

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sfânta Muceniță Iuliana; Sfântul Mucenic Temistocle; Sfântul Ierarh Petru, Mitropolitul Moscovei; Înainte-prăznuirea Nașterii Domnului

Calendar greco-catolic: Sf. m. Iuliana din Nicomidia.

Soarele răsare la ora: 08.15
Soarele apune la ora: 16.46

1846 - Robert Liston a realizat prima operație chirurgicală sub anestezie, la University College Hospital din Londra.

1883 - A apărut volumul „Poesii” de Mihai Eminescu, cu o prefață semnată de Titu Maiorescu, singurul tipărit în timpul vieții poetului; cuprinde 64 de poezii.

1886 - S-a născut Gheorghe Tătărăscu, om politic, ministru și prim-ministru al României.

1898 - Marie și Pierre Curie descoperă radiul.

1927 - Prin lege, s-a înființat legația română de la Rio de Janeiro, prima legație română din America de Sud.

1947 - Primă audiție în concertul Filarmonicii bucureștene a oratorului bizantin de Crăciun „Nașterea Domnului” de Paul Constantinescu.

1955 - A luat ființă Teatrul de Stat de Operetă (azi Teatrul Muzical) din Brașov.

1969 - Un echipaj românesc a efectuat ocolul lumii în 80 de ore cu un avion IL-18 din dotarea TAROM, parcurgând 46 000 km.

Terapii

Sucul de ceapă combate ateroscleroza

Una dintre cele mai răspândite afecțiuni, ateroscleroza, manifestată prin îngroșarea pereților arterelor, poate fi combătută cu ajutorul sucului de ceapă.

Tusea, durerile de dinți, sinuzită, gripă sunt câteva dintre afecțiunile pe care le poți trata cu suc de ceapă. Când ai un dinte sau o măsea care te doare, aplică pe ea un tampon cu vată îmbibată în suc de ceapă. Dacă tusea nu te lasă, bea suc de la o ceapă pe parcursul unei zile. Poți fie să folosești un storcător pentru a obține suc, fie să razi ceapa, s-o lași câteva ore, apoi s-o storci. De asemenea, sucul de ceapă te ajută să previi exfolierea unghiilor și să-ți estompezi pistrii. Contra pistriilor, masezi pielea cu suc proaspăt de ceapă, iar pentru unghii, folosești tot acest suc de 2 ori pe zi, o săptămână. Sucul este recomandat și în combaterea aterosclerozei (îngroșarea pereților arterelor). Înaintea sau în timpul unei mese principale, iei câte 50 ml

de suc de ceapă cu miere în fiecare zi, timp de trei-patru luni.

Un pahar de suc de ceapă pe zi amestecat cu puțin suc de morcovi sau de țelină te poate face să te simți mai bine în astenie și surmenaj. Contra pistriilor, masezi pielea cu suc proaspăt de ceapă, iar pentru unghii, folosești tot acest suc de 2 ori pe zi, o săptămână.

■ Doina A. NEAGOE



Cartofii - remedii naturiste

Deși cartofii sunt plini de calorii și nu sunt indicați celor care vor să slăbească, aceste legume îți pot fi aliați de nădejde în cazul a numeroase afecțiuni.

Astfel, dacă ai dureri de cap care nu-ți mai trec cu medicamentele clasice sau, pur și simplu, nu vrei să te îndopi cu pastile, încearcă remediu naturist cu cartofi cruzi. Întinde-te pe pat, apoi puneți o cataplasma cu cartofi rași (se curăță doi cartofi, se dau prin răzătoarea mare, apoi se pun pe un tifon), pe frunte. Cataplasma trebuie păstrată pe frunte timp de o oră. Ea acționează la fel ca

un analgezic. Astfel, migrenele vor fi doar o urâtă amintire. Împotriva tusei, cataplasmele cu cartof ras te scapă de tuse. Tot ce trebuie să faci este să lași tifonul cu cartoful crud, dat pe răzătoarea mare, pe zona afectată timp de două - trei ore (mai exact, se pune în zona gâtului). Repetă această operațiune în fiecare dimineață și seara înainte de culcare, timp de trei zile. De asemenea, cartoful crud este un remediu grozav și în cazul răcelilor. Iată ce trebuie să faci ca să scapi de o viroză: faci o cataplasma de cartofi rași (aceștia trebuie stropiți bine cu 2 linguri de oțet cald amestecat cu 2 linguri de apă).

Se pune pe pieptul celui răcit sau pe gât. Astfel, ameliorază durerile în gât și tusea. Nu în ultimul rând, vindecă ulcerul gastric. În această situație este necesar un suc făcut din cartofi cruzi. Acesta este indicat și în caz de gastrită, ulcer gastric și duodenal și în litiazele renale și biliare. Sucul se prepară foarte simplu. Se bagă 3-4 cartofi în storcătorul de fructe. Zeama rezultată se bea în fiecare seară, timp de două săptămâni. Important este ca după ce se bea acest suc să nu se mai consume nimic altceva până dimineață.

