

## Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Mc. Nichifor; Sf. Sfințiți Mc. Marcel și Pangrație (Odovania Praznicului Întâmpinării Domnului)

Calendar greco-catolic: Sf. M. Nichifor (Întropirea sărbătorii Întâmpinării Domnului)

Soarele răsare la ora: 07.46  
Soarele apune la ora: 17.47

1621 - Alexander Ludovisi a fost ales papă sub numele Papa Grigore al XV-lea (-1623).

1773 - S-a născut William Henry Harrison, președinte al SUA.

1825 - A fost ales al VI-lea președinte al SUA, John Quincy Adams. (-1829)

1874 - A încetat din viață istoricul francez Jules Michelet („Istoria Franței”, „Istoria Revoluției Franceze”) (n. 21 august 1798).

1879 - A fost promulgată Legea de instituire a primelor noulegății ale României în străinătate (Atena, Belgrad, Berlin, Istanbul, Londra, Paris, Roma, Petersburg, Viena) și de organizare a consulatelor.

1881 - A încetat din viață scriitorul rus Fiodor Mihailovici Dostoievski.

1893 - A avut loc, la Teatrul Scala din Milano, premiera operei „Falstaff” de Giuseppe Verdi.

1900 - Dwight Davis a înființat un nou trofeu de tenis, Cupa Davis.

## Stil de viață

## Tătăneasa - benefică în durerile articulare

Tătăneasa are acțiune antiinflamatoare și cicatrizantă, fiind benefică în caz de dureri articulare, nevralgii, luxații, fracturi și inflamație a tendoanelor.

În caz de reumatism, planta se poate utiliza sub formă de unguent, tinctură diluată, cataplasme (planta mărunțită și înmuiată în alcool medicinal), infuzie sau decoct concentrat din frunze, care se adaugă în apa de baie. Bursita (inflamație a mucoasei care căptușește zonele în care oasele, tendoanele sau ligamentele au mișcări de frecare) se tratează cu unguent de tătăneasă. Cataplasmele cu decoct de tătăneasă (obținut din 4-5 linguri de rădăcină de plantă la 250 ml cu apă) sunt de ajutor în contuzii. În caz de



fractură și luxație pui pe zona afectată comprese cu infuzie concentrată. Tătăneasa poate fi administrată și intern, sub formă de infuzie, macerat la rece, decoct, pulbere, comprimate. Este utilă în caz de gastrită și ulcer duodenal, având efect cicatrizant și calmant, datorită alantoiniei, substanță care se găsește în rădăcinile plantei.

De asemenea, este benefică în tratarea colitelor și enteritelor, pentru că are efect anti-diareic și astringent. Datorită proprietăților expectorante, decongestive și emoliente, ameliorează simptomele bronșitei.

De asemenea, are și efecte antitumorale.

■ Doina A. NEAGOE

## Fructe bune pentru sănătate

Strugurii conțin un antioxidant puternic numit resveratrol care protejează sistemul cardio-vascular, reduce riscul bolilor acestuia și reglează tensiunea. Porția medie de struguri este o cană, adică aproximativ 32 de boabe.

Drept unitate de măsură se poate folosi un pumn pentru a estima porția potrivită. O cană de boabe de struguri roșii sau

albi conține 104 calorii, 1,09 grame de proteine, 0,24 grame de grăsime, 1,4 fibre de fibre, 4,8 miligrame de vitamina C, 10 micrograme de vitamina A, 288 miligrame de potasiu, 0,54 miligrame de fier și 3 micrograme de foliați. \*Fructele roșii sunt bogate în fibre și antioxidanți, îmbunătățesc digestia, reduc stratul adipos, deci te ajută să slăbești, combat procesele inflamatorii și de oxidare din organism, deci în-

cetinesc îmbătrânirea, plus că sunt foarte hrănitoare fiindcă au conținut ridicat de vitamine și minerale \*Avocado reglează nivelul trigliceridelor, reduce riscul de boli cardio-vasculare, conține 20 de vitamine și minerale și ajută la fixarea nutrienților, te ajută să slăbești și combate procesele de oxidare, cele responsabile cu îmbătrânirea.

■ Doina A. NEAGOE

## Pulpă de pui pane în sâmbure de nucă

Timp de pregătire: 15 minute + marinarea; Timp de preparare: 35 minute.

**Ingrediente pentru 5 porții:** 5 pulpe de pui (200-220 g./buc.), 120 g. făină, 120 g. sâmbure de nucă, 2 ouă, 1 lămâie (sucul), 150 g. muștar, 2 g. piper măcinat, 20 g. sare, ulei pentru prăjit.

## Modul de preparare:

Se pregătește un baieț din muștarul amestecat cu suc de lămâie, puțină sare și piperul

măcinat. Pulpele de pui se spală, se șterg cu un șervet uscat, se fasonază și se scoate osul de la pulpa superioară. Pulpele de pui se ung cu baiețul pregătit și se lasă să stea cu acesta cam 2-3 ore. Când se scot din baieț se tăvălesc prin făină, ouăle bătute spumă și apoi prin sâmburii de nucă tăiați mărunți. Se prăjesc în ulei înfierbântat până se rumenesc frumos pe ambele părți. Se servesc cu cartofi piure și cu salată verde ■.



