

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
Sfinții Isachie, Dalmat și Faust

Calendar greco-catolic:
Cuv. Isac, Dalmat și Faust

Soarele răsare la ora: 06.15
Soarele apune la ora: 21.02

1778 - A fost inaugurat „Teatrul Scala” din Milano, unul dintre cele mai renumite teatre de operă din lume, cu opera „Europa Riconosciuta” de A. Salieri.

1858 - Exploratorul britanic John Speke a descoperit Lacul Victoria

1889 - A încetat din viață poeta Veronica Micle, cunoscută în special datorită iubirii care a legat-o de Mihai Eminescu (n. 22 aprilie 1850).

1914 - A fost inaugurat Canalul Panama (79,6 km. lungime, 30 - 300 m. lățime și 14 metri adâncime).

1914 - Germania invadează Belgia și declară război Franței. Începutul primului Război Mondial.

1998 - Piața RASDAQ a lansat propriul sistem de indici bursieri care vor măsura tendința generală a prețurilor acțiunilor tranzacționate pe această piață.

2004 - O patrulă de militari români din Batalionul 812 Bistrița, dislocat în Irak, a fost atacată, cu focuri de mortiere, în timp ce executa o misiune pe drumul între An Nassiriah și Suq Ash Shuyuk. Nu s-au înregistrat morți sau răniți.

Femina

Factori care duc la subțierea și căderea părului

Deoarece celulele părului se reproduc mai repede decât oricare alte celule din corp, acestea sunt foarte sensibile la modificările stării de sănătate, dar și la cele de mediu.

Factori genetici. Există o predispoziție moștenită din familie ce implică schimbări hormonale asociate vârstei care pot declanșa căderea părului. Acest lucru este cauzat de conversia testosteronului într-o toxină. **Stres și traume.** Stresul poate determina creșterea nivelului de testosteron, care se transformă și întrerupe ciclul de creștere al părului.

De asemenea, acesta gene-



rează o construcție la nivelul capilarelor, împiedicând oxigenul și nutrienții să ajungă la foliculul de păr. **Dieta.** Ceea ce mâncăm poate juca un rol semnificativ în problema căderii părului. Un consum mare de grăsimi animale sau dietele fulger pot genera carențe de

aminoacizi, fier, proteine și zinc, nutrienți esențiali pentru sănătatea părului. **Factorii de mediu.** Poluanții din apă și din aer, clorul, anumite metale sau minerale se pot depune pe scalp și pe păr contribuind la subțiere.

■ Doina A. NEAGOE

Cerealele energizează organismul

Cerealele sunt ideale pentru a-ți începe ziua, căci îți oferă o porție bună de energie.

Consumul zilnic a cel puțin 48 de grame de cereale previne riscul mortalității premature, arată o cercetare recentă. Potrivit acestui studiu, persoanele care consumă 70 de grame de cereale integrale pe zi au un risc de mortalitate legat de bolile cardiovasculare și de cancer mai mic de 23% și, respectiv, 20%, spre deosebire

de cei care nu au acest obicei. Cereale au atât fibre insolubile cât și solubile, cum sunt celuloza și pectinele. Aceste fibre sunt recomandate pentru prevenirea constipației și a bolilor de colon. Conținutul de fibre din cereale scade viteza de secreție a glucozei din alimente, menținând astfel nivelul de zahăr din sânge. Cerealele intergeale sunt indicate în alimentație și pentru că ajută la reglarea nivelului de colesterol din sânge. Un nivel crescut de colesterol este asociat cu apari-

ția unor boli de inimă, precum ateroscleroza și hipertensiunea arterială. Fiindcă sunt o sursă importantă de proteine, cerealele integrale cresc nivelul de energie al organismului, ceea ce înseamnă că îți oferă un tonus bun. Le poți mânca la micul dejun, cu lapte, pentru o porție suplimentară de calciu. Ajută la menținerea senzației de sațietate, de aceea sunt ideale și pentru cei care vor să slăbească.

■ Doina A. NEAGOE

Chec cu afine

Ingrediente:

- 4 ouă
- 200 gr făină
- 250 gr zahăr
- 7 linguri ulei
- 8 linguri apă
- afine

Preparare:

Se separă ouăle. Gălbenușurile se amestecă cu uleiul adăugat câte o lingură pe rând, până rezultă o maioneză. Albușurile se bat spumă până când stă pe tel.

Apa și zahărul se pun la fiert și se fierb 3.5 minute după ce se formează o spumă albă pe toată suprafața. Siropul fierbinte se adaugă în fir subțire peste spuma de albușuri, în timp ce

mixerul merge la viteză mare. Când ați terminat tot siropul lăsați mixerul să mai meargă 5 minute, până spuma se răcorește.

