

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: †) Soborul Sf. Arhangheli Mihail și Gavriil și al tuturor cereștilor puteri (Dezlegare la ulei și vin)

Calendar greco-catolic: Sf. Arhangheli Mihail, Gavriil și Rafail și toate cetele puterilor cerești (Ap Evr 2, 2-10; Ev Lc 10, 16-21)

Soarele răsare la ora: **07.26**
Soarele apune la ora: **17.06**

1793 - Muzeul Luvru din Paris a fost deschis publicului.

1867 - S-a născut medicul Mihai Manicatu, unul dintre fondatorii școlii românești de pediatrie.(m.1954)

1869 - S-a născut medicul Nicolae Paulescu, unul dintre precursorii descoperirii insulinei, membru de onoare post-mortem al Academiei Române (m. 19 iulie1931)

1900 - S-a născut scriitoarea americană Margaret Mitchell: "Pe aripile vântului" (m. 1949)

1916 - S-a născut Peter Weiss, scriitor, grafician și pictor suedez de origine germană. (m. 10 mai 1982)

1960 - John F. Kennedy este ales președinte al Statelor Unite ale Americii

1972 - A murit Athanase Joja, filosof și logician, membru titular al Academiei Române (n. 3 iunie 1904)

1991 - Frontul Popular din Moldova și alte nouă organizații și ligi pro-unioniste au lansat un apel către președintele României, Guvern și Parlament în care se cerea ca în noua Constituție a României să se prevadă pentru populația din Basarabia și nordul Bucovinei aceleași drepturi și obligații ca pentru cetățenii români, inclusiv dreptul la cetățenie română.

Terapii

Fruite care vă ajută în procesul de detoxifiere

Procesul de detoxifiere trebuie să primească și o mână de ajutor din partea dvs, în primul rând printr-o alimentație sănătoasă, bogată în fructe și legume, care nu trebuie să lipsească din meniul zilnic. Iată câteva sugestii....

*Mărul este considerat un bun dezinfectant intestinal și există medici care recomandă în special sucurile naturale de mere, în acest scop, deoarece se pare că fructul poate fi mai greu digerat de unele persoane mai sensibile; perele sunt reco-

mandate ca fiind diuretice, depurative și laxative, ca o sursă excelentă de fibre și care au un aport semnificativ la reducerea colesterolului.

*Efect diuretic și depurativ îl au și morcovii, recomandați totodată, datorită conținutului bogat în betacaroten și vitamina A, în tratamentul împotriva afecțiunilor hepatice și a bolilor de inimă *Citricile, consumate regulat, ajută la creșterea imunității organismului, datorită în primul rând conținutului bogat în vitamina C *Pentru că este sezonul strugurilor, ape-



lați la ei! Strugurii sunt bogăți în substanțe nutritive sunt strugurii negri și roșii, care au o acțiune depurativă.

■ **Doina A. NEAGOE**

Cura cu ulei, metodă simplă de dezintoxicare

Pentru curățarea organismului de toxine și, implicit, pentru ameliorarea unei game largi de suferințe fizice, poate fi utilizată o metodă simplă, în care unicul ingredient este uleiul de floarea soarelui.

Cura cu ulei se face dimineața, pe stomacul gol și constă doar în a se ține în gură, „mestecându-se”, o lingură de ulei, timp de 15-20 de minute. Dimineața, toxinele se află depozitate în glandele bucale ca rezultat al metabolismului proteic. Amestecul care se obține în gură conține o multitudine de toxine extrase prin salivă din glandele cavității buca-

le. Dacă procedura a fost corect realizată, lichidul devine alb-lăptos și trebuie aruncat, iar gura se spală bine, pentru că în uleiul respectiv se găsesc microbi care îl transformă în sursă de infecție. În nici un caz nu se înghite lichidul, iar pentru a se accentua rezultatele acestui tratament, cura se poate repeta de 2-3 ori/zi, înainte de mese cu o oră.

După primele 3-7 zile, primele efecte benefice sunt vizibile: senzație de înviorare generală, o digestie mai bună, albierea dinților.

Dacă procedura este urmată conștient, poate ameliora afecțiuni diverse, printre care



dureri de cap și dentare, bronșite, boli ale sângelui și venelor, boli de stomac (inclusiv tumori), ficat, rinichi, suferințe ale intestinelor, eczeme, boli ginecologice și chiar cardiace cronice. Durata unei astfel de cure diferă de la caz la caz. De regulă, este urmată până când dispar simptomele și senzația de boală și, la nevoie, poate fi reluată după cel puțin 30 de zile de pauză.

■ **Doina A. NEAGOE**

Croissant spaniol

150 gr zahăr
160 ml lapte călduț
2 ouă
6 linguri ulei (preferabil de măsline)
1 plic drojdie uscată (7gr)
510 gr făină albă
1 vârf cuțit sare
80 gr untură la temperatura camerei
zahar pudră vanilat pentru decorat
1 lingura ulei pentru uns tava și masa de lucru
Bucăți: 3 croissante de diametru 20 cm.

