

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Leon, Ep. Cataniei; Sf. Agaton, Ep. Romei; Sf. Cuv. Visarion (Dezlegare la ouă, lapte și brânză)

Calendar greco-catolic: Sf. ep. Leon al Cataniei.

Soarele răsare la ora: 07.28
Soarele apune la ora: 18.04

1849: Împăratul Austriei, Franz Joseph I, a promulgat o Constituție prin care se recunoaște Transilvaniei o autonomie limitată (4 februarie – 4 martie 1849).

1922: A avut loc, la București, logodna Principesei Maria (Mignon) a României cu Principele Alexandru (unicul fiu al regelui Serbiei, Petru I Karagheorghevi); nunta a avut loc la 8 iunie 1922, la Belgrad.

1926: A apărut, la București, Viața literară (până în 1938, cu întreruperi), sub direcția lui George Murnu

1932: A apărut, la București, România literară. Gazetă de critică și informație literară, artistică și culturală, sub direcția lui Liviu Rebreanu (până în ianuarie 1934).

1938: A debutat, la postul de radio București, Maria Tănase, cea care va deveni simbolul cântecului popular românesc.

1938: A fost decretată o nouă Constituție, promulgată la 27 februarie 1938, prin care se introducea dictatura regală a lui Carol al II-lea (1930–1940) și sfârșitul regimului parlamentar.

Terapii

Frunzele de morcov – bogate în minerale

Pușini dintre noi știu că frunzele morcovului sunt la fel de benefice sănătății ca și leguma în sine. Iată, așadar, ce beneficii au frunzele de morcov pentru sănătate...

*Grație conținutului bogat în antioxidanți, frunzele de morcovi luptă eficient a mai multor tipuri de tumori și afecțiuni *De asemenea, sunt bogate în minerale, în special potasiu, excelent pentru buna funcționare a sistemului cardiovascular, și vitamine, în special vitamina C. Frunzele conțin de 10 ori mai multă vitamina C de-



cât morcovul. Vitamina C este esențială pentru buna funcționare a organismului, accelerând refacerea țesuturilor în caz de tăieturi, zgârieturi sau vânătăi *Frunzele de morcov au proprietăți diuretice, antiseptice și calmante, având efecte rapide în special în cazul durerilor de dinți și al bolilor gingivale. Totodată, elimină eficient respirația urât mirositoare. Puteți beneficia de proprietățile frunzelor de morcov consumându-le în salate, supe, tocănițe sau omlete sau puteți prepara diverse sucuri naturale în care să integrați și frunze de morcovi. Un gust delicios și o mulțime de beneficii pentru sănătate are sucul de mere, în care, evident, poți adăuga frunze de morcov. Totodată, îți recomandăm și ceaiul din frunze de morcov: infuzați 2 cești de frunze în 8 cești de apă fierbinte. Lăsați infuzia acoperită până ce se răcește complet. Strecurați ceaiul și beți-l pe durata întregii zile. Ceaiul de frunze de morcov este excelent atât pentru detoxifierea generală a organismului, dar mai ales în cazul problemelor urinare sau al litiazei renale.

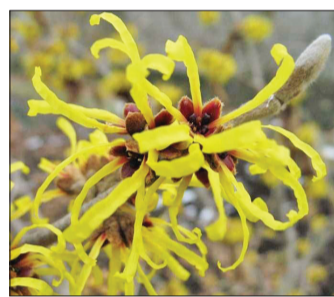
■ Doina A. NEAGOE

Puterea plantelor

Hamamelis tratează răni, eczemele și psoriazisul. Hamamelis mai este numită și Nucul Vrăjitoarelor și are un efect anti-inflamator datorită conținutului său de tanini.

Ea face parte din conținutul multor creme și unguente pentru tratarea rănilor, a eczemelor sau a psoriazisului. Chiar și în cremele obișnuite sau în loțiuni de corp se folosește hamamelis, de obicei pentru pielea uscată. Hamamelis reduce producția de sebum și purifică porii *Sunătoarea repară pielea crăpată. Întotdeauna de solstițiul de vară sunătoarea își

deschide florile galbene, luminoase și absoarbe puterea soarelui. Dacă aceste flori sunt culese și scaldate în ulei, acesta se colorează în roșu și absoarbe substanțele hrănitoare ale plantei. Uleiul de sunătoare are un efect liniștitor asupra pielii, inhibă inflamațiile și bacteriile. De asemenea, are grijă de pielea crăpată, fragilă, de țesutul cicatrizat și ajută la arsurile ușoare și la vânătăi. *Luminița de seară și Limba-mielului calmează protejează pielea. Dacă presăm semințele de la Limba-mielului și de la Luminița de seară, vom obține uleiuri valoroase, bogate în acid Gamma-Linolenic. Mai ales cei



afecțiați de dermatită atopică au, adesea, o carență a acestei grăsimi tocmai pentru că pielea lor nu o poate produce îndeajuns. O cremă care conține ulei de Luminiță sau de Limba-mielului nu conferă doar grăsimea suficientă pentru pielea afectată, ci atenuează chiar și mâncărimea, întărind manta protectoare a pielii.

