

**Calendarul zilei**

**Calendar creștin ortodox:** Sf. Cuv. Ilarion cel Nou; Sf. Cuv. Ștefan, făcătorul de minuni (Post)

**Calendar greco-catolic:** Sf. cuv. Ștefan Taumaturgul; Sf. cuv. Ilarion cel Nou.

Soarele răsare la ora: **07.20**  
Soarele apune la ora: **19.56**

**1932:** S-a născut Alexandru Întorsureanu, director de imagine, profesor și inovator al tehnicilor de filmare român (d. 2004)

**1939:** S-a încheiat războiul civil din Spania.

**1939:** S-a născut Florin Bănescu, prozator român

**1941:** A murit Aglae Pruteanu, actriță română (n. 1866)

**1944:** A murit Petru Bogdan, chimist român, creator al învățământului de chimie-fizică din România (n. 1873)

**1947:** A fost creată Comisia Economică și Socială a ONU pentru Asia și Pacific.

**1948:** Primele alegeri parlamentare de după instaurarea puterii comuniste. Alegerile sunt câștigate de către FDP.

**1949:** A murit Grigoraș Dinicu, compozitor și violonist român, recunoscut ca unul dintre cei mai faimoși lăutari (n. 1889)

# 9 uleiuri esențiale pentru sănătate (III)

**7. Ulei esențial de Imortele**  
**Denumire științifică:** Helichrysum italicum.

**Proprietăți:** antihematom, anticoagulant, antiflebită, anticataractă și mucolitic (degajă brohiile), antispasmodic și antiinflamator.

**Recomandări:** uleiul esențial de Helichryse este ideal pentru a calma durerea pe care o resimte un copil care s-a lovit sau un vârstnic după ce a căzut. Este recomandat, totodată, pentru probleme de circulație sangvină, cum este cuperoza. Această plantă are mare căutare și în industria produselor cosmetice.

**Utilizare:** Imortela (Heliachryse) poate fi utilizată inclusiv de către femeile care alăptează. Pentru a ține sub control ridurile, amestecați câteva picături de ulei esențial în crema hidratantă. În cazul unei intervenții stomatologice, aplicați puțin ulei esențial pe obraji, înainte și după operație, pentru a preveni inflamațiile și vânătăile.

**8. Ulei esențial de Cimbru**  
**Denumire științifică:** Thymus vulgaris.

**Proprietăți:** antibacterian, antiviral, stimulator al imunității, stimulator și regenerativ hepatic, antifugic.

**Recomandări:** angine, afte, maladii virale, tulburări hepatice, oboseală, probleme digestive.

**Utilizare:** cimbrul este bun pentru toată lumea, inclusiv pentru copii. Puteți pune câteva picături de ulei esențial direct în



zona ficatului și să masați ușor. Sau puteți aplica o cataplasma din cimbru. Puteți, de asemenea, să aplicați câteva picături de ulei esențial pe pumni și să masați zona rinichilor, atunci când sunteți oboseți sau după niște ore de muncă. Alte rețete: cimbru adăugat în sos vinegretă, pentru a profita de proprietățile digestive ale acestei plante minunate. Sau ulei esențial picurat pe o batistă dusă la nas, pentru a inhala, în cazul infecțiilor respiratorii.

**9. Ulei esențial de mentă**  
**Denumire științifică:** Mentha piperita.

**Proprietăți:** tonic și stimulator cardiac, digestiv, pancreatic și nervos, anestezic și antialgic, antipruriginos, decongestionant nazal, bactericid și fungicid.

**Recomandări:** uleiul esențial

de mentă este remediul perfect împotriva răului de mișcare (stări de greață, dureri de cap), al tulburărilor digestive (indigestii, dureri abdominale), al migrenelor, halenei, crizei hepatice. În general, tot ce are legătură cu ficatul. **Utilizare:** menta trebuie folosită cu precauție în cazul copiilor, pentru a evita senzația de îngheț, nu se aplică direct pe piele decât în stare diluată. În schimb, acest efect intens răcoritor este mai mult decât benefic, atunci când ți-ai prins degetul în ușă, să zicem. Pentru a veni de hac tulburărilor digestive, puneți două picături de ulei esențial pe un cubuleț de zahăr, pe care îl lăsați să se topească în gură. Atenție, nu folosiți uleiul esențial de mentă seara, fiindcă s-ar putea să aveți probleme cu somnul! ■

## Calamari umpluți

**Ingrediente**

- 600 g calamari curățați
- 2 cepe
- 5 linguri de ulei
- 1 cățel mare de usturoi
- 60 g șuncă
- 75 g orez cu bobul lung
- 200 ml vin alb
- 2 linguri stafide
- 1/4 legătură pătrunjel
- 1 lingură de făină
- 300 g sos de roșii
- sare, piper, dafin

**Mod de preparare**

Se taie 1 ceapa cubulețe și se călește în 3 linguri de ulei. Când ceapa este călită se adaugă sosul de roșii, sare, piper, 2 foi de dafin; se mai fierbe la foc mic încă 10 minute. Se dă deoparte și se acoperă.

