

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
Sf. Mc. Ermie; Sf. Mc. Eusebie și Haralambie
Calendar greco-catolic:
Sf. m. Ermie.

Soarele răsare la ora: 05.42
Soarele apune la ora: 21.19

1223: Armatele mongole ale lui Genghis Han aflate sub comanda lui Subutai au învins Rusia Kieveană și cumani.

1578: Regele Henric al III-lea pune prima piatră la Pont Neuf (Podul Nou), cel mai vechi pod din Paris, Franța.

1795: Revoluția franceză: Tribunalul Revoluționar este suprimat.

1859: Orologiul Parlamentului din Londra, poreclit ulterior Big Ben, a fost pornit pentru prima oară.

1902: Tratatul de la Vereeniging a pus capăt celui de-al doilea război al burilor.

1911: Are loc lansarea vasului RMS Titanic.

1916: Primul Război Mondial: Flota germană și cea engleză se înfruntă în bătălia Jutlandei, cea mai mare confruntare navală din timpul primului război mondial.

1961: Uniunea Africii de Sud a devenit Republica Africa de Sud.

1962: Adolf Eichmann este spânzurat în Israel.

Apa plată cu lămâie: moft sau sănătate curată?

Apa plată cu lămâie ar trebui inclusă în meniuri, atât este de populară și des comandată. Însă care e adevărul din spatele ei? O consumăm doar fiindcă este la modă, fiindcă pare sănătoasă sau pur și simplu e o variantă mai aromată a apei plate simple și fără gust?

Noi îți recomandăm să bei apă cu lămâie cu încredere, cât mai des. Te va ajuta să slăbești și este o modalitate sănătoasă să te menții în formă și să îți susții sistemul imunitar. Desigur că apa plată cu lămâie nu va face minuni singură, dacă din alimentația ta fac parte produsele de patiserie, pizza și zahărul în exces. Însă poate fi integrată cu succes într-un stil de viață sănătos.

Apa plată cu lămâie îți furnizează vitamina C

Conținutul de vitamina C din lămâie nu mai are nevoie de nicio prezentare. Chiar și câteva picături de suc sau o felie de lămâie reprezintă o sursă considerabilă de vitamina C. În plus, fiindcă acest nutrient nu poate fi stocat în organism, faptul că bei apă cu lămâie în mai multe momente ale zilei te ajută să asimilezi cantități mici, în mod constant.

E o sursă plăcută de hidratare

De ce să nu recunoaștem, uneori ne plictisim de gustul apei, în special având în vedere că trebuie să bem 2 litri în fiecare zi. Sucurile sunt mereu mai gustoase și ne e greu să rezistăm tentației. Lămâia

adăugată în apă rezolvă parțial această problemă. Esența puțin acrișoară modifică gustul apei și ne permite să diversificăm. Ai observat că dacă bei apoi apă plată simplă, aceasta pare dulce? Apa cu lămâie e ideală și vara, fiindcă este mult mai răcoritoare decât alte lichide.

Reglează digestia și te scapă de disconfort

Deși acidă în mod normal, lămâia devine alcalină atunci când ajunge în stomac. PH-ul bazic reglează nivelul sucurilor gastrice, reduce balonarea și refluxul gastric. În plus, te poate ajuta să scapi de constipație sau diaree și te poate ajuta chiar și în tratamentul indigestiei.



Apa plată cu lămâie este ideală și după o masă copioasă, fiindcă stimulează digestia și eliminarea toxinelor din organism, cât mai rapid. Astfel se asimilează doar nutrienții, nivelul colesterolului și glicemia fiind reglate.

