

**Calendarul zilei**

Calendar creștin ortodox:  
†) Sf. Ier. Martir Antim Ivi-  
reanul, mitropolitul Țării  
Românești; Sf. Mc. Calistrat  
și Epiharia

Calendar greco-catolic:  
Sf. m. Calistrat și cei împre-  
ună cu el; [Sf. Vincențiu de  
Paul].

Soarele răsare: 07:25  
Soarele apune: 19:20

**1896:** Împăratul Franz Jo-  
seph al Austriei, împreună  
cu regii Carol I al României  
și Alexandru I al Serbiei,  
inaugurează la Orșova (pe  
atunci în Austro-Ungaria)  
canalul navigabil de la Por-  
țile de Fier.

**1905:** Albert Einstein pu-  
blică studiul „Depinde iner-  
ția unui corp de conținutul  
lui de energie?” în revista ști-  
ințifică Annalen der Physik.  
Această lucrare cuprinde  
conceptul care mai târziu va  
fi simbolizat de celebra rela-  
ție E = mc<sup>2</sup>.

**1910:** A avut loc primul  
raid aerian din România;  
aviatorul Aurel Vlaicu a par-  
curs traseul Slatina-Piatra  
Olt, în cadrul unor manevre  
militare de toamnă.

**1914:** Moare regele Carol I  
al României după o domnie  
de 48 de ani și este succedat  
de Ferdinand I al României  
(dată stil vechi 27 septem-  
brie/10 octombrie).

**SUDOKU**

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

Careul de 9x9 este divizat în nouă ca-  
reuri de 3x3. Sunt trei reguli care trebu-  
ie respectate concomitent: cifre diferite  
pe fiecare linie, cifre diferite pe fiecare  
coloană și cifre diferite în fiecare pătrat  
de 3x3. Fiecare rând, coloană sau regi-  
une nu trebuie să conțină decât o dată cifrele de la unu la nouă.  
Format altfel, fiecare ansamblu trebuie să conțină cifrele  
de la unu la nouă o singură dată. Dificultatea veritabilă a jo-  
cului rămâne totuși în a găsi suita exactă a cifrelor rămase.

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

Soluția din 26 septembrie

**Iată ce legume previn aciditatea gastrică!**

**Dacă te confrunți cu o sen-  
zație dureroasă de apăsare în  
stomac, asociată cu arsuri,  
grețuri și cu regurgități în-  
seamnă că te pândește o boală  
de stomac. Cu aceste simp-  
tome debutează afecțiunile  
la nivel digestiv: balonările,  
aciditatea gastrică, gastrita,  
ulcerul stomacal și duodenal.**

„Prezența acidului clorhidric  
în stomac este necesară. Dar  
stresul, consumul de alcool și  
fumatul determină mucoasa  
stomacului să secrete un sur-  
plus de acid clorhidric. Atunci  
când suc digestiv are o acidi-  
tate peste limita normală (1,5-  
1,8 la 1/1 de lichid ingerat) de-  
vine agresiv și provoacă arsuri  
sau sângerări ale mucoasei”,  
precizează Eugen Giurgiu,  
doctor în biochimie cu compe-  
tențe în fitoterapie și nutriție.  
Însă o igienă alimentară pre-  
vine orice boală de stomac.

Legume precum cartofii,  
broccoli, dovleceii, fasolea  
verde, morcovii sau prazul,  
consumate în meniurile coti-  
diene sunt alimente cu efecte  
calmante și cicatrizante la ni-  
velul mucoasei digestive.

**Cartofii**  
Sunt renumiți pen-  
tru efectul lor calmant asupra  
mucoasei stomacului. În zilele  
foarte oboșitoare, terapeuții re-  
comandă dieta care să conțină  
câte trei pahare cu suc proaspăt  
de cartofi sau câte două porții  
de piure de cartofi. O astfel de  
terapie, dacă este urmată de  
trei-patru ori pe săptămână,  
are efect preventiv și elimină  
riscul de a crește nivelul acidi-  
tății gastrice.



**Varza**  
Este bogată în sub-  
stanțe mucilaginoase tămădui-  
toare. Pentru efectul protec-  
tor, acestea sunt asemănătoare  
cu cele produse de membrana  
mucoasă a organelor interne  
și a stomacului. Nutriționiștii  
europeni recomandă consumul  
verdei în prevenirea și în trata-  
rea hiperacidității. Consumă  
câte 500 ml de suc proaspăt de  
varză, în mai multe doze, pe o  
perioadă de zece zile.

**Morcovii**  
Medicina tradiționa-  
lă recomandă consumul sucu-  
lui de morcovi proaspeți pen-  
tru efectul lor alcalin. O porție  
de 200 ml de suc pe zi prote-  
jează mucoasa stomacului și  
previne efectele hiperacidității  
gastrice: balonările urmate de  
crize de gastrită.

