

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: † Sf. Cuv. Irodion de la Lainici; Sf. Mc. Timotei și soția sa Mavra; Sf. Mc. Diodor și Rodopian, diac.; Sf. Cuv. Teodosie

Calendar greco-catolic: Sf. m. Timotei și Maura.

Soarele răsare la ora: **06.14**
Soarele apune la ora: **20.45**

1494: Cristofor Columb descoperă Jamaica.

1560: Diaconul Coresi și Tudor diacul încep tipărirea (până la 30 ianuarie 1561), la Brașov, a primului „Tetraevanghel” în limba română.

1720: Frederic I este încoronat rege al Suediei după ce soția lui, Ulrica Eleonora, a abdicat.

1899: Se înființează Ferencvárosi Torna Club, cel mai titrat club din Ungaria.

1937: Romanul Pe aripile vântului al scriitoarei Margaret Mitchell câștigă premiul Pulitzer.

1975: La vârsta de 13 ani și jumătate, Nadia Comăneci devine campioană absolută a Europei la gimnastică, precum și pe aparate (sărituri, paralele și bărnă).

1979: Margaret Thatcher a câștigat alegerile și a devenit prima femeie prim-ministru din istoria Marii Britanii. A deținut această funcție până la 22 noiembrie 1990.

Reguli de bază pentru o viață fără boli (I)

Alege alimente sezoniere și locale

Acest îndemn nu este doar pentru cei preocupați de stratul de ozon și amprenta de carbon pe care o lasă producerea și transportul alimentelor. Cumpărând produse locale te asiguri că sunt proaspete, iar dacă vei cumpăra produse de sezon îți vei asigura un regim alimentar mai variat.

Cel mai simplu mod să împaci ambele obiective este să cumperi de la producători locali, de obicei din zonele rurale.

Ia în fiecare zi micul dejun

La începutul unei zile, după o noapte de repaus alimentar, dar în care organismul nostru a continuat să funcționeze, deci să consume energie, este un gest absolut firesc și necesar să ne alimentăm, asigurându-ne astfel o șansă mai mare de a rămâne sănătoși și de a preveni o serie de afecțiuni – s-a observat o creștere a incidenței bolilor cardio-vasculare la persoanele care nu obișnuiesc să mănânce la micul dejun. Începând să ne alimentăm la primele ore ale zilei, putem să ne reglăm mai bine ritmul meselor și cantitățile de ali-



mente pe care le vom consuma pe durata întregii zile. Cei care nu obișnuiesc să ia micul dejun au un risc mai crescut de a crește în greutate, iar în istoricul celor mai multe persoane cu obezitate se regăsește lipsa micului dejun pe o durată de ani de zile. Deși unii oameni sunt obișnuiți să își înceapă ziua doar cu o cafea, ideal este să o savurăm după micul dejun. O ceașcă de cafea vă stimulează metabolismul și determină o activitate mentală mai intensă pe parcursul zilei.

Consumă alimentele adecvate

Baza alimentației noastre ar trebui să fie alcătuită din alimente de origine vegetală. Legumele reprezintă cu adevă-

rat hrană sănătoasă. Și fructele de asemenea, însă ele ar trebui privite mai curând ca o completare a alimentației, mai ales atunci când există probleme cu greutatea corporală.

Motivul este cantitatea mai mare de zaharuri pe care acestea le conțin și o valoare calorică mai crescută. Cantitatea minimă de legume și fructe pe care ar trebui să le consumăm zilnic pentru a ne menține starea de sănătate este de 5 porții (o porție este considerată a avea în jur de 80 de grame).

Din categoria alimentelor de origine animală nu ar trebui să ne lipsească lactatele, sursă valoroasă de proteine de bună calitate, calciu și alți micronutrienți, ouăle, peștele și, în mai mică măsură, carnea. ■

Supă toscană de fasole

Ingrediente:

- 600 gr fasole proaspătă
- 1 ceapă
- 1 morcov
- 3-4 căței usturoi
- 4 roșii mai mărișoare coapte
- 1 fir rozmarin
- 1 fir salvie
- 3 linguri ulei
- sare, piper, puțin zahăr

Mod de preparare:

- Se călește ceapă tocată în uleiul încins până se înmoaie. Se adaugă fasolea, morcovii felii, usturoiul curățat și lăsat întreg, rozmarinul și salvia. Se acoperă totul cu 3 1/2 căni de apă. Se adaugă și roșiile date pe răzătoare (sau curățate de coajă și mixate în roboțel).
- Se fierbe la foc mediu, cu capacul pus pe jumătate, până

fasolea e fiartă complet (cca 45 minute).

3. Se adaugă sare și piper după gust.

4. Cu o paletă cu găuri se scot jumătate din boabele de fasole din supă. Ce rămâne se mixează în roboțel sau cu blenderul vertical. Se pun boabele de fasole la loc în supă crema. Se drege supă de sare și se adaugă o linguriță de zahăr dacă este puțin acidă de la roșii.

* dacă supa cremă e prea groasă după gustul vostru puneți oala la loc pe foc și adăugați apă până ajunge la consistență dorită; lăsați să fiarbă câteva minute.

