

**Calendarul zilei**

Calendar creștin ortodox:  
† Sfântul Ierarh Dosoftei -  
dezlegare la pește

Calendar greco-catolic:  
Sf. m. Eustratie, Axentie,  
Eugen, Mardarie și Orest; Sf.  
m. Lucia.

Soarele răsare la ora: 08.07  
Soarele apune la ora: 16.43

**1693** - A încetat din viață  
Dosoftei (numele monahal al  
lui Dimitrie Barila), mitropolit  
al Moldovei (1671-1674 și  
1675-1686), primul poet român  
cult (a tradus și prelucrat din  
slavonă "Psaltirea în versuri");  
a contribuit la introducerea  
limbii române în biserică (n.  
26 octombrie 1624).

**1864** - A fost înființată  
Casa de Depuneri și  
Consemnațiuni.

**1962** - S-a născut  
compozitorul și instrumentistul  
Vlady Cnejevici.

**1981** - Este instituită  
Legea Marțială în Polonia,  
măsură luată de regimul  
comunist din cauza  
manifestațiilor ale  
Solidaritatea.

**1983** - A încetat din  
viață poetul Nichita Stănescu,  
laureat al Premiului Herder,  
membru post-mortem al  
Academiei Române, unul  
dintre cei mai importanți  
poeți români („O viziune a  
sentimentelor”, „Necuvintele”,  
„Epica magna”) (n. 31  
martie 1933)

**Stil de viață**  
**Beneficiile varzei murate**

**Cu toții știm cât este de bună zeama de varză murată pentru mahmureală, însă butoiul cu varză poate fi considerat și un leac valoros pe timp de iarnă.**

Varza murată este aproape o bombă de vitamine și minerale, în special de vitamina C, care o face excelentă pentru stimularea imunității și un ajutor în caz de gripă și răceală. Zeama de varză și salata de varză acra sunt remedii mereu la îndemână. Ele reprezintă o bună modalitate de a proteja echilibrul bacteriilor din tractul digestiv, întrucât are în componență lactobacili care stimulează sistemul imunitar, apără organismul de bacterii periculoase, stopează dezvoltarea excesivă a ciupercii candida și ajută acidul lactic să fie ușor de digerat. Cura cu varză murată pentru un stomac deranjat este cel mai bun leac, ajutând și în caz de diaree, dar și de constipație. În plus, fibrele solubile din varză se leagă de grăsimi și le elimină mai rapid în tim-



pul digestiei, acest lucru ducând la un nivel mai mic de trigliceride sau colesterol. Pentru asta, femeile au nevoie de 25 g pe zi, iar bărbații – de 38 g de varză acra. Conține multă vitamina K, cunoscută pentru rolul ei în coagularea sângelui, dar, împreună cu vitamina C, contribuie la menținerea în stare bună a oaselor. Cristalele de calciu și fosfor refac structura osoasă, dar asta nu se întâmplă fără ajutorul vitaminei K.

■ Doina A. NEAGOE

**Alimente care slăbesc**

**Sunt alimente obișnuite, ușor de procurat și de pregătit în rețete savuroase, pentru că nici o dietă de slăbire nu trebuie să fie un chin.**



**Fasolea boabe.** Are proteine, fibre, nu conține grăsimi saturate, e gustoasă și sățioasă. Gătește-o dietetic, cu puțin ulei de măsline, roșii și ardei iute și savurează mănărica goală, fără pâine! Fasolea boabe reduce nivelul colesterolului rău (LDL). **Fulgii de ovăz.** Un bol mic de fulgi de ovăz va face stomacul să nu ceară de mâncare mult timp. Ovăzul conține amidon rezistent, un carbohidrat bun ce stimulează metabolismul și arde grăsimile. Mănâncă fulgii cu un pahar de lapte degresat. **Somonul.** E o sursă sigură de proteine, fără să vină și cu grăsimi dăunătoare la pachet. Împrietenește-te cu această legumă, dar nu numai pentru că previne cancerul: o porție de broccoli înăbușit (200 g) are doar 60 de calorii. Și taie foamea.

■ Doina A. NEAGOE

**Dovlecel gratinat cu ciuperci prăjite**

**Ingrediente pentru 5 porții:** 1,5 kg. dovlecei, 50 g. lămâie (sucul), 350 g. ciuperci, 100 g. margarină vegetală, 100 g. cașcaval vegetal ras, 30 g. verdeață de pătrunjel, 250 ml. smântână de soia, 2 g. piper măcinat, 20 g. sare, 50 g. pesmet.

