

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
Sf. 42 de Mc. din Amoreea;
Sf. Mc. Eufrosin; Aflarea
Sfintei Cruci (Post)

Calendar greco-catolic:
Sf. 42 de Martiri din Amoreea.

Soarele răsare la ora: 07.08
Soarele apune la ora: 18.21

1447 - Nicolae al V-lea devine Papă.

1521 - Fernando Magellan ajunge la Guam.

1836 - Bătălia de la Alamo - 200 de oameni au apărut un mic fort din Texas timp de 13 zile împotriva a mii de soldați mexicani conduși de Antonio Lopez de Santa Anna, guvernatorul Mexicului.

1853 - Opera Traviata, de Giuseppe Verdi are premiera la Veneția.

1869 - Dimitri Mendeleev prezintă prima varianta a tabelului periodic a elementelor Societății Ruse de Chimie.

1883 - Legea pentru aderarea României la Convenția Internațională a metrului, încheiată, la Paris, la 8/20 mai 1875.

1897 - A intrat în vigoare Legea repausului în zilele de duminică și sărbători. Potrivit legii, era liberă doar dimineața de duminică și alte 14 sărbători pe an.

1919 - Ungariei i se înmânează hotărârea Consiliului Militar interaliat de la Paris (Nota Vyx) privind obligativitatea retragerii trupelor maghiare din Transilvania.

Femina Pieptănatul și îngrijirea părului

Pieptănatul este benefic pentru podoaba capilară, întrucât mișcările repetate făcute cu peria sau pieptenele permit uleiurilor naturale să se întindă pe întreaga suprafață a firelor de păr, pentru a le hrăni și pentru a le conferi strălucire.

Achțiunea de periere stimulează microcirculația de la nivelul scalpului și elimină impuritățile. În plus, conferă părului un volum semnificativ. Este indicat să vă periați părul în fiecare zi, timp de un minut, atât dimineața, cât și seara. Cea mai bună tehnică este perierea sau pieptănatul cu capul în jos, începând de la gât spre frunte, apoi din lateral către vârful capului. Evitați însă perierea pe părul umed, întrucât firul este mai fragil și încercați, de asemenea, să nu faceți gesturi prea dure sau agresive în timpul perierii. Specialiștii recomandă să vă periați părul în fiecare zi, dar în egală măsură vă sfătuiesc să alegeți cele mai bune ustensile pentru aceas-

tă acțiune. Dacă părul este încurcat, folosiți cu încredere un pieptene cu dinți rari. Frumusețea părului lung va fi pusă în evidență dacă îl pieptănați cu o perie mare și plată, din păr de mistreț sau de porc. Coafurile scurte pot fi aranjate foarte ușor cu ajutorul unei perii mici și plate. Dacă aveți părul ondulat, atunci cu siguranță aveți probleme la aranjarea buclelor. Încercați să folosiți o perie mică și rotundă sau folosiți-vă degetele pentru a le descurca și a le redefini.

■ Doina A. NEAGOE



Sutienul pune în pericol viața femeilor

Sutienul purtat în fiecare zi produce rupturi ale țesutului mamar, iar în timp se pot forma cheaguri de sânge care pot duce la apariția unor micronoduli.

În același timp, specialiștii le sfătuiesc pe femei să folosească sutienul numai la ocazii, pentru că acesta creează dependență, iar atunci când sânii sunt eliberați pot apărea dureri în zona pieptului. Ginecologii avertizează, la rândul lor, că sutienul este doar un accesoriu vestimentar și că ar trebui tratat ca atare. Medicii afirmă

că sânul se lasă de la natură și rareori din cauza factorilor externi, cum ar fi implanturile. Totodată, după alăptare poate apărea acest efect, iar singura vinovată este proaspăta mamă, pentru că nu a avut grijă de corpul ei în timpul sarcinii și cu atât mai mult în timpul alăptării. Sânul își poate pierde din fermitate odată cu intrarea la menopauză, mai spun specialiștii. Se spune, de asemenea, că femeile care dorm pe burta au sânii mici, iar cele care dorm pe spate sunt cele dotate, însă medicii contrazic și acest mit, susținând că singura vi-



novată de acest fenomen este mama natură. ■ Doina A. N.

Cotlet de porc umplut cu ficat și salată de ciuperci în nuferi de gogoșari

Timp de pregătire: 30 minute; Timp de preparare: 25 minute

Ingrediente pentru 5 porții: 750 g. cotlet de porc, 250 g. ficat de porc, 100 g. ceapă mare, 100 ml. ulei, 15 g. pastă de roșii, 25 g. pastă de ardei (din tub), 25 g. usturoi, 20 g. sare, 2 g. piper măcinat. **Salata:** 3 gogoșari mari, 250 g. ciuperci conservate, 50 g. ceapă, 80 g. ardei gras, 100 g. castraveți de salată, 20 g. verdeață de mărar, 50 ml. ulei de floarea soarelui, 15 g. muștar, 50 ml. oțet de mere, 10 g. sare.

