

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
† Sf. M. Mc. Serghe și Vah;
Sf. Mc. Iulian, Chesarie și Polihronie (Post)

Calendar greco-catolic:
Sf. m. Sergiu și Vach; [Preasfânta Fecioară Maria, Regina Rozariului].

Soarele **răsare** la ora: 07.40
Soarele **apune** la ora: 19.00

1885 - S-a născut fizicianul Niels Bohr, laureat al Premiului Nobel pentru Fizică în anul 1922; este cunoscut pentru contribuțiile aduse la înțelegerea structurii atomice și a mecanicii cuantice (m. noiembrie 1962)

1977 - Se adoptă cea de a patra constituție a Uniunii Sovietice

1993 - Fostul ministru român de Externe, Teodor Meleșcanu, a semnat, la Viena, Statutul Consiliului Europei și Convenția Europeană a drepturilor omului.

1993 - Mircea Dinescu și-a dat demisia din funcția de președinte al Uniunii Scriitorilor.

1994 - Naveta americană „Endeavour”, având la bord un echipaj format din șase astronauți, a decolat de la baza spațială de la Cape Canaveral (Florida), într-o misiune de supraveghere a mediului înconjurător al planetei.

1995 - PDSR a respins oferta CDR privind susținerea parlamentară în cazul în care renunță să guverneze alături de ceea ce s-a numit „cadrilateralul roșu”, format din PUNR, PSM și PRM.

Terapii

Leacuri pentru combaterea acneei

Indicate sunt măștile cu drojdie de bere, cu hrean sau ridichi rase în oțet, compresele cu infuzie din trei-frați-pătați (100 g/l), brusture (20-30 g/l), cicoare, urzici, teci de fasole, păpădie sau conuri de hamei.

Zona bolnavă se poate unge cu câteva picături de ulei de cuișoare, levănțică, cimbru sau coajă de lămâie. Un alt remediu este aplicarea locală a unei cataplasme din argilă fină (2-3 lingurițe) umezită cu apă și combinată cu esențe vegetale de maxim 10 picături din flori de rozmarin, scorțișoară, cedru sau trandafir. Se face o pastă groasă ca smântâna, care se întinde pe suprafața bolnavă și se lasă să se usuce. Apoi, se spală pielea cu apă caldă și se unge cu zeamă de lămâie. Se aplică de trei ori pe zi. Zona afectată



se mai poate unge, de două ori pe zi, cu alifie de propolis. ■ **Doina A. NEAGOE**

Maceratul de usturoi alungă gripa



Se macină (prin mașina de tocat carne) sau se zdrobesc 6-8 căpățâni de usturoi, se pun într-un borcan, se toarnă 1 l de apă rece și se amestecă.

Pentru a diminua mirosul și gustul usturoiului, se mai pun în borcan, tot măcinate sau zdrobite, două rădăcini mici sau două linguri cu frunze de pătrunjel. După cel puțin două ore,

din maceratul strecurat se beau, zilnic, până se termină cantitatea din borcan, câte 5-10 linguri sau înghițituri. Atenție: maceratul se strecoară pe măsură ce este consumat. Acest macerat este indicat atât preventiv, cât și în cazul când gripa s-a instalat. Celor bolnavi de gripă li se mai pot face și frecții cu macerat cald pe spate și pe mâini. Pentru aceasta se va prepara un alt litru de macerat. Celor care nu suportă mirosul de usturoi, li se pot pune comprese și face aceleași frecții pe tălpi. Dacă gripa este însoțită de frisoane și de febră, în urma acestui tratament frisoanele dispar în câteva ore, iar temperatura corpului revine la normal în 1-2 zile. Atât preventiv, cât și pentru vindecarea persoanelor gripate, se vor bea, zilnic, timp de 2-3 săptămâni, câte 3-4 căni de ceai cald de țintaură (infuzie, o linguriță de plantă mărunțită la o cană de apă clocotită) sau un amestec de trei plante, la alegere, dintre următoarele: țintaură, tei, cimbru, nalbă, patlagină (câte o linguriță de plantă la o cană cu apă). ■ **Doina A. NEAGOE**

horoscop



Berbecul

Implicarea în relația de cuplu este din ce în ce mai profundă, iar rezultatele nu vor întârzia să apară. Totuși, n-ar fi exclus să apară manifestări de gelozie ale partenerului. Profitați de timpul liber pentru a finaliza o activitate pe care o amânați de mai mult timp.



Taurul

Chestiunile sentimentale vor fi deosebit de importante în această zi. Relația cu persoanele de sex opus se va îmbunătăți și vă veți bucura de aprecierea acestora. Profitați de această conjunctură pentru a vă consolida relația cu ființa iubită, nu veți regreta.



Gemenii

Este foarte posibil să fie nevoie să reveniți asupra unor lucrări pe care le-ați considerat finalizate, dar care se vor dovedi într-un tot. Programul pentru această zi va fi plin și nu veți putea lăsa nimic pe planul al doilea. Seara s-ar putea să fiți foarte obosit.



