

## Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:  
† Sf. Slăvitul Prooroc Ilie Tesviteanul.

Calendar greco-catolic:  
Sf. Pf. Ilie Tesviteanul.

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

1514 - Gheorghe Doja a fost executat.

1821 - S-a născut scriitorul Alexandru Zanne. (m. 7 noiembrie 1880)

1848 - Pe Câmpia de la Filaret - "Câmpia Libertății" - a avut loc manifestația de protest a locuitorilor Bucureștiului față de încălcarea teritoriului țării de către armata otomană.

1852 - S-a născut Grigore Crăniceanu, general, membru corespondent și membru titular al Academiei Române. De numele lui se leaga punerea bazelor "Revistei militare" (1883) și a "Cercului publicațiilor militare". (1889) (m. 1 octombrie 1935)

1862 - S-a născut Paul Bujor, zoolog, membru de onoare și membru titular onorific al Academiei Române, fondatorul învățământului universitar de morfologie animală și al cercetărilor zomorfologice din România. (m. 17 mai 1952)

1872 - S-a născut Gheorghe Munteanu-Murgoci, geolog, geograf și speolog, membru corespondent al Academiei Române. (m. 17 mai 1952).

## Terapii

## Curcuma - cel mai sănătos condiment de pe lume

Curcuma facilitează digestia, reduce nivelul de colesterol, antiinflamator, antioxidant și detoxifiant. Se poate folosi cu succes pentru a preveni oxidarea celulelor din cauza stresului, împotriva bolilor cardiovasculare.

Curcuma provine din Asia, plantă erbacee perenă din familia ghimbrului. Există mai multe tipuri, cel mai popular fiind varianta cea mai utilizată, Curcuma longa, la care se consumă rizomii.

Curcuma conține cantități mari de substanțe importante pentru organism, ca beta caroten, acid ascorbic, calciu, fier, niacină, zinc, potasiu, fibre și flavonoide. Tuberculii pot fi folosiți cu succes pentru cure de detoxifiere, căci ajută digestia, crește numărul enzimelor se-

cretate de pancreas, reducând astfel simptomele dispeptice, în primul rând greața și balonarea abdominală, consumul frecvent previne dezvoltarea gastritei.

Efectul de detoxifiere este exercitat nu numai în stomac și intestine: deoarece stimulează producția bilei și enzima vezicii biliare, care livrează cantități mai mari de secreție în duoden.

Curcuma protejează ficatul de substanțe toxice care ajung în organism împreună cu alimente și ajută la eliminarea acestora. De asemenea, protejează vasele de sânge, previne atacurile de cord. Influențează pozitiv nivelul de colesterol, deoarece crește nivelul de HDL - colesterol bun - precum și previne absorbția de LDL - colesterol rău. Una



dintre cauzele principale ale aterosclerozei este colesterolul oxidat care aderă pe peretele arterial. Acesta este oprit de către curcuma, care datorită proprietăților antioxidante previne formarea aterosclerozei. Ca să exercite efectul detoxifiant, antiseptic sau antioxidant, trebuie asociat cu alte alimente. Pentru acest lucru este de ajuns o cantitate mică de piper, ghimbr sau câteva picături de ulei de măsline. Interesant, curcuma devine galbenă în mediu acid și roșu în mediu alcalin.

■ Doina A. NEAGOE

## Cele mai bune surse de antioxidanți

Antioxidanții pot proteja celulele de efectul radicalilor liberi și pot limita daunele cauzate de oxidare într-o anumită măsură.

Pentru a obține cei mai mulți antioxidanți, o dietă care include un amestec sănătos de fructe și legume colorate este esențială. Vitamina C se găsește în cele mai multe fructe și legume.

Cele cu cele mai mari can-

tități de vitamina C includ papaya, căpșunile, portocalele, pepenele galben kiwi, ardei gras, broccoli, varză de Bruxelles, roșii, conopidă și varză.

Vitamina E este conținută de migdale, semințe de floarea-soarelui, alune și arahide. Aceasta poate fi, de asemenea, găsită în legumele cu frunze verzi, cum ar fi spanacul și varza, uleiurile de soia, floarea-soarelui, de porumb și rapiță.

Aceștia pot fi, de asemenea,

găsiți în sfeclă, spanac și varză. Luteina se găsește în legumele cu frunze verzi, cum ar fi spanacul, varza, broccoli, porumbul, mazărea. Licopenul se găsește în grapefruit roz, pepene verde, caise și roșii. Seleniul se găsește în cereale (porumb, grâu și orez), nuci, legume, produse de origine animală (carne, pește, curcan, pui, ouă și brânză), pâine și paste făinoase. ■ D. A. NEAGOE

## Rillette de somon

## Ingrediente:

- 250 gr file somon crud (fără piele)
- 125 gr somon afumat
- 50 gr unt (la temperatura camerei)
- 2 linguri smântână acra (fermentată; sau creme fraiche)
- 1 lingură ulei de măsline neutru
- 2 linguri ceapă verde mică tocată (chives; sau puțin mărar)
- 5 fire pătrușel tocate
- 1 linguriță hrean (din borcan)
- 1/2 lămâie
- sare, piper, chili

## Pentru somon

- 300 ml lapte
- 1 foaie dafin
- 1 lingură Pernod (sau 1 ste-luță anason)
- câteva fire ceapă verde (sau 1/2 ceapă foarte mică)
- sare

## Preparare:

Se pune la fiert laptele cu restul ingredientelor pentru somon. Se pune fileul de somon presărat cu puțină sare în lapte, se acoperă cu hârtie de copt (să vină în contact cu peștele) și apoi cu capac. Se stinge focul și se lasă 15 minute. După acest timp se străpunge somonul în partea cea mai groasă cu vârful unui cuțit și se verifică să fie roz pal până în centru (semn că e făcut). Dacă nu e făcut îl mai lăsați în lapte, altfel ridicați capacul și hârtia de copt și lăsați să se răcorească somonul în lapte.

