

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Sfințit Mc. Dionisie Areopagitul; Sf. Mc. Teoctist

Calendar greco-catolic: Sf. ep. Dionisie Areopagitul; [Fer. Bogdánffy Szilárd].

Soarele răsare la ora: 07.34
Soarele apune la ora: 19.07

1385: Prima menționare a județului Jaleș (Țara Românească).

1739: Tratatul de la Nissa semnat între Imperiul Otoman și Rusia duce la sfârșitul războiului ruso-turc 1736-1739.

1778: Căpitanul englez James Cook ajunge în Alaska.

1929: „Regatul sârbilor, croaților și slovenilor” își schimbă numele în „Regatul Iugoslaviei”.

1942: Racheta germană A4-V-2, prima rachetă balistică din lume și primul obiect care a făcut un zbor suborbital a fost testată cu succes pentru prima oară.

1952: Marea Britanie testează cu succes arme nucleare și devine a treia putere nucleară a lumii.

1962: Programul Mercury: Sigma 7 este lansată la Cape Canaveral, cu astronautul Wally Schirra la bord, pentru șase orbite timp de nouă ore de zbor.

1990: Reunificarea Germaniei: Germania de Est aderă la Germania de Vest, astfel ziua de 3 octombrie înlocuiește ziua de 17 iunie ca zi de sărbătoare națională a Germaniei.

2005: Eclipsă inelară parțială de soare.

Terapii

Dieta cu supă de praz

Dacă vă doriți să slăbiți fără să vă înfomețați, supa de praz este mâncarea de care aveți nevoie.

Cum preparați supa de praz? Ingrediente: o cană cu bucățele tăiate de praz (numai partea albă), două căni și jumătate de apă, ¼ de cană de smântână, trei linguri de unt, o linguriță de zeamă de supă de pui, un cartof fiert, arpagic. Se topește untul într-o cratiță, apoi se adaugă prazul și se căleşte timp de 5 minute. Se toarnă zeama de supă de pui și apă și se lasă să fiarbă. Apoi, amestecul se lasă la foc mic pentru încă 10 minute. Adăugați laptele și smântâna. Pasați cartoful și puneți-l în supă. Meniul pe bază de supă de praz se poate considera o cură de detoxifiere. Supa nu este compusă din nimic altceva decât praz tocat care se fierbe în apă, până se formează o pastă. Nu trebuie să mâncați nimic altceva timp de 48 de ore decât supa, pe care o asezonați cu arpagic, suc de lămâie și ulei de măsline. Trebuie să beți multă apă. În seara celei de-a doua zile puteți adăuga la cină

pește și legume. Supa este hrănitore și are un ușor efect diuretic. Ce aveți voie să mâncați în timpul dietei: fructe proaspete și legume, pâine integrală, iaurt preparat în casă, pește, brânză, ulei de măsline și orice alte alimente procesate natural. Puteți să beți un pahar sau două de vin la fiecare masă. Dieta are mai multe etape. Primul pas este să urmăriți printr-un jurnal alimentar tot ce mâncați, timp de trei săptămâni. Acest proces vă ajută să vă cunoașteți mai bine obiceiurile alimentare. Următorul pas constă în remodelarea obiceiurilor alimentare timp de trei luni, reducând cantitatea la alimentele pe care le consumați în exces. Acum trebuie să începeți să mâncați supa de praz. Al treilea pas este stabilizarea, în care începeți să introduceți treptat alimentele pe care le-ați eliminat, dar nu faceți excese. Ultima etapă presupune să încercați să vă mențineți noul regim alimentar și greutatea pe care v-ați propus-o. Se recomandă, de asemenea, să faceți multe exerciții și să beți multă apă.

■ Doina A. NEAGOE

Fructele pot ține de foame

Cu efecte tonice asupra organismului, datorită numeroaselor substanțe nutritive conținute, sunt recomandate și în curele de dezintoxicare a organismului.

