

## Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:  
Sf. Mc. Nicandru și Marcian;  
Aducerea moaștelor Sf. M.  
Mc. Teodor Stratilat

Calendar greco-catolic:  
Aducerea moaștelor Sf. M.  
Teodor Stratilat

Soarele răsare la ora: 05.38  
Soarele apune la ora: 21.25

1810 - S-a născut compozitorul german Robert Schumann (m. 29 iulie 1856)

1838 - În București, a fost deschisă prima bibliotecă publică, la Colegiul Sf. Sava. Fondul acesteia se află, în prezent, în colecția Bibliotecii Metropolitane „Mihail Sadoveanu”.

1862 - A fost asasinat jurnalistul și politicianul român Barbu Catargiu, de către o persoană neidentificată, sub clopotnița Mitropoliei. A deținut funcția de prim ministru al României în 1862 până când a fost asasinat. (n. octombrie 1807)

1930 - Carol de Hohenzollern este proclamat rege al României, sub numele de Carol II. După trei ani de domnie, fiul său, Mihai, în vârstă de 9 ani redevine prinț moștenitor ca mare voievod de Alba-Iulia.

1935 - S-a născut Victor Frunză, prozator și eseist. (m. iulie 2007)

1990 - Procuratura Generală a cerut trimiterea în judecată a celor 24 de membri ai Comitetului Politic Executiv, sub acuzația de complicitate la genocid.

1995 - A fost lansată nava „Discovery”, această misiune marcând al 100-lea zbor spațial american cu personal uman la bord (Cap Canaveral, Florida)

## Terapii

## Pătrunjelul – antialergic și antioxidant

Unul dintre cele mai cunoscute zarzavaturi, pătrunjelul, este un antioxidant, un tonic general și un purificator al organismului.

Este bogat în vitamina A, vitamina C, vitamina B și E, mangan, fier, fosfor, potasiu, iod, clorofilă și magneziu. Printre proprietățile pătrunjelului, cele mai cunoscute sunt: este un bun stimulent al sistemului nervos; întăritor natural al sistemului imunitar; purificator și curăță corpul de toxine; antiseptic al sângelui, al căilor urinare și al tubului digestiv; stimulent natural al expectorației, eliminând din plămâni substanțele nocive; este un bun regenerator capilar. Cură cu salată de pătrunjel. Se mărunțește o legătură de pătrunjel proaspăt, se adaugă puțină zeamă de lămâie și puțin ulei de măsline. Se mai pot

adăuga semințe de dovleac sau de susan și un cățel de usturoi. Timp de 10-14 zile se mănâncă zilnic câte o salată. O altă variantă sănătoasă și delicioasă de a profita din plin de beneficiile pătrunjelului este aceea de a consuma salata libaneză numită tabbouleh, care se prepară astfel: 400 grame de pătrunjel proaspăt, 200 grame de roșii, 120 grame de ceapă (se poate folosi și ceapă verde), 80 grame de grâu (fiert în prealabil) sau grâu zdrobit (bulgur), 4 linguri de ulei de măsline, sare (de preferat sare de mare sau de Himalaya), suc de la 2 lămâi medii. Pătrunjelul se spală și se toacă cât mai mărunț, iar roșiile și ceapa se taie în cubulețe mici. Într-un castron se pun pătrunjelul, roșiile, ceapa, grâul fiert și se adaugă după gust sare, piper, ulei, suc de lămâie și opțional câteva frunze de mentă tocate. Secretul reușitei



acestei salate este folosirea unor ingrediente proaspete, de calitate. Astfel, aromele vor fi mai intense, iar gustul pe măsură. Salata tabbouleh este răcoroasă și potrivită în sezonul cald și este recomandat să se consume cel puțin o dată pe săptămână pentru a beneficia din plin de nutrienții și vitaminele pe care le conține.

■ Doina A. NEAGOE

## Măști naturale cu drojdie împotriva căderii părului

Pentru a preveni căderea părului, dar și pentru a reda strălucirea și a menține sănătatea părului deteriorat de poluare, vânt puternic, soare sau uscătoare de păr, specialiștii recomandă câteva măști pe bază de drojdie.

În jumătate de cană cu ulei de măsline de calitate superioară puneți 4 linguri cu drojdie de bere proaspătă. Omogenizați cele două ingrediente,

până obțineți consistența unei paste și aplicați pe scalpul și părul curat, umed. Lăsați să acționeze 10-20 de minute, după care îndepărtați cu apă caldă și șamponați, ca de obicei. Puteți aplica masca de două ori pe săptămână. \*Omogenizați o lingură cu drojdie proaspătă cu o lingură de miere, o linguriță cu oțet de mere și două gălbenușuri de ou. Aplicați apoi pe părul umed, masând ușor scalpul. Lăsați să acționeze 10-



20 de minute, după care îndepărtați cu apă caldă și șamponați, ca de obicei. Aplicați o dată pe săptămână.

