

## Calendarul zilei

**Calendar creștin ortodox:** Soborul Sfinților 70 de Apostoli; Cuviosul Teoctist  
**Calendar greco-catolic:** Cei 7 Sfinți Apostoli; Cuviosul Teoctist.

Soarele răsare la ora: **08.18**  
 Soarele apune la ora: **16.56**

**46 î.Hr.:** Iulius Cezar înfrânge armata republicană condusă de fostul său susținător, Titus Labienus, în bătălia de la Ruspina (astăzi în Tunisia).

**0871:** Regele Ethelred de Wessex este înfrânt în bătălia de la Reading de trupele daneze.

**1717:** Olanda, Marea Britanie și Franța semnează Tripla Alianță.

**1798:** Constantin Hangerli ajunge la București și devine noul Domn investit de Imperiul Otoman.

**1835:** În ziarul britanic „Bells Life” apare prima rubrică de șah din lume.

**1854:** Căpitanul vasului Samarang, William McDonald, a descoperit Insulele McDonald, insule nelocuite aflate în Oceanul Indian între Antarctida și Madagascar.

**1880:** Alpinistul britanic Edward Whymper este primul care urcă vârful Chimborazo de 6.267 m, unul dintre cele mai înalte vârfuri ale Anziilor Cordilieri.

**1896:** Utah a devenit cel de-al 45-lea stat american.

## Terapii

## Remedii contra hipertensiunii

**Apariția hipertensiunii (creșterea presiunii sângelui peste 140/90 mmHg) este influențată de regimul alimentar bogat în grăsimi saturate, de stres și de sedentarism.**

Pe lângă faptul că oferă o aromă deosebită preparatelor culinare, condimentele au și proprietatea de a scădea tensiunea arterială. Cel mai recomandat este usturoiul proaspăt, deoarece relaxează vasele de sânge și le dilată, ceea ce ușurează circulația sângelui prin vene și artere. La fel de benefic este și busuiocul, în special cel verde, întrucât are rol diuretic. Busuiocul poate fi presărat în supe, paste și salate. Un alt condiment care nu trebuie să lipsească din bucătăria ta dacă ești hipertensiv și ai diabet este scorțișoara. Ea reglează nivelul zahărului din sânge, cu efecte benefice în hipertensiune. Ceaiul de hibiscus reduce

presiunea sângelui. Poți reduce tensiunea arterială cu 12% dacă ai hipertensiune de gradul I (140-159/90-99 mmHg) consumând 2 căni cu ceai de hibiscus de 2 ori pe zi. Îl poți consuma rece sau cald, iar pentru un gust mai plăcut, poți adăuga puțină miere. Și efectul ceaiului de păducel este benefic împotriva valorilor crescute ale tensiunii. Este plin de antioxidanți care dilată vasele de sânge și îmbunătățesc circulația sangvină. Păducelul este un ingredient des întâlnit în compoziția produselor naturiste ce au rolul de a proteja sistemul cardiovascular. Dacă vrei să-ți păstrezi tensiunea în limite normale, din meniul tău săptămânal nu trebuie să lipsească alimentele bogate în acizi grași Omega-3 (nuci, semințe de in sau pește gras), pentru că reglează tensiunea arterială. Totodată, redu, pe cât posibil, consumul de sare, doza zilnică



recomandată fiind de cel mult 4 g pe zi. Pentru a elimina excesul de sodiu, adică de sare, din sânge poți consuma alimente bogate în potasiu: roșii, banane, fasole, prune, fructe uscate și stafide. De asemenea, exercițiile fizice regulate te ajută să-ți menții tensiunea sub control. Astfel, dacă faci sport cel puțin 30 de minute de 3 ori pe săptămână, tensiunea scade de la 160 mmHg la 140 mmHg, în decurs de câteva săptămâni.  
**■ Doina A. NEAGOE**

## Cele mai bune remedii pentru durerile de stomac

Arsura la stomac reprezintă o durere situată în capul pieptului și care poate iradia în spatele stern. Este cauzată de refluxul gastro-esofagian și agravată de poziția toracelui, respectiv de poziția- culcat imediat după masă, de mesele iritante reci sau fierbinți, de fumatul excesiv și de consumul de alcool. Sunt de ajutor: Țintaura, infuzie dintr-o linguriță de plantă la 250 ml de apă clocotită, se infuzează 5 minute, se consumă 3 căni pe zi; Suc de cartof crud, 2-3 cartofi cu coaja roșie, bine spălați, se intro-

duce cu tot cu coajă în storcător; se consumă imediat (proaspăt), pe stomacul gol, dimineața, 50-70 ml; Apă de argilă, în 200 ml de apă plată se pun 5 g de argilă, se amestecă foarte bine cu o lingură de lemn și se lasă de seara până dimineața; dimineața se consumă apa limpede de deasupra argilei (nu se amestecă), pe stomacul gol; cura se ține 21 de zile, apoi se face pauză 21 de zile; cura se poate relua de 5-6 ori. Crampele la stomac. Reprezintă durerea însoțită de senzația că stomacul se strânge. Iată

ce ne ajută: Busuioc - infuzie dintr-o linguriță de plantă la 250 ml apă clocotită, se consumă seara, o cană, înainte de culcare; Cimbru - o linguriță de plantă se macerează în o lingură de apă rece, timp de 5 minute, se introduce maceratul în 250 ml de apă clocotită, se infuzează 15 minute, se strecoară și se consumă două căni pe zi; Pulbere de cărbune/cărbune medicinal - se administrează câte un gram, zilnic, dimineața și seara; are rol detoxifiant și calmează crampele. **■ Doina A. NEAGOE**

## Biscuiți crăpați cu lămâie

## Ingrediente

100 gr unt la temperatura camerei (80% grăsime)

120 gr zahăr tos fin

1 ou

1 lămâie mai mică (coajă rasă și suc cca 35 ml)

250 gr făină albă (BL 55)

1/2 plic praf de copt (5 gr)

câteva linguri zahăr tos

câteva linguri zahăr pudră (poate fi vanilat)

**Bucăți:** 15

**Preparare:**

Cu mixerul se freacă untul cu zahărul timp de câteva minute.

