

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
Sf. Cuv. Simeon; Sf. Mc. Serapion; Sf. Mc. Marciana
Calendar greco-catolic:
Sf. cuv. Simeon din Muntele Minunat

Soarele răsare la ora: 05.47
Soarele apune la ora: 21.12

1819: S-a născut Regina Victoria a Marii Britanii și Irlandei și împărăteasă a Indiei (d. 1901)

1844: Samuel Morse a transmis prima telegramă în codul Morse de la Washington DC, către asistentul său Alfred Vail, în Baltimore, Maryland pentru a inaugura prima linie telegrafică. Conținutul mesajului a fost: „Ce a făcut Dumnezeu?” (un citat biblic, numerele 23:23).

1875: A fost constituit Partidul Național Liberal, printre membrii fondatori fiind: Ion C. Brătianu, M. Kogălniceanu, M.C. Epureanu.

1883: Podul Brooklyn, celebrul pod peste East River din New York, este deschis traficului după 14 ani de construcție, unindu-se astfel Brooklyn-ul de Manhattan.

1895: S-a născut Marcel Iancu, pictor, arhitect și eseist originar din România (d. 1984).

1898: S-a născut Ferenc Agárdi, scriitor, publicist și istoric al culturii maghiar de origine evreiască, membru fondator al Partidului Comunist Maghiar (d. 1969).

Cum ne influențează psihicul animalul de companie

Efectele medicale neștiute, explicate de un psiholog și un veterinar



Animalele de companie pot avea efecte foarte bune asupra comportamentului uman.

Datorită lor putem fi mai responsabili și chiar mai creativi. Recent, psihologii folosesc animalele în ceea ce se numește Terapia Asistată cu Animale (TAA), o modalitate de a depăși mai ușor stările depressive și de a putea interacționa mai bine cu ceilalți. Indiferent dacă este vorba despre o pisică, un câțel, un papagal ținut într-o colivie sau peștii dintr-un acvariu, animalele de companie reprezintă o modalitate inedită prin care putem să ne schimbăm în bine comportamentul. Interacțiunea intensă cu acestea are efecte benefice asupra temperamenului oamenilor. „Ceea ce am observat eu este faptul că oamenii care au acasă animale de companie sunt mult mai responsabili. Este și firesc să fie așa pentru că animalul are nevoie de îngrijire și trebuie tratat cu atenție. Mai mult, un animal de companie ajută foarte mult să ne dezvoltăm afecțiunea. Grija față de el determină să avem grijă și de ceilalți. Tocmai de aceea eu recomand oamenilor să aibă în preajma lor animale și să le iu-

bească, pentru a avea la rândul lor parte de dragoste și înțelegere din partea celorlalți”, explică medicul veterinar Adrian Mocioniu, președintele Colegiului Medicilor de Familie din județul Ialomița. Iar pentru ca efectele animalelor de companie asupra noastră să fie cele pozitive, ele trebuie îngrijite cu mare atenție. Medicii veterinari susțin că niciun animal nu este foarte pretențios în ceea ce privește îngrijirea. Stăpânii lor trebuie doar să le asigure hrana corespunzătoare, să le ferească de boli și să se le arate un strop de afecțiune. „Animalele de companie trebuie în primul rând îngrijite din punct de vedere medical. De preferat este ca stăpânii lor să le aducă la un control medical de cel puțin 3 ori pe an, chiar dacă animalele nu dau semne de boală. De asemenea, la fel de importantă este și hrana. Tot de preferat este ca, în cazul câinilor sau al pisicilor, stăpânii lor să le ofere mâncarea specială pentru animale”, recomandă medicul veterinar Adrian Mocioniu.

Terapia cu animale, un beneficiu pentru om

Încă din anii 1980, psihologii și psihoterapeuții din Statele Unite ale Americii au transformat relația dintre oameni și animalele de companie într-un mijloc de tratament. Este vorba despre Terapia Asistată cu Animale (TAA) în care persoanele depresive sau cu probleme de integrare socială reușesc să depășească aceste stări cu au-

torul animalelor de companie. „Prin terapia cu animale, pacientul este învățat să se comporte cu ceilalți oameni la fel de bine și de armonios cum o face cu animalul său de companie”, explică Simona Nedelcu, psiholog în cadrul unui cabinet privat din Fetești, județul Ialomița. Specialiștii sunt de părere că animalele au un impact foarte puternic asupra stărilor noastre emoționale, iar terapia cu animale vine să modeleze aceste stări într-un mod pozitiv. Studiile au arătat că pacienții pe care a fost testată terapia cu animalele de companie și-au îmbunătățit stilul de viață, reușind să se integreze în comunitate și să gândească pozitiv. Terapia cu animale se realizează în trei stadii. Primul vizează interacțiunea dintre terapeuț și pacient, al doilea este reprezentat prin introducerea animalului în ședințele de terapie pentru a se descoperi modalitatea prin care se comportă pacientul cu respectivul animal, iar ultimul vizează monitorizarea atentă din partea terapeuțului a relației care se dezvoltă între om și animal. ■



Cartofi umpluți cu telemea și șuncă

Ingrediente:

8 cartofi potrivit de mari
200 g unt
100 g telemea de oaie
150 g cașcaval
150 g șunculiță afumată
1/2 linguriță verdeață uscată (cimbru)
sare
piper
câteva fire de verdeață proaspătă

Mod de preparare:

Cartofi umpluți cu telemea și șuncă – rețetă care practic se face singură, lucru care o face mai mult decât potrivită pentru zilele lucrătoare în care nu ai prea mult chef de gătit! Simplu, rapid, delicios și fără efort!

