

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:

(†) Sf. Ap. Petru și Pavel
Calendar greco-catolic:
Sf. Apostoli Petru și Pavel
(Ap 2 Cor 11, 21-33; 12, 1-9;
Ev Mt 16, 13-19)

Soarele răsare la ora: 05.40
Soarele apune la ora: 21.31

120 - O diplomă militară descoperită la Porolissum menționează pentru prima dată un guvernator al Daciei Superior, Cn. Minucius Faustinus Sex. Iulius Severus.

1400 - A început domnia lui Alexandru cel Bun în Moldova (până la 1 ianuarie 1432).

1798 - S-a născut poetul italian Giacomo Leopardi, unul dintre cei mai importanți poeți ai secolului XIX. (m. 14 iunie 1837)

1819 - S-a născut Nicolae Bălcescu, istoric și scriitor, fruntaș al Revoluției de la 1848 din Muntenia. Înființează împreună cu Ion Ghica și Christian Tell organizația secretă Frăția. (moare la Palermo la 29 noiembrie 1852)

1858 - S-a născut inginerul George Goethals, constructorul Canalului Panama (m. 21 ianuarie 1928)

1873 - S-a născut Petre Antonescu, arhitect și profesor universitar. (m. 23 aprilie 1965)

1884 - A fost adoptată noua Lege electorală, pe baze cenzitare, prin care corpul electoral era împărțit în trei colegii pentru Camera Deputaților și două colegii pentru Senat.

Stil de viață

Vara, respectați stilul de viață sănătos!

Grăsimile bune, nesaturate, se regăsesc în produsele care au consistența moale sau chiar lichidă, chiar la temperaturi scăzute, cum ar fi în frigider.

Un exemplu foarte bun de meniu pe timp de vară ar trebui să conțină o salată, o friptură la grătar din piept de pui sau pește și, de ce nu, o supă de legume seara, ușoară pentru digestie. Pe lângă alimentație, nu trebuie să uităm de hidratare, care este baza unui stil de viață sănătos. Nu uitați de apă, minim 1,5 litri pe zi. Dacă nu vă place apa simplă, obișnuiți-vă să vă faceți limonadă, fără za-

hăr, sau ceaiuri din plante vrac. Sfatul nutriționiștilor este clar: încercați să le beți neîndulcite, iar dacă nu puteți adăugați o linguriță de miere de albine naturală. Uitați așadar de zahăr sau îndulcitori, care fac mai mult rău decât bine. Formula pentru calculul necesarului de lichide este relativ simplă și luați în considerare - printre altele - vârsta, greutatea, efortul depus și temperatura mediului ambiant. Lichidele sunt toate surse bune de apă: ceaiul, sucurile de fructe, supele, ciorbele, laptele (preferabil degresat). Fructele cu un conținut mare de apă, precum pepenele roșu, se pot consuma de asemenea în



sezonul cald în scopul hidratării. Acordați atenție cantității de lichide consumate și aveți grijă ca mesele să fie ușoare și sănătoase.

■ Doina A. NEAGOE

Dieta de 1000 de calorii/zi

S-a demonstrat că greutatea peste cea indicată stă la baza unor numeroase afecțiuni ale omului modern. Iată un model de regim hipocaloric pentru o zi (cca 1000 calorii, 75 g proteine, 100 g glucide, 35 g lipide).

Dimineața: 200 ml lapte. Ora 10: o chiflă (50g) sau o felie de pâine cu brânză de vaci sau carne fiartă slabă (50g). Ora 12: o cafea neagră cu îndulcitor. Prânz: felul I - salată de crudități: din 200 g varză sau ridichi, andive, salată verde, castraveți, roșii, ardei gras, cu o linguriță de ulei, lămâie, oțet. Salata poate fi înlocuită cu 1-2 farfurii de supă sau legume din aceleași legume și în aceleași cantități ca salatele, dar se pot adăuga lobodă, spanac, dovlecei, conopidă. Felul II - 100 g carne slabă de vacă, pasăre, mânzat, friptă, fiartă sau rasol sau 150 g pește slab fiert,



la cuptor sau 150 g brânză de vaci. Felul III - un măr (100g). Cină: felul I - 150 g cartofi fierți sau 200 g dovlecei/fasole verde, cu 2 lingurițe de iaurt; felul II - 100 g carne slabă friptă sau 150 g pește slab; felul III - 1 măr.

■ Doina A. NEAGOE

Pui în sos de muștar și tarhon

Ingrediente:

- 1 kg carne de pui (am folosit aripioare, dar se pot pune și pulpe inferioare sau superioare, cu sau fără piele)
- 2 cepe
- 4 căței de usturoi
- 100 ml vin alb sec
- 4 linguri oțet de Jerez (sau oțet de vin roșu)
- 2 câni supă de pui
- 50 gr pastă de roșii (1 lingură cu vârf)
- 2 fire tarhon
- 1/3 legătură pătrunjel
- 1 lingură smântână
- 2 lingurițe muștar
- 1 lingură ulei
- 1 lingură unt
- sare

Preparare:

Se încing untul și uleiul într-o tigaie suficient de largă ca să cuprindă bucățile de pui. Dacă nu aveți așa ceva, puteți prăji puilul în tranșe. Se așează bucățile de pui în tigaie și se prăjesc pe ambele părți până se rumesc un pic. Se scot din tigaie.

