

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
† Sf. Teotim, Ep. Tomisului;
Sf. Cuv. Teodor Trihina Atanasie și Ioasaf; Sf. Ap. Zahar
Calendar greco-catolic:
JOIA LUMINATĂ Sf. Teotim al Tomisului; Cuv. Teodor Trihina.

Soarele răsare la ora: 06.35
Soarele apune la ora: 20.28

1517 - Începe domnia lui Ștefăniță Vodă în Moldova (1517-1527).

1792 - Regele Ludovic al XVI-lea declară oficial război regelui Boemiei și Ungariei.

1808 - S-a născut împăratul francez Napoleon al III-lea (m. ian. 1873)

1809 - Victoria lui Napoleon asupra trupelor Imperiului Austriac în bătălia de la Abensberg.

1889 - S-a născut dictatorul Adolf Hitler. (m. 30 aprilie 1945)

1908 - S-a născut Lionel Hampton, o figură marcantă a epocii big band-urilor de jazz. (m. 31 august 2002)

1921 - România a semnat Convenția și Statutul asupra regimului căilor navigabile de interes național, precum și Convenția și Statutul asupra libertății tranzitului, adoptate în cadrul Conferinței de la Barcelona.

1938 - A fost dizolvat partidul naționalist "Totul pentru țară".

Terapii

Măști naturale eficiente în combaterea tenului gras

Când producția de sebum este prea mare, porii se dilată pentru a face loc acestui exces. Excesul de androgeni poate, de asemenea, să conducă la îngroșarea porilor, blocând sebumul să iasă la suprafață, fapt ce va favoriza apariția punctelor negre și pustulelor albe.

Iată câteva dintre cele mai eficiente măști din ingrediente naturale pentru tenul gras, pe care le poți prepara și aplica oricând acasă, care au efect astringent și care absorb grăsimile în exces, reglând secreția de sebum: ***Mască pe bază de albuș de ou și zeamă de lămâie.** Albușul oului este indicat pentru tenul gras, întrucât strânge pielea și reduce porii. Lasă tenul ferm, frumos și să-

nătos. Pentru a prepara masca ai nevoie de un ou și de câteva picături de suc de lămâie. Separă albușul de gălbenuș. Pune albușul într-un bol și adaugă picăturile de suc de lămâie. Amestecă bine, aplică pe față și așteaptă să acționeze timp de 15-20 de minute. Când masca s-a întărit, clătește cu apă caldă. ***Mască cu argilă.** Argila este folosită în cosmetică atât pentru tratamente corporale, cât și pentru tratamentele de față. Argila este foarte bună pentru tenul gras, deoarece are excelente proprietăți de curățare, purificare și tonifiere. Masca cu argilă se prepară în felul următor: în 200 ml de apă pun două linguri de argilă pulbere. Amestecă bine și aplică pe față. Lasă masca să acționeze timp de 20 de minute, apoi clă-

tește cu apă caldă. Este recomandat să repeți procedura o dată la 2-3 zile, pentru a observa rezultatele ***Mască cu făină de ovăz.** Amestecați suc de la o jumătate de lămâie cu o jumătate de pahar de făină de ovăz și albușul unui ou, după care aplicați pasta obținută pe pielea feței și îndepărtați-o când este uscată. Prin această metodă vă veți curăța și purifica tenul, eliminând particulele de praf și excesul de sebum.

■ Doina A. NEAGOE



Tratamente naturiste împotriva căderii părului (II)

Salvie, rozmarin și aloe vera. Salvia îndesește părul iar rozmarinul și aloe vera stimulează creșterea acestuia. Le puteți folosi sub formă de infuzie, pe care să o aplicați prin masaj pe pielea scalpului, sau sub formă de ulei esențial.

La fel de eficient este și ceaiul verde: aplicați o infuzie din 2 pliculețe de ceai la 200 de ml de apă, lăsați să acționeze o oră

și clătiți cu apă caldă. Ceaiul verde conține antioxidanți care previn căderea părului și accelerează creșterea firului de păr ***Sucul de ceapă, usturoi sau ghimbir.** Cel mai simplu tratament în acest caz este suc proaspăt de ceapă, usturoi sau ghimbir. Sucurile nu trebuie amestecate, folosindu-se alternativ – o zi suc de ceapă, a doua zi suc de usturoi. Sucul se stroarce proaspăt și se aplică pe pielea capului, masând ușor.

Se lasă să acționeze 20 de minute, după care se spală părul cu șamponul obișnuit. Experții sunt de părere că efectele benefice ale acestui preparat simplu sunt date de puterea extraordinară a flavonoidelor cu acțiune antiinflamatoare care favorizează circulația sanguină la nivelul scalpului, prevenind astfel subțierea și ruperea firului de păr.

■ Doina A. NEAGOE

Supă de dovleac de copt cu legume

Ingrediente pentru 5 porții: 500 g. dovleac de copt, 80 g. ceapă, 125 ml. ulei, 20 g. usturoi, 15 g. făină, 8 g. șofran, 3 g. chimen măcinat, 750 ml. supă concentrată de zarzavat, 100 ml. suc de lămâie, 250 g. vinete, 3 felii de pâine neagră cu țărâțe, 200 g. roșii, 50 g. cozi de ceapă verde, 25 g. sare.

