

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
(†) Nașterea Maicii Domnului (Dezlegare la pește)

Calendar greco-catolic:
Nașterea Maicii Domnului.

Soarele răsare la ora: 07.01
Soarele apune la ora: 19.58

1157 - S-a născut Richard I Inimă de Leu, rege al Angliei în perioada 1189-1199, participant la cea de-a treia cruciadă (1189-1192); (m. 6 aprilie 1199)

1474 - S-a născut poetul renascentist Ludovico Ariosto; capodopera sa, poemul epic „Orlando furioso”, a fost una dintre sursele de inspirație pentru Ion Budai-Deleanu, autorul „Țiganiadei” (m. 6 iulie 1533)

1830 - S-a născut poetul francez de limbă provensală Frédéric Mistral, laureat al Premiului Nobel pentru Literatură pe 1904 (împreună cu dramaturgul spaniol José Echegaray); în anul 1854 a fondat, în Provence, o grupare literară, numită a „feli-brilor”, ce avea ca scop dezvoltarea limbii, literaturii și tradițiilor provensale. A fost prieten cu Vasile Alecsandri (m. 25 martie 1914)

1841 - S-a născut Antonin Dvořák, compozitor; împreună cu Bedrich Smetana, a pus bazele școlii muzicale naționale cehe (m. 1 mai 1904).

1844 - S-a născut Ioan C. Drăgoescu, medic, poet și prozator (m. 21 aprilie 1915)

Terapii

Alimente care te protejează de boli

Mineralele precum potasiul și magneziul pe care le găsim din plin în spanac și luteină participă la sănătatea oaselor noastre.

Afinele, aceste fructe mici dar foarte potente, pot ajuta în multe afecțiuni, de la cancer la bolile de inimă. Sunt importante pentru sistemul nervos, tonifică vasele de sânge, sunt un excelent remediu antiemoroidal și ajută vederea. Le

puteți consuma congelate pe timp de iarnă, însă în timpul verii alegeți afinele sălbatice deoarece sunt de 26 de ori mai bogate în antioxidanți decât afinele de cultură.

Ceaiul verde conține catechine, acestea fiind antioxidante și antiinflamatorii.

Consumul de 2 până la 6 cești de ceai verde zilnic protejează pielea de cancer și de efectele razelor solare, deoarece neutralizează radicalii liberi



formați în urma expunerii la soare. ■ Doina A. NEAGOE

Murăturile, aliații de nădejde

Consumate în cantități moderate, murăturile ne ajută să avem o digestie bună, iar specialiștii le recomandă în special, după o masă pe bază de carne și grăsimi.

Totodată, castraveții murați sau alte legume sunt bogate în fibre necesare procesului digestiv și luptei împotriva cancerului. Castraveții conțin antioxidanți, care luptă cu

radicalii liberi, implicați în procesul de îmbătrânire al organismului. Majoritatea legumelor sunt bogate în magneziu și fier. Murăturile fermentate conțin anumite bacterii, care luptă împotriva tuturor bolilor cauzate de microbii care populează intestinalele. Un consum regulat de murături obținute printr-un proces natural de fermentație combate astmul, dermatitele și previne cance-

rul de colon. Condimentele utilizate de gospodine la prepararea murăturilor sunt foarte importante. Mărarul este bogat în flavonoizi care ajută foarte mult organismul, semințele de muștar sunt cunoscute pentru rolul lor important în procesul digestiv, însă, se pare, că ele ajută și la prevenirea Alzheimerului, iar usturoiul are capacitatea de a ține sub control dezvoltarea bacteriilor în organism. Murăturile nu sunt un dușman al siluetei. Specialiștii recomandă murăturile în orice dietă datorită numărului mic de calorii. Mai mult, acestea sunt bogate în fibre și ajută procesul de digestie. Gogonelele, castraveții și varza murată sunt excelente surse de vitamina C în sezonul rece, când legumele și fructele crude cam lipsesc de pe mesele noastre.

■ Doina A. NEAGOE



SUDOKU

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

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

„Dacă ai încredere în tine, inspiri încredere altora.”

JOHANN W. VON GOETHE

Vinete Parmigiana

Ingrediente:

- 2 vinete mici
- 30 gr parmezan răzuit
- 300 gr mozzarella răzuită
- 6 fire busuioc
- 6 linguri ulei măsline
- puțin ulei cu gust neutru (pentru uns vinetele)

Sos de roșii:

- 3 roșii coapte (mai mărișoare)
- 4 căței usturoi
- 3 fire busuioc
- 1 lingură ulei
- sare, piper, zahăr

Porții: 2-3

Preparare:

Pregătim sosul de roșii: Roșiile se dau pe răzătoare. În uleiul cald călim usturoiul strivit. Când începe să miroase adăugăm pulpa roșiilor, sare, piper și puțin zahăr. Lăsăm să fiarbă la foc mediu timp de 35-45 minute, până sosul scade. În ultimele minute adăugăm busuiocul tocat. Se gustă de sare și zahăr. Se mixează apoi în blender pentru a deveni mai fin.

