

**Calendarul zilei**

**Calendar creștin ortodox:** Sf. Ap. Filip; Sf. Ier. Gridorie Palama, arhiep. Tesalonicului

**Calendar greco-catolic:** Sf Ap. Filip (Lăsarea Postului Nașterii Domnului)

Soarele răsare la ora: **07.34**

Soarele apune la ora: **16.59**

**1719** - S-a născut Johann Georg Leopold Mozart, compozitor, violonist și organist, tatăl celebrului compozitor W.A. Mozart (m. 28 mai 1787)

**1765** - S-a născut inventatorul american Robert Fulton, pionier în domeniul propulsiei cu aburi (m. 24 februarie 1815)

**1840** - S-a născut pictorul francez Claude Monet, întemeietor al curentului impresionist în pictură (d. 1926).

**1889** - S-a născut Jawaharlal Nehru, om politic indian, militant pentru independența Indiei. El a devenit, în anul 1947, primul șef de stat din istoria țării sale. A militat pentru modernizarea Indiei, iar prin promovarea unei politici de nealinie și coexistență pașnică. (m. 27 mai 1964)

**1991** - URSS s-a transformat într-o uniune formată, într-o primă etapă, din 7 state: Rusia, Kazahstan, Belarus, Azerbaidjan, Kirghizia, Tadjikistan, Turkmenistan.

**1991** - A încetat din viață prozatorul Constantin Chiriță („Cireșarii”) (n. 12 martie 1925)

**Stil de viață**

**Slăbește fără dietă!**

**Nu mai număra calorile! Dacă nu faci altceva decât să consumi calorile pe care le-ai consumat și apoi să te tot urci pe cântar, nu vei avea multe șanse să slăbești.**

Este mai bine să te bazezi pe ceea ce îți cere organismul, să mănânci încet și des. \*Odihnă suficientă. Persoanele oboseite au tendința să mănânce mai mult și să-și recapete energia cu ajutorul dulciurilor sau a alimentelor bogate în grăsimi. Este total neindicat, căci astfel nu vei face decât să acumulezi calorii, care apoi se transformă în kilograme nedorite. Cel mai bine este să dormi 7-8 ore pe noapte, așa cum recomandă

specialiștii. \*Nu-ți fie teamă de grăsimi. Organismul nu poate funcționa fără grăsimi, așa că nu-ți fie frică să le consumi. Important este să le eviți pe cele rele și să consume grăsimile bune. Astfel, nu te feri de pește, mănâncă nuci, alune, migdale, avocado, dar și semințe de in. \*Nu sări peste micul dejun. Acesta ar trebui să fie masa principală a zilei, ca să ai energia necesară pentru a-ți începe ziua. Între mesele principale, sunt recomandate și două gustări. \*Consumă zilnic proteine. Proteinele sunt esențiale pentru buna funcționare a organismului. Alimentele bogate în proteine țin foamea la distanță, astfel că atunci când

ajungi acasă după o zi de serviciu nu o să te mai năpustești asupra frigiderului. Mănâncă fasole, ouă, carne, pește, ciuperci, dar și alune sau nuci.

■ **Doina A. NEAGOE**



**Laptele de soia - benefic pentru inimă**

Cercetările recente au arătat că în țările în care este consumată soia cu regularitate, rata afecțiunilor cardiovasculare este scăzută. Laptele de soia conține foarte mult calciu, iar



izoflavonoidele reduc riscul apariției osteoporozei, prin întârzierea oaselor. Mai mult, proteinele din soia sunt mult mai bune pentru organism decât cele animale, pentru că ajută la fixarea calciului în oase, pe când proteinele animale îi permit să fie eliminat cu ușurință prin urină. Soia este o sursă excelentă de fibre, iar laptele de soia are mai multe fibre decât laptele de vacă. După cum se știe, fibrele au un aport important în menținerea unei bune diete, în îmbunătățirea tranzitului intestinal, în reducerea riscului de apariție a

constipației și în prevenirea cancerului de intestin sau a hemoroizilor. Rețetă pentru lapte de soia: Lasă o cană de boabe de soia la înmuiat în apă peste noapte într-un litru de apă; Zdrobește boabele de soia înmuiate cu ajutorul unui blender; Trece amestecul rămas printr-un tifon și stoarce bine pulpa rămasă. Pune laptele obținut la fiert 5 minute într-un vas adânc, pentru că în timpul fierberii poate face multă spumă. Cum laptele de soia are un gust amar, nu uita să adaugi la final vanilie și zahăr.