Modul de preparare: Dovleacul se spală, se taie în două, se scobesc sămburii și partea fibroasă se taie în felii, se curăță de coajă și pulpa se taie în cubulețe. Vinetele se spală, se zvântă, se taie cozi și cu coajă cu tot se taie în cubulețe. Acestea se presară cu puțină sare și se lasă să stea cam 20-30 minute, după care se storc. Pâinea neagră se taie în cubulețe. Ceapa și usturoiul se curăță și se spală, ceapa se toacă mărunt și usturoiul se

zdrobește, după care ambele se călesc într-o lingură de ulei înfierbântat. Se presară cu făină, șofranul și chimenul măcinat, apoi se adaugă ¼ din cuburile de dovleac de copt și se prăjesc puțin. Se sting cu supă concentrată de zarzavat și se aromează cu suc de lămâie. Se fierbe în clocote mici până dovleacul se înmoaie. În uleiul rămas înfierbântat se călesc cuburile de vinete, cu cele de dovleac rămase și cuburile de pâine neagră și învârtindu-le mereu se prăjesc, după care se adaugă roșiile curățate de pielițe și tăiate în pătrățele. Supa de dovleac se înfierbântă și se mixează bine, se servește în farfurii adânci încălzite și se pun deasupra legumele prăjite. Se presară cu cozi de ceapă verde, spălate, zvântate și tocate mărunt. ■



horoscop



Berbecul

Veți avea posibilitatea să vă implicați în activități de tot felul și nu vă veți simți căuși de puțin obosit. Situația financiară vă va interesa destul de mult, pentru că sunteți extrem de tipic și vreți ca totul să decurgă conform unui plan. Veți munci pentru a putea face față tuturor cheltuielilor.



Taurul

În familie se vor dezbate chestiuni de interes comun și veți avea tendința să vă impuneți punctele de vedere. Nu este exclus ca în gospodărie să apară necesitatea unei reparații sau a unei curățenii generale. Nu sunteți tocmai în formă și de aceea ar fi mai bine să nu iscați scandal.



Gemenii

Energia fizică și mentală de care dați dovadă vă susține, permițându-vă să vă implicați în activități dintre cele mai diverse. În plan profesional vor fi multe de făcut, pentru că ați rămas în urmă cu o lucrare. Este posibil să fiți nevoit în scurt timp să faceți o deplasare.



Racul

Veți avea de făcut față unei întâlniri cu oameni importanți. Calitățile dumneavoastră vor ieși în evidență și vor face o impresie foarte bună celor din anturajul de la serviciu. Se pare că veți putea să-i convingeți de valabilitatea părerilor dumneavoastră, pe care le vor susține necondiționat.



Leul

Nevoia de comunicare cu ființa iubită va fi mare, dar nu veți reuși întotdeauna să ajungeți la o concluzie comună. La slujbă puteți avea unele realizări cu condiția să nu vă lăsați condus de primul impuls. Relația cu superiorii ierarhici va fi deosebit de tensionată.



Fecioara

În plan profesional veți avea multe de făcut, iar rezultatele vor fi pe măsura eforturilor. Se pare că superiorii ierarhici vă apreciază inițiativele, chiar dacă nu întotdeauna se vede acest lucru. Pe cât posibil, evitați să vă implicați în discuții în contradictoriu.



Balanța

Energia dumneavoastră fizică va fi punctul forte în această perioadă, așa că nu este o problemă să vă treceți cât mai multe activități pe ordinea de zi. Din punct de vedere financiar nu aveți de ce vă plânge, așa că puteți face unele cheltuieli pentru divertisment.



Scorpionul

Sunteți dinamic, vioi și gata să luați startul în orice direcție. În cazul în care sunteți implicat într-o activitate intelectuală, cu siguranță rezultatele vă vor satisface. Dacă aveți de dat un examen, de susținut o lucrare sau chiar de luat decizii, ideile Dvs. se vor dovedi excelente.



Săgetătorul

Este posibil să câștigați o sumă de bani din colaborări, ceea ce vă va ajuta să faceți față cheltuielilor din această perioadă și chiar să vă satisfaceți unele mofturi. Relațiile cu prietenii evoluează cel puțin mulțumitor, în ciuda faptului că sunteți cam suspicios.



Capricornul

Cheltuielile vor fi peste nivelul așteptărilor, dar nici câștigurile nu vor întârzia prea mult. De alergătură nu veți scăpa nici în această zi. Va trebui să faceți o mulțime de drumuri pentru rezolvarea unor probleme personale, dar destul de plictisitoare. Comunicarea cu cei din jur se va îmbunătăți considerabil.



Vărsătorul

Nu vă lăsați influențat de nemulțumirile persoanei iubite în luarea deciziilor. Energia și inițiativa vor fi la nivel maxim. Și din punct de vedere mental funcționați la limita superioară. Ar fi bine totuși să nu vă implicați în activități cu grad mare de risc.



Peștii

Veți fi agitat, neliniștit, nu veți avea stare să faceți nimic. De energie fizică nu duceți lipsă, dar veți avea serioase probleme în a o canaliza spre un scop concret. Interesul pentru chestiunile legate de casă sau familie va fi mai mare decât în mod obișnuit. Situația financiară ar putea înregistra o îmbunătățire.

■ ARIADNA

SUDOKU

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

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

Anii zboară repede ca săgeata.

FR. VON SCHILLER