

## Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Soborul Sf. Arhanghel Gavriil; Sf. Cuv. Ștefan Savaitul; Sf. Mc. Golinduhia din Persia; Sf. Cuv. Sara

Calendar greco-catolic: Sf. Arhanghel Gavriil; Cuv. Ștefan Savaitul

Soarele răsare la ora: 05.50  
Soarele apune la ora: 21.25

**1866** - A fost promulgată Constituția României, alcătuită după modelul celei belgiene, rămasă în vigoare, cu unele revizuirii și modificări, până în 1923.

**1878** - S-a încheiat Congresul de la Berlin, convocat de marile puteri, nemulțumite de prevederile Tratatului de la San Stefano, congres în urma căruia a fost recunoscută independența României.

**1886** - S-a născut Maria Ventura, celebritate a Comediei Franceze, unde a jucat începând din 1919; directoare a teatrului bucureștean care avea să-i poarte multă vreme numele (m. 2 dec. 1954)

**1973** - A murit compozitorul și pedagogul Marțian Negrea (n. 29 ian. 1893)

**1994** - Ministrul federal de Externe al Germaniei, Klaus Kinkel, a efectuat o vizită în România.

**1996** - Gheorghe Funar și Gyorgy Frunda au fost desemnați să candideze din partea PUNR, respectiv UDMR, la Președinția României.

**2000** - Guvernul a decis divizarea CONEL în patru societăți: Transelectrica, Termoelectrica, Hidroelectrica și Electrica.

## Terapii Ingrediente-minune pentru o alimentație sănătoasă

**\*Maca.** Maca este o legumă rară, cultivată într-o regiune din sudul statului Peru, partea folosită din această plantă fiind rădăcina, care este uscată și transformată în pudră. Este un aliment ce asigură o bună creștere și dezvoltare a organismului, având în componența sa fier, magneziu, calciu, potasiu și iod. Maca se poate consuma sub diferite forme, printre care și sirop, care poate fi găsit în Plafare și farmacii **\*Fructele Goji.** Aceste fructe mici și roșii, originare din China, conțin cantități mari de betacaroten și vitamina C. Goji au în compoziție 18 aminoacizi și peste 21 de minerale care întăresc sistemul imunitar. Câteva dintre efectele fructelor Goji sunt fortificarea sistemului imunitar, îmbunătățirea acuității vizuale, stimularea activității sexuale, protejerea ficatului, îmbu-



nătășirea circulației. Fructele Goji pot fi consumate proaspete, uscate, ca ingredient în salate, supe, prăjituri, înghețate, dar și sub formă de suc, vin sau lichior **\*Cacao.** Cacaoa nu numai că reduce riscul apariției bolilor cardiace, dar ajută și la creșterea bunei dispoziții. Cacaoa conține și triptofan, un aminoacid esențial care are un efect calmant asupra creieru-

lui, pentru că este transformat în serotonină, un neurotransmițător chimic cu acțiune liniștitoare. Cacaoa are un gust amărui, însă se poate combina cu alte "superingrediente" precum semințele de dovleac sau fructele goji, pentru o gustare bogată în nutrienți, asigurând o bună dispoziție, chiar și în cele mai dificile zile.

■ Doina A. NEAGOE

## Varza tratează ulcerul

Varza are acțiune nutritivă, energizantă, remineralizantă, tonifiantă, crește rezistența în fața bolilor, este un bun antiseptic pulmonar și are proprietăți expectorante și depurative.

Varza este un antiacid eficient, de aceea este adesea indicată în tratamentul ulcerelor. Medicina naturistă oferă ca remediu în vindecarea ulcerului sucul de varză, pentru că are un conținut ridicat în gluta-

mină, un aminoacid cu care se hrănesc celulele care căptușesc stomacul și intestinul subțire. Efectul pozitiv pe care-l are sucul de varză asupra membranei stomacului se datorează, arată studiile clinice, vitaminei U conținute. Zeama de varză acru conține această vitamină, care are proprietatea de a inhiba secreția excesivă de acid gastric și de a reface nivelul vitaminic din corp. De asemenea, varza este bogată în mucilagii, sulf, săruri de potasiu, compuși care

oferă proprietăți cicatrizante. Vitamina K din varză are rol antihemoragic. Sfat: Un litru de zeamă de varză consumat în fiecare zi timp de aproximativ 2 săptămâni poate duce la tratarea ulcerului. Se recomandă ingerarea sucului în doze diferite, spre exemplu dimineața 300 ml, la prânz 250 ml, spre seară încă 250 ml și înainte de culcare se mai consumă 200 ml de zeamă de varză.

■ Doina A. NEAGOE

## Tocăniță din carne de vițel

500 gr carne de vițel; 1 ceapă mare; 1/2 ardei roșu; 100 ml vin alb sec; 1 foaie de dafin; 1/2 linguriță oregano uscat; 1 linguriță boia dulce; 1/4 linguriță piper negru măcinat; sare; 3 linguri ulei;

### Preparare

Se pune o oală cu 1 l de apă pe foc și se ține fierbinte tot timpul cât faceți tocănița.

