

## Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:  
†) Sf. Cuv. Dimitrie cel Nou, Ocrotitorul Bucureștilor, ale cărui moaște se află în Catedrala Patriarhală; Sf. Mc. Nesto

Calendar greco-catolic:  
Sf. m. Nestor.

Soarele răsare la ora: 08.08  
Soarele apune la ora: 18.23

**1466** - S-a născut cărturarul umanist Desiderius Erasmus din Rotterdam, cunoscut pentru „Elogiul nebuniei” - 1509 (m. 12 iulie 1536)

**1682** - Mitropolitul Dosoftei a început tipărirea, la Iași, a „Vieții și petreacii svinților” (4 volume), după izvoare bizantine și slave.

**1782** - S-a născut Niccolò Paganini, violonist și compozitor italian (m. 27 mai 1840)

**1855** - S-a născut Ivan Micurin, botanist rus, membru de onoare al Academiei Sovietice de Științe (m. 7 iunie 1935)

**1858** - S-a născut Theodore Roosevelt, cel de-al 26-lea președinte al Statelor Unite ale Americii, laureat al Premiului Nobel pentru Pace pe anul 1906 (m. 1 ianuarie 1919)

**1872** - S-a încheiat, la București, Convenția româno-austro-ungară pentru jonctionarea liniilor ferate austro-ungare și române.

## Terapii

## Maceratul de orez curăță organismul de toxine

Maceratul de orez este cunoscut de multă vreme ca un excelent depurativ (curăță organismul de toxine). Remediu are efecte antiuricemice, antitoxice, constrictoare, hipotensive și chiar antitumorale.

Ca atare, este indicat intern în toxemii, azotemii (creșterea ureei și acidului uric în sânge), gută, reumatism, hipertensiune arterială, diaree și tumori. Este contraindicat în constipație și hipertensiune arterială. În vederea preparării, se spală boabele de orez în cantitatea necesară pentru o zi

de tratament și se pun la macerat într-un borcanel cu apă rece, timp de 5 zile, schimbând zilnic apa. La aceste operații, orezul se clătește până când apa rămâne curată. Pentru a dispune zilnic de doza indicată, vom pune 5 borcanele de orez la macerat la interval de 24 de ore unul de altul. Ca să nu le încurcăm, le vom numera pe fiecare. Se administrează, în uz intern, sub formă de decoct 10-20 la sută (2-6 linguri la 0,5-1 l de apă), de 2-3 ori/zi, între mese, timp de 1-4 săptămâni. Tratamentul poate fi reluat numai după o pauză de 1-2 săptămâni. Pe timpul curii

este indicat ca în prima săptămână să nu se consume nici un alt aliment în afara maceratului de orez, eventual preparat cu legume și fructe (morcov, țelină, prune) pentru a căpăta gust plăcut. În uz extern se utilizează sub formă de cataplasme din făină de orez macerat, pe zonele afectate.

■ Doina A. NEAGOE



## Cura de dezintoxicare cu borș

Borșul de puțină nefiert este considerat de secole una dintre cele mai ieftine și eficiente băuturi folosite pentru dezintoxicare și întărirea sistemului imunitar.

Borșul trebuie folosit proaspăt și nu prea acru. Cel mai bun borș de puțină este preparat acasă, din amestec de țărâțe de grâu și porumb opărite cu apă, eventual și cu o cantitate de „huște” (amestec fermentat anterior). Perioada ideală de fermentare a lichidului la cald este de 24 ore. Lichidul, amestecat cu două lingurițe de

miere polifloră la cană, se bea dimineața, înainte de masă cu 30 de minute, timp de 2-3 săptămâni. Este contraindicat persoanelor care nu au voie să consume alimente acide dar restul doritorilor de asemenea cură o pot urma la orice vârstă. În primele zile este posibilă, mai ales la tineri, apariția acnee ușoare, a urinării abundente sau o activitate mai mare decât de obicei a intestinelor. Când simptomele nu sunt violente, constituie un indiciu că organismul este receptiv la preparat. Cura cu borș are, după numai câteva zile de utilizare,

efecte benefice vizibile: crește pofta de mâncare, elimină starea de apatie și senzația de somnolență a astenicilor, elimină sensibilitatea la mirosurile puternice (benzină), scade dorința fumătorilor de a-și satisface viciul, readuce energia și pofta de muncă, crește capacitatea de concentrare. Efectele sale se datorează nu doar puterii de curățare a organismului de toxine, ci și proprietăților vitaminizante și energizante a extractului de țărâțe.

■ Doina A. NEAGOE

## Crap ardelenesc

**Timp de pregătire:** 30 minute  
**Timp de preparare:** 30 minute.

**Ingrediente pentru 5 porții:** 5 crapi mici curățați și fără cap (400 g./buc.), 150 g. slănină afumată, 120 g. ceapă, 1 kg. cartofi cu coajă roșie, 300 g. ardei gras, 300 g. roșii, 5 g. boia de ardei, 400 ml. smântână, ulei mult pentru prăjit.

