

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Mc. Ermil și Stratonic; Sf. Ier. Iacob episcopul din Nisibe (Sâmbăta după Botezul Domnului)

Calendar greco-catolic: Sf. Mc. Ermil și Stratonic

Soarele răsare la ora: **08.15**
Soarele apune la ora: **17.07**

1328 - Eduard al III-lea al Angliei se căsătorește cu Filipa de Hainault, fiica contelui de Hainault.

1602 - Este publicată piesa lui William Shakespeare, „Nevestele vesele din Windsor”.

1610 - Galileo Galilei descoperă cel de-al patrulea satelit al planetei Jupiter, Callisto.

1776 - Războiul de independență al Statelor Unite: George Washington înfră triumfal în New York în fruntea trupelor.

1832 - A început aplicarea Regulamentului Organic în Moldova.

1854 - A fost eliberat primul patent pentru un acordeon pe teritoriul american.

1873 - S-a născut Vasile Suci, mitropolit român unit (greco-catolic) (d. 1935)

1898 - Articolul „J'accuse” a lui Émile Zola a fost publicat în ziarul L'Aurore în legătura cu afacerea Dreyfus.

1906 - Un incendiu puternic distruge orașul Panama.

1910 - A avut loc prima transmisie radiofonică de operă: Enrico Caruso cântând pe scena Metropolitan-ului din New York este captat la 30 de km distanță.

Terapii

Păducelul, indicat pentru inimă

Acest lucru pentru că păducelul relaxează mușchii netezi ai inimii și dilată vasele de sânge, scăzând astfel presiunea și permițând creșterea fluxului sanguin.

Următoarele afecțiuni care beneficiază de deschiderea vaselor sanguine sunt: angina, ateroscleroza, insuficiența cardiacă congestivă și hipertensiunea. În plus, ceaiul de păducel crește puterea și frecvența contracțiilor cardiace. Fructele de păducel pot normaliza activitatea inimii și îmbunătăți eficiența inimii, pot scădea tensiunea arterială prin dilatarea vaselor de sânge. Un studiu arătat că extractul de păducel ajută la scăderea hipertensiunii la pacienții cu diabet de tip 2,



ajută la ameliorarea sau prevenirea anginei sau a durerilor în piept cauzate de un flux sanguin scăzut către inimă. Ceaiul de păducel este eficient în tratamentul anxietății. Principalele simptome ale anxietății care sunt tratate de acest ceai sunt

senzația de apăsare în piept și palpitațiile inimii. Mecanismul de acțiune a păducelului în acest caz este același ca în cazul afecțiunilor cardiace și anume creșterea fluxului sanguin, reducând tensiunea arterială.

■ **Doina A. NEAGOE**

Plante pentru sănătate

*Ciuboțica-cucului, tonic cardiac. Primulla officinalis, cunoscută popular drept ciuboțica-cucului, este un tonic cardiac ce reglează circulația la nivelul inimii și al creierului. Planta este benefică atât în tratarea hipertensiunii, cât și în tratarea hipertensiunii arteriale. Ceaiul din flori de ciuboțica-cucului se prepară dintr-o linguriță de flori mărunțite și opărite la 250 ml de apă clocotită. Se beau câte 2-3 căni pe zi

*Rozmarin, în caz de hipoten-

siune. Lichidele cresc volumul sangvin și previn deshidratarea, care duce la hipotensiune. Prin urmare, orice tip de ceai obținut din plante, băut în cantități suficiente, tratează hipotensiunea. Dar există și plante care au o acțiune țintită în acest sens, precum rozmarinul. Extractul din mlădițe de rozmarin, consumat de trei ori pe zi, timp de cel puțin o lună, normalizează valorile tensiunii arteriale, mai ales când este vorba despre hipotensiune



cu tendință spre leșin. Se evită consumul seara, fiindcă pot determina insomnii.