1. Se adaugă ceapa tocată foarte foarte mărunt și se căleşte până se înmoaie bine de tot. Se adaugă usturoiul curățat și tăiat în două și se mai căleşte 2 minute.

2. Se stinge ceapa cu vin și se fierbe la foc mai mare până se evaporă. Se adaugă oțetul și se fierbe până se evaporă și el.

3. Mutăm carnea prăjită într-o oală și se toarnă tot conținutul tigăii peste ea.

4. Se adaugă supa, pasta de roșii, tarhonul și pătrunjelul (întregi) și se aduce la fierbere.

* se adaugă suficientă supă cât să acopere bucățile de carne;

5. Din acel moment se fierbe 30 minute dacă ați folosit aripi de pui sau 45 minute dacă ați folosit pulpe.

6. Când carnea e fiartă, se scoate verdețea din oală și se aruncă. Se scoate carnea pe o farfurie și se acoperă cu folie să stea caldă. Sosul rămas în oală ar trebui să fie destul de gros. Dacă nu e, mai fierbeți-l un pic la foc mare până se reduce și se îngroașă.

7. În sosul din oală se adaugă muștarul și se amestecă bine. Se dă doar un clocot. Se trage oala de pe foc.

8. Se amestecă smântâna cu 4-5 linguri de sos, adăugate una câte una. Se toarnă amestecul în sos și se omogenizează. Se gustă sosul de sare și se adaugă dacă e nevoie (supa, muștarul folosite erau deja sărate).

9. Se servește cu piure de cartofi, mămliguță sau paste. ■



horoscop

Berbecul



O mulțime de probleme de soluționat, sunteți în vervă și veți reuși, ca atare, să duceți la îndeplinire aproape tot ceea ce v-ați propus. Dar... cele legate de locuința dvs. mai au de așteptat, în primul rând din motive financiare.

Taurul



Abilitatea dumneavoastră de comunicare cu partenerii de afaceri este maximă, iar rezultatele se vor dovedi peste așteptări. Nu uitați, însă, că mai aveți și acasă unele probleme a căror rezolvare o tot amânați.

Gemenii



Parcă, parcă situația dumneavoastră financiară se îmbunătățește în această zi, grație unei sume neașteptate de bani care vă va intra la buget. Sănătatea este excelentă, iar în plan sentimental dominantă este buna înțelegere cu persoana iubită.

Racul



Perioadă propice soluționărilor în planul vieții persoanelor, acest lucru pentru că dispuneți de suficient timp în acest scop. Spre seară, o rudă vă face o vizită neașteptată. Sănătatea este bună.

Leul



Dacă aveți de purtat discuții pe marginea afacerilor, sunteți sfătuit(ă) de astre să obțineți o amânare. Nu sunteți în cea mai potrivită dispoziție și nu este exclus să comiteți unele greșeli. Atenție!

Fecioara



Tratați cu indiferență problemele cu care se confruntă o rudă cu toate că mai bine ar fi să le acordați ceva mai multă atenție. Sunteți o persoană gata să-i asculte pe cei din jur, procedați și în acest caz la fel.

Balanța



Perioadă calmă, în care vă vedeți de treburile profesionale, participați la unele întâlniri de afaceri. Acasă - vești bune veți primi de la unul dintre părinți sau copii. Sănătatea este excelentă!

Scorpionul



Perioada este favorizată de astre, în special în ceea ce privește viața intimă. Vă veți dovedi o persoană agreabilă și față de cei din jur, nu e de mirare ca o persoană din anturaj să vă facă o propunere pe care e bine să o aveți în atenție.

Săgetătorul



Vă simțiți excelentă, în mare măsură pentru că în plan sentimental totul decurge cum nici nu se poate mai bine! Acasă, vă faceți îndatoririle în fugă, atenție însă, partenerul e cu ochii pe dvs.

Capricornul



Perioadă bună în toate planurile, trebuie să faceți față mai multor invitații de petrecere a timpului liber. Nu este exclus să aveți parte de o mare surpriză sentimentală. Sănătatea este excelentă.

Vărsătorul



Pot apărea unele probleme de sănătate, cauzate în principal de stresul pe care-l veți avea în această zi. Astrele vă sfătuiesc la cât mai multă odihnă, trebuie să vă refaceți forțele.

Peștii



Perioada este mai degrabă una fără evenimente în plan profesional. Sentimental, însă, pot interveni unele noutăți legate de persoana dragă inimii. Sănătatea este bună. ■ ARIADNA

SUDOKU

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

Un cuvânt de dragoste adresat celor nefericiți înseamnă o mare binefacere.

S. PELLICO