

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Mc. Ierotei, Ep. Atenei; Sf. Mc. Domnina, Audact și Calisten

Calendar greco-catolic: Sf. ep. Ieroteu; [Sf. Francisc de Assisi].

Soarele răsare la ora: 07.35
Soarele apune la ora: 19.05

1873 - S-a născut matematicianul Gheorghe Țițeica, considerat pe plan mondial unul dintre fondatorii geometriei diferențiale centro-afine; este unul dintre creatorii școlii matematice românești; a fost membru al Academiei Române și vicepreședinte al acestuia (iunie 1924 - iunie 1925) (m. 5 februarie 1939).

1923 - S-a născut actorul american de film Charlton Heston. Este cunoscut pentru rolurile sale din "Planeta maimuțelor" (1968) și „Ben Hur” (1959) (m. 5 apr. 2008)

1943 - S-a născut actorul și cântărețul Florian Pittiș, actor la Teatrul "L. S. Bulandra" („Hamlet”, „Căinele grădinărilor”, „Cântec despre mine însumi”); a fost, de asemenea, realizator de emisiuni radio (d. 5 august 2007)

1970 - A încetat din viață Janis Joplin, legendă a muzicii rock (n. 19 ianuarie 1943).

1992 - Au fost comunicate rezultatele alegerilor prezidențiale din 27 septembrie, primul tur de scrutin. Ion Iliescu și Emil Constantinescu au ocupat primele două poziții, urmând să se întâlnească în al doilea tur de scrutin.

Terapii

Algele marine și sănătatea

Algele marine sunt organisme complete și autonome prin fotosinteza lor. De aceea, în masa lor se acumulează selectiv, din apa mării, foarte multe elemente chimice în forme organice ușor asimilabile de către organismul uman: fosfor, sulf, magneziu, potasiu, fier și altele.

Toate aceste elemente sunt necesare ca factori activi în componența vitaminelor (de exemplu vitamina B12 cu cobalt) sau intră în felurite enzime. Algele mai conțin și cele mai importante vitamine: A, B, D1, D2, B12, E, K, F, PP. Pentru sinteza de proteine, algele conțin toți aminoacizii, inclusiv pe cei esențiali (care se găsesc numai în corpul animalelor), fie în compoziția proteinelor lor, fie liberi și preluați imediat în proteosin-



teza din corpul nostru. Algele mai conțin glucide și lipide de mare folos pentru hrana noastră. Conțin chiar și substanțe antibiotice. Alga Cystosyra, abundentă în Marea Neagră, conține mult iod, care combate bolile glandei tiroide și reglează creșterea și metabolismul organismului uman. Ca efecte terapeutice, folosul algelor marine se resimte prin combaterea anemiilor, asteni-

ilor, tulburărilor glandelor (nu numai ale tiroidei), a afecțiunilor cardiace, arterosclerozei, a unor afecțiuni pulmonare, a tulburărilor circulatorii. Ca și legumele, algele pot fi considerate alimente-medicament. Cea mai cunoscută algă marină „verde-albăstruie”, intens recomandată și utilizată în terapie este Spirulina, deja consacrată ca medicament.

■ Doina A. NEAGOE

Cicoarea stimulează activitatea cerebrală

De la cicoare, în scop terapeutic, se folosesc atât părțile aeriene, cât și rădăcina.

Cicoarea este înlocuitorul tradițional al cafelei, fiind foarte asemănătoare la gust cu aceasta, stimulând activitatea cerebrală, fiind indicată pentru susținerea activităților in-

telectuale intense, favorizând concentrarea mentală. Mai stimulează sistemul nervos, fiind un remediu eficient contra stărilor de somnolență și astenie. În același timp, „cicoare stimulează digestia și secreția pancreasului, normalizând valorile glicemiei”. Datorită conținutului lor în insulină,

cicorină și colină, ceaiurile de cicoare sunt apreciate pentru calitățile lor diuretice și laxative. Pe piață se găsește cicoare pură (prăjită și rîșnită), cicoare solubilă, cicoare granulatată sau cicoare aromatizată și combinată cu malț.

■ Doina A. NEAGOE

Salam de casă

Timp de pregătire: 30 minute + macerarea; Timp de preparare: 1 oră + afumarea

Ingrediente pentru 5 kg.: 4 kg. carne slabă de porc; 10 g. sare; 3 g. salistră; 1 kg. carne de mânzat; 2 g. piper măcinat; 15 g. usturoi.

