

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Arătarea semnului Sf. Cruci pe cer la Ierusalim; Sf. Mc. Acachie și Codrat

Calendar greco-catolic: Arătarea pe cer a Sf. Cruci la Ierusalim; Sf. M. Acachie

Soarele **răsare: 06.08**
Soarele **apune: 20.50**

1751: Inocențiu Micu-Klein, aflat la Roma, renunță la scaunul episcopal de Făgăraș și Alba Iulia și devine episcop emerit, pentru a facilita alegerea unui nou episcop.

1824: Simfonia a IX-a în Re Minor de Ludwig van Beethoven a avut premiera la Viena.

1877: „Gazeta de Transilvania” publică scrisoarea lui George Barițiu – „Epistolă respectuoasă către femeile noastre”, prin care îndeamnă pe româncele din Ardeal să formeze comitete de strângere a donațiilor pentru ajutorarea armatei române și a răniților de pe front.

1877: Guvernul României a aderat la Convenția de la Geneva privind Crucea Roșie Internațională.

1884: A fost asasinat politicianul și omul de stat turc Midhat-Pașa, de către agenții sultanului Abdul-Hamid al II-lea.

1925: Au fost înființate Camerele de comerț și de industrie.

Legătura dintre ardeiul iute și infarct. Ce au descoperit cercetătorii?

Consumul de ardei iute poate contribui la scăderea mortalității, potrivit unei cercetări desfășurate de oameni de știință de la University of Vermont din SUA.

Cercetarea a demonstrat faptul că se poate înregistra o reducere cu circa 13% a riscurilor de mortalitate, în special în cazul atacurilor de cord și al comorților cerebrale, la persoanele care consumă în mod regulat ardei iute.

Concluziile unui studiu anterior, efectuat în 2015 în China, indicau de asemenea o scădere a mortalității la persoanele care au consumat ardei iute sau plante similare.

Cercetătorii din cadrul Larner College of Medicine al University of Vermont au folosit pentru realizarea studiului informații din National Health and Nutritional Examination Survey (NHANES) de la peste 16.000 de americani pe o perioadă de circa 23 de ani. În urma centralizării datelor s-a descoperit că profilul persoanei care consumă în mod regulat ardei iute este bărbat,



tânăr, caucazian sau americano-mexican, căsătorit, fumător, consumator de alcool, care mănâncă mai multă carne și mai multe legume, cu un nivel al colesterolului HDL mai scăzut, venituri mai mici și mai puțină educație.

Oamenii de știință au realizat o investigație suplimentară mediană pe parcursul a 18,9 ani și au analizat rata mortalității și cauzele deceselor participanților la studiu.

„Chiar dacă mecanismul prin care ardeiul iute poate întârzia mortalitatea este departe de a fi pe deplin explicat, canalele TRP (canale cu potențial tranzitoriu de receptor), care

sunt receptori primari pentru agenți precum capsaicina (componenta principală din ardeiul iute) ar putea fi într-o anumită măsură responsabile pentru relația în cauză”, indică cercetătorul Mustafa Chopan și dr. Benjamin Littenberg, profesor de medicină la University of Vermont.

Potrivit cercetătorilor, beneficiile pentru sănătate ale ardeiului iute sunt datorate componentei principale — capsaicina, care este recunoscută pentru prevenirea obezității, reglarea fluxului sanguin coronarian, și are proprietăți antimicrobiene. Studiul a fost publicat în a doua săptămână a lunii ianuarie. ■

SUDOKU

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

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

Stelian-Radu CACUCI

Soluția din 6 mai

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

Soluția din 6 mai

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

Maxima zilei

Bunătațea este o virtute care înfrumusețează caracterul unui credincios și prin care se dovedește înțelepciunea și superioritatea lui.
Pavel Bochiat

Penne cu pui Alfredo

Ingrediente:
600 g piept de pui dezosat
2 căței de usturoi tocați mărunț
300-350 g smântână de gătit
3 linguri ulei de măsline
500 ml supă de pui/legume
250-300 g penne
250 g parmezan ras
sare și piper după gust
Pătrunjel proaspăt ras

