

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
†) Soborul Sf. Arhangheli Mihail și Gavriil și al tuturor cereștilor puteri.

Calendar greco-catolic:
Sf. Arhangheli Mihail și Gavriil și toate cetele puterilor cerești.

Soarele răsare: 07.25
Soarele apune: 17.06

1496: S-a încheiat construirea bisericii cu hramul Sfinții Arhangheli din Războieni, județul Neamț, locul unde s-a dat bătălia dintre Ștefan cel Mare, domnul Moldovei (1457-1504), și armata otomană, în iulie 1476.

1520: Regele danez Christian al II-lea începe cu execuția în masă a nobililor suedezi, care va fi cunoscută sub numele de „Baia de sânge de la Stockholm”.

1849: S-a născut Ioan G. Bibicescu, publicist, om politic și economist român, guvernator al BNR (d. 1924)

1857: S-a născut Alexandru C. Cuza, profesor și om politic, membru al Academiei Române (d. 1947)

1867: S-a născut Mihai Manicaticide, medic, unul dintre fondatorii scolii românești de pediatrie (d. 1954)

1869: S-a născut Nicolae Paulescu, medic român, membru (1990) al Academiei Române; în a descoperit pancreina (insulina) (d. 1931)

De ce să le consumăm și cum să ne tratăm cu ele

Semintele de dovleac

Pentru a fi eficiente terapeutice, semintele de dovleac se consumă doar neprăjite (crude), deoarece prin preparare termică cea mai mare parte a proprietăților lor vindecătoare este distrusă.

○ Sursă bogată de zinc

Semintele de dovleac sunt o bogată sursă de zinc - 14 g conțin 1 mg. din acest mineral - important pentru imunitate, creșterea și diviziunea celulară, somn, bună dispoziție, simțurile gustului și mirosului, sănătatea ochilor și a pielii, regularizarea insulinei și funcția sexuală masculină.

○ Alungă depresia

Semintele de dovleac au efecte calmante psihice, reduc excitabilitatea și ajută la redobândirea calmului și echilibrului lăuntric. Se recomandă consumul a 200 g de seminte de dovleac, zilnic, ca adjuvant în:

- boli psihice (mai ales în faza incipientă);
- tulburări hormonale sau de

comportament la adolescenți;
- hiperexcitabilitate sexuală.
Aceași doză se consumă ca adjuvant și în bolile venerice, în tulburările de menopauză.

○ Tratează bolile de inimă asociate unor valori crescute ale colesterolului

Se consumă, zilnic, aproximativ 100 g de seminte de dovleac, al căror ulei conține acizi grași polinesaturați, care sunt un elixir pentru vasele de sânge.

○ Elimină viermii intestinali

Semintele de dovleac sunt probabil cel mai cunoscut leac popular pentru eliminarea viermilor intestinali.

- Un kilogram de seminte de dovleac (fără coajă) se zdrobesc în mojar sau se macină cu râșnița electrică, după care se amestecă cu jumătate de kilogram de miere și jumătate de pahar de lapte.

- Amestecul se împarte în trei cantități egale, care se consumă pe rând, în următoarele



3 ore. După 3 ore se iau 1-2 lingurițe de ulei de ricin. Tratatamentul este indicat mai ales contra teniei și ascarizilor. În general, reușește de la prima tentativă. În caz contrar, se poate repeta o dată la 2 săptămâni.

○ Mențin sănătatea prostatei

Datorită conținutului mare de zinc, specialiștii recomandă consumul de seminte de dovleac în special bărbaților. În acest caz, se consumă decoctul de coji de seminte de dovleac: 2 lingurițe de coji de seminte de dovleac fără sâmburi se fierb într-o cană de apă, la foc mic, până scade la jumătate; preparatul obținut se lasă să se răcească și se filtrează.

Se consumă câte o jumătate de cană din acest preparat, într-o singură repriză, dimineața, pe stomacul gol, în cură de 2 săptămâni.

○ Calmează durerile de articulații, gută

Semintele de dovleac au efecte anti-inflamatorii. Pentru diminuarea durerilor, se adaugă 2 linguri de seminte decojite (cu pielea verde păstrată) într-un pahar de apă caldă și se lasă să se umfle peste noapte.

Dimineața, se dau prin mașina de tocat, se amestecă cu apă în care au stat noaptea, până se obține o pastă omogenă, care se consumă în timpul zilei, în cure de 10-15 zile. ■

horoscop



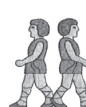
Berbec (21 mart. - 20 apr.)

Poate aveți o înțelegere cu partenerul de cuplu, să faceți o investiție, luați o casă, faceți niște modificări în locuință sau vă schimbați mașina. Puteți semna un contract de muncă și e posibil să vă între și niște bani cu care să vă faceți treaba ca lumea, să dați avans pentru o casă, o mașină.



Taur (21 apr. - 21 mai)

O veste bună de la cineva care vă iubeste, ori e o persoană care vrea să lucrați împreună și-o s-aveți de câștigat. Ceva nou și bun, asta ar putea să vi se întâmple și să faceți niște lucruri de înalt calibrul, să vă depășiți limitele, c-așa e în anul vostru, cu jupiter în zodia voastră.



Gemeni (22 mai - 21 iun.)

O problemă de sănătate poate fi eliminată și să vă recăpătați forțele, să luați cu asalt vârful piramidei. E un dor de ducă, poate vă cheamă cineva în străinătate sau prin țară, lipsiți cui va și o să puteți da o fugă câteva zile, sau în week-end.



Rac (22 iun. - 22 iul.)

