

## Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:  
Sf. Mc. Iachint; Sf. Anatolie,  
Patr. Constantinopolului  
Calendar greco-catolic:  
Sf. m. Iacint; Sf. aep. Ana-  
tolie.

Soarele răsare: 05:42  
Soarele apune: 21:31

**1608:** Exploratorul francez Samuel de Champlain a înființat orașul Quebec (Canada). A fost numit „părintele Noii Franțe” și a ocupat funcția de guvernator până la moarte.

**1642:** A murit Maria de Medici, regină a Franței, a doua soție a lui Henric al IV-lea (n. 1573)

**1759:** S-a născut Petrus Sigerus, botanist din Transilvania (d. 1831)

**1778:** A murit Anna Maria Mozart, mama lui Wolfgang Amadeus Mozart (n. 1720)

**1866:** Are loc Bătălia de la Königgrätz, care duce la slăbirea Imperiului Austriac.

**1883:** S-a născut Franz Kafka, scriitor evreu de limbă germană (d. 1924)

**1886:** Karl Benz dezvăluie oficial „Benz Patent Motorwagen”, privit ca primul automobil, un vehicul conceput pentru a fi propulsat de un motor.

**1893:** S-a născut Aca de Barbu, cântăreață și pedagogă (d. 1958)

**1898:** Joshua Slocum devine primul navigator solitar care realizează înconjurul complet al Pământului.

## Terapii

## 6 motive pentru care mierea de Manuka nu trebuie să-ți lipsească din casă

Originar din Noua Zeelandă, dar cultivat azi și în Australia, acest tip de miere provine din polenizarea florilor *Lepidospermum scoparium* de către albine. Mierea de Manuka se diferențiază de alte tipuri de miere grație proprietăților sale antibacteriene cu totul și cu totul speciale.

**Mierea de Manuka accelerează vindecarea rănilor.** Mierea a fost folosită din cele mai vechi timpuri pentru a trata rănilor și a ușura arsurile, grație proprietăților antibacteriene și antioxidante. În plus, ea contribuie și la regenerarea țesuturilor și la alinarea durerii.

**Are grijă de sănătatea ta orală.** Cercetările au demonstrat că acest super ingredient conține substanțe care

previn dezvoltarea bacteriilor dăunătoare din gură, ce cauzează gingivita și pot provoca căderea dinților.

**Alină senzația de usturime din gât.** Mierea are proprietăți antivirale și antibacteriene care împiedică proliferarea microorganismelor ce provoacă usturimi. Mai mult, se pare că aceste efecte sunt resimțite și atunci când durerea e provocată de expunerea la radiații sau la chimioterapie.



**Susține sănătatea sistemului digestiv.** De la Sindromul de intestin iritabil până la constipație, balonare și chiar ulcer gastric, mierea de Manuka pare să le rezolve pe toate. Are proprietăți antiinflamatorii și antioxidante, dar conține și un prebiotic natural care o face ideală pentru proliferarea bacteriilor bune ale sistemului digestiv.

**Te energizează.** Pentru că are o super densitate de nutrienți, mierea de Manuka reprezintă un aliat mai bun împotriva oboselii decât cafeaua ta cea de toate zilele. În plus, e lipsită de efectele adverse ale acesteia.

**Eprietena de nădejde a unei pieți frumoase.** Pe de o parte, se remarcă grație proprietăților antibacteriene, care o propulsează pe poziția de principal inamic al acneei. Pe de altă parte, impresionează și grație capacității sale ridicate de hidratare, reprezentând unul dintre cele mai bune ingrediente din măștile tale de față. ■

P.S.: Produsul se găsește în magazinele naturiste.

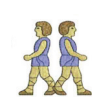
## horoscop



**Berbec (21 mar. - 20 apr.)**  
Berbecii se dedică treburilor casnice astăzi și oricât de mult și-ar dori să mai amâne un pic momentul, efectiv nu vor reuși. Puținul timp liber pe care îl au trebuie fructificat foarte atent.



**Taur (21 apr. - 21 mai)**  
Tauri au tendința să se extindă astăzi. Nu își calculează bine toate mișcărilor și seara îi prinde încă implicați în tot felul de activități. Deși îți place foarte mult ceea ce faci, încearcă să fii tu, astăzi, acel Taur care se organizează eficient.



**Gemeni (22 mai - 21 iun.)**  
Ți se oferă o oportunitate nouă, în principal legată de activitatea profesională. Cineva îți face o propunere interesantă, care te va pune pe gânduri întreg weekendul. Nu te teme să iei decizii, era și timpul să schimbi ceva.



