

**Calendarul zilei**

Calendar creștin ortodox: Sf. Ier. Partenie, episcopul Lampsacului; Sf. Cuv. Luca din Elada.

Calendar greco-catolic: Sf. Partenie al Lampsacului; Cuv. Luca; Sf. 1003 M. din Nicomidia.

Soarele răsare la ora: 07.49  
Soarele apune la ora: 17.44

**1478** - S-a născut savantul umanist englez Thomas Morus, unul dintre întemeietorii socialismului utopic (m. 1535).

**1510** - S-a încheiat, la Iași, tratatul de pace între domnul Moldovei, Bogdan al III-lea și regele Poloniei, Sigismund I cel Bătrîn.

**1522** - S-a încheiat Tratatul de la Bruxelles, în urma căruia Habsburgii s-au împărțit în ramurile austriacă și spaniolă.

**1550** - Giovanni Maria del Monte a fost ales Papă sub numele de Papa Iuliu al III-lea.

**1613** - Mihail Romanov a devenit țar al Rusiei.

**1741** - A apărut "Marele Hrisov al lui Constantin Mavrocordat" ce stabilește o serie de reforme fiscale și administrative în Țara Românească.

**1777** - S-a născut, la Golești, în Argeș, Dinicu Golescu, mare cărturar și memorialist (m. 5 octombrie 1830).

**1812** - S-a născut scriitorul englez Charles Dickens (m. 9 iunie 1870).

**Terapii**

**Ghințura – de ajutor în răceală**

Nasul înfundat, febra, oboseala și tusea sunt câteva dintre simptomele răcelilor și gripelor, care pot fi combătute cu decoct de ghințură.

Pune o linguriță de plantă mărunțită în 500 ml apă rece, apoi fierbe 25-30 de minute, filtrează și bea decoctul de 2-3 ori pe zi. Dacă ți se pare prea amar, îl poți îndulci cu miere. Remediu are rol în reglarea temperaturii corpului, alină durerile de gât și este un bun expectorant. De asemenea, întrucât conține substanțe amare, ghințura este recomandată celor care suferă de afecțiuni ale ficatului. Planta stimulează regenerarea celulelor hepatice, în special în cazul celor care au suferit de diferite forme de hepatite. Se ia câte o jumătate de pulbere de ghințură de 2-3 ori pe zi, cel mult 3 luni. În uz extern, compresele cu ceai sau tinctură de ghințură stimulează



oprirea sângerării și cicatrizarea rănilor. Înmoaie o bucată sterilă de tifon în ceai concentrat de ghințură sau în tinctură și pune pe rană, de 3-4 ori pe zi, câte 20 de minute.

■ Doina A. NEAGOE

**Tinctura de usturoi reglează tensiunea**

Tinctura de usturoi cu infuzie de mentă reglează tensiunea arterială.

Iată cum se prepară acest tratament: se amestecă 40 de grame de usturoi cu 100 de ml de alcool de 40 de grade. Se lasă la macerat timp de o săptămână, apoi se strecoară lichidul. Se adaugă peste acesta 150 de ml de infuzie de mentă. Se iau câte 10-15 picături de 3 ori pe zi, la o oră după mesele principale ale zilei. \*Pentru prevenirea arterosclerozei, infuzia de usturoi se prepară din 20 de căței de usturoi, 5 grame de flori de arnică, 15 grame de flori de păducel, 25 de grame de frunze de coada calului, 25 de grame de frunze de mentă. Toate se mărunțesc și se amestecă bine. Se ia o linguriță din acest mixt și se amestecă cu un pahar de apă, se dă în clocot. Apoi, se strecoară. Se bea, în fiecare zi, un pahar la micul dejun și unul după cină, înainte de culcare \*În prevenirea infarctului miocardic,

aveți nevoie de 40 de grame de usturoi și 100 de ml de alcool de 95 de grade. Se pune usturoiul curățat într-un bol, apoi se adaugă alcoolul și se lasă la macerat pentru o zi. Se consumă 10 picături, de 2 ori pe zi, pentru afecțiunile respiratorii, pulmonare, prevenirea infarctului miocardic și scăderea colesterolului..

■ Doina A. NEAGOE



**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**

„Nimeni nu a ajuns să fie deștept din întâmplare.”

SENECA

**Salată chinezească cu fileu de curcan și germeni de soia**

**Ingrediente pentru 5 porții:** 400 g. morcovi, 2 legături de ceapă verde, 150 g. germeni de soia, (conservați), 1 borcanel cu muguri de bambus, 600 g. piept de curcan, 2 linguri cu ulei, sare, piper măcinat, 100 ml. supă de pasăre, 6 linguri cu sos de soia, 4 linguri cu suc de lămâie verde, 1 lingură cu miere de albine, 1 linguriță cu ghimber ras, 1 cățel de usturoi, 6 linguri cu ulei de susan.

