la origini: Wolverine, acțiune, SUA, 2009; 18.40 Cimpanzeul; 20.00 Florence Foster Jenkins, biografic, M. Britanie, 2016; 21.55 Umbre - s; 22.50 Urzeala tronurilor. Ultimul episod din sez. 7; 00.15 Coliziunea, acțiune, coproducție, 2015

PRO CINEMA

07.00 Salomeea, dramă, SUA, r; 09.15 La bloc, r; 11.30 Sanctum, aventuri, coproducție, r; 13.45 Campionul, acțiune, SUA, r; 15.45 La bloc, s; 18.00 Ușuraticul, comedie romantică, SUA, 2001; 20.30 Un sărut adevărat, comedie romantică, SUA, 1999; 22.30 Fata cu un dragon tatuat, thriller, coproducție, 2011

DIVA UNIVERSAL

06.00 Crimele din Midsomer, s; 08.00 Fetele Gilmore, s; 10.00 Crimele din Midsomer, s; 12.00 Hawaii 5.0, s; 14.00 Bodyguard pentru fiul președintelui, comedie, SUA, r; 16.00 Legenda lui Alice Flagg, horror, SUA, 2016; 18.00 Pe urmele misterelor, s; 20.00 Camera de gardă, s; 22.00 Mumia, aventuri, SUA, 1999; 00.30 Moarte în campus, thriller, SUA, 2014

HAPPY CHANNEL

06.00 Frumusețe la comandă, s; 07.30 Prizoniera dragostei, r; 09.00 Feriha, r; 10.00 Happy Weekend, r; 11.00 Costume, s; 13.00 Păstrează speranța, r; 15.00 Happy Weekend Tribute; 16.00 Prizoniera dragostei, s; 17.00 Feriha, r; 18.00 Păstrează speranța, r; 20.00 Povestea Irenei Sandler, dramă, SUA, 2009; 22.00 Gustul fructului oprit, comedie, SUA, 2009; 00.00 Motivul, s.