

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Sfințit Mc. Atinoghen cu cei 10 ucenici ai săi; Sf. Mc. Avudim și Faust

Calendar greco-catolic: Sf. m Atinoghen și cei 10 discipoli; [Sfânta Fecioară Maria, Regina Carmelului].

Soarele răsare: 05:53
Soarele apune: 21:23

1054 - Marea Schismă dintre bisericile creștine occidentale și bisericile orientale de rit bizantin.

1264 - Prima mențiune documentară a orașului Bistrița.

1377 - Încoronarea regelui Richard al II-lea al Angliei.

1544 - Filip Moldoveanu a tipărit la Sibiu „Catehismul românesc”, prima carte tipărită în limba română.

1661 - Banca suedeză „Stockholms Banco” emite primele bancnote din Europa. Acestea au purtat numele de Kreditivsedlar.

1782 - Are loc premiera mondială a operei Răpirea din serai de Wolfgang Amadeus Mozart.

1898 - Vizita oficială, la Petersburg, a lui Carol I, regele României (1866-1914) - prima vizită, după cucerirea independenței, a unui șef de stat român în Rusia. (16/28 - 19/31)

Terapii

Activități pentru sănătatea creierului(I)

Creierul se îmbolnăvește din cauza noastră, pentru că nu știm să protejăm această „bijuterie”. Îmbolnăvirea creierului apare și atunci când ne izolăm în tabletă, în Facebook și în telefon, dar și pentru că nu facem câteva exerciții simple de respirație imediat după trezire.

Creierul suferă și dacă avem un mic dejun agitat, dacă mâncăm pe drum sau vorbind la telefon, dacă îl supunem unui efort continuu, fără să-i dăm nimic în schimb.

„Creierul are nevoie de aer curat, de mâncare sănătoasă, fără grăsime, dar cu un dulce bun, precum mierea. Creierului îi place ciocolata, are nevoie de apă, dar cel mai mult și mai mult îi place zâmbetul”.

Ne îmbolnăvim pentru că nu vorbim, pentru că ne izolăm

„Dacă ne izolăm în tabletă, în telefon, creierul se îmbolnăvește. Ați văzut cum traversează acum oamenii? Cu ochii tot pe Facebook. Noi suntem făcuți să trăim în grup, nu izolați”.

Primii pași pentru un creier sănătos sunt foarte simpli și la îndemâna tuturor. Ne trezیم devreme, facem câteva



exerciții de respirație și bem două pahare de apă la temperatura camerei. „Dimineața, trebuie să ne trezیم cât mai devreme, să deschidem geamurile larg și să facem câteva exerciții de inspirație și expirație. Un profesor din Academia rusă, care a trăit o perioadă în Siberia, spune că se poate trăi 150 de ani cu aerul curat din Siberia. Aerul acela

să intre în plămân. Acele mici exerciții fizice ajută creierul să se încălzească, să pornească toate circuitele. Apoi, să bem două pahare de apă la temperatura camerei. Primul este extraordinar, pentru că evacuează toate dejectele tubului digestiv. Al doilea pahar cu apă este foarte bun pentru că intră în circulație și pune «locomotiva» în mișcare”. ■

Rulouri din piept de pui cu ardei și muștar

Ingrediente
aprox. 300-400 piept de puifeliat (sau puteți lua o bucată mai mare de piept de pui și o feliați voi)
1 ardei roșu
1 ardei galben/verde
sare și piper
oregano uscat
4-5 lingurițe sos de muștar cu mărar (se poate face și din 3 lingurițe de muștar cu o lingură ulei de măsline și un pic de mărar uscat)
2 morcovi mari
o ceapă mai mare sau două mici
2-3 linguri ulei de măsline pentru uns tavă

Mod de preparare
Pieptul de pui ușor bătut cu ciocanul de carne (nu foarte tare pentru că nu trebuie să fie felii foarte subțiri) le sărăm și piperăm pe ambele părți și pre-

sărăm, pe partea ce urmează să fie rulată, oregano.
Așezăm câte o felie de ardei roșu și verde și rulăm.
La capăt înțepăm cu câte o scobitoare pentru a nu se desface carnea.
Luăm pe rând fiecare rulou și îl ungem cu sosul de muștar.
Ungem o tavă cu puțin ulei de măsline și așezăm rulourile în tavă.
Adăugăm în tavă restul de ardei roșu și verde felii, ceapă feliată și morcovi tăiați rondele și mai presăram puțină sare și piper și peste legume.
Acoperim tava cu o folie de aluminiu și dăm la cuptor la 180 de grade timp de aprox 30 de minute, apoi îndepărtăm folia și mai lăsăm în cuptor 10-15 minute să se rumenească puțin.
Și asta a fost tot, avem niște rulouri de pui minunate, aromate și nici nu îngrașă. ■



horoscop



Berbec (21 mart. – 20 apr.)