Fructoza din ele este sănătoasă, spre deosebire de zahărul rafinat care este dăunător. Organismul nu poate folosi fructoza fără a o transforma mai întâi în glucoză și de aceea fructoza se eliberează lent în organism. Fructele galbene și portocalii au o mare concentrație de substanțe antioxidante, precum vitamina C, de

exemplu. Este recomandată includerea în dietă a acestor fructe, întrucât asigură un aspect sănătos al corpului și contribuie la întărirea sistemului imunitar. Mere galbene, pepene galben, smochine, grepfrut, lămâi, nectarine, piersici, portocale, mango, papaya, pere galbene, ananas, mandarine nu ar trebui să lipsească din meniul zilnic. Fructele de culoare roșie sunt bogate în substanțe care au influențe benefice asupra organismului, previn sau ameliorează o mulțime de afecțiuni și sunt antioxidante puternice. Mai sunt și foarte



■ Doina A. NEAGOE

Papricaș de pui cu găluște și smântână

Specialitate maghiară

Timp de pregătire: 20 minute; **Timp de preparare:** 40 minute

Ingredientele pentru 5 porții: 1 pui mare de casă (1,5 kg.); 200 g. ceapă, 15 g. boia sau pastă de ardei dulce; 100 ml. ulei (rețeta originală prevede untură); 150 g. ardei grași; 200 g. roșii bine coapte; 500 ml. smântână; 15 g. sare; 1 g. piper măcinat;

Găluștele: 2 ouă mari; 200 g. făină de calitate; 100 g. unt; 15 g. frunze de pătrunjel; 5 g. sare.

Modul de preparare: Papricașul de pui este unul din preparatele cele mai apreciate ale gastronomiei maghiare. Se pregătește într-un vas inoxidabil sau smălțuit. Ceapa se curăță, se spală, se toacă mărunt și se căleşte în tot uleiul până devine gălbuie. Se ia vasul de pe foc și se amestecă și boiaua de ardei. Se pune din nou cratița pe foc și se adaugă bucățile de carne de pui bine zvântate. Carnea de pui se învârte în cratiță până când se rumenește la suprafață apoi se toarnă 100 ml. apă fierbinte și se lasă să fiarbă în continuare înăbușită. Secretul acestui preparat constă în faptul că bucățile de pui să nu fiarbă în apă multă pentru a nu primi gustul de rasol,

ci mai mult să se prăjească în suc propriu ca la o tocăniță. Dacă mai este nevoie din când în când se mai toarnă puțină apă, să nu ardă ceapa. Ardeii și roșiile se spală, roșiile se descojesc prin introducerea lor puțin în apă în clocot, ardeii se spală, se îndepărtează cotorul și toate se taie în pătrățele mici și se adaugă în mâncare. Papricașul se sarează și piperează când este aproape gata. Dacă carnea este moale se scoate din vas și se păstrează la cald. Smântâna se freacă cu făină, se toarnă în sosul rezultat de la prăjirea puului și se amestecă mereu până sosul dă în 2-3 clocote.

Se ia vasul de pe foc și sosul se pasează printr-o sită, se pune din nou pe foc cu 50 g. unt. Puul tăiat în bucăți sau dezosat, după preferințe, se introduce în sos. Găluștele pregătite se pot introduce și ele în sos, sau se servesc ca garnitură separată presărate cu verdeață de pătrunjel spălată și tocată fin.

Pentru găluște: Se amestecă untul moale cu ouăle crude și se freacă cu făină și 2 linguri cu apă. Se pune să fiarbă în clocot apa cu puțină sare și găluștele se rup cu lingura mereu înmuiată în apă. Se fierb cam 10-15 minute până găluștele ies la suprafața apei. ■

horoscop



Berbecul

Vorbiți prea mult și asta nu face impresie prea bună. Întrucât șansa vă poate ajuta mai mult decât până acum, ar fi momentul să vă implicați în rezolvarea unor chestiuni pe care le-ați tratat cu indiferență. O mai veche cunoștință care vă simpatizează vă va face tot felul de propuneri ce par a fi inspirate.



