

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
†) Sf. Cuv. Antonie de la Iezerul-Vâlcea; Sf. Ier. Amfilohie, ep. Iconiei, și Grigorie, ep. Acragandelor (Dezlegare la pește)

Calendar greco-catolic:
Sf. ep. Amfilohie; Sf. ep. Grigore.

Soarele răsare la ora: 07.47
Soarele apune la ora: 16.50

1864: Este înființat prin decret semnat de domnitorul Alexandru Ioan Cuza, Muzeul Național de Antichități din capitală, având în colecție piesele Tezaurului de la Pietroasa. Din anul 1990 muzeul se va numi Institutul de Arheologie „Vasile Pârvan” al Academiei Române

1889: A fost instalat, într-un cazinou din San Francisco, primul tonomat din lume.

1940: Ion Antonescu, șeful statului român între 1940-1944, a semnat, la Berlin, aderarea României la Pactul Tripartit.

1945: A luat sfârșit sistemul de raționalizare a alimentelor impus în SUA, pe durata celui de-al doilea război mondial.

1980: O serie de cutremure în sudul Italiei omoară aproximativ 4800 de oameni.

1991: Freddie Mercury anunță public că are SIDA; a murit a doua zi.

1996: Un avion etiopian de tip Boeing 767 cu 127 de pasageri la bord este deturnat. În lipsă de combustibil, se prăbușește în Oceanul Indian.

Stil de viață

Alimentele bogate în amidon nu îngrașă

Mulți dintre noi avem prejudecata legată de faptul că alimentele bogate în amidon ar îngrașa, dar acest lucru nu este cu totul adevărat...

Alimentele care îngrașă într-adevar sunt cele bogate în grăsime și ulei; condimentele și uleiurile folosite la gătit sunt responsabile de majoritatea problemelor de greutate. Alimentele cu amidon sunt esențiale într-o alimentație echilibrată; aceste alimente includ: cerealele, pâinea, orezul, cartofii și pastele - cele mai sănătoase sunt produsele din cereale integrale care sunt o sursă importantă de fibre, fier, calciu și vitamina B. Amidonul ne oferă energia necesară pentru desfășurarea activității de zi cu zi; e necesar să includem măcar un produs cu amidon în alimentația noastră zilnică. Puteți să începeți cu un mic dejun cu pâine din cereale integrale, care vă va oferi porția necesară de fibre și energie; aceste alimente cu amidon sunt de asemenea digerabile lent, iar beneficiul se referă la faptul că vă veți simți sătul pentru o perioadă mai lungă. La prânz puteți să consumați pâine din cereale integrale, de exemplu dacă mâncați un sandwich,



iar seara - orez, paste sau cartofi. Pentru o dietă echilibrată și sănătoasă trebuie să consumați legume și fructe, și din moment ce niciodată nu puteți să mâncați suficiente alimente din această grupă alimentară, ar fi bine să mâncați zilnic cel puțin 5 tipuri diferite de legume și fructe. Puteți alege între variantele proaspăt, înghețat, deshidratat sau conservat, sau puteți include și sucurile naturale în alimentația dvs.

■ Doina A. NEAGOE

Soia, regina meselor de post

Dacă mâncărurile din fasole, varză, orez sau cartofi reprezintă deja o obișnuință pentru cei care postesc, în ultimii ani soia și-a adjudecat titlul de aliment preferat în perioadele de post.

Ca aliment-medicament, soia se recomandă ca remineralizant, care combate scleroza și reduce colesterolul. Ușor digerabilă, soia este energizantă, are efect regenerativ pentru celule și reglează tranzitul intestinal. I se mai spune „proteină vegetală”, căci, de pildă, un kilogram de soia poate înlocui, din perspectiva conținutului proteic, 4 kilograme de carne sau 72 de ouă ori 7,5 litri lapte.

Conține de două ori mai multe proteine decât carnea, tot atâta lecitină cât gălbenușul de ou, cazeină cât orice produs lactat și este bogată în vitamine, fibre alimentare, săruri minerale, uleiuri vegetale, glucide, celuloză, rășini. Soia poate fi consumată sub formă de preparate din comerț (mezeluri, brânzeturi), mâncăruri găsite în casă din boabe sau mâncăruri din soia texturată. Pentru a pregăti boabele de soia, este absolut necesară înmuierea lor prealabilă timp de 24-36 ore, în apă caldă, precum și schimbarea a două, trei ape în timpul fierberii. Peste boabele în curs de fierbere nu se va turna niciodată apă rece și nici nu se

va pune sare, pentru ca le întărește. Amestecate cu ceapă înăbușită ușor, sare, piper și oțet devin o excelentă salată. Zdrobite și bătute îndelung cu ulei, oțet, sare și puțin usturoi se transformă într-o pastă care se poate servi caldă, ca garnitură la alte legume, ori rece, ca aperitiv, cu un sos de ceapă rumenită și pastă de roșii. Se pot pregăti și sub formă de chiftele, ciorbă ori mâncare cu sos. Rezultatul este ieftin, ușor și rapid de preparat, atrăgător ca aspect și, desigur, delicios, ceea ce justifică pentru acest aliment titlul onorific de „regina meselor de post”.

■ Doina A. NEAGOE

Pilaf de orez cu praz

Ingrediente:

- 500 gr praz
- 1 morcov
- 1 lingură pastă de roșii
- 150 gr orez (am folosit cu bob rotund)
- 3-4 fire mărar
- 1 fir mentă
- 1/2 lămâie
- 1 lingură unt (opțional; se omite în varianta de post)
- 4 linguri ulei de măsline
- sare, piper negru

Porții: 3

Preparare:

Se taie prazul și morcovul rondele nu foarte groase. Dacă prazul e mai gros, se taie prima dată în două pe lungime și apoi felii. Aveți nevoie de 500 gr praz, cântărită doar partea albă și verde-deschis (fără frunze).

Într-o cratiță largă (cca. 25 cm) se încinge uleiul și se adaugă legumele și se presară puțină sare. Se călesc la foc mic până prazul se înmoaie și își pierde mult din volum (cca. 10-15 minute).

Se face un pic de loc în mijlocul legumelor și acolo se adaugă pasta de roșii și se căleşte un minut.

Se adaugă 500 ml apă, încă

puțină sare și piper negru proaspăt rășnit. Se fierbe la foc mic, sub capac, 5 minute.

Se spală orezul în câteva ape până aceasta rămâne curată.

Se adaugă verdețurile tocate și orezul. Se amestecă să se distribuie egal orezul în cratiță. Se adaugă deasupra câteva felii de lămâie.

Se pune capacul și se fierb în continuare la foc mic până orezul e făcut (puțin peste 15 minute, dar verificați și ambalajul orezului pentru a stabili timpul de fierbere). Se ia cratița de pe foc.

Se scoate lămâia din cratiță și se adaugă deasupra untul tăiat bucățele. Se pune iar capacul și se lasă să stea 10 minute. Se amestecă ușor folosind 2 furculițe. ■



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!

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 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 să 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 indispuș 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 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

SUDOKU

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

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

„Nu judec oamenii după greșelile lor, ci după dorința lor de a se corecta.”

BOB MARLEY