

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
† Aducerea moaștelor Sf. Ap. Andrei la Iași; Sf. Mc. Carp, Păpă, Agatodor, Agatonica și Florentie (Post)

Calendar greco-catolic:
Sf. m. Carp, Păpă și Agatonică.

Soarele răsare la ora: 07.48
Soarele apune la ora: 18.49

1887 - A încetat din viață pictorul pașoptist Constantin Lecca (n. 4 aug. 1807)

1898 - S-a născut scriitorul George Mihail Zamfirescu (m. 8 octombrie 1939)

1914 - Garrett Morgan inventează și patentează masca de gaze.

1926 - S-a născut Ray Brown, cel mai important basist de jazz. În anii '60, Brown a făcut senzație cu instrumentul hibrid, o combinație între violoncel și contrabas. Brown este unul dintre fondatorii stilului bebop. A fost căsătorit cu Ella Fitzgerald („Some of My best friends are... guitars”) (m. 2 iulie 2002)

1944 - Al Doilea Război mondial: Armata Roșie intră în Riga, capitala Letoniei, ca „armată eliberatoare”.

1967 - A încetat din viață criticul și istoricul de film Georges Sadoul („Istoria cinematografului”, „Dicționar de cineaști”) (n. 4 februarie 1904).

Stil de viață

Vitamina B12 poate preveni pierderea de memorie

O vitamină existentă în carne, pește și lapte poate împiedica pierderile de memorie care se instalează odată cu înaintarea în vârstă.

Studiul realizat de experții Universității Oxford subliniază că oamenii în vârstă, care au un nivel al vitaminei B12 sub medie, sunt de șase ori mai expuși la dezvoltarea anumitor afecțiuni ale creierului. Concluzia a rezultat în urma testării a 107 subiecți sănătoși, pe o perioadă de cinci ani.

De altfel, studiul a arătat și

că doi din cinci oameni au deficiențe de B12 în organism. Oamenii care au deficit de vitamina B pot dezvolta demență. Studiul indică faptul că mâncând carne, pește, cereale și lapte, care conțin vitamina B12, oamenii își pot proteja creierul.

Ficatul și scoicile sunt cele mai importante surse de vitamina B12. Deficitul acestei vitamine este o problemă comună printre oamenii în vârstă din Marea Britanie și a fost conectată cu pierderile de memorie și demența. Cea



mai bună metodă de a reduce riscurile dezvoltării de afecțiuni degenerative este păstrarea unui stil de viață activ, a unei diete echilibrate, renunțarea la fumat și vizitele periodice la medic, pentru controlul presiunii arteriale și nivelului de colesterol.

■ Doina A. NEAGOE

Strugurii negri întineresc epiderma

Venirea toamnei vă oferă posibilitatea începerii unei cure cu struguri (cu boabe sau sub formă de suc proaspăt, must), cu excelente proprietăți detoxifiante și depurative, antioxidante, care ajută la creșterea imunității organismului, în vederea pregătirii pentru anotimpul rece care se apropie.

Ținută în sezon, cura cu struguri negri este recomandată atât persoanelor care vor să se mențină sănătoase, cât și celor care suferă de anumite afecțiuni. Strugurii negri detoxifică organismul. Strugurele este un fruct impresionant pentru efectele sale multiple asupra sănătății. Radicalii liberi sunt molecule foarte ac-

tive, care sunt produse în mod natural de organismul uman și a căror „producție” crește din cauza expunerii prelungite la soare, a poluării sau a fumului de țigară. Radicalii liberi „oxidează” celelalte molecule, ceea ce este asociat cu apariția îmbolnăvirilor, cum ar fi maladiile cardiovasculare, unele tipuri de cancer și alte boli asociate îmbătrânirii. Organismul uman posedă un sistem de apărare internă împotriva acestor radicali liberi, care poate fi ajutat de consumul unor alimente care conțin antioxidanți, unul dintre acestea fiind strugurele negru. Aceștia sunt un aliment nutritiv, energetic, remineralizant și tonifiant. În plus, stimulează funcțiile ficatului, au proprietăți laxative,

au acțiune diuretică și depurativă și întineresc epiderma. Reglează funcțiile hepatice. Cura de struguri ajută digestia, reglează funcțiile hepatice, ameliorează pofta de mâncare, combate constipația. În ceea ce privește efectele curei de dezinfectare, specialiștii avertizează că, la început, toxinele care au rămas mult timp în organism și care acum încep să se elimine pot produce efecte nu tocmai plăcute, cum ar fi acnee, dureri de cap, senzație de înfundare a urechilor și nasului și lăcrimare, a ochilor. Toate acestea însă dispar în câteva zile. Atenție! Cura se ține în funcție de toleranța individuală.

■ Doina A. NEAGOE

Orez spaniol

Ingrediente

- 350 gr orez cu bob lung
- 30 ml ulei
- 1 ceapă mare
- 1 ardei gras
- 3 căței usturoi
- 250 gr roșii din conservă sau proaspete
- 650 ml apă sau supă de pui
- sare, piper
- chili (opțional)
- 1 vârf linguriță chimion/cumin măcinat (opțional)
- 1 linguriță oregano

Preparare

Prăjim orezul în ulei până devine auriu, cam 10 minute. Adăugăm ceapa tocată mărunt și ardeiul tăiat fâșiute sub-

țiri și mai călim 5 minute.

