

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sfântul Ierarh Petru Movilă, Mitropolitul Kievului; Sfântul Mucenic Hrisogon; Sfânta Muceniță Teodota Romana; Sfânta Mare Muceniță Anastasia; Înainte-prăznuirea Nașterii Domnului

Calendar greco-catolic: Sf. m. Anastasia Romana.

Soarele **răsare** la ora: 08.16
Soarele **apune** la ora: 16.46

1858 - S-a născut Giacomo Puccini, compozitor italian; operele „Turandot”, „Madame Butterfly”, „Tosca”) (m. 29 noiembrie 1924)

1869 - Nicolae Ghica-Budești, arhitect, membru de onoare al Academiei Române. A realizat, printre altele, biserica Copou din Iași, Muzeul Național de Artă, azi Muzeul Țăranului Român (m. 16 decembrie 1943)

1889 - S-a născut Nichifor Crainic (pseudonim pentru Ion Dobre), eseist și poet, director al revistei „Gândirea” (1928-1944) și principalul teoretician al ortodoxismului autohton („Nostalgia Paradisului”, „Ortodoxie și etnocrație”)

1927 - A fost înființată Societatea de Difuziune Radiofonică din România (ulterior, Societatea Română de Radiodifuziune).

1930 - A încetat din viață Vintilă I.C. Brătianu, om politic și economist, membru de onoare al Academiei Române (n. 16 septembrie 1867)

SUDOKU

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

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.

Maxima zilei

„Fiecare copil este un artist. Problema este cum să rămână un artist și după ce va crește.”

PABLO PICASSO

Stil de viață

Dieta care ne energizează

Durerile de cap, articulare, oboseala, indigestia, răceala frecventă, senzația de balonare, de abdomen proeminent...

Toate acestea apar în urma unei alimentații dezordonate, care, la rândul ei, duce efectele mai departe, asupra aspectului fizic și a stării de dispoziție, iritabilitate. Răspunsul este unul simplu: legumele și fructele reprezintă cheia succesului! Putem prepara din ele mâncăruri gustoase și diversificate, ideal fiind însă a le consuma proaspete, deoarece vom asimila mai ușor vitaminele și mineralele. Astfel, sparanghelul, varza, dovleceii, spanacul, țelina, prazul sunt legume bogate în fibre, consumul acestora favorizând tranzitul intestinal și totodată dau senzația de saturație, astfel că dispăre starea de foame continuă, care nicidecum nu ne ajută să ne



păstrăm corpul suplu și în formă. În prepararea acestora, e chiar recomandat să includem și usturoiul, fie el și în cantități mici, pentru că este o sursă de fier, magneziu și calciu și întărește sistemul imunitar, cu efecte în diminuarea colesterolului rău din organism. Suptele sunt excelente în această perioadă, de multe ori după o supă caldă simțim că ne-am săturat și că „funcționăm bine”, în același timp. Și pentru că tot vorbim de lichide, banala apă

face mai mult decât credem, hidratarea corpului fiind de bază în orice dietă și în starea de bine, în general. O alimentație, care ajută organismul să funcționeze normal, face bine și la aspectul exterior și starea mentală a fiecăruia dintre noi, tristețea, astenia, anxietatea, depresiile fiind înlocuite de o expresie mulțumită, de veselie chiar, căci până la urmă suntem veseli când ne simțim bine și știm că arătăm bine.

■ Doina A. NEAGOE

Florile de soc distrug răcelile

De la uzul extern până la cel intern, florile de soc nu încetează să uimească prin efectele sale pozitive – proprietăți laxative, sudorifice, antiinflamatoare și dezinfectante.

Ceaiul de soc este cunoscut pentru proprietățile sale antioxidante, scăderea nivelului de colesterol, îmbunătățirea vederii, stimularea sistemului imunitar, îmbunătățirea sănătății inimii și pentru tuse, răceli,

gripă, infecții bacteriene, virale și amigdalită. Bioflavonoide și alte proteine din sucul acestuia distrug virusurile, răcelile și gripa care au capacitatea de a infecta celula. Persoanele cu gripă care au consumat ceai de soc au raportat simptome mai puțin severe, vindecându-se mult mai rapid față de persoanele care nu au consumat. Florile de soc conțin pigmenți organici, tanin, aminoacizi, carotenoide, flavonoide, zahăr, rutin, acid viburnic, vitamini-

nele A și B și o cantitate mare de vitamina C. Ele sunt, de asemenea, un ușor laxativ, un diuretic, și au proprietăți sudorifice. Flavonoizii, inclusiv quercetina, se consideră că reprezintă acțiunile terapeutice ale florilor de soc și fructelor de pădure. În conformitate cu ultimele studii, aceste flavonoide includ antociani, care sunt antioxidanți puternici și care protejează celulele împotriva deteriorării.

■ Doina A. NEAGOE

Risotto cu ciuperci și ketchup

Ingrediente pentru 5 porții: 500 g. ciuperci proaspete (sau 350 g. ciuperci conservate), 250 g. ceapă, 80 ml. ulei de floarea soarelui, 120 g. morcovi, 100 g. mazăre (poate fi și congelată), 350 g. orez, 30 g. verdeață de pătrunjel, 150 ml. ketchup, 10 g. sare, 2 g. piper măcinat.

