

Calendarul zilei

**Calendar ortodox:** Sf.M. Mc Eustatie și soția sa Teopista cu cei 2 fii: Agapie și Teopist

**Calendar greco-catolic:** Sf M Eustațiu și soția sa, Teopista cu fiii lor: Agapiu și Teopist

Soarele **răsare** la ora: 07.17  
Soarele **apune** la ora: 19.34

**1459** - Prima mențiune documentară a cetății Bucureștilor într-un hrisov al lui Vlad Tepeș, domn al Țării Românești.

**1842** - S-a născut fizicianul și chimistul englez Sir James Dewar, cel care a inventat, în 1898, recipientul pentru păstrarea gazelor lichificate, care îi poartă numele - „vasul Dewar” (termosul). (m. 1923)

**1853** - S-a născut Chulalongkorn, regele Thaiandei (1868-1910), cunoscut sub numele de Rama al V-lea (m. 23 octombrie 1910)

**1863** - A încetat din viață filologul și scriitorul german Jakob Grimm, fondatorul filologiei germane (n. 4 ianuarie 1785)

**1909** - A încetat din viață poetul Gheorghe din Moldova (Gheorghe Kernbach), a făcut parte din grupul de literați apropiați lui B.P. Hașdeu care a început redactarea primului dicționar etimologic al limbii române. (n. 1863)

**1915** - A încetat din viață omul de cultură și teologul Ioan Micu Moldovan, membru al Academiei Române; a desfășurat o intensă activitate politică și culturală pentru emanciparea românilor transilvăneni, fiind unul dintre autorii „Declarației” de la Blaj (n. 13 iunie 1833).

**1974** - A fost inaugurat drumul național Transfăgărășan, care cuprinde cel mai lung tunel rutier din România (887 m), situat la cea mai mare altitudine din țară 2.045 m.

Terapii

Remedii împotriva insomniei

Semințele de mărar sunt un remediu foarte eficient împotriva insomniei: 50 g semințe de mărar se fierb 15-20 de minute, la foc mic, în 1/2 l de vin, apoi se lasă la infuzat o oră. Se strecoară și se bea câte 50-60 ml, înainte de culcare. Efecte deosebite în combaterea insomniei are și hameiul: se pun 2 linguri de muguri de hamei într-un pahar cu apă fierbinte, se lasă la infuzat 4 ore, apoi se strecoară; se bea câte un pahar de infuzie seara, înainte de culcare. La fel de eficientă este și tinctura din o parte muguri de hamei în 4 părți alcool de 50E; se lasă la macerat 2 săptămâni într-un loc întunecos, apoi se strecoară. Se iau câte 5 picături de tinctură la o lingură de apă, de 2 ori/zi, înainte de masă.

■ Doina A. NEAGOE



Uleiul de nucă reduce acumularea de colesterol

Cura cu miez de nucă este indicată, ca adjuvant, în tulburările de stomac și intestinale: ulcere, dispepsii, iritații, pirozis, diaree, constipație. Sfârâmat la mixer sau făcut pudră, miezul de nucă nu provoacă iritație.

În cură, doza maximă, nu trebuie să depășească 100 g pe zi, timp de o lună, sau 100 g o dată la două zile, timp de două luni. Se mestecă îndelung. Extras și folosit cândva în gospodăriile țărănești, uleiul de nuci este astăzi greu de găsit. Dar, de acest ulei ar putea profita toți cei care suferă de hipercolesterolemie și sunt predispuși la ateroscleroză, căci uleiul de nuci se situează pe primul loc între uleiurile nesaturate, înaintea uleiului de soia (50-60 la sută) și al celui de porumb (40-50 la sută), pentru proprietățile sale anticolesteroleice. În caz de hipercolesterolemie, este indicată o cură de 8-10 zile/lună, cu 2 linguri luate dimineața, pe nemâncate. Are și proprietăți tonice. Este indicat doar uleiul presat la rece. Gustul său este extrem de apreciat de către

cunoscători. Doza de consum curent oscilează între 20 și 40 g/zi.

■ Doina A. NEAGOE



SUDOKU

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

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 spune puțin în vorbe multe, ci mult în vorbe puține.”

PITAGORA

horoscop



Berbecul

În plan afectiv nu aveți de ce să vă plângeți, deși entuziasmul sentimental este sub nivelul obișnuit. Veți fi tentat să vă implicați în diverse activități pe care nu veți dori să i le dezvăluiri partenerului de suflet, dar în acest caz nu faceți decât să vă complicați singur existența. Ar fi bine să faceți unele schimbări.



Taurul

Nu este o perioadă bună pentru a vă implica în speculații, deoarece este posibil să aveți parte de tot felul de încurcături. De asemenea, fiți cu mare băgare de seamă, căci există o persoană care încearcă să vă pună bețe-n roate. Relația cu prietenii evoluează cum nu se poate mai bine.



Gemenii

Nu vor ieși toate așa cum vă doriți, dar acest lucru nu vă va deranja într-o prea mare măsură. Veți avea unele discuții constructive cu ființa iubită, referitoare la programul pentru timpul liber. Până la urmă, veți reuși să o convingeți să vă accepte punctele de vedere. Atenție la sănătate.



