

## Calendarul zilei

**Calendar creștin ortodox:** †) Zămislirea Sf. Prooroc Ioan Botezătorul; Sf. Cuv. Xantipa și Polixenia.

**Calendar greco-catolic:** Zămislirea Sf. Pf. Ioan Botezătorul; Sf. Padre Pio

Soarele răsare la ora: **07.20**  
Soarele apune la ora: **19.28**

**1846** - Descoperirea planetei Neptun de astronomul francez Urbain Jean Joseph Le Verrier și astronomul britanic John Couch Adams

**1870** - A încetat din viață scriitorul francez Prosper Mérimée (n. 1803)

**1884** - S-a născut Mihai Costăchescu, istoric și folclorist român, membru corespondent al Academiei Române (d. 1953)

**1923** - Reprezentanți ai poliției din 20 de țări s-au reunit la Viena pentru a lansa Organizația de Poliție Criminală Internațională - Interpol

**1939** - A încetat din viață Sigmund Freud, psihiatru austriac, întemeietorul psihanalizei (n. 6 mai 1856)

**1972** - A încetat din viață interpreta de muzică populară Maria Lătărețu (n. 7 noiembrie 1911).

**1973** - A încetat din viață Pablo Neruda, poet chilian, laureat al Premiului Nobel pentru Literatură pe 1971 („Spania în inimă”, „Ode elementare”) (n. 12 iulie 1904)

**1973** - Fostul președinte argentinian Juan Perón a revenit la putere

## Terapii

## Sfecla roșie combate hipertensiunea

Sfecla roșie, fie că este consumată în oțet, proaspătă sau coaptă, este considerată de nutriționiști un adevărat superaliment, care crește performanțele sportive și combate hipertensiunea.

Sfecla roșie este o sursă ideală de fier și acid folic. Această mai conține azotați, care se transformă în oxid de azot în organism și reduc tensiunea arterială, dar și betalaină, magneziu și alți antioxidanți, care contribuie la prevenirea cancerului. Mai multe cercetări publicate anul trecut au descoperit că nivelurile ridicate de azotați din sucul de sfeclă au determinat „îmbunătățiri moderate” ale performanțelor



fizice, iar un studiu din 2010 a indicat faptul că sucul de sfeclă stimulează circulația sanguină în anumite regiuni ale creierului, potrivit dailymail.co.uk. Sfecla roșie a apărut pe coastele Mării Mediterane și a fost consumată încă din Antichi-

tate, fiind extrem de apreciată pentru proprietățile sale medicinale și cicatrizante. Încă din vechime a fost folosită pentru tratarea unor afecțiuni precum febră, constipație și probleme ale pielii.

■ Doina A. NEAGOE

## Astmul bronșic - tratamente naturiste

Iată câteva rețete: \* Se amestecă 10 grame șovârf, 20 grame frunze potbal (foto) și 20 grame nalbă și se fărâmițează bine. Peste 2 lingurițe amestec se toarnă o cană (300 ml) de apă clocotită, se lasă acoperită 2 minute și se strecoară. Se bea 2 căni pe zi. \* 200 grame ceapă tăiată mărunț și 50 grame usturoi zdrobit se pun la fiert în 500 ml apă. După ce scade la jumătate, se strecoară și se îndulcește cu 100-200 grame miere. Se iau 6 lingurițe pe zi. \* Infuzie din 15 frunze zdrobite de fenicul (anason) cu 300 ml apă clocotită. Se lasă



acoperită 15 minute, se strecoară apoi. Se bea în 3 reprize, după mesele principale. \* Infuzia de trei-frați-pătați este, de asemenea, foarte bună. Se pre-

pară din 2 lingurițe de plantă la o cană de apă clocotită. Se poate bea toată ziua în loc de apă.

