

**Calendarul zilei**

**Calendar creștin ortodox:**  
† Sf. Trei Ierarhi: Vasile cel Mare, Grigorie Teologul și Ioan Gură de Aur; Sf. Sfințit Mc. Ipolit, ep. Romei

**Calendar greco-catolic:**  
Sf. Trei Ierarhi: Vasile cel Mare, Grigore Teologul și Ioan Gură de Aur; Sf. M. Papă Hipolit

Soarele răsare la ora: 08.00  
Soarele apune la ora: 17.32

**Ziua** internațională pentru nonviolență în școală

**1561:** A apărut „Tetraevanghelul”, prima carte românească tipărită de diacnul Coresi.

**1695:** Constantin Brâncoveanu primește ca recompensă pentru serviciile făcute Curții din Viena, titlul de „principe al Imperiului”.

**1885:** S-a născut Iuliu Hossu, episcop unit român, membru de onoare al Academiei Române, cardinal (d. 1970)

**1933:** Adolf Hitler este numit în funcția de cancelar al Germaniei. Începutul dictaturii hitleriste în Germania.

**1948:** Este asasinat Mahatma Gandhi, conducător al mișcării de eliberare a Indiei. Se marchează drept „Ziua martirilor” (n. 2 octombrie 1869)

**1972:** „Bloody Sunday”/ Duminica Sângeroasă – Trupele britanice au ucis 13 catolici la o adunare din Londonderry (Irlanda de Nord).

**1991:** Bruxelles „Grupul celor 24” hotărăște să includă România între țările est-europene beneficiare de asistență în cadrul programului PHARE.

**Terapii**

**Iaurtul previne bolile cardiovasculare**

**Peste 85% din bacteriile care se găsesc în iaurt sunt microorganisme din familia Lactobacillus, care ajută la întărirea sistemului imunitar, la absorbția nutrienților și, în general, la păstrarea sănătății tractului digestiv.**

S-a demonstrat recent ca iaurtul probiotic este de mare ajutor în reglarea tensiunii arteriale, prevenirea bolilor cardiovasculare și reducerea riscului de atac cerebral. Potrivit unui studiu publicat recent, un consum regulat de iaurt probiotic, ce conține microorganisme, cunoscute sub denumirea de „bacterii bune”, regăsite de obicei în intestine, reduce tensiunea arterială, riscul de boli cardiovasculare și atac cerebral. Pe lângă organismele vii pe care le conține, iaurtul probiotic oferă consumatorului cantități importante de calciu, vitamina B2, vitamina B12, potasiu și magneziu. De asemenea: consolidează sistemul imunitar - cercetările au arătat că două câni cu iaurt, consumate zilnic, pot crește de patru ori nivelul de proteine produse de celulele albe din sânge (leucocite), care ajută sistemul



imunitar în lupta împotriva germenilor; scade tensiunea arterială; suplinește lipsa de calciu; ameliorează afecțiuni gastrointestinale precum intoleranța față de lactoză, constipație, diaree, cancer de colon, balonare, diverse infecții intestinale, afecțiunile colonului, inflamațiile sau infecția cu Helicobacter pylori, „responsabilă” de apariția ulcerului (atât duodenal, cât și gastric).

■ Doina A. NEAGOE

**Merișorul și afecțiunile pe care le tratează**

**Merișorul este o plantă ce crește în zone montane, la altitudini de peste 1300 m. În medicina tradițională, merișorul este binecunoscut și utilizat pentru proprietățile sale vindecătoare.**

Frunzele merișorului, mereu verzi, conțin taninuri (substanțe antimicrobiene și antioxidante), flavonoide (antioxidanți), având o puternică acțiune antiinfecțioasă. Merișorul este un dezinfectant urinar și lizează urații; este principala specie pomicolă ale cărei extracte (din fructe, frunze, muguri) lizează (dizolvă, netezesc) urații. Utilizat în prepararea tincturilor sau a infuziilor, această plantă este extrem de eficientă în tratarea multor probleme de sănătate, printre care se numără infecțiile urinare, infecțiile gas-



trice cu Helicobacter pylori (gastritele), gripa, răceala, ateroscleroza și bolile cardiovasculare, infecțiile de orice fel. Studiile au arătat că un consum regulat de merișoare (indiferent sub ce formă, fruct crud/deshidratat, suc, tinctură, comprimate) împiedică bacteriile să se fixeze în organism, scăzând numărul infecțiilor și întărind sistemul imunitar. ■ Doina A. NEAGOE

**horoscop**



**Berbecul**

Nativii sunt atît mai sensibili, mai intuitivi, mai toleranți, iar această stare va stârni uimirea celor apropiati. Această schimbare le va aduce și unele avantaje la job.



