

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
† Cuviosul Antipa de la Calapodesti; Sfântul Grigorie al Nisei
Calendar greco-catolic:
Sf. Ier. Grigorie, episcopul Nysei

Soarele răsare: 08.17
Soarele apune: 17.03

1661: Nicolae Milescu a tradus, din grecește, „Cartea cu multe întrebări”.

1799: S-a născut Petrache Poenaru, revoluționar pașoptist, unul dintre organizatorii învățământului național (d. 1875)

1810: Napoleon Bonaparte divorțează de prima lui soție Joséphine.

1839: Gheorghe Asachi publică la Iași, în tipografia Albinei Românești, lucrarea „Atlas românesc geografic”, format din 8 hărți, primul de acest gen în literatura de specialitate.

1863: Prima linie publică de transport subteran din lume a fost deschisă la Londra.

1869: S-a născut Valeriu Braniște, publicist și om politic, membru de onoare al Academiei Române (d. 1928)

1880: Gruparea liberală în frunte cu Gheorghe Vernescu („liberalii sinceri”), de orientare politică conservatoare, părăsește Partidul Liberal, constituindu-se ca grupare politică de sine stătătoare în Partidul Liberalilor Sinceri.

10 super-alimente

Ca să figureze în topul celor mai sănătoase preparate, **un aliment trebuie să îndeplinească trei criterii: să fie o sursă bună de vitamine, minerale și fibre (nutrienți indispensabili organismului), să aibă o densitate calorică scăzută (ca să ajute la menținerea greutății ideale) și să contribuie la prevenirea unor boli grave (diabet, boli de inimă, cancer etc.).**

Iată 10 asemenea super-alimente pe care ar fi bine să le incluzi cât mai des în meniu.

1. Migdale

Migdalele, precum alunele, nucile sau fisticul, conțin acizi grași mononesaturați, binefăcători pentru inimă, deoarece scad colesterolul LDL (rău). Ai arsuri la stomac sau ulcer? Tot migdalele te ajută, grație unor substanțe care protejează mucoasa stomacului și reduc excesul de pepsină, o enzimă foarte acidă care dă senzația de arsură gastrică. În plus, migdalele îți oferă mulți nutrienți prețioși: calciu, proteine, zinc, potasiu, magneziu, vitaminele B și E.

Mănâncă 20-30 g de migdale pe zi (sau măcar de 4-5 ori pe săptămână).

2. Roșii

Substanța lor cea mai puternică este licopenul, un compus care apără pielea de ultraviolete, protejează inima, ajută sistemul imunitar și previne apariția multor cancere (sâni, pancreas, plămâni, prostată, col uterin). De ase-

menea, roșiile favorizează eliminarea toxinelor, iar datorită conținutului mare de potasiu acționează benefic asupra rinichilor, prevenind hipertensiunea. Nu mai vorbim de bogăția lor în vitamine și minerale: A, B-uri, C, K, magneziu, crom, potasiu, zinc, fier etc.

Bea zilnic un pahar cu suc de roșii sau mănâncă cel puțin o roșie mare.

3. Ardei gras

Ardeii grași, indiferent că sunt galbeni, verzi sau roșii, îți oferă din plin vitaminele A, B6, B9 și C, care ajută la combaterea bolilor de inimă și a stresului, previn îmbătrânirea

prematură, întăresc sistemul imunitar. Ardeii roșii, însă, îți dăruiesc și puternicul licopen, despre care se știe că previne unele cancere.

Îi poți consuma cruzi (de exemplu, în salatele de crudități), copti sau chiar gătiți sub diverse forme.

4. Broccoli

O porție mică de broccoli (65 g) îți asigură necesarul zilnic de vitamina C, dar și vitaminele A, B, E, K, precum și calciu, fier, zinc, magneziu și potasiu. Broccoli previne diferite tipuri de cancer, dar printre calitățile sale se numără abilitatea de a împiedica apariția osteoporozei și de a trata hipertensiunea arterială. Gătește-l la microunde, ca să conserveți până la 90% din vitamina C. Prin fierbere, la aburi sau în apă, se păstrează doar 60% din această vitamină.

■ **Va urma**



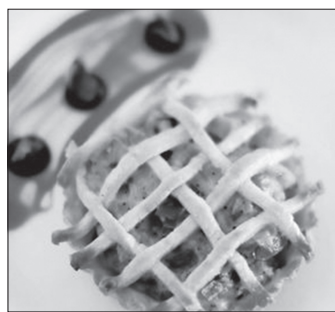
Tartă de curcan cu ceapă și oregano

Ingrediente:
un pachet de foi pentru plăcintă
60 grame unt, împărțit în două porții
o ceapă mică, tăiată mărunt
2 tulpini de țelină, tăiate mărunt
2 morcovi, tăiați cubulețe
45 grame pătrunjel uscat
15 grame oregano uscat
sare și piper după gust
2 cuburi Knorr de pui
500 mililitri apă
3 cartofi, curățați de coajă și tăiați cuburi
600 grame piept de curcan, fiert și tăiat cuburi
45 grame făină
150 mililitri lapte

Mod de preparare:
Încălziți cuptorul la 220 de grade Celsius. Acoperiți o formă de tartă unsă cu unt, cu diametrul de 25 de centimetri, cu jumătate din foile de plăcintă. Topiți 30 de grame de unt într-o tigaie mare, la foc mediu, adăugați untul, țelina, morcovii, pătrunjelul, oregano, sarea și piperul. Gătiți, amestecând din când în când, până când legumele se înmoaie. Adăugați cuburile Knorr și apa și dați

ingredientele în clocot. Adăugați cartofii și fierbeți în continuare, până când se înmoaie. Într-o tigaie medie, topiți restul de 30 de grame de unt, adăugați curcanul și făina. Adăugați laptele și dați în clocot. Adăugați amestecul de curcan în amestecul de legume și dați de câteva ori în clocot, până ce ingredientele se leagă. Răciți ușor ingredientele, turnați-le în forma de tartă, apoi acoperiți-le cu restul de foi de plăcintă. Nivelati marginile cu o furculiță și faceți patru tăieturi în crustă, pentru a lăsa vaporii să iasă din aluat.

