

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
† Sf. Mc.: Zotic, Atal, Camasie și Filip de la Niculițel; Sf. Mitrofan, Patr. Constantinopolului (Începutul Postului Sf. Ap. Petru și Pavel) (Dezlegare la pește)

Calendar greco-catolic:
Sf. aep. Mitrofan; Sf. m. Zoticos, Attalos, Camasis și Filipos din Niculițel. Începe Postul Sf. ap. Petru și Pavel. Post.

Soarele răsare la ora: 05.42
Soarele apune la ora: 21.18

1919 - Congresul american aprobă cel de-al 19-lea amendament al Constituției SUA, care garantează dreptul la vot al femeilor

1920 - Se încheie Tratatul de la Trianon între Puterile Aliate și Ungaria. Recunoașterea pe plan internațional a unirii Transilvaniei, Banatului, Crișanei și Maramureșului cu România (a intrat în vigoare la 26 iulie 1921)

1937 - Au fost folosite pentru prima oară cărucioarele de supermarket, în Oklahoma City; inventatorul lor a fost Sylvan Goldman

1941 - Al Doilea Război Mondial: Trupele naziste execută 24 de profesori polonezi în Lwów

1942 - Al Doilea Război Mondial: Victoria americană în bătălia aeronavală cu japonezii de la Midway.

10 lucruri surprinzătoare despre modul în care funcționează creierul nostru(I)

Creierul poate realiza sarcinile creative mult mai bine atunci când suntem oboșiți

Pentru a profita de această „aptitudine”, trebuie să fii conștient de modul în care funcționează ritmul tău circadian. Dacă preferi trezitul de dimineață, ai putea utiliza aceste ore pentru realizarea sarcinilor mai analitice sau luarea deciziilor. Pe de altă parte, dacă ești oboșit creierul nu mai poate filtra atât de bine distracțiile și se poate axa mult mai bine pe o singură sarcină cum ar fi creativitatea. Într-un articol din jurnalul Scientific American este explicat modul în care distracțiile pot fi un lucru bun atunci când încercăm să gândim creativ. Atunci când problemele interioare necesită o gândire în afara standardelor normale, aceste „distracții” sunt benefice. În momentele de oboseală suntem mult mai puțin atenți și astfel am putea lua în considerare o serie de informații nedetectate până atunci.

Stresul poate modifica smărima creierului (și îl poate micșora)

Stresul este una dintre cele mai comune cauze ale modificării funcțiilor cerebrale. De asemenea, creierul s-ar putea micșora din cauza stresului. În cadrul unui studiu au fost utilizați pui de maimuță pentru testarea efectelor stresului pe termen lung asupra dezvoltării. Jumătate dintre maimuțe au fost îngrijite de către un îngrijitor pentru șase luni în timp ce

o altă jumătate a rămas cu mamele lor. După cele șase luni, maimuțele s-au reîntors în grupurile lor sociale pentru câteva luni înainte ca cercetătorii să le realizeze tomografiile cerebrale.

În cazul maimuțelor care au fost luate de lângă mamele lor, zonele din creier asociate stresului erau mărite chiar și după reintroducerea lor într-un mediu social comun pentru câteva luni. În cadrul unui alt studiu în care șoarecii au fost expuși stresului cronic, hipocampusul acestora s-a micșorat. Anterior a fost dezbătută ipoteza conform căreia din cauza afecțiunii stresului post-traumatic hipocampusul s-ar putea micșora.

Creierul uman nu poate realiza mai multe sarcini în același timp

Multitasking-ul este o practică încurajată în diferite medii, însă acest lucru este aparent imposibil. Atunci când considerăm că realizăm mai multe sarcini în același timp, de fapt trecem de la o sarcină la alta rapid însă nu realizăm mai multe în același timp. Conform cercetătorilor, pot apărea cu 50% mai multe greșeli, iar timpul poate fi mult mai îndelungat atunci când realizăm mai multe sarcini în același timp. Principala problemă a multitasking-ului este că resursele cerebrale sunt împărțite, astfel acordăm mai puțină atenție fiecărei sarcini și probabil că rezultatele vor fi mult mai slabe.



Somnul din timpul zilei îți poate îmbunătăți performanțele cerebrale

În cadrul unui studiu, participanții au memorat anumite ilustrații pentru a-și putea testa memoria. După memorarea acestui set de cărți, un grup a dormit pentru aproximativ 40 de minute în timp ce altul a rămas treaz. După pauză, ambele grupuri au fost testate privind cât de bine își mai aduceau aminte ilustrațiile, iar grupul ce a dormit a obținut cele mai bune rezultate. În comparație cu cei ce nu au dormit și au reușit să ghicească ilustrațiile în 60% dintre cazuri cei ce s-au odihnit au obținut un scor de 85%.