Modul de preparare:

Carnea slabă de porc tânăr se curăță de piele și grăsimi și se taie în cubulețe cu laturile de 2 cm. Se amestecă sarea cu salistră și se presară peste carne. Carnea se amestecă bine până toată a fost învărtită în amestecul de sare cu salistră. Apoi se pune într-un vas de inox sau de lemn, se presară bine să nu existe bule de aer între ele. Carnea astfel așezată se păstrează la temperatura de 8-10 grade C pentru macerarea timp de 3 zile. A treia zi carnea de mânzat de asemeni curăța-

tă de piele și tăiată în bucăți, se trece prin mașina de tocat. Tocătura se condimentează cu sare și cu 50 ml. usturoi zdrobit și înmuiat în puțină apă și trecut printr-o pânză densă. Tocătura de vită condimentată se amestecă cu bucățile de carne macerate în așa fel ca acestea să se lipească de fiecare cubuleț de carne. Se umple compoziția des în mațe de vită bine curățate și spălate, în așa fel ca să nu rămână bule de aer în salam. Se zvântă bine și se afumă. Afumătura prima dată se încălzește și salamul se usucă în acest fum cald. După afumare salamul se fierbe în apă fierbinte până la 75-80 grade C timp de 1 oră, apoi se șterge și se pune din nou la afumat, la fum rece cam 24 ore. Se agață într-un loc bine aerisit pentru a se zvânta. Când s-a răcit se poate consuma. ■



horoscop



Berbecul

Veți avea posibilitatea să vă implicați în activități de tot felul și nu vă veți simți cătuși de puțin obosit. Situația financiară vă va interesa destul de mult, pentru că sunteți extrem de tipicar și vreți ca totul să decurgă conform unui plan. Veți munci pentru a putea face față tuturor cheltuielilor.



Taurul

În familie se vor dezbate chestiuni de interes comun și veți avea tendința să vă impuneți punctele de vedere. Nu este exclus ca în gospodărie să apară necesitatea unei reparații sau a unei curățenii generale, dar atenție, căci nu sunteți tocmai în formă și de aceea ar fi mai bine să nu iscați scandal.



Gemenii

Energia fizică și mentală de care dați dovadă vă susține, permițându-vă să vă implicați în activități dintre cele mai diverse. În plan profesional vor fi multe de făcut, pentru că ați rămas în urmă cu o lucrare. De asemenea, unele chestiuni pe care le-ați considerat rezolvate vor necesita un efort suplimentar.



Racul

Veți avea de făcut față unei întâlniri cu oameni importanți. Calitățile dumneavoastră vor ieși în evidență și vor face o impresie foarte bună celor din anturajul de la serviciu. Se pare că veți putea să-i convingeți de valabilitatea părerilor dumneavoastră, pe care le vor susține necondiționat.



Leul

Nevoia de comunicare cu ființa iubită va fi mare, dar nu veți reuși întotdeauna să ajungeți la o concluzie comună. La slujbă puteți avea unele realizări cu condiția să nu vă lăsați condus de primul impuls. Relația cu superiorii ierarhici va fi deosebit de tensionată.



Fecioara

În plan profesional veți avea multe de făcut, iar rezultatele vor fi pe măsura eforturilor. Se pare că superiorii ierarhici vă apreciază inițiativele, chiar dacă nu întotdeauna se vede acest lucru. Pe cât posibil, evitați să vă implicați în discuții în contradictoriu.



Balanța

Energia dumneavoastră fizică va fi punctul forte în această perioadă, așa că nu este o problemă să vă treceți cât mai multe activități pe ordinea de zi. Din punct de vedere financiar nu aveți de ce vă plânge, așa că puteți face unele cheltuieli pentru divertisment.



Scorpionul

Sunteți dinamic, vioi și gata să luați startul în orice direcție. În cazul în care sunteți implicat într-o activitate intelectuală, cu siguranță rezultatele vă vor satisface. Dacă aveți de luat decizii, ideile dumneavoastră se vor dovedi excelente și se vor bucura de aprecierea celor din jur.



Săgetătorul

Este posibil să câștigați o sumă de bani din colaborări, ceea ce vă va ajuta să faceți față cheltuielilor din această perioadă și chiar să vă satisfaceți unele mofturi. Relațiile cu prietenii evoluează cel puțin mulțumitor, în ciuda faptului că sunteți cam suspicios.



Capricornul

Cheltuielile vor fi peste nivelul așteptărilor, dar nici câștigurile nu vor întârzia prea mult. De alergătură nu veți scăpa nici în această zi. Va trebui să faceți o mulțime de drumuri pentru rezolvarea unor probleme personale, dar destul de plictisitoare. Comunicarea cu cei din jur se va îmbunătăți considerabil.



Vărsătorul

Nu vă lăsați influențat de nemulțumirile persoanei iubite în luarea deciziilor. Energia și inițiativa vor fi la nivel maxim. Și din punct de vedere mental funcționați la limita superioară. Ar fi bine totuși să nu vă implicați în activități cu grad mare de risc.



Peștii

Veți fi agitat, neliniștit, nu veți avea stare să faceți nimic. De energie fizică nu duceți lipsă, dar veți avea serioase probleme în a o canaliza spre un scop concret. Interesul pentru chestiunile legate de casă sau familie va fi mai mare decât în mod obișnuit.

■ ARIADNA

SUDOKU

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

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.

Formulat 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

„Există o categorie specială de surzi: aceia care nu vor să audă decât ce spun ei.”

TUDOR MUȘATESCU