

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sfântul Ierarh Sofronie, Episcopul Ciprului; Sfântul Apostol Cezar; Sfântul Apostol Tihic; Sfântul Apostol Onisifor; Sfântul Cuvios Patapie; Înainte-prăznuirea Sfintei Ana

Calendar greco-catolic: Sf. cuv. Patapie.

Soarele răsare la ora: 08.06
Soarele apune la ora: 16.43

1860 - S-a născut generalul Ion Dragalina, erou al Primului Război Mondial (m. 24.10.1916).

1876 - S-a născut Constantin I. Moisiu, istoric, considerat întemeietorul numismaticii românești (m. 20 octombrie 1958).

1876 - S-a născut scriitoarea Hortensia Papadat-Bengescu (m. 5 martie 1955).

1881 - S-a născut soprana Elena Drăgulinescu-Stinghe (m. 1970).

1933 - S-a născut regizorul de teatru și film Alecu Croitoru, membru al Academiei Tiberina din Roma.

1980 - John Lennon, membru al formației "Beatles" a fost asasinat de Mark David Chapman, unul dintre fanii lui (n. 9 octombrie 1940).

1991 - În România a avut loc referendumul privind Constituția.

1996 - A încetat din viață Marin Sorescu, poet și dramaturg.

Magazin

Femeile cu șoldurile mai mari sunt mai sănătoase

Posteriorul, șoldurile și coapsele mai mari sunt mai sănătoase, întrucât grăsimea depusă în aceste zone ale corpului protejează organismul de boli cardio-vasculare și probleme de metabolism.

Grăsimea din zona șoldurilor absoarbe acizi grași dăunători și conține un agent anti-inflamator care stopează blocarea arterelor - a conchis echipa de cercetători de la Oxford. Oamenii de știință ar putea căuta metode prin care să mărească masa de grăsime din zona șoldurilor și, pe viitor, medicii ar putea prescrie tratamente pentru redistribuirea grăsimii de pe corp pentru a preveni boli precum diabetul. Cercetătorii de la Oxford au ajuns la concluzia că cei care au prea puțină grăsime în jurul șoldurilor pot avea probleme serioase de metabolism, așa cum se întâmplă cu Sindromul Cushing. S-a demonstrat și că grăsimea din



jurul coapselor și de pe posterior este mai greu de dat jos decât cea din jurul taliei. Chiar dacă aceasta ar putea părea de nedorit, de fapt, acest lucru este benefic, pentru că, atunci când grăsimea este eliminată rapid, eliberează o mare cantitate de citokine care determină apariția inflamațiilor în organism. Grăsimea care este arsă mai greu produce totodată mai multă adiponectină, o proteină care protejează arterele și fa-

vorizează un mai bun control al conținutului de zahăr din sânge și stimulează oxidarea acizilor grași la nivelul mușchilor. În schimb, grăsimea în exces din jurul taliei, forma de măr a corpului, crește riscul apariției diabetului și bolilor cardio-vasculare.

Contează forma și locul în care se adună grăsimea. Iar grăsimea din jurul șoldurilor și coapselor este benefic.

■ Doina A. NEAGOE

Ochelarii care ajută la slăbit

În ultimii ani, au apărut foarte multe metode bizare de a scăpa de kilogramele în plus. Pe această listă mai puțin obișnuită au fost adăugați, de curând, ochelarii care ajută la slăbit.

Cercetătorii de la Universitatea din Tokyo, Japonia, sunt responsabili pentru crearea acestor ochelari „de regim”.

Dispozitivul optic manipulează creierul persoanelor care vor să slăbească prin generarea impresiei că alimentele aflate în farfurie sunt de două ori mai mari decât în realitate. În urma unui studiu, experții niponi au descoperit că persoanele care poartă ochelarii realizați de ei consumă cu 10% mai puțină mâncare în comparație cu ceilalți. ■ Doina A. NEAGOE



Crochete vegetale

Ingrediente pentru 5 porții: 15 crochete vegetale (din comerț), 160 ml. ulei, 5 mere mari, 300 g. ciuperci (și conservate), 100 g. stafide, sare, piper, cimbru, 200 g. cașcaval vegetal, 50 g. margarină vegetală, 50 ml. suc de lămâie.

Sosul: 500 g. mere acrișoare, 50 g. margarină vegetală, 30 g. făină, 100 ml. smântână de soia, scorțișoară pudră.

