

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Pavel Mărt., Patr. Constantinopolului; Sf. Cuv. Luca din Sicilia

Calendar greco-catolic: Sf. aep. Pavel Mărturisitorul.

Soarele răsare: 07.22
Soarele apune: 17.09

1528: Conchistadorul Alvar Nunez Cabeza de Vaca devine primul european care a ajuns pe teritoriul actualului Texas.

1632: Războiul de Treizeci de Ani - În Bătălia de la Lützen suedezi sunt învingători însă regele Gustav Adolf al Suediei este ucis.

1796: Moartea împărătesei Ecaterina a II-a a Rusiei și urcarea pe tron a fiului ei, Pavel I al Rusiei.

1860: Abraham Lincoln este ales al 16-lea președinte al Statelor Unite, primul republican care deține această funcție.

1861: S-a născut James Naismith, medic și pedagog canadian, inventatorul baschetului (d. 1939)

1882: S-a născut Aurel Vlaicu, inginer și pilot român (d. 1913)

1888: Benjamin Harrison este ales președinte al Statelor Unite.

1914: S-a născut Alexandru Mitru, prozator român (d. 1989)

1917: A izbucnit Revoluția Bolșevică din Rusia.

1918: Este proclamată A Doua Republică Poloneză.

Sănătate

Cât de eficient e sportul în tratarea depresiei (I)

- Se întâmplă de multe ori să «tragi» de tine ca să te mobilizezi și să îți respecti programul de activități fizice pe care ți l-ai propus? Reușită din acest punct de vedere presupune un antrenament și o educație a voinței, inițiativă și autodisciplinare, toate ducând la creșterea nivelului de satisfacție, încrederea în sine și sentimentul controlului asupra propriei vieți.

- Majoritatea activităților sportive implică interacțiunea cu alte persoane, șansa de a cunoaște oameni noi, de a-ți face prieteni și, astfel, de a-ți îmbogăți viața socială.

În concluzie, o activitate fizică desfășurată în mod regulat are un efect pozitiv asupra corpului și psihicului tău, pe mai multe direcții. Cercetătorii au demonstrat chiar că rezultatele în tratamentul depresiei sau anxietății sunt similare folosirii unui anti-depresiv eficient, cu avantajul că procentajul celor care recidivează este mai mic în cazul persoanelor care practică un sport.

Cu siguranță argumentele mele te-au convins că merită să începi să faci sport, și totuși....

Prevenirea este mai eficientă decât tratarea

...șansele să te mobilizezi și să începi, din proprie inițiativă, să depui un efort fizic în mod constant, într-o perioadă în care te simți demoralizat, lipsit de energie, izolat, speriat, sunt puține. Mult mai des, sportul acționează ca mijloc de prevenire a episoadelor depresive sau anxioase, deoarece începând o astfel de



activitate într-o perioadă în care te simți bine, îți menții starea emoțională și ești mai puțin predispus la depresie.

Dacă te afli însă într-o perioadă în care gândurile negre sunt tot mai mult prezente în mintea ta, îți este tot mai greu să acționezi sau să relaționezi, un psiholog te poate ajuta, fiindu-ți suport emoțional și explorând, alături de tine, acele resurse interioare pe care te poți baza ca să te simți mai bine. Într-un demers terapeutic vei accesa și energia și motivația necesare pentru a începe o activitate sportivă, aceasta putând deveni, la rândul ei, sprijin eficient în procesul conștientizării de sine.

Pași mărunți către rezultate mari

- Nu e nevoie să depui un efort fizic prea mare și, mai ales, nu de la început. Importante sunt durata și regularitatea.

Studiile au arătat că circa 30 de minute de exerciții, de 3-4 ori pe săptămână sunt suficiente pentru a obține efecte pozitive asupra

centrilor emoționali.

- Propune-ți obiective realiste, în acord cu capacitățile corpului tău. Fii în contact cu el, lasă-l să te ghideze. Încearcă să-ți depășești doar cu un pas limitele actuale, astfel încât să evoluezi și să fii satisfăcut, fără a te epuiza. Dacă îți stabilești obiective ce nu vor putea fi îndeplinite, te vei găsi în situația în care organismul va fi suprasolicitat, vei fi demoralizat, dezamăgit, iar șansele de renunțare vor crește.

- Caută acele tipuri de exerciții care să te binedispună, zonele unde simți că ai abilități sau că te amuză.

- Alege sportul care implică interacțiunea cu alte persoane. Colectivul te poate stimula, provoacă, susține, motiva și astfel, te menține antrenat și implicat în activitate, sporind gradul de reușită.

- Fă din sport o modalitate de a-ți cunoaște și aprecia inteligența corpului tău. ■

Dovlecei umpluți

Ingrediente pentru 4 porții:

- 4 dovlecei medii
- 400g carne tocată de vită
- 3 linguri ulei de măsline
- o ceapă albă mare
- 3 căței de usturoi
- un ardei kapia/gras
- o lingură cu vârf pastă de tomate
- 300 g cas/cășcaval dat pe răzătoare
- 2 linguri amestec de condimente pentru carne de porc
- sare și piper după gust

Mod de preparare:

Tăiem dovleceii în jumătate, pe lung, apoi folosim o linguriță pentru a le scobi mijlocul, partea cu semințele, care are foarte multă apă și pe care nu o vom folosi în preparare. Într-o tigaie încăpătoare încingem uleiul și călim ceapa tocată mărunt, până devine sticloasă, apoi adăugăm usturoiul trecut prin presă sau dat pe

răzătoare și ardeii gras tocat cubulețe. Le călim toate împreună până ardeii este moale, apoi adăugăm și carnea tocată și amestecăm bine cu lingura, astfel încât să rupem bucățile mari de carne.

