

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Înaintepăznuirea scoaterii Sf. Cruci; Sf. și Dreptul Evdochim; Sf. Iosif din Arimatea (Lăsatul secului pentru Postul Adormirii Maicii Domnului)

Calendar greco-catolic: Înainteserbarea scoaterii Sf. Cruci; Sf. Evdochim; Sf. Ignațiu de Loyola (Lăsarea Postului Adormirii Maicii Domnului)

Soarele răsare la ora: 06.10
Soarele apune la ora: 21.06

904 - După trei zile de asediu, Salonicul cade în mâinile sarazinilor, care distrug orașul.

1009 - Pietro Boccapercora devine Papa Sergiu al IV-lea, al 142-lea papă, succedându-i Papei Ioan al XVIII-lea.

1227 - Începutul creștinării cumaniilor și brodnicilor (31 iulie 1227 - 21 martie 1228).

1431 - Prima atestare internă a orașului Piatra Neamț.

1498 - În cea de-a treia călătorie, Cristofor Columb devine primul european care descoperă insula Trinidad.

1919 - A doua renunțare la tron a Prințului Carol al României (revenit la 20 februarie 1920).

1917 - Primul Război Mondial: Începe Bătălia de la Passchendaele, care a avut ca obiectiv controlul asupra satului Passchendaele (astăzi, Passendale) de lângă orașul Ypres din Flandra de Vest, Belgia.

1936 - Comitetul Olimpic Internațional anunță că Jocurile Olimpice de vară din 1940 se vor desfășura la Tokyo. Totuși, jocurile au fost anulate din cauza celui de-Al Doilea Război Mondial.

Femina

Scăpați de grăsimea abdominală (II)

Eliminând grăsimea abdominală în exces, poți evita probleme ca hipertensiunea arterială, sindromul metabolic, tulburările cardiace, pierderea memoriei ori diabetul.

Migdalele. Migdalele reduc nivelul de colesterol și stimulează arderea grăsimii. Acest fruct uscat este bogat în fibre și triptofan, oferind o senzație de sațietate foarte repede și ajutându-te să eviți mâncatul în exces. În plus, migdalele au un conținut ridicat de proteine, contribuind la dezvoltarea masei musculare, la digestia corectă a alimentelor și la realizarea mișcărilor intestinale. Desigur, consumând migdale în exces, îți vei crește aportul de calorii. Așadar, nu consuma mai mult de 25 g de migdale pe zi. Organismul elimine



toxinele și au un efect pozitiv asupra părului și a unghiilor. **Ovăzul.** Indiferent cum este preparat, ovăzul este foarte benefic pentru organism. Această cereală are un conținut caloric scăzut, are abilitatea de a regla metabolismul celulelor și poate curăța organismul de impurități. Dacă medicul tău te-a avertizat că ești în pericol să dezvolti o tulburare cardiacă, ține seama de faptul că ovăzul:

reduce nivelul de colesterol din sânge; îmbunătățește circulația sanguină; este benefic pentru sistemul cardiovascular. Nu în ultimul rând, ovăzul susține pierderea în greutate naturală și oferă o senzație de sațietate. Ca să elimini grăsimea abdominală în exces, te sfătuim să consumi ovăz dimineața, la micul dejun, împreună cu fructe de pădure.

■ Doina A. NEAGOE

Ținute de vară ideale pentru birou

Vara iubim faptul că, în sfârșit, putem purta ținute lejere și vaporoză însă, trebuie să ne gândim și la faptul că nu toate pot fi adoptate la birou. Iar dacă alegem să purtăm într-o zi o fustă, trebuie să ținem cont că maniera în care va fi purtată trebuie să fie una decentă.

Cămașă + fustă midi + tocuri. Întotdeauna pantofii sau sandalele cu toc au reușit să schimbe o ținută radical, făcând-o să fie una fabuloasă și elegantă, chiar și atunci când purtăm o pereche de jeansi.

Pentru o zi la birou, în care vrei să obții un look girly, alege să porți o cămașă albă sau din denim, alături de o fustă midi simplă. Dacă-ți dorești o pată de culoare, alege o fustă cu un imprimeu fun. **Rochie + vestă + espadrile.** Când ne gândim la ținutele de birou, ne dorim ca piesele vestimentare pentru care optăm să fie lejere și extrem de confortabile așa că, una dintre cele mai potrivite ținute este formată dintr-o rochie vaporoză, cu volane pe care să o porți alături de o vestă. Și, pentru a păstra același ton, o pereche de espadrile

ți va oferi confortul de care ai nevoie. **Top + fustă în pliuri + sandale.** O ținută extrem de simplă și foarte casual, ideală pentru o zi la birou, mai ales atunci când chiar nu ai timp dimineața să acorzi prea multă atenție formării unei ținute, este formată dintr-un top, o fustă în pliuri și o pereche de sandale. În felul acesta nu vei da greș și, în plus, oricât de grăbită ai fi, indiferent că alegi să porți un tricou simplu sau cu imprimeuri grafice, efectul va fi același.

