

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: (†) Intrarea în Biserică a Maicii Domnului (Vovidenia) (Post)(Dezlegare la pește)

Calendar greco-catolic: Intrarea în templu a Maicii Domnului.

Soarele **răsare** la ora: 07.41
Soarele **apune** la ora: 16.54

1615: Bătălia de la Tătăreni. Alexandru Movilă, sprijinit de nobilii polonezi Mihai Wisniowiecki și Samuel Koreki, îl învinge pe Ștefan Tomșa și se înscăunează domn al Moldovei.

1784: Împaratul Iosif al II-lea al Austriei ordonă reprimarea Răscoalei conduse de Horea.

1877: Thomas Edison anunță invenția sa: fonograful, o mașină care poate înregistra sunete.

1880: Printr-un act semnat la Sigmaringen, prințul Ferdinand de Hohenzollern, nepotul de frate al lui Carol I este desemnat prinț moștenitor al coroanei României.

1918: S-a născut Constantin Galeriu, preot ortodox, vicar al Arhiepiscopiei Bucureștilor, disident anticomunist (d. 2003)

1944: Al Doilea Război Mondial: Armatele române duc lupte grele în nordul Ungariei pentru cucerirea Munților Bukk.

2002: NATO invită Bulgaria, Estonia, Letonia, Lituania, România, Slovacia și Slovenia să devină membre

Terapii

Oțet din cidru de mere pentru sistemul digestiv

Reduce pofta de mâncare. Unul dintre beneficiile oțetului din cidru de mere este acela că reduce apetitul, fiind indicat persoanelor care se află la cură de slăbire. Un studiu efectuat de către cercetătorii britanici a arătat că persoanele care au consumat la masă și o salată care conținea oțet din cidru de mere s-au săturat mai repede, spre deosebire de celelalte. *Aliat împotriva problemelor digestive. Consumul de oțet de mere ajută la stimularea digestiei și la reînnoirea florei intestinale. Astfel, este util în ameliorarea simptomelor tulburărilor digestive precum constipația și balonările. *Împotriva ulcerului gastric. Potrivit specialiștilor japonezi, oțetul de cidru de mere poate



preveni formarea ulcerului gastric. De asemenea, oțetul de cidru de mere este, de asemenea, foarte util în caz de intoxicație alimentară, deoarece ajută la distrugerea bacteriilor localizate în sistemul digestiv. Cel mai bine este să diluezi 2 lingurițe de oțet de mere într-o ceașcă mare de apă caldă. În-

dulcește, eventual, cu 2 lingurițe de miere și bea acest amestec cu o jumătate de oră înainte de masă. *Durerile de spate, reumatism pot fi ameliorate cu oțet de cidru de mere. Cea mai simplă metodă este de a turna două pahare mari de oțet în apa din cadă.

■ **Doina A. NEAGOE**

Beneficiile bicarbonatului

*Spălături în caz de parodontoză. La primele semne ale parodontozei, cum sunt sângerările gingivale, pe lângă tratamentul recomandat de medicul stomatolog, aplică și unul natural. Unul dintre aceste este cel cu bicarbonat și aspirină. Pisezi 10 tablete de aspirină, le amesteci cu o linguriță de bicarbonat de sodiu și alta de sare de bucătărie. Curăță dinții cu amestecul obținut, cu ajutorul unei periuțe de dinți. Re-

petă procedura de 2 ori pe zi. *Te ține departe de cistite. Din cauza bacteriei E. Coli care, odată ajunsă în intestin, se multiplică și trece apoi în aparatul urinar, se poate ajunge la o afecțiune cum este cistita. Pentru a preveni această situație, dar și la primele simptome ale cistitei (durere la urinare, oboseală), este de ajutor ceaiul de mesteacăn în care se pune un vârf de cuțit de bicarbonat. În acest mod, se păstrează un

mediu alcalin. *Previne balonarea. Folosit la prepararea legumelor care duc la balonare și flatulență, bicarbonatul previne neplăcerile provocate de digerarea incompletă a fibrelor și carbohidraților. Pune puțin bicarbonat în apa în care fierbi conopidă, varză sau fasole boabe pentru a evita fomearea gazelor în tubul digestiv.

■ **Doina A. NEAGOE**

Pârjoale vegetale cu cartofi umpluți și sos de roșii

Ingrediente pentru 5 porții: 10 pârjoale vegetale (din comert), 10 cartofi mijlocii, 500 g.morcovi, 100 g. ceapă, 100 g.margarină vegetală, 30 g. griș, 30 g. verdeață de pătrunjel, 50 g. cașcaval vegetal ras.

Sosul: 50 g. ceapă, 50 g. țelină, 50 g. pastă de roșii, 400 ml. supă de zarzavat, 30 g. făină, sare, piper.

