

## Calendarul zilei

**Calendar creștin ortodox:** Sf. Sfințit Mc. Teodot; Sf. Mc. Zenaida; Sf. Cuv. Sebastiană; Sf. Cuv. Antim (Dezlegare la ulei și vin)

**Calendar greco-catolic:** Sf. ep. m. Teodot al Ancirei.

Soarele răsare la ora: **05.38**  
Soarele apune la ora: **21.25**

**1340:** A fost fondat în Olanda orașul Rotterdam

**1494:** Spania și Portugalia au semnat Tratatul de la Tordesillas, prin care Lumea Nouă (America) era împărțită între cele două țări

**1654:** Ludovic al XIV-lea este încoronat rege al Franței

**1716:** A murit Stolnicul Constantin Cantacuzino, diplomat, istoric și geograf român

**1775:** „Coloniile Unite” își schimbă denumirea în Statele Unite ale Americii

**1780:** Revoltă anticatolică la Londra

**1929:** Vaticanul devine stat suveran

**1947:** A luat ființă, prin ordinul Ministrului Armatei, Mihail Lascăr, clubul sportiv ASA București, din 1961 Steaua București

**1958:** La București, atleta Iolanda Balaș a stabilit recordul mondial la săritura în înălțime - 1,78 metri

## Sfaturi și recomandări

## Cum alegem cele mai bune căști Bluetooth wireless (I)

Căștile Bluetooth sunt în acest moment cele mai apreciate accesorii audio pentru utilizatorii care doresc să asculte muzică sau cărți audio atunci când sunt pe drum. În vara anului trecut, vânzările de căști Bluetooth le-a depășit pentru prima oară pe cele ale căștilor cu fir, marcând astfel inexorabila migrare la tehnologiile wireless, iar dacă sunteți în căutarea unui nou gadget de acest tip, în cadrul acestui articol vă vom explica cum puteți alege cele mai potrivite modele.



Evoluția căștilor Bluetooth nu a fost una ușoară, primele versiuni ale acestui protocol fiind lente și limitate. Abia în 2007, când protocolul a ajuns la versiunea 2.1, acesta a început să ofere lățimi de bandă suficient de mari pentru o transmisie audio stereofonică cât de cât acceptabilă. Pasul mare a fost făcut însă în 2009, atunci când Bluetooth 3.0 a adus o lățime de bandă mai mare, iar acest pas a permis utilizarea unor tehnici de compresie audio mai puțin agresive și oferirea unui sunet stereo de mai bună calitate. Pentru alegerea unor căști Bluetooth potrivite și

de bună calitate, trebuie să fiți atenți la următoarele criterii:

## Format

La fel ca și în cazul căștilor cu fir, cei interesați de modelele Bluetooth pot alege formatul intra-auricular (in-ear), auricular (earbud), supra-auricular (on-ear) sau cel circum-auricular (over ear). Fiecare are avantaje și dezavantaje, așa că trebuie să le trecem în revistă pe rând.

**Căști Bluetooth in-ear:** foarte apreciate de către amatorii de mișcare deoarece se ancorează în canalul auricular și nu alunecă atât de ușor, acest for-

mat este îndrăgit și de către amatorilor de muzică deoarece oferă o atenuare bună zgomotului din jur chiar și fără un sistem activ de noise-cancellation. Fiind foarte mici, acestea sunt și discrete și ușor de purtat în buzunar.

Transmisia sunetelor este bună, înalte și mediile nefiind poluate de zgomotul din jur, iar basul beneficiind și de transmisia suplimentară prin oasele capului și devenind astfel mai pronunțat. Dimensiunile reduse fac însă ca și dimensiunea difuzorului sau difuzoarelor interne să fie redusă, iar asta afectează calitatea sunetului în cazul modelelor mai ieftine.

Printre dezavantaje se numără disconfortul reclamat de anumite persoane, autonomia redusă de acumulator de mici dimensiuni și tendința de a se murdări foarte ușor, curățarea periodică fiind recomandată pentru a nu le transforma într-o bombă biologică plină de bacterii. ■



## horoscop



**Berbec (21 mart. – 20 apr.)**  
Uneori e bine să te apuci de treabă de unul singur, pentru că nu întotdeauna reușești să convingi și pe alții că ceea ce faci e bine. Tu vezi-ți de calea ta, fără să te superi pe alții că nu îți-e alături. Du la îndeplinire ce ai început de unul singur, pentru că tot tu, singur, vei primi la final toate laudele!



**Taur (21 apr. – 21 mai)**  
Nu ai spor la nimic azi pentru că ai în preajmă persoane nepotrivite pentru ceea ce ți-ai propus să faci. Cu asemenea tovarăși, nu vei observa niciun progres, pentru că ei te trag în jos după ei. Eliberează-te de povara lor!



**Gemeni (22 mai – 21 iun.)**  
Deși lumea te știe ca un rebel, de data aceasta tot ei te obligă s-o lași mai moale cu spiritul de revoluționar, pentru că trebuie să te mai supui și normelor impuse de alții. Este unul din acele momente când e obligatoriu să te comporți ireproșabil, ca la carte. Cel mai bine e să te supui cuminte, altfel poți atrage sancțiuni severe.