1. Tocați mărunț somonul

afumat.

2. Când îl puteți manevra cu mâna, îl scoateți din lapte și îl fărâmițați într-un bol pe care-l dați la frigider 30 minute (sau 10 minute la congelator, dacă vă grăbiți). Ideea e că somonul să fie răcit complet, fiindcă vine pus peste unt și smântână și nu dorim să le topească.

3. Într-un bol frecăți untul cu uleiul până devine ca o cremă. Adăugați smântâna și omogenizați.

4. Adăugați peste crema de unt cele două tipuri de somon și omogenizați cu o furculiță. Adăugați și verdețurile tocate.

5. Urmează condimentarea: adăugați sucul (3 linguri) și coaja rasă de la lămâie, piper negru și chili după gust, hreanul. Amestecați bine și gustați. Adăugați dacă mai simțiți nevoia suc de lămâie, hrean sau condimente. Adăugați sare dacă e necesar.

6. Puneți pasta într-un borcan și păstrați la frigider până aveți nevoie de ea. Se va servi la temperatura camerei, pentru a redeveni tartinabilă. Rezistă 2-3 zile la frigider. ■



## horoscop

## Berbecul



Primiți un cadou cu valoare sentimentală deosebită. S-ar putea să primiți și de la serviciu o importantă sumă de bani. Nu sunt recomandate călătoriile în interes personal. S-ar putea să cheltuiți prea mult și să vă certați cu partenerul de viață.

## Taurul



Relațiile cu partenerul de viață și cu prietenii sunt excelente. Fiți prudent în afaceri. Nu alergați după câștiguri ușoare! După-amiază petreceți momente plăcute în compania celor dragi. Nu încercați să vă impuneți punctul de vedere!

## Gemenii



Vă dați seama că o femeie din anturaj vă invidiază. Nu este recomandabil să provocați o discuție. Ar fi bine să dați dovadă de mai multă discreție. Trebuie să vă odihniți mai mult, dacă vreți să nu aveți probleme.

## Racul



Sunteți nevoit să luați o decizie dificilă despre asocierea într-o afacere. Sfaturile unei persoane vă ajută să înțelegeți că avantajele financiare nu justifică timpul pierdut. Ar fi bine să vă ocupați mai mult de partenerul de viață.

## Leul



Intuiția vă ajută să aflați de ce și-a schimbat un prieten atitudinea față de dumneavoastră. Temperați-vă nervozitatea, pentru că nu rezolvați nimic certându-vă! Evitați speculațiile.

## Fecioara



Dimineață s-ar putea să aveți probleme la serviciu, din cauza zvonurilor lansate de o femeie invidioasă. Încercați să nu vă necăjiți inutil. Spre seară, vă regăsiți liniștea alături de partenerul de viață.

## Balanța



S-ar putea să nu mai plecați într-o delegație, din cauza unei probleme de familie. Șefii vor înțelege situația. Evitați certurile, pentru a nu vă agrava situația. Acceptați ideea că trebuie să vă odihniți!

## Scorpionul



Nu vă puneți mari speranțe într-o afacere, pentru că s-ar putea să fiți dezamăgit. Trebuie să vă păstrați calmul. Micile probleme se rezolvă rapid și spre seară vă recăpătați buna dispoziție.

## Săgetătorul



Șefii vă apreciază, dar să nu vă așteptați la felicitări din partea colegilor! Nu este momentul să spuneți chiar tot ce gândiți. După-amiază mergeți în vizită la o rudă. Fiți prudent în afirmații, dacă vreți să evitați o ceartă.

## Capricornul



Intenționați să vă asumați mai multe responsabilități la serviciu, dar vă temeți că șeful nu va fi de acord. Relațiile cu colegii de serviciu se anunță tensionate. Ar fi bine să vă gândiți bine înainte de a acționa. Stabiliți-vă clar prioritățile!

## Vărsătorul



Reușiți să terminați cu bine o activitate importantă. S-ar putea să găsiți cu greu soluții la problemele familiei. Nu este momentul să cumpărați un obiect de valoare. Așteptați până când veți sta mai bine cu banii.

## Peștii



Dimineață sunteți nevoit să luați o decizie dificilă: vi se propune o colaborare avantajoasă, dar partenerul de viață nu este de acord să munciți în plus. Gândiți-vă bine înainte să luați o hotărâre! ■ ARIADNA

## SUDOKU

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

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

„Poate că pentru lume ești o singură persoană, dar pentru o anumită persoană ești întreaga lume.”

GABRIEL GARCIA MARQUEZ