

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Cuv. Mc. uciși în M-reă Sf. Sava cel Sfințit; Sf. Ier. Nichita Mărturisitorul (Post)
Calendar greco-catolic: Sf. cuv. m. uciși în Mănăstirea Sf. Sava.

Soarele răsare la ora: 06.35
Soarele apune la ora: 18.45

1476: Scrisoarea de mulțumire trimisă de papa Sixt al IV-lea către Ștefan cel Mare, domnul Moldovei, în urma Bătăliei de la Vaslui.

1815: Napoleon intră în Paris, după ce evadează de pe insula Elba, cu o armată de 140.000 și în jur de 200.000 de voluntari, începând cele „100 de zile”.

1820: S-a născut Alexandru Ioan Cuza, primul domnitor al Principatelor Unite (d. 1873)

1831: S-a născut Theodor Aman, pictor român, membru al Academiei Române (d. 1891)

1871: A avut loc ședința de constituire a Societății Academice Literare „România Jună” din Viena.

1886: S-a născut George Topîrceanu, poet român (d. 1937)

1901: S-a născut Arhiducele Anton, Prinț de Toscana, soțul Prințesei Ileana a României (d. 1987)

1916: Albert Einstein publică teoria relativității.

1959: S-a născut Felicia Filip, soprana română

1992: A murit Valeriu Novacu, fizician român (n. 1909)

1998: Este înființat Batalionul Mixt Româno-Ungar de Menținere a Păcii, cu unități la Arad și Hódmezővásárhely.

Stil de viață

Grăsimea din zona abdominală duce la colesterolemie

Kilogramele în plus duc la creșterea nivelului de LDL-colesterol și, implicit, la scăderea celui de HDL-colesterol.

Aceasta predispoziție la boli cardiace (hipertensiune, ateroscleroză) prin suprasolicitarea inimii și presiunea ridicată a sângelui. Dar nu toate persoanele se îngrașă identic. Unele, în special femeile, acumulează grăsime în zona șoldurilor sau a pulpelor, în timp ce bărbații se îngrașă în zona abdomenului. S-a demonstrat că excesul de grăsime în zona abdomina-



lă este cel mai periculos, determinând creșterea galopantă a colesterolului în sânge. De aceea, măsurarea periodică a taliei este un lucru binevenit atât pentru prevenirea îngrășă-

rii, cât și a menținerii nivelului de colesterol în limite normale. Este bine ca femeile să măsoare în talie 60 cm, iar bărbații 80 cm.

■ Doina A. NEAGOE

Cura cu zeamă de lămâie

Calitățile depurative ale sucului de lămâie sunt de mare ajutor în curele de slăbire, dar și pentru prevenirea afecțiunilor cardiovasculare și digestive.

O cură cu lămâie se poate ține până la 2 săptămâni și jumătate. Pe lângă zeama de lămâie se pot bea sucuri de fructe, ceaiuri diuretice din cozi de cireșe, coada-șoricelului sau soc. Este o cură care îți aduce un plus de minerale, ca fierul și potasiul, vitamina C, ceea ce te ajută la accelerarea metabo-

lismului. De-a lungul acestei diete, cantitatea de zeamă de lămâie trebuie crescută progresiv, pentru a te obișnuși cu acest suc. La început, în prima zi, bei sucul unei lămâi. A doua zi, folosești zeama de la 2 lămâie. Treptat, în a 9-a zi ajungi la 9 lămâi, după care scazi câte una pe zi până ajungi din nou la o lămâie în ultima zi de cură. Corpul necesită o perioadă de timp în care să se obișnuiească cu sucii de lămâie, de aceea trebuie să crești treptat cantitatea. De asemenea, este important să nu bei sucul ca atare.



Amestecă-l cu apă caldă. Băutura pe care o vei avea la final va conține jumătate suc, jumătate apă. Bea zeama de lămâie la scurt timp de la preparare, pentru a profita din plin de vitamina C pe care o conține.

■ Doina A. NEAGOE

Borș (rusec) de sfeclă roșie

Ingrediente pentru 5 porții: 300 g zarzavat (morcovi, pătrunjel, țelină), 50 g ceapă, 50 ml ulei, 200 g sfeclă roșie, 30 g usturoi, 250 g varză albă, 300 g cartofi, 30 g concentrat de zarzavat, 1 foaie de dafin, 30 g verdeață de pătrunjel, 40 g pastă de roșii, 300 ml borș de țărățe, sare, piper.

