

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: A treia zi de Crăciun; †) Sf. Ap. Întâiul Mc. și Arhid. Ștefan; Sf. Cuv. Teodor Martirisitorul (Harți)

Calendar greco-catolic: Sf. Arhidiacon Ștefan, primul Martir Cuv. Teodor Martirisitorul (Ap. Fap 6, 8-15; 7, 1-5 și 47-60; Ev. Mt 21, 33-44) (Harți)

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

1587 - Sigismund al III-lea Vasa este încoronat rege al Poloniei. Va domni 45 de ani și va rămâne în istorie drept o figură extrem de controversată.

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.

1806 - Constantin Ipsilanti revine la București. El organizează o oaste destinată să-i permită realizarea planului său, de constituire a unui regat al Daciei format din Moldova, Țara Românească și Serbia.

1831 - Charles Darwin a început a doua călătorie în America de Sud la bordul navei regale HMS Beagle.

1918 - Discursul pianistului Ignacy Paderewski a declanșat insurecția din Polonia Mare.

Terapii

Plante care te scapă de stres

Stresul se poate manifesta prin bătăi rapide ale inimii, iritabilitate, apetit scăzut sau ridicat.

Plantele cu efect relaxant precum levănțica, mușetelul, verbina sau gura lupului pot fi preparate sub formă de ceaiuri care reduc tensiunea și stresul nervos. Talpa-gâștei are proprietăți asemănătoare valerianei.

Se folosește pentru reglarea bătăilor inimii de origine nervoasă, tulburări de menopauză, liniștirea stărilor de sufocație în astmă, precum și reglarea presiunii sângelui, făcând să scadă tensiunea arterială. Se recomandă în toate stările în care organele sunt antrenate de o excitație nervoasă.

Mărarul tratează insomnia

Mărarul este apreciat pentru proprietăților sale terapeutice, printre care se numără îmbunătățirea digestiei, tratarea insomniei ori protejarea sistemului osos.

Mărarul este folosit pentru tratarea insomniilor datorită complexului de vitamina B, care stimulează secreția hormonilor și a enzimelor răspunzătoare pentru reglarea somnului, având efecte calmante asupra întregului organism.



Se poate folosi sub formă de ceai, 15 g de plantă mărunțită la 200 g apă. Se iau 3-5 linguri pe zi. De asemenea, preparatele din păducel au însușirea de a regla tulburările nervoase ale inimii, exercită o acțiune calmantă asupra sistemului nervos, având în același timp și

proprietatea de a scădea puțin tensiunea arterială. Ceaiul de flori se prepară prin infuzie. O linguriță de flori se opărește cu 250 g apă clocotită. După 15 minute, ceaiul se strecoară, se îndulcește și se bea în cursul unei zile.

■ Doina A. NEAGOE

Bea în fiecare seară, înainte de culcare, o infuzie de mărar pe care dintr-o linguriță de semințe și 1 cană cu apă fierbinte, pe care o strecoară după 15 minute. Mărarul are proprietăți antiinflamatoare, cu beneficii în inflamațiile dureroase precum artrita. Ca tratament, se poate lua 21 de zile 1 linguriță de pulbere de mărar, de 2 ori pe zi, care se ține puțin sub limbă înainte de a fi înghițită. Această se obține prin măcinarea semințelor și a inflorescențelor uscate. Semințele și frunzele

de mărar sunt folosite pentru a avea o respirație proaspătă. În același timp, uleiurile esențiale au efecte bactericide, antioxidante și dezinfectante. De aceea, se recomandă consumul lor în cazul infecțiilor microbiene dezvoltate la nivelul cavității bucale, reușind să reducă deteriorarea gingiilor și a dinților. Ca remediu se folosesc frunzele proaspete, care se mestecă pentru câteva minute.

■ Doina A. NEAGOE

Budincă de tăieței cu mac

Ingrediente:

250 gr tăieței lași
25 gr unt topit
4 ouă
175 gr zahăr
300 gr smântână acru/fermentată (25%)
coaja rasă de la 1 lămâie
1 linguriță esență de vanilie
50 gr stafide
50 gr mac macinat
2 linguri miere
25 gr unt

Preparare

Se fierb pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Se scurg și se amestecă cu 25 gr unt topit. Se lasă să se răcorească. Stafidele se înmoaie în apă caldă (adăugați rom dacă doriți). Se rade coaja de la 1 lămâie. Se macină macul cât mai fin în mașina de cafea. Se separă gălbenușul de albușul ouălor. Se pun gălbenușurile cu 150 gr zahăr într-un bol. Se freacă cu mixerul până zahărul e topit și obțineți o cremă galben-pal destul de groasă (cca 5 minute). Se adaugă peste gălbenușuri smântână, esență de vanilie, coaja rasă de lămâie și stafidele scurse. Se amestecă ușor. Se pun albușurile în alt bol și se bat până obțineți o spumă moale, care încă nu stă pe tel. Se adaugă 25 gr zahăr și se bat în continuare până spuma stă pe tel. Se adaugă spuma de albușuri peste crema de gălbenușuri-smântână în trei tran-

șe, amestecând ușor cu telul. Se adaugă compoziția obținută peste pastele fierte în trei tranșe, amestecând cât mai ușor să nu se lase spuma.