De asemenea, somnul te ajută să-ți „solidifici” amintirile. Atunci când o amintire este memorată în creier aceasta se situează inițial în hipocampus, moment în care aceasta este fragilă și poate fi uitată rapid. Însă somnul se pare că ajută la tranziționarea amintirilor către neocortex. Odihna poate ajuta și la eliminarea informațiilor nefolositoare din regiunile de stocare temporare ale creierului, astfel aceste zone sunt pregătite pentru asimilarea unor informații noi. ■

Papanași prăjiți, cu dulceață și smântână

- Ingrediente**
250 g brânză de vaci
3 linguri făină
1 bucată ou
1 linguriță bicarbonat de sodiu
1 linguriță oțet
1 ulei pentru prăjit
300 ml smântână
1 ceașcă gem după gust

Mod de preparare
Oul se bate bine într-un castron. Aduagă peste bicarbonatul stins în prelabil cu o linguriță de oțet.

2. Aduagă brânza de vaci și amestecă bine. Apoi aduagă

făina treptat până se încorporează toată, amestecând cu mâna.

3. Din aluatul rezultat modelează un fel de gogoșele cu gură la mijloc și un număr egal de biluțe din aceeași cocă.

4. Într-o tigaie adâncă și mare care nu lipește, pune ulei la încins. Pune la prăjit atât gogoșelele, cât și biluțele, până se rumenesc frumos pe fiecare parte.

Se scot pe un șervet de hârtie să se scurgă, apoi se ornează cu smântână și gem. ■



horoscop



Berbec (21 mart. – 20 apr.)

Spune da schimbărilor, oricât de drastice, ba chiar riscante par! Tu ești un curajos din fire, nu te sperii atât de ușor când vezi că se dărâmă sub ochii tăi tot edificiul, deci e chiar indicat să razi totul și s-o iei de la capăt.



Taur (21 apr. – 21 mai)

Pregătești o călătorie ce va avea loc cândva în perioada următoare, dar plecarea respectivă implică o întreagă serie de sarcini premergătoare pe care nu le poți amâna.



Gemeni (22 mai – 21 iun.)

E o zi veselă, în care merită să te dedici și lucrurilor frumoase și amuzante. Aduți aminte să mai fii copil, din când în când, iar atmosfera care se resimte în preajma ta, te îmbie la un comportament lipsit de griji.



Rac (22 iun. – 22 iul.)

Există în preajma ta oameni mult mai optimiști decât țiine, dornici de acțiune, cu spirit de conducători, care ar putea reuși să te atragă și pe tine în diverse activități față de care tu nu arăți niciun interes inițial.



Leu (23 iul. – 22 aug.)

Uneori, conștiința îți spune să te oprești, pentru că e mult mai diplomatic să taci și să nu duci mai departe ce ai început dacă știi că cineva are de suferit de pe urma gesturilor tale. Chiar dacă ar fi în beneficiul tău să continui ce ai început, azi te gândești mai mult la ceilalți.



Fecioară (23 aug. – 21 sept.)

Apar neînțelegeri în familie, dar trebuie să le tratezi cu toleranță și diplomatie, pentru a nu le lasă să ajungă prea departe. Poți folosi umorul pentru a restabili armonia în casă, deoarece nu există motive atât de grave pentru a tensiona atmosfera.



Balanță (22 sept. – 22 oct.)

Viața de cuplu și cea de familie sunt plăcute, sunt locul celor mai frumoase evenimente. Că participi la o reuniune de familie în care devii centrul atenției sau că ești doar figurant în reușita cuiva drag se poate spune că e o zi care îți oferă suficiente motive de relaxare și veselie.



Scorpion (23 oct. – 21 noiem.)

Ai un talent special de a tăia entuziasmul altora cu o vorba severă sau o critică, dar consideri că e mai bine să fii corect cu ei decât să le alimentezi fără rost visele imposibile.



Săgetător (22 noiem. – 20 dec.)

Optimismul celor din jur îți este de folos, pentru că tu nu stai tocmai bine la acest capitol, dar dacă ei te împing de la spate, acest lucru te va stimula să colaborezi eficient pentru un rezultat comun ce va mulțumi pe toată lumea, dar al cărui inițiator ai fost chiar tu.



Capricorn (21 dec. – 19 ian.)

Caută acel confident de încredere, acel prieten intim pe care îl poți lăsa cel mai aproape de tine. I-ai putea face o mărturisire ce poate avea efecte benefice asupra psihicului tău, deoarece te eliberează de un stres, de o frică, de o emoție pe care nu o poți gestiona de unul singur.



Vărsător (20 ian. – 18 febr.)

Din dispute se pot naște azi soluții excelente. Chiar dacă fiecare emite idei contradictorii, diametral opuse celor din jur, până la urmă veți găsi o cale ce poate uni la un loc toate aceste controverse pentru a genera o soluție din care fiecare are ceva de învățat sau de câștigat.



Pești (19 febr. – 20 mart.)

Nimerești într-un loc în care te înțelegi cu oricine, de parcă ai avea alături oameni care te îndrăgesc așa cum ești, care țin cu tine necondiționat, care te stimulează

SUDOKU

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

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.

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

soluție sudoku 31 mai

Maxima zilei

„În fața nevoii trebuie să te pleci.”

CICERO