

## Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:  
† Sf. Ap. Toma; Sf. Mc. Ero-  
tiida

Calendar greco-catolic:  
Sf. ap. Toma.

Soarele răsare la ora: 07.29  
Soarele apune la ora: 19.15

1711 - Nicolae Mavrocordat (1680 - 1730) a fost numit Domn al Moldovei. Domnia sa marchează începutul regiunii fanariot în Moldova.

1892 - S-a născut lingvistul și folcloristul român de origine aromână, Tache Papahagi, cunoscut pentru lucrările „Antologie aromânească” - 1922, „Graiul și folclorul Maramureșului” - 1925, „Dicționarul dialectului aromân, general și etimologic” - 1963, 1975 (m. 17 ianuarie 1977)

1908 - Imperiul Austro-Ungar anexează Bosnia-Herțegovina.

1914 - S-a născut exploratorul Thor Heyerdahl (m. 18 apr. 2002); este cunoscut pentru expediția Kon-Tiki, în care a navigat 4.300 mile (aproximativ 7.000 km) din America de Sud până în Insulele Tuamotu.

1973 - Începe războiul între Israel și coaliția Egipt și Siria (care se încheie pe 24 octombrie).

1981 - Este asasinat președintele egiptean Anwar Sadat (n. 25 dec. 1918); a fost cel de-al treilea președinte al Egiptului (începând cu 28 septembrie 1970)

## Terapii

## Beneficiile plantelor medicinale

**Păpădia este una din cele mai răspândite plante, de la care se folosesc în scopuri medicinale, frunzele, florile și rădăcina.**

Consumată sub formă de ceai, păpădia ajută la pierderea în greutate, dar și la eliminarea toxinelor din sânge. Mai mult, ceaiul de păpădie este considerat a fi o sursă excelentă de vitamine, având un efect benefic asupra organismului, datorită, în special, efectului de detoxifiere de la nivelul ficatului. **Cum se prepară:** într-un litru de apă se pun la fiert 10 minute, 25 g frunze uscate sau rădăcină de păpădie. Se lasă să dea în clocot, după care se acoperă cu un capac și se lasă la infuzat 15 minute. Se strecoară ceaiul și se bea neîndulcit. Pentru un efect rapid și de durată, se consumă 3 căni de ceai pe zi, înainte cu jumătate de oră de masă. **\*Năsturelul** poate fi găsit pe tot parcursul anului, iar pentru a fi de ajutor în curele de slăbire, e indicat să se consume în stare naturală. El are un aport caloric



scăzut, însă este bogat în vitamine și minerale. De asemenea, conține mult iod, fapt ce ajută la menținerea unei glande tiroide sănătoase. **Cum se prepară:** există nutriționiști care recomandă consumul de năsturel în stare pură, în salate sau în sandviș, însă există și specialiști care recomandă mai degrabă supele de năsturel, în cazul dietelor.

■ Doina A. NEAGOE

## Țelina reduce presiunea arterială



**De la țelină se pot consuma toate părțile plantei, frunze, semințe și rădăcină.**

Semințele de țelină sunt folosite ca diuretic, deoarece retenția de lichide agravează presiunea sângelui și alte probleme, ca gută, artrită, sindromul pre-menstrual și insuficiența cardiacă congestivă. Se spune că este bună pentru

recuperarea după răceli, tuse, congestia sinusurilor, infecțiile respiratorii, bronșite și laringite. De asemenea, țelina: reduce presiunea arterială; scade colesterolul (potrivit unor studii, țelina are capacitatea de a scădea nivelul colesterolului rău din organism cu până la 20%); elimină surplusul de grăsime; calmează durerile articulare. Țelina se poate consuma în stare crudă. Măncată în întregime crudă, țelina este utilă pentru a reduce tensiunea arterială și acționează ca un tonic pentru ficat. Rasă, țelina crudă poate fi folosită în cataplasme pentru glandele umflate. Ea se mai poate consuma sub formă de suc - sucul de țelină sau o infuzie de semințe, pot fi băute pentru a ameliora consecințele sciaticii. Un pahar de suc de țelină băut înainte de masă, taie apetitul celor care vor să piardă în greutate. Mestecatul de semințe după o masă ajută la digestie.

■ Doina A. NEAGOE

## Supă cu găluște de cartofi

**Timp de pregătire:** 10 minute; **Timp de preparare:** 25 minute

**Ingrediente pentru 5 porții:**

- 1,5 l. supă de carne (din oase sau cub); 60 g. ceapă; 125 ml. ulei; 40 g. usturoi; 5 g. boia de ardei dulce; 2 g. chimen măcinat; 2 g. piper măcinat.

Găluștele de cartofi: 1 ou; 1/2 pachet cu praf de cartofi pentru găluște (comert); 50 ml. ulei; 250 ml. apă rece.