**Rac (22 iun. - 22 iul.)**  
Primești o invitație importantă sau aveai deja una, însă astăzi e momentul să participi la eveniment și te pregătești intens pentru asta. Încă de dimineață îți pui în minte să îți organizezi întreaga zi în jurul a ceea ce urmează să faci abia spre finalul zilei.



**Leu (23 iul. - 22 aug.)**  
O veste bună îți taie calea și îți dă ziua peste cap, în cel mai bun sens cu putință. Fie că este vorba despre tine sau despre o persoană dragă, ceva bun se întâmplă în preajma ta și te surprinde cu adevărat.



**Fecioară (23 aug. - 21 sep.)**  
Trebuie să te aduni și să ieși din casă, neapărat. Oricât de comod îți ar fi să nu dai ochii cu realitatea și cu oamenii din ea, faptul că petreci atât de mult timp singură nu te ajută deloc. Profită de ziua ta liberă și fă ceva ce îți face plăcere, dincolo de liniștea căminului tău.



**Balanță (22 sep. - 22 oct.)**  
Te simți captivă în proiectele la care ai rămas în urmă. Tinzi să te lași sufocată de ceea ce ai de făcut și nu realizezi când trece această zi. Ai grijă totuși să îți acorzi și un moment de relaxare, altfel oboseală se va acumula.



**Scorpion (23 oct. - 21 noi.)**  
E necesar să acorzi atenție suplimentară modului în care comunică cu cei din jur. Cineva apropiat este deranjat de atitudinea ta, chiar dacă e posibil ca ea să nu se fi schimbat neapărat. E ziua ideală pentru a îmbunătăți relațiile cu cei dragi.



**Săgetător (22 noi. - 20 dec.)**  
Trebuie să lași ceea ce credea că vei face astăzi și să vii în ajutorul unei prietene dragi. Are nevoie de tine și rugămintea ei nu poate suportă amânare, iar tu ești o prietenă excelentă, așa că te vei dedica în totalitate problemei acelei persoane.



**Capricorn (21 dec. - 19 ian.)**  
Capricornii știu de fiecare dată cum să întorcă o situație în favoarea lor. Așa se întâmplă și astăzi, când o situație nepăcută devine favorabilă planurilor tale. Toate bune și frumoase, dar ai grijă să nu superi pe cineva care aștepta aceeași oportunitate ca și tine.



**Vărsător (20 ian. - 18 feb.)**  
Nu strică deloc ceva odihnă pentru tine. De mult timp tot îți aglomerezi programul și încep să se simtă rezultatele, nu neapărat în sensul bun. Poate vei reuși ca astăzi să petreci ceva timp în compania familiei, care îți cam duce dorul.



**Pești (19 feb. - 20 mar.)**  
Dimineața începe vijelios și este foarte posibil să primești o vizită neașteptată. Nu va dura mult, pentru că vei fi nevoită să faci chiar tu o vizită. Nu ajungi acasă curând, iar atunci când se întâmplă asta ești deja extenuată. ■

## SUDOKU

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

Careul de 9x9 este divizat în nouă cadre 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.

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

Soluția din 2 iulie

## Maxima zilei

„Nu spune puțin în vorbe multe, ci mult în vorbe puțin.”  
PITAGORA

## Salată cu ton și broccoli

## Ingrediente:

600 g broccoli  
200 g paste  
300 g ton în suc propriu  
3 lingurițe ulei de măsline  
100 g porumb din conservă  
zeama de la 1-2 lămâi  
1 legătură pătrunjel  
sare  
piper

## Mod de preparare:

1. Se desface broccoli în buchețele mai mici și se pune să fiarbă în apă cu sare. Se lasă să clocotească aproximativ 40 de minute, după care se scoate în sită și se lasă să se răcească. Se stropește cu zeamă de lămâie, ca să nu-și schimbe culoarea, și se acoperă cu o folie.

2. Separat, se pun și pastele să fiarbă în apă cu sare și puțin ulei. Se lasă să clocotească conform instrucțiunilor de pe pachet. După ce au fiert, se scot și se lasă în apă rece.

3. Se desfac conservele de ton, se scot bucățile de ton în sită și se lasă să se scurgă. La fel se procedează și cu porumbul din conservă.

4. Într-un bol mai mare, se pun toate ingredientele, pastele, buchețele de broccoli, tonul, porumbul și se condimentează cu sare și piper, după gust. Se adaugă uleiul de măsline, verdeța tocată mărunt și zeama de lămâie. Salata se servește la aperitiv. ■

