

**Calendarul zilei**

**Calendar creștin ortodox:** Sf. Mc. Achepsima Ep., Iosif pr. și Aitala diac.; Așezarea moaștelor Sf. M. Mc. Gheorghe în Lida (Post)

**Calendar greco-catolic:** Sf. m. Achepsima; Sf. m. Aitala și Iosif.

Soarele răsare la ora: **07.18**  
Soarele apune la ora: **17.13**

**1946** - Împăratul Hirohito proclamă noua Constituție a Japoniei.

**1954** - Premiul Nobel pentru Fizică este acordat lui Max Born și Walter Bothe.

**1958** - A fost inaugurat Palatul UNESCO din Paris.

**1989** - Sute de bulgari demonstrează la Sofia pentru drepturi și democrație.

**1991** - La Chișinău, a avut loc un miting de protest organizat de Frontul Popular din Moldova, în cadrul căruia demonstrații au cerut unirea Republicii Moldova cu România și demisia președintelui Mircea Snegur, căruia i s-a reproșat receptivitatea față de apelurile lui Boris Elțin de a strânge relațiile cu Federația Rusă.

**1992** - A avut loc, La Bruxelles, a patra rundă de negocieri între CEE și România privind acordul de asociere.

**1992** - Au început lucrările primei Comisii mixte româno-austriece pentru relațiile economice bilaterale, comisie înființată în conformitate cu prevederile Acordului dintre Guvernul României și Guvernul federal al Austriei încheiat în decembrie 1991.

**Femina**

**Și la cratiță, și la muncă...**

**Tot mai mulți japonezi sunt de părere că nevestele lor ar trebui să renunțe la postura de femei casnice și să lucreze cot la cot cu partenerii de viață.**

Conform unui sondaj realizat recent, 48,9% dintre niponi

și-au exprimat această opinie, în timp ce 45,2% s-au declarat împotriva, fiind pentru prima dată în istoria modernă a Japoniei când susținătorii ideii că locul femeii nu e doar la cratiță sunt în majoritate. Totuși, la întrebarea „Cine ar trebui să se ocupe de treburile casei?”,

numai 4% i-au nominalizat pe bărbați drept responsabili cu curățenia în locuință, 1,2% cred că bărbații ar trebui să gătească, iar 3,5% au susținut că reprezentanții sexului tare ar trebui să spele vasele...

■ **Doina A. NEAGOE**

**Predispoziția la depresie - după 45 de ani**

„NHS Information Centre” din Marea Britanie a realizat recent un studiu, conform căruia un sfert dintre femeile de vârstă mijlocie sunt predispuse la tulburări mentale, de genul depresiei și anxietății.

Printre principalele cauze se numără oboseala generată de încercarea de a menține un echilibru între viața profesională și treburile casnice precum și stresul dat de înmulțirea cazurilor de îmbolnăvire în rândul rudelor apropiate. La declanșarea crizelor depresive mai contribuie și plecarea co-



piilor de acasă, care își întemeiază propriile familii. Pe lângă asta, tot mai multe femei între 45 și 50 de ani ajung să creadă că nu au realizat nimic important până la această vârstă, în condițiile în care, în prezent, standardele sunt extrem de

ridicate. Studiul a scos în evidență faptul că un sfert dintre femeile de vârstă mijlocie au suferit cel puțin o dată de crize de anxietate, atacuri de panică, depresie sau tulburări obsesiv compulsive.

■ **Doina A. NEAGOE**

**Patatas Bravas**

**Ingrediente:**

- cartofi
- ulei pentru prăjit
- Sos picant de roșii:**
- 500 gr roșii bine coapte
- 1 ceapă mică
- 1 frunza dafin
- 2-3 linguri maioneză
- 1 linguriță oțet de vin alb
- 1 linguriță rasă boia dulce
- 1/4 linguriță chili pudră (sau după gust)
- 1/4 linguriță chimion (cumin) măcinat
- 3-4 căței usturoi
- 4 linguri ulei
- sare, piper, puțin zahăr

