

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Ap. Rodion, Olimp, Erast și Sosipatru, Terțiu și Cvart; Sf. Mc. Orest (Post)

Calendar greco-catolic: Sf. Ap. Rodion, Olimp, Erast, Terțiu, Sosipatru și Cuartus, din cei 70; Sf. Mc. Orest

Soarele răsare la ora: **07.28**
Soarele apune la ora: **17.03**

1759 - S-a născut dramaturgul, poetul, prozatorul, esteticianul și istoricul Friedrich von Schiller ("Hoții", "Wilhelm Tell") (m. 9 mai 1805)

1887 - S-a născut scriitorul german Arnold Zweig (m. 26 noiembrie 1968)

1891 - A încetat din viață poetul Arthur Rimbaud (n. 20 octombrie 1854)

1919 - S-a născut M. T. Kalașnikov, constructor al celebrului pistol automat "AK-47", cea mai vândută armă din lume.

1928 - Partidul Național-Tărănesc formează un nou guvern, condus de Iuliu Maniu.

1928 - Hirohito urcă pe Tronul Crizantemiei, devenind împărat al Japoniei.

1938 - Scriitoarea Pearl Buck primește premiul Nobel pentru Literatură.

1938 - A încetat din viață Mustafa Kemal Atatürk, om politic, fondatorul statului turc modern. (n. 1881)

1982 - A încetat din viață Leonid Ilici Brejnev, președinte al U.R.S.S. (1964-1982) (n. 19 decembrie 1906)

1989 - Liderul comunist bulgar Todor Jivkov demisionează.

1989 - După deschiderea granițelor RDG către vest, începe demolarea celebrului Zid care despărțise cele două Germanii.

Terapii

Remedii pentru buna circulație a sângelui

În cazul remedierii tulburărilor de circulație a sângelui, fitoterapia recomandă utilizarea unui vin medicinal preparat din 2 litri de vin alb, 100 g pulbere de vâsc, 200 ml suc de ceapă, 200 g usturoi pisat și 200 g miere polifloră.

Se pun toate componentele la macerat într-un borcan de 3,5 litri, care se ține la soare sau la temperatura camerei, timp de 14 zile. Se amestecă zilnic. După macerare, se strecoară și se pune într-o sticlă închisă la culoare. Se păstrează la frigider. Se consumă câte 50 ml, de



două ori pe zi, cu jumătate de oră înainte de micul dejun și de cină.

În același scop se poate utiliza un ceai în amestec de plante, din coada-șoricelului, vâsc

și cățina albă, în părți egale; 1 linguriță de amestec la 200 ml apă clocotită, infuzie timp de 10 minute. Se beau câte 3 ceaiuri pe zi.

■ Doina A. NEAGOE

Tinctura de urzică

Nu se folosește planta întreagă, ci doar frunzele, cât de mari posibil, proaspăt culese,



spălate bine cu apă și tocate cât mai mărunt. Se umple cam trei sferturi dintr-un vas cu tocătura de urzică și se toarnă deasupra, până la gura vasului, alcool alimentar de 40 de grade, preparat exclusiv din secară. Nu se va folosi alt alcool alimentar, pentru că alcoolul din secară conține anumiți compuși stimulenți specifici, care nu se află în alcoolul extras din porumb sau din cartofi. Maceratul se filtrează după 14 zile. Consumată intern, câte 20-30 picături, de 3 ori/zi, tinctura de urzică este anti-anemică, hipoglicemiantă, are

efect depurativ, diuretic și reglează activitatea hormonală. Extern, tinctura de urzică este un leac fără pereche folosit pentru a opri căderea părului, dar și pentru a trata o mulțime de afecțiuni dermatologice neplăcute și dureroase, cum ar fi micozele, eczemele, ulcerațiile, petele și inflamațiile pielii, eritemul, ca și bătăturile dureroase și ciuperca piciorului. Tinctura se aplica repetat pe locurile afectate, iar tratamentul se continuă încă 5-7 zile după încetarea manifestărilor bolii.