■ **Doina A. NEAGOE**

Programe TV ● Duminică ● Programe TV

NAȚIONAL TV

07.15 Suflete trădate, s; **09.30** Baronii; **10.15** Alo, aterizează străbunica, comedie, România, 1981; **12.15** Tradiții de la bunica; **13.00** Oprîți timpul I; **16.00** Stan și Bran, momente de excepție; **16.45** Iubire interzisă, r; **18.30** Știrile Național TV; **19.00** Suflete trădate, s; **20.00** Fiica mușchetarului (II), aventuri, coprod., 2004; **22.00** Panică în L.A., thriller, SUA, 2006; **00.00** 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** Tezaur folcloric; **14.30** România mea; **15.30** Politică și delicateteuri; **16.30** Handbal: Meci în Liga Florilor; **18.10** Lozul cel mare; **18.45** România în versiune franceză; **19.00** Secrete de război; **19.45** Vorbește corect!; **20.00** Tezaur folcloric; **20.50** Sport; **21.00** Folclor; **23.00** Garantat 100%; **00.00** Dosar România, r;

TVR 2

08.00 Trenul cu dinozauri, s; **09.00** Ferma; **10.00** Pescar hoinar; **10.30** Natură și aventură; **11.00** Destine ca-n filme, r; **12.00** Azi despre mâine, r; **12.30** Sănătate cu de toate; **13.10** Șantaj, polițist, România, 1982; **15.00** Duelul pianelor, r; **17.00** D'ale lu' Mitică; **18.00** Bibliotecarii, s; **18.50** E

vremea ta I; **19.00** Tezaur folcloric; **20.10** Ștefan cel Mare, Vaslui 1475, istoric, România, 1975; **22.10** Filmul de artă: Mongolul, istoric, coprod., 2007; **00.25** Șantaj, r;

ANTENA 1

06.00 Observator; **09.00** Ghicește vârsta, r; **10.00** Aventura de 4 stele; **13.00** Observator; **14.00** Neînfricată, animație, SUA, 2012; **16.00** Observator; **17.00** Prințesa îndărătnică 2: Nunta, comedie romantică, SUA, 2004; **19.00** Observator; **20.00** Sahara, aventuri, coprod., 2005; **22.30** D-Tox, thriller, SUA, 2002;

PRO TV

07.00 Știrile PRO TV* Meteo; **10.00** Poartă-te ca o doamnă, gândește ca un bărbat, r; **12.15** Ce spun românii, r; **13.15** Paulie, comedie, SUA, 1998; **14.45** Rocky, dramă, SUA, 1976; **17.00** Mereu în offside, comedie romantică, SUA, 2012; **19.00** Știrile PRO TV; **20.30** Stăpânul inelelor, fantastic, coprod., 2002; **23.45** Misiune de recuperare 2, acțiune, Thailanda, 2013;

PRO 2

09.15 E scris în stele, r; **11.15** În numele fericirii, r; **13.30** Vieți la răscruce, r; **14.30** Cum m-am îndrăgostit, 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;

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** Conspirația, acțiune, România, 1973; **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;

DIGI FILM

07.20 Mereu la prima întâlnire, comedie romantică, SUA, 2004; **08.55** Mumble cel mai tare dansator, animație, SUA, 2006; **10.40** Cavalierul negru, acțiune, coprod., 2008; **13.05** Misiune imposibilă, acțiune, SUA, 1996; **14.50** Din greșeală împreună, comedie romantică, SUA, 2014; **16.40** Doamna din furgonetă, dramă, M. Britanie, 2015; **18.25** Austin Powers-Goldmember, comedie, SUA, 2002; **20.00** Dezasturul din San Andreas, acțiune, SUA, 2015; **21.55** Matrix, acțiune, SUA, 1999; **00.10** Sexul, bată-l vina!, comedie, SUA, 2015;

HBO

06.00 Familia Hollar, dramă,

SUA, 2016; **07.30** Să o luăm de la capăt, muzical, SUA, 2016; **09.00** Kung fu Panda 3, animație, SUA, 2016; **10.35** Nu te pune cu Zohan, comedie, SUA, 2008; **12.30** Triplu X, acțiune, SUA, 2017; **14.20** Cartea iubirii, dramă, SUA, 2016; **16.05** Kung fu Panda 3, animație, SUA, 2016; **17.40** Garduri, dramă, SUA, 2016; **20.00** Logan, acțiune, coprod., 2017; **22.20** Tovarășul milițian, s; **23.00** Sin City, thriller, SUA, 2005;