Adăugăm roșiile strivite cu furculița, iar dacă sunt proaspete le luați pielea jos și le măcinați în blender. Adăugăm și usturoiul strivit și mai călim 1 minut.

Stingem totul cu apa sau supă de pui și condimentăm cu aprox. 2 lingurițe sare, piper, chili după gust, chimion dacă doriți și oregano.

Aducem totul la fierbere, apoi dăm focul pe mic, punem capacul și lasăm la fiert aprox. 15 minute, până orezul absoarbe tot lichidul. Dacă după acest timp orezul nu e făcut mai picurați puțină apă și mai lăsați la fiert. ■



horoscop



Berbecul

Astăzi vă va fi imposibil să obțineți unele informații valoroase de care aveți nevoie. Este indicat să aveți încredere în instincte. Ar fi mai bine să puneți accent pe sarcinile simple, care nu vă răpesc prea mult timp. În privința relației de cuplu, nu ezitați să faceți planuri de viitor, eventual să organizați o ieșire.



Taurul

În cazul în care vă aflați într-un impas sau sunteți ușor frustrat în relația de cuplu, ar fi bine să vă îndreptați atenția spre alte domenii, până când sentimentele vi se stabilizează. Este foarte probabil să faceți progrese semnificative în privința unui proiect ambițios,



Gemenii

Ați putea avea parte de unele informații vitale, ce v-ar putea ajuta să avansați considerabil din punct de vedere financiar. Provocarea principală va fi aceea de a sorta informațiile și de a le aduce într-o formă practică, utilă. Seara o veți petrece alături de cei dragi, de la care veți afla unele lucruri noi.



Racul

Va fi vital să puteți formula planuri pentru un nou proiect, astfel încât să împiedicați orice surprize neplăcute la locul de muncă. Înainte de a lua o decizie importantă de natură financiară țineți cont de urmări. Seara, sunteți destul de romantic, nu ezitați să vă folosiți de acest atu în relația de cuplu.



Leul

O dimineată agitată, cu multe sarcini de dus la îndeplinire. Ați reușit să dedicați mai mult timp celor dragi în ultima perioadă și, din acest motiv, relațiile personale par să se echilibreze și să se clarifice. Indiferent de ce situații vor apărea la locul de muncă, veți reuși să rămâneți concentrat.



Fecioara

Deși aveți intenții ambițioase, e posibil să reușiți cu greu să faceți ce v-ați propus, pentru că mai sunt unele proiecte nefinisate. Încercați să profitați de energia pe care o aveți pentru a progresa, oricum sănătatea este excelentă. Nu e exclus să stați mai mult pe-acasă. Oricum, odihna este binevenită.



Balanța

O dimineată agitată, cu multe sarcini de dus la îndeplinire. Dacă simțiți cu adevărat că sunteți pregătit să aflați în ce situație sunteți, uitați-vă în jur și vedeți cum răspund ceilalți la comportamentul dumneavoastră. Onestitatea unei persoane din jur vă va ajuta să fiți mai direct.



Scorpionul

Se pare că nu ați fost chiar onest în ultima perioadă față de o persoană apropiată și, dacă nu veți decide să fiți mai deschis, e posibil ca relația să fie serios afectată. Nimeni nu vă poate ajuta cu adevărat, cât timp nu-i permiteți, dar trebuie să știți că sfaturile celor din jur vă pot fi de folos.



Săgetătorul

S-ar putea să vă simțiți copleșit atunci când încercați să repuneți pe picioare o afacere mai veche, în încercarea de a fructifica unele oportunități mai noi. Evitați să faceți confesiuni unor colegi, dacă nu vreți probleme. Financiar, din păcate astăzi nu trebuie să vă așteptați la noutăți prea mari.



Capricornul

Sunteți foarte ambițios și e posibil să fiți nevoit să vă mai temperați, atunci când veți realiza că e nevoie să vă schimbați prioritățile. Puneți-vă ideile pe hârtie și mai așteptați câteva zile dacă vreți ca lucrurile să se clarifice.



Vărsătorul

Nu ezitați să oferiți sfaturi celor din jur, mai ales dacă dumneavoastră credeți că ei se îndreaptă într-o direcție greșită. Dacă vă veți face ordine în gânduri, veți avea mai multe satisfacții. Faceți planuri pentru revederea cu o persoană dragă în viitorul apropiat.



Peștii

De dimineată vă puteți aștepta la unele blocaje în activitate. Lucrurile se vor echilibra până spre mijlocul zilei, dacă vă veți concentra doar la proiectele dumneavoastră. S-ar putea să fiți nevoit să lucrați câteva ore suplimentare, dar faptul nu vă deranjează prea mult. ■ARIADNA

SUDOKU

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

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

„Binele pe care-l faci scrie-l pe nisip; ceea ce primești scrie pe lespede de marmură.”

J. W. GOETHE