

**Calendarul zilei**

Calendar creștin ortodox: Sf. Mc. Haritina și Mamelta (Post)

Calendar greco-catolic: Sf. Haritina

Soarele răsare la ora: 07.37  
Soarele apune la ora: 19.03

**1713** - S-a născut Denis Diderot, filosof francez, unul din autorii proiectului „L'Encyclopédie”, care i-a inclus aproape toți scriitorii francezi iluminiști importanți (d. 31 iulie 1784)

**1830** - A încetat din viață cărturarul și memorialistul Dinicu (Constantin) Golescu (n. 7 feb. 1777). A fost membru fondator al Societății literare (1827); de asemenea, a contribuit la apariția primului ziar în limba română, „Curierul românesc” (1829).

**1857** - S-a născut, la Târgoviște, Maica Smara (pseudonim pentru Smaranda Gheorghiu), scriitoare, militantă a mișcării feministe din România, prima româncă reprezentantă a României la congrese internaționale (m. 26 ianuarie 1944).

**1880** - A încetat din viață Jacques Offenbach (pseudonim pentru Jacob Eberst), compozitor francez de origine germană, întemeietor al operetei clasice franceze (n. 20 iun. 1819).

**1897** - A apărut, la București, revista enciclopedică populară „Albina”, al cărei director fondator a fost Spiru Haret.

**Terapii**

**Sughițul, cauze și tratament**

Sughițul este un act involuntar ce apare din cauza unor iritații nervoase provenite din mediul aparatului digestiv.

Acest simptom apare mai frecvent după ingestia unor alimente iritante pentru stomac, ca de exemplu ardei iute, piper, băuturi alcoolice concentrate, medicamente sau după o alimentație abundentă. Deși sughițul survine și după boli ale esofagului și stomacului, el nu constituie un simptom de gravitate decât dacă devine cronic. Suprimarea sa poate fi făcută prin înghițirea unei linguri de zahăr pudră sau a unei bucăți de pâine cu coajă. Se mai poate bea un pahar cu apă rece, cât mai încet, în mai multe înghițituri sau dintr-o dată, pe nerăsuflăte.

Plantele vin și ele în ajutorul persoanei care sughiță. Mestecarea câtorva frunze de tarhon sau de mentă, cât mai mult timp, este binevenită, calmând stomacul.

Un alt remediu indicat pentru combaterea sughițului este reținerea respirației cât mai mult timp posibil. Se inspiră brusc, apoi respirația



este „tăiată” câteva secunde. De asemenea, se stropește fața și gâtul, prin surprindere, cu apă rece, sau se sperie persoana în cauză prin producerea în apropiere a unui zgomot puternic. Sughițul dispăre și dacă se apasă pe abdomen, cu palma, la jumătatea distanței dintre stern și ombilic.

■ Doina A. NEAGOE

**Uleiul de soia previne crizele cardiace**

În medicina naturistă este recunoscut faptul că soia are o valoare terapeutică deosebită.

Astfel, soia are un conținut ridicat de grăsimi polinesaturate, dintre care lecitina este cea mai importantă. De asemenea, conține toți aminoacizii esențiali și aproape 80 la sută din ceilalți. Acești acizi au un rol important în creșterea și reînnoirea țesuturilor, precum și în prevenirea tulburărilor cardiovasculare. Lecitina descompune și ajută la eliminarea colesterolului, prevenind astfel formarea de depozite pe pereții arterelor. Întrebuițarea uleiului de soia provoacă o scădere cu 14 la sută a procentului de colesterol. Același ulei previne formarea cheagurilor de sânge și apariția crizelor cardiace. Boabele de

soia sînt bogate în enzime, în vitaminele A, C, D, E, F, K, o bună parte din complexul B și coenzima Q10. Vitamina C, aflată în cantități mari mai ales în germenii boabelor de soia, contribuie la reducerea procentului de colesterol din ficat, creier și inimă.

■ Doina A. NEAGOE



**Sărmăluțe cu cârnăciori și sos de mărar**

**Timp de pregătire:** 20 minute; **Timp de preparare:** 60 minute.

**Ingrediente pentru 5 porții:** 2 kg. foi de varză murată, 1 kg. varză murată tăiată tăiței, 400 g. carne de porc, 200 g. carne de mînzat, 150 g. orez, 150 g. ceapă, 150 g. usturoi, 25 g. verdeață de mărar, 100 ml. smântână, 60 g. făină, 50 g. untură de porc, 100 g. slănină afumată, 5 cârnăciori a 100 g. bucata, 2 g. piper măcinat, 1 g. maghiran, 3 g. boia de ardei dulce, 15 g. sare.