Te ajută să slăbești

Nu în ultimul rând și poate cea mai îmbucurătoare veste, lămâia te ajută să slăbești. Este un puternic detoxifiant, curăță rinichii, ficatul și colonul și favorizează eliminarea apei în exces. În plus, controlează senzația de foame dintre mese și poate completa o gustare ușoară. ■

Lebăr de casă

– rețetă tradițională

Ingrediente

1 Ficat porc
2 Plămâni
1 Splină
200 G carne grasă de pe gușa porcului
Sare
Piper
Cimbru
1-2 Intestine de porc pentru cârnați

Mod de preparare

Ficatul, plămâni, splina și carnea grasă se spală foarte bine și se lasă în apă rece pentru 30 de minute, să iasă tot

sângele.

2. Apoi, se pun la fiert în apă rece cu sare și cimbru. După ce au fiert, zeama nu se aruncă, iar carnea și măruntaiele se trec prin mașina de tocat.

Apoi, pasta rezultată se frământă cu 2-3 linguri de zeamă în care au fiert ingredientele.

3. La mașina de tocat se atașează pâlnii de cârnați pe care se trage intestinul de porc. Se umple intestinul, se leagă la ambele capete și se dă la rece. ■



horoscop



Berbec (21 mart. – 20 apr.)

Se pare că o să purtați o discuție între patru ochi cu ființa iubită, sunt niște decizii care vă pun în dificultate, dar împreună veți găsi cea mai bună soluție.



Taur (21 apr. – 21 mai)

O să mai faceți niște investiții în locuință, vă ocupați și de sănătatea voastră și de afaceri, sunt multe zone de interes pentru voi în perioada asta și o să meargă totul strună.



Gemeni (22 mai – 21 iun.)

Se poate să intrați într-o combinație partenerială și să vă armonizați, să faceți treaba ca lumea, să vă asigurați niște venituri suplimentare, pe cât posibil.



Rac (22 iun. – 22 iul.)

O să faceți rost de niște bani, poate e vreo restanță și-o să vă asigurați banii pentru cheltuielile curente și-o să vă mai relaxați din punct de vedere financiar.



Leu (23 iul. – 22 aug.)

Vești bune, poate vă face cineva o vizită sau vă scoate în oraș și o să împărtășiți bucuria reușitelor din ultima vreme și-o să povestiți și cât de greu v-a fost.



Fecioară (23 aug. – 21 sept.)

Se poate să vă treziți cu o ofertă de lucru, dar se poate să fie și o afacere particulară care o să vă ofere satisfacții profesionale.



Balanță (22 sept. – 22 oct.)

Poate reușiți, totuși, să vă puneți de acord cu ființa iubită, să rezolvați niște lucruri care țin de viața de familie.



Scorpion (23 oct. – 21 noiem.)

Poate va trebui să munciți mai mult decât de obicei la serviciu, și să luați în calcul și o alternativă de lucru în particular, că poate aveți deja niște oferte.



Săgetător (22 noiem. – 20 dec.)

E bine să vă luptați pentru drepturile voastre și să profitați de toate oportunitățile pentru că șanse sunt să obțineți ce v-ați propus, dar cu multă muncă și perseverență.



Capricorn (21 dec. – 19 ian.)

Vi se propune să vă implicați într-o activitate de timp liber, poate fi o campanie în folosul unor oameni și să fie un câștig de imagine și pentru voi. Se vine cu o ofertă de colaborare, să reluați o activitate care vă poate aduce câștiguri și să aveți un cont bancar mai consistent decât până acum.



Vărsător (20 ian. – 18 febr.)

Un răspuns pe care-l așteptați de mult sosește, ori poate luați un examen pe care l-ați mai dat și încheiați cu bine o situație, să dați curs unei alte posibilități de afirmare.



Pești (19 febr. – 20 mart.)

O să vă dați tot interesul să rezolvați problemele care țin de casă, de familie și să vă ngrijiți și de voi, poate vă interesați de sănătate sau de o destinație de vacanță, unde să vă duceți cu ai voștri. ■

SUDOKU

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

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

Soluția din data de 30 mai

Maxima zilei

„Nimeni nu trăiește fără să greșească.”

CATO