Taurul

Vi se vor face tot felul de propuneri interesante, dar persoana care vi le face nu vă prea trezește încrederea. Relația cu superiorii ierarhici este destul de tensionată și nu este indicat să încercați să vă impuneți punctele de vedere. Orice discuție în contradictoriu poate genera dispute obositoare.



Gemenii

Relația cu prietenii va fi prioritară pentru dumneavoastră, căci cei din anturajul apropiat vă vor susține inițiativele. De asemenea, veți veni în contact cu multă lume, ceea ce vă va încânta, mai ales că toți vor lăuda calitățile dumneavoastră mentale.



Racul

Calitățile de care dați dovadă vă ajută să vă lărgiți cercul de prieteni. Comunicarea cu aceștia evoluează excelent, ceea ce vă permite să vă relaxați și să vă bucurați din plin de această zi destul de agitată. Cineva vă va da o informație, dar nu este cazul să o folosiți înainte de a-i verifica autenticitatea.



Leul

Conjunctura astrală vă avantajează într-o oarecare măsură. Se pare că aveți șansa de a câștiga o sumă de bani. Veți reuși o tranzacție care vă va aduce o nesperată satisfacție. Dacă aveți ceva de finalizat, nu încercați să faceți lucrurile de unul singur, deoarece rezultatele nu vor fi cele scontate.



Fecioara

Veți avea parte de o zi agitată, în care proiectele inițiale trebuie amânate. Va trebui să rezolvați o mulțime de lucruri, mai ales acasă. Energia fizică nu este la nivelul obișnuit, așa că, pentru a face față unei zile atât de încărcate, va trebui să apelați la sprijinul unui prieten de încredere.



Balanța

Se pare că astăzi cei din jur vor fi puși pe critică. Veți primi o propunere care vă va tenta în mod special, dar înainte de a o accepta ar trebui să o studiați cu simț de răspundere. Ați fost prins în mrejele unei relații care v-a creat probleme, așa că a sosit vremea să lămurii această chestiune.



Scorpionul

Aveți unele realizări, dar proiectele dumneavoastră vizează mult mai mult. Ar fi bine dacă nu v-ați implica în activități care să aibă în vedere o realizare imediată, căci totul vă va ieși cu oarecare întârziere. În a doua parte a zilei veți avea un câștig oarecum neașteptat, care vă permite să vă satisfaceți unele mofturi.



Săgetătorul

În familie se va încerca rezolvarea unei probleme care vă irită pe toți, iar pe dumneavoastră în mod special. Pe cât posibil, evitați discuțiile în contradictoriu cu partenerul de viață dacă doriți să aveți o zi liniștită. Propunerea pe care v-o va face o cunoștință nu vă încântă, dar se pare că nu aveți de ales.



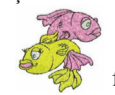
Capricornul

Sunteți mai energic decât până acum, mai plin de inițiativă, mai dornic de a vă implica în activități noi. Ar fi bine totuși să o luați mai încet, în caz contrar nu veți reuși să finalizați absolut nimic. Nu este exclus să aveți o surpriză din partea unui bărbat mai tânăr.



Vărsătorul

Starea sănătății dumneavoastră nu este nemaipomenită și ar fi bine ca astăzi să faceți ceva pentru a stabili echilibrul de care aveți atât de nevoie. Ar fi de dorit să vă manifestați cu prudență, căci cineva încearcă să țese o mulțime de intrigi în jurul dumneavoastră.



Peștii

De energie fizică nu duceți lipsă, dar ar fi de dorit să v-o consumați într-un mod mai eficient. Pentru a obține rezultate mai bune la serviciu ați putea cere sfatul unei rude apropiate. În timpul liber ar fi bine să vă ocupați de chestiunile domestice, căci ați rămas mult în urmă la acest capitol.

■ ARIADNA

SUDOKU

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

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

„Încearcă să descoperi adevărul ascuns atât după făgăduințele și darurile bogatului, cât și după vaietele și rugămintile săracului.”

Fr. De La Rochefoucauld