

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. 33 de Mc. din Melitina; Sf. Cuv. Lazăr din Muntele Galison

Calendar greco-catolic: Sf. 33 Martiri din Melitina; Cuv. Lazăr Taumaturgul

Soarele răsare la ora: **07.24**
Soarele apune la ora: **17.07**

1867 - S-a născut Marie Skłodowska Curie, laureată a Premiului Nobel pentru Fizică și Chimie. A studiat împreună cu soțul ei, Pierre Curie, fenomenul radioactivității (1903) și a descoperit două elemente chimice: poloniu și radium (1911) (m.1934)

1877 - Începe asaltul final al trupelor române asupra reșetei Rahova

1879 - S-a născut revoluționarul rus Leon Troțki, autorul volumelor „Revoluția trădată” și „Stalin”, ambele lucrări antistaliniste (m. 21 august 1940)

1910 - A încetat din viață scriitorul rus Lev Tolstoi. („Război și Pace”)

1913 - S-a născut scriitorul francez Albert Camus: „Străinul”, „Ciuma”, „Starea de asediu” (m. 4 ianuarie 1960)

1917 - Revoluția bolșevică; la Petrograd, revoluționarii au înlăturat guvernul provizoriu.

1980 - A încetat din viață actorul american Steve McQueen. (n. 24 martie 1930)

1983 - A murit sculptorul Ion Jalea (n. 19 mai 1887)

Terapii

Plante de leac: fumarița

De la fumarița, în scopuri terapeutice, se utilizează planta întregă, fără rădăcină, recoltată în timpul înfloririi.

Planta conține acid fumaric, fumarină, alcaloizi, potasiu, tanin. Ceaiul de fumarița acționează ca sedativ, depurativ, tonic, colagog și coleretic, laxativ, febrifug, aperitiv, calmant și hipnotic. Este indicată în astenie, dischinezii biliare, colici biliare, cefalee, afecțiuni hepatice, constipație, obezitate, amenoree, ateroscleroză, febră, afecțiuni renale, oligurie, eczeme, acnee și artrită. Pentru utilizare, se prepară o infuzie slabă din 3 g plantă la o cană cu apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se beau 2 căni/zi. Ceaiul mai concentrat și folosit în cura prelungită are efect hipotonizant și de pier-



dere ponderală. Trebuie administrat cu prudență. Modul de acțiune al plantei diferă în raport cu timpul de administrare. Administrat zilnic, în primele 8 zile are efect tonic, aperitiv, depurativ. Se fac 2-3 cure de opt zile, cu pauză între cure de

10 zile. Continuând cura, peste 8 zile, până la 20 de zile, acționează ca și calmant și hipnotic, determinând somnolență și o încetinire a circulației sanguine.

■ Doina A. NEAGOE

Propolisul ajută în tratarea gastritelor hiperacide

Mierea de albine normalizează activitatea secretorie și motorie a stomacului.

Foarte bune efecte în gastritele cronice hiperacide și în ulcerul gastro-duodenal are propolisul, consumat ca atare sau sub formă de tinctură. Se iau

câte 20 g propolis, dimineața, pe stomacul gol, în 100 ml lapte cald. Cura durează până la ameliorarea și chiar vindecarea bolii. Tinctura se prepară din 20 g propolis la 100 ml alcool de 90 de grade.

Se amestecă, se pune într-un vas cu capac și se încălzește

până la 30-40°C. Încălzirea se repetă timp de 7 zile, după care se toarnă lichidul curat într-o sticlă brună, care se păstrează la frigider. Se consumă zilnic, pe stomacul gol, câte 20-30 de picături puse într-un pahar cu apă.

■ D.A.N.

Crochete cu șuncă

50 gr șuncă (sărată și crud-uscată)
1 ou
pesmet
mult ulei pentru prăjit
Sosul bechamel
2 linguri ulei
1 lingura ceapă tocată foarte mărunț

25 gr unt
1 lingură făină albă
125 ml lapte fierbinte
1 vârf cuțit nucșoară
sare, piper
Bucăți: 10

Preparare
Se toacă foarte foarte mărunț șunca. Fiind o șuncă crud-uscată, poate fi mai tare, așa că e important să o tăiați fin. Eu am dat pe răzătoarea mare jumătate din ea, iar restul am tocat-o mărunț cu cuțitul. Se poate măcina și în roboțel șunca, mai ales dacă pregătiți cantitate mai mare. Spaniolii folosesc șunca Serrano pentru aceste crochete, dar eu am folosit un mușchiuleț de manganliță crud-uscă care în plus era și puțin afumat.