■ Doina A. NEAGOE

## Programe TV ● Duminică ● Programe TV

## NAȚIONAL TV

**07.15** Suflete trădate, r; **10.15** Distratul, r; **12.15** Tradiții de la bunica; **13.00** Opriți timpul!; **16.00** Prankster, ep. 1; **16.30** Scumpă mamă, unde ești?, r; **18.30** Știrile Național TV; **19.00** Suflete trădate, s; **20.00** Rebel din dragoste, dramă, India, 1990; **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** Telejurnal; **14.30** Ultima ediție; **15.00** Politică și delicatețuri; **16.00** Handbal masculin; **17.30** Creativ; **18.00** Lozul cel mare; **18.40** Așa-i românul; **19.00** Alegeri legislative în Germania; **20.00** Telejurnal \*Meteo; **20.50** Sport; **21.10** Festivalul Internațional de folclor „Cântecul munților” de la Sibiu; **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** Destine ca-n filme; **12.00** E vremea ta ... să vezi lumea!; **12.30** Azi despre mâine;

**13.00** Natură și sănătate; **13.30** Vremea răzburării, western, SUA, 1952; **15.00** Euromaxx; **15.30** Duelul pianelor; **17.00** D'ale lu' Mitică; **18.00** Legea lui Doyle, s; **19.00** Telejurnal; **20.00** 7 zile la Seul, documentar; **20.10** Sahara, aventuri, coprod., 2005; **22.20** Filmul de artă: Camille, dramă, coprod., 1984;

## ANTENA 1

**06.00** Observator; **09.00** The Wall-Marele Zid, r; **10.00** Chefi la cuțite, r; **13.00** Te cunosc de undeva; **16.00** Observator; **16.10** X Factor, r; **19.00** Observator; **20.00** Băieți de oraș, r; **21.00** iUmor, sezon nou; **23.00** Șoferul, acțiune, Canada, 2014;

## PRO TV

**07.00** Știrile PRO TV\* Meteo; **10.00** Ce se-nâmplă, doctore? Sezon nou; **10.30** Arena bucătarilor; **11.00** Fete de bani gata, comedie, SUA, 2003; **13.00** Apropo TV; **14.00** România, jos pălăria!; **16.00** Visuri de cheie, r; **18.00** România, te iubesc!; **19.00** Știrile PRO TV; **20.30** Gardienii galaxiei, SF, coprod., 2014; **22.45** Interviul, comedie, SUA, 2014;

## ACASĂ

**08.00** Cine-i cine?, r; **09.15** Inimi rătăcite; **11.15** O singură privire, r; **13.30** Secrete în familie, s; **14.30** Silvana, s; **15.30** Cine-i cine?, s; **16.30** Dimineți lângă tine, s; **17.30** Inimi rătăcite, s; **19.00** O singură privire, s; **21.00** Secrete în familie, s; **22.00** Senora, s; **00.00** 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, sezon nou; **13.00** Focus; **13.30** Super cireșa de pe tort, r; **15.30** Chef Dezbrăcatu'; **16.00** Cronica cărcotașilor, r; **18.00** Focus; **19.15** Camera de răs; **19.30** Mama mea gătește mai bine; **20.30** Schimb de mame; **22.30** Familie, prieteni și alte catastrofe, comedie, SUA, 2013;

## HBO

**09.30** Clopoțica și secretul aripilor, animație, SUA, 2012; **10.45** Regina din Katwe, dramă, SUA, 2016; **12.50** Marea aventură, comedie, SUA, 2015; **14.25** The Waterboys, dramă, Olanda, 2016; **16.00** O noapte la muzeu 2, aventuri, SUA,

**2009**; **17.45** Războinicul ierunii, acțiune, SUA, 2014; **20.00** Ana, mon amour, dramă, România, 2017; **22.10** Umbre, s; **23.00** The Deuce, s;

## PRO CINEMA

**10.10** La bloc, r; **12.30** Sunetul muzicii, muzical, SUA, 1965; **16.15** La bloc, s; **18.30** St. Trinian s, comedie, M. Brit., 2007; **20.30** Aventură în doi, acțiune, SUA, 1999; **22.45** Departee de câmpia în flăcări, dramă, coprod., 2008;

