

**Calendarul zilei**

**Calendar creștin ortodox:** Înaintepăznuirea În-tâmpinării Domnului; Sf. Mc. Trifon, Sf. Mucenițe Perpetua și Felicitas (Post)

**Calendar greco-catolic:** Sf. M. Trifon, Perpetua și Felicitas (Înainteserbarea În-tâmpinării Domnului).

Soarele **răsare** la ora: 07:57  
Soarele **apune** la ora: 17:35

**1838** - S-a născut scriitorul Nicolae Gane, prozator și memorialist din cercul „Junimii”

**1868** - S-a născut pictorul Ștefan Luchian (m. 1916).

**1946** - A fost proclamată Republica Ungară.

**1951** - Adunarea Generală a ONU adoptă o rezoluție care condamnă guvernul Republicii Populare Chineze pentru agresiunea împotriva Coreei.

**1993** - A fost aprobat Acordul dintre Guvernul României și Guvernul Statelor Unite ale Americii pentru protecția și conservarea unor bunuri culturale.

**1995** - La Strasbourg, 21 de țări membre ale Consiliului Europei au semnat Convenția-cadru privind protecția minorităților naționale. Printre semnatori s-a numărat și România.

**2002** - Gen. mr. Constantin Rotariu, lt. col. Ioan Păun și cpt. Gheorghe Constantin, ofițeri acuzați că au dat ordin să se tragă în revoluționarii timișoreni de pe Calea Lipovei, în decembrie 1989, au fost condamnați de magistratii instanței supreme, la pedepse cuprinse între 8 și 12 ani de închisoare.

**Terapii**

**Bananele – bune pentru inimă, anemie, afecțiuni stomacale**

**Verzi sau foarte coapte, bananele conțin o multitudine de substanțe nutriționale, vitamine, minerale și fibre.**

În stare crudă, bananele se prepară termic sau sub formă de făină, sunt alternative alimentare pentru persoanele alergice la gluten. Amidonul din bananele crude ajută la reglarea nivelului de glicemie, la menținerea greutății corpului și reducerea nivelului colesterolului din sânge. De asemenea, amidonul are rolul de a menține sănătatea colonului, astfel îmbunătățind starea digestivă. În plus, consumul regulat de banane verzi îmbunătățește secreția de insulină. Atât bananele coapte, cât și cele verzi sunt surse bogate în potasiu, minerală ce contribuie la menținerea presiunii arteriale normale și a sănătății rinichilor și inimii. Bananele



verzi conțin și vitamina B6, care menține masa musculară și corporală, deci contribuie la menținerea unei greutăți corporale echilibrate. Un plus al bananelor verzi este faptul că sunt foarte bogate în fibre alimentare, acestea având rolul de reglare a proceselor digestive, inducerea stării de sațietate și reducerea riscului de diabet

sau boli cardiovasculare. Bananele mai au și alte beneficii precum: ajută la remedierea problemelor legate de insomnie și stress, luptă împotriva hipertensiunii arteriale, favorizează tratamentul ulcerului gastric, au capacitate de a împiedica formarea bacteriilor care pot cauza apariția ulcerului. ■ **Doina A. NEAGOE**

**Perele protejează oasele**

**Perele au un conținut scăzut de calorii, însă sunt bogate în fibre și conțin numeroase vitamine, minerale și antioxidanți.**

Nutriționiștii susțin că polifenolii conținuți de pere previn apariția diabetului de tip II. Totodată, consumul regulat de pere este asociat cu îmbunătățirea sensibilității la insulină. Perele sunt folosite în medicina

tradițională chineză în tratarea afecțiunilor plămânilor, astfel că sucul de pere lubrifiază mucoasa gâtului și reduce flegma. De asemenea, pentru o sarcină sănătoasă este important să se consume suficient acid folic. Perele conțin între 10-20 mg de acid folic, motiv pentru care ar trebui incluse în dieta zilnică a femeilor însărcinate. Prevenirea și tratarea osteoporozei sunt două preocupări

importante pentru majoritatea persoanelor trecute de a doua tinerețe. Consumul de fructe și legume contribuie la menținerea normală a pH-ului din organism și, în particular, perele conțin bor, despre care cercetătorii susțin că ajută organismul să asimileze mai mult calciu, un mineral important pentru menținerea oaselor sănătoase. ■ **Doina A. NEAGOE**

**Cotlet de porc bihorean**

**Timp de pregătire:** 30 minute; **Timp de preparare:** 30 minute

**Ingrediente pentru 5 porții:** 1 kg. cotlet de porc, 80 g. margarină, 100 ml. smântână, 40 g. făină, 300 ml. lapte, 50 g. ceapă, 1,5 kg. cartofi, 40 g. lămâie, 3 g. boia de ardei, 15 g. sare, 1 g. piper măcinat.

