

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Mc. Achindin, Pigasie, Elpidifor, Aftonie și Anempodist (Post)

Calendar greco-catolic: Sf. m. Achindin, Pegasie, Aftonie, Elpidifor și Anempod.

Soarele răsare: 07.16
Soarele apune: 17.15

1940: Al Doilea Război Mondial: Statele Unite oferă ajutor tuturor națiunilor împotriva agresorilor.

1945: În Franța este creat prin ordonanță primul centru de protecție maternală și infantilă (PMI).

1947: Ziaristul Howard Hughes face zborul de probă a celui mai mare hidroavion din lume, „Hercules”, proprietatea și realizarea lui. A fost unicul zbor al acestui gigant hidroavion.

1955: Cercetătorii americani Carlton-Schwerdt și Schaffer obțin în formă cristalină virusul care provoacă poliomielita.

1965: La ora 5:15 P.M., Norman Morrison, Quaker în vârstă de 31 de ani, iese din front și pătrunde în Pentagon protestând în felul acesta împotriva „invaziei” în Vietnam.

1983: Martin Luther King Day: În Grădina Trandafirilor de la Casa Albă, președintele Ronald Reagan semnează legea care instituie o sărbătoare federală, care să fie celebrată an de an în a treia luni din ianuarie pentru comemorarea lui Martin Luther King.

1991: Bartolomeu I devine Patriarh al Constantinopolului.

Stare de bine

Selfie-urile și filtrele afectează stima de sine (II)

Preocuparea excesivă pentru selfie-uri și social media determină tot mai mulți adulți tineri, în special de sex feminin, să apeleze la medicul estetician pentru îmbunătățirea aspectului fizic.

Ceea ce remarcă, însă, medicii esteticieni, este că femeile au tendința de a cere să li se facă anumite modificări la nivel facial, astfel încât la final să arate mai bine în selfie-uri.

Selfie-urile făcute cu anumite filtre pot face individul să piardă legătura cu realitatea, având ca efect formarea unor așteptări ireale cu privire la aspectul fizic.

Acest lucru este în special dăunător adolescenților, care se află în plin proces de formare și transformare.

Un alt lucru pe care l-au descoperit cercetătorii constă în faptul că tinerele femei au tendința de a se compara cu influencerii de pe rețelele de socializare.

Acest lucru este dăunător, mai ales pentru că, în general, acești influenceri își prelucrează fotografiile nu numai prin aplicarea unor filtre, ci și prin redimensionarea nasului, a buzelor ori a sânilor. Specialiștii suspectează chiar că aceste



comparații ar putea duce la depresie. Cum poți reduce impactul negativ asupra stimei de sine

În primul rând, poți lua o pauză de la social media. O detoxifiere de rețelele de socializare îți va prinde bine și te va ajuta să revii cu picioarele pe pământ.

Dacă observi că te simți deprimată sau nemulțumită de aspectul personal după ce te uiți la selfie-urile postate de vedete sau de prieteni pe Facebook, Instagram sau Snapchat, poate că este momentul să iei o pauză. În cazul în care

simți că nu ești pregătită să renunți la social media, e indicat să urmărești conturi ale cunoscuților tăi ori ale unor persoane care promovează normalitatea și naturalitatea.

Nu mai urmări pe rețelele sociale vedete precum surorile Kardashian, care sunt renumite pentru faptul că pun fotografiile profesionale și foarte editate pe Facebook și Instagram.

Nu ar strica să apelezi la ajutorul unui specialist precum un psihoterapeut, care te va ajuta să îți accepți corpul așa cum este, dar și să faci diferența dintre natural și comercial. ■

horoscop



Berbec (21 mar. - 20 apr.)

Se poate s-aveți o discuție între patru ochi cu partenerul de cuplu actual, viitor, ca să fie liniște și pace în relație, să vă-nțelegeți cât se poate de bine. Se poate s-aveți o întâlnire de afaceri care se poate încheia cu un contract semnat și o să vă asigurați banii pe o durată mai mare de timp și o să vă puneți la adăpost, din punct de vedere financiar.



Taur (21 apr. - 21 mai)

În sfera sentimentală e schimbătoare situația și o să fie nevoie de diplomatie, toleranță, îngăduință, să existe un echilibru constant. E posibil să încasați niște bani și să luați diverse lucruri pentru casă și pentru ieșirea cu ai voștri la mare, la munte, din weekend sau în străinătate.



Gemeni (22 mai - 21 iun.)

E moment bun de căsătorie sau, oricum, relația de cuplu se bucură de stabilitate și dacă n-aveți pe nimeni trebuie să apară. Poate vă mai gândiți la locuința pe care vreți s-o cumpărați, vă consultați cu familia și vedeți dacă vă încumetați sau o lăsați pe anul viitor.



Rac (22 iun. - 22 iul.)

Se observă noi provocări în viața personală, poate apare un companion care să vă facă să trăiți totul la mare intensitate, așa cum vă place vouă. La voi pot apărea cheltuieli neprevăzute și o să luați ce e cel mai important, după care drămuțiți în așa fel banii încât să v-ajungă.



Leu (23 iul. - 22 aug.)

