

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Cuv. Onufrie cel Mare și Petru Atonitul (Începutul Postului Sf. Ap. Petru și Pavel) (Post)

Calendar greco-catolic: Cuv. Onufrie cel Mare și Petru Atonitul (Începe Postul Sf. Ap. Petru și Pavel)

Soarele răsare la ora: 05.37
Soarele apune la ora: 21.28

816 - A murit Papa Leon al III-lea

1898 - Generalul Emilio Aguinaldo, liderul naționaliștilor din Filipine, a declarat independența țării sale față de Spania

1916 - S-a născut Alexandru Balaci, critic și istoric literar român, membru al Academiei Române (d. 2002)

1924 - S-a născut George Bush, al 41-lea președinte al SUA

1929 - S-a născut Irina Mavrodin, poetă, eseistă și traducătoare română

1934 - La Londra au fost inaugurate trecerile de pietoni

1964 - Nelson Mandela, militant al luptei împotriva apartheid-ului din Africa de Sud, a fost condamnat la închisoare pe viață

1995 - Republicile baltice au semnat acordurile de asociere la U.E.

1995 - A murit Arturo Benedetti Michelangeli, pianist italian (n. 1920)

1999 - În Kosovo s-au constituit Forțele din Kosovo (KFOR), conduse de NATO, cu scopul menținerii păcii în provincie

2003 - A murit Gregory Peck, actor american (n. 1916)

Stil de viață Căscatul, o gură de aer proaspăt pentru creier

Și creierul are nevoie din când în când de o „gură de aer proaspăt” - reiese dintr-un studiu realizat de Evolutionary Psychology.

Căscatul are același efect ca o gură de aer proaspăt pentru creier, rolul său fiind acela de a întârzia și nicidecum de a grăbi sosirea somnului. Funcția acestui gest pe cât de misterios pe atât de universal era până acum aceea de a oxigena organismul și de a anunța sosirea somnului. Nu de aceeași părere este și Andrew și Gordon Gallup, de la Universitatea Albany din New York, care au infirmat această teorie și au prezentat funcția „de răcorire” a căscatului. În plus, ei au lămurit o altă enigmă legată de căscat și anume faptul că acesta este contagios. Experimentele despre funcția căscatului au fost realizate pe 44 de studenți. Cercetătorii au cerut tinerilor să privească un material filmat și i-au observat, constatând că



cei care respiră mai mult pe nas cască mai puțin. În opinia specialiștilor, acest comportament se datorează faptului că această capacitate de „răcire” a creierului prin intermediul vaselor sangvine din cavitatea nazală este mai mare. Pentru a-și demonstra teoria, cercetătorii au pus pe fruntea voluntarilor comprese reci, calde sau la

temperatura camerei și au observat că persoanele „răcorite” cu comprese reci au căscat mai puțin decât ceilalți. „Având în vedere că noi căscăm când temperatura creierului crește, pomparea de sânge spre creier ne ajută să menținem un nivel optim de eficiență mentală”, cred specialiștii.

■ Doina A. NEAGOE

Unele plante supraviețuiesc schimbărilor de climă

Plantele cu perioade de viață scurte și cu cicluri reproductive rapide se pot adapta mai ușor la schimbările de climă decât cele cu cicluri reproductive lente, susțin rezultatele unui nou studiu publicat de cercetători de la University of California, Irvine. „Unele specii de plante au evoluat suficient de rapid pentru a ține pasul cu schimbările climatice. Fenomenul încălzirii globale poate

grăbi acest proces de evoluție, iar unele specii din flora actuală ar putea întâmpina dificultăți de adaptare și vor dispărea. Plantele cu perioade mai lungi de viață dispun de mai puține mutații evolutive-adaptative salvatoare”, a comentat Arthur Weis, profesor de ecologie și biologie evolutivă la universitatea amintită. Cercetătorii americani au remarcat și ca-

pacitatea adaptativă la schimbările dramatice de climă pe care o au amfibienii din regnul animal - salamanderele și broaștele - neexistând nici un fel de modificări în populațiile acestor animale în perioade în care alte specii de animale dispăreau fără urmă din biotopul terestru, în urma modificărilor radicale de climă.

■ Doina A. NEAGOE

Supă de pește (Gregada)

1,5 kg pește proaspăt de calitate (doradă, ton, macrou, cod, pește spadă), 1 kg cartofi, 2 cepe, 3 roșii mici (cca 200 gr), 5 căței usturoi, 2 foi dafin, sare, piper, 1/2 linguriță turmenic (optional), 1/2 legătură pătrunjel, 150 ml vin alb (sec sau demisec), 80 ml ulei măsline.

Portii: 8

Preparare: Se va folosi o oală largă cu pereți nu foarte înalți. Dacă aveți o oală aspectuoasă, astfel încât să puteți servi supa direct din ea, e și mai bine.