Adăugați amestecul de gălbenușuri - ulei peste spumă și amestecați. Adăugați apoi făina cernută în două tranșe și amestecați ușor cu telul până se încorporează.

Puneți aluatul într-o tavă de chec (de 25 cm lungime și 10 cm lățime) unsă cu unt.

Coaceți checul la 180C timp de 40 minute. Faceți testul cu scobitoarea și dacă e gata îl scoateți. Lăsați să se răcească. ■



horoscop



Berbecul

Încercați să vă schimbați comportamentul față de persoana iubită. Unele întârzieri vor crea mici probleme în sânul familiei. Seara veți fi romantici și poate faceți chiar declarații neașteptate chiar și pentru dvs. În plus, azi vă puteți aștepta la vești bune în plan financiar.



Taurul

Meditația vă poate ajuta să descoperiți un mod inovator de a vă realiza un vis. Proiectele ce v-ar putea aduce perspective noi ar trebui să fie pe ordinea de zi. Puteți cere sprijinul unui prieten apropiat, nu vă va refuza, este vorba despre o afacere care pare a fi una primăitoare.



Gemenii

Aveți tendința să vă lăsați influențat de unele vise și asta nu pare să vă dezavantajeze. E posibil ca o persoană apropiată, pe care viața a dezamăgit-o, să vă ceară sprijinul, nu ezitați să-I întindeți o mână de ajutor, nu veți regreta. Atenție la regimul alimentar!



Racul

Pe parcursul zilei, câteva adevăruri vor ieși la lumină și vă vor ajuta să înțelegeți unele probleme care până mai ieri erau neclare. Acasă, e bine să fiți sincer cu partenerul, spuneti-I problemele care vă frământă, va fi mult mai ușor să găsiți cea mai bună soluție pentru probleme.



Leul

Vă caracterizează o stare de calm, care vă poate ajuta să-i înțelegeți mai bine pe cei care vă iubesc. Vă puteți supăra spre seară pe un coleg sau pe o rudă, dar este ceva trecător. Financiar, noutățile se lasă așteptate. Deocamdată, astrele vă sfătuiesc la răbdare. Atenție, însă, la sănătate!



Fecioara

Evitați ofertele financiare incerte care vă trag în jos și vă debusolează financiar. Spre seară, în contextul unei discuții, riscați să răniți sentimentele unei persoane dragi. Atenție maxima la ce vorbiți, nu e cazul să dezvăluți secrete care nu sunt ale dumneavoastră!



Balanța

Pasiunea este cea mai bună cale pentru dumneavoastră de a vă elibera de tensiune. Veți avea ocazia de a descoperi competențe noi în ceea ce vă privește, inclusive pe linie profesională. Astăzi sunteți predispuși la gafe care vă pot costa destul de mult.



Scorpionul

Ziua de mâine vă va aduce noi oportunități. Fiți atent la tranzacțiile financiare. Nu orice proiect care pare bănos vă poate aduce un câștig financiar mult-așteptat. Inarmați-vă cu multă răbdare, la final veți fi învingători, chiar dacă acum vă vine greu să credeți acest lucru.



Săgetătorul

Organizați-vă în așa fel încât să nu intrați în criză de timp. E o zi ideală pentru a pune în acțiune unele planuri. Nu stați pe gânduri să vă exprimați propriile opinii atunci când vine vorba de muncă. După-amiază vă revedeți cu niște amicii pe care nu i-ați întâlnit de mult timp.



Capricornul

Aveți șanse mari de avansare, în special în plan profesional. Veți simți că sunteți solicitat din mai multe direcții, însă puteți rezolva totul cu puțină organizare. Reușiți să vă echilibrați din punct de vedere emoțional și vi se deschid noi uși. Acasă, vizita cuiva vă va da peste cap planurile făcute



Vărsătorul

La serviciu, e posibil să generați o conversație care vă va ajuta să rezolvați o problemă importantă cu care v-ați confruntat în ultima perioadă. Ați putea obține o perspectivă mai realistă asupra lucrurilor dacă veți opta să discutați despre problemele dumneavoastră cu persoana iubită sau cu un prieten.



Peștii

Dacă vreți să faceți progrese la serviciu astăzi, nu vă propuneți să răspundeți la toate apelurile pe care le veți primi. Este posibil ca o persoană mai în vârstă din familie să se confrunte cu unele probleme care vă vor supăra. Spre seară, veți reuși să vă recăpătați starea de echilibru.

■ ARIADNA

SUDOKU

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

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

Nu voi prețui deci pe om după condiția socială, ci după merite. Meritele și le făurește omul singur, condiția socială este darul întâmplării.

A. MACROBIUS