

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Prooroc Maleahi; Sf. Mc. Gordie (Harți)

Calendar greco-catolic: Sf. pf. Malahia; Sf. m. Gordiu.

Soarele răsare la ora: **08.18**
Soarele apune la ora: **16.55**

1472: Ștefan cel Mare acordă un important privilegiu comercial negustorilor brașoveni: libertate comercială deplină în întreaga țară și garantarea securității activității lor.

1805: Restrângerea dreptului țaranilor moldoveni asupra fânețelor, pășunilor și pădurilor.

1853: Apare la Sibiu Telegraful român, devenit ulterior, organul de presa al Mitropoliei ortodoxe de Sibiu.

1899: Prima utilizare a cuvântului „automobil” a apărut într-un editorial din New York Times.

1922: Apare, la București, revista „Contemporanul”.

1936: A fost alcătuit primul top de muzică pop, pe baza vânzării de discuri, publicat de revista „Billboard”, New York.

1993: Moscova – Parafarea acordului de dezarmare strategică START II ce prevedea diminuarea în, 10 ani, cu doua treimi a arsenalelor nucleare strategice ale Rusiei și Americii.

Stil de viață

Scăpați de grăsimea abdominală

Eliminând grăsimea abdominală în exces, poți evita probleme ca hipertensiunea arterială, sindromul metabolic, tulburările cardiace, pierderea memoriei ori diabetul.

Fasolea verde. Acest soi de fasole este bogat în vitamine, minerale, antioxidanți, proteine și fibre. În ceea ce privește pierderea în greutate, fasolea verde te ajută să te simți mai sătul, fără a fi nevoie să consumi calorii în exces. Însă, din cauza conținutului ridicat de proteine, fasolea verde în exces îți va crește semnificativ aportul caloric. Roșiile. Datorită conținutului lor semnificativ de vitamine și minerale, roșiile sunt foarte benefice pentru starea generală de sănătate. Fiind acide și bogate în licopen, roșiile sunt un aliment ideal pentru a arde grăsimea abdominală. Mai mult, roșiile susțin convertirea grăsimilor în energie, drept pentru care, dacă le consumăm frecvent, vom obține

rezultate incredibile într-un timp scurt. Servește roșii găsite ca să profiți la maxim de licopenul din componența lor. Usturoiul. Usturoiul este un alt aliment sănătos care te ajută să arzi grăsimea abdominală. Acesta conține alicină, o substanță care elimină colesterolul „rău” (LDL). Ca să obții rezultate cu adevărat incredibile, este suficient să mănânci doi căței de usturoi în fiecare dimineață. Chiar dacă gustul acestui aliment nu te încântă, nu uita că orice sacrificiu merită pentru a-ți menține sănătatea.

Migdalele. Migdalele reduc nivelul de colesterol și stimulează arderea grăsimii. Acest fruct uscat este bogat în fibre și triptofan, oferind o senzație de sațietate foarte repede și ajutându-te să eviți mâncatul în exces. În plus, migdalele au un conținut ridicat de proteine, contribuind la dezvoltarea masei musculare, la digestia corectă a alimentelor și la re-

alizarea mișcărilor intestinale. Desigur, consumând migdale în exces, îți vei crește aportul de calorii. Așadar, nu consuma mai mult de 25 g de migdale pe zi. **Castravetele.** Castravetele oferă numeroase beneficii pentru piele și, de asemenea, stimulează pierderea în greutate. Fiind bogat în fibre, acest aliment te ajută să te simți sătul într-un timp scurt. Datorită conținutului ridicat de apă, castraveții sunt relativ săraci în calorii. Deoarece nu conține decât 45 de calorii, castravetele reprezintă un aliment ideal dacă vrei să arzi grăsimea abdominală. Acest fruct are proprietăți diuretice și detoxifiante și, în plus, poate stimula digestia. Toate aceste beneficii ajută organismul să elimine toxinele și au un efect pozitiv asupra părului și a unghiilor. Ovăzul. Indiferent cum este preparat, ovăzul este foarte benefic pentru organism. Această cereală are un conținut caloric scăzut, are abilitatea de a regla metabolismul celulelor și poate curăța organismul de impurități.

De asemenea, îmbunătățește circulația sanguină; este benefic pentru sistemul cardiovascular. Nu în ultimul rând, ovăzul susține pierderea în greutate naturală și oferă o senzație de sațietate. Ca să elimini grăsimea abdominală în exces, te sfătuim să consumi ovăz dimineața, la micul dejun, împreună cu fructe de pădure.

■ Doina A. NEAGOE



SUDOKU

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

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

Zilele frumoase mi-au dăruit bucurii, zilele rele m-au învățat să supraviețuiesc, oamenii buni mi-au dăruit amintiri, oamenii răi m-au învățat să lupt așa ca nu-mi pare rău de nimic. (Saint Colomban)

Clătite cu piure de castane, vișine și sos de ciocolată

1 porție clătite
Umplutura
250 gr piure de castane
6 linguri smântână pentru gătit
2 linguri mascarpone
vișine (proaspete, congelate, din compot sau în sirop)
Sos de ciocolată
80 gr ciocolată neagră (75% cacao)
80 ml smântână pentru gătit
2 linguri zahăr pudră
Bucăți: 5

Preparare
Se prepară clătitele urmând instrucțiunile de aici. Vor iesi 5 clătite de 26 cm diametru.

