

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Mc. Vavila, Ep. Antiochiei; Sf. Prooroc Moise; Sf. Mc. Petroniu
Calendar greco-catolic: Sf. ep. m. Vavila; Sf. pf. Moise.

Soarele răsare la ora: 06.55
Soarele apune la ora: 20.06

1541: Asupra Transilvaniei se instaurează suzeranitatea Porții otomane.

1890: Un incendiu de proporții a provocat daune grave în orașul grec Salonic. Cartierul european a ars complet. 20.000 de oameni au rămas fără adăpost.

1915: Bulgaria se alătură de partea Puterilor Centrale, în Primul Război Mondial.

1928: România a aderat la Pactul privind interzicerea războiului ca instrument de politică națională - Pactul Briand-Kellogg, semnat, la Paris, în 27 august 1928, de reprezentanții a 15 state.

1940: Carol al II-lea demite guvernul Gigurtu și-l înșarcinează pe generalul Ion Antonescu să formeze un nou guvern.

1943: Mitropolitul Serghei a fost ales cu acordul lui Stalin în funcția de patriarh al Moscovei și al întregii Rusii, cu scopul de a-i mobiliza pe credincioși în războiul contra Germaniei.

1958: S-a desfășurat la București, prima ediție a Festivalului internațional George Enescu.

1972: Înotătorul american Mark Spitz câștigă cea de-a șaptea medalie de aur la Olimpiada de vară de la München, devenind primul olimpic care câștigă șapte medalii de aur la o singură Olimpiadă.

Stil de viață

Băile sărate și fierbinți, remediu pentru răceală

Răceala incipientă poate fi combătută cu un leac popular vechi: băi fierbinți și sărate la picioare.

În asemenea băi, picioarele se introduc până la glezne sau chiar mai sus într-un vas cu apă sărată la o temperatură medie. Temperatura se ridică treptat, prin adăugarea de apă fierbinte. Dacă pielea începe să se înroșească, nu se mai adaugă apă fierbinte. Baia durează cel mult un sfert de oră, după care picioarele se feresc de frig în șosete de lână. Băile se fac seara, la culcare și produc relaxarea piciorului obosit și o încălzire puternică, ce elimină simptomele începutului de ră-

Leacuri pentru ameliorarea durerilor articulare

Respectarea unor reguli simple de viață permite obținerea unor ameliorări sigure.

Cei care au reumatism, pot apela și la câteva leacuri naturiste: **Cură cu aloe vera:** aveți nevoie de plante de aloe în vîrstă de 3-5 ani, neudate cu 5 zile înainte de folosire. Sunt necesare cam 1,5 kg de plantă. Se trec frunzele prin mașina de tocat, se adaugă 2,5 kg miere și 3,5 litri vin roșu natural. Acest preparat se pune în borcan de sticlă și se păstrează 5 zile la loc întunecos și răcoros. În primele 7 zile de tratament, se ia câte o linguriță, de 3 ori/zi, cu 2 ore înainte de mese.



ceală. Aceste băi pot fi făcute și preventiv, dacă s-a stat o zi în frig sau umezeală. Nu se recomandă celor cu tulburări de circulație, varice, hipertensiune, cardiacilor, diabeticilor, copiilor mici, bătrânilor, gra-

videlor, celor cu răni sau boli de piele la nivelul picioarelor. Nu se folosește ca adaos decât sarea brută, de sac. Pentru o astfel de baie este necesar un pumn de sare la 10 litri de apă.

■ Doina A. NEAGOE

Se continuă apoi luând câte o linguriță, de 3 ori/zi, cu o oră înainte de mese. Cura durează 2-3 săptămâni sau chiar o lună. În timpul tratamentului nu se consumă lapte și ouă (se înlocuiesc cu fructe și supe de zarzavat), iar iaurtul se consumă în cantități mici. ***Extract de merișor (foto):** se amestecă 2 lingurițe de frunze de merișor cu 100 ml apă rece, se lasă la macerat o oră, după care se strecoară. Peste aceleași frunze se toarnă 100 ml apă în clocot, se continuă fierberea la foc mic încă 15 minute, apoi vasul se dă deoparte și se lasă acoperit 10 minute. Se strecoară, se amestecă ambele lichide și se adaugă un vârf de cuțit de

bicarbonat de sodiu, pentru neutralizare. În timpul unei zile, se ia câte o lingură la 3-4 ore. Acest preparat calmează durerile reumatismale. Atenție! Nu este recomandat în timpul sarcinii. ***Decoctul și infuzia de iarbă neagră** ameliorează reumatismul inflamator: se fierbe, la foc mic, timp de 15 minute, 20 g plantă uscată și mărunțită la 500 ml apă. Se lasă la răcit, se strecoară și se bea o cană/zi. Infuzia se face dintr-o lingură de plantă înflorită, uscată și mărunțită, peste care se toarnă 300 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 20 de minute. Întreaga cantitate se bea fracționat, în cursul unei zile.

