

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Cinstirea lanțului al Sf. Ap. Petru; Sf. Mc. Danact citețul
Calendar greco-catolic: Cinstirea lanțului Sf. Apostol Petru.

Soarele răsare la ora: 08.13
Soarele apune la ora: 17.11

1632: Are loc ședința de anatomie ținută la Amsterdam, între breasla chirurgilor; corpul este al unui criminal executat prin spânzurare (Adriaan Adriaanszoon, sub pseudonimul de "Aris Kindt"). Rembrandt va picta în același an "Ora de anatomie a doctorului Nicolaes Tulp".

1885: Apare noul organ de presă junimist „România liberă”, ce reflectă grupul junimist intrat în Camere la alegerile din noiembrie 1884.

1945: În urma Convenției de Armistițiu, care stabilea, la articolul 11, reparațiile de război datorate de România Uniunii Sovietice (300 de milioane de dolari), s-a semnat Convenția economică „asupra mărfurilor pe care România urmează să le livreze în compensarea daunelor cauzate de către România Uniunii Sovietice prin operațiunile militare și ocuparea teritoriului sovietic”.

1945: Adolf Hitler se mută în bunker-ul său, așa-numitul Führerbunker.

Terapii

Bicarbonatul - beneficii

Scăpați de indigestie și durere în caz de ulcer. Majoritatea medicamentelor antiacide din farmacii conțin o anumită formă de bicarbonat.

Bicarbonatul de sodiu acționează prin intermediul neutralizării imediate a acidului stomacal, ajutând la calmarea acidității stomacale, a indigestiei și inclusiv a durerii în caz de ulcer. Această proprietate se bazează pe faptul că bicarbonatul de sodiu este un alcalin, deci principiile sale antiacide ajută la îndepărtarea arsurilor de stomac. De asemenea, bicarbonatul de sodiu mai poate elimina senzația de balonare

și flatulența. **Remediu pentru arsurile solare.** Adăugați o jumătate de cană de bicarbonat de sodiu într-o cadă cu apă caldă, apoi intrați în cadă și rămâneți 10-15 minute. Când ieșiți din apă, nu vă ștergeți pielea cu prosopul, lăsați-o să se usuce în mod natural, pentru ca bicarbonatul de sodiu să acționeze asupra pielii ca un balsam calmant. Puteți de asemenea să adăugați un amestec de bicarbonat de sodiu și apă rece pe comprese și să le aplicați direct pe zona de piele arsă de soare. **Deodorant.** Puneți 3 linguri de bicarbonat într-un vas și adăugați 3-5 picături din uleiul esențial pe care îl preferați, amestecați-le și de-

odorantul este gata. Aplicați-l cu buretele de la pudra de față sau cu o pensula, la subraț, și va neutraliza mirosul neplăcut. **Șampon.** Puneți bicarbonat de sodiu în șamponul preferat și veți obține un șampon purificator uimitor, care vă va curăța părul de resturile pe care produsele de styling le lasă în urma lor. După ce îl veți clăti cu atenție, veți observa că părul dvs. va deveni foarte curat și mai ușor de aranjat. Este bine să vă spălați părul cu acest șampon cu bicarbonat de sodiu o dată sau de două ori pe lună. Pentru un rezultat similar vă puteți spăla doar cu bicarbonat și apă.

■ Doina A. NEAGOE

Menta favorizează digestia

Indigestia, cunoscută și sub numele de dispepsie, se manifestă prin crampe, durere la nivelul abdomenului superior, balonare, senzație de greață, vărsături.

Cunoscută și sub numele de mentă, izma are acțiune tonică și, potrivit medicilor fitoterapeuți, favorizează digestia, are acțiune ușor analgezică și carminativă (care calmează durerile abdominale și favorizează evacuarea gazelor intestinale). Poate fi folosită atât în cazul digestiei dificile asociată cu greață și spasme abdominale, cât și în caz de dischinezii biliare. Favorizează eliminarea

gazelor intestinale. Dacă te confrunți cu neplăceri digestive, prepară-ți o infuzie dintr-o lingură rasă de plantă uscată la

o cană cu apă clocotită. E recomandat să bei cel mult 2 căni pe zi, în mai multe reprize.

■ Doina A. NEAGOE



Parfait cu nucă

Ingrediente:

- 1 ou
- 2 gălbenușuri
- 50 ml rom (sau lichior de nucă, cognac, whiskey sau orice brandy care merge cu nuca)
- 50 gr zahăr pudră (poate fi măcinat în casă)
- o lingură suc de lămâie
- 75 gr nucă măcinată
- 100 ml smântână pentru frișcă (rece, ținută 10 minute la congelator)

Porții: 3 mari

Preparare:

Se pune oul, gălbenușurile, zahărul, romul și sucul de lămâie într-un vas pe abur. Se bat cu telul (manual, sau puteți folosi mixerul cu tel pară), la început mai rar, apoi constant când începe să prindă volum, până obțineți o cremă care curge în valuri groase de pe tel, ca o lavă (durează cca 20 minute). Mutați crema într-un bol încăpător și lăsați să se răcească (măcar 10 minute; trebuie să nu o mai simțiți caldă când o atingeți; dacă vă grăbiți, puteți pune vasul în apă foarte rece și amestecați până crema se răcește).

