

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
Sfânta Muceniță Agata
Calendar greco-catolic:
Sf. m. Agata

Soarele răsare: 07.52
Soarele apune: 17.41

1876: Apare prima revistă română de medicină din Transilvania „Higiena și școala”, editată de Paul Vasici-Ungureanu.

1885: Regele Leopold al II-lea al Belgiei a înființat Statul Independent Congo în centrul Africii, stat pe care apoi l-a condus ca pe o posesiune personală.

1889: Ministrul de externe al României P.P. Carp cere Direcțiunii Generale a Telegrafelor și Poștelor, din subordinea Ministerului de Interne, să ofere Agenției Telegrafice Române, care este în curs de organizare la București, o „odă mare în casele ce ocupă”. În aceeași zi, directorul general al telegrafelor și poștelor răspunde că a luat măsurile convenite pentru ca de la 1/13 aprilie „să se pună la dispozițiunea noii agenții telegrafice române ce este în ajun a se înființa” spațiul soliciat. (24 ianuarie/5 februarie)

1919: A fost creată compania United Artists (UA), unele dintre cele mai mari studiouri cinematografice ale secolului trecut de către Charlie Chaplin, Mary Pickford, Douglas Fairbanks și D.W. Griffith. ■

Medicină alternativă

Care sunt uleiurile esențiale recomandate în sezonul rece (II)

De asemenea, în caz de secreții nazale cauzate de răceală, se poate folosi pentru inhalării. Se pun 500 ml de apă fierbinte într-un castron, se toarnă 4-5 picturi de ulei esențial de eucalipt, iar persoana afectată va sta cu capul acoperit de un prosop deasupra vasului și va inspira aburii mentolați.

Uleiul esențial de cimbru

Având proprietăți antivirale și antibacteriene, uleiul esențial de cimbru se poate dovedi de folos în caz de bronșită, angină și sinuzită. Contribuie la reducerea producției de mucus, combate infecțiile și scurtează durata bolii. 2-3 picături de ulei de cimbru se diluează în jumătate de linguriță de ulei vegetal și se masează gâtul și pieptul de 2-3 ori pe zi.

Uleiul esențial de chiparos

Antitusiv, spasmolitic și antiinflamator, uleiul de chiparos acționează eficient în caz de tuse uscată și de dispariție a vocii cauzată de răceală. 1-2 picături se diluează într-un ulei vegetal și se masează pieptul. Nu se recomandă pentru masaj femeilor care au istoric de cancer la sân sau mastoză.



Uleiul esențial de mirt roșu

Mucolitic, expectorant și antiinflamator, uleiul esențial de mirt roșu ajută la eliminarea secrețiilor care înfundă sinusurile și bronhiile, fluidifică și descongesează. Este util în bronșită, sinuzită și otită. O picătură de ulei de mirt roșu se pune pe o lingură de miere și se înghite sau 2-3 picături se amestecă într-un ulei vegetal și se masează pe piept și în spatele urechilor.

Uleiul esențial de niaouli

Antiviral și eficient în eliberarea tractului respirator superior, uleiul esențial de nia-

ouli este recomandat în caz de răceală cu nas înfundat și secreții, precum și în caz de sinuzită. 2-3 picături de ulei se pun într-o batistă și se inhalează.

Uleiul esențial de lavandă

Antiseptic, analgezic și antispasmodic, uleiul esențial de lavandă este util în caz de tuse uscată, calmează durerile musculare cauzate de gripă și ajută la obținerea unui somn liniștit în perioada de răceală. 2-3 picături de ulei de lavandă se diluează într-un ulei vegetal și se masează pe piept și pe mușchii dureroși. ■

Sistemul imunitar

Garda noastră de corp (II)

Aloe Vera, un aliat de încredere

O știm de la bunicile noastre, care o plantau în glastre. Ne venea în ajutor în caz de arsuri sau acnee. Planta de Aloe este o sursă bogată de minerale precum calciu, sodiu, fier, potasiu, crom, magneziu, mangan, cupru și zinc, dar este și printre puținele surse vegetale de vitamina B12, A, B, C, E și acid folic, care nu pot fi asimilate corespunzător doar prin alimentație. Mai târziu, am descoperit că este de neînlocuit în viața noastră. Mai ales sub formă de gel pur. Consumat frecvent, gelul pur întărește sistemul imunitar. De asemenea, are efecte antibiotice, antiinflamatorii și antiseptice, care ajută la tratarea anumitor probleme ale pielii precum eczemele și psoriazisul. Este recomandat și persoanelor care au probleme cu tranzitul intestinal, crește absorbția de proteine, ameliorează arsurile la stomac și are efect calmant asupra gingiilor și țesuturilor bucale moi. Toți acești nutrienți ajută la menținerea greutateii corporale în limitele normale, împiedică îmbătrânirea celulară și asigură necesarul zilnic de energie. Cremele cosmetice pe bază de Aloe Vera sunt indicate pentru hrănirea pielii și au efecte anti-aging. Imunitatea scăzută a organismului semnifică slaba rezistență a acestuia în fața virusurilor, bacteriilor, paraziților sau alergiilor. Acesta este motivul deselor îmbolnăvirii sau al tratamentelor de lungă durată, care nu oferă rezultatele dorite. (va urma)

