

## Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Cuv. Ioan Scărarul; Sf. Prooroc Ioan; Sf. Euvula (Dezlegare la ulei și vin)

Calendar greco-catolic: Sf. Ioan Scărarul

Soarele răsare la ora: 07.15  
Soarele apune la ora: 19.59

**1392** - Prima atestare documentară a orașului Roman în timpul lui Roman I Mușat al Moldovei.

**1633** - S-a născut cronicarul moldovean Miron Costin (m. 1691), care a afirmat în opera sa istorică originea latină comună a moldovenilor, muntenilor și ardelenilor.

**1830** - S-au încheiat elaborarea de către Comisiile Divanurilor Moldovei și Țării Românești a Regulamentelor Organice, primele legi fundamentale ale Țărilor Române.

**1879** - A fost înființată Academia Română.

**1889** - S-a înființat Agenția Telegrafică Română (azi ROMPRES).

**1946** - A fost înființată Opera de Stat din Timișoara.

**1989** - A încetat din viață Nicolae Steinhardt (n. 29 iul. 1912), eseist și prozator a cărui valoare literară i-a fost recunoscută după moarte, când i s-a publicat „Jurnalul fericii” (1991).

**1998** - Ministrul Apărării, C.D. Ionescu, a semnat, la Washington, împreună cu omologul său american, William Cohen, „Acordul de neproliferare a armamentului de distrugere în masă”.

**2007** - Reprezentanții mai multor state din Europa de Est au încheiat în Ungaria un acord pentru construcția unei autostrăzi de mare viteză care va face legătura între Marea Baltică și Marea Neagră

Terapii  
Beneficiile uleiului de susan

În ciuda mărimii lor, semințele de susan, sub formă de ulei, te protejează de boli cauzate de creșterea tensiunii arteriale sau a nivelului de colesterol.

Consumul frecvent de ulei de susan normalizează tensiunea arterială. Potrivit unui studiu, s-a observat o îmbunătățire a stării hipertensivilor care au introdus în dietă ulei de susan. După numai 45 de zile, au reușit și să slăbească, ajungând la un indice de masă corporală mai mic, să-și reducă nivelul trigliceridelor și să crească aportul de vitamine A, C și E. Uleiul obținut din semințe de susan prăjite are culoare brună și nu este folosit la gătit, ci doar pentru a da un gust deosebit mâncărilor sau salatelor.

## Cereale integrale

Bogate în fibre și proteine, cerealele integrale, nerafinate sunt excelente pentru obținerea unei siluete de invidiat și păstrarea ei în timp, dar și pentru o digestie ușoară și menținerea sațietății.

Cerealele sunt și o sursă de carbohidrați sau glucide, care te ajută să ai mai multă energie de-a lungul zilei. Creierul, sistemul nervos și organele vitale au nevoie de glucide. Necesarul zilnic diferă de la o persoană la alta, în funcție de vârstă, greutate, gradul de activitate fizică deasă, dar se încadrează între 100 și 300 de grame. Un motiv pentru care merită să incluzi în dietă cereale integrale este acela că au în compoziție fibre. Ai nevoie de aproximativ 35 de grame de fibre

pe zi, iar cerealele conțin atât unele solubile, cât și insolubile. Ovăzul, bulgurele, orzul se digeră treptat, alungă pofta de mâncare exagerată și tentația de a alege un desert periculos pentru siluetă. Acoperindu-ți necesarul zilnic de fibre, reduci nivelul de colesterol rău, îți normalizezi glicemia și te protejezi de cancerul de colon. Cerealele integrale au în compoziție o substanță valoroasă pentru buna funcționare a sistemului digestiv și pentru topirea grăsimii abdominale: amidonul rezistent. După cum indică și denumirea acestuia, rezistă de-a lungul procesului de digestie, dar fără a fi inutil, deoarece hrănește bacteriile bune ale intestinului, în special pe cele din zona colonului, stimulează absorbția minerale-



mințe de susan, are efectul de a reduce nivelul colesterolului „rău”. Fitosterolii sunt alte substanțe care fac din uleiul de susan un aliment necesar în dieta indicată în caz de hipercolesterolemie. Acestea reglează nivelul de grăsimi în organism. De aceea, adăugarea lui în salate și mâncăruri scade riscul bolilor de inimă printre care se numără ateroscleroza.

■ Doina A. NEAGOE



lor, accelerează metabolismul și reduce nivelul glucozei din sânge. Dacă mănânci frecvent cereale, vei avea mai puțin șanse de a te balona. Contează însă și ce variantă alegi. Cerealele rafinate, care se găsesc în toate marile magazine, au efectul opus, în timp ce cele integrale ușurează și reglează digestia, eliminând problema balonării. În plus, scad riscul de diabet și de carențe nutritive.

■ Doina A. NEAGOE

Fasole cu cartofi și morcovi  
în sos de cocos

**Ingrediente pentru 5 porții:** 500 g fasole albă cu boabe mari, 1 kg cartofi cu coajă roșie, 500 g morcovi; 500 ml. lapte de cocos (obținut din supă de zarzavat cu nucă de cocos) sau lapte de soia; 20 g făină; 40 g margarină vegetală, 2 foi de dafin; 15 g concentrat de zarzavat; 2 g piper negru măcinat; 1 g, chimen măcinat; 30 g verdeață de mărar sau pătrunjel; 100 ml. ulei.

