

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
Sf. Mc. Prov. Tarah și Andronic; Sf. Cosma, Ep. Ma-iuimei.

Calendar greco-catolic:
Sf. M. Prov. Tarah și Andronic.

Soarele răsare la ora: 07.46

Soarele apune la ora: 18.51

1914 - Ferdinand I, nepotul și succesorul lui Carol I de Hohenzollern, a depus jurământul ca suveran al României. Încoronarea sa ca rege al României Mari avea să fie oficiată opt ani mai târziu, la data de 15 octombrie 1922, în Catedrala Nouă din Alba Iulia.

1918 - În casa dr. Aurel Lazăr din Oradea se semnează Declarația de Independență a Românilor din Transilvania, după care acest document este citit la Adunarea de la Alba Iulia la 1 decembrie, același an.

1944 - În această zi este eliberată Oradea de către armatele române, cu numai câteva zile înainte de eliberarea totală a teritoriului național (Cerei, 25 octombrie), în cel de-al Doilea Război Mondial.

1935 - S-a născut la Modena tenorul Luciano Pavarotti (d. 6 sept 2007)

1958 - NASA lansează sonda lunară Pioneer 1, dar aceasta revine pe Pământ, după ce urmasse numai o traiectorie balistică, fără să atingă Luna, apoi se dezintegrează

1963 - Încep săpăturile arheologice la Masada, Israel, locul unor fortificații antice din apropierea Mării Moarte.

Terapii

Cele mai bune ceaiuri pentru tuse

Dacă ai încercat tot felul de dropsuri și siropuri, dar tusea pare că nu se ameliorează, încearcă să o tratezi în mod natural, cu ajutorul unor ceaiuri.

***Ceai din scoarță de ulm.** Ceaiul din scoarță de ulm formează o peliculă pe membrana mucoasei faringelui, care stimulează expectorația și ameliorează tusea. Poți amesteca o linguriță cu pudră din scoarță de ulm într-un pahar cu apă rece, la care să adaugi câteva picături de tinctură de lemn dulce, care are proprietăți antiinflamatoare și oferă un gust mai bun băuturii

***Ceai de scorțișoară cu coajă de portocală.** Scorțișoara, usturoiul și ardeiul iute sunt condimente care cresc temperatura corpului, ajutând

astfel la intensificarea metabolismului și, implicit, la vindecarea răcelii care se manifestă prin tuse. Nu numai tusea este ameliorată cu ajutorul ceaiului de scorțișoară, ci și bronșita, enterocolita, parazitozele și candidoza. Pentru a prepara un delicios și sănătos ceai de scorțișoară, ai nevoie de 2 lingurițe de ceai negru, puțină coajă de portocală, un baton de scorțișoară și 600 ml apă fierbinte. Se lasă la infuzat batonul de scorțișoară vreme de 10 minute, apoi se adaugă coaja de portocală și ceaiul negru și se mai lasă la infuzat 3 minute. Se filtrează și se bea ca atare sau îndulcit cu puțină miere

***Ceai de eucalipt.** Uleiurile din arborele de eucalipt este folosit adesea ca decongestionant pentru nasul înfundat, însă și ceaiul din frunze de



eucalipt este benefic, mai ales dacă te confrunți cu răceală și tuse persistentă. Pot fi făcute și inhalații, mai ales în caz de infecții respiratorii însoțite de tuse: adaugă câteva picături de ulei de eucalipt într-un bol cu apă fierbinte, pune-ți un prosop pe cap și respiră adânc. Specialiștii recomandă inhalarea aburului cald timp de cel puțin zece minute.

■ Doina A. NEAGOE

Turmericul, un puternic antiinflamator

Condimentul este folosit pentru proprietățile sale medicinale, antioxidante și antiinflamatoare.

Ceaiul de turmeric este un puternic antiinflamator ale cărui proprietăți pot ajuta la ușurarea inflamațiilor și umflăturilor în cazul persoanelor care suferă de artrită. Acesta reduce simptomele dureroase. Un studiu a constat faptul că un compus activ din turme-

ric, denumit curcumină, a fost eficient în reducerea durerii la pacienții cu osteoartrită. De asemenea, proprietățile medicinale din turmeric pot fi capabile să stimuleze sistemul imunitar chiar și la persoanele cu tulburări imune. Un studiu recent a susținut faptul că turmericul este un bun mediator al sistemului imunitar. Reducerea colesterolului LDL (sau colesterolului dăunător organismului) poate contribui la

reducerea riscului de apariție a unor afecțiuni grave, inclusiv a bolilor de inimă și a accidentului vascular cerebral. Există dovezi conform cărora turmericul este eficient în a face acest lucru. De exemplu, un studiu din 2008 a constat faptul că o doză mică de curcumină a fost asociată cu scăderea nivelului de LDL și a nivelului total de colesterol din organism.

■ Doina A. NEAGOE

Prăjitură simplă cu fructe de pădure

Ingrediente

6 ouă
225 gr zahăr
2 linguri apă
1 priză sare
190 gr unt
170 gr făină albă
750 ml lapte
1 linguriță oțet

Fructele

300 gr fructe de pădure la alegere (cât să acopere fundul tăvii)
coaja de la 1/2 lămâie
2 linguri de zahăr (poate fi zahăr pudră)

Preparare

Se separă ouăle.
Se topește untul la foc mic și se lasă să se răcorească. Se încălzește laptele, cât să fie doar cald.

Fructele se spală și se lasă la scurs într-o strecurătoare.

Într-un bol se bat cu mixerul gălbenușurile, zahărul (măcinat), sarea și apa. Se mixează până obțineți o cremă galben-pal (cca. 2-3 minute).

