

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: (†) Înălțarea Sf. Cruci (Dezlegare la ulei și vin)

Calendar greco-catolic: Înălțarea Sfintei Cruci (Răstignirea lui Isus) (Post și ajun) (Toate ale sărbătorii; Ap 1 Cor 1, 18-24; Ev In 19, 6-11; 13-20; 25-28 și 31-35)

Soarele răsare la ora: 07.09
Soarele apune la ora: 19.46

1321 - A încetat din viață poetul Dante Alighieri (n. 1265).

1829 - A fost încheiat Tratatul de pace ruso-turc de la Adrianopol, prin care se stabileau autonomia administrativă a Țărilor române și libertatea comerțului.

1848 - A avut loc a treia Adunare națională de la Blaj, în cadrul căreia cei 60.000 de participanți nu au recunoscut „uniunea” Transilvaniei cu Ungaria; a început formarea unei oști populare române sub conducerea lui Avram Iancu, Axente Sever, Iovian Brad.

1851 - A încetat din viață James Fenimore Cooper, scriitor american (“Ultimul mohican”, “Vânătorul de cerbi”, “Călăuza”) (n. 15 septembrie 1789)

1910 - S-a născut Rolf Liebermann, compozitor de operă, director al Operei din Hamburg (m. 1999)

1916 - A încetat din viață Josiah Royce, considerat unul dintre cei mai importanți filosofi americani ai secolului trecut (n. 20 noiembrie 1855)

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.

Ceapa are excelente calități hipoglicemizante. Poți consuma 2 linguri de suc de ceapă diluat într-un pahar cu apă, la o oră după masă. Frunzele de dud negru ajută la scăderea glicemiei și inhibă enzimele din metabolismul glucidic. Se consumă sub formă de pulbere, macerat sau infuzie. Tratatamentul se face minimum 3 luni, mergând până la 6 luni sau chiar un an, până când se vor obține rezultate multumitoare. Semințele de schinduf contribuie la menținerea în limite normale a glicemiei. În plus, scade colesterolul „rău”, problemă frecventă 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

Sâmburii de măslina - utili pentru organism

Pudra din sâmburii de măslina este un ingredient excelent pentru organism, având în vedere că favorizează eliminarea toxinelor.

Pudra de sâmburii de măslina te poate ajuta pentru problemele digestive. Un amestec de 200 de grame de sâmburii zdrobiți oferă rezultate bune și în caz de diabet, cu timpul nivelul glicemiei din sânge va scădea.



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 decocul 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. 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. Lăptișorul de matcă are un bogat conținut de vitamine din grupul B, deci este util în neuropatia diabetică. Veninul de albine stimulează microcirculația și se folosește în doze mici (sub formă de creme, unguente, microîntepături) în angiopatia diabetică.

■ Doina A. NEAGOE

Ceaiul de sâmburii de măslina te poate scăpa de această boală dacă este consumat în mod regulat. Așadar, 200 de sâmburii mari de măslina se pun la uscat. După 2-3 săptămâni, aceștia se sparg în piua de bucătărie și apoi se rănesc, până când obțineți o pulbere fină. Administrare: în fiecare dimineață, se pune la fiert apa, cam cât pentru o cană de ceai, se lasă pe foc mic timp de 10 minute.

În apa fiartă se toarnă o linguriță din praful de sâmburii de măslina și se bea cu înghițituri mici, pe stomacul gol, până la ora 12.00. În timpul acesta, se mai ia și o linguriță de ulei de măslina, obținut prin presare la rece. Cura se ține zilnic, până la epuizarea prafului de sâmburii, după care se repetă la 4-6 luni de zile. Ținut corect acest tratament, glicemia va scădea rapid. ■ D. A. NEAGOE

Farfalle cu nucă și gorgonzola

200 gr farfalle (sau tagliatelle, pappardelle)
50 gr nucă

200 ml smântână dulce pentru gătit (15% grăsime)

60 gr gorgonzola (cca 2 linguri)

1 cățel mare de usturoi
1 linguriță ulei
6 frunze mari busuioc (sau 1 mână frunze de spanac)
sare, piper negru

Preparare

Se prăjesc sâmburii de nucă la 160 de grade pentru 10-12 minute, până sunt ușor rumeni. Se freacă într-un prosop să cadă cojile și apoi se toacă mărunț cu cuțitul.

Se pun pastele la fiert în multă apă cu sare. Se fierb cam 5-7 minute (cele de casă) sau conform instrucțiunilor de pe pachet (dacă sunt cumpărate).

În acest timp se încinge o tigaie largă și se adaugă ustoiul strivit și foarte puțin ulei de

măslina. Se sotează 30 secunde, până ustoiul miroase plăcut și imediat se adaugă smântână. Se presară puțină sare și piper negru măcinat. Se aduce la fierbere și se trage tigaia de pe foc.

