

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
† Sfântul Emilian de la Durosthor

Calendar greco-catolic:
Sf. m. Emilian din Durostorum.

Soarele răsare la ora: 05.55
Soarele apune la ora: 21.21

1552 - S-a născut Rudolf II de Habsburg, împărat german (m. 20 ian 1612)

1711 - Înfrângerea armatelor ruso-române conduse de țarul Rusiei Petru I și Dimitrie Cantemir de către turcii, la Stănilești. Domnitorul român este nevoit să se refugieze în Rusia.

1811 - S-a născut scriitorul englez William Makepeace Thackeray (m. 24 dec. 1863), cunoscut pentru opera „Bălciul deșertăciunilor” („Vanity Fair”)

1817 - A murit scriitoarea Jane Austen (n. 16 dec. 1775)

1868 - S-a născut Miron Cristea (Elie Cristea), mitropolit primat și, din 1925, primul patriarh al Bisericii Ortodoxe Române (1925-1939). A fost membru al Regenței în timpul primei domnii a regelui Mihai I și prim-ministru al României (1938-1939) (m. 6 martie 1939)

1894 - A murit scriitorul Charles Marie Rene Leconte de Lisle (n. 22 oct. 1818).

1930 - A murit scriitorul Iuliu Rațiu, cunoscut în special ca autor și promotor al literaturii și presei pentru copii și tineret din România (n. 20 iul. 1930).

Terapii

Cerealele - importante nutriționale

Cerealele integrale constituie o sursă bună de fibre alimentare, sunt alimente cu un index glicemic mic și au o contribuție majoră, prin aportul vitaminelor și mineralelor pe care le conțin, la menținerea unui echilibru nutrițional.

Cerealele integrale cuprind întreaga parte comestibilă a cerealelor și au o deosebită importanță din punct de vedere nutrițional. În timpul procesului de măcinare se înlătură o mare parte a boabelor de cereale (coaja și germenii), fapt ce determină scăderea valorii nutritive a acestora. În schimb, cerealele integrale sunt o sursă bogată de fibre, antioxidanți, vitamine, minerale, carbohidrați complecși și fitonutrienți.

Consumul zilnic de cereale integrale contribuie la reducerea riscului de apariție a unor afecțiuni cu mare incidență în rândul populației în ultimii ani - obezitatea, diabetul zaharat, bolile cardiovasculare și neoplaziile. Consumul de cereale integrale este inclus în recomandările pentru prevenirea diabetului zaharat. La consumul a 3 porții de cereale integrale zilnic riscul



de apariție a obezității este redus cu 21 - 27% și, în plus, aportul de cereale integrale este asociat cu îmbunătățirea sensibilității la insulină.

Din 2002, cerealele integrale sunt incluse în recomandările Asociației Americane pentru Diabet vizând dieta în tipul 1, cât și în tipul 2 de diabet zaharat.

■ Doina A. NEAGOE

Alegeți cu atenție carnea pe care o consumați!

Carnea nu se asociază cu paste făinoase, orez, ouă sau brânză, ci doar cu legume, susțin medicii nutriționiști.



Carnea de pasăre sau de pește este bine să fie consumată de două ori pe săptămână, legumele și fructele - de cinci ori pe zi, iar cerealele integrale - cel mult 250 de grame pe zi. Pentru amatorii de carne, specialiștii atenționează: cea de porc, de oaie și de vită, respectiv carnea roșie trebuie mâncată ocazional. Carnea de pui este atât o principală sursă de proteine, cât și un aliment sănătos. Important este să știm ce să alegem de la un pui. În niciun caz aripioara sau copanul, ci banalul piept de pui, care trebuie preparat la grătar.

■ Doina A. NEAGOE

Scones cu brânză de oaie și roșii uscate

Ingrediente:

- 200 gr făină albă (tip B155 sau 650)

- 1 linguriță praf de copt
- 1/2 linguriță sare
- 1/8 linguriță piper negru
- 50 gr unt (rece, de la frigider)

- 6 roșii uscate în ulei (aprox. 50 gr; am folosit roșii semi-deshidratate)

- 50 gr brânză tare (gen pecorino; am folosit brânză fermentată de oaie Horezu)

- 1 mănunchi ceapă verde mică (chives; sau 1-2 fire ceapă verde)

- 200 ml lapte bătut

Preparare:

Într-un bol se amestecă făina cu praful de copt, piperul și sarea (se pot cerne împreună).

1. Se adaugă untul tăiat cubulețe, se amestecă prin făină și apoi și se freacă între degete până obțineți o consistență asemănătoare pesmetului.

2. Se adaugă roșiile tocate mărunt, ceapa tăiată rondele fine, brânză răzuită fin. Se amestecă doar până la distribuția omogenă.

