

**Luni 30**  
↑19°C | ↓7°C  
Soare, nori

**Marti 31**  
↑9°C | ↓2°C  
Soare, ploale

**Miercuri 01**  
↑7°C | ↓2°C  
Ploale

**Joi 02**  
↑13°C | ↓2°C  
Soare, ploale

**Vineri 03**  
↑15°C | ↓1°C  
Soare, nori

**Sâmbătă 04**  
↑13°C | ↓3°C  
Soare, nori

**Duminică 05**  
↑15°C | ↓4°C  
Soare, nori

## STAȚI ACASĂ ȘI VA FI BINE!

# Ce puteți face în zilele de izolare la domiciliu

În plină pandemie, autoritățile ne recomandă să stăm acasă pentru a limita cât mai mult răspândirea noului coronavirus. În acest context, vă recomandăm și noi să evitați ieșirile care nu sunt imperios necesare, să păstrați distanța socială și, mai ales, să nu ieșiți în zone aglomerate. Protejați-vă pe dvs. și pe apropiații dvs.! Ce să faceți acasă, în zilele de izolare?

### Sunați-vă familia și prietenii!

Având în vedere că în contextul epidemiei de COVID-19 nu vă mai puteți întâlni cu părinții, bunicii, cu alte rude sau cu prietenii, îi puteți suna mai des. Dați-le telefon și întrebați-i ce mai fac, cum se simt, vorbiți-le despre riscurile infecției cu noul coronavirus, cum previn îmbolnăvirea și, mai ales, rugați-i să nu vă viziteze în această perioadă. Nu ar fi rău să-i informați și despre ceea ce se întâmplă în lume.

### Citiți!

Cititul este un mod mai mult decât plăcut de a vă petrece timpul în zilele de izolare la domiciliu. Pe lângă faptul că vă ajută să vă îmbogățiți vocabularul și capacitatea de exprimare, cititul reduce stresul cauzat de această criză sanitară și economică. Este considerat chiar mai eficient decât muzica, plimbarea sau jocurile video.

### Jucați-vă!

Jocurile de societate pot fi relaxante și antrenante în același timp. Monopoly este un joc economic interesant. Nu degeaba i se spune și "Jocul de schimburi comerciale rapide cu proprietăți". Acesta are la bază conceptul economic monopol, dominând o singură entitate asupra unei piețe. Dacă nu îl aveți acasă, îl puteți juca online sau îl puteți confecționa singuri, căutând informații pe Google sau Youtube.



### Faceți puzzle-uri!

O altă activitate amuzantă și interesantă poate fi realizarea unor puzzle-uri. Cu siguranță, chiar și în cazul în care nu sunteți pasionați de acest domeniu, imediat ce terminați de realizat un puzzle veți începe să construiți un model nou. Dacă totuși vi se pare plictisitor, încercați să faceți puzzle-ul fără să vă uitați la desen. Sau... setați un interval orar în care să-l realizați.

### Faceți sport!

Mișcarea trebuie să facă parte din stilul de viață de zi cu zi, chiar și în condiții de izolare. Zilnic, rezervați-vă cel puțin 30 de minute pentru exerciții fizice. Aveți la dispoziție o mulțime de tutoriale online. Puteți să combinați exercițiile fizice cu dansul.

### Gătiți!

Izolarea la domiciliu și restricțiile de circulație îți dau posibilitatea să-ți aprofundezi cunoștințele în gastronomie și să-ți îmbunătățești tehnica preparării dulciurilor și mâncărurilor apetisante. Ca să-ți fie mai ușor, începe cu deliciale tale preferate și progresează încetul cu încetul. În mediul online găsești o mulțime de rețete. De la pâinea tradițională până la paste, salate, ciorbe, supe, tocănițe, briose, checuri sau prăjituri.



### Împărtășiți-le prietenilor de pe Facebook noua experiență!

Dacă stați în casă, nu înseamnă că renunțați la prieteni! Le puteți scrie zilnic pe Facebook despre ceea ce faceți acasă, ce emoții aveți, la ce vă gândiți și multe altele. Puteți împărtăși astfel o mulțime de lucruri importante.

### Faceți curățenie generală!

Suntem în luna martie și doar câteva săptămâni ne mai despart de marea sărbătoare a Învierii Domnului.

După tradiție, toate gospodăriile trebuie să fie curate ca să fim vrednici de primirea Lumii Sfinte. Așadar, zilele petrecute în casă îți oferă tot timpul necesar curățeniei generale. Ștergeți geamurile, dezinfecțai masa din bucătărie, toate suprafețele din baie, telecomanda televizorului, mânerul de la uși și toate lucrurile pe care le folosiți des. Dacă locuiți la curte, continuați curățenia generală cu igienizarea curții.