**Modul de preparare:**

Dovlecelul curățat de coajă și eventualele semințe se trece prin răzătoare. Se fierbe de jumătate în apă cu sare și suc de lămâie, după care se scurge bine. Ciupercile se curăță, se spală, se taie în felii și se prăjesc în margarină vegetală înfierbântată până scade lichidul de vegetație. Se dă gust cu

sare, piper măcinat și verdeață de pătrunjel spălată și tocată mărunt. Un vas termorezistent se unge cu margarină vegetală și se pune în strat uniform jumătate din cantitatea de dovlecel. Se repartizează uniform peste dovlecel ciupercile prăjite, apoi se acoperă cu restul de dovlecel. Smântâna de soia se freacă cu cașcavalul vegetal ras, se sarează ușor și se toarnă peste dovlecel. Suprafața se presară cu pesmet și se stropește cu margarină vegetală topită. Vasul se introduce în cuptorul preîncălzit la 180 grade C și se coace preparatul aproximativ 20 minute, până se rumenește la suprafață. ■



**SUDOKU**

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

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**

**Este bărbat adevărat acela care-și învinge nu numai dușmanii, dar și dorințele.**

DEMOCRIT

**horoscop**



**Berbecul**

Aveți o zi foarte încărcată, cu multe probleme de rezolvat la serviciu și acasă. Ambiția și ideile originale vă ajută să duceți totul la bun sfârșit. Relațiile cu cei din jur sunt excelente. Țineți cont și de părerile partenerului de viață!



**Taurul**

Aveți succes în activitățile legate de cămin și în afaceri. Sunteți dornic să faceți schimbări în casă și pe plan financiar. Nu vă puneți speranțe prea mari în banii pe care trebuie să îi primiți dintr-o afacere!



**Gemenii**

Dimineață vă este imposibil să vă respectați programul. S-ar putea să vă întâlniți cu un fost coleg și să vă petreceți după-amiaza cu el. Rezolvați problemele financiare de care nu ați avut timp până acum.



**Racul**

Surviv evenimente neașteptate, care vă împiedică să vă respectați programul. S-ar putea să primiți musafiri sau să plecați în vizită la rude. Sunteți ajutat să rezolvați o problemă legată de cămin.



**Leul**

Simțiți nevoia să faceți o schimbare în casă. Va trebui să faceți mai multe drumuri scurte cu partenerul de viață. Trebuie să vă organizați mai eficient. Profitați de ajutorul pe care vi-l oferă o rudă mai în vârstă!



**Fecioara**

Zi bună mai ales pentru preocupări artistice. Intuiția și sensibilitatea vă stimulează creativitatea. Aveți mari șanse de reușită pe plan profesional, intelectual, dar și sentimental. Spre seară, sunteți invitat la prieteni.



**Balanța**

Grație intuiției și sensibilității, astăzi puteți avea succes pe plan profesional și social. Profitați de acest moment favorabil! S-ar putea să plecați într-o călătorie neprevăzută, în interes de familie.



**Scorpionul**

Nu vă lăsați afectat de lipsa de corectitudine a cuiva din anturaj! Nu promiteți nimic dacă nu sunteți sigur că puteți să vă țineți de cuvânt. După-amiază vă simțiți mai în largul dumneavoastră, mai ales după ce aflați că veți avea musafiri dragi.



**Săgetătorul**

Sunteți foarte optimist și aveți o imaginație de invidiat. Vă nemulțumește faptul că nu aveți fonduri suficiente pentru a începe o afacere. Puneți-vă inventivitatea la lucru! După-amiază s-ar putea să suferiți o dezamăgire sentimentală.



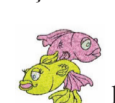
**Capricornul**

Puteți face planuri de viitor și începe noi activități în domeniul social. Aveți o sensibilitate mai mare decât de obicei. Vă simțiți foarte bine în compania prietenilor și a persoanei iubite. Nu luați decizii importante în grabă!



**Vărsătorul**

Astăzi au loc schimbări în bine pe plan social și profesional. Rezolvați și câteva probleme legate de casă. Spre seară, aveți ocazia să rezolvați o problemă sentimentală mai veche. Ascultați-vă intuiția!



**Peștii**

Intuiția vă ajută să rezolvați cu bine problemele de serviciu. Cu colegii de serviciu și șefii vă înțelegeți foarte bine, ba chiar vă susțin. După-amiază primiți vizita unor prieteni care vă propun să plecați într-o călătorie.

■ ARIADNA