Începeți uleiul și căliți în el ceapă tocată cât de fin puteți până aceasta aproape devine sticloasă. Adăugați untul și urmați pașii de preparare a sosului bechamel. La pasul 4 însă, lăsați mai mult de 1 minut să fiarbă sosul... acesta trebuie să se îngroașe până simțiți că se adună în jurul telului. Va dura cam 2 minute. Luați sosul de pe foc. Adăugați șunca mărunțită în sos și amestecați bine. La final, condimentați-l cu sare, piper (alb dacă doriți) și

nucșoară. Turnați sosul într-un vas cu capac și dați la frigider câteva ore (sau peste noapte), până se întărește și poate fi modelat. Poate fi păstrat 2 zile la frigider. Răsturnați sosul întărit pe o suprafață de lucru. Tăiați-l în dreptunghiuri cât de cât egale.

Bateți oul cu 1 lingură de apă/lapte și puțină sare într-un bol. Puneți pesmet din belsug într-o farfurie lată. Luați câte o bucată de aluat, dați-i forma de bilă sau rulo. Treceți rulo-ul prin ou, apoi prin pesmet. Aveți grijă să fie acoperită bine de pesmet pe toate părțile, altfel există riscul să se rupă și să curgă când le prăjiți... deci insistați bine cu pesmetul. Formați toate crochetele. Ele pot fi păstrate la frigider până când doriți să le prăjiți. Începeți foarte bine mult ulei. Prăjiți crochetele în baie de ulei (e mai bine să nu trebuiască să le întoarceți când le prăjiți fiindcă sunt foarte fragile; o baie de ulei este ideală). Se prăjesc foarte repede (cca 30 secunde). Când sunt rumene, le scoateți cu o paletă pe șervețele de hârtie. Se servesc calde. ■



horoscop



Berbecul

Este posibil să aveți mici probleme în afaceri, din fericire sunt trecătoare. Acasă, vă regăsiți liniștea și puteți, ca atare, să puneți la punct detaliile unei viitoare afaceri. Sănătatea este bună.

Taurul



Dimineată survin schimbări neprevăzute, nu este exclus să plecați la drum. Seara, s-ar putea să aflați că trebuie să dați niște bani unei rude apropiate. Procedați în consecință!

Gemenii



Începeți ziua cu multă ambiție de reușită în plan profesional. Acasă, e bine să evitați discuțiile în contradictoriu. Azi, colaborați foarte bine cu persoanele mai tinere. Evitați excesele alimentare.

Racul



S-ar putea ca un prieten apropiat să vă reproșeze că nu vă plătiți datoriile la timp. Păstrați-vă calmul și stabiliți-vă clar prioritățile. Nu refuzați ajutorul unei rude mai în vârstă! Primiți un cadou.

Leul



Vă faceți remarcat în societate și colaborați foarte bine cu cei din jur. Dorința de afirmare și voința puternică vă ajută să încheiați o afacere profitabilă, pe termen lung. Ar fi bine, totuși, să nu fiți prea critic cu partenerul.

Fecioara



Începeți ziua plin de inspirație, folosiți-o pe plan profesional și în afaceri. Relațiile sentimentale pot fi foarte bune dacă nu îi faceți reproșuri nejustificate persoanei iubite. După-amiază, vă vizitează un prieten.

Balanța



Dimineată sunteți irascibil și s-ar putea să vă purtați nedelicat cu persoana iubită. Controlați-vă, pentru că riscați să provocați o ceartă. Folosiți-vă potențialul intelectual, care este la cote maxime astăzi.

Scorpionul



Entuziasmul pe care îl arătați la serviciu vă poate atrage invidia unui coleg. S-ar putea să aveți discuții cu partenerul de viață, pentru că acordați prea multă atenție carierei. Încercați să clarificați cu calm toate neînțelegerile.

Săgetătorul



Din dorința de a obține venituri suplimentare, riscați să neglijați relațiile sentimentale și să vă certați cu partenerul. Gândiți bine înainte de a lua o hotărâre importantă. Încercați să găsiți o cale de mijloc!

Capricornul



Este posibil să plecați într-o călătorie neprevăzută, în interes familial. S-ar putea să aflați și lucruri care vă vor folosi în afaceri. Profitați de acest moment favorabil! Puteți avea succes pe plan social.

Vărsătorul



Sunt șanse să se producă evenimente neașteptate, care marchează schimbări favorabile în viața dumneavoastră. Dorința de afirmare și activitatea intelectuală intensă vă conduc spre succes, atât în societate, cât și la serviciu.

Peștii



Aveți șanse să obțineți rezultate deosebite cu prilejul unei călătorii de afaceri. Evitați discuțiile aprinse. După-amiază reușiți să faceți rost de bani pentru a continua o lucrare în casă, începută mai de mult.

■ ARIADNA

SUDOKU

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

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

Nu exista om care să nu-și exagereze durerea. (Seneca)