Continuați să mixați și turnați untul topit în fir subțire (va dura cca. 1 minut). Compoziția va avea acum consistența unei smântâni.

Adăugați apoi făina în 4 tranșe, amestecând cu un tel

până la omogenizare. Compoziția va deveni mai groasă.

Adăugați laptele, la început în fir subțire, până se subțiază compoziția, apoi îl puteți pune pe tot. Acum compoziția va fi extrem de lichidă, dar nu vă panicați, așa e ok.

Într-un bol separat, bateți albușurile împreună cu oțetul până aveți o spumă tare, care stă pe tel.

Adăugați spuma în aluat, în 3-4 tranșe, amestecând ușor cu telul de sus în jos. Amestecați doar până nu se mai văd «bulgării» de spumă și se văd doar ușoare dare albe prin aluat. Acest pas e important, nu exagerați cu amestecatul. Spuma are tendința să stea pe aluatul lichid, dar e ok așa.

Ungeți o tavă (20 x 30-32 cm; înaltă de minim 6 cm) cu unt.

Fructele scurse se amestecă cu zahărul și coaja de lămâie. Se presară egal pe fundul tăvii. Deasupra se pudrează cu puțin amidon.

Se toarnă aluatul peste fructe. Se nivelează cu dosul unei linguri.

Se coace la 160C timp de o ora.

Se lasă la răcit complet (cca. 2-3 ore), apoi se poate tăia. ■

SUDOKU

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

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.

Formulat 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

„Banului se cade să-i poruncești, nu să-i slujești.”

SENECA

horoscop



Berbecul

Încercați să vă schimbați comportamentul față de persoana iubită. Unele întârzieri vor crea mici probleme în sânul familiei. Seara veți fi romantici și poate faceți chiar declarații neașteptate chiar și pentru dvs. În plus, azi vă puteți aștepta la vești bune în plan financiar.



Taurul

Meditația vă poate ajuta să descoperiți un mod inovator de a vă realiza un vis. Proiectele ce v-ar putea aduce perspective noi ar trebui să fie pe ordinea de zi. Puteți cere sprijinul unui prieten apropiat, nu vă va refuza, este vorba despre o afacere care pare a fi una promițătoare.



Gemenii

Aveți tendința să vă lăsați influențat de unele vise și asta nu pare să vă dezavantajeze. E posibil ca o persoană apropiată, pe care viața a dezamăgit-o, să vă ceară sprijinul, nu ezitați să-i întindeți o mână de ajutor, nu veți regreta. Atenție la regimul alimentar!



Racul

Pe parcursul zilei, câteva adevăruri vor ieși la lumină și vă vor ajuta să înțelegeți unele probleme care până mai ieri erau neclare. Acasă, e bine să fiți sincer cu partenerul, spuneți-i problemele care vă frământă, va fi mult mai ușor să găsiți cea mai bună soluție.



Leul

Vă caracterizează o stare de calm, care vă poate ajuta să-i înțelegeți mai bine pe cei care vă iubesc. Vă puteți supăra spre seară, în orice caz sau pe o rudă, dar este ceva trecător. Financiar, noutățile se lasă așteptate. Deocamdată, astrele vă sfătuiesc la răbdare. Atenție, însă, la sănătate!



Fecioara

Evitați ofertele financiare incerte care vă trag în jos și vă debusolează financiar. Spre seară, în contextul unei discuții, riscați să răniți sentimentele unei persoane dragi. Atenție maxima la ce vorbiți, nu e cazul să dezvăluți secrete care nu sunt ale dumneavoastră!



Balanta

Pasiunea este cea mai bună cale pentru dumneavoastră de a vă elibera de tensiune. Veți avea ocazia de a descoperi competențe noi în ceea ce vă privește, inclusiv pe linie profesională. Astăzi sunteți predispuși la gafe care vă pot costa destul de mult.



Scorpionul

Ziua de mâine vă va aduce noi oportunități. Fiți atent la tranzacțiile financiare. Nu orice proiect care pare bănos vă poate aduce un câștig financiar mult-așteptat. Înarmați-vă cu multă răbdare, la final veți fi învingători, chiar dacă acum vă vine greu să credeți acest lucru.



Săgetătorul

Organizați-vă în așa fel încât să nu intrați în criză de timp. E o zi ideală pentru a pune în acțiune unele planuri. Nu stați pe gânduri să vă exprimați propriile opinii atunci când vine vorba de muncă. După-amiază vă revedeți cu niște amici pe care nu i-ați întâlnit de mult timp.



Capricornul

Aveți șanse mari de avansare, în special în plan profesional. Veți simți că sunteți solicitat din mai multe direcții, însă puteți rezolva totul cu puțină organizare. Reușiți să vă echilibrați din punct de vedere emoțional și vi se deschid noi uși. Acasă, vizita cuiva vă va da peste cap planurile făcute.



Vărsătorul

La serviciu, e posibil să generați o conversație care vă va ajuta să rezolvați o problemă importantă cu care v-ați confruntat în ultima perioadă. Ați putea obține o perspectivă mai realistă asupra lucrurilor dacă veți opta să discutați despre problemele dumneavoastră cu persoana iubită sau cu un prieten.



Peștii

Dacă vreți să faceți progrese la serviciu astăzi, nu vă propuneți să răspundeți la toate apelurile pe care le veți primi. Este posibil ca o persoană mai în vârstă din familie să se confrunte cu unele probleme care vă vor supăra. Spre seară, veți reuși să vă recăpătați starea de echilibru.

■ ARIADNA