

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
Sf. Ap. Andronic; Sf. Iunia;
Sf. Cuv. Nectarie și Teofan
(Dezlegare la pește)

Calendar greco-catolic:
Sf. Ap. Andronic; Sf. Iunia;
Fer Ioan Scheffler

Soarele răsare la ora: 05.54
Soarele apune la ora: 21.04

1749 - S-a născut medicul englez Edward Jenner, inventatorul vaccinului contra variolei. (d. 26 ianuarie 1823)

1904 - S-a născut actorul francez Jean Gabin. (d. 15 noiembrie 1976)

1920 - S-a născut Geo Dumitrescu, poet și traducător: „Jurnal de campanie”, „Poezii, ediție completă și definitivă”, „Aventuri lirice” (d. 28 septembrie 2004).

1940 - Germania nazistă ocupă Belgia.

1970 - Exploratorul Thor Heyerdahl începe călătoria sa pe apele Atlanticului în ambarcațiunea din papyrus Ra II.

1994 - Ion Iliescu a promulgat Convenția Europeană a Drepturilor Omului.

1995 - Alpinistul Constantin Lăcătușu a devenit primul român care a atins vârful Everest

1999 - Ehud Barak devine premier al Israelului.

2001 - Saddam Hussein a fost reales la conducerea partidului Baas aflat la putere în Irak din iulie 1979.

Terapii

Castraveții murați, aliați de nădejde ai sănătății

Castraveții murați sau alte legume sunt bogate în fibre necesare procesului digestiv și luptei împotriva cancerului.

Castraveții conțin antioxidanți, care luptă cu radicalii liberi, implicați în procesul de îmbătrânire al organismului. Majoritatea legumelor sunt bogate în magneziu și fier. Murăturile fermentate conțin anumite bacterii, care luptă împotriva tuturor bolilor cauzate de microbii care populează intestinale. Un consum regulat de murături obținute printr-un proces natural de fermentație combate astmul, dermatitele și previne cancerul de colon. Condimentele utilizate de gospodine la pre-



pararea murăturilor sunt foarte importante. Mărutul este bogat în flavonoizi care ajută foarte mult organismul, semințele de muștar sunt cunoscute pentru rolul lor important în procesul digestiv, însă, se pare, că ele ajută și la prevenirea Alzheimerului, iar usturoiul are capacitatea de a ține sub control

dezvoltarea bacteriilor în organism. Murăturile nu sunt un dușman al siluetei. Specialiștii recomandă murăturile chiar și pe timp de vară, în orice dietă datorită numărului mic de calorii. Mai mult, acestea sunt bogate în fibre și ajută procesul de digestie.

■ Doina A. NEAGOE

Plante care ajută ficatul

Specialiștii în medicină naturistă spun că există anumite plante care pot reduce efectele deteriorării celulei hepatice.

Ciulinul laptelui e recomandat pentru o cură naturală. Această plantă conține un antioxidant numit silimarina și poate fi folosită pe termen lung.

Cercetătorii au demonstrat că silimarina are efecte pozitive, în caz de ciroză, hepatică cronică și alte boli inflamatoare ale ficatului. Anghinarea este un remediu eficient. Conține un ingredient activ, numit cinarin. Acesta protejează celula hepatică de toxinele provenite în special din alcool și din substanțele chimice, regenerează

ficatul, stimulează bila, reduce colesterolul și trigliceridele. Păpădia este ideală pentru tratarea ficatului. Se pot folosi toate părțile florii, dar cel mai popular remediu este rădăcina de păpădie. Frunzele sunt și ele recunoscute pentru susținerea sănătății rinichilor.

■ Doina A. NEAGOE

Pui Teriyaki

Ingrediente
4 pulpe de pui dezodate (cu sau fără piele); 1 bucățiță ghimbir; 1 lingură ulei

Sos
4 linguri sos de soia (Kikkoman); 4 linguri mirin; 1 lingură rasă zahăr.

Preparare
Se dă ghimbirul pe răzătoarea mică, ca să obținem cam o linguriță de pastă. Se masează pulpele cu pasta de ghimbir și se lasă să stea la temp. camerei între 30 minute și 1 oră. După acest timp se masează pulpele cu ulei. Se amestecă ingredientele pentru sos până zahărul e dizolvat complet. Se încinge timp de 5 minute o tigaie largă de fontă (aprox. 25 cm diametru, cât să cuprindă pulpele pe un singur strat), fără adaos de grăsime. Se pun pulpele în tigaie, cu pielea (sau partea unde a fost pielea) în jos. Se prăjesc 3 minute, apoi se întorc și se

prăjesc încă 3 minute pe cealaltă parte. Dacă pulpele au lăsat multă grăsime, scurgeți-o din tigaie. Se toarnă sosul peste pulpe și se acoperă tigaia cu un capac timp de 2 minute. Se ridică capacul și se lasă să fiarbă sosul în continuare până se reduce de tot. În acest timp întoarceți pulpele când pe o parte când pe alta să se glazureze peste tot. La început sosul doar va fierbe, apoi se va îngroșa și va începe să arate ca un caramel, apoi încet devine foarte lipicios și se va lipi de pulpe, iar pulpele se vor închide treptat la culoare, până vor ajunge rumene-portocalii. Acest pas nu durează mult, în jur de 2-3 minute. Când nu se mai vede decât foarte puțin sos lipicios pe fundul tigăii, iar pulpele sunt lucioase, stingeți focul. Se servește imediat cu orez prăjit în stil japonez sau orez cu susan. ■



horoscop



Berbecul

Vi se vor face tot felul de propuneri interesante, dar persoana care vi le face nu vă prea trezește 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

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, căci ați rămas mult în urmă la acest capitol.



Racul

Se pare că astăzi cei din jur vor fi puși pe critică. Ar fi de dorit să vă manifestați cu mai multă prudență, căci cineva încearcă să țeară intrigi în jurul dvs. Veți primi o propunere de colaborare care vă va tenta, totuși, atenție!



Leul

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 care vă va tenta în mod special, dar înainte de a o accepta 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. Pe cât posibil, evitați discuțiile în contradictoriu cu partenerul de viață dacă doriți să aveți o zi liniștită.



Balanța

Nu sunteți înconjurat de oameni cu rol pozitiv în planurile dvs., ci unii vă trag înapoi, vă influențează negativ cu tot felul de critici sau temeri care într-un final vor avea efect și asupra dvs. Poate treceți la schimbări!



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. Nu este exclus să aveți o surpriză din partea unei rude mai tinere.



Săgetătorul

Energia fizică nu este la nivelul obișnuit, așa că, pentru a face față unei zile atât de încărcate, va trebui să apelați la sprijinul unui prieten de încredere. Spre seară, veți primi câteva informații care vă vor relaxa.



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.



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 lauda calitățile mentale.



Peștii

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

SUDOKU

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

„Diferența între oameni o face numai educația.”

J. LOCKE