Modul de preparare:

Ceapa, zarzavatul, usturoiul, sfecla roșie și cartofii se curăță, se spală. Morcovii, pătrunjelul și țelina se taie julien, sfecla roșie în bețișoare și cartofii în cubulețe, iar varza în fideluțe subțiri. Într-o oală în ulei înfierbântat se căleşte ceapa până

devine sticloasă. Se adaugă zarzavaturile și după ce s-au înăbușit puțin se adaugă pasta de roșii, se prăjește puțin, apoi sfecla roșie. Se dă gust cu usturoiul mărunțit și la sfârșit se adaugă și varza albă. Când sunt înăbușite, dar să rămână crocante, se toarnă peste ele 2 l de apă fierbinte și o lingură cu concentrat de zarzavat, foaia de dafin și piper. Se adaugă și cartofii și se fierb până sunt moi.

Borșul se acrește cu borș de țărățe puțin fiert înainte și se presară cu verdeață de pătrunjel spălată și tocată mărunt. ■



horoscop

Berbecul



Ar trebui să vă faceți cu atenție programul pentru această zi și să nu vă implicați în activități care să vă suprasolicite, mai ales din punct de vedere fizic. Va trebui să vă găsiți ceva mai mult timp pentru odihnă. În cazul în care doriți să vă implicați în activități mai complicate, fiți cât se poate de atenți.

Taurul



Sunteți irascibil și gata în orice moment să vă ieșiți din fire, dar trebuie să vă păstrați calmul cu altfel veți avea numai de pierdut. Nu dați curs impulsivității de moment care, mai mult ca sigur, vă va conduce pe căi greșite. Tratați cu toată seriozitatea o eventuală răceală!

Gemenii



Nu este exclus ca o rudă apropiată să aibă o intervenție ce ar putea genera neînțelegeri în relația dumneavoastră cu ființa iubită. N-ar fi exclus nici ca treburile gospodărești să vă împiedice să vă petreceți timpul liber în compania persoanei iubite. Veți avea posibilitatea să vă implicați în activități dintre cele mai diverse, fără să vă simțiți obosiți.

Racul



Proiectele pentru timpul liber în compania ființei iubite vor înregistra unele modificări, ceea ce ar putea genera discuții în contradictoriu. Este posibil ca partenerul de suflet să aibă parte de un câștig material. Nu este un moment favorabil pentru a decide ce veți face cu banii. Unul dintre prieteni vă va da o informație interesantă.

Leul



Dovediți o bună robustețe fizică, lucru care vă va ajuta în tot ce doriți să întreprindeți. În plus, optimismul de care dați dovadă va avea efecte pozitive asupra stării generale. Din punct de vedere mental, sunteți cam împrăștiat. Nu este o perioadă bună pentru a călători.

Fecioara



Vă confrunțați cu tot felul de situații stresante, dar, din fericire, veți reuși să găsiți rezolvări convenabile. Oricum, proiectele dumneavoastră pot fi puse în practică cu succes, iar colegii vă vor susține. În cazul în care doriți să semnați un contract, să obțineți o aprobare, șansa vă va surâde. Ar fi bine să încercați să fiți mai ponderați în manifestări.

Balanța



Este foarte posibil să fie nevoie să reveniți asupra unor lucrări pe care le-ați considerat finalizate. Programul pentru această zi va fi foarte plin și nu veți putea lăsa nimic pe planul al doilea. Energia fizică nu vă lipsește, dar să vă păstrați ceva mai mult timp și pentru odihnă.

Scorpionul



Nu vă simțiți prea în largul dumneavoastră și aveți tendința de a face reproșuri partenerului de suflet. Cel mai bine ar fi să dovedeți mai multă înțelegere față de acesta. Spre sfârșitul zilei ați putea afla o veste care vă va însenina chipul. Răbdare și înțelegere sunt cuvintele-cheie.

Săgetătorul



Sunteți cam irascibil și din acest motiv ați putea greși cu ușurință în deciziile legate de activitățile în care sunteți angrenat. Atenție, căci impulsivitatea vă poate determina să faceți gesturi pe care ulterior le veți regreta. Vă veți bucura de simpatia persoanelor de sex opus cu care veți intra în contact.

Capricornul



Chestiunile sentimentale vor fi deosebit de importante pentru dumneavoastră în această zi. Relația cu persoanele de sex opus se va îmbunătăți și vă veți bucura de aprecierea acestora. Profitați de această conjunctură pentru a vă consolida relația cu ființa iubită.

Vărsătorul



Dacă până acum ați avut unele probleme, acestea par a-și găsi rezolvarea sau măcar se vor ameliora. Energia fizică este mare și reușiți să o canalizați spre scopurile prioritare. Implicarea în activități sociale vă va da ocazia să vă relaxați.

Peștii



Implicarea în activități intelectuale vă va permite să vă faceți remarcat. Veți fi eficient în tot ce faceți, ceea ce v-ar putea ajuta să vă îmbunătățiți situația financiară. Relația cu partenerul de viață va fi ceva mai agitată și nu este cazul să vă implicați în discuții în contradictoriu. ■ ARIADNA

SUDOKU

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

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

„Munca unui om se poate plăti. Caracterul, cultura lui, nicicând.”

Mihai EMINESCU