

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Cuv. Pelaghia și Taisia

Calendar greco-catolic: Sf. cuv. Pelaghia.

Soarele răsare: 07.40
Soarele apune: 18.59

1408 - Alexandru cel Bun acordă privilegiu comercial negustorilor lioveni.

1434 - Cea mai veche atestare scrisă a Curții domnești din Iași, datând din vremea lui Alexandru cel Bun.

1480 - Începe de-a lungul râului Ugra un conflict între armatele ruse ale lui Ivan al III-lea și Hoardei de Aur, care durează până în 11 noiembrie.

1856 - Autoritățile Chinei dinastiei Qing au arestat și au încarcerat douăsprezece persoane de pe nava Arrow sub pavilionul Hong Kongului sub acuzația de piraterie, contrabandă și comerț cu opiu, eveniment ce a declanșat al Doilea Război al Opiului.

1871 - A izbucnit Marele Incendiu din Chicago care a distrus 17.500 de clădiri în două zile.

1878 - Armata română victorioasă în Războiul de Independență, își face intrarea triumfală în București pe Podul Mogoșoaiei, care de atunci poartă numele de Calea Victoriei.

Mens sana in corpore sano

Tratați rinichii și slăbiți efectuând dimineața doar 2 exerciții taoiste! (I)



Despre beneficiile mersului pe jos se știu foarte multe, dar ați auzit oare despre mersul în genunchi? Acest exercițiu eficient din practica Tao este recomandat tuturor fără excepții! Exercițiul este binevenit, chiar și pentru acei, care au dureri de genunchi, deoarece de cele mai multe ori problemele cu articulațiile genunchilor sunt legate de slăbiciunea mușchilor corpului (în special mușchii spatelui) și stilul de viață sedentar.

Despre beneficiile mersului pe jos se știu foarte multe, dar ați auzit oare despre mersul în genunchi? Acest exercițiu eficient din practica Tao este recomandat tuturor fără excepții! Exercițiul este binevenit, chiar și pentru acei, care au dureri de genunchi, deoarece de cele mai multe ori problemele cu articulațiile genunchi-

lor sunt legate de slăbiciunea mușchilor corpului (în special mușchii spatelui) și stilul de viață sedentar.

Mersul în stil taoist - beneficiu important pentru organism

Pe genunchi există puncte, stimularea cărora este utilă în cazul patologiilor organelor in-

terne. Mersul în genunchi tratează bolile de rinichi și ficat, iar medicina chineză consideră această practică foarte eficientă împotriva tuturor problemelor de sănătate!

Care sunt avantajele mersului în genunchi în comparație cu alt efort fizic? În primul rând, mersul în genunchi este accesibil tuturor și nu are contraindicații! Veți simți rezultatul după acest exercițiu, chiar dacă rezervați mersului în genunchi doar 15 minute pe zi!

Nu aveți nevoie de un echipament special, este suficient să întindeți o plapumă moale pe podea. Trebuie să mergeți în genunchi încet, fără a vă sprijini în mâini! Doar în genunchi! Dacă la început, veți simți dureri în articulațiile genunchilor, din cauza efortului neobișnuit, trebuie să mai așteptați încă o plapumă moale sau să vă învățați să mergeți pe o saltea. În timp mușchii se vor antrena, durea va dispărea și va fi mult mai ușor să mergeți în genunchi.

Este surprinzător că practica Tao ajută să vă îmbunătățiți vederea!

■ *va urma*

horoscop



Berbec (21 mart. – 20 apr.)

Poate pregătiți camera de mușafiri c-o să înnopteze cineva azi, mâine, și o să aveți parte de o companie agreabilă. O să vă puteți întâlni cu cei care au nevoie de prezența voastră, să puneți în scena o afacere, un proiect care poate fi și particular, nu numai pe linie de serviciu.



Taur (21 apr. – 21 mai)

Se poate să-l recrutați pe partenerul de cuplu, dintre cei de afaceri cu care veți colabora și o să faceți casă bună împreună. O să vă puteți deplasa spre mare, munte, în vizită la prieteni, să schimbați o vorbă, un sentiment, să vă refăceți starea de spirit.



Gemeni (22 mai – 21 iun.)

Poate vă ocupați de niște reparații, să vă puneți casa la punct, c-aveți un eveniment cu invitați cât de curând. Voi o să strângeți rândurile, să-i adunați în jurul vostru pe cei care se bucura, suferă alături de voi, empatizează, ca să vă încărcați cu energie benefică.



