

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
Sf. M. Mc. Iacob Persul; Sf.
Cuv. Natanail și Pinufrie
(Post)

Calendar greco-catolic:
Sf. m. Iacob Persul.

Soarele răsare la ora: 07.52
Soarele apune la ora: 16.47

1640: Lege emisă de domnitorul Matei Basarab, prin care era limitată posibilitatea de închiriere a mănăstirilor de la Muntele Athos sau a altor locuri sfinte.

1895: Alfred Nobel (1833-1896) a creat Premiile Nobel. Primele recompense au fost decernate în anul 1901. Premiile se decernează în fiecare an la 10 decembrie, data decesului lui Alfred Nobel.

1940: La Strejnic, localitate în județul Prahova este asasinat de legionari istoricul Nicolae Iorga.

1940: Mai mult de 60 de foști oficiali și susținători români ai regelui abdicat Carol al II-lea, vor fi uciși de Garda de Fier a lui Ion Antonescu, în închisoarea de la Jilava, în așteptarea procesului lor.

1945: Un cutremur de 8.2 în Iran a provocat circa 4.000 morți.

1998: A avut loc la București premiera filmului „Terminus Paradis”, în regia lui Lucian Pintilie, care a fost distins cu Marele Premiu Special al Juriului la Festivalul de la Veneția.

Terapii

Dieta cu apă vă ajută să fiți mai sănătos

În afară de faptul că este indispensabilă, apa are și rol terapeutic. Ea trebuie consumată în cantități cât mai mari (cel puțin 2 l pe zi) dar băută dimineața, înainte de micul dejun, are efect benefic asupra organismului.

Poate fi considerată dietă dar, totodată, și o metodă de detoxifiere a organismului. Pentru a da rezultate mai bune și rapide, consumați apă după următorul program: în prima zi - un pahar cu apă caldă, a doua zi - două pahare, a treia zi - trei pahare, până ajungeți la 8 pahare, apoi începeți să elimi-

nați câte unul pe zi până ajungeți din nou la un pahar. Cura poate fi repetată de câteva ori. Această dietă va acționa asupra tenului, care va fi mai luminos, mult mai tonic și hidratat, preîntâmpină apariția timpurie a celulitei, activează digestia și vă va ajuta să eliminați mult mai ușor kilogramele în plus. Una dintre cauzele apariției celulitei este retenția de apă. Având o dietă în care consumați o cantitate mai mare de apă, organismul este ajutat să elimine toxinele, circulația sanguină este îmbunătățită, iar celulele sunt hidratate, putând astfel să funcționeze normal,

eliminând posibilitatea de apariție a retenției de apă. Există și o dietă cu apă distilată, însă aceasta poate fi nocivă pentru organism, apa distilată nefiind recomandată pentru “uz intern”. În prima zi de dietă se consumă 250 ml de apă distilată, iar în următoarele zile se crește cantitatea cu câte 250 de ml, până când se ajunge la 3 litri de apă distilată pe zi. În acest moment, dieta presupune să scădeți cantitatea de apă cu câte 250 ml pe zi până ajungeți din nou la un singur pahar.

■ Doina A. NEAGOE

Mâncăruri care scad nivelul colesterolului

Având o dietă săracă în calorii, grăsimi saturate, colesterol și bogată în grăsimi polisaturate veți rezolva în cel mai scurt timp problema colesterolului.

Există câteva alimente care au un efect pozitiv asupra sănătății, condiției fizice și condiției mentale. Aceste alimente sunt cunoscute sub numele de “alimente funcționale”. Sunt puține alimentele funcționale care au un rol foarte important în reducerea nivelului colesterolului. Iată câteva dintre acestea: *Mere și guava: pectina prezentă în fructe va micșora nivelul colesterolului *O jumătate de cățel de usturoi pe zi este suficient pentru a reduce nivelul colesterolului. Pentru cei cărora nu le place mirosul

sau gustul de usturoi, usturoiul deodorizat prelucrat și pilulele cu usturoi sunt la fel de eficiente *Nucile - dovezile științifice sugerează că fructele din familia nucilor ca de exemplu pecanul, nucile și migdalele au efecte benefice. Magneziul și cuprul din nuci previn bolile de inimă. Deoarece au multe calorii și în grăsimi, se recomandă un consum moderat. Se recomandă spre exemplu 1-2 nuci pe zi *Iaurt și lapte - sinteza colesterolului se reduce atunci când se consumă lapte și iaurt. Dar se recomandă doar lapte degresat și iaurt preparat din lapte degresat *Semințele de molotru (schinduf) - fibrele din aceste semințe previn absorbția colesterolului rău în organism *Combinatii de uleiuri - o combinatie a uleiurilor

ar trebui să fie făcută pentru a aduce în echilibru grăsimile polisaturate și monosaturate în organism. Combinații dintre uleiul de tărâțe și orez și floarea soarelui (1 la 3), ulei alune de pământ și ulei de soia (2 la 1) pot fi utilizate. Acestea sunt câteva dintre alimentele care pot reduce nivelul colesterolului. O combinație dintre o alimentativă echilibrată, exerciții fizice și un stil de viață activ vă pot ajuta să aveți o viață sănătoasă.