S-ar putea să apară cineva de care să vă simțiți atrași într-un cerc de prieteni, la o petrecere și să fie de viitor relația. Vă suiți în tren, avion, depinde și de ce suportați mai ușor și o să vă orientați spre o destinație de vacanță ori vă duceți în vizită la niște prieteni.



Taur (21 apr. – 21 mai)

Foarte posibil rendez-vous și viața voastră sentimentală o să se nuanțeze frumos, o să trăiți în armonie așa cum vă place vouă. Se poate să plecați într-o drumeție, poate le faceți o vizită și unor prieteni sau rude și o să vă-ntoarceți refăcuți.



Gemeni (22 mai – 21 iun.)

Se poate să vă distrați într-un spațiu special amenajat și chiar pe cheltuiala altora, care fac și o tratație pentru că sărbătoresc ceva. O revedere emoționantă, poate e cineva care a tot zis că vrea să fiți împreună, dar a dispărut o lungă perioadă și n-ați mai fi crezut că e posibil să fiți un cuplu.



Rac (22 iun. – 22 iul.)

O să le faceți pe plac alor voștri, să dați o fugă la malul mării, să stați un pic la soare, în apă, să vă plimbați pe faleză. O invitație la un eveniment care o să vă țină în priză, fie pentru că programarii sunt oameni pe care îi iubiți sau sunteți chiar voi care vă aniversați sau vă căsătoriți.



Leu (23 iul. – 22 aug.)

Se pare c-o să vă faceți curaj să spuneți lucrurilor pe nume, să nu vi se poată reproșa lipsa de sinceritate și să fiți lămurii pe nedrept de ceva. Poate vă invită partenerul de cuplu la o plimbare cu tren, avion spre o destinație de vacanță ca să consolidați relația, să vă meargă și mai bine în cuplu.



Fecioară (23 aug. – 21 sept.)

Poate plecați acum de dimineață spre litoral și vă-ntoarceți duminică seara, ca să prindeți câteva ore de băi de soare și de mare. O să vă alăturați unui grup să dați curs unei activități care să vă pună în valoare și să fiți în legătură cu oameni preocupați de aceleași idealuri ca și voi.

Balanță (22 sept. – 22 oct.)

O să onorați invitația la piscină, la restaurant, la un concert, un târg, o expoziție e ceva care v-ajută să vă destindeți. Se pare c-o să relaționați cu niște persoane care vor să lucreți împreună, vă propun o colaborare și o să vă gândiți dacă e spre beneficiul vostru sau nu.



Scorpion (23 oct. – 21 noiem.)

Se pare c-o să-i încurajați pe copii să facă mișcare, să profite de vacanță, de timpul liber și-i trimiteți în excursii, în tabere. Poate faceți un efort financiar să-i duceți pe copii în parcul de distracții, la aquapark, la mare, ori la o cotă mai înaltă, la munte, să se bucure de peisaje.



Săgetător (22 noiem. – 20 dec.)

E posibil să vă invite cineva la un botez sau la alt gen de petrecere a celor mici și o să le faceți o bucurie copiilor, nepoților. O să cheltuiți, fără regrete, din banii puși la păstrare, c-aveți nevoie de un du-te vino, ca să vă-ncărcați bateriile cu aer proaspăt și amintiri de neuitat.



Capricorn (21 dec. – 19 ian.)

E cineva care vrea să mai stați de vorbă despre viitorul relației voastre și dacă găsiți că e cazul ieșiți la o cafea. Poate faceți o tratație să vă bucurați împreună cu prietenii de o reușită, de lucrurile noi pe care vi le-ați cumpărat sau pe care le-ați făcut cu mâinile voastre.



Vărsător (20 ian. – 18 febr.)

Se pare că e cineva mai tânăr decât voi care vă face curte în speranța c-o să vă capteze interesul pentru că are carismă. Or să vă priască activitățile desfășurate în grup și care vă mențin în relație cu cei care vă împărtășesc hobby-urile și vă refaceți fizic și psihic.



Pești (19 febr. – 20 mart.)

Vă invită cineva la un film, la un spectacol, e posibil să vă faceți drum pe la un târg, o expoziție, ca să vă hrăniți sufletește. Vă descurcați cu banii și-o să puteți da o fugă în afara orașului, undeva la niște prieteni, rude să vă relaxați. ■

SUDOKU

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

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

Soluția din 13 iulie

Maxima zilei

Nu cunoaștem niciodată bine pe oameni; ei au încăperi închise pentru ochiul superficial.

G. CĂLINESCU

Ce a mai patit Time
www.time.com