Se fierbe orezul pe jumătate cu puțină sare. Se taie tentacu-

lele și șunca în bucățele mici (0,5 cm). Se toacă mărunț pătrunjelul. Stafidele se taie în sferturi.

Se încinge restul de ulei și se călește a doua ceapă tăiată cubulețe cu usturoiul zdrobit. Se adaugă șunca și tentaculele și se lasă să se prăjească puțin. Aveți grijă să nu se ardă. Se adaugă orezul scurs, stafidele și pătrunjelul. Se dă drumul la cuptor la 180°C.

Se umple calamarii, având grijă să nu-i umpleți până la refuz. Se dau prin făină și se rumenesc în tigaia de teflon. Într-o tavă se aranjează calamarii și se acoperă cu sosul de roșii pregătit mai devreme. Se dă la cuptor aproximativ jumătate de oră.

Se servesc alături de o garnitură de orez simplu. ■



## horoscop



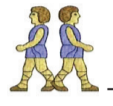
**Berbec (21 martie - 20 aprilie)**

E posibil să valorificați un teren, să vindeți poate altceva care să v-aducă bani cu care să vă luați o casă, o mașină. Poate-aveți de gând să lucrați undeva, mai departe de casă, măcar o vreme, ca să faceți rost de bani în plus.



**Taur (21 aprilie - 21 mai)**

Se poate s-aveți ceva de împărțit cu cineva apropiat și dacă nu vă înțelegeți o să apelați la o instanță judecătorească. O să puteți intra într-un parteneriat de afaceri și să câștigați mai mulți bani.



**Gemeni (22 mai - 21 iunie)**

O să puteți lua niște bani - în plus - de pe urma unei colaborări sau vindeți ceva care adună bani în cont. Se poate s-aveți o rundă de discuții cu niște oameni care au ceva de lucru pentru voi și o să cântăriți bine de tot situația.



**Rac (22 iunie - 22 iulie)**

Se poate să primiți ajutor din partea unor persoane care vă apreciază, pot fi cadouri sau fără un prilej anume și o să fie o zi cu încărcătură emoțională. O să aflați niște noutăți care or să vă dea idei de afaceri sau să vă asociați cu niște parteneri de afaceri.



**Leu (23 iulie - 22 august)**

Vă dați întâlnire cu cineva care s-a atașat de voi și vrea să fiți împreună, dar voi încă nu v-ați exprimat, clar, intențiile. Poate faceți un drum la bancă să vedeți ce variante sunt mai avantajoase pentru voi, să luați un credit, ori alte produse bancare.



**Fecioară (23 august - 21 sept.)**

Relația sentimentală e într-o oarecare efervescență și o să aveți curaj să spuneți niște lucruri pe care le purtați în inima de multă vreme. La serviciu se anunță o perioadă încărcată.



**Balanță (22 sept. - 22 oct.)**

E momentul ideal să vedeți cum stați cu sănătatea, să faceți analize medicale, consult, și să țineți cont de sfaturile pe care le primiți. Se poate să faceți multă treabă pe-acasă pentru că vă mutați sau c-aveți vreun eveniment la sfârșit de săptămână.



**Scorpion (23 oct. - 21 nov.)**

O veste bună de la cineva care și-anunța vizită, și poate vă faceți program de plimbare la sfârșit de săptămână să plecați într-o excursie. O să vă puteți ocupa timpul liber cu activitățile care vă fac plăcere, să vă revigorați.



**Săgetător (22 nov. - 20 dec.)**

Poate mai luați lucruri noi pentru casa, dacă nu cumva e rândul mașinii să ajungă în service, să primească echipament nou sau o schimbați. Aveți proiecte noi cu care vreți, normal, să dați lovitura în afaceri.



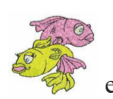
**Capricorn (21 dec. - 19 ian.)**

Poate-aveți de lămurit niște aspecte care țin de relația cu rudele apropiate, frați, surori, nepoți și o să vă vedeți mai des de-aici înainte. Un succes de echipă, fie la serviciu, fie în particular și o să fiți în formă.



**Vărsător (20 ian. - 18 feb.)**

Vă consultați cu niște parteneri de afaceri în privința banilor pe care urmează să-i luați, să vă puneți cu toții de acord. E posibil să luați niște bani și să faceți aprovizionarea, să vă dați ok-ul și pentru un proiect care o să v-aducă beneficii.



**Pești (19 feb. - 20 martie)**

Se pare că v-ați găsit un echilibru emoțional și o să faceți tot posibilul, în măsura în care depinde de voi, să-l și mențineți. Vă pregătiți de o relansare pe linie profesională și o să primiți ajutor de la prieteni, colegi, lumea e solidară cu voi în perioada asta. ■

# SUDOKU

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

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

Soluția Sudoku din 27 martie

## Maxima zilei

„Buzunarele goale nu pot ține în loc pe nimeni. Numai capetele și inimile goale pot face asta.”

NORMAN VINCENT PEALE