

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sfinții Mucenici Tirs, Calinic, Filimon și Apolonie
 Calendar greco-catolic: Sf. m. Tirs, Leuchie, Calinic, Filimon, Apolloniu și Arian; [Sf. Ioan al Crucii].

Soarele răsare la ora: 08.11
 Soarele apune la ora: 16.43

1458: Atestarea documentară a municipiului Onești, printr-un act de danie emis de cancelaria lui Ștefan cel Mare.

1467: Bătălia de la Baia: Ștefan cel Mare înfrânge armatele maghiare conduse de regele Matei Corvin, care invadasera Moldova.

1503: S-a născut Nostradamus (Michel de Nostre-Dame), astrolog, matematician și medic francez

1542: Prințesa Maria Stuart devine regina Maria I a Scoției.

1799: A murit George Washington, primul președinte al Statelor Unite ale Americii (n. 1732)

1819: Alabama a devenit cel de-al 22-lea stat american.

1861: A murit Prințul Albert, soțul reginei Victoria (n. 1819)

1864: Este inaugurată Școala de Belle-Arte din București, înființată prin decretul domnesc.

1869: Inaugurarea oficială a clădirii Universității din București, construită între 1857-1869 după planurile arhitectului Alexandru Orăscu.

Terapii

Ceaiuri tămăduitoare

Ceaiul negru. Furnizează 40 mg de cafeină pe ceașcă, are antioxidanți care ajută să vă mențineți un nivel al colesterolului optim, poate preveni cancerul, ajută arderile metabolismului și dă o strălucire aparte pielii.

Consumul a 3 cești din acest ceai, pe zi, poate preveni infarctul! *Ceaiul verde. Este aliatul nostru în dietele de slăbit, conține antioxidanți care care previn cancerul și bolile cardiovasculare, dar poate îmbunătăți și funcțiile creierului, poate crește arderile de grăsimi, și nu în ultimul rând

Morcovi violet pentru sănătatea inimii

Cercetătorii susțin că acest soi de morcov activează o serie de proteine care vindecă pereții deteriorați ai vaselor de sânge, fapt ce îmbunătățește sănătatea cardiovasculară și îmbunătățește sănătatea inimii.

Consumul de morcovi mov este benefic și persoanelor care au diabet, deoarece conține antioxidanți care reglează nivelul glicemiei. Mai mult de atât, morcovii violet sunt considerați anticancerigeni, protejează vasele de sânge și neutralizează enzimele care distrug atât colagenul, cât și țesuturile conjunctive.

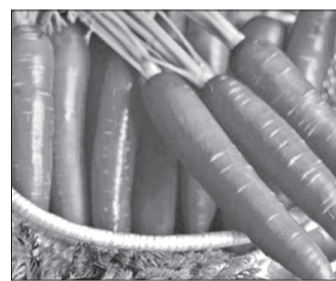
poate preveni apariția bolii Parkinson și Alzheimer *Ceaiul alb. Este cel mai puțin procesat, deci este cel mai organic dintre ceaiuri. Este extrem de bun pentru diabetici pentru că reglează nivelul insulinei în sânge și temperează accesele de sete ale acestora. Deoarece conține nutrienți și are calități anti-bacteriene poate preveni multe boli, este bogat în tanini și flavonoide, care au proprietăți antioxidante și anti-inflamatorii *Echinacea. Acest ceai se crede că poate trata banala răceală dar și cancerul. Acest ceai este făcut din frunzele, rădăcinile și florile Echinaceei,

Săraci în calorii, acești morcovi pot fi consumați atât în stare crudă, cât și pregătiți la aburi, căci oferă senzație de sațietate și sunt bogați în fibre. Datorită conținutului bogat de fibre, facilitează digestia și ajută la o mai bună absorbție a nutrienților. Antocianii conținuți de morcovii violet au rol antiinflamator care îmbunătățesc circulația sangvină. Au și anumite proteine care protejează, refac pereții vaselor de sânge și, chiar dacă nu vindecă definitiv problema varicelor, ajută vizibil la ameliorarea lor. Cea mai bună metodă pentru a profita de beneficiile acestor morcovi este prepararea unui

smoothie având nevoie de doi morcovi violeti, un măr, suc de la o jumătate de lămâie și o cană de apă. Preparare: se spală bine morcovii și mărul, apoi se taie mărul în patru, se pun în blender, iar produsul obținut se adaugă într-o cană. La final se adaugă și suc de lămâie, se amestecă bine și se bea.

■ Doina A. NEAGOE

■ Doina A. NEAGOE



horoscop



Berbecul

Vorbiți prea mult și asta nu face impresie prea bună. Întrucât șansa vă poate ajuta mai mult decât până acum, ar fi momentul să vă implicați în rezolvarea unor chestiuni pe care le-ați tratat cu indiferență. N-ar fi rău să vă ascultați și partenerul de viață.



Taurul

Vi se vor face tot felul de propuneri interesante, dar persoana care vi le face nu vă prea trezește încrederea. Astăzi, orice discuție în contradictoriu poate genera dispute obositoare. În plan sentimental, trăirile dumneavoastră sunt deosebit de profunde.



