

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
Sf. Cuv. Mc. Marcu, Ep. Aretuselor; Sf. Mc. Chiril diac.; Sf. Mc. Iona și Varahisie (Post)

Calendar greco-catolic:
Sf. ep. Marcu al Aretusei, diac. Chiril și cei împreună cu ei.

Soarele răsare la ora: **07.18**
Soarele apune la ora: **19.57**

1461: Războiul celor două roze: Bătălia de la Towton - Eduard de York o învinge pe Margareta de Anjou și devine regele Eduard al IV-lea al Angliei.

1599: Cardinalul Andrei Bathory a devenit principe al Transilvaniei.

1790: S-a născut John Tyler, al 10-lea președinte al Statelor Unite (d. 1862)

1815: S-a născut Costache Caragiale, dramaturg și actor român, primul director al Teatrului Național din București (d. 1877)

1878: S-a născut Elena Farago, poetă română (d. 1954)

1792: Regele Gustav al III-lea al Suediei moare după ce a fost împușcat în spate, la un bal mascat, cu 13 zile mai înainte. Este urmat la tron de fiul său, Gustav al IV-lea Adolf.

1809: Țarul Alexandru I al Rusiei declară în jurământul lui în Porvoo că Finlanda cucerită în cel de-al treilea Război Ruso-Suedez aparține pentru totdeauna Rusiei.

6 reguli de longevitate ale celei mai bătrâne femei din lume

Jeanne Calment s-a născut în anul 1875, în orașul Arles, din sudul Franței și tot acolo a și murit, în 1997. Cea mai longevivă persoană înregistrată vreodată în actele oficiale și inclusă în Cartea Recordurilor s-a născut cu un an înainte ca inventatorul Alexander Graham Bell să patenteze telefonul și cu 14 ani înainte ca Alexandre Gustave Eiffel să ridice turnul Eiffel. Jeanne Calment are amintiri chiar și cu pictorul Vincent Van Gogh. Era la sfârșitul anilor 1800 când acesta a vizitat orașul natal al lui Jeanne, însă femeia nu a avut ulterior cuvinte prea bune despre artist, zicând despre olandez că era „foarte urât, disgrațios, nepoliticos, dar îl iert – lumea îl numea loco”.

Totodată, Jeanne a inspirat jurnaliști și scriitori care au descusut-o de-a lungul deceniilor finale legat de secretele pentru care avea o viață atât de lungă. Pe scurt, iată 6 reguli de longevitate ale celei mai bătrâne femei din lume:

Jeanne Calment a povestit într-una dintre cărțile care s-au scris despre ea că o vreme îndelungată a mâncat peste un kilogram de ciocolată în fiecare săptămână și nu îi lipsea de la masă vinul de recoltă.

De asemenea, ritualul de îngrijire includea utilizarea frecventă a uleiului de măsline



ne pentru piele și păr, dezvăluia femeia pentru Jean-Marie Robine, care la vremea aceea lucra în cercetare în domeniul sănătății publice și colabora la o carte despre bătrână.

A acordat importanță mișcării fizice și, de fapt, a renunțat la mersul regulat pe bicicletă abia la 100 ani, când vederea și auzul i-au slăbit aproape complet. În timpul vieții de femeie căsătorită avea în permanență activități care includeau plimbări cu patinele pe roțile sau meciuri de tenis și sesiuni de înot. „Doamna Calment era, din punct de vedere al constituției și biologic imună la factorii de stres”, considera domnul Robine, într-un interviu telefonic acordat jurnaliștilor de la New York Times. Acesta a adăugat că una dintre moto-urile preferate după care își trăia viața Jeanne suna cam în felul următor: „Dacă nu ai ce să faci în privința unui lucru,

pur și simplu nu-ți face griji legat de respectivul lucru!”

Longeviva Jeanne Calment a fost aplecată spre cultură toată viața ei. Franțuzaica adora să asculte muzică de operă și a luat lecții de pian. De asemenea, Jeanne s-a implicat într-o viață socială animată, participa la sesiunile de vânatoare organizate de fostul ei soț, și, alături de el, organizau petreceri extravagante și care abundau în delicatessuri culinare și băuturi rafinate. Jeanne Calment s-a bucurat de o viață lungă, lipsită de grija unui serviciu sau a unei constrângeri profesionale zilnice în slujba vreunui patron. Soțul ei (care îi era de fapt văr) i-a asigurat un trai îmbelșugat. Mai mult, Jeanne era o persoană pozitivă, care făcea foarte des glume chiar și pe seama ei. Într-un interviu acordat unui jurnalist, femeia i-ar fi spus: „Am un singur rid, și chiar acum stau pe el.” ■

horoscop

Berbec (21 martie – 20 aprilie)
Se poate să petreceți câteva ore pe drum, poate vă-ntoarceți de pe unde-ați fost plecați de vineri, dar v-ați încărcat deja bateriile, v-ați făcut plinul. Intuiția vă spune cum să procedați ca să vă refaceți o prietenie, o căsnicie, să mergeți mai departe într-o relație, care poate fi și de serviciu, și care e valoroasă pentru voi.

