

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Mc. Evlampie și Evlampia, sora lui; Sf. Cuv. Vasian și Teofil Mărt.

Calendar greco-catolic: Sf. m. Eulampie și sora sa Eulampia.

Soarele răsare la ora: 07.43
Soarele apune la ora: 18.54

1914 - A încetat din viață regele Carol I de Hohenzollern-Sigmaringen (incoronat rege al României la data de 10 mai 1881) (n. 10 aprilie 1839).

1926 - Partidul Național Român a fuzionat cu Partidul Țărănesc, devenind astfel Partidul Național Țărănesc

1944 - 800 de copii sunt uciși în camerele de gazare de la Auschwitz în timpul celui de-Al Doilea Război Mondial

1967 - S-a născut cântăreața Laura Stoica (m. 9 martie 2006)

1982 - Statele Unite impun sancțiuni Poloniei pentru că a interzis activitatea mișcării Solidaritatea

1999 - A încetat din viață scriitorul australian Morris West, autorul romanelor „Avocatul diavolului”, „Copiii soarelui”, „Mâna maestrului”, „Bufonii Domnului”, „Lazăr” și „Amanții”. (n. 26 aprilie 1916)

2000 - Premiul Nobel pentru fizică a fost atribuit în comun lui Zhores Alferov, Herbert Kroemer și Jack Kilby, trei pionieri ai noilor tehnologii ale informației.

SUDOKU

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

„Perceptele sunt o lampă, legea o lumină, iar avertismentele care instruiesc sunt calea vieții.”

BIBLIA

Terapii

Mărarul fortifică sistemul nervos

Mărarul oferă corpului cantități importante de fier, zinc, Vitamina A și vitamina C, substanțe benefice pentru mamele care alăptează.

De asemenea, este bogat în vitaminele B1 și B2, potasiu, sodiu, sulf și alte substanțe minerale importante. Mărarul mărunțit sau mărarul uscat este folosit în aromatizarea salatelor vegane, a cioburilor și supelor de legume, în prepararea deverselor mâncăruri cu cartofi, a brânzeturilor din soia (tofu cu mărar), a omeletelor, a droburilor din soia, linte sau năut.

Mărarul stimulează digestia și reglează metabolismul. Consumul de mărar fortifică sistemul nervos, mai mult chiar masajul cu ulei de mărar este

Măghiranul tratează indigestia

Măghiranul este și un remediu natural pentru indigestie, febră sau afecțiuni nervoase. Sub formă de ceai sau de ulei, planta înlătură simptomele răcelilor și alungă oboseala.

Frunzele de maghiran conțin vitamine A, E și K, calciu, fier, uleiuri esențiale și acizi fenolici. Uleiurile din semințele de maghiran stimulează secreția de suc gastric și salivă, îmbunătățind astfel digestia. Greața, balonarea, senzația de preaplin sunt doar câteva dintre semnele indigestiei. Dacă te confrunți des cu aceste



un remediu benefic pentru rezistență psihică în momentele grele ale vieții. O alimentație bogată în sucuri proaspete din verdețuri și lămâie ajută la eliminarea colicilor și a pietrelor localizate la rinichi. Cură cu ceai de mărar sau cu sucul proaspăt de mărar consumat zilnic timp de două săptămâni

previn infecțiile urinare. De asemenea, semințele de mărar au cea mai mare concentrație de calciu din tot regnul vegetal. O linguriță cu semințe conține mai mult calciu decât o cană cu lapte. Calciul este necesar în special pentru prevenirea osteoporozei.

■ Doina A. NEAGOE

simptome, bea o cană cu infuzie de maghiran. Pune 1 lingură de plantă uscată în 250 ml apă fierbinte, lasă la infuzat 5 minute, apoi filtrează. Bea câte o cană înainte de mesele principale. Fie că este vorba de migrene, dureri de dinți, reumatismale sau menstruale, maghiranul are proprietăți antiinflamatoare, analgezice și ușor sedative. Maghiranul conține uleiuri volatile, putând fi folosit pentru inhalatii. Este util pentru alergiile de sezon, în timpul răcelilor sau gripelor ori pentru a combate sforăitul. Amestecă 10 picături de ulei esențial de lavandă cu 10

picături de ulei esențial de maghiran, pune-le într-un litru de apă fierbinte și inspiră vaporii. Aceștia vor elibera căile respiratorii. Poți pune și un săculeț cu maghiran uscat sub pernă și astfel căile respiratorii nu se vor congestiona peste noapte. Fiind din aceeași familie cu oregano, maghiranul conține flavonoide, care au efect ușor sedativ. O cană de infuzie de maghiran, înainte de culcare, reduce stările de stres și nervozitate și asigură un somn odihnitor, fără episoade de trezire nocturne.