Mod de preparare:
Pregătiți un vas înalt, în care să nu se lipească și să încapă întreg preparatul. Taiati puul în cubulețe. Asezonați-l cu jumătate de linguriță de sare și piper, după gust. Prăjiți cubulețele de pui în ulei de măsline, la foc mediu. Nu

trebuie să-l gătiți până la capăt. Va avea timp să se facă odată cu restul ingredientelor adăugate pe rând, după cum urmează. Când puul prinde culoare, adăugați usturoiul mărunț și sotați-l 1 minut. Adăugați supa de pui/legume, smântâna și pastele nefăcute deasupra. Amestecați. Aduceți la fierbere. Acoperiți oala și lăsați să fiarbă înăbușit, la foc mediu spre mic. Asta pentru 15-20 de minute sau până când observați că s-au fiert pastele. Luați de pe foc. Adăugați parmezanul ras, amestecați. Asezonați cu sare și piper, dacă mai este nevoie. Presărați pătrunjel proaspăt pe fiecare porție în parte. ■



horoscop



Berbec (21 mart. – 20 apr.)
Or să vă între niște bani care or să acopere cheltuielile pe o perioadă mai lungă de timp și o să vă descurcați frumos cu banii. Poate aveți niște urgente, de reparat mașina, de dat o fugă în alt colț de țară și să faceți rost de niște lucruri necesare.



Taur (21 apr. – 21 mai)
Prietenii se țin de capul vostru să vă implicați într-un proiect care promite să v-aducă bani și o să fiți de acord, se pare. Începeți lucruri noi care să vă scoată din zona voastră de confort și o s-aveți curaj să faceți lucruri formidabile.



Gemeni (22 mai – 21 iun.)
Poate în mediul colegial o să-ntâlniți pe cineva care e pe lungimea voastră de undă și o să puteți forma un cuplu. O să deveniți și mai activi pe scenă socială, e o activitate care-o să vă acapareze, vă asociați cu niște oameni.



Rac (22 iun. – 22 iul.)
Poate o să vă fie răsplătită cumva o muncă și o să primiți aprecieri din partea unor oameni care nu erau convingși de valoarea voastră. Pot apărea unele dificultăți în sfera comunicării cu șefii, cu anturajul și cu partenerul de cuplu, dar cheia e la voi c-aveți răbdare, asta e punctul vostru forte și e de folosit acest atu.



Leu (23 iul. – 22 aug.)
Relația de cuplu prezintă unele fisuri, dar se poate să fie doar o falsă impresie și să vă treacă în doi timpi și trei mișcări. Apar cheltuieli care nu erau pe lista curentă și o să faceți o inginerie financiară ca să nu rămâneți în pană, c-aveți multe pe cap.



Fecioară (23 aug. – 21 sept.)
E cineva care e dispus să vă ia așa cum sunteți pentru că s-a obișnuit cu felul vostru de a fi și să vă meargă bine în relație. O ieșire în lume, la o conferință, o expoziție v-ar pune în temă cu oferta de joburi, de colaborări și ați alege ceva care s-ar potrivi excepțional.



Balanță (22 sept. – 22 oct.)
Se poate s-aveți câștig de cauză la tribunal, câștigați un proces, ori poate într-o dispută profesională o să vi se dea vouă dreptate. Vă pregătiți de o plecare, poate e o deplasare de serviciu, sau v-așteaptă cineva să locuiți pentru o vreme în altă localitate - și să fie în avantajul vostru.



Scorpion (23 oct. – 21 noiem.)
Se întâmplă ceva vizibil în sfera sentimentală și-o să vă trezească la viață, o să vă doriți probabil și copii. Poate o să cumpărați ceva util pentru casă și să mai faceți și alte treburi pe lângă.



Săgetător (22 nov. – 20 dec.)
Cu pretențiile șefilor o să vă descurcați mai bine decât cu ale partenerului de cuplu căruia i se pare că și nimica mișca. Se poate să prindeți din zbor o ofertă undeva la aer, la munte, sau la mare, și să le faceți o surpriză alor voștri.



Capricorn (21 dec. – 19 ian.)
O să mai faceți niște reparații, modificări pe-acasă și eventual să luați și o piesă - de rezistență, să-ntoici casa. O să vă achitați onorabil de sarcinile de serviciu și o să dați drumul unui nou proiect care vă poate aduce satisfacții materiale abia anul viitor - ceva mai consistent.



Vărsător (20 ian. – 18 febr.)
E cineva care demult tatonează terenul ca să vadă dacă puteți forma un cuplu, c-are intenții serioase. Se pare c-o să puneți imaginația la bătaie să puneți în operă ceva care să vă reprezinte și o să vină și recunoașterea, o să luați și bani cât de curând.



Pești (19 febr. – 20 mart.)
Întrevedere cu cineva care-așteaptă un răspuns de la voi și o să aflați cu ce soluții mai vine ca să salvați o relație. V-au mai rămas niște urgente de rezolvat pe-acasă și or să vă ajute și ai voștri și la curățenie și la aprovizionare și o să le dați gata pe toate.