

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: (Sf. Mc. Polieuct; Sf. Cuv. Eustratie; Sf. Ier. Petru, episcopul Sevastiei)

Calendar greco-catolic: Sf. m. Polieuct.

Soarele răsare la ora: 08.17
Soarele apune la ora: 17.02

1792: Tratatul de la Iași încheie războiul dintre Rusia și Imperiul Otoman. Rusia obține Crimeea, Ocaev și litoralul Mării Negre până la Nistru.

1917: Primul Război Mondial: Consiliul de război german a hotărât angajarea războiului submarin fără restricții (începând cu 1 februarie 1917).

1941: Bombardierul britanic Avro Lancaster este testat în primul său zbor. Aeronava va fi produsă în număr mare pentru Royal Air Force.

1954: Inaugurarea Teatrului de Operă și Balet din București, azi Opera Națională Română.

1964: În zona canalului Panama a fost identificată una dintre cele mai ample mișcări antiamericane.

1968: Crearea „Organizației Țărilor arabe Exportatoare de Petrol” (OPEC).

2005: Alegeri în Statul Palestina pentru înlocuirea lui Yasser Arafat, mort pe 11 noiembrie 2004.

2006: Un elicopter aparținând SMURD s-a prăbușit în apropierea aeroportului din Iași; patru persoane și-au pierdut viața.

Stil de viață

Ce să mănânci ca să nu îmbătrânești

Acizii grași precum Omega 3 reprezintă o necesitate în alimentația persoanelor cu tenul sensibil, care au predispoziție la afecțiuni inflamatorii, cum este rozaceea *Semințele de in sunt recomandate persoanelor cu tenul sensibil datorită bogăției în proteine și fibre alimentare, sunt pline de grăsimi Omega 3, care ajută la estomparea ridurilor fine și la ștergerea petelor de la nivelul tenului. O jumătate de linguriță de semințe consumată zilnic timp de 6 săptămâni ajută la calmarea iritațiilor, a roșelii și inflamațiilor pielii, și menține un mai bun nivel de hidratare. Consumați-le în iaurt, în salate sau în cerealele de dimineață, pentru că ajută și la scăderea colesterolului *Mănâncă sandwich cu ton, pentru că este delicios și are un mic se-



cret: seleniul. Acesta menține elastina, o proteină ce ajută pielea să aibă un aspect ferm și tonifiat. Grăsimile Omega 3 și niacina sunt importante pentru sistemul cardiovascular * Merele ajută și ele la eliminarea edemelor datorită quercetinei din coaja lor, antioxidant care scade riscul alergiilor, bolilor

de inimă și bolilor degenerative precum Parkinson sau Alzheimer. Optați pentru merele roșii bogate în antioxidanți antiinflamatori *De asemenea, este foarte important să evităm condimentele iuți, precum piperul, cayenne, curry sau alcoolul.

■ Doina A. NEAGOE

Murăturile, aliați de nădejde

Consumate în cantități moderate, murăturile ne ajută să avem o digestie bună. Specialiștii le recomandă, după o masă pe bază de carne și grăsimi.

Totodată, castraveții murați sau alte legume sunt bogate în fibre necesare procesului digestiv și luptei împotriva cancerului. Castraveții conțin antioxidanți, care luptă cu radicalii liberi, implicați în procesul de îmbătrânire al organismului. Majoritatea legumelor sunt bogate în magneziu și fier. Murăturile fermentate

conțin anumite bacterii, care luptă împotriva tuturor bolilor cauzate de microbii care populează intestinele. Un consum regulat de murături obținute printr-un proces natural de fermentație combate astmul, dermatitele și previne cancerul de colon. Condimentele utilizate de gospodine la prepararea murăturilor sunt foarte importante. Mărarul este bogat în flavonoizi care ajută foarte mult organismul, semințele de muștar sunt cunoscute pentru rolul lor important în procesul digestiv, însă, se pare, că ele ajută și la prevenirea Al-

zheimerului, iar usturoiul are capacitatea de a ține sub control dezvoltarea bacteriilor în organism.

Murăturile nu sunt un dușman al siluetei. Specialiștii recomandă murăturile în orice dietă datorită numărului mic de calorii. Mai mult, acestea sunt bogate în fibre și ajută procesul de digestie. Gogonelele, castraveții și varza murată sunt excelente surse de vitamina C în sezonul rece, când legumele și fructele crude cam lipsesc de pe mesele noastre.

