

**Calendarul zilei**

**Calendar creștin ortodox:** Sf. Sfințit Mc. Teopempt și Sf. Mc. Teonas; Sf. Cuv. Sinclitichia (Ajunul Bobotezei) (Post negru)

**Calendar greco-catolic:** Ajunul Botezului Domnului. Sf. m. Teopempt și Teona; Sf. cuv. Sinclitica. Post și ajun.

Soarele **răsare** la ora: 08.18  
Soarele **apune** la ora: 16.58

**1716** - Nicolae Mavro-cordat a fost numit domn al Țării Românești, acesta reprezentând momentul instaurării regimului fanariot în Țara Românească.

**1859** - Adunarea Electivă a Moldovei l-a ales în unanimitate ca domnitor pe colonelul Alexandru Ioan Cuza, participant la Revoluția de la 1848 și la lupta pentru Unirea Principatelor.

**1878** - S-a născut scriitorul Emil Gârleanu ("Nucul lui Odobac", "Din lumea celor care nu cuvântă") (m. 2 iulie 1914)

**1968** - Alexander Dubcek devine liderul regimului din Cehoslovacia. Începutul mișcării cunoscute sub numele de "Primăvara de la Praga".

**1990** - A fost înființat prin Decretul CFSN (nr.15) Ministerul Muncii și Ocrotirii Sociale. Mihnea Marmeliuc a fost numit ministru.

**1997** - Trupele Ministerului rus de Interne s-au retras de pe teritoriul Republicii separatiste Cecenia, conform ordinului semnat în luna octombrie 1996 de președintele rus Boris Elțin.

**2004** - Olandezul Jaap de Hoop Scheffer a preluat funcția de secretar general al NATO.

**Terapii**

**Ceai de scorțișoară pentru durerile de gât**

**Dacă durerile de gât nu sunt foarte puternice, natura îți oferă o mulțime de remedii pentru a le calma.**

Ceaiurile călduțe sunt cele mai bune în aceste situații: lichidul ajută la calmare și grăbește vindecarea. Nu există nicio interdicție împotriva băuturilor călduțe, cu excepția celor care conțin cafeină. Poți alege ce vrei: ceaiuri de plante, cafeaua decofeinizată, supă de pui sau apă caldă cu lămâie și cu miere. Dacă ai nasul înfundat, inhalarea vaporilor de la o băutură caldă te va ajuta să respiri mai bine. Dintre ceaiuri, cele mai indicate sunt: cel de muștel (un antibiotic natural pe care îl poți folosi și ca gargară), de tei (un excelent calmant), de măghiran și de scorțișoară.

Cel mai bun ceai de scorțișoară este cel preparat în casă:



fierbi o linguriță de scorțișoară la o cană cu apă, la care adaugi un vârf de cuțit de piper și două lingurițe cu miere. Mai poți amesteca două-trei picături de ulei de scorțișoară cu o linguriță de miere. Și ceaiul de caprifoi poate fi de mare ajutor.

Acesta se prepară infuzând o ceașcă de flori de caprifoi la un litru de apă timp de 10 minute. Are un efect calmant, diuretic, laxativ, antimicrobian și ajută la expectorație. Se beau patru căni zilnic.

■ **Doina A. NEAGOE**

**Nucile, sursă de acizi grași**

**Specialiștii în domeniu spun că nucile sunt o sursă importantă de acizi grași. Ele au în compoziție omega 6, omega 3 și acid oleic.**

De asemenea, nucile sunt bogate și în săruri minerale precum potasiu, fosfor, cupru, zinc, calciu, magneziu, fier, seleniu și iod. Pe de altă parte, este bine de știut că acestea conțin și cantități impresionate de vitamina C, E și de caroten, dar și vitamine din complexul B. Așa că din alimentația ta nu ar trebui să lipsească acest aliment atât de benefic pentru sănătatea ta. Totodată, una



dintre proprietățile benefice pentru organism este și faptul că nucile reduc riscul de diabet de tip 2. Sunt studii care au demonstrat că acesta se diminuează cu 30% la persoanele

care obișnuiesc să consume 30 de grame de nuci pe zi. Așa că acesta este încă un motiv în plus pentru care și tu ar trebui să consumi nuci.