## DIVA

**06.00** Miss Marple, s; **08.00** Fetele Gilmore, s; **12.00** Hawaii 5.0, s; **14.00** Misterele scrisorilor pierdute, s; **18.00** Anatomia lui Grey, s; **20.00** Camera de gardă, s; **22.00** Știu cine ești, s, ep. 1; **23.30** Vrem școala înapoi, dramă, SUA, 2012;

## HAPPY CHANNEL

**09.00** O grămadă de caramelle, r; **12.00** Dr. House, s; **14.00** Nord și Sud, dramă, SUA, 1985, r; **16.00** Prizoniera dragostei, s; **17.00** Feriha, s; **18.00** Merlin, II, aventuri, coprod., 1998; **20.00** Nord și Sud (III), dramă, SUA, 1985; **22.00** Nu capitulez, dramă, Canada, 2014; **00.00** Dr. House, s.

## horoscop



## Berbecul

Puteți cunoaște în acest oameni noi cu care să legați bune relații pentru viitor. După-amiază, sunteți invitat de către o persoană cândva foarte dragă la un fel de reuniune specială, unde veți cunoaște persoane interesante.



## Taurul

Este o zi rezervată activităților de tot felul, așa că veți ajunge acasă destul de obosit pentru a termina formalitățile casnice planificate. Seara, recuperați și plecați în vizită iar pe la prieteni, împreună cu aproape toată familia.



## Gemenii

Primiți invitații de la persoane dragi, dar preferați să rămâneți acasă ca să recuperați tot ceea ce ați amânat în cursul întregii săptămâni. Pentru seară, faceți la rândul dvs. invitații care nu vor fi însă onorate, așa că vă relaxați cum vă place în familie.



## Racul

Discuțiile de astăzi cu persoana iubită se „sting” de abia peste noapte, iar apoi veți ști cum trebuie să procedați ca altă dată să nu mai primiți reproșuri fără să fi greșit. Pregătiți câteva cadouri din timp pentru o persoană din anturajul intim!



## Leul

Aveți serioase îndoieli că sunteți vinovat de starea de nemulțumire a persoanei iubite, dar rezistați cu stoicism până seara la toate reproșurile. Dacă situația se va agrava, este posibil să vă revoltați și să plecați pe la rudele prin alianță.



## Fecioara

Simțiți nevoia unei perioade de relaxare. Nu v-ați planificat nimic pentru astăzi, însă de seara reîncepeți o furibundă campanie de pregătiri și planuri personale. Reevaluați relațiile cu cei din jur și vă declarați nemulțumit de toți și toate.



## Balanța

Toți cei din familie așteaptă un semnal de la dvs. pentru a începe activitățile specifice week-end-ului. Cei tineri vor pleca însă la prieteni, partenerul de cuplu se uită la televizor, iar dvs. rămâneți pe baricade până noaptea târziu...



## Scorpionul

Acceptați cu plăcere orice idee originală pentru sărbătorirea cuiva drag și sunteți dispus să faceți eforturi serioase pentru a-i da viață. Seara, se impune să vă petreceți mai mult timp cu familia, chiar dacă programul planificat era altul!



## Săgetătorul

Doriți să vă implicați în demararea unor noutăți în materie de distracție. Dacă nu primiți invitații la prânz, veți organiza un fel de festivitate pentru familie și cei mai dragi amici. Reușita vă încurajează să faci planuri și pentru week-end-ul următor.



## Capricornul

Vă cam plictisiți și nu ar fi de mirare ca toată ziua să lucrați la un proiect, la o activitate nouă, împreună cu cine se nimerește prin preajmă. Nativii tineri au întâlniri amoroase „importante”, dar cei maturi nu au șanse sentimentale.



## Vărsătorul

Nu va mai așteptați la surprize deosebite din partea partenerului de cuplu, însă veți fi surprins de această dată. Pentru cei tineri, este posibil ca o simplă amiciție să se transforme brusc în patimă arzătoare.



## Peștii

Relația cu persoana iubită capătă o nouă dimensiune. Vă sfătuiți, vă faceți confidențe și ajungeți la concluzia că prin tandrețe se poate rezolva orice. După-amiază, stresul dispare ca prin farmec și plecați în vizită amânate de luni de zile. ■ARIADNA