Îngrijiți-vă dinții și respectați igiena cavității bucale

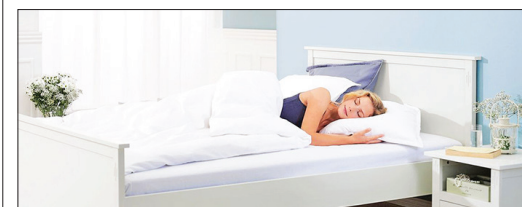
Oasele maxilarelor sunt un adevărat bastion imunitar. Celulele lor produc substanțe foarte eficiente, cu rol de apărare, ce protejează maxilarele de microbi și alți agenți patogeni. În consecință, cu toate că în cavitatea bucală mișună în permanență diverși germeni, ei nu provoacă decât rareori infecții. Chiar după ce a fost extras un dinte, osul nu se infectează aproape niciodată.

Această apărare este importantă, mai ales în locurile frecvent atacate de microbi, cum ar fi mucoasele sau marginile gingiei. Puteți da o mână de ajutor sistemului dvs. imunitar, curățând conștiincios spațiile dintre dinți cu ață dentară și prezentându-vă periodic la un cabinet de stomatologie, pentru control.



Creați-vă un climat prielnic în dormitor

Nasului și căilor respiratorii nu le prieste aerul uscat. Pentru a preveni răcelile, aerul din dormitorul dvs. n-ar trebui să fie prea uscat. Umiditatea optimă este de 30%. În camerele încălzite puneți pe radiatoare cărpe înmuiate, de exemplu, în apă cu sare. ■



Ardei umpluți cu orez și prune deshidratate

Ingrediente
7-8 buc. ardei gras, roșu și galben
300 gr orez
1 ceapă
2 morcovi
2 rădăcini de pătrunjel
1/2 țelină, mică
sare și piper
1 praf de nucșoară măcinată
200 gr prune deshidratate
450 gr pastă de roșii
2-3 linguri ulei de floarea soarelui
1 legătură de leurdă
1 legătură de pătrunjel
1 legătură de mărar

Mod de preparare

Mai întâi curățăm legumele, le tocăm și le călim în puțin ulei. Mai picurăm și puțină apă fierbinte pentru a se pătrunde mai bine, dar nu exagerăm. Clătim bine orezul, îl scurgem și îl adăugăm peste legume, când acestea sunt bine pătrunse.

Adăugăm și câte o priză de sare, piper și nucșoară. Între timp, clătim și prunele cu apă caldă.

Le amestecăm cu ingredientele de pe foc, stingem focul, acoperim vasul și lăsăm ingredientele să se răcească înainte de a umple ardeii. Taiem un ca-

pac de la ardei, cel cu cotorul și cu o linguriță, răzuim nervurile acestora.

Clătim ardeii și pe exterior și în interior și îi lăsăm la scurs.

Când ingredientele pentru umplut ardeii sunt răcite, adăugăm jumătate din verdețurile tocate, le amestecăm bine și umplem ardeii.

Punem ardeii umpluți într-o oală încăpătoare.

Clătim bine vasul în care am pregătit ingredientele de umplut, cu apă, adăugăm și pasta de roșii și turnăm totul peste ardeii umpluți.

Completăm cu apă atât cât să fie ardeii ușor acoperiți și punem vasul la foc mediu.

Când sosul începe să fiarbă, adăugăm 2 foi de dafin și o crenguță de cimbru. Le lăsăm doar 10-15 minute până își degajă aromele, apoi le îndepărtăm.

Fierbem ardeii umpluți cu orez și prune deshidratate, până când orezul este pătruns, cam 15-20 de minute, nu mai mult.

Spre final de fierbere, adăugăm restul de mărar și leurdă, tocate mărunț.

Iar după stingerea focului, adăugăm și pătrunjelul. ■

SUDOKU

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

		5		4	
		3			1
1					4
3					5
5			6		
	2		4		

Soluzia din 4 februarie
Stelian-Radu CACUCI

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

Maxima zilei

„Un om sărac nu este cel fără bani. Un om sărac este cel care nu are niciun vis.”
Henry FORD

Soluzia din 4 februarie

3	4	6	1	2	5
2	1	5	4	6	3
4	5	3	6	1	2
6	2	1	3	5	4
1	3	2	5	4	6
5	6	4	2	3	1