

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
† Sf. M. Mc. Varvara; Sf. Cuv. Ioan Damaschin (Dezlegare la pește)

Calendar greco-catolic:
Sf. M. Varvara; Cuv. Ioan Damaschinul

Soarele răsare la ora: **08.01**
Soarele apune la ora: **16.44**

1676 - O armată suedeză a respins o invazie norvegiano-daneză condusă de regele Christian al V-lea al Danemarcei în bătălia de la Lund.

1691 - Prin Diploma Leopoldină din 1691 împăratul Leopold I recunoaște sistemul politic al Principatului Transilvaniei, iar el însuși devine mai întâi tutore al lui Mihai Apafi al II-lea, apoi, la majoratul acestuia și renunțarea la domnie în 1697, șef al statului, ca principe al Transilvaniei.

1816 - James Monroe devine cel de-al cincilea președinte al SUA.

1855 - A fost inaugurată „Școala de mică chirurgie” la Spitalul Mihai Vodă din București.

1864 - Domnitorul Alexandru Ioan Cuza (1859-1866) a promulgat Codul Penal, alcătuit după modelul Codului Penal francez și al Codului Penal prusac, având la bază și unele legi penale autohtone.

1888 - A apărut la București Fântâna Blanduziei (revistă), foaie literară, politică și săptămânală sub direcția lui Mihai Eminescu. Motto-ul revistei este versul eminescian „Unde vei găsi cuvântul ce exprimă adevărul”.

Terapii

Remedii care scad zahărul din sânge

Fără a înlocui tratamentul cu insulină sau cu antidiabetice, plantele și terapiile alternative pot fi de ajutor celor diagnosticați cu diabet zaharat.

*Castravetele amar (Momordica) este o plantă care se cultivă în prezent și la noi în țară și are efecte remarcabile în reglarea glicemiei *Frunzele de dud negru ajută la scăderea glicemiei și inhibă enzimele din metabolismul glucidic. Se consumă sub formă de pulbere, macerat sau infuzie. Tratamentul se face minimum 3 luni, mergând până la 6 luni sau chiar un an, până când se vor obține rezultate multumitoare *Schinduful. Semințele de schinduf contribuie la menținerea în limite normale a glicemiei. În plus, scade colesterolul „rău”, problemă frec-

ventă în rândul celor cu diabet de tip 2. Se fac cure îndelungi cu macerat din semințe. Se pun de seara până dimineața 2-3 lingurițe de pulbere din semințe de schinduf la o cană cu apă. Dimineața se filtrează și apoi se bea pe parcursul zilei *Brusturele este un alt remediu recomandat în diabet. Se recomandă decoctul preparat din 2 linguri de rădăcină de brusture mărunțită la 500 ml de apă clocotită. Se fierbe 5 minute și se lasă la răcit un sfert de oră. Se consumă 3 căni pe zi, într-o cură de 3 luni *Turmericul asociat cu gelul de aloe reglează funcția pancreasului, dar și a ficatului *Ceaiul verde scade glicemia și este un bun înlocuitor al cafelei în cazul celor cu boli cardiovasculare. Se consumă zilnic 1-2 căni cu ceai verde, în prima parte a zilei. Acest ceai are efect energizant, din cauza conținutului de teină. *Afinul are acțiune hipoglicemiantă, grație mirtilinei din compoziția plantei. „Se recomandă ceaiul din frunze și fructe de afin, preparat din o mână de frunze și (sau) fructe uscate la o cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi. Ajută la scăderea glicemiei, ameliorează retinopatia și tulburările de vedere, închide ulceratiile.

■ **Doina A. NEAGOE**



Remedii cu sâmburi de măsline

Sâmburii de măsline oferă o mulțime de avantaje sănătății. Iată câteva dintre acestea:

*Pudra din sâmburii de măsline este un ingredient excelent pentru organism, având în vedere că favorizează eliminarea toxinelor, spun specialiștii. Dacă mănânci măslinele cu tot cu sâmburi, află că aceștia reglează tractul digestiv *În cazul în care pielea dvs și-a pierdut prospețimea, puteți consuma frecvent pudră din sâmburi de măsline. Important este să adăugați praful respectiv într-un pahar cu apă caldă și să-l consumați dimineața, pe stomacul gol. Dacă îi măcinați,

puteți face măști faciale sau corporale, pulberea fiind bună pentru detoxifierea pielii, revitalizarea ei și pentru eliminarea impurităților. Acesta este unul dintre secretele pielii stralucitoare și sanatoase a grecoaicelor *De asemenea tot pudra de sâmburi de măsline te poate ajuta pentru problemele digestive. Un amestec de 200 de grame de sâmburi zdrobiți oferă rezultate bune și în caz de diabet, potrivit American Journal of Medicine. Cu timpul nivelul glicemiei din sânge va scădea. Ceaiul de sâmburi de măsline vă scapă de această boală dacă îl consumați regulat. Așadar, 200 de sâmburi mari de măsline se pun la us-

cat. După 2-3 săptămâni, aceștia se sparg în puia de bucătărie și apoi se rănesc, până când obțineți o pulbere fină. În fiecare dimineață se pune la fiert apa, cam cât pentru o cană de ceai, și se lasă pe foc mic timp de 10 minute. În apa fiartă se toarnă o linguriță din praful de sâmburi de măsline și se bea cu înghițituri mici, pe stomacul gol, până la ora 12.00. În acest timp, se mai ia și o linguriță de ulei de măsline, obținut prin presare la rece. Cura se ține zilnic, până la epuizarea prafului de sâmburi, după care se repetă la 4-6 luni de zile. Dacă tratamentul este ținut corect, glicemia va scădea rapid.