■ Doina A. NEAGOE

Ceviche cu creveți

20 creveți

1 lămâie verde (lime)

1 lingură ketchup

1 lingură ceapă roșie murată

1 avocado

pătrunjel verde

sare

Preparare

Se pune apa la fiert. Se opăresc creveții în apă doar pentru 1 minut. Se scot și se curăță. Carnea se taie bucăți. Restul «cojilor» de pe creveți se pun înapoi în apă și se mai fierb 10 minute.

Se amestecă sucul de la lime cu ketchup. Se pun bucățile de creveți în acest amestec, se presară puțină sare și se lasă la marinat 1 oră. Dacă îi lăsați

mai mult, trebuie să-i puneți la frigider.

După ce creveții s-au marinat se adaugă peste ei ceapa roșie tocată, avocado tăiat cuburi și pătrunjel tocat fin. Adăugați și 5 linguri din apa în care au fiert creveții. Se amestecă.

* În loc de ceapă murată puteți folosi 1/2 ceapă roșie, tăiată cubulețe, pusă în apă rece timp de 5 minute. Scurgeți-o bine și stropiți-o cu sucul de la 1/2 lime. Lăsați să mai stea 5 minute; în acest caz adăugați și câteva picături de sos Tabasco sau puțin ardei iute tocat în ceviche.

Se servește imediat.



SUDOKU

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

Trebuie să stimezi, ca să te stimeze ceilalți.

(D. Diderot)

horoscop



Berbecul

Aveți șanse mari să câștigați o sumă importantă de bani dar pe căi nebănuite. Nu încercați prea mult să vă explicați de ce vi se întâmplă chiar vouă acest lucru. Câteodată e frumos să vă lăsați surprinși de viață.



Taurul

Opoziția în dorințele voastre apare sporadic, mai ales în această zi, dar este serioasă, așa că uneori trebuie să vă retrageți pentru a vă relaxa. În definitiv este nevoie și de câte o pauză de la muncă!



Gemenii

Nu sunteți prea comunicativ și ar fi bine să amânați întâlnirile de afaceri. De asemenea, vă sfătuim să amânați deciziile importante în domeniul financiar. Dedicăți-vă unor activități relaxante!



Racul

Încrederea în propria persoană este la un nivel ridicat, ceea ce atrage priviri asupra voastră în această zi. Aveți o zi plină dar nu vă speriați veți duce toate sarcinile până la capăt, nu intrați în panică!



Leul

Concentrare, muncă și șarm aceste sunt caracteristicile acestei zile. Veți munci, dar nu oricum, ci cu mult șarm și veți reuși să vă cuceriți șefii cu energia voastră debordantă. Ce mai, voi chiar veți avea o zi perfectă.



Fecioara

Astăzi veți fi marcați de ezitare și dacă încercați să puneți lucrurile cap la cap se vor pierde undeva în ceață. Intuiția învinge dacă vă veți lăsa purtați de val și cu siguranță veți ajunge mai departe decât ați planificat inițial.



Balanța

S-ar putea să simțiți că viața vă este dată peste cap de anumite situații, informații și invitații neașteptate, care vă vor deruta, pe moment. Căutați refugiul chiar în interiorul vostru, și vă veți liniști.



Scorpionul

Este foarte posibil azi să primiți o informație care să vă bucure, dar care să se dovedească a fi doar un zvon și nimic mai mult. Veți intra în contact cu multă lume, vă veți face cunoștințe noi și veți avea doar de câștigat.



Săgetătorul

Astrele nu vor fi foarte darnice cu voi și vă pregătesc o perioadă ce poate avea efect destabilizator. Bine ar fi să cântăriți totul prudent și să nu puneți multă bază pe noile cunoștințe care promit mult și nu oferă nimic.



Capricornul

Tot ce faceți azi, spuneți sau decideți are consecințe directe asupra carierei în plan profesional. În plan personal lucrurile decurg de la sine aveți multe de făcut așa că apucați-vă de treabă!



Vărsătorul

Reușita acestei zile depinde doar de voi. Dacă vă faceți treaba atunci nu trebuie să vă faceți griji pentru nimic. Ziua va decurge lin fără prea multe peripeții.



Peștii

Vor fi situații agitate în următoarea perioadă și cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să vă protejați prin metodele deja cunoscute. Pot să apară elemente noi ce vă reconfigurează planurile de viitor.

■ ARIADNA