

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
Sf. Ap. Timotei; Sf. Sf. Cuv.
Mc. Anastasie Persul

Calendar greco-catolic:
Sf. ap. Timotei; Sf. m. Anas-
tasie Persanul.

Soarele răsare la ora: **08.09**
Soarele apune la ora: **17.20**

1862: Se formează primul guvern unitar al României, condus de Barbu Catargiu.

1905: În Rusia izbucnește prima revoluție cu caracter democratic (Duminica în-sângerată), îndreptată împotriva autocratismului țarului Nicolae al II-lea (revoluția burghezo-democratică din 1905-1907), reprimată de autoritățile țariste.

1939: Pentru prima oară, în cadrul Universității Columbia, a fost divizat un atom de uraniu.

1952: La ființă Institutul Național de Geronto-Geriatric „Dr. Ana Aslan”.

1983: Björn Borg se retrage din tenis după ce câștigă de cinci ori consecutiv Wimbledon-ul.

1995: Israelul marchează împlinirea a 50 de ani de la eliberarea lagărului de concentrare de la Auschwitz-Birkenau, Polonia.

1999: A cincea mineriadă: „Pacea de la Cozia”, încep negocierile dintre comisia condusă de Radu Vasile și liderul minerilor Miron Cozma. La ora 18.30, negocierile se încheie, primul-ministru declarând: „Nicio parte nu a câștigat, în schimb a câștigat țara”.

Stil de viață

Ridichea neagră - beneficii

Lista substanțelor pe care ridichea neagră le conține este una foarte lungă, ea aduce multe beneficii organismului copiilor, dar și adulților.

Ca aport de substanțe nutritive și benefice sănătății, ea conține potasiu, calciu, vitaminele din complexul B, proteine, magneziu, fier, iod, fibre, glucide, enzime, flavonoide, uleiuri volatile, grăsimi. Toate aceste substanțe fac din ridichea neagră un important aliat al imunității și al sănătății. Ridichea neagră contribuie mult la fixarea calciului și la consolidarea imunității, în special datorită conținutului ridicat de vitamina C (100 de grame de ridiche neagră oferă 75 % din doza zilnică recomandată de vitamina C). Având calități antimicrobiene, ea îi va apăra de boli și infecții pe cei mici. Este un lucru dovedit faptul că ridichea neagră vindecă rahitismul și scorbutul datorită conținutului de vitamina C și iod. La adulți, este recomandată în combaterea colesterolului, pentru prevenția bolilor de inimă, pentru drenajul ficatului și al vezicii biliare, dar ajută și la eliminarea toxinelor din organism. De asemena, artroza poate fi atenuată printr-o cură cu sirop obținut prin macera-



rea ridichii negre. Ridichea neagră ajută și la vindecarea unor afecțiuni renale și pulmonare, calmarea tusei, reglarea tensiunii arteriale. Are proprietăți diuretice, fiind utilă, de asemenea, și în afecțiuni cutanate, alergii și eczeme, datorită proprietăților sale dezinfectante. Ca toate ridichile, și aceasta se consumă crudă, în general în componența salatelor. În gastronomia franceză, ea se adaugă și în sosuri pe post de condiment. În general, francezii o folosesc ca garnitură pentru somon, ficat de găscă sau avocado.

■ **Doina A. NEAGOE**

Salcia scade febra

Salcia, numită „aspirina naturală”, este un alt remediu indicat pentru scăderea febrei apărută în insolație. Efectul febrifug (de scădere a febrei) este pus pe seama faptului că planta ajută la mărirea debitului de sânge periferic și la creșterea sudorației.

Se prepară o infuzie din 2

lingurițe de scoarță de salcie la o cană cu apă fierbinte. Se lasă la infuzat 10 minute, se strecoară și se consumă o cană pe zi. De asemenea, se poate administra tinctură de salcie (20-30 de picături, de trei ori pe zi, cu puțină apă). Pentru combaterea senzației de greață, ajută infuzia de sunătoare (o lingură de plantă la 200 ml de apă clocotită), doar o cană pe zi.

Ceai de sulfină, contra durerii de cap. Remediu cu acțiune vasodilatatoare periferică și care crește permeabilitatea vasculară, sulfina este indicată în durerea de cap apărută în cadrul insolăției. Se prepară o infuzie dintr-o linguriță de flori la 200 ml de apă clocotită și se beau 2 căni pe zi, până la îmbunătățirea stării de sănătate. ■ **Doina A. NEAGOE**

SUDOKU

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

„Trebuie să-ți urăști dușmanul ca și cum într-o zi el ți-ar putea deveni prieten, și să-ți iubești prietenul ca și cum el ți-ar putea deveni dușman”. SOFOCLE

Salată de varză cu pui

Ingrediente:
resturi de friptură de pui (am folosit 1/2 piept de pui din puil la cuptor)
1/2 varză mică
1 morcov
2 cepe verzi
1/2 legăturică pătrunjel
3 linguri sos vietnamez sare

Ceapă marinată
1 ceapă roșie mică
5 linguri oțet de orez (sau alt oțet alb)
2 linguri zahar

