

## Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:  
†) Sf. Ier. Spiridon, Ep. Trimitundeii; Sf. Mc. Sinet; Sf. Ier. Alexandru, ep. Ierusalimului (Dezlegare la pește)

Calendar greco-catolic:  
Sf. ep. Spiridon al Trimitundeii, Taumaturgul.

Soarele răsare la ora: 08.07  
Soarele apune la ora: 16.43

1868: Înființarea agenției diplomatice române la Viena.

1893: S-a născut Edward G. Robinson, actor american de origine română (d. 1973)

1896: Guglielmo Marconi a făcut, la Londra, prima demonstrație publică a radioului.

1939: S-a născut Tudor Octavian, scriitor și publicist român

1941: Al doilea război mondial: La insistențele guvernelor german și italian, România declară război Statelor Unite. Între cele două țări nu au loc operații militare directe, momentul marcând ruperea relațiilor diplomatice.

1953: S-a născut Dan C. Mihailescu, istoric și critic literar, traducător, cronicar literar român

1983: A murit Amza Pellea, actor român de teatru și film (n. 1931)

1955: S-a născut Sorin Ilieșiu, operator și regizor de film român

1962: S-a născut Ovidiu Ioan Silaghi, politician român

1992: A luat ființă formația de muzică folk-pop „Pasărea Colibri”.

Stil de viață  
Curmalele și imunitatea

Dulci și lipicioase precum acadelele, curmalele rămân în mintea românilor drept fructe de iarnă.

Cu un conținut mare de fructoză și glucoză, curmalele au totuși puține calorii și multe proteine. Este motivul pentru care sunt folosite în alimentația raw pe post de zahăr și liant al altor ingrediente, rezultând niște dulciuri fără foc absolut senzațional.

Uleiul de curmale are proprietatea de a îmbunătăți circulația sângelui, prevenind coagularea și formarea trom-

## Stresul și alimentația

Stresul încarcă sistemul nervos, ne extenuază, ne slăbește imunitatea și ne ridică gradul de oboseală, insomnie și afecțiuni medicale. Iată câteva alimente care ne pot ajuta să reducem consecințele stresului.

Coacăzele neagre sunt o sursă de vitamina C, datorită căreia organismul nostru este mai puțin predispus la infecții. Pentru buna funcționare a sistemului nervos sunt responsabile vitaminele din grupa B ce au un efect calmant, dând energie și ajutându-ne să uităm de griji. Le putem găsi în produsele ca de exemplu: carne, pește, lapte, drojdie, griș, cereale, păstăi, varză, morcov,

busurilor, stimulează imunitatea și îmbunătățește absorbția generală a nutrienților în organism. Consumul regulat de curmale ajută la imunitate datorită combinației fericite dintre vitaminele A, B și C.

În perioada rece, curmalele, câte 6-7 pe zi, te ajută să îți piept infecțiilor respiratorii.

În țările unde curmalele cresc cam ca la noi merele, sunt folosite intens în alimentația femeilor care alăptează, întrucât îmbogățesc laptele cu cele mai importante vitamine și minerale necesare unei dezvoltări armonioase și unei

spanac, cartofi, avocado, banane, nuci, alune sau migdale. Vitamina C ne întărește sistemul imunitar, apărându-ne de infecții sau încetinind evoluția acestora – o putem găsi în varza murată și în legumele ca de exemplu spanac, broccoli, conopidă, varză de Bruxelles, roșii, ceapă și de asemenea în citrice, zmeură, mere și afine. Împotriva stresului o influență benefică o au plantele medicinale ca de exemplu: roiniță, busuioc, valeriană, rostopască, hamei, cimbru, maghiran sau nușoară. Pe baza lor putem să facem ceaiuri, dar le putem adăuga și la salate, sau ca un condiment la diferite specialități. În momentele stresante putem avea o poftă nestăpânită



imunități ca la carte. Nu în ultimul rând, consumul regulat de curmale ajută în anemia cronică, în îmbunătățirea activității tractului intestinal.

■ Doina A. NEAGOE

de a mânca – este mai mult decât recomandabil evitarea dulciurilor și a chipsurilor, fiind mai indicat un morcov tânăr, o gulie, un castravete, eventual niște fructe uscate sau nuci. Merită băută multă apă – aceasta reducând efectele stresului și al oboselii, permițând recuperarea energiei pierdute. Ciocolată reduce stresul, trezește mintea și ne aduce buna dispoziție – un adevărat merit îl are magneziului care moderează activitatea celulelor nervoase. Zincul și seleniul provoacă producerea endorfinei (hormonul bucuriei). Deci o bucată de ciocolată din când în când, sigur nu ne va face rău

■ Doina A. NEAGOE

## Dovlecel patison cu brânză tofu condimentată

Ingrediente pentru 5 porții: 2 dovlecei patison stelați cruzi (circa 500 g. bucata), 70 ml. ulei, 15 g. sare, 1 g. piper măcinat.

