

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
† Intrarea în Biserică a Maicii Domnului (Vovidenia) (Post) (Dezlegare la pește)

Calendar greco-catolic:
Intrarea în Templu a Maicii Domnului.

Soarele răsare la ora: **07.44**
Soarele apune la ora: **16.52**

1615: Bătălia de la Tătăreni. Alexandru Movilă, sprijinit de nobilii polonezi Mihai Wisniowiecki și Samuel Koreki, îl învinge pe Ștefan Tomșa și se înscăunează domn al Moldovei.

1740: Începe construirea monumentului Sfânta Treime de la Timișoara; monumentul a fost ridicat în amintirea epidemiei care a devastat întregul Banat în jurul anului 1739.

1784: Împăratul Iosif al II-lea al Austriei ordonă reprimarea Răscoalei conduse de Horea.

1880: Printr-un act semnat la Sigmaringen, prințul Ferdinand de Hohenzollern, nepotul de frate al lui Carol I este desemnat prinț moștenitor al coroanei României.

1916: Primul Război Mondial: O mină explodează și scufundă HMHS Britannic în Marea Egee, omorând 30 de oameni.

1916: După moartea împăratului Franz Joseph I urmează la tronul imperiului austro-ungar strănepotul său de frate, Karl. Domnia sa va dura mai puțin de doi ani.

Terapii

Gheara mâței, o plantă utilă sistemului imunitar

După ani de cercetări, acest miracol al pădurii tropicale a convins lumea medicală de formidabila sa putere de vindecare.

Gheara mâței are capacitatea de a ajuta oamenii care suferă de diverse afecțiuni, atât acute, cât și cronice, uneori chiar în timp de câteva zile. Există dovezi care arată că gheara mâței poate fi folosită cu succes în tratamentul multor afecțiuni precum tumori, artrite, bronșite, gută, fibroame, astm, febră, alergii, scleroze multiple, ulceratii, oboseală cronică și depresie, candidoză, paraziți intestinali, gastrite, hemoroizi, afecțiuni ale prostatei, diabet, sindrom premenstrual, pro-

bleme circulatorii etc. Gheara mâței este tratamentul cel mai folosit de populația din Peru, care fierbe coaja sau rădăcina plantei într-o cantitate mică de apă, timp de 30 de minute și consumă această fiertură de-a lungul unei zile, pentru afecțiuni dintre cele mai variate. De asemenea, planta are un efect rapid în eliminarea durerii și disconfortului datorat artritelor. Gheara mâței este un medicament puternic care conține 5 categorii de compuși: alcaloizi, polifenoli, triterpine, glicozide și fitosteroli, compuși care posedă proprietăți de întărire a sistemului imunitar, antimicrobiene, antiinflamatorii, antiaterogene și antioxidante.

■ **Doina A. NEAGOE**



Remedii pentru buna circulație a sângelui

Se macină 20 căței de usturoi și se amestecă cu sucul de la o lămâie și două linguri de miere de albine.

Se agită bine și se lasă la macerat câteva ore. Se strecoară, după care se iau zilnic, dimineața și seara, câte 2-3 linguri.

În același scop, se poate folosi următoarea rețetă: 3 l de vin se amestecă cu 400 g miere de albine. Se pun la fiert pe foc mic, iar când clocotește, se adaugă 150 ml suc de pelin.

Amestecul se mai fierbe câteva minute, după care se răcește, apoi se toarnă în sticle sterilizate.



zate. Chiar dacă gustul nu este prea plăcut, se beau din două în două zile, dimineața, câte 1-2 păhărele. Efectul ambelor rețete este de stimularea a circulației sanguine și de irigare maximă cu sânge a țesuturilor.

■ **Doina A. NEAGOE**

SUDOKU

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

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

„Întâiul bun este sănătatea, al doilea frumusețea, al treilea bogăția.”

PLATON

horoscop

Berbecul



Ar trebui să vă faceți cu atenție programul pentru această zi și să nu vă implicați în activități care să vă suprasolicite, mai ales din punct de vedere fizic. Va trebui să vă găsiți ceva mai mult timp pentru odihnă.

Taurul



Sunteți irascibil și gata în orice moment să vă ieșiți din fire, dar trebuie să vă păstrați calmul că altfel veți avea numai de pierdut. Evitați să dați curs impulsivității de moment care, mai mult ca sigur, vă va conduce pe căi greșite.