**Modul de preparare:**

Crapul curățat, spălat și zvântat, cu capul tăiat jos, se încrestează pe partea exterioară cu piele, cât mai des și se pun în aceste feliuțe foarte subțiri de slănină afumată. Se sarează atât în exterior cât și în interior și se lasă să stea 30 minute. Ceapa și cartofii se curăță, se spală, ceapa se taie în peștișori și cartofii în rondele în grosime de 3 milimetri. Ardeiul se spală, se scoate cotorul cu semințe. Roșiile se decojesc prin introducerea lor puțin în apă în clocot și atât ardeii cât și roșiile se taie în pătrățele. Într-o cratiță groasă de tuci se înfierbântă ulei mai mult și ceapa se călește în acesta până devine sticloasă, apoi se scoate din ulei cu o paletă cu găuri. În

uleiul rămas se prăjesc și cartofii pe jumătate, dar în prealabil se zvântă bine cu un șervet uscat. Și cartofii se scot din vas cu o paletă și se pun separat. Într-o tavă adâncă unsă cu ulei se pun în strat uniform cartofii prăjiți de jumătate. Se stropesc cu smântână, se sarează puțin, se presară puțină boia de ardei. Peste acestea se așează ceapa, ardeii și roșiile și la sfârșit cartofii rămași astfel ca și aceștia să fie stropiți cu smântână și se presară boia de ardei. Peștii se prăjesc de jumătate în uleiul rămas în vasul în care s-au prăjit și cartofii, apoi se așează deasupra ingredientelor din tavă: Se stropesc cu câteva linguri cu ulei și se introduc în cuptorul preîncălzit la 180 grade Celsius și se coc cca. 30 minute. ■



## horoscop

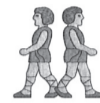
## Berbecul

Mizați pe intuiție pentru a lua deciziile potrivite. În privința relației de cuplu, nu ezitați să faceți planuri de viitor, eventual să organizați o ieșire. Eforturile vă vor fi recompensate cu generozitate.



## Taurul

Este foarte probabil să faceți progrese semnificative în privința unui proiect ambițios, care să vă aducă un câștig financiar important. După-amiază, vești bune vă aduce o persoană la care nu v-ați mai gândit de mult timp.



## Gemenii

O dimineață calmă, fără evenimente. Seara o veți petrece alături de cei dragi, de la care veți afla unele lucruri noi. Sunteți destul de romantic, nu ezitați să vă folosiți de acest atu în relația de cuplu.



## Racul

O dimineață agitate, cu multe sarcini de dus la îndeplinire. Seara, veți primi un telefon pe care îl așteptați de ceva vreme și în urma căruia veți realiza că v-ați îngrijorat inutil din cauza unei probleme.



## Leul

Simțiți nevoia să vă ocupați mai mult de problemele sufletești și psihice, așa că nu e exclus să stați mai mult pe-acasă, evitând conversațiile, chiar și cu cei mai apropiați. Oricum, odihna este binevenită.



## Fecioara

Persoanele dragi vă vor solicita atenția spre seară, așa că fiți pregătit să renunțați la planurile personale pentru a le răspunde pozitiv. Simțiți nevoia să petreceți mai mult timp în compania partenerului de viață.



## Balanța

E posibil să fiți implicat într-o activitate de grup, alături de cei dragi. Situația financiară nu este la cote maxime, dar există prieteni care să vă susțină. Sunt posibile mici surprize în plan sentimental.



## Scorpionul

Ar trebui să nu mai încercați să-i controlați pe ceilalți, pentru că e inutil. Ar fi indicat să trăiți clipa și să fiți atent la ceea ce se întâmplă în jur. E posibil ca o conversație spontană să vă ofere ocazia de a realiza o direcție nouă pentru viitor.



## Săgetătorul

La serviciu veți fi nevoit să lucrați câteva ore suplimentare, dar faptul nu vă deranjează prea mult. Sentimental, cât timp sunteți dispus să renunțați la vechile idei, aveți doar de câștigat.



## Capricornul

E posibil să găsiți unele informații mai noi, care vă vor ajuta să vă rezolvați o problemă de sănătate. Financiar, din păcate astăzi nu trebuie să vă așteptați la noutăți prea mari. Răbdare – acesta este sfatul astrilor.



## Vărsătorul

Încercați să discutați problemele cu care vă confrunțați în plan profesional, cineva v-ar putea întinde o mână de ajutor. Acasă, vizita cui va da peste cap planurile făcute pentru orele după-amiezii.



## Peștii

Ați putea obține o perspectivă mai realistă asupra lucrurilor dacă veți opta să discutați despre problemele dumneavoastră cu persoana iubită sau cu un prieten de încredere. Nu aveți nimic de pierdut, încercați!

■ ARIADNA

## SUDOKU

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

„Timpul liniștește și lămurește. Nicio stare sufletească nu poate rămâne neschimbată de-a lungul timpului.”

THOMAS MANN