

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. doctori fără de arginți Cosma și Damian, din Asia

Calendar greco-catolic: Sf. doctori fără de arginți Cosma și Damian (Pomenirea celor adormiți)

Soarele **răsare** la ora: 07.15
Soarele **apune** la ora: 17.16

1509 - A avut loc prima expunere a frescelor lui Michelangelo Buonarroti care decorează bolta Capelei Sixtine.

1599 - A avut loc intrarea lui Mihai Viteazul în Alba Iulia. Întreg teritoriul Transilvaniei a trecut sub autoritatea sa, înfăptuindu-se, astfel, prima unire politică a două provincii românești - Moldova și Ardealul.

1770 - S-a născut Constantin Diaconovici-Loga, cărturar de orientare latinistă (m. 12 noiembrie 1850).

1812 - S-a născut fotograf și pictorul Carol Popp de Szathmary (m. 3 iulie 1887)

1835 - A apărut, la București, "Gazeta Teatrului Național", condusă de Ion Heliade Rădulescu, prima revistă de specialitate care sprijină teatrul și literatura dramatică în limba română.

1894 - A încetat din viață țarul Alexandru al III-lea al Rusiei; fiul său, Nicolae al II-lea Romanov, devine noul țar al Rusiei.

1928 - Au început emisiunile radiodifuziunii române.

1982 - A încetat din viață regizorul american King Vidor (n. 1894).

1989 - Este ucisă cântăreața de muzică ușoară Mihaela Runceanu (n. 4 mai 1955).

Stil de viață

Plante pentru tratarea bolilor respiratorii

*Floarea miresei sau ipcărișge - se folosesc doar rădăcinile, acestea având cea mai mare cantitate de saponozide. Datorită conținutului de substanțe grase, ulei volatil și săruri minerale, floarea miresei are acțiune depurativă și expectorantă. Decoctul preparat din 50 g rădăcini uscate și mărunțite la 500 ml apă, filtrat după răcire și îndulcit cu miere, este indicat în bronșite (câte o lingură la fiecare două ore). Ca expectorant, acest ceai ameliorează tusea și gripa. Mai combate anemia, astmul bronșic, guta, reumatismul, bolile de ficat și de stomac *Isop - se folosesc tulpinile și inflorescențele. Ceaiul de isop are acțiune expectorantă, ușor spasmolitică și se utilizează în tratarea tu-



turor afecțiunilor respiratorii *Tusea uscată poate fi combătută cu un amestec din pătlăgînă (10 g), amăreală (20 g), ventrilică (30 g), trei frați pătați (40 g) - 1 linguriță amestec la o

cană cu apă și se beau 3 cești/zi *La fel de bună este infuzia din frunze de podbal, 2-3 linguri la o cană cu apă, din care se consumă câte o lingură la 2-3 ore. ■ **Doina A. NEAGOE**

Suc de mere contra toxinelor

*Sucul de mere curăță și neutralizează toxinele din organism. Pentru aceasta, se face o cură, timp de 3 zile: la ora 8 un pahar (de 240 ml) și câte 2 pahare la orele 10, 16, 18 și 20. În caz de constipație se poate lua 1/2 de linguriță de purgativ din plante medicinale, la sfârșitul fiecărei zile. Această cură cu suc de mere se face 2 zile la rând. A treia zi, la ora 8, se beau 2 pahare, iar după o jumătate de oră se bea 120 ml de ulei de măsline și apoi încă un pahar (240 ml) cu suc de mere diluat. Dacă apare o stare de

epuizare fizică, este necesară odihna la pat. Această cură dă rezultate după o oră sau două. Cura cu mere proaspete, timp de 2-3 zile, se face folosind exclusiv dieta bazată pe mere crude și rase. Cantitatea zilnică este de 2-3 kg, în 5-7 mese/zi. Se elimină alimentele care conțin albumine. Această cură combate procesul de putrefacție intestinală, favorizând eliminarea germenilor patogeni, cât și toxinele acestora. Prin conținutul bogat în vitamine și acizi naturali, merele exercită un efect antidiareic, antipu-

trid, antifermetativ, facilitând dezvoltarea florei intestinale normale, prevenind formarea calculilor din acid uric.

■ **Doina A. NEAGOE**



Ciorbă de perișoare

Ingrediente pentru 5 porții: 1 kg. carne de vită; 500 g. carne de vacuță fără os; 300 g. amestecuri de zarzavat; 250 g. ceapă; 50 g. țelină; 50 g. pastă de roșii; 30 g. verdeață de leuștean; 30 g. verdeață de pătrunjel; 2 ouă; 50 g. orez; 800 ml. borș; 500 g. roșii; 20 g. sare; 2 g. piper.