### Îngrijiți florile!

Dacă sunteți un mare iubitor de natură și de frumos și aveți flori sau plante de interior ornamentale, acum este momentul să le oferiți mai multă atenție. Le puteți schimba ghiveciul, pământul și le puteți rări pușorii. În plus, timpul vă permite să le și udați mai des.

### Dormiți!

Organismul are nevoie de odihnă pentru a evita sau a trece mai ușor peste o eventuală infecție cu acest coronavirus. Acesta este cel mai bun moment pentru a recupera somnul dulce după care tânjiți de atâta vreme.

## HOROSCOPO

WWW.ZODIACCOOL.RO

### BERBEC 21.03 - 20.04



Cu dedicație și eforturi susținute vei trece cu bine toate solicitările. Atenție la bani! Munca multă îți va aduce și venituri mai consistente, dar vei fi tentat să cheltuiești în neștire. Pregătește-te să faci unele economii. Pune ceva deoparte pentru zilele negre care vor urma!

### TAUR 21.04 - 21.05



Zilele acestea vei avea o înțelepciune aparte. Vei fi un bun organizator și, încet - încet, cu tact și diplomatie vei deschide uși acolo unde ai nevoie ca să te dezvolți frumos. Viitorul sună bine pentru tine în această săptămână atât profesional cât și sentimental.

### GEMENI 22.05 - 21.06



De unde dai, astrele îți dau mai mult. Pentru fiecare cuvânt frumos rostit și fiecare faptă bună, vei primi înapoi cel puțin la fel de mult. Doar răbdarea trebuie să-ți dozezi mai bine. În rest, dispui de energia, sănătatea, inteligența de a duce la bun sfârșit tot ce-ți propui.

### RAC 22.06 - 22.07



Vin vremuri turbulente peste tine. De fapt, chiar au început. Oricât de delicată ar fi situația prin care treci, străduiește-te să-ți controlezi mânia. În felul acesta vei da dovadă de educație și, totodată, îți vei salva relațiile cu persoanele care te-ar putea scoate la liman.

### LEU 23.07 - 22.08



Astrele completează pentru tine ca să poți să arăți lumii cine ești cu adevărat. Vei munci mult, dar vei face schimbări pozitive în plan profesional. În aceste zile îți vor veni niște propuneri interesante pentru o poziție mai bună la actualul loc de muncă. Dar și atribuțiile vor fi pe măsură.

### FECIOARĂ 23.08 - 21.09



A venit vremea ca oamenii din jur să te vadă altfel pentru că vei avea o comunicare frumoasă, dar complicată săptămâna asta. Cei care te-au desconsiderat cândva acum vor vedea în tine un om matur, capabil să ia decizii bune, înțelepte, să schimbe destine în bine.

### BALANȚĂ 22.09 - 22.10



Tensiunea nervoasă, cauzată de problemele care s-au năpustit asupra ta în ultimul timp, îți atribuie și în aceste zile un comportament irascibil, de-a dreptul coleric. Ai tendința de a te neglija. Abia spre sfârșitul săptămânii vei avea o comunicare mai deschisă cu cei din jur.

### SCORPION 23.10 - 21.11



Vorbitul și ascultatul vor fi punctele tale forte care îți vor aduce câștiguri importante și satisfacții în carieră și în viața amoroasă. Vei face pași înainte datorită ideilor bune și a comunicării excepționale cu superiorii ierarhici. Cu vorbă bună și răbdare, vei atrage oameni puternici.

### SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12



Săptămâna asta vei avea la tine toate răspunsurile la întrebări și vei fi gata să-ți ajuti pe cei care vor avea nevoie de sprijinul tău. La serviciu, ideile tale vor fi atractive pentru șefii și colegii de echipă. Și în plan sentimental este o perioadă bună pentru tine. Va fi o armonie perfectă.

### CAPRICORN 21.12 - 19.01



Nivelul de energie va scădea simțitor față de zilele trecute. Chiar din primele zile ale acestei săptămâni vei realiza că lucrurile pe care le ai de făcut sunt dificile. Îți vor sări în ajutor prietenii și partenerul de viață, dar chiar și așa, totul va fi anevoios. Vei avea totuși bucurii de la job.

### VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02



Vei fi pus față-n față cu situații noi, delicate, dar interesante în această săptămână. Nu de puține ori, cei dragi vor veni să-ți ceară sprijinul în probleme cărora nu le găsești soluții, iar tu vei fi omul de legătură care îi va ajuta să depășească momentele de criză. Bani, nu-ți vor lipsi.

### PEȘTI 19.02 - 20.03



Pentru tine, visele, ideile și conexiunile vor fi extrem de valoroase și te vor îndrepta spre succes. Dar, cu foarte multă muncă și eforturi susținute. Vor intra tot mai multe sarcini în atribuția ta, dar vigilența care te caracterizează te va ajuta să le duci la bun sfârșit.