Taur (21 aprilie – 21 mai)
E an bun pentru căsătorie, cei singuri pot face cunoștință cu o persoană de încredere care le poate sta alături toată viața. O să ieșiți cu grupul de prieteni pe la manifestările de tot felul de prin oraș și o să vă faceți o idee despre ce e nou și cu ce-ați putea veni, în plus, ca să fiți în tendințe.

Gemeni (22 mai – 21 iunie)
Se poate să vă duceți la un spectacol, să treceți în revistă evenimentele care au legătură cu înclinațiile voastre artistice, tehnice și să fie revigorant. Se pare că o să vă alegeți cu niște bani, o fi vreo datorie mai veche, mai vindeți ceva și o să și încasați suma respectivă, e ceva neașteptat și picat la țanc.

Rac (22 iunie – 22 iulie)
Poate sărbătoriți ceva și-o să primiți mici atenții sau cei care vă iubesc simt nevoie să v-o și dovedească într-un fel sau altul. Pe lângă programul pe care vi l-ați făcut e posibil să mai apară o invitație la masă, ori să dați o fugă în altă localitate la o zi de naștere, o reînnoire a jurământelor de căsătorie.

Leu (23 iulie – 22 august)
Poate faceți un efort să-l înțelegeți pe partenerul de cuplu care traversează o perioadă mai delicată și dacă sunteți irascibili or să iasă scânteii. Poate adunați de aici de colo niște bani și pe cât posibil îi puneți la păstrare, deși nu sunteți genul, dar vă doriți prea mult un concediu ca lumea, la patru, cinci stele sau cum o fi, numai să fie.

Fecioară (23 august – 21 septembrie)
Poate-o să întâlniți pe cineva care să vi se pară omul visurilor voastre și să faceți cumva să vă mai vedeți, schimbați numere de telefon, adrese. Întrevedere cu niște oameni care s-ar putea să lucreze împreună cu voi și-o s-aveți o discuție de principiu și vă dați acordul de-abia după ce cântăriți situația.

Balanță (22 septembrie – 22 octombrie)
Se poate să dați o raită pe la prietenii care locuiesc într-un oraș apropiat și să rămâneți câteva ore la masă, după care s-o luați înapoi spre casă. Poate inaugurați noua locuință sau v-ați cumpărat lucruri noi în casă și faceți o tratație ca să vă bucurați împreună cu prietenii și cu rudele de confortul pe care vi l-ați creat.

Scorpion (23 octombrie – 21 noiembrie)
Reuniune cu prietenii, bun prilej să dați ochii cu cineva care e în rezonanță afectivă cu voi și e posibil să iasă ceva frumos. O să alegeți niște preocupări deconectante cu care să vă delectați nu numai în cursul zilei de azi, ci și de maine-ncolo ori de câte ori o s-aveți o oră, două, libere.

Săgetător (22 noiembrie – 20 decembrie)
Se poate să vă treziți cu musafiri neanunțați, dar sunt din cei, oricând, bine veniți și o să vă întrețineți de minune cu invitații. Vă mobilizați, iarăși, destul de ușor ca să o porniți spre munte, la schi sau ca să ajungeți la o masă festivă dată poate chiar în cinstea voastră.

Capricorn (21 decembrie – 19 ianuarie)
Poate dați o petrecere în onoarea nepoților, rudele sunt în centrul atenției până la jumătatea lunii viitoare, și-o să tot aveți evenimente. Se poate să plecați într-o escapadă turistică, poate fi un drum mai lung și că s-ajungeți la cununia religioasă a unui om pe care-l iubiți și o să cam fiți pe drumuri.

Vărsător (20 ianuarie – 18 februarie)
Poate-i dați un răspuns unui angajator care v-a convins deja să lucrați pentru el, să aibă toată lumea de câștigat și voi și el. E posibil să luați parte la o punere în scenă a unei festivități și să primiți și bani, dacă nu apreciați și alte avantaje care să merite să vă puneți toată priceperea la bătaie.

Pești (19 februarie – 20 martie)
O să ieșiți pe la evenimentele mondene unde o să cunoașteți și alți oameni, poate veți primi și oferte de colaborare. O să vă bucurați de vizita unor oameni dragi, poate vă sărbătoriți alături de prieteni, rude și o să primiți și cadouri, surprizele plăcute nu vor lipsi. ■

SUDOKU

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

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 con-

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

Soluția din data de 28 martie

țină 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

„Surdul vorbește mai tare decât cel care aude și prostul mai mult decât cel ce înțelege.”

NICOLAE IORGA

Conopidă cu ciuperci

Conopida cu ciuperci poate fi servită atât pe post de garnitură, cât și ca gustare.

Ingrediente:

- 1 conopidă
- 200 g ciuperci
- 100 g margarină
- 1 lingură făină
- 1 legătură de pătrunjel
- sare
- piper

Mod de preparare :

Conopida ruptă buchețele se spală și se fierbe în apă cu sare.

Ciupercile se curăță, se spală, se taie felii și se călesc 10-15 minute în margarină, după care se presară făina și se sting cu o cană de apă (se poate folosi și apa în care a fiert conopida).

După ce au dat în clocot, se adaugă conopida fiartă, se potrivește de sare și se mai fierb încă 10 minute. La sfârșit se adaugă pătrunjelul tocat mărunt și se potrivește de piper. ■