■ **Doina A. NEAGOE**

**Salată în straturi**

- 1 mână de salată verde asortată
- câteva roșii cherry
- 2 fire ceapă verde
- 3 ouă fierte tari
- 200 gr mazăre fiartă (poate fi din conservă)
- 150 gr cașcaval răzuit (Gouda picantă)
- 150 gr bacon
- pătrunjel pentru decor
- Dressing
- 200 gr iaurt (cedră de oaie și bivoliță)
- 1-2 linguri maioneză
- 1 priză bună de zahăr sare

Se taie ouăle felii (folosiți instrumentul de feliat ouă dacă aveți). Alegeți feliile mai frumoase și așezați-le pe marginea vasului în care aranjați salata. Puneți apoi în centrul lor salata verde. Presărați puțină sare și piper. Urmează apoi

un strat de roșii pe care le tăiați în 2 sau 4 (în funcție de mărime). Presărați deasupra roșiilor ceapă verde tăiată rondele. Presărați iar puțin sare și piper. Tocați feliile de ouă care v-au rămas și presărați-le deasupra stratului de roșii-ceapă. Presărați iar puțină sare și piper. Urmează stratul de mazăre. Amestecați ingredientele pentru dressing și turnați-l peste mazăre.

Radeți deasupra cașcavalul, pe răzătoarea mică. Într-o tigaie, fără adaos de grăsime, puneți feliile de bacon și prăjiți-le pe ambele părți, la foc mic până devin rumene și crocante. Scoateți-le pe șervetele absorbante. Când se răcoresc un pic, tocați-le mărunț. Presărați „crutoanele” de bacon peste cașcaval, în centru. Decorați cu frunze de pătrunjel. ■



**horoscop**

**Berbecul**



Aveți planuri mari și, dacă veți avea suficientă încredere, veți putea realiza în mod sigur ce v-ați propus. În privința relației de cuplu, nu ezitați să faceți planuri de viitor.

**Taurul**



Aveți posibilitatea să rezolvați o situație foarte repede astăzi și asta pentru a vă îndrepta atenția spre altceva pentru moment. Veți împărtăși din experiența dumneavoastră unor persoane dornice să vă urmeze.

**Gemenii**



Astăzi încercați să vă găsiți echilibrul necesar pentru a vă putea îndeplini sarcinile zilnice. Solicitați ajutorul unor rude apropiate în vederea finalizării unui proiect mai vechi. Seara o petreceți alături de cei dragi, iar asta vă conferă un sentiment de liniște și siguranță.

**Racul**



Începeți ziua implicat în calcule financiare, cu scopul de a restabili un echilibru. Pentru moment, relațiile pe care le aveți prosperă, însă sunteți tentat să gândiți lucrurile dintr-o perspectivă critică. Atenție, căci nu toată lumea vă va aprecia ideile!

**Leul**



Încercați să priviți lucrurile dintr-o altă perspectivă și veți înțelege că nu sunt așa cum le considerați. Din momentul în care vă veți modifica perspectiva, veți putea aborda totul într-un mod inventiv și dintr-un unghi diferit. Relația de cuplu traversează o perioadă calmă.

**Fecioara**



Astăzi, unele informații suplimentare vă bulversează și aveți tendința de a lua hotărâri greșite. Prin urmare, încercați să vă mențineți cât mai rațional, în special la locul de muncă. Sfătuiți-vă cu colegii de muncă înainte de a lua o decizie finală într-un proiect ambițios.

**Balanță**



Unele stări emoționale vă pot încuraja, îndeosebi în contextul unor relații cheie. Mai mult ca oricând, aveți tendința de a vă exprima sentimentele într-un mod aparte. Nu ezitați să tratați cu atenție orice problemă de sănătate.

**Scorpionul**



Astăzi sunteți plin de idei și de așteptări nerezonabile; încercați totuși să vă mențineți o stare de calm pentru a avea o perspectivă echilibrată. Evitați să luați decizii sau să schimbați direcția spre care vă îndreptați, rezultatele s-ar putea să nu fie așa cum sperați.

**Săgetătorul**



Acordați-vă ceva timp pentru a revizui unele domenii din viața dumneavoastră, pentru a găsi modalități ideale de a începe o nouă activitate. Noile angajamente pe care le aveți presupun mai mult timp de gestionare, în caz contrar vă puteți confrunta cu pierderi financiare serioase.

**Capricornul**



E posibil să aveți unele idei inventive, care vă vor ajuta să vă atingeți obiectivele. Spre seară, vă concentrați pe relațiile personale. Vă veți petrece seara alături de persoana iubită într-o atmosferă deosebit de plăcută. Sunt posibile și vești bune de la distanță de la cunoștință.

**Vărsătorul**



Vă bucurați de sprijinul și de afecțiunea celor dragi, care încep să vă aprecieze mai mult pentru ceea ce faceți pentru ei. Dacă vă veți împărtăși experiența, veți putea primi câteva idei care vor fi binevenite. Mai ales că sunt legate de planul financiar al vieții dvs.

**Peștii**



În cazul în care vă veți simți copleșit de treburi astăzi, nu ezitați să cereți ajutorul unei rude apropiate. Este posibil să găsiți chiar o soluție inventivă pentru a vă restabili echilibrul. În cazul în care sunteți nevoit să luați o decizie, lăsați-vă purtat de ceea ce vă spune intuiția.

■ **ARIADNA**

**SUDOKU**

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

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**

**„Mai bine mori în picioare decât să trăiești în genunchi.” Emiliano Zapata**