

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: A III-a zi de Crăciun. Sf. arhid. m. Ștefan; Sf. cuv. Teodor Mărturisitorul

Calendar greco-catolic: A III-a zi de Crăciun. Sf. arhid. m. Ștefan; Sf. cuv. Teodor Mărturisitorul.

Soarele **răsare** la ora: 08.18
Soarele **apune** la ora: 16.49

0537: A fost inaugurată Biserica Sfânta Sofia din Constantinopol, devenită în 1453 moschee și în 1935 muzeu.

1391: Prima mențiune documentară a „logofătului” în Țara Românească.

1784: Răscoala țărănească condusă de Horia, Cloșca și Crișan, izbucnită la 2 noiembrie 1784. Horea și Cloșca sunt prinși în pădurea Scorușet din munții Gilăului, apoi închiși la Alba-Iulia.

1897: S-a născut Tudor Vi-anu, poet, estetician și filozof român (d. 1964)

1901: S-a născut Marlene Dietrich, figură legendară a cinematografului (d. 1992)

1945: Înființarea Băncii Mondiale pentru Reconstrucție și Dezvoltare (BERD) și a Fondului Monetar Internațional (FMI).

2000: Banca Națională a României a pus în circulație o monedă comemorativă din aur - 1.000 de exemplare.

Terapii

Pirul tratează infecțiile urinare

Pirul este bogat în vitamine (A și B), săruri de potasiu și siliciu, saponine, mucilagii (benefice în caz de răceală și tuse), precum și zaharuri și uleiuri volatile. Datorită proprietăților diuretice, pirul este adjuvant în caz de infecții urinare.

Infuzia care se bea pe tot parcursul unei zile, în 5-6 reprize, se prepară din: 2 lingurițe de muguri, la 400 ml de apă clocotită. Se bea pe tot parcursul unei zile, în 5-6 reprize. Intern, pirul acționează ca dezinfectant al tractului respirator, fiind de ajutor în bronșită acută și traheită. Are și acțiune antimicrobiană puternică și ajută la eliminarea acidului uric, deci e ideal în cazul bolilor de rinichi. Ajută la eliminarea calculilor renali, cât și la ameliorarea durerii, în caz de colică renală. Prepari o infuzie din 2 lingurițe de rizomi mărunțiți de pir, peste care torni o cană de apă clocotită. Lași la infuzat 10 minute. Bei de 3 ori pe zi, până la vindecare. Infuzia este



recomandată și dacă ai răcit și ai temperatură, căci ajută la scăderea febrei. Atenție! Scade tensiunea, nu este recomandat în cure mai mari de 14 zile persoanelor care suferă de hipotensiune. Pirul este de folos și celor care suferă de boli ale ficatului: stimulează eliminarea toxinelor și a acidului uric din sânge. ■ D. A. NEAGOE

Eucalipt împotriva bolilor respiratorii

Eucaliptul conține un număr mare de compuși chimici care au proprietăți antispasmodice, expectorante și desconggestionante.

Eucaliptul conține antioxidanți, poate întări sistemul imunitar, în special în caz de răceală, gripă sau alte boli respiratorii, și ajută organismul să lupte cu infecțiile. Uleiurile esențiale de eucalipt au efecte calmante și conțin compuși polifenolici benefici. De ajutor în caz de răceală și gripă. Uleiul esențial de eucalipt este eficient pentru a trata un număr mare de probleme respiratorii, printre care și răceala, tusea, nasul înfundat, durerile de gât, astmul, congestia nazală și sinuzita. Eucaliptul e ca un agent expectorant și ajută organismul să elimine toxinele și microorganismele care produc îmbolnăvire. Când te supără o răceală, adaugă 1 picătură de ulei de eucalipt pe o bucată de vată curată și inspiră de câteva ori pe zi. Adaugă câteva picături de ulei de eucalipt în apă sau într-un aparat cu aeroso-

li pentru a face terapie cu aburi, inhalând acest aer benefic. Poți folosi câteva picături în apa din cadă, atunci când faci baie. Uleiul esențial de eucalipt este extrem de eficient în tratarea problemelor respiratorii - astmul, bronșita, boala pulmonară obstructivă cronică, pneumonia. Eucaliptul s-a dovedit eficient contra astmului, deoarece dilată vasele de sânge și permite unei cantități mai mari de oxigen să pătrundă în plămâni. ■ D. A. NEAGOE



Ciuperci cu soia

Ingrediente pentru 5 porții: 250 g cubulețe de granule de soia, 600 ml supă de zarzavat (din concentrat de supă), 250 g ciuperci champignon sau Pleurotus, 300 g orez, 100 g ceapă, 60 g margarină vegetală, 30 ml suc de lămâie, 100 g ardei grași, 150 g roșii, 50 g concentrat de zarzavat, 5 g boia de ardei dulce, 20 g verdeață de mărar, 15 g sare, 2 g piper măcinat, 100 g boabe de struguri.

