

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Mc. Paramon și Filumen; Sf. Cuv. Pitirun (Dezlegare la ulei și vin)

Calendar greco catolic: Sf. m. Paramon și Filumen.

Soarele răsare la ora: 07.55
Soarele apune la ora: 16.46

1852 - A încetat din viață, la Palermo, Nicolae Bălcescu, unul dintre cei mai de seamă reprezentanți ai mișcării pașoptiste și unul dintre marii istorici români ("Românii supt Mihai Voievod Viteazul") (n. 29 iunie 1819).

1924 - S-a născut actorul Mihai Mereuță. (m.1 aprilie 2003).

1989 - A încetat din viață regizorul Ion Popescu Gopo, personalitate a filmului de animație, președinte al Asociației Cineaștilor din România. (n. 1 mai 1923)

1993 - A fost asasinat interpretul de muzică ușoară Ioan Luchian Mihalea. (n. 15 decembrie 1951)

1995 - Consiliul Suprem de Apărare a Țării a aprobat concepția reformei în învățământul militar.

2011 - A încetat din viață regizorul Alexandru Tocilescu, a montat piese ca: „O zi din viața lui Nicolae Ceaușescu”, „Elizaveta Bam”, „Comedie roșie”. Printre filmele regizate: „Bani de dus, bani de-ntors” (2005), „Ultima haltă în Paradis” (2002).

Stil de viață

Sănătate cu rodii

Potrivit studiilor, aceste fructe-minune țin la distanță bolile de inimă, ne scapă de stres și previn îmbătrânirea. Iată câteva motive pentru care ar trebui să începi să mănânci rodii...

Protejează rinichii. Noi cercetări au scos la iveală că un extract din rodii protejează rinichii de toxine periculoase. Protejează și regenerează ficatul. Studiile au demonstrat că sucul de rodii nu doar că protejează ficatul dar ajută și la regenerarea lui. **Întăresc sistemul imunitar.** Rodiile și sucul lor conțin o cantitate importantă de vitamina C, esențială pentru prevenirea îmbolnăvirii, în special în sezonul rece. Protejează de alergii. Rodiile



sunt bogate în polifenoli, substanțe care pot reduce procesul biochimic asociat alergiilor. **Previn bolile de inimă.** Consumul de rodii protejează corpul de bolile de inimă, pentru că previne depunerile de pe artere. De asemenea, rodiile scad colesterolul rău și îl cresc pe

cel bun. **Scad tensiunea arterială.** În cazul celor care suferă de hipertensiune, cercetările au arătat că, dacă bea zilnic 50 ml suc din aceste fructe, tensiunea sistolică scade cu până la 5%.

■ Doina A. NEAGOE

Ceapa verde – nelipsită din alimentație

O cană de ceapă verde tăiată felii asigură 4 grame de carbohidrați, din care 1,3 grame de fibre. **Carbohidrații oferă energia necesară funcționării organismului, iar fibrele ajută la menținerea unei digestii sănătoase.**

Mai mult decât varietățile cu care se înrudește, ceapa verde este o sursă bună de vitamina A și vitamina K. Carotenoizii pe care îi conține, inclusiv luteină și zeaxantină, contribuie la o bună sănătate a ochilor. Vitamina A joacă un rol im-

portant în menținerea unei vederi agere. O cană de ceapă verde ar asigura 95% din necesarul zilnic de vitamina A pentru adulți. Atât vitamina C cât și vitamina K aduc contribuții importante sănătății oaselor. Vitamina C ajută la sintetizarea colagenului și menținerea unor oase puternice, iar vitamina K ajută la asimilarea calciului în oase, pentru a menține o densitate osoasă optimă. Mai mult decât atât, vitamina K reglează coagularea sângelui, iar despre vitamina C știm deja că este un antioxidant puternic cu



beneficii multiple. O cană de ceapă verde asigură aproximativ 90% din necesarul zilnic de vitamina K și mai mult de 10% din necesarul zilnic de vitamina C.

■ Doina A. NEAGOE

Cartofi gratinați

Ingrediente pentru 5 porții: 1 kg. cartofi, 10 g. sare, 1 g. piper măcinat, 0,5 g. nușoară rasă, 30 g. usturoi, 50 g. cașcaval vegetal ras, 60 g. margarină vegetală, 200 ml. lapte de soia, 100 ml. smântână de soia.