**Rac (22 iun. – 22 iul.)**  
Nu reușești să te integrezi în atmosfera veselă din jurul tău, de parcă nu ai avea chiar atât de multe motive de distracție ca ceilalți. Apar vești bune, iar un zâmbet, peste toate acestea, ar fi darul suprem. Dacă ai coborî un pic la nivelul celor mici, ai descoperi ce zi superbă este.



**Leu (23 iul. – 22 aug.)**  
Primești un cadou pe neașteptate, lucru de care vă bucurați în mod deosebit. Este posibil ca persoana care vă oferă cadoul să vă transmită un mesaj cu subînțeles. Comunicați eficient cu cei din jur, iar în a doua parte a zilei ați putea chiar să dați o mică petrecere.



**Fecioară (23 aug. – 21 sept.)**  
Este o zi potrivită pentru a vă rezolva o serie de probleme ce au tot fost amânate. Financiar pare să vă reveniți, însă pentru asta trebuie să fiți mai chibzuiți. O plimbare în aer liber pare să vă readucă cu picioarele pe pământ.



**Balanță (22 sept. – 22 oct.)**  
Deoarece aveți o capacitate extraordinară de comunicare, astăzi este ziua ideală pentru a negocia un contract la care vă gândiți de ceva vreme. Puteți avea câștiguri la care nu vă așteptați atât de curând. Fiți onest și norocul vă va surâde! Pe plan sentimental aveți mari șanse să vă redefiniți statutul.



**Scorpion (23 oct. – 21 noiem.)**  
Ați putea amâna o călătorie în interes profesional, mai ales că în ultima perioadă partenerii dumneavoastră v-au cam dezamăgit. Dacă aveți puțină răbdare lucrurile se vor reaza pe făgașul lor normal. Evitați discuțiile în contradictoriu. Vă regăsiți echilibrul în sânul familiei.



**Săgetător (22 noiem. – 20 dec.)**  
Relația cu persoana iubită nu este tocmai una fericită, fapt pentru care veți lua decizii importante. Veți pune pe tapet aspectele care nu merg în relație, însă nu veți renunța la o prietenie atât de frumoasă.



**Capricorn (21 dec. – 19 ian.)**  
Este o zi potrivită negocierilor. Aveți șanse mari să obțineți câștiguri din activități pe care le credeți fără importanță. Un prieten vechi vă introduce într-un context favorabil, astfel veți scoate de la naftalină câteva proiecte de viitor.



**Vărsător (20 ian. – 18 febr.)**  
Chiar dacă nu aveți câștiguri semnificative în plan profesional, se pare că pe plan sentimental stați foarte bine. Este momentul să vă bucurați de prezent fără a vă mai face griji pentru viitor. O veste bună pare să vă facă seara minunată...



**Pești (20 februarie – 20 martie)**  
O rudă apropiată vă invită la masă. Pentru că nu v-ați mai văzut de ceva vreme, nu ezitați să-i răspundeți afirmativ. Este posibil ca în acest anturaj să se afle și o persoană care vă face ochi dulci. Fiți receptivi! Sănătatea nu trebuie neglijată, mai ales că ați cam avut ceva dureri de spate. ■

## SUDOKU

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

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.

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

Soluția din data de 6 iunie

## Ardei umpluți cu carne de pui

## Cea mai simplă rețetă

**Ingrediente**  
15-16 ardei medii  
100 g orez (cu bobul lung, de preferat)

500 g carne de pui tocată  
2 cepe  
1 ou  
mărar, piper, sare, cimbru - după gust

## Pentru sos

50 ml ulei  
3 cepe medii  
400 g piure de roșii (o conservă)  
busuioc proaspăt

## Mod de preparare

Spală și curăță ardeii de semințe, făcând un căpăcel în zona codiței. Alege și spală orezul. Toacă ceapa mărunt.

Pune orezul într-un bol împreună cu ceapa tăiată, carnea

tocată, oul, mărarul, cimbru, sare și piper. Frământă bine compoziția de carne.

Umple ardeii și aranjează-i într-o cratiță care poate fi și introdusă la cuptor. Acoperă-i cu apă caldă și lasă-i să fiarbă la foc potrivit.

Între timp, treci la sos.

Curăță ceapa și taie-o solzișori. Pune-o la călit în uleiul încins în prealabil. Când s-a înmuiat, adaugă piureul de roșii. Amestecă încet să nu se prindă.

Condimentează cu sare, piper, busuioc după gust. Lasă să scadă. După ce au fiert ardeii pe aragaz, mai bagă-i 20-30 de minute la cuptor să se rumească.

Ardeii umpluți se servesc cu sosul preparat și smântână rece. ■



## Maxima zilei

„Fiecare dragoste moartă ne scrie o cută pe obraz... Așa se țese clipă de clipă rețeaua bătrâneții”.

O. GOGA