De asemenea, specialiștii  
spun că piureul de morcovi  
este un aliment sănătos pentru  
persoanele care prestează ac-  
tivități stresante și acționează  
contra cronometrului deoarece  
are efect calmant și cicatrizant  
pentru mucoasa gastrică. Pi-  
ureul de morcovi este un ali-  
ment sănătos și gustos.

În mai mult de 40 de studii  
de specialitate despre relația  
dintre apariția diferitelor forme  
de cancer digestiv și consumul  
ridicat de morcovi, 75% dintre  
ele au demonstrat o reducere a  
riscului imbolnăvirii cu aceas-

tă maladie în cazul celor care  
consumă această legumă.

**Telina**  
Această legumă acțio-  
nează ca un bun agent digestiv.  
Specialiștii scot în evidență  
efectul antistres al țelinei și  
acțiunea ei relaxantă asupra  
stomacului și a sistemului ner-  
vos. Mai mult, datorită unei  
substanțe asemănătoare insuli-  
nei, țelina este bună și pentru  
diabetici. Piureul de țelină pre-  
parat cu lapte (câte șase linguri  
de lapte adăugate la 200g de  
țelină fiartă) are un efect al-  
calin asupra tractului digestiv.

**Broccoli**  
Broccoli s-a dovedit  
că are un rol important în pro-  
tecția împotriva cancerului di-  
gestiv și de colon. În Japonia,  
unde incidența acestor forme  
de cancer este extrem de scă-  
zută, se consumă legume din  
familia cruciferelor din care  
face parte și broccoli.



În schimb, în Marea Brita-  
nie, unde riscul apariției cance-  
rului de colon este foarte mare,  
consumul acestor legume este  
mai puțin de un sfert din cel  
înregistrat în Japonia. Dieta  
care conține suc sau piure de  
broccoli menține sub control  
nivelul acidității gastrice.

Pentru a fi sănătoși, specia-  
liștii spun că meniul nostru zil-  
nic trebuie să conțină legume  
și alimente alcaline în propor-  
ție de 60%. ■

**Vinete cu iaurt și sos tahini**

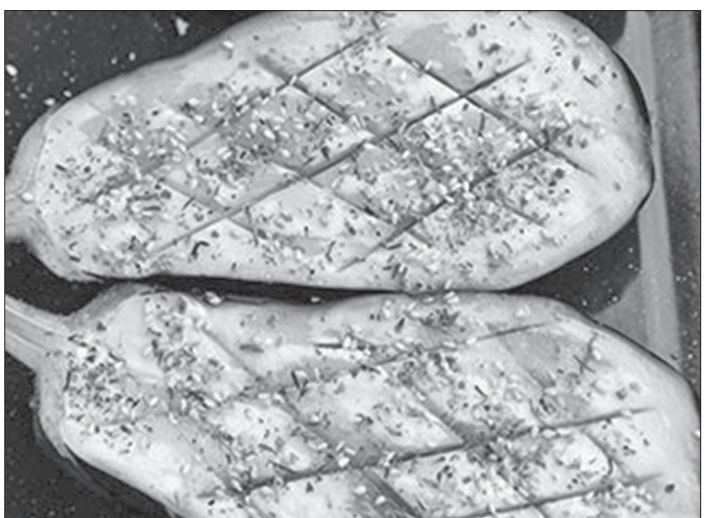
**Ingrediente**  
4 vinete;  
1 iaurt natural de 2% grăsi-  
me;  
1 lingură de sos tahini;  
½ suc de lămâie;  
1 legătură de frunze de pă-  
trunjel;  
1 rodie;  
sare;  
piper.

**Mod de preparare:**  
Spălați vinetele și tăiați-le în  
felii. Așezați-le pe o farfurie,  
asezonați-le cu sare și piper și

lăsați-le să se scurgă 15 minu-  
te. Între timp, amestecați iaur-  
tul cu sosul tahini și cu suc  
de lămâie într-un castron. Pu-  
neți-l la frigider.

Ungeți feliile de vinete cu  
uleiul de măsline (cu ajutorul  
unei pensule) după care așe-  
zați-le pe un grătar de fontă în-  
călzit, câte 5 minute pe fiecare  
parte.

Așezați-le pe un platou, pu-  
neți pe deasupra sosul pregătit  
anterior și presărați peste frun-  
zele de pătrunjel și sămburii de  
rodie. ■



**horoscop**



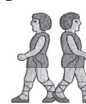
**Berbec (21 mart. – 20 apr.)**

Șefii s-ar putea să aibă gânduri mari  
cu voi și să vă pună într-o postură care  
să v-aducă un plus de prestigiu. Niște  
oameni contează pe ajutorul vostru, poate e  
nevoie să contribuiți cu ceva la un proiect, fie  
pe linie profesională, fie personală, c-or fi niște  
prieteni.



