

## Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:  
Sf. Sfințit Mc. Ciprian; Sf.  
Mc. Iustina fecioara

Calendar greco-catolic:  
Sf. M. Ciprian; Sf. M. Iusti-  
na, diaconița.

Soarele răsare la ora: 07.32  
Soarele apune la ora: 19.10

**1409:** Este atestată cea mai veche pisanie românească, cea de la Biserica din Streisângeorgiu, Hunedoara.

**1442:** Iancu de Hunedoara obține o mare victorie împotriva otomanilor, pe râul Ialomița.

**1569:** Bogdan Lăpușeanu depune omagiu regelui polon Sigismund II August.

**1746:** Într-un ciclon în apropierea localității Madras din India, trei nave de război franceze Duc d'Orléans, Phénix și Lys, se scufundă și mor aproximativ 1.200 de membri ai echipajelor.

**1930:** Henry Ford pune piatra de temelie pentru Uzinele Ford din Köln.

**1941:** Al Doilea Război Mondial: Wehrmachtul a început operațiunea Taifun, o ofensivă totală împotriva Moscovei, care a declanșat bătălia de la Moscova.

**1954:** La Conferința de la Londra a miniștrilor de externe, se decide reînarmarea Republicii Federale Germania și aderarea la NATO.

**1955:** ENIAC, este întrerupt primul computer digital.

## Terapii

## 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 răceală. 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, diabeticii, copiilor mici, bătrânilor, gravidelor, 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

## Leacuri pentru ameliorarea durerilor articulare

Cei care au reumatism, pot apela și la câteva leacuri naturiste.

**Decoctul și infuzia de iarbă neagră** ameliorază 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. **\*Cură cu aloe vera:** aveți nevoie de plante de aloe în vârstă 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. 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:** 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.

■ Doina A. NEAGOE

## Salsa de roșii

## Ingrediente:

- 1 kg roșii bine coapte
- 1-2 ardei iuți uscați
- 3 căței de usturoi
- 1 ceapă mică
- 2-3 linguri ulei
- 2 lingurițe cu vârf vegeta de casă
- 1/2 linguriță ienibahar măcinat
- 1/4 linguriță scorișoară măcinată
- 1/4 linguriță chimion măcinat (cumin)
- 6 cuișoare
- 3 linguri rase amidon (opțional)
- sare, piper

Porții: 500 ml

## Preparare:

Se pun roșiile și ardeii iuți într-o oală și se acoperă cu apă. Se fierbe totul pentru 10 minute din momentul în care începe să fiarbă apă.

Se scot roșiile și ardeii din oală. Se decojesc roșiile și se curată de cotoare deasupra unei farfurii pentru a reține tot sucul pe care-l lasă. Se curată ardeii iuți de semințe.

Într-un roboțel se mixează bine roșiile cu tot cu sucul lăsat, usturoiul strivit și ardeii. Se adaugă peste pulpa de roșii încă 100 ml din apă în care au fiert roșiile și vegeta de casă și

se mai mixează un pic.

În uleiul încins se căleşte ceapa tocată până se înmoaie bine. Se adaugă conținutul roboțelului alături de toate condimentele și se fierbe totul pentru 15 minute, până sosul scade binișor.

Acum aveți două variante:  
- scoateți cuișoarele; mixați sosul în blender sau

- strecurați sosul printr-o sită fină; apăsați cu o lingură astfel încât să treacă cât mai mult prin sită; sosul fin obținut îl puneți înapoi în oală și adăugați peste el amidonul dizolvat în puțină apă rece; fierbeți încă 5 minute până sosul se îngroașă; în varianta aceasta obțineți o salsa similară la textura cu cea din comerț, ca un ketchup.

Se pune salsa în borcane, se lasă să se răcească și se păstrează la frigider. ■



## horoscop



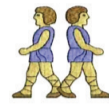
## Berbecul

Va fi nevoie să fiți ceva mai tactic și mai influent astăzi pentru a obține ce vă doriți. Aveți planuri mari și, dacă veți avea suficientă încredere, veți putea realiza în mod sigur ce v-ați propus. În privința relației de cuplu, nu ezitați să faceți planuri de viitor.



## Taurul

Aveți posibilitatea să rezolvați o situație foarte repede astăzi și asta pentru a vă îndrepta atenția spre altceva pentru moment. Veți împărtăși din experiența dumneavoastră unor persoane dornice să vă urmeze.



## Gemenii

Astăzi încercați să vă găsiți echilibrul necesar pentru a vă putea îndeplini sarcinile zilnice. Solicitați ajutorul unor rude apropiate în vederea finalizării unui proiect mai vechi. Seara o petreceți alături de cei dragi.



## Racul

Începeți ziua implicat în calcule financiare, cu scopul de a restabili un echilibru. Pentru moment, relațiile pe care le aveți prosperă, însă sunteți tentat să gândiți lucrurile dintr-o perspectivă critică.



## Leul

Încercați să priviți lucrurile dintr-o altă perspectivă și veți înțelege că nu sunt așa cum le considerați. Din momentul în care vă veți modifica perspectiva, veți putea aborda totul într-un mod inventiv și dintr-un unghi diferit.



## Fecioara

Astăzi, unele informații suplimentare vă bulversează și aveți tendința de a lua hotărâri greșite. Prin urmare, încercați să vă mențineți cât mai rațional, în special la locul de muncă. Sfătuiți-vă cu colegii de muncă înainte de a lua o decizie.



## Balanța

Unele stări emoționale vă pot încuraja, îndeosebi în contextul unor relații cheie. Mai mult ca oricând, aveți tendința de a vă exprima sentimentele într-un mod aparte. Nu ezitați să tratați cu atenție orice problemă de sănătate.



## Scorpionul

Astăzi sunteți plin de idei și de așteptări nerezonabile; încercați totuși să vă mențineți o stare de calm pentru a avea o perspectivă echilibrată. Evitați să luați decizii sau să schimbați direcția spre care vă îndreptați, rezultatele s-ar putea să nu fie așa cum sperați.



## Săgetătorul

Acordați-vă ceva timp pentru a revizui unele domenii din viața dumneavoastră, pentru a găsi modalități ideale de a începe o nouă activitate. Noile angajamente pe care le aveți presupun mai mult timp de gestionare.



## Capricornul

E posibil să aveți unele idei inventive, care vă vor ajuta să vă atingeți obiectivele. Spre seară, vă concentrați pe relațiile personale. Vă veți petrece seara alături de persoana iubită într-o atmosferă deosebit de plăcută. Sunt posibile și vești bune de la distanță de la o cunoștință.



## Vărsătorul

Vă bucurați de sprijinul și de afecțiunea celor dragi, care încep să vă aprecieze mai mult pentru ceea ce faceți pentru ei. Dacă vă veți împărtăși experiența, veți putea primi câteva idei legate de planul financiar al vieții dvs.



## Peștii

În cazul în care vă veți simți copleșit de treburi astăzi, nu ezitați să cereți ajutorul unei rude apropiate. Este posibil să găsiți chiar o soluție inventivă pentru a vă restabili echilibrul. În cazul în care sunteți nevoit să luați o decizie, lăsați-vă purtat de ceea ce vă spune intuiția.

■ ARIADNA

## SUDOKU

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

„Oricât ar fi de mare prostia care ne scapă pe gură, se găsec întotdeauna gugumani care pot să o creadă.”

H. DE BALZAC