

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Sfințit Mc. Elefterie; Sf. Mc. Antia și Suzana (Post)
Calendar greco-catolic: Sf. ep. m. Elefterie.

Soarele răsare la ora: **08.12**
Soarele apune la ora: **16.43**

1467: Ștefan cel Mare îl învinge pe Matei Corvin al Ungariei în Bătălia de la Baia.

1740: A murit Georg Haener, teolog sas (n. 1672)

1840: Rămășițele pământestești ale lui Napoleon I, au fost aduse în Franța de pe Insula Sfânta Elena, locul în care a murit, și depuse în Domul Invalizilor din Paris.

1860: Împăratul Austriei, Franz Joseph I, hotărăște alipirea Banatului la Ungaria fără a ține seama de cererea românilor bănățeni de a se înființa în Banat un „Căpitănat român”.

1868: Concertul inaugural al „Societății Filarmonice Române”, sub bagheta lui Eduard Wachmann, primul director al orchestrei. În program au fost lucrări de Mozart, Haydn, Beethoven, Mendelssohn Bartholdy.

1876: A luat ființă Cercul Militar al ofițerilor din garnizoana București, actualul Cerc Militar Național; Construcția Palatului Cercului Militar Național, sediu de astăzi al instituției, a început în anul 1911 și s-a încheiat în 1923.

1885: Apare, la București, revista modernistă „Analele literare”, editată de Mircea C. Demetrescu (până 1888).

Terapii

Sfaturi pentru a vă accelera metabolismul

Odihniți-vă suficient! Dacă pierdeți două ore de somn, organismul nu poate pierde kilogramele în plus. Ceea ce înseamnă că la 2 ore de nesomn veți adăuga în plus jumătate de kilogram.

Mai rău decât atât, dacă nu dormiți măcar 7 ore pe noapte, o să vă dați peste cap hormonul care controlează senzația de foame. Dacă vă odihniți suficient, organismul se regenerează în timpul somnului, ceea ce înseamnă că ardeți mai multe calorii decât dacă ai face exerciții fizice.

*Hidratați-vă! Cei mai mulți dintre noi nu bem suficientă apă, ceea ce încetinește pierderea kilogramelor și ne afectează sănătatea. În mod normal ar trebui să beți jumătate din greutatea dvs., în uncii.

De exemplu, dacă aveți 70 de kilograme, ar trebui să bei 35.5 uncii de apă. Cel mai simplu mod de a bea apă este să beți jumătate de litru din 2 în 2 ore *Luați-vă 5 minute să meditați sau pur și simplu să vă concentrați pe respirație, pentru a vă reseta hormonii și pentru

a avea o stare de spirit bună *Dacă faceți câteva exerciții fizice, dimineața sau la prânz, timp de 8-10 minute, o să vă crești nivelul serotoninei (hormonul fericirii) și veți scădea nivelul cortizolului (hormonul stresului) *Beți o cană de ceai! Încercați mentă sau lămâie, pentru că vă ajută să dormiți mai bine, și implicit să slăbiți. Dacă veți lua în considerare aceste sfaturi, și le veți cupla cu un regim alimentar personalizat, atunci veți reuși să vă restartați metabolismul!

■ **Doina A. NEAGOE**

Iasomie pentru o stare de bine

Puțin știi este faptul că face parte din familia Oleaceae, fiind înrudită cu măslinul, liliacul și forsythia.

În medicina chinezească, ceaiul de iasomie este folosit pentru înlăturarea migrenelor și pentru stimularea circulației sângelui. Din frunze se obțin uleiuri esențiale, despre care specialiștii spun că sunt un adevărat tonic pentru viața sexuală. Florile uscate de iasomie sunt utile pentru normalizarea valorilor colesterolului și ameliorarea unor probleme cardiace.

Sub formă de ceai, este indicată în curele de slăbire, întrucât îmbunătățește digestia leneșă. În medicina ayurvedică iasomia este o plantă care aduce armonia, pacea și este simbolul iubirii și înțelegerii.

Iasomia are utilizări și în cosmetică. Prin proprietățile sale antiseptice, extractul de iasomie protejează tenul, redându-i strălucirea, iar cremele pe bază de iasomie, indiferent că sunt



cumpărate sau preparate în casă, curățată în profunzime și hrănesc pielea deteriorată. Iar, în combinație cu lămâia, poate fi folosită și pentru îngrijirea delicată a părului și calmarea iritațiilor pielii capului. Esența de iasomie are o influență benefică și asupra sistemului nervos, relaxează, ajută la ameliorarea asteniei și la reenergizarea organismului. Masajul cu ulei de iasomie este util pentru destinderea mușchilor contractați și calmarea durerilor musculare.

■ **Doina A. NEAGOE**

Baclava Caju

Ingrediente:

- 1 pachet foi plăcintă
- 250 gr alune caju
- 200 gr nuci
- 100 gr zahăr
- 1 linguriță scorțișoară
- 1 linguriță cardamom
- 1 linguriță cuișoare
- 100 gr unt
- Sirop:**
- 350 gr zahăr
- 100 gr miere
- 250 ml apă
- suc de la 1/2 lămâie
- câteva cuișoare

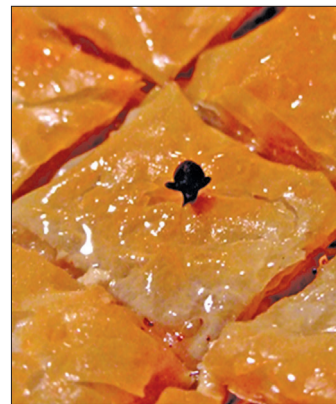
Preparare:

Se pun pe foc toate ingredientele de la sirop și se fierb 10 minute la foc mediu, amestecând din timp în timp. Apoi se lasă la răcit la temperatura camerei.