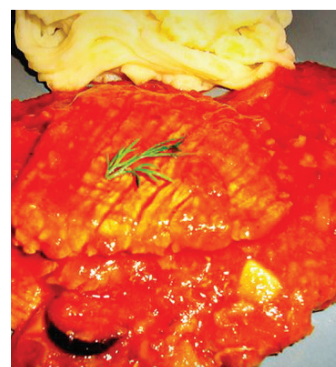
Modul de preparare:

Pârjoalele vegetale se prăjesc pe ambele părți în ulei înfierbântat, se scot separat, se sugativează pe un șervet de hârtie și se păstrează la cald. Cartofii se fierb în coajă, se curăță, se taie în lung în două și se scobesc cu rondeaua pentru scobit guloarele pentru a fi umpluți. Ceapa și morcovii se curăță, se spală și se mărunțesc. Ceapa se călește în margarină vegetală înfierbântată, apoi se adaugă morcovii. Se toarnă peste ei puțină apă și cu vasul acoperit se înăbușesc 15 minute. Se ia jos capacul și se adaugă grișul. Morcovii se zdrobesc împreună cu miezul scobit de la cartofi și cu verdeață de pătrunjel

spălată și tocată mărunt. Cu această compoziție de morcovi se umplu cartofii scobiți. Aceștia se așază pe o tavă unsă cu margarină, se presară cu cașcaval vegetal ras și se introduc în cuptorul preîncălzit pentru 15 minute.

Sosul: Ceapa se toacă mărunt și se călește în margarină înfierbântată. Se adaugă țelină trecută prin răzătoare cu găuri mici și se presară cu făină. Se prăjește foarte puțin și se stinge cu pasta de roșii îndoită cu supă de zarzavat. Se fierbe până devine mai consistentă, se sarează și piperează.

Servirea: Pârjoalele vegetale se acoperă cu sos de roșii și se oferă cu cartofii umpluți cu piure de morcovi. Se decorează cu o frunză de țelină. ■



horoscop



Berbecul

Vă așteaptă o zi destul de aglomerată, așa că - pentru a putea aborda multitudinea de sarcini care vă așteaptă - bazați-vă pe o bună organizare. Pe parcursul zilei, aveți tendința să vă abateți de la obiectivele pe care le aveți, atenție!

Taurul



Astăzi puneți accent pe dorințe și, totodată, acordați mai multă atenție vieții de cuplu. Încercați să vă deschideți inima, astfel încât cei din jur să poată vedea ce simțiți cu adevărat.

Nu vă faceți planuri ferme pentru diseară, veți primi o invitație în jurul prânzului.

Gemeni



Începeți ziua prin a vă face o listă a preocupărilor, ca un prim pas spre obținerea rezultatelor dorite. Unele informații noi v-ar putea ajuta să percepeți mai corect anumite situații și, implicit, să luați o decizie favorabilă cu privire la acestea. În sfera sentimentală, e posibil să aveți parte de o întâlnire romantică.

Racul



În cursul zilei, veți descoperi adevărul din spatele unui mister, iar acest lucru vă poate ușura cu mult preocupările pentru viitor. E momentul potrivit să vă separați de cineva care are tendința de a vă oferi sfaturi eronate, mai ales dacă a devenit o sursă de frustrare.

Leul



Este posibil să fiți nevoiți să apelați la o schimbare de abordare în viața dumneavoastră; urmați-vă instinctele. Aveți energia necesară pentru a vă ocupa de activități casnice sau pentru unele angajamente întârziate. Schimbările personale vă sunt favorabile.

Fecioara



Sunteți destul de activ astăzi, în special din punct de vedere profesional. Pe parcursul zilei, evitați unele dezbateri sau confruntări care nu vă implică direct. Aveți nevoie de o atenție sporită astăzi, întrucât sunteți predispuși la accidente.

Balanța



Astăzi veți obține noi informații dintr-o sursă neobișnuită și asta vă va ajuta să vă schimbați percepția cu privire la o anumită situație. Luați în considerare o nouă ținută sau o nouă coafură.

Scorpionul



O propunere de afaceri sau de promovare se ivește pe parcursul zilei și este posibil să vă aducă mari provocări, dar și mai multe responsabilități. Vă simțiți pregătit din toate punctele de vedere să faceți o mișcare îndrăznească.

Săgetătorul



Continuați să căutați un nivel mai ridicat de conștientizare a sferei spirituale și emoționale, în scopul de a vă îmbunătăți imaginea personală. Sănătatea, cariera sau proiectele financiare vor fi mai ușor de gestionat, dacă vă schimbați percepția despre ele.

Capricornul



Astăzi sunteți mai motivat ca oricând să acționați, fiind influențat în special de anumite gânduri. Evitați să vă manifestați furia în public; este posibil să câștigați antipatii sau chiar să supărați prin comportamentul dumneavoastră pe cineva apropiat. E o perioadă în care nu e indicat să luați hotărâri de nici o natură.

Vărsătorul



Astăzi veți primi o veste neașteptată, care vă va crea sentimente pozitive și gânduri plăcute. Încetați să vă mai gândiți și să mai vorbiți despre o schimbare dorită și vă hotărâți astăzi să treceți la acțiune.

Peștii



Este posibil să fiți inspirat să faceți o schimbare semnificativă în stilul dumneavoastră de viață. Lecțiile cu care vă confrunțați în prezent ar trebui să vă facă să înțelegeți că dumneavoastră trebuie să fiți mai flexibil, nu cei din jur. O posibilă neînțelegere la serviciu vă poate cauza întârzieri.

■ **ARIADNA**

SUDOKU

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

„Unii tac din înțelepciune, alții din prostie. Oricum ar fi, tăcerea lor vorbește.”

Dimitrie Cantemir