A	N	A	L	F	A	B	E	T	I	■
S	A	S	E	■	L	A	P	O	N	A
T	U	F	I	S	U	R	I	■	G	M
A	C	I	■	I	N	E	L	A	R	E
M	■	N	A	V	E	■	A	M	A	N
P	E	T	R	E	C	A	R	E	T	I
A	D	I	O	■	A	F	E	T	■	N
R	I	T	M	A	T	I	■	E	S	T
A	T	■	A	R	U	N	C	A	T	A
T	I	N	T	A	R	■	O	L	A	R
■	I	R	A	T	I	O	N	A	L	E

Soluția  
careului publicat  
în 19 ianuarie

L	A	D	A	■	T	I	V	E	L	I
E	S	E	U	R	I	■	A	F	O	N
N	E	S	T	A	P	A	N	I	T	E
T	A	C	■	G	A	G	■	C	O	R
■	R	A	S	A	R	I	T	A	■	T
T	A	L	A	Z	■	T	O	C	M	I
O	■	E	D	U	C	A	T	I	■	I
A	R	C	■	R	A	T	■	T	E	N
R	E	A	B	I	L	I	T	A	R	E
T	A	R	E	■	P	I	E	T	O	N
A	L	E	A	S	A	■	L	E	S	E

Soluția  
careului publicat  
în 26 ianuarie

J	U	S	T	I	F	I	C	A	R	E
U	M	E	R	A	R	E	■	G	A	L
G	E	C	I	■	E	R	O	I	C	E
■	D	E	P	I	S	T	A	T	■	M
B	A	R	O	N	■	A	R	A	B	E
O	■	A	U	R	I	R	E	■	R	N
D	A	T	■	A	D	E	C	V	A	T
E	L	O	G	I	■	U	I	T	A	■
G	I	R	L	■	L	E	M	N	A	R
A	P	■	O	L	I	V	■	C	R	A
■	I	N	D	I	C	A	T	I	■	■

Soluția  
careului publicat  
în 02 februarie

## Maxima zilei

Numai făcând binele ajungi bun.

J. J. ROUSSEAU

## horoscop

## Berbecul

Veți fi deosebit de eficient, așa încât, dacă aveți de realizat o lucrare mai dificilă sau chiar de luat decizii, rezultatele vă vor satisface. În a doua parte a zilei, vă veți vedea cu niște rude, ceea ce vă va face plăcere.

## Taurul

Sentimental, lucrurile nu evoluează așa cum vă doriți. Este posibil ca partenerul de suflet să aibă unele probleme de sănătate, dar acestea se vor rezolva cu rapiditate. Aveți multă treabă pe acasă și reușiți cam greu să vă mobilizați.

## Gemenii

Pe acasă - multe de făcut, dar veți găsi soluții pentru a vă mai păstra ceva timp și pentru divertisment. Curiozitatea vă împinge să intrați în vorbă cu o persoană care v-ar putea da informații interesante. Fiți totuși precauți...

## Racul

Veți primi multe oferte pe care ați face bine să le studiați cât se poate de atent. În anturajul apropiat vi se vor face complimente pe care nu este cazul să le credeți în totalitate. O persoană plină de farmec este impresionată de felul dvs. de a fi.

## Leul

Nu prea sunteți în apele dvs. și asta vă împiedică să rezolvați ceea ce v-ați propus. Activitățile gospodărești par a nu se mai termina, ceea ce vă accentuează starea de iritare. Până la urmă, se va găsi cineva care să vă dea o mână de ajutor.

## Fecioara

Aveți de purtat unele discuții cu rudele, iar șansa vă va surâde. Din punct de vedere sentimental, ați putea avea o surpriză care vă va plăcea mai mult decât v-ați putea închipui. În a doua parte a zilei, veți avea un dialog cu o cunoștință.

## Balanta

Situația bugetului dvs. este suficient de bună încât să vă permiteți să ieșiți la cumpărături. N-ar fi exclus ca, datorită sprijinului unui prieten, să câștigați o sumă de bani. Inspirația vă permite să faceți față unor activități deosebite.

## Scorpionul

Nu sunteți în stare să faceți mai nimic din ceea ce v-ați propus. Sunteți mai agitat decât de obicei și acest lucru v-ar putea crea unele neplăceri în ceea ce privește sănătatea. Mai multă odihnă, vă veți simți mult mai bine.

## Săgetătorul

Este posibil să aveți o discuție cu partenerul de viață în legătură cu sumele ce ar trebui cheltuite. Vă bate gândul să mai schimbați câte ceva în viața dvs. Sfatul unei persoane mai în vârstă v-ar putea fi de mare folos.

## Capricornul

Veți participa la o activitate socială, care vă va da posibilitatea să vă relaxați. În familie aveți de discutat probleme bănești. Nu trebuie să fiți îngrijorat, căci nu vă va fi greu să-i convingeți pe ceilalți de valabilitatea punctelor dvs. de vedere.

## Vărsătorul

Nu funcționați la parametri obișnuiți, mai ales că ați avut parte de o perioadă destul de agitată. Trădiți o ușoară indispoziție, care ar putea fi determinată de faptul că ați avut foarte multe de făcut, iar pentru odihnă nu ați prea avut timp.

## Peștii

Veți afla tot felul de noutăți, iar hotărârile pe care le veți lua vor fi cu totul neașteptate pentru cei din jur. Dorința dvs. de schimbare se va concretiza într-o oarecare măsură, ceea ce vă va entuziasma în mod deosebit.

■ ARIADNA