Modul de preparare: granulele de soia se înmoaie într-un litru de apă, în care s-a pus concentratul de zarzavat, timp de două ore, apoi se scurg și se păstrează apa. Ceapa se curăță, se spală, se toacă mărunt și se călește în margarina înfierbântată. Se ia jos vasul de pe foc și se presară cu boiaua de ardei și se stinge cu 300 ml apă în care s-a înmuiat soia și

se fierb în continuare cu ciupercile curățate, spălate și tăiate în felioare și cuburile de soia stoarse. Se sarează și piperează și se fierb 15-20 minute, cu vasul acoperit. Apoi se adaugă orezul curățat și spălat, ardeiul spălat și fără cotor tăiat în fâșii și roșiile decojite prin introducerea lor în apă în clocot, și tăiate în pătrățele. Se toarnă supă rămasă, adică încă 300 ml și sucul de lămâie. Se sarează și piperează (atenție concentratul de zarzavat conține și sare) și se fierbe până bobul de orez este moale. Când este necesar se mai adaugă puțină apă. În timpul fierberii orezul nu se amestecă, ci se prinde numai cratița de mână și se învârte vasul. La servire se amestecă verdeața de pătrunjel spălată și tocată fin și boabele de struguri spălate și tăiate în două. ■



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

„Puțini sunt oamenii care au învățat să prețuiască prietenia.”

Tudor ARGHEZI

horoscop



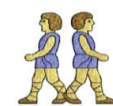
Berbecul

Va fi nevoie să fii ceva mai tactic și mai influent astăzi pentru a obține ce v-ai doriți. Aveți planuri mari și, dacă veți avea suficientă încredere, veți putea realiza în mod sigur ce v-ați propus. În cuplu, faceți planuri de viitor.



Taurul

Aveți posibilitatea să rezolvați o situație foarte repede astăzi și asta pentru a vă îndrepta atenția spre altceva pentru moment. Veți împărtăși din experiența dumneavoastră unor persoane dornice să vă urmeze.



Gemenii

Astăzi încercați să vă găsiți echilibrul necesar pentru a vă putea îndeplini sarcinile zilnice. Solicitați ajutorul unor rude apropiate în vederea finalizării unui proiect mai vechi. Seara o petreceți alături de cei dragi.



Racul

Începeți ziua implicat în calcule financiare, cu scopul de a restabili un echilibru. Pentru moment, relațiile pe care le aveți prosperă, însă sunteți tentat să gândiți lucrurile dintr-o perspectivă critică. Atenție, nu toată lumea vă va aprecia ideile!



Leul

Încercați să priviți lucrurile dintr-o altă perspectivă și veți înțelege că nu sunt așa cum le considerați. Din momentul în care veți modifica perspectiva, veți putea aborda totul într-un mod inventiv și dintr-un unghi diferit.



Fecioara

Astăzi, unele informații suplimentare vă bulversează și aveți tendința de a lua hotărâri greșite. Prin urmare, încercați să vă mențineți cât mai rațional, în special la locul de muncă. Sfătuiți-vă cu colegii de muncă înainte de a lua o decizie finală într-un proiect ambițios.



Balanța

Unele stări emoționale vă pot încuraja, îndeosebi în contextul unor relații cheie. Mai mult ca oricând, aveți tendința de a vă exprima sentimentele într-un mod aparte. Nu ezitați să tratați cu atenție orice problemă de sănătate.



Scorpionul

Astăzi sunteți plin de idei și de așteptări nerezonabile; încercați totuși să vă mențineți o stare de calm pentru a avea o perspectivă echilibrată. Evitați să luați decizii sau să schimbați direcția spre care vă îndreptați.



Săgetătorul

Acordați-vă ceva timp pentru a revizui unele domenii din viața dumneavoastră, pentru a găsi modalități ideale de a începe o nouă activitate. Noile angajamente pe care le aveți presupun mai mult timp de gestionare.



Capricornul

E posibil să aveți unele idei inventive, care vă vor ajuta să vă atingeți obiectivele. Spre seară, vă concentrați pe relațiile personale. Vă veți petrece seara alături de persoana iubită într-o atmosferă deosebit de plăcută.



Vărsătorul

Vă bucurați de sprijinul și de afecțiunea celor dragi, care încep să vă aprecieze mai mult pentru ceea ce faceți pentru ei. Dacă vă veți împărtăși experiența, veți putea primi câteva idei care vor fi binevenite.



Peștii

Dacă vă simțiți copleșit de treburi astăzi, nu ezitați să cereți ajutorul unei rude apropiate. Este posibil să găsiți o soluție inventivă pentru a vă restabili echilibrul. Dacă trebuie să luați o decizie, ascultați-vă intuiția. ■ ARIADNA