**Modul de preparare:**

Morcovii și ceapa verde se curăță și se spală. Germeții de soia se trec printr-un jet de apă rece, iar mugurii de bambus se scurg și se taie în bucăți mici. Pieptul de curcan se taie

în fâșii înguste care se prăjesc în ulei înfierbântat, se adaugă mugurii de bambus, se sărează și se piperează. Morcovii se taie în bețișoare de chibrit și se fierb 3-4 minute în 150 ml. supă de pasăre. Ceapa se taie în rondele subțiri și, împreună cu germeții de soia, se pun în vasul cu morcovi și se mai fierb încă 2 minute. Când s-au răcit, se adaugă și fâșiile de carne prăjită. Sosul de soia se aromează cu sucul de lămâie, se mai îndulcește cu miere de albine și se condimentează cu ghimber ras și cu usturoi zdrobit. Se sărează și se toarnă în picuri uleiul de susan, se amestecă continuu și se toarnă peste salată. ■



**horoscop**



**Berbecul**

În cămin se mizează mult pe ajutorul dvs., faceți un efort pentru a nu-i dezamăgi pe cei dragi. Ar fi bine să nu vă aventurați în a face speculații financiare, mai ales că ocaziile de a câștiga bani nu se vor lăsa prea mult așteptate.



**Taurul**

Problemele cu care v-ați confruntat până acum par a-și găsi rezolvările căutate. Conjunctura vă favorizează dându-vă posibilitatea de a vă implica în colaborări rentabile. Cineva din familie vă va aduce o veste care vă va bucura.



**Gemenii**

Este posibil să aveți parte de un câștig ce vă va permite să vă echilibrați pentru un timp situația financiară. În cazul în care vă doriți să vă cumpărați un obiect de lux, ocaziile nu se vor lăsa așteptate. Călătoriile sunt avantajoase, pentru că vă remontează.



**Racul**

Dacă doriți să plecați la drum, atenție, căci vă puteți confrunta cu situații oarecum neașteptate. În plan sentimental lucrurile evoluează bine, veți avea parte de ceva surprize, dar, din fericire, vor fi dintre cele plăcute.



**Leul**

Sunteți cam agitat, neliniștit în această perioadă, iar impulsivitatea vă poate determina să luați decizii care vă pot conduce pe căi greșite. Prudența se cere a fi pusă pe primul plan, pentru că sunt persoane care vor să vă discrediteze.



**Fecioara**

O rudă vă va da niște informații pe care ar trebui să le verificați înainte de a le folosi, pentru a nu face vreo gafă. Oricum, sunteți cam împrăștiat și ați putea greși cu ușurință. Vă puteți confrunta cu migrene sau stări febrile.



**Balanța**

În cazul în care doriți să vă îmbunătățiți confortul în apartament, conjunctura astrală vă favorizează. În relația cu superiorii ierarhici vor fi discuții aprinse și ar fi de dorit să nu insistați să vă impuneți punctele de vedere. Cel mai bine ar fi să evitați discuțiile în contradictoriu.



**Scorpionul**

Se vor ivi unele neînțelegeri cu colaboratorii, dar până la urmă veți reuși să ajungeți la un numitor comun. Traversați o perioadă agitată, în care vă confrunțați cu situații de tot felul și nu aveți timp nici măcar să respirați.



**Săgetătorul**

Energia mentală atinge cote maxime, astfel încât ați putea face față cu succes unor activități intelectuale. O bună parte a timpului liber o să o dedicați ființei iubite. N-ar fi exclus să faceți o impresie excelentă unei persoane de sex opus.



**Capricornul**

În această perioadă va trebui să faceți unele compromisuri, ceea ce nu vă surâde, dar altfel nu se va putea. Din fericire, comunicarea cu cei din jur evoluează cât se poate de bine și acest lucru vă va ajuta în discuțiile pe care le veți avea.



**Vărsătorul**

Este o perioadă bună pentru punerea în practică a proiectelor făcute de mai mult timp. Unele din nemulțumirile dumneavoastră legate de chestiunile profesionale vor putea fi rezolvate, ceea ce vă va lua o piatră de pe inimă.



**Peștii**

Starea dumneavoastră generală nu va fi cea cu care ne-ați obișnuit. Veți obosi mai repede, iar consumul nervos va fi mai mare pentru orice nimic. Nu este un moment favorabil pentru a pleca la drum, amânați pentru o altă zi. ■ARIADNA