■ Doina A. NEAGOE

horoscop

Berbecul



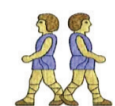
O întâlnire neașteptată provoacă schimbări importante în programul dv. După-amiază, e posibil să vă certați cu cei care așteaptă să dați cel puțin un telefon. Vă place să creați situații din care să reiasă cât de importanți sunteți și să se vadă că aveți toate șansele de partea dv.

Taurul



O discuție amicală se termină cu o încredințare greu de suportat, de care însă oricum sunteți decis să nu țineți seamă. După-amiază, vorbiți prea mult și acuzați persoanele din anturaj (inclusiv vecinii), fără a avea dovezi.

Gemenii



Veștile pe care le primiți se referă la noi posibilități de câștig, numai că încă nu sunteți pe deplin refăcut. Mai aveți nevoie de o pauză de refacere. Cei înțelepți au ocazia să facă o călătorie așa cum visează de mult timp.

Racul



Nu semnați acte și nu luați decizii importante, mai ales la orele amiezii! Cineva din anturaj vă dă informații false pentru a vă încurca, dar nu are nicio șansă. Sunteți din ce în ce mai puternici prin susținerea pe care o primiți mai ales din partea celor din anturajul profesional.

Leul



Strângeți bani pentru un fel de excursie și vă minunați cât de repede îi cheltuiți pe toți. După-amiază, este necesar ca înainte de toate să vă respectați promisiunile făcute amicilor. Primiți bani mai mulți decât vă așteptați, iar seara faceți multe „investiții” după pofta inimii.

Fecioara



Faceți o schimbare de mică anvergură, dar care are efecte mari (probabil vă schimbați look-ul sau renunțați la unii parteneri de „afaceri”). Nu acceptați sfaturi importante și ulterior regretați. Reușiți să primiți un „certificat” ce până acum v-a fost refuzat în repetate rânduri.

Balanța



Stați la taifas cu un amic, tocmai când aveți mai multă treabă. Îi dezamăgiți pe cei care au avut încredere în dv. și v-au dat misiuni importante. Toate speranțele dv. cele mai bune prind viață și vă simțiți datori să le atrageți atenția celor din familie că ați avut iar dreptate.

Scorpionul



Cunoașteți oameni noi și interesați. Ocupați-vă mai mult de familie! Știți foarte bine că reproșurile pe care le primiți sunt îndreptățite, dar vă încapățânați să nu schimbați nimic în atitudinea dvs.

Săgetătorul



Culcați-vă mai devreme, dacă vreți să faceți față noilor dv. obligații profesionale! Este necesar să vă adaptați unui program diferit, iar dv. vă considerați parcă încă în concediu. După-amiază, se risipesc toate neșansele, iar falșii prieteni sunt în sfârșit demascați de rudele dvs.

Capricornul



Primiți o invitație care presupune să lipsiți de la serviciu. Cum nu puteți să împăcați pe toată lumea, veți renunța la ce vă face plăcere și veți munci. Seara, vă valorificați capacitățile personalității dv. și vă simțiți mari oratori, capabili să convingeți de orice pe oricine.

Vărsătorul



Primiți multe invitații. Analizați cu atenție propunerile pe care le primiți de la prieteni. Dacă este amestecată și o rudă apropiată, este bine să vă retrageți. Invitațiile vă împing să renunțați la program.

Peștii



Nu vă mai înțelegeți prea bine cu amicii. Bărfele vă nervează (mai ales că sunteți în centrul atenției anturajului). Veți primi recompense importante, exact când veți crede că nu mai aveți nevoie de nimic pentru a fi fericiți. ■ARIADNA

SUDOKU

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

Numai oamenii răi sunt singuri.

D. DIDEROT

Cotlet de porc împănat cu cârnați țărănești

Timp de pregătire: 15 minute; **Timp de preparare:** 35 minute

Ingrediente pentru 5 porții: 1 kg. cotlet de porc dezosat, 200 g. cârnați țărănești afumați, 200 g. morcovi, 100 g. pătrunjel rădăcină, 100 g. ceapă, 100 ml. vin alb sec, cimbru praf, 30 g. frunze de pătrunjel, 200 ml. smântână, 50 g. sare, 2 g. piper măcinat, 1 kg. cartofi, 50 g. margarină.

Modul de preparare:

Cotletul de porc dezosat, într-o singură bucată, se fasonază. Prin mijlocul lui se introduce cârnațul afumat. Acesta se poate introduce prin două metode: cu masota pentru ascuțit cuțite, sau cu un cuțit lung subțire se face o gaură de la un capăt până la altul, prin care se introduce cârnațul, sau se taie în lung până la jumăta-

te, apoi se așează cârnațul. În ambele cazuri se leagă bine cu sfoară, se unge cu margarină, se presară cu cimbru și se pune într-o tavă unsă cu margarină, așezat pe un suport de zarzavat curățat, spălat și tăiat în rotonde (ceapă, morcovi, pătrunjel). Tava se introduce în cuptorul preîncălzit la 180°C, se toarnă sub cotlet vin îndoit cu apă și se frige, stropindu-l mereu cu sosul format în vas. Când este gata se scoate din tavă, se porționează în felii. Zarzavatul se scoate din tavă și se pasează printr-o sită de metal, se pune din nou la fiert, amestecat cu smântână. Cotletul împănat de porc se servește cu cartofi natur, tăvăliți prin verdeață de pătrunjel pusă în margarină înfierbântată și cu sosul de smântână preparat.■