Racul

Colaborările vă vor avantaja într-o bună măsură, dar ar fi bine să nu vă grăbiți să acceptați chiar orice propunere care vi se va face. Veți avea posibilitatea să puneți la punct un proiect important. Poate fi vorba de o lucrare la serviciu sau de o afacere. În familie vor avea loc câteva evenimente placute.



Leul

În cazul în care doriți să plecați într-o călătorie, șansa vă va favoriza și veți avea numai de câștigat în urma acestei deplasări. Prietenii sau rudele aflate pe alte meleaguri vă vor da tot felul de semnale, ceea ce vă va face mare plăcere. Pentru a finaliza o activitate, aveți nevoie de sprijinul prietenilor.



Fecioara

O rudă apropiată vă va aduce la cunoștință o informație care vă va binedispune. Proiectele pe care vi le-ați făcut pentru timpul liber vor înregistra unele modificări, care însă vă vor bucura. În cazul în care aveți o suferință cronică, s-ar putea ca aceasta să revină în atenția dumneavoastră.



Balanța

Există toate condițiile pentru a avea o realizare în plan familial. Chiar dacă nu este vorba de o reușită spectaculoasă, se va vedea măcar că nu ați muncit degeaba în ultimul timp. În a doua parte a zilei este posibil să revedeți o cunoștință cu care nu v-ați mai văzut de multă vreme.



Scorpionul

Problemele cu care v-ați tot confruntat tind să se accentueze. Ați putea avea și o realizare de mai mici dimensiuni, dar care vă va demonstra că nu ați muncit degeaba în ultimul timp. Oricum, prietenii vă vor fi de un real sprijin. Prudența de care dați dovadă în general v-ar putea fi și astăzi de mare folos.



Săgetătorul

Astăzi dați dovadă de mai multă sensibilitate decât în mod obișnuit, iar micile neînțelegeri cu ființa iubită vă marchează puternic. Spre sfârșitul zilei vă veți simți mai relaxat în plan sentimental. Pe cât posibil, evitați discuțiile în contradictoriu, indiferent de domeniu. Relaxarea ar trebui să fie pe primul plan astăzi.



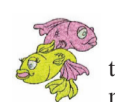
Capricornul

Cheltuielile vor fi mari, probabil chiar peste așteptări. Nu vă implicați în nici un caz în activități financiare riscante. În ceea ce privește activitățile de divertisment, aveți toate șansele să vă puneți în practică proiectele pe care le-ați făcut în compania partenerului de suflet. Sfaturile celor din familie se vor dovedi inspirate.



Vărsătorul

Activitățile sociale vă vor face mare plăcere, mai ales că vă vor da posibilitatea de a vă întâlni cu prietenii, de a vă distra, de a vă relaxa. N-ar fi exclus să cunoașteți o persoană care vă va fi de un real folos în viitorul apropiat. Ceva mai multă atenție va trebui să acordați chestiunilor legate de sănătate.



Peștii

Traversați o perioadă bună, dar rezultatele pe care le așteptați se vor vedea ceva mai târziu. Și astăzi răbdarea va trebui pusă pe primul plan. Din punct de vedere sentimental, ați putea avea unele realizări. Farmecul personal va ieși din nou în evidență, dar mare atenție, nu este cazul să faceți schimbări în această direcție.

■ ARIADNA

Saramură de pește cu mămăliguță

**Ingrediente pentru 5 porții:** 5 crapuri sau carăși cu cap (cca.500-600 g. buc.) sau 2 kg. biban cu cap, sau 1 crap mare de 2-3 kg; 30 g. sare fină; 100 g. sare grunjoasă;

**Saramura clasică:** 1 l. supă concentrată de zarzavat (cub); 20 g. sare; 1 g. boia de ardei iute; 15 g. ardei iute; 30 ml. ulei; 1 fir mic de cimbru.

**Saramura moldovenească:** 300 ml. bulion de roșii; 15 g. sare; 1 g. boia de ardei iute; 1,5 g. ardei iute; 5 frunze de țelină; 1 lămâie; 1 foaie de dafin; 20 g. usturoi; 2 g. praf de cimbru.

**Modul de preparare:** Crapul sau carasul se curăță de solzi, se despică în două, se scot intestinale, se spală în câteva ape reci, se scot branhiile și osul amar de la cap, se sarează și se lasă să stea 30 de minute.

Bibanul se despică, se scot intestinale. Se spală bine și se

sărează și numai după ce a fost prăjit pe plită cu sare sau grătar se curăță de solzi. Crapul sau carasul curățat și sărat se frige pe o plită pe sare grunjoasă sau pe grătar. Când peștele s-a prăjit se introduce în vasul cu saramura preferată.

**Saramura clasică:** Se fierbe un litru de supă concentrată de zarzavat, se pune în ea un fir de cimbru, ardeiul iute tăiat în rondele, boiaua de ardei iute, sare și puțin ulei.

**Saramura moldovenească:** Bulionul de roșii îndoit cu apă se fierbe puțin cu usturoiul curățat, spălat și zdrobit, praful de cimbru, sare și spre sfârșit se pun în saramură crenguțe de frunze de țelină și rondele de lămâie.

**Mămăliguța:** Se prepară din 1,3 l. apă sărată în clocot și 400 g. mălai.

Mămăliguța se răstoarnă pe o planșetă de lemn și se taie cu ață. ■