**Taur (21 apr. – 21 mai)**

O să realizați cât de mult îi pasă ființei  
iubite de voi și poate puneți la cale și  
voi ceva - pentru week-end. Se rezolvă  
o problemă financiară, cu banca, și o  
să vă luați casa, ori o s-aveți bani pentru o nuntă,  
ori ca să plătiți niște taxe școlare, pentru voi și  
pentru copii.



**Gemeni (22 mai – 21 iun.)**

Poate faceți o manevră inteligentă  
cu banii și achitați rate, facturi și mai  
puneți o sumă deoparte, s-aveți o  
rezervă. Întâlnire cu cineva de care depinde o  
reușită, o angajare, poate fi un interviu și o să  
convingeți juriul că sunteți mai buni decât toți  
ceilalți.



**Rac (22 iun. – 22 iul.)**

E posibil să vă parvină un răspuns  
afirmativ referitor la angajarea voastră  
la un job din străinătate, sau de prin  
țară. Poate vă duceți la avocat, la notar, să  
parafați niște acte, ca să legalizați o situație care  
v-a ținut pe loc și n-ați putut vinde, cumpăra  
ce-aveți nevoie.



**Leu (23 iul. – 22 aug.)**

O să treacă diseară cineva pe la voi  
în vizită și o să vă facă bine să stați  
la o parolă, ca să vă vină idei strălucite legate  
de afaceri. Se poate să vă căutați un gen de  
colaborare mai lejer, care să vă fie la îndemână,  
dar tot o să vă solicite, să dați tot ce e mai bun  
din voi.



**Fecioară (23 aug. – 21 sept.)**

Invitație diseară la o terasă, ori poate  
la un vernisaj, e ceva care o să vă  
reună în relație cu diverși cunoscuți.  
O să luați o decizie spontană - să intrați într-o  
combinație partenerială care să vă asigure un  
venit mai bun decât cel de până-acum și inspirația  
o să v-ajute să alegeți ca lumea.



**Balanță (22 sept. – 22 oct.)**

Vă pot intra niște bani și să-i rulați  
până n-o să mai rămâneți cu mare  
lucru, dar o să v-alegeți cu lucruri trebuincioase.  
Posibilă negociere, să obțineți un post mai bun,  
sau un salariu pe măsura eforturilor depuse, ori  
poate vindeți ceva și țineți la preț până vi se dă  
maximum, din ce-ați cerut.



**Scorpion (23 oct. – 21 noiem.)**

Or să mai apară niște bani de unde vă  
așteptați cel mai puțin și o să puteți da  
o fugă în week-end la malul mării, la  
munte. Se poate să vă asociați cu cineva ca să  
aveți mai mult spor la treabă și poate veți lucra  
și în continuare, dacă se va dovedi că sunteți  
compatibili - profesional vorbind.



**Săgetător (22 noiem. – 20 dec.)**

Noutăți în sfera sentimentală și o  
să-nălțâți pe cineva cu care să rezonați  
pe mai toate planurile și să formați un  
cuplu solid, stabil. Puteți reînnoi un contract  
de muncă, sau să semnați acum pentru ceva  
nou nou și să scoateți bani frumoși de pe urmă  
muncii respective - lucrurile vă ies ca lumea!



**Capricorn (21 dec. – 19 ian.)**

Și la voi e cineva nou apărut în peisaj  
și care va face curte, și dacă sunteți  
disponibili și receptivi poate ieși ceva  
- de viitor. Vin bani de undeva - poate  
vindeți ceva care să v-aducă bani în cont și să  
vă permită o escapadă turistică la sfârșit de  
săptămână, să vă recreați.



**Vărsător (20 ian. – 18 febr.)**

Vă puteți trezi diseară cu un musafir și  
să pescuiți din conversație câte-o idee  
pe care s-o puneți în practică în foarte  
scurt timp. Se poate să mai umblați la estetică  
locuinței, să schimbați mobilierul, decorațiunile,  
e ceva care o să-nghită niște bani, dar o să vă  
placă tuturor.



**Pești (19 febr. – 20 mart.)**

Șefii vehiculează și numele voastre,  
printre altele, în ședința și vor să vă  
propună într-o funcție mai înaltă. O  
să faceți niște cheltuieli extrabugetare ca să-i  
pregătiți o surpriză cuiu drag și poate e un party  
cu prieteni apropiați și cu care-o să dați lovitură,  
că persoana nu se-așteaptă. ■

**Maxima zilei**

„Un om care nu muncește nu știe să prețuiască  
munca altuia.”

ALEXANDRU VLAHUȚĂ