5. Se servește stropită cu puțin ulei de măsline de calitate și piper negru, iar dacă nu e post, cu parmezan. ■



horoscop



Berbec (21 mar. - 20 apr.)

Cedezi nervos atunci când afli că fata de la muncă, pe care nu o suportă deloc, a avansat și tocmai ți-a devenit șefă. Te gândești, din ce în ce mai serios, să îți schimbi jobul. Ai totuși noroc. Nu i-ai spus niciodată că nu o plăci și nici nu ai interacționat prea mult cu ea, pentru a-și da seama cât de tare o urăști. De acum ai putea să te prefaci că o plăci.



Taur (21 apr. - 21 mai)

Nu te mai înțelegi deloc cu partenerul de viață și decizi că ar fi bine să luați o mică pauză. Îl inviți la tine pentru a discuta și a-i da această veste, însă te înmoi atunci când îl vezi venind cu un buchet imens de flori. Până la urmă, merge totul bine, nu?



Gemeni (22 mai - 21 iun.)

În această perioadă, Gemenii sunt mai predispuși la depresii. De aceea, aceștia trebuie să fie înconjurați în permanență de persoane pozitive care să fie capabile mereu să le readucă buna dispoziție. Nativii acestei zodii sunt extrem de sensibili și de aceea pot face lucruri cu care să-i îndepărteze de cei de lângă ei.



Rac (22 iun. - 22 iul.)

Pentru Raci, ziua de astăzi este dedicată shoppingului. Astăzi, vei lua toate magazinele la rând și vei ajunge acasă cu portbagajul plin de îmbrăcăminte, încălțăminte, genți și accesorii. Nu te-ai mai răsfățat de mult, iar această zi va fi mai mult decât binevenită.



Leu (23 iul. - 22 aug.)

Pentru tine, lucrurile nu stau tocmai bine. Nu te simți în largul tău și s-ar putea ca ziua ta să devină din ce în ce mai rea. Ai mare grijă să nu te cerți cu cei din jurul tău sau să nu îi rănești. Îți va părea foarte rău dacă faci aceste lucruri și nu vei mai putea schimba nimic.



Fecioară (23 aug. - 21 sept.)

Vrei să te izolezi și de aceea încerci să renunți la rețelele sociale. Nu rezisti prea mult din cauza unei prietene care te sună, nerăbdătoare, să te întrebe dacă ai văzut noutatea de pe Facebook. Bineînțeles că cedezi și uiți de planul pe care îl aveai cu o jumătate de oră înainte.



Balanță (22 sept. - 22 oct.)

Agitația din oraș te face să nu ai stări tocmai bune și de aceea este indicat să pleci pentru câteva ore departe de aglomerația urbană. Relaxează-te într-un loc ferit de gălăgie. Astfel, te vei simți mult mai bine și mai plină de energie. Repetă acest lucru de fiecare dată când ești prea agitată. Îți va face foarte bine.



Scorpion (23 oct. - 21 noi.)

După curățenia generală și sortarea tuturor lucrurilor, nu poți renunța la cele pe care le-ai considerat inutile. Chiar dacă nu ai nevoie de ele și nici nu ai unde să le mai ții, te-ai atașat emoțional de toate lucrurile tale și nu poți să le abandonezi. Donează-le și în două zile vei uita că au existat.



Săgetător (22 nov. - 20 dec.)

Începi să ai zile din ce în ce mai bune. Te simți tot mai mult stăpână pe tine, iar această siguranță te face să pari mai frumoasă decât ai fost vreodată. Ești mai prietenoasă și mai productivă decât de obicei și de aceea te simți și mult mai bine. Începi să ai parte de niște zile minunate, călduroase și pline de realizări. Te vei simți minunat.



Capricorn (21 dec. - 19 ian.)

Nu pune la suflet criticile pe care le auzi de la cei din jurul tău. Deși, în cele mai multe cazuri, criticile sunt constructive, cele pe care le primești astăzi sunt cu adevărat răutăcioase și apar doar din invidie. Întoarce capul și mergi mai departe, la fel de încrezătoare. Nu trebuie să te afecteze vorbele venite de la persoanele neînsemnate.



Vărsător (20 ian. - 18 feb.)

Ceri sfaturi de la două persoane, iar ambele au păreri care se bat cap în cap. Nu știi pe cine să crezi, iar acest lucru te pune în dificultate. Poate ar fi timpul, în sfârșit, să iei și tu decizia și să nu mai depinzi de alții. Este un moment bun să înveți că ceea ce ți se pare ție bun e întotdeauna bun. Dacă greșești, nu vei avea pe cine să dai vina, așa cum faci mereu...



Pești (19 feb. - 20 mar.)

Arată-le tuturor că ești în stare să te descurci și singur(ă), atunci când ți se reproșează că rezultatele tale excelente li se datorează colegilor cu care ai lucrat. Aceste păreri răutăcioase ar trebui doar să te ambiționeze.

SUDOKU

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

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.

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

Soluția din data de 18 aprilie

Maxima zilei

Nu mai este leac de salvare acolo unde viciile au devenit moravuri.

SENECA