Racul

Dovediți o robustețe fizică, lucru ce vă va ajuta în tot ce doriți să întreprindeți. În plus, optimismul de care dați dovadă va avea efecte pozitive asupra stării generale. Din punct de vedere mental, sunteți cam împrăștiat. Nu este o perioadă bună pentru a călători.



Leul

Nu vă simțiți prea în largul dumneavoastră și aveți tendința de a face reproșuri partenerului de suflet. Cel mai bine ar fi să dovediți mai multă înțelegere față de acesta. Spre sfârșitul zilei, ați putea afla o veste care vă va însenina chipul.



Fecioara

Proiectele pentru timpul liber făcute în compania ființei iubite vor înregistra unele modificări, ceea ce ar putea genera discuții în contradictoriu. Este posibil ca partenerul de suflet să aibă parte de un câștig material. Nu este un moment favorabil pentru a decide ce veți face cu banii.



Balanța

Nu este exclus ca o rudă apropiată să aibă o intervenție ce ar putea genera neînțelegeri în relația dumneavoastră cu ființa iubită. N-ar fi exclus nici ca unele chestiuni gospodărești să vă împiedice să vă petreceți timpul liber în compania persoanei iubite.



Scorpionul

Sunteți irascibil și gata în orice moment să vă ieșiți din fire. Evitați să dați curs impulsivității de moment care, mai mult ca sigur, vă va conduce pe căi greșite. Tratați cu toată seriozitatea o eventuală răceală! Nu este cazul să vă implicați în activități riscante, deoarece veți avea neplăceri.



Săgetătorul

Ar trebui să vă faceți cu atenție programul pentru această zi și să nu vă implicați în activități care să vă suprasolicite, mai ales din punct de vedere fizic. În cazul în care doriți să vă implicați în activități mai complicate, atenție, lucrurile ar putea lua o întorsătură neașteptată.



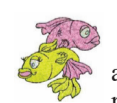
Capricornul

Dacă până acum ați avut unele probleme, acestea par a-și găsi rezolvarea sau măcar se vor ameliora. Energia fizică nu este deosebită, dar reușiți să v-o canalizați spre scopurile prioritare. Implicarea în activități sociale vă va da ocazia să vă relaxați.



Vărsătorul

Sunteți cam irascibil și ați putea greși cu ușurință în deciziile legate de activitățile în care sunteți angrenat. Atenție, căci impulsivitatea vă poate determina să faceți gesturi pe care ulterior le veți regreta. Vă veți bucura de simpatia persoanelor de sex opus cu care veți intra în contact.



Peștii

Vă confrunțați cu tot felul de situații stresante, dar, din fericire, veți reuși să găsiți rezolvări convenabile. Oricum, proiectele dumneavoastră pot fi puse în practică. În cazul în care doriți să semnați un contract, să obțineți o aprobare, șansa vă va surâde. ■ **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

„Bucuria și durerea măsoară rău orele: prima le face secunde, cealaltă secole.”

VICTOR HUGO

Zacuscă de pește

Timp de pregătire: 20 minute + 30 minute în sare; **Timp de preparare:** 60 minute

Ingrediente pentru 5 porții: 1,5 kg. pește (crap, somn, șalău, păstrăvi, nisetru, etc.); 200 g. ceapă; 400 g. arpagic mic; 500 g. ciuperci; 500 g. castraveți murați; 100 g. pastă de roșii; 200 g. măsline negre; 150 ml. vin alb sec; 200 ml. ulei; 50 ml. oțet de vin; 50 ml. suc de lămâie; 1 foaie de dafin; 3 g. cimbru praf; 2 g. enibahar; 2 g. piper; 20 g. sare. **Pentru ornat:** - 2 ouă răcoapte, 1 lămâie.

Modul de preparare:

Peștele curățat de solzi, eviscerat se spală în mai multe ape reci, se taie în felii, se zvântă bine cu un șervet uscat. Peștele mare este mai bine să fie filetat și îndepărtate toate oscioarele. Feliile de pește se stropesc cu suc de lămâie, se prăjesc de jumătate în ulei înfierbântat și se păstrează separat la cald. Ceapa și arpagicul, se curăță, se spală, ceapa se taie peștișori, iar arpagicul se lasă întreg și se căleşc în ulei înfierbântat până devin sticloase, apoi se sting cu supă de zarzavat fierbinte. Ciupercile se curăță, se spală, se taie în felii subțiri și se căleşc în puțin ulei înfierbântat, până scade complet sucul

lăsat de aceste, apoi se scot separat într-un vas. În grăsimea rămasă se călesc și castraveții murați, curățați de coajă și eventual de semințe și tăiați în cubulețe mici. Măslinile se desărează prin introducerea lor câteva minute în apă fierbinte. Într-un vas termorezistent se amestecă toate ingredientele pregătite, ceapa, arpagicul, ciupercile, castraveții murați, măslinile. Se adaugă pasta de roșii diluată în vinul alb sec, oțetul, foaia de dafin, enibaharul, piperul măcinat și puțină sare și se fierb înăbușit 20 de minute. Peste acest ragut de legume se așează feliile de pește prăjit și se introduce vasul în cuptorul preîncălzit la 180°C pentru 25 de minute. Se servește rece, decorată cu rondele de ouă răcoapte și felii de lămâie. ■