Coaceți tarta în cuptorul încins timp de 15 minute. Reduceți apoi temperatura la 175 de grade Celsius și coaceți încă 20 de minute, până când crusta capătă o culoare aurie. ■



horoscop



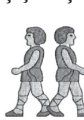
Berbec (21 mart. – 20 apr.)

O revenire la o dragoste mai veche, pe care n-ați înțeles-o pe de-a-ntregul la momentul respectiv și acum o să vedeți altfel lucrurile. O definitivare - primiți ok-ul pentru o achiziție, poate vi s-au rezervat bilete de tren, avion, cazare să plecați pe undeva.



Taur (21 apr. – 21 mai)

Se pare c-o să onorați invitația la o reuniune mondenă, pot fi acolo colegi de breaslă, dar și alți oameni pe care vi-i puteți face prieteni. O să deznotați itele unei afaceri și să vă meargă mult mai bine din punct de vedere profesional, să depășiți niște blocaje care v-au frustrat enorm.



Gemeni (22 mai – 21 iun.)

Se poate să faceți cunoștință cu cineva care o să țină pasul cu voi într-o relație care poate duce și la căsătorie. Se pare c-o să vă aflați într-un mediu amical foarte plăcut, poate sărbătoriți pe cineva sau îi felicitați pe niște prieteni care și-au anunțat logodna, căsătoria sau faptul că vor deveni părinți.



Rac (22 iun. – 22 iul.)

E posibil să vă luați banii fără de care nu vă puteți mișca, iar dacă nu și nu, trebuie insistat cu telefonul, dați e-mail. O să fiți cooptați într-o echipă care pregătește un eveniment și o să vă dovedeți disponibilitatea, să faceți treabă bună, să fiți, în primul rând voi mulțumiți.



Leu (23 iul. – 22 aug.)

E bine să vă ngrijiți de sănătatea voastră, dar nici pe ai voștri să nu-i lăsați de izbeliște, tocmai. Vă dați întâlnire cu partenerii de afaceri să recuperați banii pentru care ați muncit și să duceți la bun sfârșit proiectul care poate însemna relansarea voastră.



Fecioară (23 aug. – 21 sept.)

Poate vă mai ajută cineva cu problemele casei, să vă facă toate cumpărăturile și să vă descurcați cu cheltuielile în perioada asta. Poate reglați situația financiară, să scăpați de niște rate, să cereți un salariu în avans, niște facilități.



Balanță (22 sept. – 22 oct.)

E posibil să apară niște cheltuieli neprevăzute și să dați dovadă de inventivitate ca s-o scoateți la capăt cu toate. Poate primiți o serie de aprobări care v-ar aduce beneficii în mai multe domenii și ați face progrese vizibile.



Scorpion (23 oct. – 21 noiem.)

Vin bani din urmă și o să stați bine din punct de vedere financiar. Se poate să vă-ndurați, să vă faceți timp și pentru voi, să vă compuneți o garderobă pentru perioada asta a anului și să aduceți îmbunătățiri look-ului.



Săgetător (22 noiem. – 20 dec.)

Vă puteți aștepta la surprize de tot felul din partea șefilor și o să se lase și cu o primă și cu o avansare, cât de curând. O să fiți deschiși noilor provocări și poate dați de un job mai bun sau de o preocupare de timp liber incitantă și care vreți să vă scoată din starea de apatie.



Capricorn (21 dec. – 19 ian.)

O s-aveți multe de făcut și pe-acasă, nu numai la serviciu și o să le cereți ajutorul alor voștri să vă terminați la timp treburile. Voi o să dați zor să vă achitați de toate obligațiile de serviciu, să fiți siguri că vă luați banii și că puteți spera la mai mult, că prestația, vizibilitate la serviciu.



Vărsător (20 ian. – 18 febr.)

Poate vă asociați cu cineva ca să lucrați la un proiect care v-ar aduce bani, glorie, un venit constant. Poate-o să luați ceva mai mulți bani decât fusese vorba, dar îi meritați și-o să faceți ceva important cu ei, pe lângă ce v-ați propus în mod obișnuit.



Pești (19 febr. – 20 mart.)

O s-aveți pe cineva care să vă fie alături în orice situație și n-o să vă mai simțiți singuri și vulnerabili, ci stăpâni pe voi. Se pare c-o să primiți confirmări de la o agenție turistică, ori poate de la una imobiliară sau c-o să primiți ce-ați comandat online ca să vă fie mai ușor. ■

SUDOKU

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

	1	2						
	5	6						
			4			1		
1		3						
			5	2				
			1	6				

Asociația „Logic Club”

Soluția din 9 ianuarie

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

Maxima zilei

„Atunci când decizi să ai un copil iei o decizie foarte importantă. Decizi, pentru totdeauna, să-ți lași inima să se desprindă de trup și să meargă pe o cale separată!”

ELIZABETH STONE

Soluția minisudoku din 9 ianuarie

5	1	3	4	2	6
2	4	6	3	1	5
1	2	4	5	6	3
3	6	5	1	4	2
6	3	1	2	5	4
4	5	2	6	3	1