Modul de preparare: Crochetele vegetale se prăjesc în ulei înfierbântat pe ambele părți, se scot și se sugativează pe un șervet de hârtie. Merele se spală, se taie în formă de coroană, tăind cu un cuțit ascuțit în formă de V-uri prin mijlocul lor, scobind puțin cu rondeau pentru gulioare, ca să poată fi umplute. Se stropesc imediat cu suc de lămâie să nu se oxideze. Ciupercile se curăță, se spală, se taie în felioare și se prăjesc în margarină înfierbântată. Se condimentează cu

sare și cimbru, apoi se adaugă și stafidele care în prealabil au fost înmuiate în apă caldă și bine scurse. Cu acest ragut de ciuperci se umplu coroanele de mere pregătite și se rade deasupra lor mult cașcaval vegetal trecut prin răzătoarea cu găuri mici. Merele umplute se ung cu margarină, se așază pe o tavă și se introduc în cuptorul preîncălzit la 180°C, numai cât să se topească puțin cașcavalul dar merele să rămână crocante. Se prepară și un sos de mere. Merele se curăță de coajă, se scoate caseta cu sâmburi, se taie în cubulețe și se fierb în apă cu puțin suc de lămâie și scorțișoară pudră. Când sunt moi se zdrobesc și se îngroașă sosul cu smântână de soia frecată cu făină.

Servirea: pe o farfurie se așază câte trei crochete vegetale prăjite cu sos de mere lângă ele și câte două coroane de mere cu ciuperci. ■



horoscop

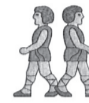
Berbecul

Vi se vor face propuneri de afaceri, dar persoana care vi le face nu vă pretește încrederea. Relația cu superiorii pare destul de tensionată, nu este indicat să încercați să vă impuneți punctele de vedere.



Taurul

Vorbiți prea mult și asta nu face impresie prea bună. Mai ales că șansa vă poate ajuta mai mult decât până acum, ar fi momentul să vă implicați în rezolvarea unor chestiuni pe care le-ați tratat cu indiferență până acum.



Gemenii

De energie fizică oricum nu duceți lipsă, dar ar fi de dorit să v-o consumați într-un mod mai eficient. Pentru a obține rezultate mai bune la serviciu, ați putea cere sfatul unei rude apropiate. În timpul liber ar fi bine să vă ocupați cu mai multă stăruință de chestiunile domestice.



Racul

Starea sănătății dvs. nu este nemaipomenită și ar fi bine ca astăzi să faceți ceva pentru a stabili echilibrul de care aveți atâta nevoie. Ar fi de dorit să vă manifestați cu mai multă prudență, căci cineva încearcă să țeară intrigi în jurul dvs.



Leul

Se pare că astăzi cei din jur vor fi puși pe critică. Cel mai bine ar fi să recunoașteți că ați greșit dacă doriți să nu vă pierdeți respectul și popularitatea de care vă bucurați în rândul colegilor și prietenilor. Veți primi o propunere dar ar trebui să o studiați atent.



Fecioara

În familie se va încerca rezolvarea unei probleme care vă irită pe toți, iar pe dumneavoastră în mod special. Evitați discuțiile în contradictoriu cu partenerul de viață dacă doriți să aveți o zi liniștită.



Balanța

Ceva nu merge bine, dar dacă ați fi atent v-ați da seama că cele mai mari probleme provin din relația cu cei din jurul dvs. Nu sunteți înconjurat de oameni cu rol pozitiv în planurile dvs., unii vă influențează negativ cu critici.



Scorpionul

Sunteți mai energic decât până acum, mai plin de inițiative, mai dornic de a vă implica în activități noi. Ar fi bine, totuși, să o luați mai încet, în caz contrar nu veți reuși să finalizați absolut nimic.



Săgetătorul

Veți avea parte de o zi agitată, în care proiectele inițiale vor trebui amânate. Va trebui să rezolvați o mulțime de lucruri, mai ales acasă. Energia fizică nu este la nivelul obișnuit, va trebui să apelați la sprijinul unui prieten de încredere.



Capricornul

Aveți unele realizări, dar proiectele dvs. vizează mult mai mult. Ar fi bine dacă nu v-ați implica în activități care să aibă în vedere o realizare imediată, căci totul vă va ieși cu oarecare întârziere. În a doua parte a zilei veți avea un câștig oarecum neașteptat.



Vărsătorul

Relația cu prietenii va fi prioritară pentru dvs. căci cei din anturajul apropiat vă vor susține inițiativele. De asemenea, veți veni în contact cu multă lume, ceea ce vă va încânta, mai ales că toți vor lăuda calitățile dumneavoastră mentale.



Peștii

Calitățile de care dați dovadă vă ajută să vă lărgiți cercul de prieteni. Comunicarea cu aceștia evoluează excelent, ceea ce vă permite să vă relaxați și să vă bucurați din plin de această zi destul de agitată. Dacă aveți de semnat acte sau de obținut o aprobare, lucrurile vor evolua mulțumitor. ■ ARIADNA

S U D O K U			8			7		4	
	6	2							1
			1			4		2	
					1	5	9	3	
	3		9				2		5
		7	5	2	3				
		1		4			3		
	8							6	4
		6		9			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

„N-ar fi rău să fie bine în țara asta.”

Ion CREANGĂ