

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
† Sf. Mare Mc. Dimitrie, Izvorătorul de mir

Calendar greco-catolic: SF M DUMITRU, IZVORĂTORUL DE MIR și amintirea cutremurului din 740

Soarele răsare la ora: **08.06**
Soarele apune la ora: **18.25**

1497 - Are loc bătălia de la Codrii Cosminului. Victoria o obțin armatele conduse de domnitorul Moldovei, Ștefan cel Mare (1457-1504), asupra armatelor poloneze invadatoare, conduse de regele Ioan Albert

1624 - S-a născut Mitropolitul Dosoftei, cărturar, poet și traducător, ctitor al tiparului, inovator al culturii, promotor al culturii și literaturii în limba națională (m. 13 decembrie 1693).

1673 - S-a născut Dimitrie Cantemir, domn al Moldovei (1693; 1710-1711) și cărturar umanist (d. 1723)

1685 - S-a născut compozitorul italian Domenico Scarlatti (d. 23 iulie 1757)

1759 - S-a născut Georges Jacques Danton, unul dintre conducătorii Revoluției franceze (m. 5 aprilie 1794)

1841 - S-a născut astronomul austriac Theodor Ritter von Oppolzer („Catalogul eclipselor”) (m. 26 decembrie 1886)

1850 - S-a născut istoricul Grigore Tocilescu, membru al Academiei Române (m. 18 septembrie 1909)

Terapii

Extract de ginseng împotriva stresului

Un remediu care ajută foarte mult organismul să-și revină în urma stresului și chiar să prevină astfel de stări este extractul de ginseng.

Acesta crește capacitatea organismului de a se adapta condițiilor de viață neprielnice, îmbunătățește starea generală de sănătate, activitatea mentală, nivelul energetic și vigoarea, reglează funcțiile tuturor sistemelor din organism, mai ales pe cele ale sistemului endocrin. Ginsengul sensibilizează organismul și mărește volumul glandelor suprarenale, fapt care le ajută să reacționeze



mai bine, având capacitatea să producă un efect bidirecțional și de normalizare a funcțiilor fiziologice confruntate cu stresul.

Foarte bune sunt și vitaminele, mai ales cele care conțin antioxidanți. Vitamina B1

hrănește și protejează suprarenalele de epuizare în cazul instalării stresului. Un tratament compus din vitaminele C, B1 și B6 este foarte eficient pentru îmbunătățirea vizibilă a reacției organismului la stres.

■ **Doina A. NEAGOE**

Cura cu polen

Polenul este un aliment mineral care conține proteine, zaharuri, grăsimi, materii minerale, oligoelemente, toate vitaminele, hormoni, pigmenți și altele.

Este revitalizant, înlăturând oboseala și surmenajul în doar câteva zile. Este recomandat în toate bolile, cu excepția diabetului. Dezintoxică organismul și împiedică îmbătrânirea prematură. Este un bun adjuvant în terapia cancerului. Doza zilnică normală este de 1/2-1 linguriță. Se consumă diluat în apă sau ceai, de preferință cald. În afecțiunile mai grave, se mărește doza până la 3 lingurițe pe zi. Luat în mod regulat, îmbunătățește foarte mult sănătatea.

■ **Doina A. NEAGOE**



SUDOKU

Sudoku **

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

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.

„Pune-te la treabă din toată inima și vei reuși. Competiția este atât de mică...” **Elbert Hubbard**

Cozonac cu brânză

500 gr făină albă (tip BL55 / 550)
75 gr zahăr
coaja rasă de la 1/4 lămâie
1/4 linguriță sare
1 pliculeț drojdie uscată (cca 7 gr)
2 ouă
100 ml smântână acră/fermentată (25% grăsime)
150 ml lapte cald
25 ml ulei
25 ml rom
Umplutură
250 gr brânză de vacă
100 ml smântână dulce (orice grăsime de la 15% - 35%)
1 ou mic
1 plic zahăr vanilinat
3 linguri rase zahăr pudră
coaja rasă de la 1/4 lămâie
1 lingură rom
2-3 fire tarhon tocate (mai exact 4 gr frunze tarhon)

Pentru uns
1 ou mic
2 linguri lapte
Bucăți: 1 cozonac (de aprox 1.2 kg)

Preparare

Toate ingredientele pentru aluat să fie la temperatura camerei, iar laptele îl încălziți ușor, cât să fie cald.