Rac (22 iun. – 22 iul.)

E posibil să primiți niște daruri, poate fi și ceva bani din urmă și să aveți de plimbare, spre litoral, un du-te, vino - măcar. O apariție la care nu v-ați fi așteptat, e cineva care vrea să fiți împreună și să formați un cuplu frumos, pe viață - dacă se poate, că șanse sunt.



Leu (23 iul. – 22 aug.)

Vă puteți interesa unde și ce vă trebuie să vă înscrieți la o școală, la un examen, și să vă duceți - ață - de luni, direct acolo. Poate aflați un pont despre o afacere în care-ați putea intra și să vă sporiți - simțitor - veniturile, să vă puteți cumpăra casa, mașina, să vă bucurați de prosperitate.



Fecioară (23 aug. – 21 sept.)

Păreți invitați de onoare - la o nuntă, la vreo ceremonie care o să vă pună în relație cu niște oameni de la care o s-aveți ce învăța. O să cheltuiți câți bani o să fie nevoie ca să ieșiți în oraș, sau cu familia, dacă pot toți ai voștri să vă aerisiți creierul, să vă puneți mușchii în mișcare, dacă o să faceți înot la mare.



Balanță (22 sept. – 22 oct.)

E posibil să-nâlțiți pe cineva care să se muleze atât de bine pe stilul vostru, încât o să vi se pară de la bun început că e omul vieții voastre. O să fiți curțați de multă lume, nu numai azi, ci în perioada asta și o să vă duceți la evenimente mondene, reuniuni, pe diverse teme și o să va-mbogatiți sufletește.



Scorpion (23 oct. – 21 noiem.)

O să puteți relua o poveste amoroasă și să veniți cu lucruri noi ca să duceți la alt nivel relația, să nu repetați greșelile. Poate le faceți o vizita unor rude care au o petrecere, sau pur și simplu vă invitați la masă, c-aveți multe să vă spuneți și vă e drag să fiți împreună.



Săgetător (22 nov. – 20 dec.)

Și voi puteți fi fericiți c-o să întâlniți pe cineva care e pe lungimea voastră de undă și o să vă asortați în mai toate privințele. O să vă contacteze cineva care vă apreciază din punct de vedere profesional și vrea să vă gândească la condițiile contractuale, să spuneți cam ce vă doriți.



Capricorn (21 dec. – 19 ian.)

Se poate să plecați fie la studii, fie ca să vă specializați într-un domeniu, să faceți performanță. Se pare c-o să treceți în revistă mai multe evenimente care să vă pună pe harta mondenă.



Vărsător (20 ian. – 18 febr.)

Poate vă înscrieți într-o competiție, pe care o puteți și câștiga, să luați și bani, sau să ocupați o funcție, să luați un titlu. Poate vă pregătiți de un botez sau cunună pe cineva.



Pești (19 febr. – 20 mart.)

E bine să verificați toate actele dacă plecați pe undeva, să nu fie niciunul expirat și să luați vreo amendă sau să va-ntoarca din drum. O să aveți cu ce să umpleți frumos timpul liber și să-i adunați pe prietenii cu care vă distrați cel mai bine, și să mai uitați de serviciu, rate, și de toate obligațiile. ■

SUDOKU

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

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

Soluția din 5 octombrie

Maxima zilei

Iubirea este singura pasiune care se plătește cu o monedă fabricată de ea însăși.

STENDHAL

Morcovi marinați

Ingrediente

- 1 kg morcovi tineri
- 1 legatură mărar
- 2 legături rozmarin
- 3 crenguțe cimbru
- 500 ml vin alb
- 1 lingură boabe de piper
- 1 linguriță sare
- frunze de dafin
- ulei, apă

Mod de preparare

- Morcovii se curăță și se taie fâșii.
- Vinul se toarnă într-un vas

și se amestecă cu 500 ml apă, frunzele de dafin, rozmarinul, cimbrul, mărarul, sarea și piperul. Vasul se pune pe foc și se lasă să dea în clocot. Apoi se adaugă morcovii și se lasă la fiert 15 minute, la foc mic.

3. Se strecoară, se așază morcovii în borcane și se toarnă deasupra zeama, cu tot cu verdețuri și condimente, fără să se umple recipientul la maximum.

4. Se toarnă deasupra un strat de ulei, cam de un deget grosime și se închide ermetic borcanul. ■