Se pun nucile în robot(sau mașina de cafea), cu aromele și zahărul. Se dau câteva pulsuri, ca să se toace nucile, dar să nu fie prea fin măcinate.

Se unge o foaie de plăcintă cu unt topit. Se pune altă foaie deasupra ei și se repetă operația. O să avem 3 straturi de foi, o ungem și pe cea de deasupra. Apoi pliăm foile pe lățime, ca să obținem o nouă foaie cu 6

straturi. Punem foaia într-o tava în care am pus hârtie de copt. Adăugăm 1/2 din amestecul aromat de nuci. Apoi mai facem un strat de foi unse le punem deasupra, le presăm bine și punem restul de nuci. Terminăm cu altă foaie de plăcintă. La sfârșit avem 3 straturi de foi de plăcintă și între ele 2 de nuci. Taiem frumos cu un cutter (tăietura iese foarte fina așa) în pătrate sau romburi până la ultimul strat de plăcintă. Decorăm cu cuișoare, înfigând câte unul în fiecare romb obținut. Apoi punem la cuptor la 180C pentru 40 min, până se rumenesc. O scoatem și, așa fierbinte, turnăm siropul peste toată suprafața. Se lasă la frigider câteva ore înainte de a o consuma. ■



horoscop

Berbecul



Veți avea posibilitatea să vă implicați în activități de tot felul și nu vă veți simți căuși de puțin obosit. Situația financiară vă va interesa destul de mult, pentru că sunteți extrem de tipic și vreți ca totul să decurgă conform unui plan. Veți munci pentru a putea face față tuturor cheltuielilor.

Taurul



În familie se vor dezbate chestiuni de interes comun și veți avea tendința să vă impuneți punctele de vedere. Nu este exclus ca în gospodărie să apară necesitatea unei reparații sau a unei curățenii generale. Chiar dacă vor mai exista unele nemulțumiri, ar fi bine să vă cenzurați spiritul critic.

Gemenii



Energia fizică și mentală de care dați dovadă vă susține, permițându-vă să vă implicați în activități dintre cele mai diverse. În plan profesional vor fi multe de făcut, pentru că ați rămas în urmă cu o lucrare. Este posibil să fiți nevoit în scurt timp să faceți o deplasare care-i va nemulțumi pe membrii familiei dvs.

Racul



Veți avea de făcut față unei întâlniri cu oameni importanți. Calitățile dumneavoastră vor ieși în evidență și vor face o impresie foarte bună celor din anturajul de la serviciu. Se pare că veți putea să-i convingeți de valabilitatea părerilor dumneavoastră, pe care le vor susține necondiționat.

Leul



Nevoia de comunicare cu ființa iubită va fi mare, dar nu veți reuși întotdeauna să ajungeți la o concluzie comună. La serviciu puteți avea unele realizări cu condiția să nu vă lăsați condus de primul impuls. Sunt posibile unele succese legate de bani.

Fecioara



În plan profesional veți avea multe de făcut, iar rezultatele vor fi pe măsura eforturilor. Nu vă implicați în discuții în contradictoriu! Relația cu partenerul de viață lasă puțin de dorit, asta pentru că nu reușiți să cădeți de acord asupra mai multor chestiuni familiale.

Balanța



Din punct de vedere financiar nu aveți de ce vă plânge, așa că puteți face unele cheltuieli pentru divertisment. De alergătură nu veți scăpa nici în a doua parte a zilei, dar asta nu vă va deranja într-o prea mare măsură. Sunteți pe punctul de a lua o hotărâre care va încânta pe toată lumea.

Scorpionul



Sunteți dinamic, vioi și gata să luați startul în orice direcție. În cazul în care sunteți implicat într-o activitate intelectuală, cu siguranță rezultatele vă vor satisface. Dacă aveți de dat un examen, de susținut o lucrare sau chiar de luat decizii, ideile dumneavoastră se vor dovedi excelente.

Săgetătorul



Este posibil să câștigați o sumă de bani din colaborări, ceea ce vă va ajuta să faceți față cheltuielilor din această perioadă și chiar să vă satisfaceți unele mofturi. Relațiile cu prietenii evoluează cel puțin mulțumitor, în ciuda faptului că sunteți cam suspicios.

Capricornul



Cheltuielile vor fi peste nivelul așteptărilor, dar nici câștigurile nu vor întârzia prea mult. Va trebui să faceți o mulțime de drumuri pentru rezolvarea unor probleme personale, dar destul de plictisitoare. Comunicarea cu cei din jur se va îmbunătăți considerabil.

Vărsătorul



Nu vă lăsați influențat de nemulțumirile persoanei iubite în luarea deciziilor. Energia și inițiativa vor fi la nivel maxim. Și din punct de vedere mental funcționați la limita superioară. Veți primi un bonus de Sărbători pentru serviciile pe care le-ați făcut la serviciu.

Peștii



De energie fizică nu duceți lipsă, dar veți avea serioase probleme în a o canaliza spre un scop concret. Interesul pentru chestiunile legate de casă sau familie va fi mai mare decât în mod obișnuit. Este posibil ca o rudă să se confrunte cu o problemă mai deosebită. Situația financiară ar putea înregistra o îmbunătățire.

■ **ARIADNA**

SUDOKU

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

„Dă tot ce ai mai bun în tine, întrucât totul din viața ta îți aparține numai ție.”

RALPH WALDO EMERSON