■ Doina A. NEAGOE

Cremă fină de lămâie cu zmeură

Crema de lămâie

- 500 ml smântână naturală pentru frișcă
- 150 gr zahăr
- 75 ml suc de lămâie (sucul de la o lămâie mare)

Coulis de zmeură

- 200 gr zmeură (poate fi congelată)
- 4 lingurițe zahăr

Porții: 4

Preparare:

Se pune într-o crăticioară smântâna și zahărul. Se încălzește pe foc mic până zahărul e dizolvat complet. Se dă focul puțin mai mare și se fierbe (compoziția să bolborosească ușor pe toată suprafața) timp de 5 minute. Atenție, smântâna care fierbe ușor în foc, așa că stați lângă ea în acest timp și dați focul mai mic dacă vedeți că se ridică foarte repede. Se ia crăticioara de pe foc.

Se stoarce sucul de lămâie

și se adaugă în smântână. Se amestecă bine. Se lasă să stea 10 minute, să se răcorească.

Se împarte crema în 4 pahare/cape transparente. Se dau la frigider timp de 2-4 ore, până crema e încheagată și nu curge dacă înclinați paharul.

Se pune zmeura la fiert cu zahărul timp de 2 minute, doar până zahărul e complet topit.

Se mixează zmeura în blender până devine piure și apoi se trece printr-o sită fină. Se pune sosul de zmeură obținut la frigider.

La servire, se toarnă un strat subțire de zmeură peste crema de vanilie. Se servește cu tui-les, biscuiți spritați sau alți biscuiți fini cumpărați.■



horoscop



Berbecul

Prietenii și activitățile de divertisment vă vor ocupa cea mai mare parte a timpului liber. Este foarte posibil să aveți ocazia de a vă implica în colaborări ce se vor dovedi avantajoase din punct de vedere financiar.



Taurul

Pentru deciziile pe care le aveți de luat ar fi bine să apelați la sfatul unor prieteni care vă vor ajuta să vă puneți ordine în gânduri. Veți obține un sprijin din partea acestora pentru a rezolva o problemă care vă stătea pe suflet de mai mult timp.



Gemenii

Astăzi vor fi multe de făcut, veți avea parte de multă alergătură, iar obstacolele vor apărea ca din senin. Chestiunile financiare vă vor mânca mulți nervi, dar până la urmă lucrurile vor ieși așa cum vă doriți. Nu trebuie însă să vă grăbiți.



Racul

Vă bucurați de o creștere a popularității, ceea ce v-ar putea aduce și propuneri de colaborare deosebit de avantajoase. Discuțiile cu partenerul de suflet vă vor nemulțumi, dar spre sfârșitul zilei situația se va ameliora treptat.



Leul

Este foarte posibil să vă puteți bucura de sprijinul familiei într-o chestiune care este de mare importanță. Nu veți putea să mizați pe sprijinul prietenilor într-o prea mare măsură, dar veți reuși să vă descurcați fără probleme.



Fecioara

Din punct de vedere mintal, randamentul dumneavoastră atinge limita superioară, ceea ce vă va permite să obțineți rezultate excelente în activitățile intelectuale pe care doriți să le duceți la bun sfârșit.



Balanța

Veți avea parte de o mulțime de cheltuieli care v-ar putea ridica probleme serioase. Nu este un moment favorabil pentru a vă implica în activități financiare riscante. Pe acasă este posibil să aveți unele discuții în contradictoriu, legate de bani.



Scorpionul

Colaborările vă vor interesa în mod special, dar nu este cazul să acceptați fără o matură chibzuință ofertele pe care le veți primi. Relația cu partenerul de viață ar putea înregistra unele tensiuni, dacă nu veți reuși să vă controlați impulsivitatea.



Săgetătorul

Traversați o perioadă extrem de agitată. De energie nu veți duce lipsă, dar aveți tendința de a vă implica în mai multe activități odată, ceea ce vă va împiedica să obțineți rezultatele dorite. Prudența este absolut necesară în această perioadă.



Capricornul

Situația financiară vă avantajează, deși cheltuielile pe care le aveți în plan depășesc veniturile. Veți fi tentat să faceți o investiție care vă va goli buzunarele, dar vă veți redresa în cel mai scurt timp.



Vărsătorul

Veți avea o serie de nemulțumiri în familie pe care, chiar dacă le veți discuta cu rudele, nu veți reuși să le rezolvați. Mare atenție, căci nu ar fi exclus nici să se strice ceva pe acasă. Este posibil să aveți unele probleme legate de acte.



Peștii

Conjunctura astrală vă favorizează cu condiția să nu vă grăbiți câtuși de puțin. Dacă veți avea răbdare și nu veți sări peste etape este posibil să aveți parte și de realizări mai deosebite, inclusiv în plan financiar.

■ARIADNA