

Calendarul zilei

Calendar ortodox: Sf. și Dreptii părinți Ioachim și Ana; Sf. Sf. Cuv. Onufrie de la Vorona și Sf. Chiriac de la Tazlău (Post)

Calendar greco catolic: Sf și Dreptii părinți Ioachim și Ana, părinții Maicii Domnului; Sf M Severian

Soarele **răsare** la ora: 07.02
Soarele **apune** la ora: 19.56

1516 - A murit pictorul flamand Hieronymus Bosch; picturi: „Ispitele Sfântului Anton”, „Judecata de Apoi”, „Grădina plăcerilor”. (Jerome Van Aken).

1828 - S-a născut scriitorul rus Lev Nikolaevici Tolstoi, important romancier al literaturii universale (“Anna Karenina”, “Război și pace”) (m. 20 noiembrie 1910)

1898 - A încetat din viață Stephane Mallarmé, poet și eseist francez (“Herodiada”, “După-amiaza unui faun”) (n. 18 martie 1842).

1901 - A încetat din viață pictorul și litografistul Henri de Toulouse-Lautrec (n. 24 noiembrie 1864)

1908 - S-a născut scriitorul Cesare Pavese (jurnalul “Meseria de a trăi”) (m. 27 august 1950)

1912 - S-a născut Horia Stamatu, poet și eseist; a fost unul dintre fondatorii Institutului Român de Cercetări de pe lângă Sorbona (m. 7/8 iulie 1989, Freiburg)

1943 - S-a născut Dana Dumitriu, critic literar și prozatoare (“Duminica Mironosițelor”, “Prințul Ghica”) (m. 10 octombrie 1987)

Terapii
Elixir pentru scăderea colesterolului

Acest preparat, combinat din usturoi, lămâi și ghimbir, este considerat un elixir, având menirea de a preveni și trata arterele înfundate și de a elimina grăsimea înainte ca aceasta să ajungă în sânge.

Combinatia celor trei ingrediente din bucătărie, cu efecte spectaculoase asupra sănătății este capabilă să înlăture oboseala, redând energia organismului. Mai mult decât atât, acest preparat are puterea de a regla tensiunea arterială, de a curăța ficatul prin îmbunătățirea enzimelor hepatice și totodată, de a reduce nivelul colesterolului din sânge, oferind protecție împotriva unor boli grave precum afecțiunile cardiovasculare. Această băutură este excelentă pentru toate persoanele, în special pentru persoanele mai în vârstă, deoarece le restabilește energia și forța, și le întinerește, îmbunătățindu-le circulația sângelui. Băutura miraculoasă constă în combinația a trei in-



grediente cu proprietăți recunoscute, ce aduc multiple beneficii sănătății: usturoiul, lămâia și ghimbirul. Cum se prepară elixirul: Ingrediente: 4 căpățâni de usturoi, 4 lămâi, 3-4 cm de rădăcină de ghimbir sau 2 linguri de ghimbir pudră, 2 litri de apă. Modul de preparare: Spălați lămâile și tăiați-le felii. Puneți-le în blender, împreună cu usturoiul și ghimbirul. Amestecați până obțineți o pastă omogenă, apoi răsturnați-o într-o oală în care ați pus cei doi litri de apă și puneți la fiert. După ce

începe să fiarbă, luați de pe foc și lăsați să se răcească. Lichidul obținut se păstrează într-o sticlă de sticlă. Se bea această băutură în fiecare zi, câte un pahar de 200 ml cu cel puțin 2 ore înainte de mese sau pe stomacul gol. Combinația de lămâie și apă, prin fierbere va neutraliza mirosul de usturoi. Înainte de fiecare consum trebuie să se agite sticla pentru a se amesteca lămâia și usturoiul din partea de jos cu suc.

■ Doina A. NEAGOE

Alimente care nu trebuie să lipsească din dieta de slăbit

Cu ajutorul acestora vei slăbi destul de repede...