Modul de preparare: Cartofii se curăță de coajă, se spală și se taie în rondele. O tavă înaltă pentru cuptor se unge cu margarină și se repara-tizează în ea jumătate din rondele de cartofi. Se presară peste ele jumătate din cantitatea de usturoi zdrobit, se sarează și piperează. Se pun bucățele

mici de margarină vegetală și cașcaval vegetal ras. Se acoperă cu rondele de cartofi rămase, dar stratul să nu fie mai gros de 4-5 cm. Laptele de soia se amestecă cu smântâna de soia, sare, piper alb măcinat, nușoară rasă și se toarnă peste cartofii din tavă. Vasul se acoperă cu folie de aluminiu și se introduce în cuptorul preîncălzit la 190°C pentru 50 minute, apoi se ia folia de pe vas, se presară cu cașcavalul vegetal rămas și se mai coace în cuptor încă 20 minute. Se încearcă cu furculița dacă cartofii sunt moi. ■



horoscop



Berbecul

O zi destul de aglomerată, așa că va trebui să vă bazați în principiu pe o foarte bună organizare. Apelați la o sursă secundară înaintea unui schimb de informații.



Taurul

Astăzi puneți accent pe dorințe și, totodată, accordați mai multă atenție vieții de cuplu. Veți primi o invitație spontană pentru diseară.



Gemenii

Începeți ziua prin a vă face o listă a preocupărilor, ca un prim pas spre obținerea rezultatelor dorite. Unele informații noi v-ar putea ajuta să percepeți mai corect anumite situații.



Racul

E momentul potrivit să vă separați de cineva care are tendința de a vă oferi sfaturi eronate, mai ales dacă a devenit o sursă de frustrare. Participați la o întâlnire de afaceri după-amiază, precauție!



Leu

Este posibil să fiți nevoit să apelați la o schimbare de direcție sau de abordare în viața dvs., ar fi indicat să vă urmați instinctele. Aveți energia necesară pentru a vă onora unele angajamente întârziate. Schimbările personale vă sunt favorabile.



Fecioara

Sunteți destul de activ astăzi, în special din punct de vedere profesional. Pe parcursul zilei, evitați unele dezbateri sau confruntări care nu vă implică direct. Aveți nevoie de o atenție sporită astăzi, ar fi bine să vă odihniți mai mult.



Balanța

Astăzi veți obține noi informații dintr-o sursă neobișnuită și asta vă va ajuta să vă schimbați percepția cu privire la o anumită situație. Ați putea fi inspirat să faceți o schimbare în ceea ce privește imaginea dvs.



Scorpionul

O propunere de afaceri sau de promovare se ivește pe parcursul zilei și este posibil să vă aducă mari provocări, dar și mai multe responsabilități. Vă simțiți pregătit din toate punctele de vedere să faceți o mișcare îndrăzneță.



Săgetătorul

Sănătatea, cariera sau proiectele financiare vor fi mai ușor de gestionat, însă doar dacă vă veți schimba percepția despre ele, nu și modul de acțiune. În familie, pot interveni unele noutăți legate de planul financiar.



Capricornul

Astăzi sunteți mai motivat ca oricând să acționați, fiind influențat în special de anumite gânduri. Evitați să vă manifestați furia în public, vă câștigați antipatii sau chiar supărați prin comportamentul dvs. pe cineva apropiat.



Vărsătorul

Astăzi veți primi o veste neașteptată, care vă va crea sentimente pozitive și gânduri plăcute. Încetați să vă mai gândiți și să mai vorbiți despre o schimbare dorită și vă hotărâți astăzi să treceți la acțiune.



Peștii

Este posibil să fiți inspirat să faceți o schimbare semnificativă în stilul dvs. de viață. Lecțiile cu care vă confrunțați în prezent ar trebui să vă facă să înțelegeți că dvs. trebuie să fiți mai flexibil, nu cei din jur.

■ ARIADNA

SUDOKU

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

Datoria noastră este în raport cu intenția binefăcătorului. Cântărim nu cât de mare este darul, ci din ce intenție pornește.

SENECA