Preparare
Puneți toate ingredientele (exceptând ultimele 3 ingrediente) în mașina de pâine în ordinea din rețetă. Setati pe programul de «aluat» care include frământat și crescut. Dacă nu aveți mașina de pâine, dizolvați drojdia în lapte. Faceți o gaură în mijlocul făinii și adaugați toate ingredientele în mijloc (exceptând ultimele 3 ingrediente) și frământați până obțineți un aluat elastic și nelipicios. Lăsați la crescut într-un bol acoperit, la loc călduț cca 1 ora. Împărțiți aluatul în 3 bucăți egale. Pe masa de lucru așezați hârtie de copt pe care o ungeți cu puțin ulei, folosind o pensulă de silicon (sau o pană).

Din fiecare bucată întindeți câte o foaie subțirică, de aprox. 35cm x 25 cm. Luați cu degetele untura și ungeți bine foaia. Împăturați aluatul pe lățime. Ungeți iar aluatul deasupra și

împăturați încă o dată pe lățime. Întindeți din aluat o foaie cât de subțire puteți. Când începeți să o întindeți folosiți-vă de maini, nu de sucitor, fiindcă aluatul, fiind uns cu untură e alunecos. Când aluatul devine mai «stabil» continuați să întindeți cu sucitorul.

Foaia subțire obținută o rulați pe latura lungă. Ruloul obținut îl rulați sub forma de melc.

În tava cuptorului puneți hârtie de copt. Ungeți hârtia cu foarte puțin ulei, folosind o pensulă de silicon (sau o pană). Așezați «melcii» obținuți pe tavă, la distanța unii de alții.

Puneți tava în cuptor (nepornit) și lăsați la crescut 12 ore (eu am lăsat peste noapte). «Melcișorii» vor crește foarte tare.

A doua zi porniți cuptorul la 170C și coaceți cca 35 minute, până croissantele sunt rumene.

Lăsați la răcit și pudrați cu zahăr pudră vanilat. Serviți dimineața, cu un pahar de lapte.



horoscop



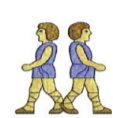
Berbecul

Astăzi vă aflați sub semnul favorabil al astrelor, afacerile decurg așa cum doriți, vă vor intra niște bani la bugetul casei. Sentimental - perioada este liniștită, nu sunt de așteptat evenimente care să vă dea peste cap programul stabilit cu atâta atenție.



Taurul

Unul dintre partenerii de afaceri vă dă vești bune, dați fuga acasă pentru a discuta cu persoana iubită. Sănătatea înregistrează cote maxime în această zi, randamentul va fi, deci, pe măsură!



Gemenii

Rezolvați cu multă abilitate o situație presantă, legată probabil de bani. După amiază răsuflați ușurat(ă), ați dus la îndeplinire tot ceea ce v-ați propus pentru această zi. Poate faceți o ieșire cu partenerul(a), v-ar face bine puțin aer curat!



Racul

Proiectul dvs. într-o afacere nu va obține avizul șefului, așa că nu este exclus să începeți ziua cu...stângul. Răbdare, calm și diplomație, acestea sunt sfaturile pe care vi le oferă astrele pentru această zi.



Leul

Vă aflați într-un moment de cumpănă, dar fiți liniștit(ă), totul va fi bine, ba chiar mult mai bine decât credeți acum! Acasă vă așteaptă o rudă sosită de la drum lung, așa că în după amiaza acestei zile veți sta la povești cu persoana în cauză!



Fecioara

Nu aveți astăzi altă posibilitate decât aceea de a acționa în plan concret. Orice amânare vă poate costa bani, nu stați pe gânduri, procedați ca atare, acest lucru dacă doriți să vă meargă bine în perioada următoare.



Balanța

Profitați de o situație conjuncturală favorabilă în niște relații cu autoritățile. Ziua stă în general sub semnul benefic al astrelor, inclusiv în ceea ce privește relația sentimentală.



Scorpionul

Sănătatea poate trage unele semnale de alarmă, atenție maximă, evitați suprasolicitările! Încercați să vă scurtați ziua de lucru, stați mai mult acasă, organismul dvs. cere mai multă odihnă!



Săgetătorul

Este timpul să faceți deplasarea pe care v-ați planificat-o acum câteva zile, vă veți întoarce acasă cu buzunarele pline de bani! În dragoste perioada este calmă, nu sunt de așteptat evenimente deosebite.



Capricornul

Zi destul de bună, chiar dacă pare nițel monotona. Dar tocmai pentru că este așa, ocupați-vă de treburile gospodărești, cam neglijate în ultimul timp. Sănătatea este bună.



Vărsătorul

Aveți câteva obiecții la propunerile unui partener de afaceri, nu este exclus ca de aici și până la o ceartă zdravănă să nu fie decât un singur pas! Astrele vă sfătuiesc să aveți la îndemână arma diplomației, numai așa veți obține rezultatele sperate.



Peștii

O zi destul de calmă, munciți - nu cu multă tragere de inimă, e drept. Acasă, veți fi obligat(ă) să duceți la îndeplinire unele sarcini trasate de partenerul(a) de viață. Sănătatea vă susține eforturile.

■ **ARIADNA**

SUDDOKU

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

Prezentul este încărcat de viitor.

(G.W. Leibniz)