

## Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Cuv. Visarion și Ilarion cel Nou; Sf. Mc. Ghelasie și Valeria

Calendar greco-catolic: Sf. cuv. Visarion Taumaturgul; Sf. cuv. Ilarion cel Nou.

Soarele răsare la ora: 05.38  
Soarele apune la ora: 21.24

**1808:** Fratele lui Napoleon, Joseph Bonaparte este încoronat rege al Spaniei.

**1871:** S-a născut Nicolae Iorga, istoric, enciclopedist, memorialist, prim-ministru, parlamentar, profesor universitar și academician român (d. 1940)

**1883:** A murit Ciprian Porumbescu, compozitor și dirijor român (n. 1853)

**1917:** S-a născut Ion Rațiu, politician român (d. 2000)

**1925:** A fost fondată compania americană producătoare de automobile „Chrysler”.

**1930:** Restaurația carlistă. Carol al II-lea s-a reîntors în țară, intrând ilegal, cu pașaport fals.

**1942:** SUA a declarat război României și Bulgariei, declanșându-se, în zilele următoare, expedițiile aeriene americane asupra țării noastre, în special asupra Prahovei.

**1944:** Începe Bătălia Normandiei. Ziua Z sub numele de cod Operation Overlord începe cu debarcarea a 155.000 de trupe aliate pe plajele din Normandia în Franța.

**1946:** A murit Mircea Dem. Rădulescu, poet și dramaturg român (n. 1889)

**1960:** București: Atletă Iolanda Balaș a stabilit un nou record mondial la săritura în înălțime: 1,85 m.

## Stil de viață

## Condimente minune pentru sănătatea ta

**Boiaua** combate răceala. Trebuie să știi că poți scăpa de febră bând ceai din boia amestecată cu zahăr și cu portocale. De asemenea, febra și alte simptome ale răcelii pot fi combătute cu **ghimbir**. **Scorțișoara**, recomandată cardiacilor. Pentru cardiaci, o cură cu 5 g de scorțișoară amestecată cu două lingurițe de miere, consumate dimineața și seara, timp de o lună, va face minuni. Scorțișoara este antiseptic și elimină stresul, stimulând circulația sanguină. De asemenea, suplimentele de scorțișoară ajută și la scăderea glicemiei. **Piperul** tratează tusea.

Un aliat în lupta împotriva virusurilor este piperul. Un vârf de cuțit de piper măcinat, amestecat cu trei lingurițe de miere și cu câteva picături de



lămâie, te scapă de tuse. Totodată, piperul stimulează digestia, are efect antibacterian și ajută la arderea grăsimilor, fiind indicat celor care doresc să slăbească. **Măghiranul** vindecă durerea de gât. O infuzie

preparată dintr-o linguriță de cimbru la o cană cu apă fiartă, îndulcită cu miere, tratează durerea de gât.

■ Doina A. NEAGOE

## Ovăz nedecorticat pentru inimă

Ovăzul se mărunțește, se amestecă în apă în proporție de 1:10 (50 g de ovăz și 500 ml de apă), se infuzează 24 de ore și se strecoară. Se bea câte o jumătate de pahar, de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă.

Dacă nu găsiți ovăz, puteți folosi fulgi de ovăz. Un pahar de fulgi de ovăz se amestecă într-un litru de apă rece, se lasă 4 ore, apoi se pune pe foc și se fierbe până se îngroașă. Se consumă câte 1/3-1/5 de pahar,

de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă. Este recomandat și celor care suferă de hipertensiune sau care au suferit un infarct de miocard.

■ Doina A. NEAGOE

## Preparat picant pentru imunitate

Pentru a prepara acest remediu natural, aveți nevoie de următoarele ingrediente: 3 lămâi organice; 3-4 linguri cu miere de albine; 125 g de hrean ras mic; 3 linguri cu pulbere de turmeric. Spălați bine lămâile într-o soluție de apă rece și bicarbonat de sodiu, după care transformați-le într-o pastă cu

ajutorul unui robot de bucătărie. Puneți într-un borcan din sticlă piureul de lămâi și restul ingredientelor. Omogenizați, închideți ermetic și păstrați la frigider. Se administrează câte o lingură zilnic, în timpul meselor principale sau după acestea, timp de 21 de zile, după care faceți o pauză de șapte

zile și puteți relua. Acest remediu este recomandat în caz de: digestie deficitară, circulație sangvină deficitară, oboseală, tonifiere inimă, obezitate și pentru stimularea funcțiilor hepatice.