Se poate să lucrați într-o altă combinație partenerială și să fie muncă multă și de durată, însă în stilul vostru, să vă murați pe cerințe. Se observă o perioadă de cheltuieli masive - poate-aveți o nuntă, un botez, vă mutați, vă cumpărați o mașină, sau o școală scumpa va înghiți mulți bani.



Leu (23 iul. - 22 aug.)

E cineva care vrea să fiți împreună, dar planează totuși o neîncredere, o nesigurantă asupra relației voastre și trebuie să mai treacă un pic de timp până să luați o decizie. O să fie de lucru non-stop și la serviciu și la școală și acasă, o să-i mai ajutați și pe alții dac-o să fie nevoie.



Fecioară (23 aug. - 21 sept.)

Poate găsiți o ofertă de plecat în excursie pe bani puțini și o să v-o faceți cadou ca să vă relaxați în doi sau cu familia. Se pare c-o să puteți legaliza un act după multe cazne și să deveniți stăpânii unei case, a unei mașini, ori mai fi și alte bunuri de care fuseserăți privați.



Balanță (22 sept. - 22 oct.)

O să-i dați de capăt unei probleme de sănătate și scăpați fără alte complicații și o să vă refaceți din mers, o să fie bine. Or să vă între niște bani și cu ocazia asta o să scăpați de grijile care vă țineau treji de o bună bucată de vreme încoace și o să fie o relaxare financiară.



Scorpion (23 oct. - 21 noiem.)

O să vă întâlniți la cafea cu cineva care vrea să reparați o relație sentimentală și chiar o să se poată. Întrevedere cu cineva care vine cu o propunere de colaborare și o să vă bucurați că vorbiți aceeași limbă și că or să vă între bani frumoși în cont.



Săgetător (22 noiem. - 20 dec.)

Segmentul deplasări e activat și poate plecați pe undeva, chiar și în interes de serviciu și la studii se poate. Vă pregătiți de o relansare și o să vă dați peste cap să fiți la înălțime, să primiți aprecieri din partea celor pentru care munciți, să fiți în centrul atenției.



Capricorn (21 dec. - 19 ian.)

Se poate să fie un moment fericit în viața voastră și să aduceți pe lume un copil sau în familia voastră să apară un nou-născut. Poate găsiți o nouă modalitate de a vă exprima un talent, sau ați fi absolviți o școală și vă angajați undeva și o să vă puteți dovedi calitățile, să arătați ce-ați învățat.



Vărsător (20 ian. - 18 febr.)

O să vă scoată cineva la o cafea, un film, la o plimbare, fie să discutați printre picături niște afaceri, fie să vă relaxați, pur și simplu. O să mai cheltuiți niște bani cu casa, poate așteptați și niște musafiri de la drum și câteva zile o să fiți gazde și n-o să vă displacă, sunt niște oameni cu care empatizați.



Pești (19 febr. - 20 mart.)

E momentul investigațiilor medicale și să vă tratați cum trebuie ca să fie în cea mai bună stare organismul vostru. Se poate să vi se probeze un proiect care v-ar aduce bani frumoși - trebuie doar să fiți consecvenți, să-i convingeți pe șefi că sunteți cei mai buni. ■

SUDOKU

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

Format 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

„Să dăruiești totul, să sacrifici totul fără speranță de răsplată: asta înseamnă iubire.”

ALBERT CAMUS

Spanakopita

Ingrediente:

3 linguri (45 ml) ulei de măsline
o ceapă albă mare

4 căței de usturoi

450 g frunze de spanac congelate

4 ouă mari

200g brânză feta

50 g parmesan proaspăt răzuit

100 g unt Pilos

400 g foi de plăcintă

sare după gust

piper după gust

4 linguri pătrunjel/mărar tocat

Mod de preparare:

Mai întâi decongelăm foile de plăcintă și spanacul. Apoi, într-o tigaie încăpătoare, încingem uleiul de măsline și călim ceapa tăiată mărunt, cu puțină sare, până ceapa devine translucidă. Spre final, adăugăm și usturoiul trecut prin presă sau tocat mărunt și le lăsăm să se călească împreună încă un minut, amestecând des. Scurgem foarte bine spanacul într-o sită, apăsându-l cu o lingură de lemn, până nu mai lasă deloc apă. Adăugăm spanacul și pătrunjelul/mărarul peste ceapă și usturoi și continuăm să le călim 10 minute, la foc mic, până amestecul nu mai are deloc lichid. Între timp, într-un bol mare, batem ouăle ca pentru omeletă, adăugăm feta scursă de apă și mărunțită, parmesan proaspăt răzuit, sare și piper după gust.

Punem și amestecul de spanac în cele de ouă și brânză, amestecăm bine.

Pregătirea plăcintei pentru copt:

Pregătim o tavă pentru tarte cu diametrul de 25 cm, o ungem bine cu unt, apoi punem prima foaie de plăcintă, astfel încât să acopere fundul și pereții tăvii. Ungem foarte bine foaia cu unt topit, folosind o lingură de patiserie înainte de a adăuga a doua foaie. Continuăm să facem asta până epuizăm jumătate din foile pentru plăcintă din pachet. Nu adăugăm niciodată o foaie înainte ca cea precedentă să fie bine unsă cu unt. Apoi punem umplutura, o nivelăm folosind o spatulă și începem să punem stratul superior de foi, procedând exact ca înainte: foaie de plăcintă - unt topit - foaie de plăcintă - unt topit.

La final, nu ne rămâne decât să tăiem cu o foarfecă excesul de aluat de pe margini și apoi să rulăm marginile plăcintei spre interior. Coacem spanakopita 30 min sau până este frumos rumenită în cuptorul încins la 180°C. O scoatem apoi din cuptor, o lăsăm câteva minute să se răcească, apoi, folosind un cuțit foarte ascuțit, o feliem. ■