■ Doina A. NEAGOE

Ciuperci prăjite cu roșii și busuioc

Ingrediente pentru 5 porții: 700 g. roșii mari, 10 ciuperci champignon cu pălăria mare (cca. 700 g.), 50 g. usturoi, 100 ml. ulei (dacă se poate de măsline), 20 g. sare, 2 g. piper alb măcinat, 30 g. verdețură de pătrunjel, 30 g. frunze de busuioc, 30 g. capere (sau suc de lămâie).

Modul de preparare:

Roșiile se spală și se taie în felii de ½ cm. grosime. Usturoiul se curăță, se taie în felii subțiri și se înfierbântă puțin în ulei. Se scoate cu paleta și

se sugativează cu un șervet de hârtie. Ciupercile se curăță de pământul de la piciorușe, se spală și se taie în felii tot de ½ cm. grosime și se prăjesc în uleiul înfierbântat cu aromă de usturoi, în cantități mai mici ca să poată fi prăjite toate frumos. Între timp se sarează și se pipează. Verdețurile se spală și se toacă mărunt. Pe un platou rotund se așază alternând felii de ciuperci cu cele de roșii. Se presară cu verdețurile spălate și tocate fin, usturoiul călit și caperele. ■



horoscop



Berbecul

Fiți mai prudent la locul de muncă și nu vă complicați cu lucruri pe care nu le veți putea duce la bun sfârșit. Situația este destul de complicată la serviciu. În viața sentimentală aveți de ales între o apariție fulgerătoare și o relație care evoluează încet, dar sigur. Sunteți intransigent astăzi.



Taurul

Vă simțiți liber, detașat de toate, dar, în același timp, vreți să arătați bunăvoință și înțelegere față de alții. La locul de muncă au loc unele schimbări care stârnesc discuții. Încercați să apreciați ceea ce aveți. Primiți o veste de la o persoană dragă.



Gemenii

Aveți destul de multe probleme pe plan financiar. Este momentul să priviți lucrurile realist și să luați măsuri. În domeniul sentimental, este o zi în care reușiți să consolidați relația de cuplu. Vă bucurați de respect din partea persoanei iubite și de sinceritate.



Racul

Dacă în ultima perioadă v-a stat capul numai la aventuri, acum începeți să simțiți nevoia de ceva stabil. Orice decizie de asumare a unei relații pe termen lung este bine aspectată. Astăzi va trebui să vă ocupați serios de bani. S-ar putea să fie nevoie să negociați cu unele persoane străine.



Leul

Aveți de rezolvat câteva probleme înainte de sfârșitul acestei zile. Dacă nu luați măsuri, s-ar putea ca situația să scape de sub control. În fond, decizia de a nu face nimic este și ea o acțiune care nu aduce neapărat rezultatele dorite. Concentrați-vă atenția pe sarcini pentru a lua cea mai bună decizie.



Fecioara

Este vremea să vă dați seama ce vreți cu adevărat, nu ceea ce vi se pare că vă place pe moment. S-ar putea ca în unele momente cele două lucruri să coincidă, iar în alte cazuri, nu. Dacă veți privi obiectiv situația, veți putea lua cea mai bună decizie. Evitați să dați sau să luați bani cu împrumut astăzi.



Balanța

Cel mai bun lucru pe care-l constatați odată cu trecerea timpului este că puteți să faceți mai ușor diferența între problemele reale și micile iritări zilnice. Nu vă mai consumați atât de mult pentru orice și puteți să vă canalizați întreaga energie asupra familiei, pe care o ajutați oferindu-i soluții inteligente.



Scorpionul

Sunteți pregătit să faceți eforturile necesare pentru a duce la bun sfârșit planurile profesionale. Adoptați metode noi de lucru, mai performante. În viața sentimentală, viitorul cuplului depinde foarte mult de atitudinea față de partener. Strălucii într-un cerc de prieteni.



Săgetătorul

Cineva este atât de posesiv cu dumneavoastră, încât devine enervant. Dacă luați măsuri, faceți-o ferm, însă aveți grijă să nu deveniți violent, nici măcar verbal. Poate nu vă dați seama, dar puteți înfricoșa uneori prin autoritatea dvs. Cineva încearcă să vă pună bețe în roate. Nu vă lăsați pradă emoțiilor.



Capricornul

Treceți printr-o situație mai dificilă și vă vin în minte tot felul de soluții, care de care mai năstrușnice. Chiar dacă în general reacționați după o analiză detaliată, acum ați putea să încercați pur și simplu cea mai improbabilă soluție, pentru că și problema este la fel de specială.



Vărsătorul

Dacă simțiți că aveți o existență anostă, în care zilele se scurg fără micile bucurii care fac viața frumoasă, nu mai stați pe gânduri. De ce să așteptați să se gândească alții, când puteți dumneavoastră înșivă să vă amuzați făcându-vă câteva mofturi? Faceți o prezentare originală la serviciu, cu sunet și culoare.



Peștii

Aveți lucruri mai bune de făcut decât să pierdeți vremea stând la taclale. Sunteți plin de idei originale pe care le puteți pune în practică dacă vă rupeți de activitățile mondene și vă concentrați asupra proiectelor dvs. Șefii vor fi impresionați de ingeniozitatea dumneavoastră. ■ARIADNA

SUDOKU

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

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

„Politica este arta de a obține voturi de la săraci și fonduri de la bogați, promițându-le unora protecția față de ceilalți.”

LEGILE LUI MURPHY