Se adaugă gorgonzola și se amestecă până se topește. Se gustă sosul de sare și piper.

Se scurg pastele și se pun în sos. Se pune tigaia iar pe foc mediu și se fierbe totul, amestecând ușor pastele până sunt acoperite de sosul care se mai îngroașă în acest timp (cca 2 minute) astfel încât aderă la paste.

Se adaugă busuiocul tocat (sau/și spanacul) și nuca și se amestecă ușor. Se servesc imediat.

* În loc de spanac puteți adăuga ciuperci feliate și sotate, buchetele de broccoli/conopidă fierte la abur. ■



horoscop



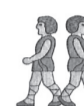
Berbecul

Veți avea posibilitatea să vă implicați în activități de tot felul și nu vă veți simți câtuși de puțin obosit. Situația financiară vă va interesa destul de mult, pentru că sunteți extrem de tipic și vreți ca totul să decurgă conform unui plan.



Taurul

În familie se vor dezbate chestiuni de interes comun și veți avea tendința să vă impuneți punctele de vedere. Nu este exclus ca în gospodărie să apară necesitatea unei reparații sau a unei curățenii generale. Chiar dacă vor mai exista unele nemulțumiri, ar fi bine să vă cenzurați spiritul critic.



Gemenii

Energia fizică și mentală de care dați dovadă vă susține, permițându-vă să vă implicați în activități dintre cele mai diverse. În plan profesional vor fi multe de făcut, pentru că ați rămas în urmă cu o lucrare. Este posibil să fiți nevoit în scurt timp să faceți o deplasare care-i va nemulțumi pe membrii familiei dvs.



Racul

Veți avea de făcut față unei întâlniri cu oameni importanți. Calitățile dumneavoastră vor ieși în evidență și vor face o impresie foarte bună celor din anturajul de la serviciu. Se pare că veți putea să-i convingeți de valabilitatea părerilor dumneavoastră, pe care le vor susține necondiționat.



Leul

Nevoia de comunicare cu ființa iubită va fi mare, dar nu veți reuși întotdeauna să ajungeți la o concluzie comună. La slujbă puteți avea unele realizări cu condiția să nu vă lăsați condus de primul impuls. Relația cu superiorii ierarhici va fi deosebit de tensionată.



Fecioara

În plan profesional veți avea multe de făcut, iar rezultatele vor fi pe măsura eforturilor. Se pare că superiorii ierarhici vă apreciază inițiativa, chiar dacă nu întotdeauna se vede acest lucru. Pe cât posibil, evitați să vă implicați în discuții în contradictoriu. Relația cu partenerul de viață este bună.



Balanța

Energia dumneavoastră fizică va fi punctul forte în această perioadă, așa că nu este o problemă să vă treceți cât mai multe activități pe ordinea de zi. Financiar nu aveți de ce vă plânge, așa că puteți face unele cheltuieli pentru divertisment.



Scorpionul

Sunteți dinamic, vioi și gata să luați startul în orice direcție. În cazul în care sunteți implicat într-o activitate intelectuală, cu siguranță rezultatele vă vor satisface. Ideile dvs. se vor dovedi excelente și se vor bucura de aprecierea celor din jur.



Săgetătorul

Este posibil să câștigați o sumă de bani din colaborări, ceea ce vă va ajuta să faceți față cheltuielilor din această perioadă și chiar să vă satisfacă unele mofuri. Relațiile cu prietenii evoluează cel puțin mulțumitor, în ciuda faptului că sunteți cam suspicios.



Capricornul

Cheltuielile vor fi peste nivelul așteptărilor, dar nici câștigurile nu vor întârzia prea mult. De alergătură nu veți scăpa nici în această zi. Va trebui să faceți o mulțime de drumuri pentru rezolvarea unor probleme personale, dar destul de plictisitoare.



Vărsătorul

Nu vă lăsați influențat de nemulțumirile persoanei iubite în luarea deciziilor. Energia și inițiativa vor fi la nivel maxim. Și din punct de vedere mental funcționați la limita superioară. Ar fi bine totuși să nu vă implicați în activități cu grad mare de risc. Superiorii ierarhici vă apreciază calitățile.



Peștii

Veți fi agitat, neliniștit, nu veți avea stare să faceți nimic. De energie fizică nu duceți lipsă, dar veți avea serioase probleme în a o canaliza spre un scop concret. Interesul pentru chestiunile legate de casă sau familie va fi mai mare decât în mod obișnuit. Este posibil ca o rudă să se confrunte cu o problemă mai deosebită. ■ ARIADNA

SUDOKU

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

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

Gloria este o strădanie fără răgaz.

J. Renard