Se pune 1/3 din paste într-o tavă de aproximativ 28 x 18 cm (am pus hârtie pe fundul ei și am uns-o cu ulei pe margini). Se presară cu 1/2 din macul macinat. Se picură deasupra 1 lingură de miere. Se așază deasupra 1/2 din pastele rămase. Se presară restul de mac și se picură încă 1 lingură de miere. La final se acoperă totul cu restul de paste. Se pun bucățele de unt (25 gr) peste paste, pe toată suprafața tăvii. Se coace totul la 160C timp de 40 minute. Se lasă să se răcorească apoi se poate felia. E bună caldă sau rece. Se păstrează acoperită cu folie de plastic ca să nu se usuce. E bună și a doua zi. ■



horoscop

Berbecul



Încercați să vă schimbați comportamentul față de persoana iubită. Unele întârzieri vor crea mici probleme în sânul familiei. Seara veți fi romantici și poate faceți chiar declarații neașteptate chiar și pentru dvs. În plus, azi vă puteți aștepta la vești bune în plan financiar.

Taurul



Meditația vă poate ajuta să descoperiți un mod inovator de a vă realiza un vis. Proiectele ce v-ar putea aduce perspective noi ar trebui să fie pe ordinea de zi. Puteți cere sprijinul unui prieten apropiat, nu vă va refuza, este vorba despre o afacere care pare a fi una primăitoare.

Gemenii



Aveți tendința să vă lăsați influențat de unele vise și asta nu pare să vă dezavantajeze. E posibil ca o persoană apropiată, pe care viața a dezamăgit-o, să vă ceară sprijinul, nu ezitați să-I intindeți o mână de ajutor, nu veți regreta. Atenție la regimul alimentar!

Racul



Pe parcursul zilei, câteva adevăruri vor ieși la lumină și vă vor ajuta să înțelegeți unele probleme care până mai ieri erau neclare. Acasă, e bine să fiți sincer cu partenerul, spuneti-I problemele care vă frământă, va fi mult mai ușor să găsiți cea mai bună soluție pentru probleme.

Leul



Vă caracterizează o stare de calm, care vă poate ajuta să-i înțelegeți mai bine pe cei care vă iubesc. Vă puteți supăra spre seară pe un coleg sau pe o rudă, dar este ceva trecător. Financiar, noutățile se lasă așteptate. Deocamdată, astrele vă sfătuiesc la răbdare. Atenție, însă, la sănătate!

Fecioara



Evitați ofertele financiare incerte care vă trag în jos și vă debusolează financiar. Spre seară, în contextul unei discuții, riscați să răniți sentimentele unei persoane dragi. Atenție maxima la ce vorbiți, nu e cazul să dezvăluți secrete care nu sunt ale dumneavoastră!

Balanța



Pasiunea este cea mai bună cale pentru dumneavoastră de a vă elibera de tensiune. Veți avea ocazia de a descoperi competențe noi în ceea ce vă privește, inclusive pe linie profesională.

Scorpionul



Ziua de mâine vă va aduce noi oportunități. Fiți atent la tranzacțiile financiare. Nu orice proiect care pare bănos vă poate aduce un câștig financiar mult-așteptat. Inarmați-vă cu multă răbdare, la final veți fi învingători, chiar dacă acum vă vine greu să credeți acest lucru.

Săgetătorul



Organizați-vă în așa fel încât să nu intrați în criză de timp. E o zi ideală pentru a pune în acțiune unele planuri. Nu stați pe gânduri să vă exprimați propriile opinii atunci când vine vorba de muncă.

Capricornul



Aveți șanse mari de avansare, în special în plan profesional. Veți simți că sunteți solicitat din mai multe direcții, însă puteți rezolva totul cu puțină organizare. Reușiți să vă echilibrați din punct de vedere emoțional și vi se deschid noi uși. Acasă, vizita cuiva vă va da peste cap planurile făcute

Vărsătorul



La serviciu, e posibil să generați o conversație care vă va ajuta să rezolvați o problemă importantă cu care v-ați confruntat în ultima perioadă. Ați putea obține o perspectivă mai realistă asupra lucrurilor dacă veți opta să discutați despre problemele dv.

Peștii



La serviciu astăzi, nu vă propuneți să răspundeți la toate apelurile pe care le veți primi. Este posibil ca o persoană mai în vârstă din familie să se confrunte cu unele probleme care vă vor supăra.

■ ARIADNA

SUDOKU

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

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

Adevăratele pasiuni sunt cele pe care le ascunzi.

(G. Sand)