**Modul de preparare:**

Carnea de porc și cea de mînzat cât și slăcina afumată se trec prin mașina de tocat. Ceapa și usturoiul se curăță, se spală, ceapa se toacă mărunt și se călește în puțină untură înfierbântată, se presară cu boia de ardei dulce și se adaugă varza tăiată în tăiței și se călesc în continuare adăugând apă cât se cere. Carnea tocată se condimentează ca să se obțină o pastă picantă. Apoi se adaugă usturoiul zdrobit, piper măcinat și orezul măcinat, spălat și bine scurs. Se aleg foi sub-

țiri de varză murată. Se pune câte o lingură din umplutura de carne se rulează sarmalele și se împachetează la ambele capete. Aceste sarmale se pun deasupra fășiilor de varză călită. Se acoperă cu apă și se fierb cu vasul acoperit până sunt gata. Pentru îngroșarea sosului de pe sarmale se face un rînțăș din untura înfierbântată și făină până începe a deveni maroniu și se stinge cu sos de la sarmale. Verdeața de mărar se spală, se toacă fin și se adaugă în acest sos. Cârnăciorii se crestează și se prăjesc în untură înfierbântată. La servire sarmalele se aranjează deasupra tăițeilor de varză călită, peste ele cârnăciorii prăjiți și totul se stropește cu smântână. ■



**horoscop**



**Berbecul**

Astăzi aveți ocazia de a începe un nou proiect de care sunteți foarte încântat și asta pentru că pare să fie un subiect preferat. Apar indicii noi, ce vă inspiră să transformați visele în realitate, chiar dacă există unele riscuri. Vor apărea unele oportunități financiare, ce nu trebuie ratate.



**Taurul**

Este probabil ca astăzi să găsiți răspunsuri la unele preocupări pe care le aveți în ultima vreme și care par a fi destul de presante. Sunteți nerăbdător să stabiliți un echilibru cu anumite persoane din jur. Dacă veți ține cont de intuiția dumneavoastră, veți avea șanse mari de a progresa în viitor.



**Gemenii**

Astăzi aveți tendința de a vă ignora anumite responsabilități, din dorința de a vă relaxa mai mult. Dacă veți face un efort în prima jumătate a zilei, vă veți bucura de mai multă libertate spre după-amiază. În plan sentimental, e indicat să vă păstrați calmul.



**Racul**

Astăzi aveți ocazia de a încerca o schimbare definitivă de situație, întrucât obțineți informații noi ce vă ajută enorm în luarea deciziilor. O stare de neliniște vă va cuprinde, din fericire - va fi însă una trecătoare. Recurgeți la o analiză a bugetului.



**Leul**

E o zi ideală pentru a face planuri de viitor. O concepție greșită poate fi, în sfârșit, clarificată prin intermediul unei conversații, ce a fost pentru mult timp amănată. Încercați o partajare a speranțelor și dorințelor dumneavoastră, întrucât în acest fel veți putea găsi echilibrul de care aveți nevoie în unele relații.



**Fecioara**

Astăzi sunteți contopit de gânduri și emoții, de care puteți scăpa cu condiția de a accepta situațiile curente. Intuiția vă poate ajuta, în această perioadă, să faceți alegeri înțelepte. Petreceți seara în compania celor dragi și aveți prilejul de a clarifica unele percepții greșite și de a vă apropia mai mult.



**Balanță**

Astăzi sunteți hotărât să găsiți răspunsuri cu privire la o problemă sentimentală. Încercați să fiți realist și aplanati micile conflicte; în caz contrar, riscați să vă loviți de singurătate. Datorită felului de a fi, astăzi veți fi extrem de solicitat pentru a rezolva problemele altora.



**Scorpionul**

O stare de neliniște vă bulversează întreaga zi; probabil trebuie să ajugeți la un compromis pentru a restabili echilibrul în relațiile cu ceilalți. Meditația vă poate ajuta în această seară să găsiți modalități de a îmbina percepțiile vechi cu cele noi. Evitați să faceți promisiuni pe care nu le puteți respecta.



**Săgetătorul**

Astăzi încercați să schimbați modul de abordare într-o situație pe care nu mai reușiți să o concretizați. Colaborarea cu ceilalți colegi de la locul de muncă vă va ajuta să descoperiți noi modalități de a vă îndeplini obiectivele. Vor apărea noi oportunități în plan profesional.



**Capricornul**

Astăzi unele mesaje emoționale vor deplasa ușor percepția dumneavoastră și vă vor ajuta să depășiți unele frustrări minore. În acest fel, imaginea dumneavoastră de ansamblu va fi cu totul alta. Speranțele dvs. vor prinde contur, datorită unei schimbări de situație.



**Vărsătorul**

Astăzi, veți putea face primul pas în vederea creării unor relații armonioase, însă asta presupune să acordați atenție acțiunilor dumneavoastră. Chiar dacă pe moment aveți senzația că eforturile dumneavoastră sunt inutile, nu renunțați; în timp, veți avea parte și de satisfacții.



**Peștii**

Astăzi este indicat să faceți o analiză a priorităților și angajamentelor pe care le aveți și, astfel, veți putea exclude orice lucru care a devenit o pierdere de timp.

■ ARIADNA

**SUDOKU**

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

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**

„Viața nu se explică, ci se trăiește...”

LUIGI PIRANDELLO