■ Doina A. NEAGOE

Salată țărănească grecească cu tofu

Ingrediente pentru 5 porții: 600 g. roșii bine coapte și tari, 200 g. castraveți pentru salată, 200 g. ardei grași verzi, 60 g. ceapă de apă, oțet de mere, măghiran sau oregano, 300 g. brânză tofu, 50 g. măsline negre, 100 ml. ulei de măsline, sare.

Modul de preparare: se curăță și se spală toate legumele. Se taie roșiile în felii, castraveții în rondele, iar ardeiul gras

tot în rondele subțiri. Ceapa se taie în rondele subțiri și se desprinde în inele. Brânza se taie în cubulețe sau în dreptunghiuri cu un cuțit foarte subțire pentru a nu se fărâma. Se amestecă toate ingredientele cu brânza, având grijă să nu se rupă, apoi se adaugă uleiul de măsline și oțetul după gust.

Se aromează cu măghiran. Se servește în farfurioare individuale, ornate ■



horoscop



Berbecul

Începând de astăzi ar fi cazul să vă relansați în competiție în plan profesional, dar aveți nevoie de o strategie inteligentă. Orele după-amiezii pot aduce un nou val de probleme dar nu vă temeți - ce e val ca valul trece.



Taurul

Pentru nativi continuă seria neînțelegerilor în relațiile cu cei dragi. Ar trebui să luați o pauză pentru că nu faceți altceva decât să-i enervați și mai tare pe cei din jur cu pretențiile voastre fără măsură.



Gemenii

O zi bună pentru acești nativi aducătoare de bani fericire și multă liniște. Astăzi nici cel mai mare dușman nu vă poate schimba starea de spirit asta pentru că vreți să faceți cel puțin o faptă bună pentru semenii voștri. Și cu sănătatea stați bine dar un pic de sport nu strică, o tură cu bicicleta prin pădure, ce ziceti?



Racul

O zi liniștită fără peripeții se anunță astăzi. Dar există și câteva situații complicate care vă pot deruta. Cu ajutorul prietenilor veți reuși însă să ieșiți la liman. La capitolul sănătate stați excelent, totul este sub control.



Leul

Resimțiți o stare de inhibiție care vă împiedică să vă exprimați clar. Astele vă recomandă să nu faceți investiții și să nu cumpărați obiecte de valoare, pentru că s-ar putea să regretați. Încercați să vă relaxați și să faceți planuri de viitor.



Fecioara

Din senin astăzi vă vor cuprinde îndoielile legate de o afacere care culmea din exterior părea foarte profitabilă. Cu un pic de noroc și cu ajutorul familiei veți găsi cele mai bune soluții așa că nu intrați în panică.



Balanța

Există o povară care vă apasă, tot mai mult dar nu vă folosește la nimic să vă gândiți numai la partea dificilă a lucrurilor. Prin urmare este evident ce aveți de făcut, organizați-vă cât mai bine și cu siguranță ve-ți depăși și această situație destul de dificilă.



Scorpionul

Ritmul în care evoluează proiectele voastre este din ce în ce mai lent și asta din cauza forțelor care se opun schimbărilor pe care doriți să le provocați. Este posibil cineva să remarce potențialul de care dați dovadă și să vă întindă o mână de ajutor.



Săgetătorul

O zi dificilă pentru acești nativi. Sunteti presați din mai multe unghiuri să vă îndepliniți îndatoririle rapid. Dar reușiți să uimiți prin energia de care dați dovadă așa că până la urmă tot răul e înspre bine.



Capricornul

Vă veți trezi cu multă energie și chef de viață. Cei din jur vă vor încuraja să continuați ceea ce ați început de ceva vreme. La capitolul sănătate stați excelent doar la capitolul financiar se întrevăd câteva probleme.



Vărsătorul

E cazul să clarificați problemele cu care vă confrunțați, nu ar trebui să tărăgânați această situație pentru că nu este cea mai bună soluție. La capitolul sănătate nu stați prea bine, deja e rutină acest subiect.



Peștii

Banii așteptați de la cei dragi nu apar, iar dezamăgirea voastră crește de la o zi la alta. Ar fi bine să nu vă pierdeți chiar acum încrederea, totul va fi bine, vorba cântecului! ■ARIADNA

SUDOKU

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

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 trebuie să meargă pe propriul drum, potrivit cu firea și cu talentele sale.

A.L. G. de STAËL