Se bat ouăle cu smântâna, laptele, uleiul și romul. Se pun în mașina de pâine, apoi se adaugă în ordine: drojdia, zahărul, făina, coaja rasă de lămâie și sarea. Se setează mașina pe programul de frământată+crescut. Va rezulta un aluat deosebit de pufos, elastic și foarte plăcut de lucrat.

Se amestecă toate ingredientele pentru umplutură, exceptând smântâna. Apoi adăugați treptat smântâna doar până obțineți o pastă tartinabilă care stă pe lingură. Cantitatea de smântână e variabilă în funcție

de cum e brânza voastră, mai uscată sau mai cremoasă.

Aluatul se răstoarnă pe masa de lucru dată cu făina. E posibil să fie ușor lipicios așa că puneți suficientă făină pe masă ca să nu se lipească la întins.

Cu un sucitor subțire se întinde aluatul foaie de 1-1.5 cm grosime.

Se unge aluatul cu umplutura. Se ridică marginile laterale (cele lungi) și apoi se rulează pe lungime.

Se așază ruloul în tavă de chec unsă cu unt. Se baga tava într-o pungă și se lasă la crescut 30-45 minute.

Se unge cozonacul cu ou bătut cu lapte.

Se coace cozonacul la 180C pentru 45-50 minute (se întoarce tava la mijlocul timpului de coacere; e posibil să crape ușor pe lateral din cauza umpluturii). Se scoate fierbinte din tavă și se lasă să se răcească complet (dacă rezistați!), apoi se poate felia.



horoscop

Berbecul



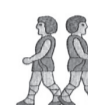
Este o zi bună pentru a pregăti planuri de afaceri. Aveți șanse mari să vă îmbunătățiți situația financiară. Întârziati puțin cu prietenii, ceea ce poate duce la discuții în familie.

Taurul



Este posibil să nu vă puteți face înțeles(easă) la locul de muncă. As-trele vă sfătuiesc să vă exprimați clar, ca să evitați eventualele neînțelegeri. Sănătatea este bună, totuși v-ar prinde bine mai multă odihnă.

Gemenii



Partenerul de viață vă reproșează că neglijați problemele familiei. Încercați să detensionați atmosfera! Spre seară, primiți vești bune legate de o afacere în care ați investit mult, ea începe să meargă.

Racul



Dimineață - primiți o sumă mare de bani dintr-o colaborare. Vă ocupați în consecință să faceți cumpărături pentru cei dragi, poate chiar cumpărați un obiect de valoare cu rol decorativ.

Leul



O zi destul de agitată, cu multe drumuri de făcut. Este posibil, însă, să intrați în posesia unei frumoase sume de bani, poate un premiu de la locul de muncă. Sentimental, nu vă așteptați la noutăți, căci nu vor fi.

Fecioara



Se impune mai multă prudență în tot ceea ce faceți. Nu vă apucați de mai multe proiecte, căci nu veți duce nici măcar unul singur la bun sfârșit. Atenție la documente, încercați să nu semnați astăzi acte!

Balanța



Puteți avea mari satisfacții financiare cu prilejul unei călătorii. Este posibil să cunoașteți o persoană care vă face o propunere financiară. Nu vă grăbiți să o acceptați, zilele nu au intrat în sac.

Scorpionul



Se pare că amânați plecarea în afara localității, dar nu vă faceți griji, zilele nu au intrat în sac! Pe plan sentimental treceți printr-o perioadă favorabilă și vă înțelegeți excelent cu partenerul de viață.

Săgetătorul



Ar fi bine să acordați mai multă atenție activităților casnice. Pe plan sentimental, perioada este bună, probabil că vi se pregătește o surpriză plăcută. Financiar, nu întâmpinați dificultăți, însă nici nu aveți cu ce va lăuda.

Capricornul



Dimineață - multe sarcini de dus la îndeplinire, poate chiar un scurt drum în afara localității. Acasă, pot interveni unele neînțelegeri cu persoana iubită, atenție! Sănătatea trage și ea mici semnale de alarmă.

Vărsătorul



Sunteți într-o formă bună, vă ies bine planurile financiare. Ar fi bine să vă ocupați și de problemele familiei, partenerul(a) de viață dă semne de nerăbdare și, mai ales, nervozitate.

Peștii



Apar noutăți în relațiile de afaceri, evident - bune! Sentimental - câteva momente mai dificile, din fericire vor dispărea mai repede decât ați fi crezut. Sănătatea este bună. ■ **ARIADNA**