■ Doina A. NEAGOE

Nutella albă

Ingrediente:

- 200 gr migdale și caju (125 gr migdale fără pielite și 75 gr caju)
- 300 gr ciocolată albă (de calitate)
- 35 gr lapte praf
- 80 ml smântână dulce pentru frișcă
- 125 ml lapte
- 1 lingură zahăr pudră (opțional)
- scorțișoară (opțional)

Porții: 1 borcan de 480 ml

Preparare:

Migdalele și caju se pun în cuptor la 170C timp de 5 minute, să se prăjească ușor. Se pun apoi în robot și se mixează până devin pastă moale. Urmați instrucțiunile pentru a obține unt de alune. Cu cât e mai moale și mai fin untul pe care-l faceți, cu atât va fi mai fină nutella. Procesul durează în jur de 5 minute, aveți răbdare.

Adăugați laptele praf peste untul de alune și mai mixați 1 minut. Topiți ciocolata pe abur. Încălziți smântâna și laptele, dar nu le lăsați să devină fierbinți.

Turnați încet smântâna cu lapte peste ciocolata topită (o lăsați pe abur) în timp de amestecați, până obțineți o compoziție omogenă. Adăugați untul de alune peste ciocolată și amestecați cât puteți de tare ca să omogenizați bine amestecul. Va rezulta o compoziție care curge încet de pe lingură. Gustați nutella și, dacă o doriți mai dulce, adăugați puțin zahăr pudră.

Puneți nutella în borcan și păstrați-o în frigider. Dacă doriți, puteți pune 2-3 linguri de nutella, apoi cu o sită de ceai cerneți puțină scorțișoară deasupra, puneți iar un strat de nutella pudrată cu scorțișoară și tot așa, până umpleți borcanul. După răcire nutella se va întări un pic, dar va avea o consistență tartinabilă, nu curge. ■



horoscop



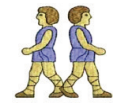
Berbecul

Va fi nevoie să fiți ceva mai tactic și mai influent astăzi pentru a obține ce vă doriți. Aveți planuri mari și, dacă veți avea suficientă încredere, veți putea realiza în mod sigur ce v-ați propus. În relația de cuplu, faceți planuri de viitor.



Taurul

Aveți posibilitatea să rezolvați o situație foarte repede astăzi și asta pentru a vă îndrepta atenția spre altceva pentru moment. Veți împărtăși din experiența dumneavoastră unor persoane dornice să vă urmeze. Este probabil să faceți progrese semnificative în privința unui proiect ambițios.



Gemenii

Încercați să vă găsiți echilibrul necesar pentru a vă putea îndeplini sarcinile zilnice. Solicitați ajutorul unor rude apropiate în vederea finalizării unui proiect vechi. Seara, alături de cei dragi, vă conferă un sentiment de liniște și siguranță.



Racul

Începeți ziua implicat în calcule financiare, cu scopul de a restabili un echilibru. Relațiile pe care le aveți prosperă, însă sunteți tentat să gândiți lucrurile dintr-o perspectivă critică. Atenție, căci nu toată lumea vă va aprecia ideile!



Leul

Încercați să priviți lucrurile dintr-o altă perspectivă și veți înțelege că nu sunt așa cum le considerați. Dacă vă veți modifica perspectiva, veți putea aborda totul într-un mod inventiv și dintr-un unghi diferit. În cuplu, o perioadă calmă.



Fecioara

Astăzi, unele informații suplimentare vă bulversează și aveți tendința de a lua hotărâri greșite. Prin urmare, încercați să vă mențineți cât mai rațional, în special la locul de muncă. Sfătuiți-vă cu colegii de muncă înainte de a lua o decizie finală.



Balanță

Unele stări emoționale vă pot încuraja, îndeosebi în contextul unor relații cheie. Aveți tendința de a vă exprima sentimentele într-un mod aparte. Nu ezitați să tratați cu atenție orice problemă de sănătate.



Scorpionul

Astăzi sunteți plin de idei și de așteptări nerezonabile; încercați totuși să vă mențineți o stare de calm pentru a avea o perspectivă echilibrată. Evitați să luați decizii sau să schimbați direcția spre care vă îndreptați.



Săgetătorul

Acordați-vă ceva timp pentru a revizui unele domenii din viața dumneavoastră, pentru a găsi modalități ideale de a începe o nouă activitate. Noile angajamente pe care le aveți presupun mai mult timp de gestionare.



Capricornul

E posibil să aveți unele idei inventive, care vă vor ajuta să vă atingeți obiectivele. Spre seară, vă concentrați pe relațiile personale. Vă veți petrece seara alături de persoana iubită într-o atmosferă deosebit de plăcută.



Vărsătorul

Vă bucurați de sprijinul și de afecțiunea celor dragi, care încep să vă aprecieze mai mult pentru ceea ce faceți pentru ei. Dacă vă veți împărtăși experiența, veți putea primi câteva idei care vor fi binevenite. Mai ales că sunt legate de planul financiar al vieții dvs.



Peștii

În cazul în care vă veți simți copleșit de treburi astăzi, nu ezitați să cereți ajutorul unei rude apropiate. Este posibil să găsiți chiar o soluție inventivă pentru a vă restabili echilibrul. În cazul în care sunteți nevoit să luați o decizie, lăsați-vă purtat de ceea ce vă spune intuiția. ■ARIADNA

SUDOKU

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

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

Memoria slăbește, dacă nu o folosești.

Cicero