**Modul de preparare:** Cotletul de porc se porționează în 10 felii, se aplatizează puțin cu ciocanul pentru carne. Se sarează și se prăjesc în margarina înfierbântată, până prind o pojghiță, apoi se scot separat în alt vas. Ceapa și pătrunjelul se curăță, se spală, pătrunjelul se toacă mărunt, iar ceapa se taie rondele subțiri și ambele se călesc în margarina înfierbântată. Se trage cratița de pe foc, se presară cu boia de ardei dulce

și chimen măcinat. Se pune din nou pe foc, se presară cu 40 g. de făină, se rumenește puțin și se stinge cu pasta de roșii îndoită cu apă. se amestecă mereu să nu se facă cocoloașe și se mai fierb 10 minute. Se pun în sos și cotletele de porc prăjite și se fierb cu vasul acoperit. La sfârșit se adaugă și vinul. Separat se prepară un aluat din făină cernută, ouăle crude, puțină sare și apă.

Se frământă bine, apoi se întinde cu merdeneaua pe o planșetă pudrată cu făină, în foaie în grosime de 2 mm. Se taie în pătrate mici și se fierb în apă în clocot cu sare. Se scurg și se clătesc cu apă rece. Cotletul se servește cald, cu sosul respectiv și garnitura de tăiței, presărați cu verdeață de pătrunjel spălată și tocată fin. ■



**horoscop**



**Berbecul**

Aveți mult de lucru la slujbă, dar sunteți eficient, iar șefii vă apreciază efortul de a termina totul la timp. Veți avea de făcut și unele drumuri, care până la urmă se vor dovedi avantajoase.



**Taurul**

Vor fi multe de făcut, atât la serviciu, cât și acasă. Energia nu vă lipsește, dar ați vrut să o repartizați altfel. Nu aveți de ales, așa încât consolați-vă cu ideea că măcar veți rezolva niște probleme care vă stăteau de mult pe suflet.



**Gemenii**

În plan profesional există unele nemulțumiri, dar ele se vor rezolva. Energia dumneavoastră fizică și mentală atinge cote maxime, de aceea v-ați putea ocupa de orice vă face plăcere. Rezultatele nu vor întârzia să apară.



**Racul**

Inițiativele în domeniul financiar nu sunt indicate, mai ales dacă vizează sume mari. Inspirația de care dați dovadă astăzi vă permite să găsiți soluții pentru unele din problemele dumneavoastră personale.



**Leul**

Energia fizică este peste nivelul cu care ne-ați obișnuit, dar graba cu care încercați să faceți totul vă poate încurca unele proiecte. La serviciu ați reușit să vă faceți remarcat datorită capacității de concentrare și randamentului ridicat.



**Fecioara**

Vi se propune să vă implicați în activități la limita legalității, pentru a vă putea realiza planurile. Ar fi bine să nu dați curs acestui sfat, care v-ar putea aduce multe neplăceri într-un viitor nu foarte îndepărtat.



**Balanța**

La serviciu vă veți bucura de aprecierea superiorilor ierarhici. N-ar fi exclus să vi se dea noi sarcini, semn că se mizează mult pe calitățile dumneavoastră. Dacă veți da dovadă de superficialitate, nu veți avea nici un avantaj, atenție!



**Scorpionul**

Traversați o perioadă în care, deși munciți mai mult, totul se rezolvă mai târziu. Perseverența vă poate aduce o mulțime de realizări; în schimb, nerăbdarea, intoleranța vă pot încurca lucrurile chiar mai mult decât vă puteți imagina.



**Săgetătorul**

La slujbă vor fi multe de făcut, dar ar fi bine să nu faceți lucrurile în grabă. Profitați de unele câștiguri neașteptate, pe care le veți avea, pentru a face unele investiții pe care vi le-ați dorit de mai mult timp.



**Capricornul**

În general relaționați bine cu cei din jur, dar astăzi s-ar putea să fiți invidiat de o cunoștință. Veți găsi o soluție inedită pentru una din problemele cu care vă confrunțați la serviciu, ceea ce vă va aduce o creștere a popularității.



**Vărsătorul**

Cheltuielile pe care le aveți de făcut sunt desul de consistente și nu vă permit să faceți o investiție de anvergură. Activitățile intelectuale vă vor da ocazia să vă puneți în valoare calitățile, conjunctura astrală vă va avantaja.



**Peștii**

Doriți să vă faceți unele planuri de viitor și aveți nevoie să vă sfătuiți cu cineva apropiat, în a cărei judecată să aveți încredere deplină. Bugetul dumneavoastră va înregistra o îmbunătățire prin intermediul unei activități extraprofesionale. ■ **ARIADNA**

**SUDOKU**

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

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**

**„Două calități pe lume nu pot fi simulate și nici înlocuite: inteligența și bunătatea!”**

**Ileana VULPESCU**