

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Aducerea moaștelor Sf. Ap. Bartolomeu; Sf. Ap. Tit (Post)

Calendar greco-catolic: Aducerea moaștelor Sf. Ap. Bartolomeu; Sf. Ap. Tit.

Soarele răsare la ora: 06.42
Soarele apune la ora: 20.25

1425 - Prima mențiune documentară a funcției de „clucer” în Țara Românească (persoană care se îngrijea de aprovizionarea Curții Domnești).

1530 - S-a născut Ivan IV Vasilevici (Ivan cel Groaznic), mare cneaz al Moscovei și al Întregii Rusii (1533-1547), primul Țar al Rusiei (1547-1584) (m. 18 martie 1584).

1744 - S-a născut Johann Gottfried von Herder, scriitor, critic literar și filosof, unul dintre întemeietorii curentului Sturm und Drang (d. 28 iulie 1794).

1802 - S-a născut poetul romantic austriac Nikolaus Lenau: Faust, Savonarola, Don Juan (d. 22 august 1850).

1819 - A încetat din viață James Watt, inginer și inventator englez (a perfecționat mașina cu aburi) (n. 19 ianuarie 1736).

1862 - Au fost unificate serviciile sanitare din Principatele Române.

1867 - A încetat din viață Michael Faraday, fizician și chimist, descoperitorul inducției electromagnetice; a enunțat legea conservării sarcinilor electrice și a elaborat teoria electrizării prin influență (n. 22 septembrie 1791).

Stil de viață

Motive să folosești mai des ulei de semințe de susan

În ciuda mărimii lor, semințele de susan, sub formă de ulei, te protejează de boli cauzate de creșterea tensiunii arteriale sau a nivelului de colesterol.

Consumul frecvent de ulei de susan normalizează tensiunea arterială. Potrivit unui studiu, s-a observat o îmbunătățire a stării hipertensivilor care au introdus în dietă ulei de susan. După numai 45 de zile, au reușit și să slăbească, ajungând la un indice de masă corporală mai mic, să-și reducă nivelul trigliceridelor și să crească aportul de vitamine A, C și E. Uleiul obținut din semințe de susan prăjite are culoare brună și nu este folosit la gătit, ci doar pentru a da un gust deosebit mâncărilor sau salatelor. Se adaugă la finalul preparării, spre deosebire de uleiul de semințe de susan crude care are un punct de ardere ridicat (peste 230°C) și poate fi pus în loc de ulei de floarea-soarelui la omlete sau preparate cu carne. Antioxidanții din uleiul de susan previn apariția inflamațiilor. Acest tip de ulei acționează și ca antipiretic, reducând febra, și ca analgezic. Aplicat nazal, combate congestia cauzată de răceală sau sinuzită. O cercetare realizată de oameni de știință suedezi a demonstrat că uleiul de susan are o eficiență mai mare decât soluția cu

sare marină, recomandată de obicei pentru nasul înfundat sau pentru eliminarea uscăciunii nazale. Îți normalizează nivelul colesterolului. Acidul lanoleic, care reprezintă circa 35% din acizii grași prezenți în uleiul de semințe de susan, are efectul de a reduce nivelul colesterolului „rău”. Fitosterolii sunt alte substanțe care fac din uleiul de susan un aliment necesar în dieta indicată în caz de hipercolesterolemie. Acestea reglează nivelul de grăsimi în organism. De aceea, adăugarea lui în salate și mâncăruri scade riscul bolilor de inimă printre care se numără ateroscleroza.

■ Doina A. NEAGOE

Alimentele care conțin magneziu alungă oboseala

Oboseala de care nu scapi mult timp poate fi semn de boală. Dacă schimbările de dietă și somnul suficient nu te ajută, este indicat să te adresezi unui medic.

N-ar trebui să-ți lipsească alimentele care conțin magneziu, un mineral esențial pentru alungarea stării de oboseală. Este vorba despre pește, ouă, nuci, fructe uscate, cereale integrale, leguminoase ca fasolea, năutul, linte. Peștele gras îți asigură necesarul zilnic de

magneziu, important pentru combaterea stresului și a surmenajului. Lipsa fierului este și ea o cauză a obosealii. Carența se manifestă și prin unghii casante, paloare. Carnea roșie, mazărea, fasolea verde, năutul sunt surse de fier necesare în această perioadă. Pentru o asimilare optimă a acestui mineral ai nevoie și de vitamina C. Garniturile de legume, salate, gustările cu fructe îți redau energia. La gustări poți include și legume, de pildă morcovi proaspeți, gata feliati pentru



a-i avea la îndemână. Beta-carotenul pe care-l conțin stimulează sistemul de apărare al corpului. Adesea, imunitatea scăzută poate fi sursa obosealii cronice. Te ajută și 2-3 porții de fructe de zi, kiwi, greșfrut, ananas. Au vitamina C și acid folic, utile pentru întărirea imunității.

