

## Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:  
†) Adormirea Sf. Ap. și Ev. Ioan; †) Sf. Voievod Neagoie Basarab; Dreptul Ghedeon.

Calendar greco-catolic:  
Adormirea Sf. Ap. și Evanghelist Ioan.

Soarele răsare la ora: 07.24  
Soarele apune la ora: 19.22

1912 - A izbucnit primul război balcanic între Alianța Balcanică (Bulgaria, Serbia, Grecia, Muntenegru) și Imperiul Otoman, încheiat prin victoria coaliției antiotomane la 17/30 mai 1913. România s-a declarat neutră

1945 - A murit, la New York, compozitorul, pianistul, muzicologul și folcloristul Béla Viktor János Bartók; născut la Sănnicolau Mare, în Transilvania, Bartok a introdus în muzica sa teme și intonații ale muzicii populare românești; este membru post-mortem din străinătate al Academiei Române (n. 25 martie 1881)

1963 - Legația României din Viena a fost ridicată la rangul de ambasadă

1991 - Minerii din Valea Jiului, veniți în București, au luat cu asalt clădirea Guvernului. Sub presiunea evenimentelor, au avut loc negocieri cu ușile închise între reprezentanții minerilor (Miron Cosma și Eugen Tamaș) și ai conducerii țării

1995 - În cadrul unei vizite în Statele Unite ale Americii, Ion Iliescu a avut o întâlnire neoficială cu omologul său american, Bill Clinton.

## Stil de viață

## Sâmburii de struguri tratează varicele

Despre extractul de sâmburi de struguri, specialiștii spun că este un antioxidant de 50 de ori mai puternic decât vitamina E, datorită conținutului de resveratrol.

Preparatele din struguri, inclusiv extractul, și-au arătat eficiența în reducerea simptomelor insuficienței venoase cronice, ce poate produce dureri, oboseală, vene vizibile sau umflarea membrelor. De asemenea, umflăturile produse de lovituri sau intervenții chirurgicale dispar mai repede atunci când sunt utilizate suplimente ce conțin extract de semințe de struguri. Sâmburii de struguri au efecte benefice și în cazul persoanelor care suferă de hipertensiune, diminuând presiunea arterială.

De asemenea, numeroase teste de laborator au demonstrat că extractul de semințe de struguri a reușit să împiedice dezvoltarea celulelor canceroase. Extractul de sâmburi



de struguri protejează celulele hepatice de acțiunea medicamentelor utilizate pentru tratarea cancerului, însă tratamentul se face doar sub supravegherea terapeutului.

Tot extractul de semințe de struguri s-a dovedit un ajutor de nădejde și pentru cei care suferă de diabet și are un rol important în îmbunătățirea vederii pe timp de noapte, în diminuarea efectelor îmbătrânirii, precum și în tratarea hemoroizilor. Preparatul este, de asemenea, folosit ca adjuvant în tratarea și în prevenirea

varicelor, datorită efectului de întărire a pereților venoși și reducerea fragilității capilarelor, fiind de mare ajutor în îmbunătățirea rezistenței osoase.

În toate maladiile se recomandă de regulă o capsulă pe zi sau șase picături, de trei ori pe zi. Cura durează patru luni. Atenție! Extractul de semințe de struguri nu se recomandă copiilor, dar nici femeile însărcinate sau cele care alăptează nu trebuie să consume suplimente ce conțin sâmburi de struguri.

■ Doina A. NEAGOE

## Uleiul de eucalipt combate simptomele bronșitei

Aroma uleiului de eucalipt are un efect calmant care ajută la curățarea căilor respiratorii în cazul în care suferi de bronșită acută sau cronică.

Uleiul esențial de eucalipt este recunoscut pentru acțiunea pozitivă asupra aparatului respirator. Este antimicrobian, expectorant și tonic. Dezodorizează și purifică aerul din

încăperi, împrăștează așternuturile. Acest remediu este antiinflamator și acționează ca un expectorant, reducând iritațiile și producția excesivă de flegmă. Mod de utilizare: Adaugă câteva picături de ulei de eucalipt în apă fierbinte și inhalează aburii timp de 5 - 8 minute. În plus, poți aplica uleiul pe piept și spate, masând până se absoarbe în piele. La ce vă poate ajuta: nas înfundat,

congestii ale căilor respiratorii, răceli, faringite; mărirea capacității respiratorii; adjuvant în tratarea infecțiilor aparatului respirator; probleme respiratorii: tuse, sinuzită, bronșită; masajul musculaturii și încheieturilor; purificarea și deodorizarea aerului; împrăștierea așternuturilor și a rufelor.

■ Doina A. NEAGOE

## Paste cu sos picant de roșii

## Ingrediente:

- 300 gr paste scurte
- 1 ceapă
- 1 ardei iute
- 3 căței usturoi
- 3 file anșoa în ulei
- 100 ml vin roșu sec
- 1 1/2 conserve roșii de 400 gr fiecare
- 7-8 măslin verzi
- 1 linguriță oregano uscat
- 6 frunze busuioc
- 3 linguri ulei măslin
- sare, piper, chili

## Preparare:

Fierbeți pastele în multă apă cu sare conform instrucțiunilor de pe pachet. Scurgeți-le.

Într-o tigaie mai înaltă căliți ceapa tocată mărunț în ulei. Când s-a înmuiat adăugați usturoiul, ardeiul iute și anșoa toate tocate cât mai

mărunt. Mai caliți 1-2 minute.

Stingeți totul cu vin și lăsați la fiert cca. 3 minute, până vinul scade aproape de tot.

Adăugați roșiile din conservă strivite cu furculița, oregano, măslinile tăiate felii, puțină sare (atenție, anșoa și măslinile sunt sarate) și piper. Lăsați să fiarbă la foc mediu, amestecând din când în când cca. 15-20 minute, până sosul se îngroașă un pic.

Stingeți focul și adăugați busuiocul tocat. Gustați sosul și potriviți de sare și piper. Dacă doriți mai picant adăugați și chili.

Adăugați pastele și amestecați bine.

Serviți stropit cu puțin ulei de măslin și presărați parmezan. ■



## horoscop



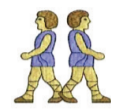
## Berbecul

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. Onestitatea vă este pusă la îndoială, dar nu vă mai pasă.



## 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! Citeva 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 dv. După-amiază, apar persoane noi, total necunoscute, care vă atrag atenția într-o manieră originală, prea interesată.



## 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. Cunoașteți persoane originale care doresc să se implice în relații sentimentale de lungă durată.



## Peștii

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

## SUDOKU

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

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

„Invidia dezleagă limbile, după cum admirația le amuțește.”

H. DE BALZAC