**Taurul**

Taurii vor avea o perioadă productivă sub aspect financiar. Vor obține bani ușor și repede, folosindu-se mai degrabă de puterea de convingere decât de muncă. Ambițiile lor materiale vor începe să se concretizeze.



**Gemenii**

Din fericire, astrele îi vor favoriza pe Gemeni pe plan financiar, așa că generozitatea lor va putea lua forme concrete. O propunere profesională foarte tentantă apare la orizont. Nu va fi vorba de sume mari, ci de multă stabilitate.



**Racul**

Pentru Raci urmează câteva zile în care totul le va merge la fix. Vor fi oamenii potriviți la locul potrivit și vor spune exact ceea ce trebuie, atunci când trebuie. Această sincronizare perfectă le va aduce niște câștiguri nesperate pe plan profesional, foarte probabil chiar avansări în funcție.



**Leul**

Cum perioada este propice schimbărilor profesionale, ar fi recomandat ca nativii să-și folosească acest capital de simpatie pentru a avansa sau pentru a obține niște beneficii. Un cadou din partea persoanei iubite îi va motiva să acorde mai multă atenție relației.



**Fecioara**

O perioadă ceva mai dificilă sub aspect profesional: multă nesiguranță, emoții și gânduri negre. În realitate, lucrurile nu stau chiar atît de rău, însă vor fi puse în situația de a munci mai mult pentru a-și demonstra meritele.



**Balanța**

Prietenia va fi cuvântul-cheie! Multe din realizările lor vor fi legate de prieteni. Profesional, o recomandare din partea cuiva apropiat le va ajuta să-și atingă mai repede scopurile. Vor avea un noroc nesperat la bani, care le va stabili bugetul.



**Scorpionul**

Aveți mari accese de generozitate, ba chiar veți fi mână-spartă când vine vorba să-i răsfățați pe cei dragi. Din păcate, bugetul nu va fi în acord cu această dărniciie exagerată. Bani întarzie să vină și apar multe nemulțumiri din această cauză.



**Săgetătorul**

Se anunță multe drumuri în interes profesional, dar veți fi încântat de orice motiv de călătorie. Cu banii veți sta de la bine la foarte bine și vă veți putea permite toate mofturile. Pot interveni și câteva vești ușor neplăcute legate de sănătatea unui membru al familiei.



**Capricornul**

Cineva din anturaj nu vă vorbește de bine. Profesional, nu sunt prea multe noutăți la orizont. Vești bune în privința banilor, vi se va restitui un împrumut și e probabil să primiți și o favoare însemnată.



**Vărsătorul**

Vărsătorii vor fi nevoiți să dea dovadă de multă stăpînire de sine în zilele care urmează. Vor apărea multe obstacole în calea lor, mai ales la serviciu, și adesea se vor afla pe punctul de a exploda. Trebuie să se controleze.



**Peștii**

Simțiți nevoia să vă închideți în dvs., veți fi mai intolerant cu cei din jur, ba chiar uneori agresiv. Sunteți considerat destul de maleabil, dar azi le va fi greu celor din jur să vă intre în voie. Încercați să vă temperați. ■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**

„După lucrurile bune ce ai săvârșit să nu întorci capul niciodată; între altele, și pentru că vei vedea o sută care vor spune că le-au făcut ei.”

Nicolae IORGA

**Salată creață cu piept de pui și ciuperci**

**Ingrediente pentru 5 porții:** 350 g salată creață verde și roșie, 500 g piept de pui dezosat, 2 ouă fierte tari, 200 g ciuperci Champignon, 150 g iaurt, 15 g muștar picant, 60 ml suc de lămâie, 30 ml oțet de mere, 30 ml coniac, 5 fire de ceapă verde.

**Mod de preparare:** Salata se spală frunză cu frunză, se zvântă și se rupe în bucățele. Se curăță ouăle fierte, se taie în jumătate și se scot separat gălbenușurile, iar albușul se taie în cubulețe. Gălbenușurile de ouă se zdrobesc și se freacă cu muștar și suc de lămâie, apoi se încorporează iaurtul și se condimentează cu sare și piper

măcinat. Pieptul de pui se spală, se zvântă, și se taie în felii, se prăjește în ulei înfierbântat și se scoate separat pe un platu. Ciupercile se curăță, se spală, se taie în felii subțiri și se călesc câteva minute în ulei înfierbântat, după care se stropesc cu suc de lămâie. Uleiul din tigaie se amestecă cu coniac și oțet, se fierbe și se răcește și împreună cu sosul de iaurt cu ouă se toarnă peste toate ingredientele așezate într-un castron. Se presară cu albușul de ouă și ceapă verde spălată, curățată și tocată mărunt, apoi se ornează cu frunzulițe de salată. ■