3. Se face o gaură în centrul făinii și se adaugă acolo laptele bătut. Cu coada rotundă a unei linguri de lemn se amestecă, începând din centru doar până

nu se mai vede făina prin bol. Nu trebuie să aveți un aluat omogen și sub nicio formă nu frământați cu mâna.

4. Răsturnați aluatul pe masa dată cu făină și adunați cu mâna tot aluatul la un loc, apoi aplatiți-l cu mâna ca să obțineți un disc de cca. 3 cm grosime. Dacă e o idee lipicios aluatul e în regulă, doar dați-vă mâinile cu făină în timp ce-l formați.

5. Tăiați aluatul în 8 triunghiuri, așa cum ați tăia pizza. Folosiți un cuțit mare, cu lamă lată și tăiați ferm, o singură dată, fără să „traumatizați” prea tare aluatul.

6. Așezați scones într-o tavă cu hârtie de copt. Ungeți-le cu puțin lapte bătut (dacă doriți puteți presăra și niște brânză (rasă deasupra) și dați la cuptor la 220 C (200 C cu ventilator) timp de 15-20 minute (până se rumenesc un pic și când le bateți sună a gol).■



horoscop

Berbecul



Sunteți hotărât să rezolvați o problemă financiară care vă săcăie de mai multă vreme. Dacă vi se propune să vă asociați într-o afacere, nu ezitați. Cu puțin efort și riscuri minime, puteți redresa bugetul familiei.

Taurul



Sosirea unor musafiri din altă localitate vă obligă să vă schimbați planurile pentru azi. Dacă vă roagă să îi ajutați cu ceva, nu îi refuzați, nu veți avea nimic de câștigat. Spre seară, un prieten de familie vă dă un cadou deosebit.

Gemenii



S-ar putea să aflați că o cunoștință are nevoie de ajutor. Vă implicați și, astfel, faceți mai multe drumuri scurte. În a doua parte a zilei, sfaturile unei rude mai în vârstă vă ajută să vă clarificați sentimentele contradictorii.

Racul



S-ar putea să fiți acuzat de colegii că nu sunteți consecvent. Fiți prudent, pentru că astăzi aveți tendința să fiți impulsiv. După-amiază s-ar putea să primiți o importantă sumă de bani. Nu neglijați investițiile pentru casă!

Leul



Amânați plecarea într-o călătorie. Este posibil să survină evenimente neprevăzute. S-ar putea să aflați că o rudă are nevoie de ajutor și să faceți câteva drumuri scurte. Dacă nu vă ajung banii, puteți apela la prieteni.

Fecioara



S-ar putea să înțelegeți greșit acțiunile unui partener de afaceri și să vă certați cu el. Discutați calm și analizați toate problemele, pentru că altfel rupeți relațiile. Spre seară, un prieten vă ajută să treceți cu bine peste aceste momente.

Balanța



Un eșec în afaceri vă face să deveniți irascibil. Nu vă vărsați nervii acasă. Ar fi bine să țineți cont de sfaturile partenerului de viață. Spre seară vă mai liniștiți la o întâlnire cu prietenii cei mai apropiați.

Scorpionul



Dimineată primiți o veste de la o rudă apropiată și vă schimbați complet programul zilei. Sunteți nevoit să faceți cheltuieli care vă depășesc bugetul. După-amiază sunt șanse să primiți o sumă importantă pentru o colaborare mai veche.

Săgetătorul



Nu este exclus să pierdeți o afacere avantajoasă pentru că întârziati la o întâlnire importantă. Nu vă enervați! Încercați să vă relaxați mai mult. Copiii vă fac o surpriză plăcută și reușesc să vă redea buna dispoziție.

Capricornul



Dimineată este posibil să apară evenimente neprevăzute, care vă împiedică să vă respectați programul. Nu este momentul să intrați în afaceri. Relațiile de parteneriat vă pot crea mari probleme.

Vărsătorul



Șefii vă reproșează că nu acordați destulă atenție sarcinilor de serviciu. Pe plan sentimental, este posibil ca atmosfera tensionată din ultimele zile să se accentueze. Cu răbdare și tact, treceți cu bine peste toate dificultățile.

Peștii



S-ar putea să înregistrați un eșec în afaceri sau să pierdeți o sumă importantă. Dacă nu vă stăpâniți nervozitatea, riscați să aveți probleme cu colegii de serviciu și cu persoana iubită. Evitați cu orice preț o ceartă cu partenerul de viață!

■ ARIADNA

SUDOKU

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

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

„Caută să ajungi un soare și atunci are să te vadă toată lumea.”

FEODOR DOSTOIEVSKI