■ Doina A. NEAGOE



Varză cu carne tocată și bulgur

Ingrediente:
- 1 varză albă mică (cca 800 gr)
- 250 gr carne tocată (de vită)
- 150 - 200 gr bulgur
- 1 ceapă
- 1 lingură cu vârf pastă de ardei
- 1/2 linguriță chimion măcinat
- 1/4 linguriță chili
- 30 ml suc de lămâie
- 2 linguri ulei
- sare, piper negru
Porții: 4-5

Preparare:
Se taie varza pătrată nu foarte mărunt. Presărați varza cu puțină sare și frământați-o ca să se înmoaie un pic și să-și piardă din volum. Se toacă fin ceapa.

În uleiul încins se căleşte ceapa doar până se înmoaie (cca 5 minute). Se adaugă carnea tocată și se căleşte, amestecând des, doar până își

schimbă culoarea peste tot și nu mai e roz. Se adaugă varza în 3-4 tranșe, amestecând bine după fiecare (va dura cam 10 minute pentru toată cantitatea de varză).

Faceți loc în mijlocul verzei și adăugați acolo pasta de ardei, chili, chimion, sare și piper negru. Căliți pasta cam 2 minute.

Adăugați un litru de apă și suc de lămâie și amestecați să se omogenizeze totul. Aduceți la fierbere, dați focul la mic și fierbeți varza cu capac timp de 40-45 minute. Verificați după acest timp să fie fiartă, iar dacă nu e mai lăsați-o până e făcută.

Adăugați bulgurul și fierbeți tot cu capac încă 10 minute. Bulgurul va absorbi mare parte din lichid. Gustați mâncarea de sare. Stingeți focul și lăsați să stea încă 10 minute, să se mai umfle bulgurul. Serviți cald, cu smântână. ■



horoscop



Berbecul

Astăzi vă aflați sub semnul favorabil al astrelor, afacerile decurg așa cum doriți, vă vor intra niște bani la bugetul casei. Sentimental - perioada este liniștită, nu sunt de așteptat evenimente care să vă dea peste cap programul stabilit cu atâta atenție.



Taurul

Unul dintre partenerii de afaceri vă dă vești bune, dați fuga acasă pentru a discuta cu persoana iubită. Sănătatea înregistrează cote maxime în această zi, randamentul va fi, deci, pe măsură!



Gemenii

Rezolvați cu multă abilitate o situație presantă, legată probabil de bani. După amiază -răsflați ușurat(ă), ați dus la îndeplinire tot ceea ce v-ați propus pentru această zi. Poate faceți o ieșire cu partenerul(a), v-ar face bine puțin aer curat!



Racul

Proiectul dvs. într-o afacere nu va obține avizul șefului, așa că nu este exclus să începeți ziua cu...stângul. Răbdare, calm și diplomatie, acestea sunt sfaturile pe care vi le oferă astrele pentru această zi.



Leul

Vă aflați într-un moment de cumpănă, dar fiți liniștit(ă), totul va fi bine, ba chiar mult mai bine decât credeți acum! Acasă - vă așteaptă o rudă sosită de la drum lung, așa că în după amiază acestei zile veți sta la povești cu persoana în cauză!



Fecioara

Nu aveți astăzi altă posibilitate decât aceea de a acționa în plan concret. Orice amânare vă poate costa bani, nu stați pe gânduri, procedați ca atare, acest lucru dacă doriți să vă meargă bine în perioada următoare.



Balanța

Profitați de o situație conjuncturală favorabilă în niște relații cu autoritățile. Ziua stă în general sub semnul benefic al astrelor, inclusiv în ceea ce privește relația sentimentală.



Scorpionul

Sănătatea poate trage unele semnale de alarmă, atenție maximă, evitați suprasolicitarile! Încercați să vă scurtați ziua de lucru, stați mai mult acasă, organismul dvs. cere mai multă odihnă!



Săgetătorul

Este timpul să faceți deplasarea pe care v-ați planificat-o acum câteva zile, vă veți întoarce acasă cu buzunarele pline de bani! În dragoste - perioada este calmă, nu sunt de așteptat evenimente deosebite.



Capricornul

Zi destul de bună, chiar dacă pare nițel monotona. Dar tocmai pentru că este așa, ocupați-vă de treburile gospodărești, cam neglijate în ultimul timp. Sănătatea este bună.



Vărsătorul

Aveți câteva obiecții la propunerile unui partener de afaceri, nu este exclus ca de aici și până la o ceartă zdravănă să nu fie decât un singur pas! Astrele vă sfătuiesc să aveți la îndemână arma diplomației, numai așa veți obține rezultatele sperate.



Peștii

O zi destul de calmă, munciți - nu cu multă tragere de inimă, e drept... Acasă, veți fi obligat(ă) să duceți la îndeplinire unele sarcini trasate de partenerul(a) de viață. Sănătatea vă susține eforturile.

■ARIADNA

SUDOKU

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

„Când discuția alunecă în ceartă, hotărâți-vă să tăceți. Aceasta nu înseamnă deloc a te da bătut.”

L. CARNOT