

Cotații

1 €	4,872 lei
1 \$	4,103 lei
1 £	5,453 lei
100 Ft	1,350 lei
1 gr aur	247.207 lei

Telefoane utile

Ambulanța 112, 0259/411.313; 0359/412.128
SMURD 112, 0259-411.212, 411.213
Pompierii 112, 0259/411.212, 411.213
Poliția Oradea 112;
Poliția locală 0259/408.839; 0259/969
IPJ 112, 0259/412.472,
Poliția Rutieră 0259/412.433
Poliția de Frontieră 0259/418.924
Jandarmeria 0259/430.770
DSP 0259/434.565; 0259/418.639; 0372/772.500
DSVA 0259/266.141
Protecția Consumatorilor 0259/431.817, reclamatii.bihor@opc.ro
Telefonul Copilului 0259/983; 0259/116.111
Deranjamente energie electrică 0259/929; 0800400929
Apă-Canal 0259/430.928; 0359/410.203; 0259/437.065;
Dispecerat RER Ecologic Service: 0259/433.195
OTL 0359/808.501; 0359/808.502 (503... 506)
Electrocentrale Oradea 0259/467.577; 0259/453.345; 0359/409.505
Deranjamente lifturi 0259/415.231; 0730/610.449
APM 0259/444.590
Garda de Mediu 0259/442.500
Autogara 0259/418.998
Informații CFR 0259/416.565; 0259/444.952
Agentia TAROM 0259/431.918
Agentia teatrală 0372/368475
Aeroportul Oradea 0259 416 082
Vama Oradea 0259/417.019; 0259/470.118
Primăria Oradea 0259/437.000
Prefectura 0259/467.800
Consiliul Județean 0259/410.181
Adăpostul Grivei: 0726/126.891.
Casa Jud. de Pensii (programări telefonice) 0259/413.451.

SUDOKU

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

		5		4	
	3	4			
3			4		
		6			1
			3	6	
4		2			

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

Soluția din 18 noiembrie

2	4	1	3	6	5
3	5	6	4	2	1
4	6	5	1	3	2
1	2	3	6	5	4
5	3	4	2	1	6
6	1	2	5	4	3

Maxima zilei

„Când vorbești, nu faci decât să repeți ce știi deja. Când asculți, s-ar putea să înveți ceva.”

Dalai LAMA

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sfântul Proroc Avdie (Dezlegare la ulei și vin)
Calendar greco-catolic: Sf. pf. Avdie; Sf. m. Varlaam.

Soarele răsare: 07.42
 Soarele apune: 16.53

1939: S-a născut Emil Constantinescu, politician și om de știință român, al 3-lea președinte al României (1996-2000)
1946: Primele alegeri parlamentare postbelice, declarate „libere și nestingherite”, care au fost falsificate, cu acordul Moscovei, de guvernul Petru Groza care a anunțat victoria Blocului Partidelor Democratice.
1969: Programul Apollo: Apollo 12 - astronauții americani Charles Conrad și Alan Bean aselenizează în Oceanul Furtunilor și devin astfel a 3-a, respectiv a 4-a persoană care pășește pe Lună. ■

Minima moralia

☺ John, nu s-a întors încă soția mea de la partida de cărărit?
 Încă nu, Sir, dar trebuie să vină. Calul s-a întors de o oră!

☺ - Bună ziua, azi vă vom testa coeficientul de inteligență...
 - Ce-i aia?
 - Vă mulțumim, testul a luat sfârșit!

☺ Soția mea vrea să spală vasele și apoi să mătur, dar cine se crede ea? Păi, eu comand aici, frate! Așa că, mai întâi voi mătura și apoi voi spăla vasele, ca să fie clar cine e șeful în casă, da?! ■

Chiftele de pui cu quinoa

Chiftelele acestea sunt absolut delicioase! Ușor de făcut, coapte la cuptor, super aromate și sănătoase. Perfecte pentru orice vârstă, dar copiii sigur le vor adora.

Ingrediente:
 1/2 cană de quinoa
 1 cană de apă sau supă de legume/pui; 500 gr de carne de pui (pulpe dezosate sau piept); 3-4 buchețele de conopidă; 1 ou; 1 linguriță de sare; 1/2 linguriță de piper; 1 ceașcă de pesmet; 2-3 linguri de parmezan

Mod de preparare
 Puneți la fiert quinoa cu apă sau supă și puțină sare. Când s-a fiert, o lăsați deoparte să se răcească. În paralel, puneți la fiert și 3-4 buchețele de conopidă. Le

lăsați și pe ele să se răcească. Cât timp se răcește quinoa și conopida, pregătiți carnea, sau pieptul de pui mărunțit în robotul de bucătărie.
 Se pune într-un bol carnea, apoi quinoa, conopida mărunțită cu mâna, oul, sarea și piperul.
 Se amestecă bine, până se obține o compoziție care se lega ușor. Dacă cumva nu se leagă, puteți adăuga puțin pesmet și în compoziție. Într-o farfurie întinsă se amestecă pesmetul cu parmezanul.
 Se formează chiftelele cu mâna și se trec prin pesmet și parmezan. Chiftelele se lasă în cuptorul deja încins pentru 10 minute.
 După ce se întorc pe cealaltă parte se mai țin aproximativ 10 minute. Se pot servi cu piure de cartofi și salată. ■