■ Doina A. NEAGOE

Budincă de orez cu sos de mango

Budinca de orez
- 100 gr orez cu bob rotund (arborio)
- 650 ml lapte de cocos subțire (fără smântână de cocos deasupra)
- 3 linguri zahăr brun
- o lingură unt de cocos (sau unt normal)
Sos de mango
- 1 mango copt
- 1 cub ananas (opțional; de mărimea unui cub de drojdie)
- 2 lingurițe cu vârf zahăr brun
- o priză cardamom verde măcinat
- 1/2 linguriță amidon (opțional)

**Porții: 2
Preparare**

Se începe cu prepararea sosului: se curăță mango de coajă, se scoate sâmburele, iar pulpa împreună cu ananasul se macină într-un robot până devin pastă. Se adaugă zahărul și se fierbe timp de 5 minute la foc mic. Pentru o consistență mai păstoasă, adăugați amidonul dizolvat într-o lingură de apă rece și mai fierbeți 1 minut. Se condimentează sosul cu cardamom. Se păstrează la frigider. Poate fi preparat cu 1 zi înainte. Pentru budinca de orez se pune laptele de cocos într-o crăticioară și se înfierbântă. Se topește într-o

oală untul. Se adaugă orezul și se prăjește timp de 1 minut, amestecând des. Se dă focul la mediu spre mic, doar cât să-bolborosească ușor orezul. Se începe adăugarea laptelui de cocos, câte un polonic pe rând. Următorul polonic îl puneți doar când anteriorul polonic de lapte a fost complet absorbit de orez. Amestecați încet, dar constant în orez, asta e o condiție să devină cremos! Operația va dura cam 20-25 minute, până terminați tot laptele. La sfârșit orezul va fi fierț (verificați să fie așa) și cremos. Când adăugați ultimul polonic de lapte adăugați și zahărul.

Serviți budinca de orez caldă (când se răcește își pierde din cremozitate, deci e bine ca budinca să fie preparată doar în momentul servirii) împreună cu sosul de mango. Decorați cu fulgi de cocos prăjiți sau fistic prăjit și mărunțit. ■



horoscop



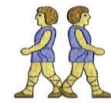
Berbecul

Unele șanse de câștig din surse neașteptate sau o mână de ajutor vă pot face să simțiți că viața e frumoasă. Nu încercați prea mult să dramatizați sau să jucați rolul victimei. Câteodată lucrurile decurg de la sine și se așează la locul potrivit.



Taurul

Zi bună pentru acești nativi. Aveți mult spor și totul decurge conform așteptărilor. Familia vă este aproape, prietenii vă sprijină și ei, ce mai un echilibru perfect. Doar banii vă lipsesc dar aveți răbdare vor veni într-o bună zi!



Gemenii

Timpul pe care l-ați alocat unei călătorii va expira dacă nu plecați acum. O mică pauză nu strică, pentru ca sunteți din ce în ce mai extenuați și nu vă simțiți tocmai în largul vostru. Luați atitudine și nu vă mai neglijați!



Racul

E început de weekend, iar încrederea în propria persoană este la un nivel ridicat, ceea ce atrage priviri asupra voastră. Astăzi este ideal dacă nu luați decizii pripite sub impulsul unei stări euforice.



Leul

Emoțiile care vă domină indică concentrare asupra carierei în care simțiți că uneori sunteți trași înapoi de diferite obstacole. O abordare sistematică a acestui aspect este o necesitate, dacă vreți să obțineți ceva palpabil. Trebuie să realizați că nu puteți avea totul sub control.



Fecioara

Astăzi veți fi marcați de ezitare și dacă încercați să puneți lucrurile cap la cap se vor pierde drum. Intuiția învinge și dacă vă veți lăsa purtați de val veți ajunge mai departe decât vă puteți imagina, au grijă astrele de acest aspect.



Balanța

S-ar putea să simțiți că viața vă este dată peste cap de anumite situații, informații și invitații neașteptate, care vă vor deruta, pe moment. Căutați refugiul chiar în interiorul vostru și veți afla răspunsurile corecte!



Scorpionul

Este foarte posibil azi să primiți o informație care să vă bucure, dar care să se dovedească a fi doar un zvon nefondat. Veți intra în contact cu multă lume care vă furnizează tot felul de date, însă nu sunt cele așteptate de voi.



Săgetătorul

Astrele nu vor fi foarte darnice cu voi și vă pregătesc un început de săptămână destul de bizar. Bine ar fi să cântăriți totul prudent și să nu puneți multă bază pe noile cunoștințe care promit mult și vor să câștige teren în fața voastră.



Capricornul

Tot ce faceți azi, spuneți sau decideți are consecințe directe asupra imaginii în plan personal și pot fi afectate serios unele relații, mai ales cele atinse deja de o oarecare suspiciune.



Vărsătorul

Reușita acestei zile depinde de capacitatea voastră de concentrare. Deși nu prea aveți chef de muncă veți găsi persoane care să vă mobilizeze pentru a da randament în acțiunile pe care le veți desfășura astăzi. În rest nu veți avea parte de monotonii sau surprize neplăcute.



Peștii

Vor fi situații agitate în următoarea perioadă și cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să vă protejați prin metodele deja cunoscute de auto-apărare. Pot să apară elemente noi ce vă reconfigurează planurile de viitor îndrăznește.

■ARIADNA

SUDOKU

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

„Adevăratele dureri sunt cele pe care le duci în tăcere și de care nu vrei să fii nici compătimit, nici mângâiat”. G. Sand