

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
Sfântul Mucenic Mochie
Calendar greco-catolic:
Sf. Mochie.

Soarele răsare la ora: 06.02
Soarele apune la ora: 20.56

330 - Constantinopolul, ridicat pe locul vechii colonii grecești Byzantion, este inaugurat oficial ca noua capitală a Imperiului roman

1784 - Limba germană este declarată limbă oficială în Transilvania

1877 - Guvernul României a anulat plata tributului către Turcia, iar suma în cauză (914.000 de lei) a fost pusă la dispoziția Ministerului de Război

1904 - S-a născut pictorul spaniol suprarealist Salvador Dali („Persistența memoriei”; „Năluca sex-appealului”; „Coadă de rândunică” (d. 23 ianuarie 1989)

1931 - În cadrul Conferinței șefilor Statelor Majore ale țărilor Micii Înțelegeri, desfășurată la București, a fost definitivat textul Convenției militare unice a Micii Înțelegeri

1939 - România și Marea Britanie au încheiat, la București, un Acord privind la schimburile comerciale dintre cele două țări

1950 - A avut loc premiera piesei „Cântăreața cheală” de Eugen Ionesco, la Théâtre des Noctambules

1955 - Au început lucrările Conferinței de la Varșovia, în cadrul căreia a fost creat Tratatul cu același nume. România a fost semnatară a Tratatului de la Varșovia.

Terapii

Curmalele reglează tensiunea arterială

Curmalele conțin niveluri ridicate de substanțe nutritive, care permit organismului să rămână sănătos și să lupte cu ușurință împotriva bolilor.

Curmalele sunt pline de fier. Acest lucru este deosebit de important pentru oamenii cu anemie, femeile însărcinate și copii. Doar 100g de curmale conțin aproximativ 0,90mg de fier, adică 11% din doza zilnică recomandată. Fierul reglează nivelurile de hemoglobină și eritrocite și permite fluxul de oxigen din sânge. Reglează nivelul colesterolului. Coles-

terolul LDL poate fi tratat ușor prin consumul de curmale. Ele curăță vasele de sânge și nu permit grăsimilor să se atașeze de inimă și să provoace cheaguri de sânge. **Întăresc inima.** Alimentația cu aceste fructe oferă beneficii cardiace enorme. Pentru a obține beneficii optime, puneți curmalele în apă și lăsați-le peste noapte. În dimineața următoare, scoateți semințele curmalelor și amestecați-le cu apă, după care le puteți consuma în timpul zilei. **Reglează tensiunea arterială.** Pe lângă inimă, curmalele au grijă de tensiunea arterială. Pline de potasiu și fără sodiu,

curmalele sunt recomandate pentru echilibrarea nivelului tensiunii arteriale. În plus, 5 sau 6 curmale conțin aproximativ 80 mg de magneziu. Acest mineral extinde vasele de sânge și stimulează circulația. Unele studii sugerează că în cazul în care consumați 370 mg de magneziu, tensiunea arterială va scădea instantaneu.

■ Doina A. NEAGOE



Uleiul de arbore de ceai

Unul dintre cele mai puternice dezinfectante naturale este arborele de ceai, cunoscut și sub numele de malaleuca.

Acest ulei esențial este în același timp dezinfectant, virucid, bactericid și fungicid, cu proprietăți antiseptice recunoscute de câteva sute de studii de specialitate. Uleiul esențial de arbore de ceai este eficient în foarte multe afecțiuni ale pielii, de la coșuri și plăgi minore, la eczeme, herpesuri, intertrigo sau micoze. Este simplu de folosit, pentru că tratamentul poate fi preparat chiar în casă. Se amestecă 3 picături de ulei esențial de arbore de ceai într-un ulei de bază, de jojoba, migdale sau sâmburi de struguri și se aplică pe zona afectată. Pentru acnee sau afecțiuni dermatologice la nivelul feței, uleiul esențial de arbore de ceai poate fi amestecat într-o cremă de gălbenele sau rostopască, pe care o puteți folosi apoi ca pe o cremă obișnuită de față.

■ Doina A. NEAGOE



Costițe de porc picante (Pork Ribs)

Ingrediente

- 800 gr. costițe porc; 1 sos BBQ Heinz (180gr/sticla); 2 linguri sos de soia; 1 lingură muștar; 300 ml bere; 2 foi dafin; 1 ardei iute; 1 ceapă; 4 căței de usturoi; 1 linguriță piper boabe.