Preparare
Salată de varză cu pui

1. Se amestecă într-o oală mică oțetul și cu zahărul și apoi se pun pe foc până zahărul e dizolvat complet. Se toar-

nă oțetul fierbinte peste ceapa roșie tăiată rondele fine și se lasă până se răcește.
2. Între timp, varza se taie fideluță fină, se presară cu puțină sare și se frământă un pic ca să se înmoaie.
3. Puiul se dezosează și se desface carnea fâșiute. Se adaugă peste varză.
4. Morcovul tăiat bețișoare (sau dat pe răzătoarea mare), ceapa verde rondele și pătrunjelul tocat fin se adaugă peste pui.
5. Scurgem ceapa de oțet și o adăugăm la salată.
6. Turnăm sosul vietnamez și amestecăm totul. Servim imediat.■



horoscop



Berbecul

Partenerul de viață vă uimește din ce în ce mai mult în această perioadă. Vă surprinde cu mici atenții, gesturi tandre și declarații de dragoste. Vă place foarte mult această nouă atitudine a sa și vă doriți să nu se mai schimbe niciodată. Fiți vigilenți dacă trebuie să faceți o operațiune imobiliară astăzi.



Taurul

Astăzi aflați niște vești mai puțin bune despre un coleg. Veștile vă cam dau peste cap și nu veți mai reuși să vă reveniți până la finalul zilei. Din păcate, nu puteți să ajutați cu nimic. Atenție la problemele cu intestinale. Pot apărea constipații sau alte manifestări.



Gemenii

Azi nu aveți deloc chef să stați singur. Simțiii nevoia să fiți în societate, înconjurat de lume și de prieteni. Puteți să vă organizați niște activități mai pe seară, poate chiar planificați o petrecere. Astăzi primiți înapoi o datorie la care nu mai sperați. Este o sumă de bani destul de măricică și care vă acoperă deficitul.



Racul

V-ați propus foarte multe lucruri pentru ziua de azi și nici dumneavoastră nu sunteți sigur că le veți putea rezolva chiar pe toate. N-ar strica să mai cereți o mână de ajutor de la cineva care vă este deja dator. Unele discuții în cuplu riscă să ducă la rupturi. Pentru a depăși momentul, este să plecați împreună undeva.



Leul

Ziua de astăzi se încheie cu o petrecere la care luați parte cu mare entuziasm. Veți cunoaște lume nouă, cu care veți schimba impresii, iar pentru nativii singuri există șansa să întâlnească un posibil partener. Este o zi bună să vă ocupați de situația dumneavoastră financiară.



Fecioara

Contractele și achizițiile imobiliare sunt bine aspectate. Dacă totuși găsiți o casă pe placul dvs. și vreți s-o cumpărați, gândiți-vă bine înainte. Partenerul s-ar putea să vă dezamăgească în dragoste. Nu puteți decât să acceptați situația. Astăzi vă pregătiți la intensitate maximă pentru o întâlnire foarte importantă pentru carieră.



Balanța

Ar fi mai indicat astăzi să evitați să intrați în discuții contradictorii, indiferent de temă, pentru că planetele nu sunt deloc de partea dumneavoastră. Mai bine vă concentrați să rezolvați ultimele treburi pe care le mai aveți, înainte de vacanță. Sunteți foarte întreprinzător astăzi. Trebuie însă să vă organizați mai bine.



Scorpionul

Planurile pe care le-ați făcut pentru azi vă vor fi date peste cap de un telefon pe care-l veți primi de la o rudă apropiată, care vă solicită ajutorul. Cum familia este mai importantă pentru dvs. decât orice altceva, veți încheia ziua de lucru mai devreme, cu acordul superiorilor.



Săgetătorul

Detășarea emoțională cu care priviți realitatea vă ajută să faceți față provocărilor neașteptate care se pot ivi. Discuțiile purtate cu diverse persoane vă pot aduce lămuriri utile asupra problemelor care vă interesează. Astăzi nu reușiți să rezolvați tot ceea ce v-ați propus pentru că vor apărea unele evenimente neprevăzute.



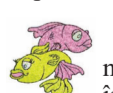
Capricornul

Cineva apropiat se bazează astăzi pe dumneavoastră, să-i oferiți ajutorul într-o încercătură financiară din care nu poate ieși singur. Pentru că țineți foarte mult la persoana respectivă, faceți tot posibilul să o ajutați. Azi veți fi foarte preocupat de unul sau mai multe proiecte.



Vărsătorul

Astăzi veți fi solicitat să încheiați ultimele socoteli cu un partener de afaceri cu care ați tot ținut legătura în ultima perioadă. Superiorii vă presează să finalizați colaborarea ca să se poată trece mai departe, la noi proiecte.



Peștii

Influența prietenilor asupra dumneavoastră este deosebit de bună, în cea mai mare parte a acestei zile. Discuțiile sunt animate, schimbul de idei este incitant, punctat de glume și râsete. Vești bune și în dragoste pentru cei cuplați, o discuție lămuritoare îi va asigura că sunt iubiți.

■ **ARIADNA**