Pentru umplutură se freacă piureul de castane cu smântâna și mascarpone până devine omogen.

Pentru sosul de ciocolată: se topește ciocolata pe abur. Se adaugă smântâna încălzită ușor în care s-a dizolvat zahărul pudră. Se amestecă bine și se lasă să se răcorească. Se poate pregăti cu o zi înainte. Când e nevoie de el doar țin sticla în apă fierbinte 10 minute.

● dacă folosiți ciocolată cu lapte nu mai e necesar zahărul pudră în sos

Clătitele se ung cu un strat generos de umplutură. Se așază vișine la un capăt și se rulează. Se așază pe farfurie și se decorează cu sosul de ciocolată. ■



horoscop



Berbecul

Deși de o bună bucată de vreme lucrurile evoluează mai încet decât ați vrea, în această perioadă vă veți putea bucura de rezultatele eforturilor depuse. Dacă doriți o schimbare în situația profesională, ați putea primi o ofertă în această direcție.

Taurul



O lucrare pe care ați considerat-o finalizată se va dovedi a nu fi chiar așa, deci va trebui să mai reveniți asupra ei. Unul dintre prieteni vă va da un sfat de care ar fi bine să țineți cont. Dacă doriți să inițiați ceva nou, nu trebuie să așteptați rezultate imediate.

Gemenii



Veți reuși să vă canalizați energia spre scopuri practice, ceea ce vă va aduce în afară de satisfacții și ceva relaxare. Activitățile practice vă favorizează. Nu este, însă, o zi bună pentru a încerca să-i convingeți pe cei din jur de valabilitatea punctelor dumneavoastră de vedere!

Racul



Veți avea parte de o mulțime de evenimente care vă vor ține cu sufletul la gură. Relația dumneavoastră de suflet se poate îmbunătăți. Oricum, veți trăi clipe plăcute în compania partenerului, ceea ce vă face să priviți spre viitor cu mai multă încredere.

Leul



Nu sunteți într-o formă nemaipomenită, așa că ar fi de dorit să nu vă implicați în activități care să vă obosească. Contrar obiceiului, aveți tendința de a fi mai puțin tolerant, mai puțin diplomat cu partenerul de suflet și din acest motiv ați putea avea o discuție mai aprinsă cu acesta. De asemenea, este posibil ca el să aibă o problemă de sănătate.

Fecioara



Este posibil să cheltuiți o sumă de bani pentru îmbunătățirea sănătății, dar nu trebuie să fiți supărat, căci rezultatele vă vor satisface. Încercați să fiți mai ponderat, altfel există riscul de a face greșeli. Aveți tendința de a vă asuma riscuri inutile, ceea ce vă poate aduce neplăceri. Discuțiile în contradictoriu poate determina problem de sănătate.

Balanța



Unele neînțelegeri mai vechi pe care le-ați avut cu colaboratorii s-ar putea accentua în această perioadă. Nu este cazul să inițiați o activitate nouă decât dacă sunteți dispus să dați dovadă de răbdare. În cazul în care aveți unele neplăceri în ceea ce privește sănătatea, acestea și-ar putea găsi rezolvarea. Perseverența vă va fi de un real folos în această zi.

Scorpionul



O activitate mai veche ar putea fi încheiată, ceea ce vă va atrage aprecierea tuturor celor ce vă cunosc. Este foarte posibil să aveți parte de unele reușite în plan social. Deși există unele nemulțumiri, se poate spune că relația dumneavoastră de dragoste funcționează bine. Este totuși posibil să apară unele discuții legate de investițiile ce ar trebui să fie făcute în comun.

Săgetătorul



Veți fi mai agitat, mai irascibil, dar cu un efort constant veți reuși să vă canalizați energia spre chestiuni concrete. Veți avea sentimentul că munciți în zadar, că eforturile dumneavoastră nu sunt judecate așa cum se cuvine. Este important să adoptați politica pașilor mărunți, dacă doriți să faceți lucruri deosebite.

Capricornul



Entuziasmul sentimental va fi la limita superioară. Veți comunica bine cu ființa iubită și veți reuși să vă puneți de acord asupra unor proiecte de interes comun. Timpul liber petrecut în compania partenerului va fi un prilej de relaxare. Va trebui să acordați ceva mai multă atenție sănătății, pot apărea probleme pe fond nervos.

Vărsătorul



Nu sunteți în forma dumneavoastră cea mai bună, așa că ar fi bine să nu vă implicați în activități care să vă suprasolicite, deoarece riscați să vă epuizați fără a realiza mare lucru. Nici din punct de vedere mental nu veți funcționa la nivelul obișnuit. Relația dumneavoastră cu ființa iubită va funcționa excelent.

Peștii



Veți fi mai deschis, mai optimist, ceea ce va avea efecte benefice asupra relației dumneavoastră cu anturajul. Puterea de muncă de care beneficiați în această perioadă vă va permite să rezolvați o mulțime de situații. În felul acesta, cercul dumneavoastră de prieteni s-ar putea lărgi prin apariția de noi membri.

■ ARIADNA