Modul de preparare: Morcovii se curăță, se spală și se taie în semirunde subțiri. Ciupercile se curăță dacă sunt proaspete, se spală și se taie în cubulețe, iar dacă sunt conservate se scurg de lichidul din conservă care se păstrează separat. Ceapa și usturoiul se curăță, se spală, usturoiul se zdrobește iar ceapa se călește

în 40 ml. ulei înfierbântat până se îngălbenește. Se adaugă ciupercile pregătite și se amestecă mereu. Peste câteva minute se pun morcovii și mazărea. Se călesc toate împreună până lichidul din vas scade complet. Se sting cu sucul de pe ciupercile conservate și se completează cu apă până la 500 ml. Între timp orezul se prăjește în uleiul rămas și se toarnă în vasul cu ciuperci. Se pune o linguriță cu concentrat de zarzavat, se piperează și vasul acoperit se introduce în cuptorul preîncălzit la 150°C fără să se amestece. Se servește cu polonicul câte o porție, se presară cu verdeață spălată și tocată fin și se stropește cu ketchup. ■



horoscop



Berbecul

Vă așteaptă o zi destul de aglomerată, așa că, pentru a putea aborda multitudinea de sarcini va trebui să vă bazați în principiu pe o foarte bună organizare. Apelați la o sursă secundară înaintea unui schimb de informații. Aveți tendința să vă abateți de la obiectivele pe care le aveți, atenție!



Taurul

Astăzi puneți accent pe dorințe și, totodată, acordați mai multă atenție vieții de cuplu. Încercați totuși să vă deschideți inima, astfel încât cei din jur să poată vedea ce simțiți cu adevărat. Indicat ar fi să nu vă faceți planuri ferme pentru diseară, întrucât veți primi o invitație spontană în jurul prânzului.



Gemenii

Începeți ziua prin a vă face o listă a preocupărilor, ca un prim pas spre obținerea rezultatelor dorite. Unele informații noi v-ar putea ajuta să percepeți mai corect anumite situații și, implicit, să luați o decizie favorabilă cu privire la acestea. În sfera sentimentală, e posibilă o întâlnire romantică.



Racul

În cursul zilei, veți descoperi adevărul din spatele unui mister, iar acest lucru vă poate ușura cu mult preocupările pentru viitor. E momentul potrivit să vă separați de cineva care are tendința de a vă oferi sfaturi eronate, mai ales dacă a devenit o sursă de frustrare. Participați la o întâlnire de afaceri după-amiază, precauție!



Leul

Este posibil să fiți nevoit să apelați la o schimbare de direcție sau de abordare în viața dvs., ar fi indicat să vă urmați instinctele. Aveți energia necesară pentru a vă ocupa de unele activități casnice sau pentru a vă onora unele angajamente întârziate. Schimbările personale vă sunt favorabile.



Fecioara

Sunteți destul de activ astăzi, în special din punct de vedere profesional. Pe parcursul zilei, evitați unele dezbateri sau confruntări care nu vă implică direct. Aveți nevoie de o atenție sporită astăzi, întrucât sunteți predispuși la accidente. Pe parcursul zilei, dați o importanță deosebită nevoilor dvs. spiritual.



Balanta

Astăzi veți obține noi informații dintr-o sursă neobișnuită și asta vă va ajuta să vă schimbați percepția cu privire la o anumită situație. Ați putea fi inspirat să faceți o schimbare în ceea ce privește imaginea dvs. În plan profesional, depuneți eforturi pentru a duce la bun sfârșit sarcinile. Evitați eventualele posibilități de creditare.



Scorpionul

O propunere de afaceri sau de promovare se ivește pe parcursul zilei și este posibil să vă aducă mari provocări, dar și mai multe responsabilități. Vă simțiți pregătit din toate punctele de vedere să faceți o mișcare îndrăznească. Sunteți solicitat la locul de muncă pentru soluționarea unei probleme urgente.



Săgetătorul

Continuați să căutați un nivel mai ridicat de conștientizare a sferei spirituale și emoționale, în scopul de a vă îmbunătăți imaginea personală. Sănătatea, cariera sau proiectele financiare vor fi mai ușor de gestionat, însă doar dacă vă veți schimba percepția despre ele, nu și modul de a acționa.



Capricornul

Astăzi sunteți mai motivat ca oricând să acționați, fiind influențat în special de anumite gânduri. Evitați să vă manifestați furia în public, vă câștigați antipatii sau chiar supărați prin comportamentul dvs. pe cineva apropiat. E o perioadă în care nu e indicat să luați hotărâri de nici o natură, răbdare!



Vărsătorul

Astăzi veți primi o veste neașteptată, care vă va crea sentimente pozitive și gânduri plăcute. Încetați să vă mai gândiți și să mai vorbiți despre o schimbare dorită și vă hotărâți astăzi să treceți la acțiune. E posibil ca farmecul dvs. să acționeze asupra unor persoane care sunt deja implicate într-o relație. Atenție!



Peștii

Este posibil să fiți inspirat să faceți o schimbare semnificativă în stilul dvs. de viață. Lecțiile cu care vă confrunțați în prezent ar trebui să vă facă să înțelegeți că dvs. trebuie să fiți mai flexibil, nu cei din jur. O posibilă neînțelegere la serviciu vă poate cauza întâzieri, așa că veți lucra până mai târziu. ■ARIADNA