

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sfântul Ierarh Grichentie, Episcopul Etiopiei; Sfântul Mucenic Bonifatie; Sfântul Mucenic Trifon; Sfânta Cuvioasă Aglaia

Calendar greco-catolic: Sf. m. Bonifaciu.

Soarele răsare la ora: 08.14
Soarele apune la ora: 16.45

1872: A fost dată publicității „Legea pentru alegerea mitropoliților și episcopilor eparhioți și constituirea Sfântului Sinod al Bisericii autocefale Ortodoxe Române”.

1898: S-a înființat, la Iași, Societatea Universitară Română, condusă de A. D. Xenopol.

1915: S-a născut Edith Piaf, cântăreața franceză (d. 1963)

1916: Primul război mondial: Se sfârșește Bătălia de la Verdun, dintre trupele germane și cele franceze.

1925: Apare, la București, săptămânalul „Cetatea literară” condus de scriitorul Camil Petrescu (până în iulie 1926).

1972: Nava spațială Apollo 17 a aterizat în Oceanul Pacific, încheind misiunea de aselenizare controlată.

1997: A avut loc premiera filmului „Titanic” (regia James Cameron), considerat unul dintre cele mai scumpe filme și situat pe primul loc în lista filmelor cu cele mai mari încasări din toate timpurile (11 premii Oscar).

2013: A murit Nae Lăzărescu, actor român (n. 1941)

Stil de viață

Dieta persoanelor cu hipertensiune

Persoanele care au hipertensiune trebuie să mănânce cu moderație sau să evite carnea grasă, mezelurile, grăsimile, produsele de patiserie, condimentele iuți, măslinile, conservele, supele la plic, alimentele de tip fast-food.

Potrivit studiilor, un mare dușman al hipertensivilor este sarea, pe care o folosim pentru a îmbunătăți gustul mâncării. De aceea, dacă ai fost diagnosticat cu hipertensiune arterială, este recomandat un regim cu cât mai puțină sare - maxim 5-6 g de sare pe zi. Ca să dai gust mâncării, folosiți condimente precum cimbrul, busuiocul, dafinul, oregano, leușteanul, pătrunjelul, tarhonul. Se poate mânca, în schimb, pește nesărat, carne de pui, de curcan, de vită, lapte degresat, iaurt, urdă dulce, caș, ciorbe și supe. În ceea ce privește dulciurile, le poți mânca pe cele



de casă, care nu au praf de copt ori bicarbonat de sodiu. Persoanelor cu tensiunea arterială crescută nu trebuie să le lipsească din dietă nici alimentele bogate în acizi grași Omega 3, precum peștele gras (macrou, hering, somon), ulei de rapiță și de soia, broccoli, semințe de dovleac, conopidă și nuci. Pentru reglarea tensiunii, este im-

portant să nu existe deficiențe de potasiu, care favorizează eliminarea sării din organism. Astfel, include în alimentație cartofi, banane, caise, sardine, morcovi, pere și portocale, care să îți asigure necesarul zilnic al acestui mineral. Un hipertensiv are nevoie de un aport zilnic de 5 g de potasiu.

■ Doina A. NEAGOE

Țelina, bună pentru sănătate

Datorită proprietăților numeroase benefice pentru organism ale acestei legume, te ferește și de numeroase afecțiuni grave.

Concret, țelina este un bun remediu naturist pentru reumatism, diabet și artrită. În plus, această legumă este recomandată și în cistită. Un alt beneficiu important pe care-l aduce țelina este că previne formarea pietrelor la rinichi, întărește sistemul imunitar,

menține inima și plămâni sănătoși. Mai mult, țelina este un partener de nădejde în regimurile de slăbire. Are puține calorii, dar este sățioasă. Un alt aspect important este faptul că ajută la eliminarea excesului de apă din organism. Țelina poate fi utilizată ca adjuvant sau ca mijloc direct de tratament, în litiază renală, edeme, hidropizie, bronșite cronice, astm, albuminurie, nervozitate, sterilitate, impotență, hipertensiune arterială, obezitate, demi-

neralizare, febră, ulceratii ale pielii, degerături. Țelina este interesantă și pentru diabetici deoarece conține o substanță asemănătoare insulinei. Mai nou, țelina este utilizată și ca un aliment antistres, având acțiune relaxantă asupra sistemului nervos. Este foarte indicată și în reumatism, caz în care se fac adevărate cure de țelină (cu frunze de țelină și cozile acestor frunze).

■ Doina A. NEAGOE

Tocană de ciuperci cu mămliguță

Ingrediente pentru 5 porții: 1 kg. ciuperci sau bureți proaspeți (sau 600 g. ciuperci conservate), 100 g. ceapă, 100 g. ardei grași, 300 g. roșii proaspete bine coapte sau 100 ml. bulion de roșii, 500 g. făină de mălai, 50 ml. ulei, 30 g. verdeață de pătrunjel, 15 g. sare, 150 ml. smântână de soia, 5 g. boia de ardei.

Modul de preparare:

Ciupercile sau bureții se curăță, se verifică ca să nu aibă viermi, se spală în apă rece și se taie julien. Dacă se folosesc ciupercile din conservă acestea se spală în apă rece și se scurg bine. Cele proaspete se fierb în apa cu sare până dau

în clocot după care se scurg de apă într-un strecurător. În cratiță curată se călesc puțin în ulei înfierbântat ceapa și ardeiul gras curățate, spălate și tăiate mărunt. Se adaugă o linguriță cu boia de ardei dulce. Se toarnă peste acestea ciupercile și se călesc împreună până scade lichidul lăsat de ele. Când tocnița este gata se adaugă roșiile decojite prin introducerea lor puțin în apă în clocot și tăiate în bucățele sau bulion. Se fierb împreună încă câteva minute. Se presară deasupra verdeața spălată și tocată mărunt. Se servesc cu mămliguță și smântână de soia sau fără aceasta. ■



horoscop

**Berbecul**

Veți avea posibilitatea să vă implicați în activități de tot felul și nu vă veți simți cătuși 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. În această zi veți avea parte de o mulțime de evenimente.

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.

**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.

**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. Relația cu superiorii ierarhici va fi deosebit de tensionată.

**Fecioara**

În plan profesional veți avea multe de făcut, iar rezultatele vor fi pe măsura eforturilor. Se pare că superiorii ierarhici vă apreciază inițiativele, chiar dacă nu întotdeauna se vede acest lucru. Pe cât posibil, evitați să vă implicați în discuții în contradictoriu.

**Balanța**

Energia dumneavoastră fizică va fi punctul forte în această perioadă, așa că nu este o problemă să vă treceți cât mai multe activități pe ordinea de zi. Din punct de vedere financiar nu aveți de ce vă plânge, așa că puteți face unele cheltuieli pentru divertisment.

**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. De alergătură nu veți scăpa nici în această zi. Va trebui să faceți o mulțime de drumuri pentru rezolvarea unor probleme personale, dar destul de plictisitoare.

**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. Ar fi bine totuși să nu vă implicați în activități cu grad mare de risc. Vi se vor repartiza noi sarcini de 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.

■ ARIADNA

SUDOKU

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

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 înțelept nu acel care se întristează de ce-i lipsește, ci acel care se bucură de ce are. – Democrit