Cât se răcește crema adăugați nuca măcinată. Amestecați ușor să nu se lase crema.

Bateți frișca până stă pe tel și apoi adăugați-o în cremă în 3 tranșe, amestecând ușor cu telul.

Așezați 3 inele de patiserie într-o tavă. Înveliți baza fiecărui inel în folie de plastic. Împărțiți crema în inele. * dacă faceți cantitate mai mare, o puteți pune în formă de chec tapetată cu folie de plastic și la servire tăiați felii.

Dați tava cu inelele la congelator minim 4 ore. După 4-5 ore parfait-ul va fi perfect. **Servire:** așezați un inel de patiserie în centrul unei farfurii (scoateți folia de plastic înainte). Cu un uscător de păr încălziți rapid inelul de jur împrejur. Scoateți ușor inelul de pe parfait. Fiindcă o porție dintr-un inel e destul de mare, tăiați fiecare bucată în două și așezați-le în farfurie cu tăietura în jos. E bun cu sos de prune sau linzer cu prune. ■



horoscop

Berbecul



Căutați cu înfrigurare o excepție de la regula generală, care v-ar ajuta să demonstrați principiul în care credeți. Nu e nimic rău în asta, ba chiar e bine, ținând seamă de faptul că e vorba despre... profesie.

Taurul



Nu are rost să continuați să sperați în ceva ce vi s-a refuzat categoric. Căutați alte oportunități de a obține ceea ce doriți, le veți găsi, fără nici o îndoială! Sănătatea este bună.

Gemenii



Trebuie să perseverați la locul de muncă, chiar dacă la început lucrurile par să vă fie potrivnice. Nesiguranța nu ar trebui să vă împiedice să obțineți ce vreți. Păstrați-vă receptivitatea la noutăți.

Racul



Nu trebuie să fiți prieten cu toată lumea, dar un ton profesional și maniere elegante vă vor permite să păstrați relațiile necesare desfășurării unei activități corespunzătoare la locul de muncă. Sentimental - perioada este una relaxată.

Leul



Nu este ușor să câștigați aprobarea unei persoane, mai ales că aceasta este de sex opus, dar poate că nici nu trebuie. Ceea ce este important este să credeți dumneavoastră în ceea ce faceți! Financiar - este posibilă o surpriză plăcută.

Fecioara



Nu încercați să răspundeți criticilor, este inutil. Mai degrabă încercați să determinați oamenii să-și ia propriile decizii și să nu vă mai încarce pe dumneavoastră cu responsabilități în plus. Sănătatea este excelentă!

Balanța



Sunteți presat(ă) de o situație financiară, trebuie să o rezolvați și nu prea știți cum anume să procedați. Solicitați sfatul unei persoane de încredere, poate chiar ar fi bine să vă luați inima în dinți și să-i cereți niște bani! În plan sentimental - perioadă calmă.

Scorpionul



Este mai ușor să vă supărați decât să vă dați osteneala să înțelegeți cu adevărat intenția și motivele celuilalt. Trebuie însă să evitați complicațiile și să rezistați cât mai mult pe baricade, mai ales că este vorba despre persoana iubită.

Săgetătorul



Vi se forțează mâna, dar nu vreți să dați dovadă de slăbiciune. Lăsați lucrurile să se lămurească de la sine, oamenii vor vedea singuri care este adevărul. Sănătatea vă susține și în această perioadă.

Capricornul



Uneori vă bazați pe alții fără să vă dați măcar seama. Încercați să duceți chiar dvs. la bun sfârșit o sarcină profesională și veți vedea că veți fi apreciat(ă) de către cei din jur. Succes!

Vărsătorul



Nu excludeți posibilitatea de a schimba tactica de acțiune. Nu vă lansați în discuții contradictorii cu persoane asupra cărora argumentele nu au nici o putere, mai bine căutați soluțiile cele mai pașnice și mai ușor de pus în practică.

Peștii



Este uimitor cât de repede reușiți astăzi să finalizați un proiect care, până ieri, v-a dat serioase bătaie de cap. Trebuie să vă continuați munca cu aceeași abnegație și veți vedea că, în scurt timp, veți fi și recomandat(ă). Sănătatea este bună.

■ ARIADNA

SUDOKU

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

„Dacă oamenii ar înțelege cât de puțin le trebuie ca să fie fericiți, ar evita cele mai amare zile din viață.”

I. DUCICI