Gemenii



Nu este exclus ca o rudă apropiată să aibă o intervenție ce ar putea genera neînțelegeri în relația dumneavoastră cu ființa iubită. N-ar fi exclus nici ca treburile gospodărești să vă împiedice să vă petreceți timpul liber în compania persoanei iubite.

Racul



Proiectele pentru timpul liber făcute în compania ființei iubite vor înregistra unele modificări, ceea ce ar putea genera discuții în contradictoriu. Este posibil ca partenerul de suflet să aibă parte de un câștig material. Nu este un moment favorabil pentru a decide ce veți face cu banii.

Leul



Dovediți o bună robustețe fizică, lucru care vă va ajuta în tot ce doriți să întreprindeți. În plus, optimismul de care dați dovadă vă avea efecte pozitive asupra stării generale. Din punct de vedere mental, sunteți cam împrăștiat.

Fecioara



Vă confrunțați cu tot felul de situații stresante, dar, din fericire, veți reuși să găsiți rezolvări convenabile. Oricum, proiectele dumneavoastră pot fi puse în practică cu succes, iar colegii vă vor susține.

Balanța



Programul pentru această zi va fi foarte plin și nu veți putea lăsa nimic pe planul al doilea. Chiar dacă energia fizică nu vă lipsește, n-ar fi rău să vă păstrați ceva mai mult timp și pentru odihnă. Ați greșit față de partenerul de cuplu, așa că ar fi bine să-i cereți iertare.

Scorpionul



Nu vă simțiți prea în largul dumneavoastră și aveți tendința de a face reproșuri partenerului de suflet. Spre sfârșitul zilei ați putea afla o veste care vă va însenina chipul. Răbdare și înțelegere sunt cuvintele-cheie pentru această perioadă.

Săgetătorul



Sunteți cam irascibil și din acest motiv ați putea greși cu ușurință în deciziile legate de activitățile în care sunteți angrenat. Atenție, căci impulsivitatea vă poate determina să faceți gesturi pe care ulterior le veți regreta.

Capricornul



Chestiunile sentimentale vor fi deosebit de importante pentru dumneavoastră în această zi. Relația cu persoanele de sex opus se va îmbunătăți și vă veți bucura de aprecierea acestora. Profitați de această conjunctură pentru a vă consolida relația cu ființa iubită.

Vărsătorul



Dacă până acum ați avut unele probleme, acestea par a-și găsi rezolvarea sau măcar se vor ameliora. Energia fizică este mare și reușiți să o canalizați spre scopurile prioritare. Implicarea în activități sociale vă va da ocazia să vă relaxați.

Peștii



Implicarea în activități intelectuale vă va permite să vă faceți remarcat. Reușiți să fiți eficient în tot ce faceți, ceea ce v-ar putea ajuta să vă îmbunătățiți situația financiară. Relația cu partenerul de viață va fi ceva mai agitată și nu este cazul să vă implicați în discuții în contradictoriu.

■ **ARIADNA**

Sos de legume mexican (Salsa Ranchera)

Ingrediente:

- 4 roșii
- 2 ardei iuți (sau mai mulți dacă doriți extra picant sosul)
- 1 ardei gras roșu
- 1/2 ceapă
- 1/2 căpățână usturoi
- câteva fire pătrușel
- 2 linguri ulei
- sucul de la 1/2 lămâie sau lime
- 1 linguriță oregano uscat
- puțin chimen măcinat (opțional)

Preparare:

Punem toate legumele în tava cuptorului. Usturoiul și ceapa le învelim în folie de aluminiu. Coacem la 240 C pentru 45 minute. Din când

în când întoarcem ardeii să se ardă pe toate părțile.

Când se răcesc legumele le curățăm de coajă, dar lăsăm părțile arse ca să dea sosului un gust de prăjit.

Punem toate ingredientele în roboțel și mixăm de câteva ori, astfel încât sosul să nu devină prea fin, să rămână bucățele de legume.

*În loc de chimen și oregano puteți folosi o linguriță de condiment picant mexican

Se servesc simplu cu chipsuri de mălai (tortilla chips). Se poate servi și ca sos la diferite mâncăruri, în special cele mexicane, de lângă care acest sos e nelipsit. ■