Se adaugă oul și se mixează la viteză mai mare până se încorporează.

Se adaugă coaja și suc de lămâie și se mixează, iar până la încorporare.

Se adaugă făina amestecată

cu praful de copt și se amestecă de data asta cu o furculiță până toată făina e absorbită în aluat. Va rezulta un aluat ferm, care se poate modela ușor fără a se lipi de mână.

Din aluat se formează bile mai mari, cât o nucă, și se dau la frigider. Vor rezulta 14-15 bile. Se lasă la rece măcar 30 minute.

Se tăvălesc bilele prima dată prin zahăr tos, apoi prin zahăr pudră. Se așază în tavă acoperită cu hârtie de copt.

Se coc la 180 C timp de 15 minute. Sunt moi când îi scoateți din cuptor, dar se vor întări după răcire. Se lasă să se răcească complet.

\* dacă folosiți ouă din magazin e posibil ca biscuiții să iasă mai palizi.■



## horoscop



## Berbecul

Deși de o bună bucată de vreme lucrurile evoluează mai încet decât ați vrea, în această perioadă vă veți putea bucura de rezultatele eforturilor depuse. Dacă doriți o schimbare în situația profesională, ați putea primi o ofertă în această direcție.



## Taurul

O lucrare pe care ați considerat-o finalizată se va dovedi a nu fi chiar așa, deci va trebui să mai reveniți asupra ei. Unul dintre prieteni vă va da un sfat de care ar fi bine să țineți cont. Dacă doriți să inițiați ceva nou, nu trebuie să așteptați rezultate imediate.



## Gemenii

Veți reuși să vă canalizați energia spre scopuri practice, ceea ce vă va aduce în afară de satisfacții și ceva relaxare. Activitățile practice vă favorizează. Nu este, însă, o zi bună pentru a încerca să-i convingeți pe cei din jur de valabilitatea punctelor dumneavoastră de vedere!



## Racul

Veți avea parte de o mulțime de evenimente care vă vor ține cu sufletul la gură. Relația dumneavoastră de suflet se poate îmbunătăți. Oricum, veți trăi clipe plăcute în compania partenerului, ceea ce vă face să priviți spre viitor cu mai multă încredere. Puteți avea mai multă încredere în afecțiunea unui prieten mai vechi.



## Leul

Nu sunteți într-o formă nemai-pomenită, așa că ar fi de dorit să nu vă implicați în activități care să vă obosească. Contrar obiceiului, aveți tendința de a fi mai puțin tolerant, mai puțin diplomat cu partenerul de suflet și din acest motiv ați putea avea o discuție mai aprinsă cu acesta.



## Fecioara

Este posibil să cheltuiți o sumă de bani pentru îmbunătățirea sănătății, dar nu trebuie să fiți supărat, căci rezultatele vă vor satisface. Încercați să fiți mai ponderat, altfel există riscul de a face greșeli. Aveți tendința de a vă asuma riscuri inutile, ceea ce vă poate aduce neplăceri.



## Balanță

Unele neînțelegeri mai vechi pe care le-ați avut cu colaboratorii s-ar putea accentua în această perioadă. Nu este cazul să inițiați o activitate nouă decât dacă sunteți dispus să dați dovadă de răbdare. În cazul în care aveți unele neplăceri în ceea ce privește sănătatea, acestea și-ar putea găsi rezolvarea.



## Scorpionul

O activitate mai veche ar putea fi încheiată, ceea ce vă va atrage aprecierea tuturor celor ce vă cunosc. Este foarte posibil să aveți parte de unele reușite în plan social. Deși există unele nemulțumiri, se poate spune că relația dumneavoastră de dragoste funcționează bine.



## Săgetătorul

Veți fi mai agitat, mai irascibil, dar cu un efort constant veți reuși să vă canalizați energia spre chestiuni concrete. Veți avea sentimentul că munciți în zadar, că eforturile dumneavoastră nu sunt judecate așa cum se cuvine.



## Capricornul

Entuziasmul sentimental va fi la limita superioară. Veți comunica bine cu ființa iubită și veți reuși să vă puneți de acord asupra unor proiecte de interes comun. Timpul liber petrecut în compania partenerului va fi un prilej de relaxare. Va trebui să acordați ceva mai multă atenție sănătății, pot apărea probleme pe fond nervos.



## Vărsătorul

Nu sunteți în forma dumneavoastră cea mai bună, așa că ar fi bine să nu vă implicați în activități care să vă suprasolicite, deoarece riscați să vă epuizați fără a realiza mare lucru. Nici din punct de vedere mental nu veți funcționa la nivelul obișnuit.



## Peștii

Veți fi mai deschis, mai optimist, ceea ce va avea efecte benefice asupra relației dumneavoastră cu anturajul. Puterea de muncă de care beneficiați în această perioadă vă va permite să rezolvați o mulțime de situații. În felul acesta, cercul dumneavoastră de prieteni s-ar putea lărgi prin apariția de noi membri. **■ ARIADNA**

## 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

„Arta e lungă, viața e scurtă.”

HIPOCRAT