■ **Doina A. NEAGOE**

Bulete de linte roșie și bulgur

Ingrediente:

- 200 gr linte roșie
- 100 gr bulgur fin
- 1 ceapă mică
- 1 cățel mare de usturoi
- 1 lingură pastă de ardei
- 1/2 linguriță condiment turcesc
- 1/4 legătură pătrunjel
- 1 mănunchi ceapă mică
- 2 fire mentă (opțional)
- sucul de la 1/2 lămâie (3 linguri)
- 3 linguri ulei
- sare
- salată verde și lămâie pentru servit

Preparare:

Lintea se spală bine și se pune la fiert cu 650 ml apă. Se aduce la fierbere și se dă focul la mic. Se fierbe cu capacul pus pe jumătate până lintea e fiartă și aproape toată apa a fost absorbită (cca 15 minute).

Se căleşte în ulei ceapa tocată mărunt până se înmoaie. Se adaugă pasta de ardei și condimentul turcesc și se mai lasă pe foc încă un minut.

Se adaugă peste linte bulgurul, ceapa și sarea. Se amestecă bine și se pune capacul. Se lasă să stea 10 minute.

Se ia capacul de pe oală și se lasă să se răcorească amestecul. Se frământă apoi bine câteva minute până obțineți o pastă.

Se adaugă verdețurile tocate și sucul de lămâie. Se mai frământă un minut timp în care gustați amestecul de sare și lămâie.

Se formează chiftele rotunde sau lunguicte. Se așază pe un platou tapetat cu salată verde. Se servesc chiftelele învârtite în salată verde și stropite cu suc de lămâie. ■



horoscop

Berbecul



Fiți prudent și temperați-vă nervozitatea! După-amiază intrați în posesia unei mari sume de bani, din cauza căreia este posibil să vă certați cu partenerul de viață. Ar fi bine să țineți cont de nevoile întregii familii.

Taurul



Nu sunteți mulțumit de nimic și aveți tendința de a-i critica pe toți care vă ies în cale. Nu încheiați contracte. Riscați să faceți greșeli care vă pot pune în conflict cu autoritățile. Ar fi bine să vorbiți deschis cu persoanele apropiate.

Gemenii



Este posibil să se accentueze dificultățile financiare și problemele sentimentale. Nu îi reproșați partenerului de viață că a făcut cheltuieli inutile. După-amiază sunteți invitat la o petrecere. Nu vă enervați dacă se fac glume pe seama dumneavoastră!

Racul



Aveți de rezolvat o mulțime de problemele dificile. Dacă nu reușiți să vă controlați nervozitatea, există riscul să faceți gesturi pe care le veți regreta. Acorțați mai multă atenție relațiilor sentimentale.

Leul



Relațiile cu prietenii sunt foarte bune, însă partenerul de viață s-ar putea să nu vă aprecieze deloc exagerările. Dați dovadă de tact! Dacă trebuie să plecați într-o călătorie, puteți fi liniștit: totul va merge conform planurilor.

Fecioara



Amânați întâlnirile de afaceri, pentru că nu sunteți în cea mai bună formă la capitolul comunicare. Spre seară, este posibil să vă pregătiți pentru o călătorie în interes personal. Fiți mai atent la problemele familiei!

Balanța



S-ar putea să întâmpinați dificultăți la serviciu, din cauza ideilor nonconformiste. Nu vă enervați. După-amiază sunteți invitat pe neașteptate la o petrecere de către o persoană cu care nu v-ați mai văzut de mult.

Scorpionul



Relațiile cu prietenii nu merg prea bine. Aveți tendința de a fi autoritar și vreți să vă impuneți punctul de vedere chiar și în familie, spre dezamăgirea partenerului de viață. Fiți mai diplomat și ascultați și părerile celor din jur.

Săgetătorul



S-ar putea să aflați că o persoană apropiată are nevoie de ajutor și sunteți nevoit să faceți mai multe drumuri, împreună cu prietenii. O femeie mai în vârstă vă ajută cu bani și cu sfaturi. Evitați o ceartă cu persoana iubită.

Capricornul



Dimineața nu reușiți să vă respectați programul, din cauza unor evenimente neprevăzute. Nu este momentul să vă ocupați de afaceri. Țineți cont de sfaturile unui prieten cu experiență!

Vărsătorul



S-ar putea ca partenerul de viață să vă înțeleagă greșit dorința de libertate. Aveți grijă ce și cum spuneți! La nervi, există riscul să roștiți cuvinte greu de iertat. Se pare că nici prietenii nu sunt de acord cu ideile dumneavoastră.

Peștii



Începeți ziua obosit și nervos, motiv pentru care nu este exclus să aveți probleme la serviciu și cu partenerul de viață. Nu vă lăsați copleșit de un succes în afaceri. Păstrați-vă calmul și nu vă certați cu partenerul de viață!

■ **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.

Formulat 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 singură clipă poate schimba totul.”

CHR. WIELAND