**Modul de preparare:**

Ceapa se curăță, se spală, se toacă foarte mărunț și se căleşte în uleiul înfierbântat până devine sticloasă. Se ia jos de

pe foc și se amestecă în supă cu usturoiul curățat, spălat și zdrobit și boiaua de ardei. Făina se prăjește într-o tigaie fără grăsime până începe a se îngălbeni, se stinge cu puțină apă, se fărâmițează cubul pentru supă de carne și se amestecă în supă. Se fierbe în 2-3 clocote și se condimentează cu piper și chimen măcinate. Între timp praful de cartofi pentru găluște se amestecă cu oul, uleiul, apa rece și din pasta obținută se modelează 25 găluște. Acestea se fierb în supă 8-10 minute. Dacă considerăm că supă este prea deasă se mai subțiază cu puțină apă. ■



## SUDOKU

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

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

„O furnică nu poate răsturna un munte, dar îl poate muta din loc încet, bucătică cu bucătică.”

MARIN PREDĂ

## horoscop

## Berbecul



Din punct de vedere financiar, veți avea unele avantaje. Este posibil să aveți parte de un câștig datorită unei activități intelectuale pe care ați finalizat-o sau unei decizii inspirate pe care ați luat-o. Dorința de a face ceva mai deosebit nu se va putea concretiza așa cum vă doriți.

## Taurul



Partenerul de suflet vă va fi de un real folos în cazul în care veți dori să rezolvați o problemă de natură profesională. Nu vă grăbiți să faceți schimbări în viață, deoarece s-ar putea dovedi în scurt timp că ați făcut o greșală. Unul din planurile mai vechi ar putea fi pus în practică.

## Gemenii



De energie nu duceți lipsă, dar sunteți cam împrăștiat și nu reușiți să o folosiți în mod eficient. Doriți să faceți prea multe lucruri odată și riscul este să nu rezolvați mai nimic. O informație pe care o veți primi, folosită corespunzător, s-ar putea transforma în bani lichizi.

## Racul



În cazul în care aveți în plan să plecați într-o călătorie, veți reuși să depășiți obstacolele care nu vor întârzia să apară. Comunicarea cu cei din jur va fi în principiu bună și vă va permite să intrați în posesia unor informații ce vă vor fi de un real folos în viitorul apropiat.

## Leul



Dispuneți de suficientă energie pentru a finaliza ceea ce v-ați propus. Sunteți optimist, încrezător, deși din când în când aveți un sentiment de nemulțumire. Lucrurile vă vor ieși destul de greu, dar dacă veți fi perseverent veți avea parte și de unele avantaje.

## Fecioară



În continuare sunteți tensionat și vă agitați foarte mult. Propunerile de distracție nu se vor lăsa prea mult așteptate așa că veți avea de unde să alegeți. Sănătatea, fără să vă creeze probleme deosebite, nu va fi punctul forte pentru dumneavoastră în această zi.

## Balanța



Relația cu rudele mai îndepărtate va reveni în atenția dumneavoastră. Cheltuielile vor fi destul de mari și în această zi, dar măcar puteți miza pe sprijinul celor din jur. Dacă ieșiți la cumpărături, cumpărați doar strictul necesar, că altfel s-ar putea să constatați că ați făcut o greșală.

## Scorpionul



Ați putea participa la o activitate intelectuală, ocazie cu care veți reuși să ieșiți în evidență. Pentru a vă rezolva problemele din cămin sau cele familiale va fi nevoie de multă alergătură, ceea ce vă va obosi.

## Săgetătorul



Ați putea semna un contract ce vă va aduce și o sumă de bani. Relația cu partenerul de viață este într-un echilibru instabil. Faceți eforturi pentru a o menține pe linia de plutire. Veți avea ocazia să vă consolidați relația cu ființa iubită, poate faceți și o ieșire.

## Capricornul



Sunteți puțin cam obosit, așa că cel mai bine ar fi să vă faceți un program care să conțină mai multe ore de odihnă. Tot ceea ce veți demara în această zi se va finaliza cu o oarecare întârziere și va necesita răbdare și perseverență. Nu ar strica să vă preocupați ceva mai mult de aspectul exterior.

## Vărsătorul



Conjunctura astrală vă favorizează, așa că ați putea să puneți în practică proiecte mai vechi. Sprijinul partenerului de viață vă este asigurat pe tot parcursul zilei. Deocamdată, șansele de reușită în plan financiar mai lasă de dorit, gândiți și în perspectivă.

## Peștii



Relația cu partenerul de viață este destul de tensionată și, dacă nu veți fi mai atent, veți avea neplăceri serioase. Aveți tendința de a vă implica în prea multe activități, ceea ce v-ar împiedica să duceți la bun sfârșit câte ceva. Sentimental, lucrurile evoluează cel puțin mulțumitor.

■ ARIADNA