■ Doina A. NEAGOE

Spaghete cu brânză și piper negru

Ingrediente:

- 150 gr spaghete
- 75 gr pecorino romano
- 1/2 linguriță piper negru proaspăt măcinat
- 1 lingură ulei de măsline

Porții: 2

Preparare:

Puneți spaghetti la fiert în multă apă cu sare. Fierbeți-le conform timpului de pe pachet. Între timp răzuți prin răzătoare mică brânza pecorino. Adăugați piperul (măcinat mai grosier dacă se poate) și amestecați. Rețineți o lingură cu

vârf din acest amestec (o să-l folosiți la decorare).

Când pastele sunt fierte, rețineți 50 ml apă de pe paste într-o ceșcuță.

Scurgeți pastele și puneți-le la loc în oala în care au fiert (e ideală fiindcă e fierbinte, plus nu mai spălați un vas).

Turnați peste spaghetti apa de pe paste și uleiul. Amestecați rapid. Adăugați brânza cu piper și amestecați folosind 2 furculițe până brânza e topită (maxim 1 minut).

* nu adăugați sare, fiindcă pecorino e suficient de sărat. ■



horoscop



Berbecul

Va fi nevoie să fiți ceva mai tactic și mai influent astăzi pentru a obține ce vă doriți. Aveți planuri mari și, dacă veți avea suficientă încredere, veți putea realiza în mod sigur ce v-ați propus. În privința relației de cuplu, nu ezitați să faceți planuri de viitor, eventual să organizați o ieșire.

Taurul



Aveți posibilitatea să rezolvați o situație foarte repede astăzi și asta pentru a vă îndrepta atenția spre altceva pentru moment. Veți împărtăși din experiența dumneavoastră unor persoane dornice să vă urmeze. Este foarte probabil să faceți progrese semnificative în privința unui proiect ambițios.

Gemenii



Astăzi încercați să vă găsiți echilibrul necesar pentru a vă putea îndeplini sarcinile zilnice. Solicitați ajutorul unor rude apropiate în vederea finalizării unui proiect mai vechi. Seara o petreceți alături de cei dragi, iar asta vă conferă un sentiment de liniște și siguranță. Sănătatea este excelentă!

Racul



Începeți ziua implicat în calcule financiare, cu scopul de a restabili un echilibru. Pentru moment, relațiile pe care le aveți prosperă, însă sunteți tentat să gândiți lucrurile dintr-o perspectivă critică. Atenție, căci nu toată lumea vă va aprecia ideile!

Leul



Încercați să priviți lucrurile dintr-o altă perspectivă și veți înțelege că nu sunt așa cum le considerați. Din momentul în care vă veți modifica perspectiva, veți putea aborda totul într-un mod inventiv și dintr-un unghi diferit. Relația de cuplu traversează o perioadă calmă.

Fecioara



Astăzi, unele informații suplimentare vă bulversează și aveți tendința de a lua hotărâri greșite. Prin urmare, încercați să vă mențineți cât mai rațional, în special la locul de muncă. Sfătuiți-vă cu colegii de muncă înainte de a lua o decizie finală într-un proiect ambițios care necesită fonduri considerabile.

Balanța



Unele stări emoționale vă pot încuraja, îndeosebi în contextul unor relații cheie. Mai mult ca oricând, aveți tendința de a vă exprima sentimentele într-un mod aparte. Nu ezitați să tratați cu atenție orice problemă de sănătate, în caz contrar s-ar putea să întâmpinați dificultăți.

Scorpionul



Astăzi sunteți plin de idei și de așteptări nerezonabile; încercați totuși să vă mențineți o stare de calm pentru a avea o perspectivă echilibrată. Evitați să luați decizii sau să schimbați direcția spre care vă îndreptați, rezultatele s-ar putea să nu fie așa cum sperați.

Săgetătorul



Acordați-vă ceva timp pentru a revizui unele domenii din viața dumneavoastră, pentru a găsi modalități ideale de a începe o nouă activitate. Noile angajamente pe care le aveți presupun mai mult timp de gestionare, în caz contrar vă puteți confrunta cu pierderi financiare serioase.

Capricornul



E posibil să aveți unele idei inventive, care vă vor ajuta să vă atingeți obiectivele. Spre seară, vă concentrați pe relațiile personale. Vă veți petrece seara alături de persoana iubită într-o atmosferă deosebit de plăcută. Sunt posibile și vești bune de la distanță de la cunoștință.

Vărsătorul



Vă bucurați de sprijinul și de afecțiunea celor dragi, care încep să vă aprecieze mai mult pentru ceea ce faceți pentru ei. Dacă vă veți împărtăși experiența, veți putea primi câteva idei care vor fi binevenite. Mai ales că sunt legate de planul financiar al vieții dvs.

Peștii



În cazul în care vă veți simți copleșit de treburi astăzi, nu ezitați să cereți ajutorul unei rude apropiate. Este posibil să găsiți chiar o soluție inventivă pentru a vă restabili echilibrul. În cazul în care sunteți nevoit să luați o decizie, lăsați-vă purtat de ceea ce vă spune intuiția.

■ ARIADNA

SUDOKU

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

Maxima zilei

„Nimic nu este atât de periculos ca prea multă bună-credință.”

P. C. CORNEILLE