■ Doina A. NEAGOE

## Salată de varză cu pui

- resturi de friptură de pui (1/2 piept de pui din pui la cup-tor)

- 1/2 varză mică
- 1 morcov
- 2 cepe verzi
- 1/2 legăturică pătrunjel
- 3 linguri sos vietnamez
- sare

## Ceapă marinată

- 1 ceapă roșie mică
- 5 linguri oțet de orez (sau alt oțet alb)
- 2 linguri zahar

## Preparare

1. Se amestecă într-o oală mică oțetul și cu zahărul și apoi se pun pe foc până zahărul e dizolvat complet. Se toarnă oțetul fierbinte peste ceapa

roșie tăiată rondele fine și se lasă până se răcește.

2. Între timp, varza se taie fideluță fină, se presară cu puțină sare și se frământă un pic ca să se înmoaie.

3. Puiul se deosează și se desface carnea fâșiute. Se adaugă peste varză.

4. Morcovul tăiat bețișoare (sau dat pe răzătoarea mare), ceapa verde rondele și pătrunjelul tocat fin se adaugă peste pui.

5. Scurgem ceapa de oțet și o adăugăm la salată.

6. Turnăm sosul vietnamez și amestecăm totul. Servim imediat. ■



## horoscop



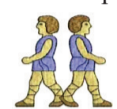
## Berbecul

Primiți un cadou cu valoare sentimentală deosebită. S-ar putea să primiți și de la serviciu o importantă sumă de bani. Nu sunt recomandate călătoriile în interes personal. S-ar putea să cheltuiți prea mult și să vă certați cu partenerul de viață.



## Taurul

Relațiile cu partenerul de viață și cu prietenii sunt excelente. Fiți prudent în afaceri. Nu alergați după câștiguri ușoare! După-amiază petreceți momente plăcute în compania celor dragi. Nu încercați să vă impuneți punctul de vedere!



## Gemenii

Vă dați seama că o femeie din anturaj vă invidiază. Nu este recomandabil să provocați o discuție. Ar fi bine să dați dovadă de mai multă discreție. Trebuie să vă odihniți mai mult, dacă vreți să nu aveți probleme.



## Racul

Sunteți nevoit să luați o decizie dificilă despre asocierea într-o afacere. Sfaturile unei persoane vă ajută să înțelegeți că avantajele financiare nu justifică timpul pierdut. Ar fi bine să vă ocupați mai mult de partenerul de viață.



## Leul

Intuiția vă ajută să aflați de ce și-a schimbat un prieten atitudinea față de dumneavoastră. Temperați-vă nervozitatea, pentru că nu rezolvați nimic certându-vă! Evitați speculațiile.



## Fecioara

Dimineața s-ar putea să aveți probleme la serviciu, din cauza zvonurilor lansate de o femeie invidioasă. Încercați să nu vă necăjiți inutil. Spre seară, vă regăsiți liniștea alături de partenerul de viață.



## Balanța

S-ar putea să nu mai plecați într-o delegație, din cauza unei probleme de familie. Șefii vor înțelege situația. Evitați certurile, pentru a nu vă agrava situația. Acceptați ideea că trebuie să vă odihniți!



## Scorpionul

Nu vă puneți mari speranțe într-o afacere, pentru că s-ar putea să fiți dezamăgit. Trebuie să vă păstrați calmul. Micile probleme se rezolvă rapid și spre seară vă recăpătați buna dispoziție.



## Săgetătorul

Șefii vă apreciază, dar să nu vă așteptați la felicitări din partea colegilor! Nu este momentul să spuneți chiar tot ce gândiți. După-amiază mergeți în vizită la o rudă. Fiți prudent în afirmații, dacă vreți să evitați o ceartă.



## Capricornul

Intenționați să vă asumați mai multe responsabilități la serviciu, dar vă temeți că șeful nu va fi de acord. Relațiile cu colegii de serviciu se anuntă tensionate. Ar fi bine să vă gândiți bine înainte de a acționa. Stabiliți-vă clar prioritățile!



## Vărsătorul

Reușiți să terminați cu bine o activitate importantă. S-ar putea să găsiți cu greu soluții la problemele familiei. Nu este momentul să cumpărați un obiect de valoare. Așteptați până când veți sta mai bine cu banii.



## Peștii

Dimineața sunteți nevoit să luați o decizie dificilă: vi se propune o colaborare avantajoasă, dar partenerul de viață nu este de acord să munciți în plus. Gândiți-vă bine înainte să luați o hotărâre!

■ ARIADNA

## SUDOKU

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

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

„Cei care au nevoie de sprijinul religiei ca să fie oameni cinstiți sunt într-adevăr vrednici de milă.” Voltaire