Mod de preparare:

1. Într-un vas termorezistent se pun costițele spălate și apoi uscate cu un șervețel. Se presară printre ele ardeii tăiați în rondele, ceapa tăiată în 4, căței de usturoi, dafinul și piperul boabe.

2. Se amestecă într-o cană berea, cu sosul BBQ, muștarul și sosul de soia. Se toarnă peste costițe. Se acoperă vasul cu folie și se dă la cuptor la 200

grade C cam 1 1/2 ore. *Dacă nu le pregătiți pe loc, le puteți ține la frigider în sos chiar și o zi.

3. Când hotărâți să le serviți le scoateți din sos, le puneți într-o tavă și le ungeți pe ambele părți cu câte o lingură sos BBQ. * Sosul rămas în tavă îl puteți refolosi așa: căliți câteva ciuperci și când s-au înmuiat puneți peste ele sos și le mai lăsați câteva minute la fiert; Se servesc peste gnocchi. 4. Le dați la cuptor la 200 grade C pentru 40 minute, le mai întoarceți din când în când și le mai ungeți cu sosul în care au fiert. * Le puteți prăji și pe grătar.■



horoscop

Berbecul



Chiar dacă de obicei sunteți grăbit, acum vă opriți din numeroasele dumneavoastră activități pentru a savura momentele de profundă împlinire, alături de persoana iubită. Rezervați-vă timp pentru a ieși în oraș cu aceasta.

Taurul



Liniștea de acasă depinde în mare măsură de atitudinea și dispoziția dvs. Orice ați gândi, trebuie să recunoașteți atunci când greșiți, evitând astfel discuții inutile. Taurii sunt dispuși să se implice serios în tot ceea ce fac.

Gemenii



Aveți mare nevoie de odihnă astăzi. Pentru că încercați mereu să vă depășiți limitele, riscați să deveniți stresat și surmenat. În relațiile cu cei din jur, este bine să fiți prudent, pentru că un gest greșit poate răni mai mult decât vă dați seama inițial.

Racul



Dacă încă nu aveți pe cineva, azi există șansa să întâlniți o persoană care să fie mult mai mult decât o simplă aventură. Aveți parte de dovezi concrete de prietenie din partea unor persoane dragi, care vă întind o mână de ajutor, atunci când aveți nevoie.

Leul



Acțiunile din cadrul familiei vă reușesc de minune. Vă bucurați de respectul și afecțiunea persoanelor dragi. Optimismul și starea de euforie sunt astăzi principalele dvs. atuuri. Pentru cei singuri apare oportunitatea unei noi relații.

Fecioara



Constrângerile familiale vi se par apăsătoare, însă vă asumați responsabilitățile pentru că nu sunteți dispus să capitulați. Primiți sfaturi utile de la cei din jur, astfel încât nu refuzați de fiecare dată să vă aplecați urechea la ceea ce vi se spune.

Balanța



În cursul unei călătorii întâlniți oameni interesanți, iar cele mai frumoase discuții le aveți pe teme intelectuale. Prietenii apropiați vă deschid alte aspecte ale existenței, mai înclinate spre spiritual și imaginar.

Scorpionul



Scorpionii care au avut neplăceri legate de sănătate încep să se simtă mai bine. Pot începe o cură, un regim, îngrijindu-se cu produse naturale și sănătoase, fără să exagereze. Aveți tendința de a vă proteja cu orice preț viața privată.

Săgetătorul



Săgetătorii sunt inventivi, găsind modalități prin care își emoționează partenerul. Unii nativi au stări de oboseală care par să se agraveze, astfel încât este bine să ia măsuri în acest sens. Pe plan financiar se anunță vremuri grele.

Capricornul



Vă ocupați cu unele afaceri sau tranzacții, iar acestea vă reușesc într-un mod satisfăcător, grație lucidității dumneavoastră. În viața sentimentală, Capricornii se folosesc de toate atuurile pentru a cuceri persoana în cauză.

Vărsătorul



Prietenii vă sunt de ajutor, mai ales dacă întâmpinați o dificultate și aveți nevoie de susținerea lor. Constați că relațiile de prietenie rezistă la proba timpului. Aveți tendința să vă risipiți energia în toate direcțiile.

Peștii



Acasă va fi nevoie să luați o decizie în privința unei dispute care privește întreaga familie. Este indicat să vă consultați cu partenerul de viață înainte de a hotărî ceva. Unii nativi călătoresc în această perioadă.

■ARIADNA

SUDOKU

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

„Un cap bun și o inimă bună sunt întotdeauna o formidabilă combinație.” NELSON MANDELA