**Modul de preparare:** Boabele de fasole se curăț de impurități, se spală și de cu seară se pun la înmuiat în apă rece. A doua zi se scurg, se aruncă apa și se fierb în altă apă curată cu sare și cu foi de dafin. (Se pot folosi boabe de fasole conservate care sunt gata fierte). Când bobul de fasole este moale se scurge apa de pe ele și se

țin în oală acoperite cu un capac. Cartofii se curăț, se spală, se șterg cu un șervet, se taie în cubulețe și se prăjesc în mult ulei înfierbântat. Se scot separat într-un vas. În margarina vegetală înfierbântată se căleşte făina fără a prinde culoare. Se presară cu piper și chimen măcinat și se stinge cu lapte de cocos obținut din supă de zarzavat sau din apă fiartă cu concentrat de supă și cu nucă de cocos rasă în concentrație dorită. Se adaugă zahăr și sare dacă este necesar deoarece concentratul de zarzavat este sărat. Se adaugă morcovii curățati, spălați, tăiați în cubulețe mici și se lasă să fiarbă împreună 10-15 minute după care se adaugă boabele de fasole fiartă și cartofii prăjiți. Se aromează cu suc de lămâie. ■



## horoscop



## Berbecul

Prietenii și activitățile de divertisment vă vor ocupa cea mai mare parte a timpului liber. Este foarte posibil să aveți ocazia de a vă implica în colaborări ce se vor dovedi avantajoase din punct de vedere financiar. Nu este exclus nici ca partenerul de viață să aibă o realizare în această direcție.



## Taurul

Pentru deciziile pe care le aveți de luat ar fi bine să apelați la sfatul unor prieteni care vă vor ajuta să vă puneți ordine în gânduri. Veți obține un sprijin din partea acestora pentru a rezolva o problemă care vă stătea pe suflet de mai mult timp.



## Gemenii

Astăzi vor fi multe de făcut, veți avea parte de multă alergătură, iar obstacolele vor apărea ca din senin. Chestiunile financiare vă preocupă, dar până la urmă lucrurile vor ieși așa cum vă doriți. Nu trebuie însă să vă grăbiți nici măcar un pic.



## Racul

Vă bucurați de o creștere a popularității, ceea ce v-ar putea aduce și propuneri de colaborare deosebit de avantajoase. Discuțiile cu partenerul de suflet vă vor nemulțumi, dar spre sfârșitul zilei situația se va ameliora treptat.



## Leul

Este foarte posibil să vă puteți bucura de sprijinul familiei într-o chestiune care este de mare importanță. Nu veți putea să mizați pe sprijinul prietenilor într-o prea mare măsură, dar veți reuși să vă descurcați fără probleme. Ceva bani veți câștiga prin intermediul serviciului.



## Fecioara

Din punct de vedere mintal, randamentul dumneavoastră atinge limita superioară, ceea ce vă va permite să obțineți rezultate excelente în activitățile intelectuale pe care doriți să le duceți la bun sfârșit. Revederea unor vechi prieteni vă va face mai optimist.



## Balanța

Veți avea parte de o mulțime de cheltuieli care v-ar putea ridica probleme serioase. Nu este un moment favorabil pentru a vă implica în activități financiare riscante. Pe acasă este posibil să aveți discuții în contradictoriu, legate de bani.



## Scorpionul

Colaborările vă vor interesa în mod special, dar nu este cazul să acceptați fără o matură chibzuință ofertele pe care le veți primi. Relația cu partenerul de viață ar putea înregistra unele tensiuni, dacă nu veți reuși să vă controlați impulsivitatea.



## Săgetătorul

Traversați o perioadă extrem de agitată, în care veți avea parte de o mulțime de evenimente minore, care însă vă vor ține o bună bucată de vreme cu sufletul la gură. De energie nu veți duce lipsă, însă nu vă implicați în mai multe activități.



## Capricornul

Situația financiară vă avantajează, deși cheltuielile pe care le veți fi tentat să faceți o investiție care vă va goli buzunarele, dar vă veți redresa în cel mai scurt timp. Chestiunile sentimentale vă interesează în mod special.



## Vărsătorul

Veți avea o serie de nemulțumiri în familie pe care, chiar dacă le veți discuta cu rudele, nu veți reuși să le rezolvați. Mare atenție, căci nu ar fi exclus nici să se strice ceva pe acasă. Dacă aveți de gând să plecați la un drum, mare atenție, căci la mijlocul intervalului este posibil să aveți unele probleme legate de acte.



## Peștii

Conjunctura astrală vă favorizează cu condiția să nu vă grăbiți cătuși de puțin. Dacă veți avea răbdare și nu veți sări peste etape este posibil să aveți parte și de realizări mai deosebite. Partenerul de viață ar putea avea și el o realizare.

■ARIADNA

## SUDOKU

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

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

„Prin recunoașterea greșelii, spiritele bărbătești se înalță și se întăresc.” - J.W. GOETHE