*Usturoi. Ia, pe stomacul gol, un cățel de usturoi *Apă caldă cu lămâie. În fiecare dimineață (după ce ai mâncat usturoiul), bea un pahar de apă plată caldă, în care să storci un sfert de lămâie *Ovăz. Este un aliment extrem de sățios. Îl poți consuma la masa de dimineață. Pune câteva linguri de ovăz în 125 ml de iaurt. Un mic dejun extrem de sănătos, dar și sățios *Ardei iute. Mănâncă ar-

dei iute în fiecare zi și vei scăpa rapid de câțiva centimetri din talie. Acesta ajută la arderea grăsimilor. Îl poți pune în salatele pe care le faci la prânz sau la cină *Oua. Și ouăle te ajută să slăbești. Un studiu a demonstrat faptul că femeile care au avut o dietă la micul dejun care a inclus ouă au slăbit de 2 ori mai mult spre deosebire de cele care au consumat aceleași calorii, dar n-au mâncat și aceste alimente *Mere. Sunt studii care au demonstrat și faptul că

persoanele care consumă un măr pe zi reușesc să slăbească mai ușor decât persoanele care nu fac acest lucru. Așa că, la gustări, alege mere *Carne de vită. Cei care au consumat carne de vită au slăbit mai repede și mai mult decât persoanele care au avut un aport asemănător de calorii. Pregătește-o la cuptor, alături de broccoli, conopidă ori spanac.

■ Doina A. NEAGOE

Pulpe de pui crocante cu ragut de prune

Ingrediente pentru 5 porții: 5 pulpe mari de pui (1,250 kg), 100 g. pesmet, 150 ml. ulei, 20 g. sare. Ragutul: 800 g. prune, 60 g. ceapă, 60 g. margarină, 40 g. pastă de roșii, 200 ml. vin roșu.

Modul de preparare: Pulpele de pui se spală, se zvântă, se lasă să stea puțin, apoi se învârt în pesmet. Într-o cratiță de fontă se înfierbântă uleiul și se pun să se prăjească pulpele de pui. Se pun peste ele un capac sau o farfurie peste care se pun greutatea de 1-2 kg. Se prăjesc la un foc domol

și la 3-4 minute se întorc. Se servesc cu ragut de prune cu vin roșu care se prepară astfel: prunele se spală, se taie în jumătăți, se îndepărtează samburi. Ceapa se curăță, se spală, se toacă mărunt și se căleşte în margarina înfierbântată până devine sticloasă. Se adaugă prunele și se fierb 8-10 minute la un foc domol, apoi se adaugă și pasta de roșii. Se sarează, se presară cu scorțișoară măcinată, se toarnă vinul și se mai fierbe 1-2 minute. Lângă ragutul de prune cu vin cine dorește poate oferi și puțin orez fiert. ■



horoscop



Berbecul

Vă așteaptă o zi destul de aglomerată, așa că - pentru a putea aborda multitudinea de sarcini care vă așteaptă - va trebui să vă bazați în principiu pe o foarte bună organizare.



Taurul

Astăzi puneți accent pe dorințe și, totodată, acordați mai multă atenție vieții de cuplu. Încercați totuși să vă deschideți inima, astfel încât cei din jur să poată vedea ce simțiți cu adevărat.



Gemeni

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 și, implicit, să luați o decizie favorabilă cu privire la acestea.



Racul

În cursul zilei, veți descoperi adevărul din spatele unui mister, iar acest lucru vă poate ușura cu mult preocupările pentru viitor. 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.



Leul

Este posibil să fiți nevoit să apelați la o schimbare de direcție sau de abordare în viața dumneavoastră; ar fi indicat să vă urmați instinctele. Aveți energia necesară pentru a vă ocupa de unele activități casnice. 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, întrucât sunteți predispus la accidente.



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 dumneavoastră.



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 îndrăznească.



Săgetătorul

Continuați să căutați un nivel mai ridicat de conștientizare a sferei spirituale și emoționale, în scopul de a vă îmbunătăți imaginea personală. Sănătatea, cariera sau proiectele financiare vor fi mai ușor de gestionat, însă doar dacă vă veți schimba percepția despre ele.



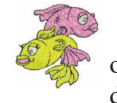
Capricornul

Astăzi sunteți mai motivat ca oricând să acționați, fiind influențat în special de anumite gânduri. Evitați să vă manifestați furia în public; este posibil să câștigați antipatii sau chiar să supărați prin comportamentul dumneavoastră 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. Vă bucurați de o putere de atracție ieșită din comun.



Peștii

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

■ ARIADNA

SUDOKU

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

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

A nu fi de folos nimănui înseamnă a fi mort printre cei vii.

J.W. GOETHE