Se curăță peștele și se taie felii. Se spală bine. Se păstrează capetele și cozile, se vor adăuga și ele în supă. Cartofii și roșiile se taie rondele. Se călește ceapa tocată în 50 ml ulei de măsline încins. Când e sticloasă, se adaugă 4 căței de usturoi striviți și se mai amestecă 1 minut. Din acest moment nu se mai amestecă în oală, doar

se scutură dacă e necesar! Așezăm straturi alternative de felii de cartofi și roșii în oală. Presărăm piper (cam 3-4 prize), sare (cam 2 lingurițe) și turmenic (pentru culoare). Adăugăm 1,5 litri apă și foile de dafin și fierbem cam 10 minute din momentul în care supa începe să clocotească. În acest timp nu amestecăm în oală, doar o scuturăm. Adăugăm apoi felii de pește, vinul, restul de ulei de măsline, scuturăm oală să se așeze bine conținutul și peștele să fie acoperit de supă și mai fierbem 15 minute. Adăugăm cățelul de usturoi strivit și pătrunjelul tocat și mai dăm câteva clocote. Gustăm de sare și adăugăm dacă mai este necesar. De preferat să se servească în ziua în care a fost preparată, cel târziu a doua zi. Ideal ar fi să o serviți imediat după ce e gata, cu pâine proaspătă țărănească. ■



horoscop



Berbecul

Va fi nevoie să fiți ceva mai tactic și mai influent astăzi pentru a obține ce vă doriți. Aveți planuri mari și, dacă veți avea suficientă încredere, veți putea realiza în mod sigur ce v-ați propus. În privința relației de cuplu, nu ezitați să faceți planuri de viitor, eventual să organizați o ieșire.



Taurul

Aveți posibilitatea să rezolvați o situație foarte repede astăzi și asta pentru a vă îndrepta atenția spre altceva pentru moment. Veți împărtăși din experiența dumneavoastră unor persoane dornice să vă urmeze. Este foarte probabil să faceți progrese semnificative în privința unui proiect ambițios.



Gemenii

Astăzi încercați să vă găsiți echilibrul necesar pentru a vă putea îndeplini sarcinile zilnice. Solicitați ajutorul unor rude apropiate în vederea finalizării unui proiect mai vechi. Seara o petreceți alături de cei dragi, iar asta vă conferă un sentiment de liniște și siguranță.



Racul

Începeți ziua implicat în calcule financiare, cu scopul de a restabili un echilibru. Pentru moment, relațiile pe care le aveți prosperă, însă sunteți tentat să gândiți lucrurile dintr-o perspectivă critică. Atenție, căci nu toată lumea vă va aprecia ideile!



Leul

Încercați să priviți lucrurile dintr-o altă perspectivă și veți înțelege că nu sunt așa cum le considerați. Din momentul în care vă veți modifica perspectiva, veți putea aborda totul într-un mod inventiv și dintr-un unghi diferit. Relația de cuplu traversează o perioadă calmă.



Fecioara

Astăzi, unele informații suplimentare vă bulversează și aveți tendința de a lua hotărâri greșite. Prin urmare, încercați să vă mențineți cât mai rațional, în special la locul de muncă. Sfătuiți-vă înainte de a lua o decizie finală într-un proiect ambițios care necesită fonduri considerabile.

Balanță

Unele stări emoționale vă pot încuraja, îndeosebi în contextul unor relații cheie. Mai mult ca oricând, aveți tendința de a vă exprima sentimentele într-un mod aparte. Nu ezitați să tratați cu atenție orice problemă de sănătate, în caz contrar s-ar putea să întâmpinați dificultăți.



Scorpionul

Astăzi sunteți plin de idei și de așteptări nerezonabile; încercați totuși să vă mențineți o stare de calm pentru a avea o perspectivă echilibrată. Evitați să luați decizii sau să schimbați direcția spre care vă îndreptați, rezultatele s-ar putea să nu fie așa cum sperați.



Săgetătorul

Acordați-vă ceva timp pentru a revizui unele domenii din viața dumneavoastră, pentru a găsi modalități ideale de a începe o nouă activitate. Noile angajamente pe care le aveți presupun mai mult timp de gestionare, în caz contrar vă puteți confrunta cu pierderi financiare serioase.



Capricornul

E posibil să aveți unele idei inventive, care vă vor ajuta să vă atingeți obiectivele. Spre seară, vă concentrați pe relațiile personale. Vă veți petrece seara alături de persoana iubită într-o atmosferă deosebit de plăcută. Sunt posibile și vești bune de la distanță de la cunoștință.



Vărsătorul

Vă bucurați de sprijinul și de afecțiunea celor dragi, care încep să vă aprecieze mai mult pentru ceea ce faceți pentru ei. Dacă vă veți împărtăși experiența, veți putea primi câteva idei care vor fi binevenite. Mai ales că sunt legate de planul financiar al vieții dvs.



Peștii

În cazul în care vă veți simți copleșit de treburi astăzi, nu ezitați să cereți ajutorul unei rude apropiate. Este posibil să găsiți chiar o soluție inventivă pentru a vă restabili echilibrul. În cazul în care sunteți nevoit să luați o decizie, lăsați-vă purtat de ceea ce vă spune intuiția. ■ ARIADNA

SUDOKU

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

Maxima zilei

„Prea puține personalități se bucură cu adevărat de popularitate.”

O. WILDE