■ **Doina A. NEAGOE**

**Salată de pește cu țelină și maioneză**

**Ingrediente pentru 5 porții:** 500 g. țelină, 200 g. maioneză, 30 g. muștar, 5 g. zahăr pudră, 4 cutii fileuri de sardine în ulei, 30 g. pudră de homari. **Sosul:** 50 ml. ulei de măsline, 50 ml. oțet roșu, 30 g. pastă roșii. **Decor:** trandafiri din coajă de roșii și asmățui. **Modul de preparare:** țelina se curăță, se spală, se trece prin răzătoarea cu găuri mici și imediat se introduce în apă cu suc de lămâie să nu oxideze. Se scoate din apă, se stoarce bine și se amestecă cu maioneza care a fost amestecată cu muștar și pudră de zahăr. Pentru frumu-

șetea servirii, țelina cu maioneză se așază într-un cerc de tablă cu diametrul de 12 cm. pus pe farfuria din care va fi servită. Deasupra se așază fileuri de pește scurs de uleiul din conservă și se presară deasupra pudră de homari. Se decorează pe mijloc cu crenguțe de asmățui peste care se pun trandafiri din coajă de roșii. Se ridică cercul și în jurul țelinei cu maioneză se toarnă în șuviță subțire un sos care se prepară din ulei de măsline amestecat cu oțet roșu și puțină pastă de roșii. Se condimentează cu puțin cimbru și zahăr. ■



**horoscop**

**Berbecul**



Aveți o zi foarte încărcată, cu multe probleme de rezolvat. Ambiția și ideile originale vă ajută să duceți totul la bun sfârșit. Relațiile cu cei din jur sunt excelente.

**Taurul**



Aveți succes în activitățile legate de cămin și în afaceri. Sunteți dornic să faceți schimbări în casă și pe plan financiar. Nu vă puneți speranțe prea mari în banii pe care trebuie să îi primiți dintr-o afacere!

**Gemenii**



Dimineață vă este imposibil să vă respectați programul. S-ar putea să vă întâlniți cu un fost coleg și să vă petreceți după-amiaza cu el. Rezolvați problemele financiare de care nu ați avut timp până acum.

**Racul**



Survini evenimente neașteptate, care vă împiedică să vă respectați programul. S-ar putea să primiți musafiri sau să plecați în vizită la rude. Sunteți ajutat să rezolvați o problemă legată de cămin.

**Leul**



Simțiți nevoia să faceți o schimbare în casă. Va trebui să faceți mai multe drumuri scurte cu partenerul de viață. Trebuie să vă organizați mai eficient. Profitați de ajutorul pe care vi-l oferă o rudă mai în vârstă!

**Fecioara**



Zi bună mai ales pentru preocupări artistice. Intuiția și sensibilitatea vă stimulează creativitatea. Aveți mari șanse de reușită pe plan profesional, intelectual, dar și sentimental. Spre seară, sunteți invitat la prieteni.

**Balanța**



Grație intuiției și sensibilității, astăzi puteți avea succes pe plan profesional și social. Profitați de acest moment favorabil! S-ar putea să plecați într-o călătorie neprevăzută, în interes de familie.

**Scorpionul**



Nu vă lăsați afectat de lipsa de corectitudine a cuiva din anturaj! Nu promiteți nimic dacă nu sunteți sigur că puteți să vă țineți de cuvânt. După-amiază vă simțiți mai în largul dumneavoastră, mai ales după ce aflați că veți avea musafiri dragi.

**Săgetătorul**



Sunteți foarte optimist și aveți o imaginație de invidiat. Vă nemulțumește faptul că nu aveți fonduri suficiente pentru a începe o afacere. Puneți-vă inventivitatea la lucru! După-amiază s-ar putea să suferiți o dezamăgire sentimentală.

**Capricornul**



Puteți face planuri de viitor și începe noi activități în domeniul social. Aveți o sensibilitate mai mare decât de obicei. Vă simțiți foarte bine în compania prietenilor și a persoanei iubite. Nu luați decizii importante în grabă!

**Vărsătorul**



Astăzi au loc schimbări în bine pe plan social și profesional. Rezolvați și câteva probleme legate de casă. Spre seară, aveți ocazia să rezolvați o problemă sentimentală mai veche. Ascultați-vă intuiția!

**Peștii**



Intuiția vă ajută să rezolvați cu bine problemele de serviciu. Cu colegii de serviciu și șefii vă înțelegeți foarte bine, ba chiar vă susțin. După-amiază primiți vizita unor prieteni care vă propun să plecați într-o călătorie.

■ **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**

„Prăbușirile unui om se măsoară întotdeauna după înălțimea la care se ridicase.”

Honoré de BALZAC