PRO CINEMA

07.30 La Măruță, r; **09.15** Mă scoți din minți, comedie romantică, SUA, 1999; **11.00** La bloc, r; **13.00** Rețetă pentru dezastru, comedie, SUA, 2003; **14.45** Escrocul și-a găsit nașul, comedie, SUA, 1949; **16.30** La bloc, r; **18.30** Spărgătorul de nuci, acțiune, coprod., 2011; **20.30** Promisiunea, dramă, coprod., 2014; **22.45** 12 ani de sclavie, dramă, coprod., 2013;

DIVA UNIVERSAL

08.00 Fetele Gilmore, s; **12.00** Beethoven: Un câine puțin prea mare, comedie, SUA, 1992; **14.00** Surori de sânge, thriller, SUA, 2017; **16.00** O elevă eminentă, thriller, Canada, 2014; **18.00** Bibliotecarii, s; **20.00** Mumia, aventuri, SUA, 1999; **22.30** Mumia revine, aventuri, SUA, 2001; **01.15** Mickey, Ochi Albaștri, comedie romantică, coprod., 1999;

horoscop



Berbecul

Încercați să vă schimbați comportamentul față de persoana iubită. Unele întârzieri vor crea mici probleme în sânul familiei. Seara veți fi romantici și poate faceți chiar declarații neașteptate chiar și pentru dvs.



Taurul

Meditația vă poate ajuta să descoperiți un mod inovator de a vă realiza un vis. Proiectele ce v-ar putea aduce perspective noi ar trebui să fie pe ordinea de zi. Puteți cere sprijinul unui prieten apropiat, nu vă va refuza, este vorba despre o afacere care pare a fi una promițătoare.



Gemenii

Aveți tendința să vă lăsați influențat de unele vise și asta nu pare să vă dezavantajeze. E posibil ca o persoană apropiată, pe care viața a dezamăgit-o, să vă ceară sprijinul, nu ezitați să-i întindeți o mână de ajutor, nu veți regreta.



Racul

Pe parcursul zilei, câteva adevăruri vor ieși la lumină și vă vor ajuta să înțelegeți unele probleme care până mai ieri erau neclare. Acasă, e bine să fiți sincer cu partenerul, spuneți-i problemele care vă frământă.



Leul

Vă caracterizează o stare de calm, care vă poate ajuta să-i înțelegeți mai bine pe cei care vă iubesc. Vă puteți supăra spre seară pe un coleg sau pe o rudă, dar este ceva trecător. Financiar, noutățile se lasă așteptate. Atenție, însă, la sănătate!



Fecioara

Evitați ofertele financiare incerte care vă trag în jos și vă deusolează financiar. Spre seară, în contextul unei discuții, riscați să răniți sentimentele unei persoane dragi. Atenție maxima la ce vorbiți.



Balanța

Pasiunea este cea mai bună cale pentru dumneavoastră de a vă elibera de tensiune. Veți avea ocazia de a descoperi competențe noi în ceea ce vă privește, inclusive pe linie profesională. Astăzi sunteți predispuși la gafe care vă pot costa destul de mult.



Scorpionul

Ziua de mâine vă va aduce noi oportunități. Fiți atent la tranzacțiile financiare. Nu orice proiect care pare bănos vă poate aduce un câștig financiar mult-așteptat. Înarmați-vă cu multă răbdare, la final veți fi învingători.



Săgetătorul

Organizați-vă în așa fel încât să nu intrați în criză de timp. E o zi ideală pentru a pune în acțiune unele planuri. Nu stați pe gânduri să vă exprimați propriile opinii atunci când vine vorba de muncă.



Capricornul

Aveți șanse mari de avansare, în special în plan profesional. Veți simți că sunteți solicitat din mai multe direcții, însă puteți rezolva totul cu puțină organizare. Acasă, vizita cuiva vă va da peste cap planurile făcute.



Vărsătorul

La serviciu, e posibil să generați o conversație care vă va ajuta să rezolvați o problemă importantă cu care v-ați confruntat în ultima perioadă. Ați putea obține o perspectivă mai realistă asupra lucrurilor.



Peștii

Dacă vreți să faceți progrese la serviciu astăzi, nu vă propuneți să răspundeți la toate apelurile pe care le veți primi. Este posibil ca o persoană mai în vârstă din familie să se confrunte cu unele probleme care vă vor supăra. ■ **ARIADNA**