Deși nu păreți amatori de prieteni o să dați de oameni comunicativi care să vă cointerezeze la niște preocupări de timp liber comune. Se pare c-o să dați curs unei inițiative care-o să v-aducă mai mulți bani în cont și veți da de oameni care vor lucra cot la cot cu voi și o să meargă bine toată treaba.



Fecioară (23 aug. - 21 sep.)

Veți obține rezultate de top în cadrul relațiilor de colaborare și în relația cu grupul, dacă desfășurați activități diverse. Se poate să luați bani atât de la serviciu cât și din particular de undeva și să mai dați o fugă la munte, într-un city break, să vă recreați, să revedeți și niște buni prieteni.



Balanță (22 sep. - 22 oct.)

Se poate să primiți o recompensă bănească și o să puneți deoparte banii pentru sărbători, pentru surprizele pe care vreți să le faceți celor dragi. Întâlnire decisivă pentru cariera voastră și o să știți ce părere au și cei din conducere, vă semnează o promovare sau încă vă mai duc cu vorba.



Scorpion (23 oct. - 21 noi.)

O să faceți niște demersuri ca să vă luați banii de la datornicii care tot n-au de gând să vă dea înapoi banii. I-ați putea cere o favoare șefului să vă transfere în alt sector de lucru, poate optați și la școală în favoarea unei discipline care v-a captat cel mai mult interesul.



Săgetător (22 noi. - 20 dec.)

O să fiți coopțați într-o activitate extraprofesională și o să vă asigurați un venit constant și n-o să mai stați cu grijă zile de mâine. O să vă bucurați de susținere din partea unor oameni care vă apreciază calitățile.



Capricorn (21 dec. - 19 ian.)

Demersurile care țin de bani vă reușesc și poate o să vi se acorde un credit care v-ar permite să vă luați o casă. Negocieri și o să țineți la părerea voastră până veți obține tot ce v-ați propus, pentru că vă cunoașteți prea bine valoarea.



Vărsător (20 ian. - 18 feb.)

O să vă drămuțiți în așa fel banii încât să vă luați tot ce trebuie pentru casă și să vă-ngrijiți și de sănătatea familiei. Reuniune cu colegii de breaslă, ședință, în care să se stabilească ce-aveți de făcut în plus, pentru mai mulți bani și vedeți dacă sunteți de acord.



Pești (19 feb. - 20 mar.)

O invitație la plimbare, poate aflați unde o să vă petreceți week-end-ul și cu cine - o să fie o surpriză. O să le dați de capăt cheltuielilor complicate și n-o să vă lăsați până n-o să demarați și proiectele noi de la care aveți mari așteptări - să v-aducă succes. ■

SUDOKU

				4	1		6	8
						9	2	
6				7				3
	7			2			1	
			9	5				
	6		1				5	
1			6					4
	8	5						
9	4		8	1				

Careul de 9x9 este divizat în nouă careuri de 3x3. Sunt trei reguli care trebuie respectate concomitent: cifre diferite pe fiecare linie, cifre diferite pe fiecare coloană și cifre diferite în fiecare pătrat de 3x3. Fiecare rând, coloană sau regiune nu trebuie să conțină decât o dată cifrele de la unu la nouă. Formulată altfel, fiecare ansamblu trebuie să conțină cifrele de la unu la nouă o singură dată. Dificultatea veritabilă a jocului rămâne totuși în a găsi suita exactă a cifrelor rămase.

1	4	7	8	6	2	9	5	3
9	6	3	1	7	5	8	4	2
2	8	5	9	4	3	6	1	7
5	3	9	2	1	8	4	7	6
8	2	6	4	5	7	3	9	1
4	7	1	6	3	9	5	2	8
6	1	2	3	9	4	7	8	5
3	5	4	7	8	1	2	6	9
7	9	8	5	2	6	1	3	4

Soluția din 1 noiembrie

Maxima zilei

Orice bărbat care crede că este mai deștept decât nevasta lui, este căsătorit cu o femeie inteligentă.

Robert BURNS

Mâncare de năut cu pui

Ingrediente:
1 kg pulpe de pui
3 linguri condimente pentru pui
2 linguri ulei de măsline (pentru a prăji puiul)
450 g roșii cubulețe în suc propriu
50 ml ulei de măsline
2 linguri boia afumată
2 lingurițe sare
o linguriță piper negru proaspăt măcinat
o linguriță praful de usturoi
o linguriță oregano
2 cepe albe
500 g năut din conservă
100 g măsline
100 g roșii cherry

Mod de preparare:
Amestecăm toate condimentele. Spălăm pulpele de pui, le uscăm folosind șervețele de hârtie și le condimentăm foarte

bine, pe toate părțile, inclusiv sub piele. Le lăsăm la rece, cu cât mai mult cu atât mai bine. Putem chiar să le pregătim cu o seară înainte de a le găti. Prăjim pulpele de pui în puțin ulei de măsline, pentru a se rumeni foarte bine pielea.

Amestecăm roșiile cuburi cu ulei de măsline și condimentele. Separat, călim ceapa, condimentăm cu sare și piper, adăugăm năutul bine scurs și roșiile. Într-un vas termorezistent, punem amestecul de roșii și năut. Așezăm deasupra pulpele de pui, roșiile cherry, măslinele.

Încingem cuptorul la 180°C cu ventilație. Coacem pulpele de pui cu năut timp de 40-45 minute până carnea de pui este gătită și frumos rumenită. ■

