

## Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Sfințit Mc. Eutihie și Cosma Etolul; Sf. Mc. Tation  
Calendar greco-catolic: Sf. M. Eutihie, ucenicul Sf. Ap. Ioan

Soarele răsare la ora: 06.32  
Soarele apune la ora: 20.40

79 - Erupția vulcanului Vezuviu a distrus orașele Pompei, Herculaneum și Stabiae, care au fost acoperite de lavă. A încetat din viață, în aceste condiții, Plinius cel Bătrîn, istoric, filolog și literat roman, unul dintre cei mai renumiți enciclopediști ai Antichității.

1787 - A izbucnit războiul ruso-turc. Austria, aliată a Rusiei, s-a angajat în ostilități împotriva otomanilor. Țările Române au devenit teatrul operațiilor militare.

1865 - S-a născut Ferdinand Viktor Adalbert Meinrad De Hohenzolern-Sigmaringen, regele Ferdinand al României (1914-1927), membru de onoare, protector și președinte de onoare al Academiei Române (d. 20 iulie 1927).

1868 - A încetat din viață scriitorul Costache Negruzzi (n. 1808), membru fondator al Societății Academice Române, strălucit reprezentant al curentului național-popular de la Dacia Literară (n. 1808).

1884 - A încetat din viață medicul Carol Davila. A organizat serviciul sanitar militar și ocrotirea sănătății publice (n. 1828).

1917 - A încetat din viață poetul de inspirație tradițională Alexe Mateevici. A scris poeziile „Cântec de leagăn” și „Limba noastră” considerată cea mai frumoasă odă închinată limbii române. (n. 27 martie 1888).

## SUDOKU

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

Bine faci, bine găsești; rău faci, rău găsești

Talmud

Terapii  
Hrișca detoxifică

Hrișca este un aliment extrem de popular în țări precum Rusia, Ucraina, Republica Moldova. La noi, în zona Bucovinei este ingredientul care stă la baza sarmalelor, înlocuind cu succes orezul.

Hrișca este o alegere bună pentru reducerea glicemiei, pentru detoxifiere și în regimul de slăbit. Influențează secreția unui neurotransmițător numit dopamină, iar consumul de hrișcă pe termen lung previne apariția depresiei. Deoarece este bogată în carbohidrați cu absorbție lentă, ajută la menținerea glicemiei în parametri normali mai multe ore, protejând astfel și pancreasul. Este săracă în calorii, bogată în minerale și vitamin. Persoanele care au diabet și consumă hrișcă previn în felul acesta neuropatiile specifice acestei boli. Este ideală în curele de slăbire - Dieta cu hrișcă susține me-

## Dinții și bolile de inimă

Dinții vă pot stânjeni nu doar perspectivele de promovare la locul de muncă, ci pot fi și o cauză semnificativă în declanșarea unui atac de cord.

Potrivit cercetătorilor, din cauza igienei orale precare, în cavitatea bucală se dezvoltă aproximativ 700 de tipuri de bacterii. Acestea ajung direct în vasele de sânge și provoacă, într-un final, afecțiuni ale



tabolismul, ajută în procesul de ardere a grăsimilor. În momentul în care consumi hrișcă este indicat să bei 2 litri de apă. Susține detoxifierea colonului pentru că este bogată în fibre, antioxidanți puternici, hrișca contribuie la detoxifierea colonului și combate constipația. Alte efecte> - Stimulează sis-

## Polenta

temul imunitar; Reduce alergiile din organism; Întărește oasele, previne osteoporoza; Scade probabilitatea de a face numeroase forme de cancer (cancer gastric, pulmonar, esofagian sau colo-rectal); Previne apariția pietrelor la bilă; Te protejează de accidente vasculare. ■ Doina A. NEAGOE

## Polenta

1 cană mălai (făină de porumb)  
3 căni lapte gras  
2 căni apă  
1 1/2 lingurițe sare  
1 lingură unt (opțional)  
3 linguri rase parmezan răzuțit (opțional)  
Preparare  
Se vor măsura mălaiul și lichidele cu aceeași cană pentru a avea o proporție de 1:5 între ele. Se va folosi o oală cu fund dublu sau triplu, care distribuie căldura uniform. În acest fel, polenta nu se va lipi de fund și nu va trebui să amestecați non-stop în ea.  
Se pun apa, laptele rece și sarea într-o oală și se adaugă mălaiul. Se amestecă bine să se desfacă făina în apă. Se pune oala pe foc și se aduce la fierbere, amestecând tot timpul.  
Când lichidul începe să fiarbă se dă focul la mic sub oală și se lasă să fiarbă timp de 1 oră, neacoperită. În acest timp se amestecă doar din când în când în polenta. Amestecați de fiecare dată vărtos și dând cu lingura pe tot fundul și pe margini, ca să nu rămână zone neamestecate unde polenta se poate arde sau lipi. Polenta va stropi în timpul fierberii, dar,

