

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
Sf. Cuv. Simeon și Ioan Pustnicul; Sf. Prooroc Iezechiel;
†) Sf. Cuv. Rafail și Partenie de la Agapia (Post)
Calendar greco-catolic:
Sf. cuv. Simeon și Ioan.

Soarele răsare la ora: 05.58
Soarele apune la ora: 21.18

1718 - A fost încheiat Tratatul de la Passarowitz, prin care Banatul și Oltenia treceau în stăpânirea Imperiului Habsburgic.

1774 - A fost încheiat Tratatul de la Kuciuk-Kainargi, între Turcia și Rusia, care se obliga să evacueze teritoriul Țărilor Române. Se prevedea: scutirea Principatelor de plata haraciului pe o perioadă de doi ani, confirmarea vechilor privilegii acordate acestora, dreptul Rusiei de a interveni la Poartă în favoarea Țărilor Române.

1808 - S-a născut, la Bocșa, județul Sălaj, Simion Bărnuțiu, scriitor, estetician, om politic, conducător al Revoluției române de la 1848 din Transilvania (m. 28 mai 1864)

1821 - S-a născut poetul, scriitorul și omul politic Vasile Alecsandri. (m. 22 august 1890)

1868 - România a semnat Convenția internațională telegrafică de la Viena, care înlocuia Convenția de la Paris din data de 17 mai 1865.

SUDOKU

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

„Nu te lăsa ademenit să contrazici. Înțelepții cad în neștiință când se ceartă cu cei neștiutori.”

JOHANN W. VON GOETHE

Femina

Murele și utilizarea lor în fitoterapie

Virtuțile terapeutice ale murelor sunt date de numeroasele principia active pe care le conțin.

Murele sunt sărace în calorii (35Kcal/100 g) și sunt o sursă deloc neglijabilă de vitamine: provitamina A, vitamine din complexul B, în special B3, B5 și B9, vitaminele C, E și K. Murele conțin, de asemenea, elemente esențiale pentru organism, cum sunt potasiul, magneziul, calciul și fosforul, dar și oligoelemente precum fierul, cuprul sau chiar seleniul. Culoarea murelor este dată de substanțe numite antociani ce au proprietăți eficiente de a combate radicalii liberi din organism. Antioxidanții din mure ajută și la protejarea organismului împotriva unor boli cronice. Murele ajută la menținerea sănătății oaselor, a sistemului circulator, a sistemului digestiv etc. Murele au o capacitate de absorbție a radicalilor de oxigen (ORAC)

de aproximativ 28 micromoli la 100 g de fructe, fiind unele dintre cele mai bogate surse de antioxidanți. De asemenea, Murele au un conținut ridicat de fibre. Consumul de mure asigură un aport important de fibre, necesar unei diete sănătoase. Ele vă ajută să mențineți o bună funcționare a sistemului digestiv. S-a demonstrat că murele ameliorează rapid simptomele tulburărilor digestive cum sunt diareea sau inflamații la nivelul intestinelor. Consumul de fibre din mure ajută la reglarea cantității de zahăr din sânge, fiind un ajutor vital pentru persoanele care suferă de diabet sau alte boli asociate acestuia. Taninurile reprezintă o altă grupă de substanțe foarte importante care se regăsesc în mure. Conținutul ridicat de taninuri din mure ajută la protejarea diferitelor țesuturi din organism. Ele ajută la creșterea vitezei de coagulare ajutând la vindecarea mai rapidă a rănilor sau



tăieturilor. Murele proaspete reprezintă o excelentă sursă de vitamina C. O cană de mure conține aproximativ 30 mg de vitamina C. Vitamina C din mure ajută la întărirea sistemului imunitar, este un bun ajutor în lupta împotriva unor infecții minore cum ar fi roșul în gât sau inflamații de la nivelul cavității bucale, dar ameliorează și simptomele gripei.

■ Doina A. NEAGOE

Castravetele și țelina previn deshidratarea

Deshidratarea înseamnă că organismul pierde mai multe lichide decât cele pe care le consumați. Dacă nu este tratată, se poate înrăutăți și poate deveni o problemă serioasă.