1. Cartofii se spală și se pun în folie de aluminiu. Pune-i în tavă și dă-i la copt în cuptorul încins, aproximativ o oră.

2. Untul se pune într-un castron și se freacă spumă. Se condimentează după gust cu sare și piper și se aromatizează cu verdeață uscată. Pune-l pe o folie din aluminiu și modelează în formă de baton. Lasă-l apoi o oră, la rece, să se întărească.

3. Cartofii copti se taie în două și se presară cu telemea rasă, șunculiță afumată tăiată felii și cașcaval ras. Se pune apoi câte o bucată din untul aromat deasupra, să se topească încet.

Se ornează cu verdeață tocată mărunt, opțional. ■



horoscop



Berbec (21 mar. – 20 apr.)

Discuția pe care o ai azi cu ceilalți membri ai familiei are darul de face lumină asupra unor perspective de care nu erai prea sigur. De acum înainte vei primi mult mai obiectiv sensul spre care vă îndreptați și veți fi recunoscători acestuia.



Taur (21 apr. – 21 mai)

Privești spre viitoarele etape ale unui proiect cu imensă nerăbdare și entuziasm. Dacă ai putea să-ți păstrezi acest tonus până la capăt, roadele promițătoare pe care le aștepti se vor ivi și mai repede, deoarece reușita acestui plan depinde enorm de resursele pozitive pe care le investești.



Gemeni (22 mai – 21 iun.)

Uneori, e nevoie să purifici spațiul în care trăiești, să dai afară ceea ce nu-ți face bine, să te debarasezi de balastul care te înconjoară. E un moment excelent de eliberare de lucruri, de oameni, de emoții care nu îți fac bine, deci fă acest gest fără niciun fel de regret.



Rac (22 iun. – 22 iul.)

Rezistă ispitei de a cheltui suma de bani pe care ai reușit să o aduni cu mari sacrificii. Vei avea nevoie de acești bani cu altă ocazie, dar dacă o consumi rapid, vei regreta mai târziu necugetarea de acum.



Leu (23 iul. – 22 aug.)

Ai mari rezerve să îți exprimi părerea în anturajul în care te afli acum sau să mai aștepti. Ești un pic intimidat de prezența unei persoane care nu are asupra ta o influență prea bună. Preferi să stai cuminte în banca ta, nevăzută de nimeni, decât să atragi asupra ta vreun val de critici.



Fecioară (23 aug. – 21 sept.)

Criticile celor din jur îți taie tot elanul cu care ai început o activitate nouă și, în loc să scoți la iveală latura ta luptătoare, care trece peste orice, te lași copleșit de atitudinea lor agresivă.



Balanță (22 sept. – 22 oct.)

Te atrage fantastic un domeniu nou care presimți că îți va deschide poartă spre un alt orizont, mult mai interesant al vieții tale sau al carierei tale viitoare. Ești ca la începutul unui curs nou de specializare, spre o lume care îți place, care îți stimulează ambiția, creativitatea și dorința de afirmare.



Scorpion (23 oct. – 21 nov.)

Ai câștig de cauză într-o polemică aprinsă, pentru că deții multe informații certe pe marginea subiectului aflat în discuție, dar și o atitudine mai sigură, care îți garantează supremația în fața rivalilor.



Săgetător (22 nov. – 20 dec.)

Ca să poți depăși starea de timiditate crescută, ai avea nevoie de o garanție, de ceva cert pe care să te poți baza. Atâta timp cât nimeni nu ți-o oferă, parcă ai călca pe coji de ouă, permanent speriat de ce s-ar putea întâmpla.



Capricorn (21 dec. – 19 ian.)

Trebuie să mai lași și tu un pic garda jos, și, dacă tot ai sincer nevoie de ajutor, să accepți să vină către tine. Nu te teme să-ți recunoști limitele și slăbiciunile, absolut firești la orice om, ca atare nu refuza sfaturile și sprijinul.



Vărsător (20 ian. – 18 febr.)

Cineva drag trece printr-un moment critic și suferă și tu alături de el, de parcă ar fi problema ta. Pui mult suflet în necazurile altora, încât unii ar putea profita de bunăvoința ta, tocmai pentru că știu că te dedici întru totul problemelor în care sunt implicați.



Pești (19 febr. – 20 mart.)

Cine te are pe tine azi în echipa de lucru, are numai de câștigat, pentru că sfaturile primite de la tine se vor dovedi a fi salvatoare. Împărtășești cu drag ceea ce știi fără a aștepta nimic în schimb, pentru că aceasta este forma în care întorci și tu celor din jur ceva din serviciile pe care ți le-au oferit această cu alte ocazii. ■

SUDOKU

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

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

Soluția din data de 23 mai

Maxima zilei

„Fiecare copil pe care-l instruiam este un om pe care-l câștigăm.”

VICTOR HUGO