**Preparare:**

Călim ceapa într-o lingură de ulei încins. Când s-a înmuiat, adăugăm roșiile decojite și tăiate bucăți mici (sau mixate în roboțel). Condimentăm cu sare și piper după gust, foaia de dafin și 1/2 linguriță de zahăr. Fierbem roșiile pentru 20 minute. Scoatem dafinul din sos și îl mixăm apoi în blender până devine foarte fin. Trecem sosul printr-o sită fină. Lăsăm să se răcească complet. Într-un mojar strivim cățeii de usturoi cu puțină sare mare până devin pastă. Adăugăm restul

de 3 linguri de ulei în fir subțire, amestecând mereu, până obținem o maioneză de usturoi. În sosul de roșii adăugăm maioneza de usturoi, maioneza (de ou) și restul condimentelor (boia, chili, cumin, oțet). Amestecăm bine și dregem sosul de sare dacă e necesar. Sosul poate fi păstrat la frigider timp de 2-3 zile. Cartofii se curăț și se taie cuburi (puteți calcula 2 cartofi de persoană). Se pun la fiert în apă cu sare timp de 10 minute din momentul în care fierbe apa. Se strecoară apoi și se lasă să stea până se încinge uleiul. Se încinge ulei mult foarte bine. Se prăjesc cartofii în acest ulei până încep să devină ușor rumeni și foarte crocanți la exterior. Se servesc cartofii prăjiți stropiți cu sos de roșii. ■



**horoscop**



**Berbecul**

Nu trebuie să fiți prieten cu toată lumea, dar un ton profesional și maniere elegante vă vor permite să păstrați relațiile necesare desfășurării unei activități corespunzătoare la locul de muncă. Sentimental - perioada este una relaxată.



**Taurul**

Nu are rost să continuați să sperați în ceva ce vi s-a refuzat categoric. Căutați alte oportunități de a obține ceea ce doriți, le veți găsi, fără nici o îndoială! Sănătatea este bună.

**Gemenii**



Trebuie să perseverați la locul de muncă, chiar dacă la început lucrurile par să vă fie potrivnice. Nesiguranța nu ar trebui să vă împiedice să obțineți ce vreți. Păstrați-vă receptivitatea la noutăți.

**Racul**



Căutați cu înfrigurare o excepție de la regula generală, care v-ar ajuta să demonstrați principiul în care credeți. Nu e nimic rău în asta, ba chiar e bine, ținând seamă de faptul că e vorba despre...dragoste!

**Leul**



Nu este ușor să câștigați aprobarea unei persoane, mai ales că aceasta este de sex opus, dar poate că nici nu trebuie. Ceea ce este important este să credeți dumneavoastră în ceea ce faceți! Financiar - este posibilă o surpriză plăcută.

**Fecioara**



Nu încercați să răspundeți criticilor, este inutil. Mai degrabă încercați să determinați oamenii să-și ia propriile decizii și să nu vă mai încarce pe dumneavoastră cu responsabilități în plus. Sănătatea este excelentă!

**Balanța**



Sunteți presat(ă) de o situație financiară, trebuie să o rezolvați și nu prea știți cum anume să procedați. Solicitați sfatul unei persoane de încredere, poate chiar ar fi bine să vă luați inima în dinți și să-i cereți niște bani! În plan sentimental - perioadă calmă.



**Scorpionul**

Este mai ușor să vă supărați decât să vă dați osteneala să înțelegeți cu adevărat intenția și motivele celuilalt. Trebuie însă să evitați complicațiile și să rezistați cât mai mult pe baricade, mai ales că este vorba despre persoana iubită.

**Săgetătorul**



Vi se forțează mâna, dar nu vreți să dați dovadă de slăbiciune. Lăsați lucrurile să se lămurească de la sine, oamenii vor vedea singuri care este adevărul. Sănătatea vă susține și în această perioadă.

**Capricornul**



Uneori vă bazați pe alții fără să vă dați măcar seama. Încercați să duceți chiar dvs. la bun sfârșit o sarcină profesională și veți vedea că veți fi apreciat(ă) de către cei din jur. Succes!

**Vărsătorul**



Nu excludeți posibilitatea de a schimba tactica de acțiune. Nu vă lansați în discuții contradictorii cu persoane asupra cărora argumentele nu au nici o putere, mai bine căutați soluțiile cele mai pașnice și mai ușor de pus în practică.

**Peștii**



Este uimitor cât de repede reușiți astăzi să finalizați un proiect care, până ieri, v-a dat serioase bătăi de cap. Trebuie să vă continuați munca cu aceeași abnegație și veți vedea că, în scurt timp, veți fi și recompensat(ă). Sănătatea este bună.

■ **ARIADNA**

**SUDOKU**

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

„Cel care face un rău are conștiința împăcată atât timp cât crede că nu e rău ceea ce a făcut.”

**CH. MONTESQUIEU**