ȘCOALA ON-LINE

ORIZONTAL: 1) Predă elevilor în primele clase de școală (fem.). 2) Școală medie pedagogică – Grup de lucruri. 3) Știut pe dinafară! – Acid organic cu miros înțepător. 4) Calificare obținută de cineva în urma studiilor (pl.) – Vechi siglă auto piteșteană. 5) Caiete de aritmetică! – Abreviere medicală pentru „picături” – Culoarea cretei uzuale. 6) Exercițiu scris, dat pentru aplicarea cunoștințelor dobândite – Grupul celor mai buni (pl.). 7) Struț din Australia – Scriere oficială. 8) Localitate în India – A instrui, a pregăti pe cineva. 9) Etape de instruire în școli și facultăți – Editura Didactică și Pedagogică (siglă). 10) Loc de desfășurare a practicii elevilor – Acolo, pe margini! 11) Persoană care supune elevul la probe de verificare și apreciere a cunoștințelor (masc., pl.).

VERTICAL: 1) Instituții de învățământ superior universitar. 2) Însemnări rezumative după un curs, după o lecție etc. – Osie. 3) 19 verificări! – A ajuta un elev să-și pregătească examenele, lecțiile, în afara orelor de curs. 4) A alia mercurul cu un metal, la chimie – În temă, la matematică! 5) Nu răspunde la întrebări – Într-o falie! 6) Grăbite, iuți – Stă pe margine, la cursuri (!). 7) Părinți – Ieșirea din școală! – Asociația internațională de științe economice (siglă). 8) În baie! – Carte... din sertar! 9) Examinarea elevilor. 10) Prima notă la un premiu! – Manual elementar pentru învățarea scrisului și cititului. 11) Stadiu în procesul de învățământ – Furcă mare pentru snopii de grâu.

Dicționar: UAP, GTT, EMU, TADA, EDP, ALI, IEA.

■ Stelian-Radu CACUCI

Soluția integramei din 12 noiembrie

1	B	A	C	O	V	I	A	S	M
2	A	L	A	D	I	N	M	U	U
3	T	E	P	E	S	L	A	B	I
4	A	S	A	B	E	N	I	U	C
5	L	E	S	N	E	A	D	R	N
6	I	T	U	L	B	U	R	E	L
7	I	E	I	A	N	A	H	U	
8	A	R	A	M	A	A	D	A	
9	Z	I	O	D	A	S	E	R	I
10	I	N	O	C	E	N	T	I	U
11	L	A	S	A	I	G	U	A	N

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
							O			
							I		A	
		T								
U				U	A					
	A			A	C					
E		I								
E									O	

Meteo

Astăzi cerul va fi parțial noros. Șanse de precipitații. Temperatura minimă va fi de 2°C, iar maxima de 12°C. ■

Minima moralia

Numai bărbații lași se sinucid. Cei adevărați, se căsătoresc și au o moarte lentă și dureroasă! ■

Filmul zilei

Rațiune, simțire și oameni de zăpadă
Dragoste, Canada, 2019
 Ella (Erin Krakow) și Marianne (Kimberley Sustad) sunt două surori care organizează petreceri și iubesc Crăciunul. Unul dintre noii clienți e o companie, dar fetele nu prea se înțeleg cu CEO-ul acesteia, Edward Ferris (Luke Macfarlane).
Cu: Erin Krakow, Luke Macfarlane.
HBO, ora 20.00

SC ANOTIMP CASĂ DE PRESĂ ȘI EDITURĂ SA



Aleea Emanuil Gojdu, nr.3, Oradea,
 Cod poștal 410066, județul Bihor

e-mail: redactia@crisana.ro
 URL: www.crisana.ro
 Tel: 0259/413.606, 0259/418.385,

REDACTIA: Daniel Man, Horia Buz, Doina Aronescu Neagoe, Andreea Costea, Vasilică Ichim, Loredana Ionaș, Sorin Ilisie, Ioana Mateaș, Alina Ungur.
SGR: Alina Bura
DTP: Adriana Balint, Rhea Lucaciu, Vlad Chelaru
DIFUZARE: tel. 0259/411.590
CONTABIL ȘEF: Mirela Miclău

BIROUL DE MICĂ ȘI MARE PUBLICITATE
 Aleea Em. Gojdu, nr. 3, tel. 0259.415.349.

PUNCT PRELUARE ANUNȚURI PUBLICITATE
 Str. Teatrului, nr. 6, tel. 0259.413.606

 Publicație auditată ISSN 1222-2348
 TIPARUL: S.C. GARAMOND TIPOGRAFIE SRL Cluj-Napoca