1. Se taie carnea cubulețe.

2. Se macină în roboțel ceapa cu ardeiul până devin pastă (sau se dau pe răzătoare).

\* puteți folosi ceapă roșie, este specifică bucătăriei din Korcula

3. Se incinge uleiul într-o oală și se călește pasta de ceapă și ardei până nu se mai simte miros de ceapă crudă.

4. Se adaugă cubulețele de vițel și se prăjesc, amestecând des, până își schimbă culoarea.

5. Se stinge cu vin și se lasă până se evaporă.

6. Se trage oala de pe foc și se adaugă boia, piper, oregano și foaia de dafin. Se amestecă bine și se adaugă 2 polonice de apă fierbinte.

7. Se aduce tocănița la fierbere, se pune capacul și se lasă la fiert la foc aproape mic (cât

să bolborosească ușor tocănița), timp de 30 minute. O verificați în acest timp să nu scadă prea tare apa și să se ardă.

8. După 30 minute sosul trebuie să fie grosuț. Se adaugă sare după gust și încă 2 polonice de apă fierbinte. Se continuă fierberea cu capac încă 30 minute.

9. Acum se verifică carnea și dacă e bine fiartă (se topește în gură) se ia capacul și se mai lasă la fiert doar până sosul scade, devine cremos. Dacă carnea nu e fiartă, se mai adaugă câte un polonic de apă și se fierbe cu capac până carnea e moale. Se gustă de sare.

10. Când tocănița e gata, se fierb macaroanele în multă apă cu sare. Se scurg bine, se pun în sos și se amestecă. Se servesc calde. Sunt bune și reîncălzite.

\* se pot folosi și macaroane cumpărate



## horoscop



### Berbecul

Mizați pe intuiție pentru a lua deciziile potrivite. În privința relației de cuplu, nu ezitați să faceți planuri de viitor, eventual să organizați o ieșire. Eforturile vă vor fi recompensate cu generozitate.



### Taurul

Este foarte probabil să faceți progrese semnificative în privința unui proiect ambițios, care să vă aducă un câștig financiar important. După-amiază, vești bune vă aduce o persoană la care nu v-ați mai gândit de mult timp.



### Gemenii

O dimineață calmă, fără evenimente. Seara o veți petrece alături de cei dragi, de la care veți afla unele lucruri noi. Sunteți destul de romantic, nu ezitați să vă folosiți de acest atu în relația de cuplu.



### Racul

O dimineață agitată, cu multe sarcini de dus la îndeplinire. Seara, veți primi un telefon pe care îl așteptați de ceva vreme și în urma căruia veți realiza că v-ați îngrijorat inutil din cauza unei probleme.



### Leul

Simțiți nevoia să vă ocupați mai mult de problemele sufletești și psihice, așa că nu e exclus să stați mai mult pe-acasă, evitând conversațiile, chiar și cu cei mai apropiați. Oricum, odihna este binevenită.



### Fecioara

Persoanele dragi vă vor solicita atenția spre seară, așa că fiți pregătit să renunțați la planurile personale pentru a le răspunde pozitiv. Simțiți nevoia să petreceți mai mult timp în compania partenerului de viață.



### Balanța

E posibil să fiți implicat într-o activitate de grup, alături de cei dragi. Situația financiară nu este la cote maxime, dar există prieteni care să vă susțină. Sunt posibile mici surprize în plan sentimental.



### Scorpionul

Ar trebui să nu mai încercați să-i controlați pe ceilalți, pentru că e inutil. Ar fi indicat să trăiți clipa și să fiți atent la ceea ce se întâmplă în jur. E posibil ca o conversație spontană să vă ofere ocazia de a realiza o direcție nouă pentru viitor.



### Săgetătorul

La serviciu veți fi nevoit să lucrați câteva ore suplimentare, dar faptul nu vă deranjează prea mult. Sentimental, cât timp sunteți dispus să renunțați la vechile idei, aveți doar de câștigat.



### Capricornul

E posibil să găsiți unele informații mai noi, care vă vor ajuta să vă rezolvați o problemă de sănătate. Financiar, din păcate astăzi nu trebuie să vă așteptați la noutăți prea mari. Răbdare – acesta este sfatul astralor.



### Vărsătorul

Încercați să discutați problemele cu care vă confrunțați în plan profesional, cineva v-ar putea întinde o mână de ajutor. Acasă, vizita cuiva vă va da peste cap planurile făcute pentru orele după-amiezii.



### Peștii

Ați putea obține o perspectivă mai realistă asupra lucrurilor dacă veți opta să discutați despre problemele dumneavoastră cu persoana iubită sau cu un prieten de încredere. Nu aveți nimic de pierdut, încercați!

■ ARIADNA

## SUDOKU

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

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

Lauda este soarele care ne face să rodim.

G. Meredith