Pentru brânza condimentată: 300 g. brânză tofu, 100 g. castraveci murăți, 30 g. usturoi, 150 ml. smântână de soia, 25 g. verdețură de mărar, 15 g. sare, 1 g. piper măcinat.

Modul de preparare:

Prima dată se pregătește pasta de brânză tofu. Frunzele de pătrunjel spălate se toacă fin. Usturoiul curățat și spălat

se zdrobește. Castravecii se taie în cubulețe mici. Brânza tofu se zdrobește cu o furculiță apoi se amestecă cu smântâna de soia, mărar, usturoi și castravecii murăți. Dovlecelul stelat se spală, se șterge și cu coajă cu tot se taie în felii de 1 cm. grosime. Se lasă și sămăburiile cruzi din mijlocul lui. Uleiul se amestecă cu sare și piper măcinat. Feliile de dovlecei se ung cu uleiul condimentat și se frig pe grătarul încins sau într-o tigaie. Crema de brânză tofu condimentată se unge deasupra dovlecelor calzi.



## horoscop



## Berbecul

Sunteți indispuș din cauza atmosferei tensionate de la serviciu. Nu vă faceți probleme, toanele șefului vor trece în curând! Trebuie să vă păstrați calmul și să evitați discuțiile în contradictoriu.



## Taurul

Nu vă puteți respecta programul din cauza unor evenimente neprevăzute. Nu vă puneți prea mari speranțe într-o afacere, pentru că s-ar putea să aveți parte de o dezamăgire.



## Gemenii

Nu este o zi favorabilă activităților intelectuale. Vă cam lipsește inspirația și nu reușiți să terminați o lucrare importantă. Fiți mai prudent la serviciu, altfel riscați să aveți discuții aprinse cu colegii.



## Racul

Astăzi, o rudă apropiată vă ajută să depășiți un moment dificil din relațiile partenieriale. După-amiază stați mai bine cu moralul, mai ales după ce primiți o sumă importantă dintr-o colaborare.



## Leul

Dimineață s-ar putea să fiți puțin deprimat și să vă simțiți lipsit de vlagă. Relațiile sentimentale sunt foarte bune. Împreună cu persoana iubită puteți rezolva o problemă importantă. Odihniți-vă mai mult!



## Fecioara

Dacă nu vă controlați nervozitatea, riscați să aveți neplăceri atât la serviciu, cât și acasă. Concentrați-vă asupra problemelor cu adevărat importante. Cu banii nu stați prea bine, deci, fiți mai atent la cheltuieli!



## Balanța

Astăzi ar fi recomandabil să amânați activitățile care necesită tact și putere de concentrare. Spre seară primiți un cadou de la o rudă mai în vârstă, care vă redă starea de optimism.



## Scorpionul

Nu vă asumați prea multe responsabilități, pentru că riscați să nu le faceți față. Nu este momentul să vă ocupați de afaceri. Dacă plecați într-o călătorie, aveți toate șansele să reveniți acasă relaxat și optimist!



## Săgetătorul

Apar neînțelegeri în relația cu un partener de afaceri. Păstrați-vă calmul și încercați să găsiți o soluție de compromis! Pentru a depăși momentele tensionate de azi, trebuie să vă înarmați cu multă răbdare.



## Capricornul

Sunteți indispuș pentru că vi se anulează o delegație. Nu este cazul să vă faceți griji, este doar o amănare. Ar fi bine să vă ocupați de problemele financiare.



## Vărsătorul

Dimineață aveți parte de câteva momente mai încordate, din cauza controverselor cu un coleg. Reușiți să lămurii repede neînțelegerea.



## Peștii

Nu este indicat să semnați documente oficiale. Acordați mai multă atenție activităților casnice. Sentimental, totul merge bine și partenerul de viață vă ajută să depășiți dificultățile.

■ ARIADNA

## SUDOKU

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

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

„Omul are nevoie de un an ca să învețe să vorbească, și de vreo șaizeci ca să învețe să tacă.”

Autor necunoscut