ca să nu vă murdăriți plita, puteți folosi o sită anti stropire.  
După 1 oră, polenta este vârtosă, cremoasă, dar suficient de moale încât să curgă încet de pe lingură. Dacă nu e așa, dacă polenta e foarte tare și stă teapană pe lingură (depinde și de malaiul folosit) nu va sfiți să adăugați un pic de lapte fierbinte și să lăsați încă puțin pe foc. Dacă din contră e prea moale, mai lăsați pe foc până se evaporă din lichid.  
Cât fierbe polenta, puneți o oală mai mare pe foc cu apă și aduceți-o la fierbere. Această oală trebuie să poată cuprinde oala în care ați pregătit polenta.  
Luați polenta de pe foc, adăugați dacă doriți untul și parmezanul și amestecați până se topește. Dregeți de sare.  
Dați focul la mic sub oala mare cu apă care fierbe, doar cât să clocotească încet. Puneți oala cu polenta pe această oală. Acoperiți polenta cu folie de plastic, apoi puneți un prosop pe oală și deasupra capacul. Lăsați polenta să stea pe abur minim 30 minute. Se poate păstra pe abur până la 2 ore, pentru a rămâne moale în momentul servirii. ■



## horoscop



## Berbecul

Unele șanse de câștig din surse neașteptate sau o mână de ajutor vă pot face să simțiți că viața e frumoasă. Nu încercați prea mult să dramatizați sau să jucați rolul victimei. Câteodată lucrurile decurg de la sine și se așează la locul potrivit.



## Taurul

Zi bună pentru acești nativi. Aveți mult spor și totul decurge conform așteptărilor. Familia vă este aproape, prietenii vă sprijină și ei, ce mai, un echilibru perfect. Doar banii vă lipsesc, dar aveți răbdare, vor veni într-o bună zi!



## Gemenii

Timpul pe care l-ați alocat unei călătorii va expira dacă nu plecați acum. O mică pauză nu strică, pentru ca sunteți din ce în ce mai extenuați și nu vă simțiți tocmai în largul vostru. Luați atitudine și nu vă mai neglijați!



## Racul

Iar încrederea în propria persoană este la un nivel ridicat, ceea ce atrage priviri asupra voastră. Astăzi este ideal dacă nu luați decizii pripite sub impulsul unei stări euforice.



## Leul

Emoțiile care vă domină indică concentrare asupra carierei în care simțiți că uneori sunteți trași înapoi de diferite obstacole. O abordare sistematică a acestui aspect este o necesitate, dacă vreți să obțineți ceva palpabil. Trebuie să realizați că nu puteți avea totul sub control.



## Fecioara

Astăzi veți fi marcați de ezitare și dacă încercați să puneți lucrurile cap la cap se vor pierde drum. Intuiția învinge și dacă vă veți lăsa purtați de val veți ajunge mai departe decât vă puteți imagina, au grijă astrele de acest aspect.



## Balanța

S-ar putea să simțiți că viața vă este dată peste cap de anumite situații, informații și invitații neașteptate, care vă vor deruta, pe moment. Căutați refugiul chiar în interiorul vostru și veți afla răspunsurile corecte!



## Scorpionul

Este foarte posibil azi să primiți o informație care să vă bucure, dar care să se dovedească a fi doar un zvon nefondat. Veți intra în contact cu multă lume care vă furnizează tot felul de date, însă nu sunt cele așteptate de voi.



## Săgetătorul

Astrele nu vor fi foarte darnice cu voi și vă pregătesc un început de săptămână destul de bizar. Bine ar fi să cântăriți totul prudent și să nu puneți multă bază pe noile cunoștințe care promit mult și vor să câștige teren în fața voastră.



## Capricornul

Tot ce faceți azi, spuneți sau decideți are consecințe directe asupra imaginii în plan personal și pot fi afectate serios unele relații, mai ales cele atinse deja de o oarecare suspiciune.



## Vărsătorul

Reușita acestei zile depinde de capacitatea voastră de concentrare. Deși nu prea aveți chef de muncă veți găsi persoane care să vă mobilizeze pentru a da randament în acțiunile pe care le veți desfășura astăzi. În rest nu veți avea parte de monotonie sau surprize neplăcute.



## Peștii

Vor fi situații agitate în următoarea perioadă și cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să vă protejați prin metodele deja cunoscute de auto-apărare. Pot să apară elemente noi ce vă reconfigurează planurile de viitor îndrăznește. ■ ARIADNA