Lăsăm totul pe foc până carnea tocată este rumenită și își schimbă culoarea, apoi punem pasta de tomate, condimentele, sare și piper după gust și turnăm un pahar (150 ml) cu apă. Amestecăm bine și lăsăm pe foc 4-5 minute. Umplem dovleceii cu amestecul pregătit și îi așezăm în tavă pe hârtie de copt. Dăm dovleceii la cuptorul încins la 180°C, 20-25 minute sau până sunt moi când îi testăm cu furculița. Presărăm deasupra cașcavalul dat pe răzătoare și dăm tava din nou la cuptor, 10 minute sau până cașcavalul este rumenit. ■



horoscop



Berbec (21 mar. - 20 apr.)

O să vă-ntrănești cu niște musafiri și poate fixați un traseu de timp liber să plecați într-o excursie în week-end. O să puteți câștiga și voi mai mulți bani, poate aveți cel puțin o colaborare, dacă nu mai multe și o să vă puteți mișca mai mult în week-end.



Taur (21 apr. - 21 mai)

Se poate să le-ntrăndeti o mână de ajutor părinților, bunicilor. Sunt niște apropiați care o duc mai greu și cu banii și cu sănătatea și trebuie ajutați. Poate dați sfoară-n țară să vă găsiți o casă după gustul vostru și puteți apela și la o agenție imobiliară, să fie și mai eficientă căutarea.



Gemeni (22 mai - 21 iun.)

Poate-ați găsit o cazare mai ieftină, în extrasezon la mare, sau acolo unde-i place partenerului de cuplu și vă mobilizați financiar. Vă mai gândiți în privința unor contracte pe care ar trebui să le semnăți, vă mai consultați și cu asociații și vedeți pe care dintre ele le păstrați, să fie convenabil.



Rac (22 iun. - 22 iul.)

Se poate să vă caute cineva care vrea să ieșiți la cafea, să vă cunoască mai bine, să vadă în ce măsură puteți fi împreună. Se poate să dați avansul pentru o casă, o mașină, să rezolvați niște probleme mai vechi și să vă mai ocupați și de voi, să fiți în formă maximă.



Leu (23 iul. - 22 aug.)

Poate începeți niște cursuri și or să vă placă, o să faceți treabă bună pe-acolo, și o să urmeze o upgradare. Aveți idei de afaceri, și veți da de sponsori care să vă finanțeze lucrările, punerea în operă, să atingeți un alt nivel profesional, poate va auto-depășiți.



Fecioară (23 aug. - 21 sept.)

O să vă găsiți și voi o companie pe măsură și se poate ajunge și la căsătorie până la sfârșitul anului viitor. Lumea vă curtează și o să descoperiți o compatibilitate surprinzătoare, cu cineva care vrea să faceti echipa în viața de zi cu zi să fiți o familie la un moment dat.



Balanță (22 sep. - 22 oct.)

Poate faceți rost de un surplus financiar să vă puteți duce o zi, două în week-end, la relax, cu ai voștri. Parcă încep să se adune banii care au fost împrăștiati pe la diverși, strângeți un capital, sau cumpărați ceva scump, mobilă, aparatură, chiar și o casă.



Scorpion (23 oct. - 21 noi.)

Apare cineva care vrea să fiți împreună și sentimentele par să fie reciproce și să vă doriți să formați un cuplu. Începeți lucruri noi și vreți să dați lovitură în afaceri, c-aveți nevoie de bani și n-aveți chef să vă împrumutați pentru că îi puteți câștiga muncind.



Săgetător (22 noi. - 20 dec.)

O s-apară și sufletul pereche, pentru cei în căutarea fericirii și e doar chestie de timp - dacă nu v-ați intersectat. Pare să fie o perioadă încărcată la serviciu și să dați randament maxim, să vă bucurați și de aprecieri din partea șefilor, a colegilor, să fie un crescendo profesional.



Capricorn (21 dec. - 19 ian.)

Un consult medical nu v-ar strica, ba dimpotrivă, v-ați pune la adăpost să descoperiți din timp ce scârțâie prin organism și să vă tratați. O să interacționați cu niște parteneri de afaceri și puneți pe hârtie toate datele problemei în care sunteți implicați și vedeți ce responsabilități vă revin și câți bani.



Vărsător (20 ian. - 18 feb.)

Se repară o relație de cuplu care a traversat o perioadă furtunoasă și o să predomine o atmosferă pacifistă acasă. O să vorbiți deschis cu un angajator și o să fiți cât se poate de cooperant, dar nu exagerat, încât să-i acceptați toate condițiile - aveți și voi prețul vostru.



Pești (19 feb. - 20 mar.)

O problemă de familie va determina să vă strângeți cu toții să luați niște decizii, să nu apară discuții - după - c-ați făcut de capul vostru. Vin ceva bani de la serviciu, dar cheltuielile par să nu se mai termine odată și o să vă stabiliți prioritățile în cazul ăsta, ca să achitați întâi facturile mari. ■

SUDOKU

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

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

Soluția din 5 noiembrie

Maxima zilei

„Putem să-i iertăm pe copiii care se tem de întineric, dar adevărata tragedie este a adulților care se tem de lumină.”

PLATON