Femeile și bărbații ar trebui să consume 2,7 litri de apă pe zi, spun medicii, dacă vor să aibă părul mai strălucitor, pielea mai tânără și, în general, o stare de bine. Mai ales vara, e important să bem cele minimum opt pahare de apă, pentru că din cauza transpirației corpul nostru pierde mai multe

lichide și apare riscul deshidratării. Totuși, nu toată lumea poate să bea atâta apă. De aceea, e bine să ținem minte că aproximativ o cincime din apă o putem lua din alimente. Așa că iată ce alimente să mâncăm vara asta, ca să rămâm hidratat. Castravetele – are 96,7% apă, deci, practic, e ca și cum ai bea un pahar cu apă, atunci când mâncăm un castravete mare. Îl poți mânca în salate, alături de puțin humus sau, dacă vrei să obții cel mai puternic efect de hidratare, amestecă-l cu iaurt, mentă și puțină gheață, pentru a face o supă rece de castrave-

te. E atât de răcoritoare, încât ar putea deveni rapid felul tău preferat de mâncare, vara asta. Țelina – cu 95% apă, îi "suflă în ceafă" castravetelui în acest top al alimentelor super hidratante. În plus, țelina e perfectă pentru dieta de vară, pentru că o tulpină are numai 6 calorii, dar conține fibre, care cresc senzația de sațietate. Dacă adăugăm la asta și vitaminele A, C și K și faptul că țelina neutralizează acidul din stomac, calmând arsurile, atunci cu siguranță putem trece și țelina pe lista alimentelor preferate în această vară.

■ D. A. N.

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. Se așază bucățile de pui în tigaie și se prăjesc pe ambele părți până se rumenesc un pic. Se scot din tigaie.
1. Se adaugă ceapa tocată foarte foarte mărunț și se călește până se înmoaie bine de tot. Se adaugă usturoiul curățat și tăiat în două și se mai călește 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 verdeța 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 pasate. ■

horoscop



Berbecul

Sunteți decis să terminați o activitate începută mai demult, pentru casă. Puteți beneficia de ajutorul unei rude, dar va trebui să îi suportați sfaturile insistente. Spre seară s-ar putea să vă viziteze un prieten bun.



Taurul

Aveți tendința să vă dedicați total muncii și să neglijați relațiile sentimentale. Acordați mai multă atenție familiei. După-amiază vi se propune să intrați într-o afacere. Nu vă grăbiți, pentru că există riscul unui eșec.



Gemenii

Cu sprijinul financiar al unei rude vă puteți îndeplini dorința de a cumpăra câteva obiecte de uz casnic. Este o zi favorabilă investițiilor și întâlnirilor cu prietenii, însă nu vă neglijați nici partenerul de viață.



Racul

Ar fi bine să nu vă planificați treburi importante pentru astăzi, pentru că este puțin probabil să vă puteți respecta programul. Puteți să vă ocupați de problemele financiare, pentru că aveți șanse de reușită. Evitați orice fel de speculații!



Leul

Sunteți hotărât să faceți o schimbare în relațiile sentimentale. După-amiază vă simțiți foarte bine într-o vizită la prieteni, unde vă aflați în centrul atenției. Fiți diplomat și evitați discuțiile în contradictoriu.



Fecioara

Aveți succes în afaceri și în activitățile desfășurate pentru cămin. Aveți grijă să nu începeți prea multe treburi deodată. Seara vă vizitează un prieten cu care nu v-ați mai văzut de mult timp.



Balanța

Chiar dacă aveți multe probleme de rezolvat, ar fi bine să vă relaxați mai mult. După-amiază este posibil să faceți cunoștință cu o persoană deosebită, care va juca un rol important în viața dumneavoastră sentimentală.



Scorpionul

S-ar putea să fiți dezamăgit din cauza unei afaceri care nu merge conform așteptărilor. Nu vă descurajați, pur și simplu nu este o zi bună pentru afaceri. Petreceți mai mult timp cu persoana iubită și faceți planuri de viitor.



Săgetătorul

Faceți schimbări radicale în viața dumneavoastră, mai ales în privința relațiilor sentimentale. Faceți cunoștință cu mai multe persoane importante, care v-ar putea deveni parteneri de afaceri.



Capricornul

Aveți succes în toate activitățile casnice. Primiți o sumă importantă de pe urma unei afaceri și vă faceți planuri de viitor cu partenerul de viață. Nu începeți decât ceea ce sunteți sigur că puteți termina.



Vărsătorul

Sunteți puțin descurajat de numărul problemelor pe care le aveți de rezolvat. Cu calm și răbdare, veți reuși. Aveți șanse să faceți schimbări în casă, spre bucuria partenerului de viață. Ar trebui să vă odihniți mai mult.



Peștii

Aveți șanse mari să rezolvați probleme legate de cămin. Partenerul de viață vă ajută. După-amiază s-ar putea să întâmpinați probleme de natură birocratică. Trebuie să vă bazați pe intuiție. Ar fi bine ca după-amiază să vă odihniți cât mai mult.

■ARIADNA