Gemenii

Relația cu prietenii va fi prioritară pentru dumneavoastră, căci cei din anturajul apropiat vă vor susține inițiativele. De asemenea, veți veni în contact cu multă lume, ceea ce vă va încânta. Din activitățile extraprofesionale vă veți alege cu niște bani pe care îi veți folosi pentru Sărbători.



Racul

Comunicarea cu cei din jur evoluează excelent, ceea ce vă permite să vă relaxați și să vă bucurați din plin de această zi destul de agitată. Cineva vă va da o informație, dar nu este cazul să o folosiți înainte de a-i verifica autenticitatea. Dacă aveți de obținut o aprobare, lucrurile vor evolua perfect.



Leul

Conjunctura astrală vă avantajează într-o oarecare măsură. Se pare că aveți șansa de a câștiga o sumă de bani. Veți reuși o tranzacție care vă va aduce o nesperată satisfacție. Dacă aveți ceva de finalizat, nu încercați să faceți lucrurile de unul singur, deoarece rezultatele nu vor fi cele scontate.



Fecioara

Veți avea parte de o zi agitată, în care proiectele inițiale trebuie amânate. Va trebui să rezolvați o mulțime de lucruri, mai ales acasă. Energia fizică nu este la nivelul obișnuit, așa că, pentru a face față unei zile atât de încărcate, va trebui să apelați la sprijinul unui prieten de încredere.



Balanța

Se pare că astăzi cei din jur vor fi puși pe critică. Ar fi bine să recunoașteți că ați greșit. Veți primi o propunere care vă va tenta în mod special, dar înainte de a o accepta ar trebui să o studiați cu simț de răspundere. A sosit vremea să lămuriiți și câteva probleme de familie.



Scorpionul

Aveți unele realizări, dar proiectele dumneavoastră vizează mult mai mult. Ar fi bine dacă nu v-ați implica în activități care să aibă în vedere o realizare imediată, căci totul vă va ieși cu oarecare întârziere.



Săgetătorul

În familie se va încerca rezolvarea unei probleme care vă irită. Pe cât posibil evitați discuțiile în contradictoriu cu partenerul de viață dacă doriți să aveți o zi liniștită. Deși șansa pare de partea dumneavoastră, evitați să vă asumați riscuri de orice fel.



Capricornul

Sunteți mai energic decât până acum, mai plin de inițiative, mai dornic de a vă implica în activități noi. Ar fi bine totuși să o luați mai încet, în caz contrar nu veți reuși să finalizați absolut nimic. Nu este exclus să aveți o surpriză din partea unui bărbat mai tânăr.



Vărsătorul

Ar fi bine ca astăzi să faceți ceva pentru a stabili echilibrul de care aveți atâta nevoie. Ar fi de dorit să vă manifestați cu mai multă prudență, căci cineva încearcă să țeară o mulțime de intrigi în jurul dumneavoastră. Veți primi o propunere de colaborare care vă va tenta.



Peștii

De energie fizică nu duceți lipsă, dar ar fi de dorit să v-o consumați într-un mod mai eficient. Pentru a obține rezultate mai bune la serviciu ați putea cere sfatul unei rude apropiate. În timpul liber ar fi bine să vă ocupați de chestiunile domestice, căci ați rămas mult în urmă la acest capitol.

■ ARIADNA

SUDOKU

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

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

„Un popor care alege politicieni corupți, importatori, hoți și trădători, nu este victimă, ci complice.”

GEORGE ORWELL

Piept de pui cu sos de nuci

Ingrediente:

1 piept de pui
 1 linguriță piper boabe
 2 foi dafin
 1/2 linguriță sare

Sos de nuci

80 gr nucă
 5 fire pătrușel
 2 fire ceapă verde
 1 felie pâine fără coajă
 1 cățel de usturoi
 2 linguri suc de lămâie
 2 linguri ulei de nuci (sau de măsline)

1 linguriță turmeric
 1 linguriță boia dulce
 1 linguriță chili pudră
 1/2 linguriță sare

Porții: 3-4

Preparare:

Se taie pieptul de pui în două ca să fiarbă mai repede, se acoperă cu apă, se adaugă 1/2 linguriță sare, piperul boabe și dafinul și se fierbe cca 45 minute. Se strecoară supa și se reține, iar pieptul de pui se desface fășiute.

Turnați cca 1/3 cană supă peste felia de pâine și lăsați 5 minute să se înmoaie.

În blender puneți nucă, 3 fire pătrușel, 1 fir ceapă (sau 1/2

ceapă mică uscată), felia de pâine înmuiată și usturoiul. Mixați turnând încet supa (cam jumătate de cană va fi nevoie) până obțineți o pastă omogenă nu foarte moale.

Într-un vas mic încălziți uleiul și adăugați turmericul, chiliul, boiaua și sare. Amestecați rapid. Turnați acest amestec în blender și mai mixați de câteva ori. Dacă e nevoie mai turnați câteva linguri de supă.

Mutați sosul de nuci din blender într-un bol, adăugați fășiutele de pui și dregeți de sare. Adăugați și suc de lămâie.

Tocați restul de pătrușel și ceapa verde și adăugați peste salată.

Se servește pe pâine prăjită. ■