* sosul de roșii poate fi pregătit cu o zi înainte

** puteți folosi roșii din conservă pentru sos, dar atunci timpul de fierbere va fi mai mic, cam 5-10 minute

Se freacă într-un mojar cele 6 frunze de busuioc cu puțină sare mare până sunt strivite bine. Se adaugă apoi uleiul de măsline.

Vinetele se taie felii de cca. 0.5 cm (pe lungime dacă folosiți un vas mare, sau rondele

dacă folosiți vase individuale). Se presară cu sare pe ambele părți și se lasă la scurs pe servetele de hârtie, măcar 15 minute. Se unș cu ulei neutru pe ambele părți folosind o pensulă.

Se încinge bine o tigaie grill. Se prăjesc feliile de vinete câte 5 minute pe ambele părți. Se scot pe o farfurie și se unș pe deasupra cu sos de busuioc.

Într-un vas termorezistent (sau vase mai mici, individuale termorezistente) se assemblează astfel:

- strat subțire de sos de roșii
- felii de vinete presărate cu puțin parmezan
- strat generos de mozzarella pe care picurați puțin din sosul de busuioc rămas
- apoi repetați: sos de roșii, vinete cu parmezan, mozzarella cu sos de busuioc... până umpleți vasul. Ultimul strat va fi de mozzarella.

* vasul asamblat se poate păstra la frigider până în momentul coacerii

Se dau la cuptor, la 200 C pentru 20-25 minute, până brânza e rumenă.

Se servesc calde. ■



horoscop



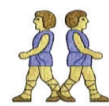
Berbecul

Sunteți foarte ocupat, dar aveți destulă energie pentru a rezolva toate problemele. Cu puțină ambiție, puteți să duceți la bun sfârșit tot ce ați început. Pe plan financiar nu stați tocmai bine.



Taurul

Sunteți hotărât să obțineți bani prin orice mijloace. Un bărbat mai în vârstă încearcă să vă tempereze și vă sfătuim să îl ascultați. Nu vă neglijați prietenii, s-ar putea să aveți nevoie de ei în perioada următoare!



Gemenii

Astăzi sunteți hotărât să rezolvați probleme familiale pe care le-ați tot amânat. Plecați într-o scurtă călătorie și faceți mici investiții pentru casă. După-amiază, este posibil să întâmpinați mici dificultăți.



Racul

Astăzi s-ar putea să nu vă iasă totul așa cum ați sperat. Se pare că un partener de afaceri nu își onorează promisiunile. Nu este o zi bună pentru afaceri și nici pentru a vă întâlni cu persoane importante.



Leul

Vă sfătuim să vă amânați afacerile programate pentru azi, pentru că s-ar putea să nu vă reușească. Mai mult, există riscul să pierdeți o sumă importantă. Acordați mai multă atenție relațiilor sentimentale!



Fecioara

Dimineață nu sunteți prea comunicativ, motiv pentru care relațiile sociale pot avea de suferit. Nu este recomandabil începeți activități sau colaborări noi, chiar dacă primiți oferte tentante. Pe plan sentimental, traversați o perioadă foarte bună.



Balanța

Simțiți nevoia să discutați cu o persoană de sex opus despre problemele sentimentale din ultima vreme. Vi se pare că sunteți neglijat și aveți nevoie de sfaturi. Vă recomandăm să fiți mai sociabil.



Scorpionul

Dimineață s-ar putea să fiți indispus și să nu aveți chef de vorbă. Aveți grijă, riscați să vă izolați! Persoana iubită vă înțelege problemele și vă ajută să le rezolvați. După-amiază, o rudă din altă localitate vă dă o veste bună.



Săgetătorul

Nu sunteți deloc sociabil și aveți tendința să vă izolați. S-ar putea să vă confrunțați cu probleme care s-au acumulat în ultima perioadă. Vă sfătuim să nu cedați și să căutați soluții.



Capricornul

Aveți senzația că persoana iubită vă neglijează și simțiți nevoia să primiți sfaturi și încurajări. Vă recomandăm să fiți mai sociabil, pentru că riscați să deteriorați relațiile cu anturajul.



Vărsătorul

Începeți ziua cu o senzație de oboseală și nu sunteți prea comunicativ. Vă sfătuim să evitați activitățile în care trebuie să vă concentrați intens. Limitați-vă la activități de rutină și să amânați deciziile importante, mai ales în afaceri!



Peștii

Aveți șanse să primiți o sumă importantă, probabil dintr-o colaborare. Nu este momentul să investiți, pentru că s-ar putea să ieșiți în pierdere. Evitați și călătoriile! Ar fi bine să stați mai mult acasă, împreună cu familia.

■ARIADNA