Modul de preparare:

Cotletul de porc se taie în felii subțiri. În fiecare felie se taie cu un cuțit subțire câte un buzunar care va fi umplut cu felii subțiri de ficat. Ceapa se curăță, se spală, se taie în rondele subțiri și se introduce câte una sub ficat și una deasupra lui. Carnea se sarează și piperează, se unge cu ulei, se așează pe un grătar încins una lângă alta. Cele mai gustoase cotlete se prepară pe grătarul pus pe jar din cărbuni de lemne. Din 60 ml. ulei, amestecat cu pasta de roșii, cu pasta de ardei și us-

turoiul curățat, spălat și zdrobit se pregătește un sos de ulei cu care se ung mereu feliile de carne în timp ce se prăjesc pe ambele părți până sunt rumene frumoase. Cotletele umplute se servesc cu salată de ciuperci în nuferi de gogoșari aranjați pe câte o frunză de salată. Gogoșarii spălați se taie prin mijlocul lor de jur împrejur în formă de v-uri. Când se desprind se obțin câte două flori de nuferi din fiecare gogoșar. Acestea se curăță de cotorul cu semințe și se umplu cu salata de ciuperci, obținută din ingredientele din rețetă, curățate și spălate, tăiate în felii și stropite cu un sos preparat din oțet, muștar, ulei și sare. Se amestecă și verdeața de mărar spălată și tocată fin și puțină sare. ■



horoscop

Berbecul

Fiți mai prudent la locul de muncă și nu vă complicați cu lucruri pe care nu le veți putea duce la bun sfârșit. Situația este destul de complicată la serviciu. În viața sentimentală aveți de ales între o apariție fulgerătoare și o relație care evoluează încet, dar sigur. Sunteți intransigent astăzi.

Taurul

Vă simțiți liber, detașat de toate, dar, în același timp, vreți să arătați bunăvoință și înțelegere față de alții. La locul de muncă au loc unele schimbări care stârnesc discuții. Încercați să apreciați ceea ce aveți. Primiți o veste de la o persoană dragă.

Gemenii

Aveți destul de multe probleme pe plan financiar. Este momentul să priviți lucrurile realist și să luați măsuri. În domeniul sentimental, este o zi în care reușiți să consolidați relația de cuplu. Vă bucurați de respect din partea persoanei iubite și de sinceritate.

Racul

Dacă în ultima perioadă v-a stat capul numai la aventuri, acum începeți să simțiți nevoia de ceva stabil. Orice decizie de asumare a unei relații pe termen lung este bine aspectată. Astăzi va trebui să vă ocupați serios de bani. S-ar putea să fie nevoie să negociați cu unele persoane străine.

Leul

Aveți de rezolvat câteva probleme înainte de sfârșitul acestei zile. Dacă nu luați măsuri, s-ar putea ca situația să scape de sub control. În fond, decizia de a nu face nimic este și ea o acțiune care nu aduce neapărat rezultatele dorite. Concentrați-vă atenția pe sarcini pentru a lua cea mai bună decizie.

Fecioara

Este vremea să vă dați seama ce vreți cu adevărat, nu ceea ce vi se pare că vă place pe moment. S-ar putea ca în unele momente cele două lucruri să coincidă, iar în alte cazuri, nu. Dacă veți privi obiectiv situația, veți putea lua cea mai bună decizie. Evitați să dați sau să luați bani cu împrumut astăzi.

Balanța

Cel mai bun lucru pe care-l constatați odată cu trecerea timpului este că puteți să faceți mai ușor diferența între problemele reale și micile iritări zilnice. Nu vă mai consumați atât de mult pentru orice și puteți să vă canalizați întreaga energie asupra familiei, pe care o ajutați oferindu-i soluții inteligente.

Scorpionul

Sunteți pregătit să faceți eforturile necesare pentru a duce la bun sfârșit planurile profesionale. Adoptați metode noi de lucru, mai performante. În viața sentimentală, viitorul cuplului depinde foarte mult de atitudinea față de partener. Străluciți într-un cerc de prieteni.

Săgetătorul

Cineva este atât de posesiv cu dumneavoastră, încât devine energic. Dacă luați măsuri, faceți-o ferm, însă aveți grijă să nu deveniți violent, nici măcar verbal. Poate nu vă dați seama, dar puteți înfricoșa uneori prin autoritatea dvs. Cineva încearcă să vă pună bețe în roate. Nu vă lăsați pradă emoțiilor.

Capricornul

Treceți printr-o situație mai dificilă și vă vin în minte tot felul de soluții, care de care mai năstrușnice. Chiar dacă în general reacționați după o analiză detaliată, acum ați putea să încercați pur și simplu cea mai improbabilă soluție, pentru că și problema este la fel de specială.

Vărsătorul

Dacă simțiți că aveți o existență anostă, în care zilele se scurg fără micile bucurii care fac viața frumoasă, nu mai stați pe gânduri. De ce să așteptați să se gândească alții când puteți dumneavoastră înșivă să vă amuzați făcându-vă câteva mofturi. Faceți o prezentare originală la serviciu, cu sunet și culoare.

Peștii

Aveți lucruri mai bune de făcut decât să pierdeți vremea stând la taclale. Sunteți plin de idei originale pe care le puteți pune în practică dacă vă rupeți de activitățile mondene și vă concentrați asupra proiectelor dvs. ■ ARIADNA

SUDOKU

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

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

În împrejurimile incerte, îndrăzneala valorează foarte mult.

P. SYRUS