Modul de preparare: Oasele se sparg, se spală, se opăresc și se spală din nou, apoi se pun să fiarbă în apă rece puțin sărată cam 1 oră, având grijă să se culeagă spuma. Zarzavatul și ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Zarzavatul împreună cu jumătate din cantitatea de ceapă se pun în oala cu oase și se lasă să fiarbă împreună. În acest timp se pregătesc perișoarele. Carnea se curăță bine de piele,

se taie în bucăți și se trece cu restul de ceapă prin mașina de tocat cu găuri mici. Se pune într-un castron, se adaugă ouăle crude, sarea și piperul măcinat și se amestecă bine. Din această compoziție se modelează cu mâna umedă perișoarele de mărimea unui ou de prepeliță. După ce oasele au fiert, acestea se scot afară din oală și se adaugă borșul fiert separat, orezul ales de impurități, spălat și fiert separat. Se mai lasă să fiarbă 10 minute și se adaugă și perișoarele care se mai fierb 10-15 minute. Spre sfârșit se adaugă roșiile decojite, care în prealabil au fost introduse în apă în clocot și tăiate în felii. Când oala se ia jos de pe foc se adaugă verdețurile de pătrunjel și leuștean spălate și tocate mărunt. ■



SUDOKU

3			2					
				3	7	9		
	8				9		3	
		5				8		6
2			3		6			5
4	8					7		
	1		7					8
		6	4	9				
					5			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-i nevoie să înțelegi pe cineva ca să-l iubești.
(G. Duhamel)

horoscop



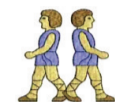
Berbecul

Astăzi vă concentrați mai greu, așa că amânați deciziile importante. Ar fi bine să evitați activitățile care necesită efort intelectual și luciditate. Este cazul să acordați mai mult timp odihnei.



Taurul

Dimineată sunteți irascibil și riscați să stricați relațiile cu colaboratorii. Păstrați-vă calmul și nu faceți caz din orice mărunțiș! Este indicat să evitați ieșirile în societate și afacerile, pentru că sunteți predispus la greșeli.



Gemenii

Sunteți confuz și predispus să faceți greșeli. Trebuie să vă concentrați asupra problemelor urgente. Dimineată este posibil să vă dezamăgiți un prieten bun. Nu căutați nod în papură celor din jur!



Racul

Dimineată sunteți bulversat din cauza unor nereușite care parcă se țin lanț. Sunteți irascibil și vă certați cu cei din jur. Ar fi bine să vă temperați pornirile agresive și să amânați întâlnirile de afaceri!



Leul

Din cauza amânării unei delegații, programul vă este dat peste cap. S-ar putea să vă enervați pentru că sunteți nevoit să pierdeți timpul fără folos. Cei din jur fac tot posibilul să vă ajute.



Fecioara

Din cauza problemelor sentimentale, dimineată este posibil să fiți confuz. Acceptați ajutorul prietenilor apropiați! Pentru a evita o ceartă în familie, ar fi bine să amânați orice decizie pentru altădată.



Balanța

Dimineată s-ar putea să nu vă simțiți în formă, ceea ce vă accentuează starea de nervozitate. Nu vă asumați niciun risc pe ziua de azi. Păstrați-vă calmul și înarmați-vă cu multă răbdare!



Scorpionul

Vă faceți griji degeaba. Norocul vă zâmbește atât pe plan profesional, cât și pe plan financiar. S-ar putea să fiți puțin surmenat și, din această cauză, să deveniți irascibil. Ar fi bine să vă odihniți mai mult.



Săgetătorul

Sunteți foarte ambițios, dar conjunctura nu vă ajută prea mult. Nu este momentul să vă asumați mai multe responsabilități. Spre seară faceți planuri pentru sfârșitul de săptămână, împreună cu persoana iubită.



Capricornul

Dimineată survin evenimente neprevăzute, care vă împiedică să vă respectați programul. Nu este indicat să vă puneți mari speranțe într-o afacere pe care o credeți profitabilă. Spre seară vă simțiți bine în mijlocul familiei.



Vărsătorul

Intenționați să preluați noi sarcini la serviciu, dar nu sunteți sigur că veți reuși. Trebuie să vă stabiliți clar prioritățile. Nu vă întindeți mai mult decât vă ține plapuma și, mai ales, nu neglijați relațiile sentimentale!



Peștii

S-ar putea să aveți probleme cu banii, motiv pentru care nu vă simțiți în largul dumneavoastră. Păstrați-vă calmul și nu vă lăsați atras într-o ceartă! Trebuie să vă bazați pe intuiție și să ascultați sfaturile unei rude.

■ **ARIADNA**