■ Doina A. NEAGOE

## Macaroane de casă

1 kg făină albă; 1 ou; 1 gălbenuș de ou; 100 ml ulei; 400 ml apă; 1 linguriță sare;

Porții: 12 (1,2 kg paste)

## Preparare

Se pune făina într-un bol și se face o gaură în mijloc. În gaură puneți ouăle bătute, uleiul și apa. Presărați sarea pe margine. Începeți să frământați, încorporând încet făina în lichidul din mijloc. Frământați până aluatul este legat. Puneți aluatul în mașina de pâine setată pe programul de frământat. La final veți obține un aluat deloc lipicios și foarte elastic. Aluatul nu e nici foarte tare, nici foarte moale. Se acoperă aluatul cu un prosop și se lasă

sa stea 30 minute.

Aluatul se poate frământa și cu mâna. Aluatul se taie bucăți mai mici. Fiecare bucată se întinde într-un rulou de cca 1.5 cm grosime. Rulourile se taie apoi în bucăți de cca 1 cm. Se ia fiecare bucățiță de aluat în mână, se aplatizează sub formă de dreptunghi. Dreptunghiul se învârtă în jurul unei frigăruia de lemn. Se freacă frigăruia între palme până aluatul se subțiază. Când frecați nu apăsați foarte tare. Scoateți frigăruia din macaroană. Puneți macaroanele formate pe un prosop curat să se usuce un pic. Macaroanele se fierb în multă apă cu sare.



## horoscop

## Berbecul



Colaborarea cu un partener de afaceri începe să dea roade. Relațiile sentimentale ar putea avea de suferit. Nu vă îngrijorați: o rudă vă ajută să treceți cu ușurință peste acest moment. Acordați mai mult timp odihnei și activităților casnice!

## Taurul



Sunteți plin de energie și ideile dumneavoastră sunt apreciate de anturaj. Dacă sunteți invitat într-o excursie, profitați de ocazie! Chiar dacă trebuie să cheltuiți mai mult decât aveți de gând, meritați să vă relaxați.

## Gemenii



S-ar putea să plecați într-o delegație anunțată în ultimul moment. Cu toate că apar dificultăți, vă descurcați foarte bine și rezolvați toate problemele. Relațiile sentimentale sunt tensionate din cauza schimbării programului.

## Racul



Aveți succes în activitățile comerciale și sunt favorizate investițiile pentru cămin. Evitați discuțiile în contradictoriu cu un membru mai în vârstă al familiei, care nu este de acord cu ideile dumneavoastră.

## Leul



Inventivitatea vă ajută mult în afaceri. Planurile în privința unei noi investiții se vor concretiza în scurt timp și vă vor aduce beneficii substanțiale. Preocupat de afaceri, aveți tendința să neglijați problemele partenerului de viață.

## Fecioara



Sunteți în formă, iar relațiile cu cei din jur decurg fără probleme. Aveți mari șanse de reușită în toate activitățile legate de cămin și în societate. Situația financiară nu vă satisface, dar se va redresa curând.

## Balanța



În prima parte a zilei vă simțiți în stare să mutați munții din loc. Nu vă supraestimați capacitatea de efort! După-amiază s-ar putea să primiți musafiri sau să fiți invitat la rude. Lăsați-i și pe ceilalți să vorbească!

## Scorpionul



Puneți suflet în tot ce faceți și sunteți hotărât să terminați tot ce ați început. Sunt favorizate câștigurile financiare și puteți să vă afirmați în societate. În relațiile cu partenerul de viață aveți parte de armonie și bună înțelegere.

## Săgetătorul



Astăzi sunteți plin de energie și în stare de mari eforturi fizice. În partea a doua a zilei s-ar putea să fiți invitat la o petrecere. Evitați discuțiile în contradictoriu cu partenerul de viață, mai ales în văzul și... auzul tuturor!

## Capricornul



Sunteți încrezător în forțele proprii și plin de energie. Puteți avea mari satisfacții pe plan intelectual și social. Relațiile sentimentale decurg excelent. Acordați mai multă atenție celor vârstnici din familie.

## Vărsătorul



Aveți multe probleme de rezolvat și ar fi bine să vă organizați cât mai riguros, ca să nu vă consumați energia inutil. Sunteți o fire practică și astăzi aveți un randament bun. Primiți o sumă importantă de bani de la o rudă mai în vârstă.

## Peștii



Treceți prin dificultăți materiale, dar aveți un randament excelent în activitățile intelectuale. Este o zi favorabilă studiului, proiectelor de viitor, comunicării, dar și relațiilor de prietenie. Puteți să vă bazați pe intuiție.

■ ARIADNA

## SUDOKU

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

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

Nimic nu-i este mai firesc omului decât dorința înnăscută de a ști. B. CASTIGLIONE