

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. 45 de Mc. din Nicopolea Armeniei; Sf. Mc. Apolonie, Vianor și Siluan

Calendar greco-catolic: Sf. m. uciși la Nicopole, Armenia.

Soarele răsare la ora: 05.48
Soarele apune la ora: 21.27

138: A murit Hadrian, împărat roman (n. 76)

1872: S-a născut Aristide Demetriade, actor și regizor român (d. 1930)

1890: Wyoming a fost admis ca cel de-al 44-lea stat al Statelor Unite.

1920: S-a născut Teodor Oroveanu, inginer român, membru al Academiei Române (d. 2005)

1925: A fost înființată agenția rusă de presă TASS (din 22 ianuarie 1992, ITAR-TASS).

1943: Armatele anglo-americe debarcă în insula Sicilia, deschizând un nou front în cel de-Al Doilea Război Mondial (Operațiunea Husky)

1945: S-a născut Andrei Voiculescu, jurnalist român

1951: S-a născut Vasile Șeicaru, autor și interpret român de muzică folk

1955: S-a înființat Comitetul pentru Energie Nucleară.

1955: Uniunea Sovietică - Primul zbor al avionului TU-104, pionier al aviației civile cu reacție

Femina

Obiceiuri banale care ne afectează tenul

Cele mai noi cercetări ale dermatologilor străini, citate de „Daily Mail“, demonstrează cum unele obiceiuri banale, pe care cu toții le facem la locul de muncă, pot grăbi procesul de îmbătrânire. În continuare vă prezentăm trei dintre aceste obiceiuri.

Răspunsul la telefoane. Telefonul tău acumulează foarte multe bacterii. Atunci când te pregătești să dai un telefon, pielea ta nu intră doar în contact cu bacteriile de pe telefon, ci porii încep să transpire și tenul devine uleios. Cel mai neplăcut însă este faptul că din cauza presiunii pe care telefonul o exercită asupra pielii ne apar pete. Recomandat ar fi să ai la îndemână o cremă matifiantă care controlează producția de sebum, limitează extinderea acesteia provocată de bacterii și reduce roșeața și inflamația. **Statul în fața calculatorului pe durata întregii zile.** Dr. Justine Hexall, reprezentant al Grupului Medical Harley, vorbește despre impactul statului la calculator și afirmă că există dovezi clare că lumina produsă de display-urile telefoanelor și ale calculatoarelor, care este una cu o energie foarte puternică, poate pătrunde adânc în straturile pielii. Pentru a-ți restimula pielea nu trebuie neapărat să apelezi la operațiile chirurgicale, poți încerca un tratament de microdermoabraziune

Produse care te pot ajuta să arăți mai tânără

Alege și, mai ales, folosește isteț produsele cosmetice, astfel încât să te ajute să îți scoți în evidență trăsăturile și nu să te îmbătrânească inutil.

Fondul de ten cu acoperie medie spre mare, atunci când îl aplici în exces, îți poate sabota serios lookul și îți poate adăuga la vârsta cinci-zece ani. Mai

mult, o pudră pulbere tocmai bună pentru a finisa machiajul proaspăt aplicat, dar aleasă într-o nuanță greșită îți poate crea cea delimitare de culoare extrem de inestetică pe conturul feței și înspre gât. Creionul kôhl – unul dintre cele mai frecvent folosite produse cosmetice ale tuturor timpurilor, încă din antichitate –, trebuie evitat să îl folosești pe con-

turul inferior al ochilor, dacă ochii tăi nu sunt foarte mari. Burețelul de machiaj este una dintre cele mai utile invenții ale secolului nostru și ne bucurăm tare să îl includem în trusa noastră de machiaj zilnic. Beauty blenderul (așa cum mai este denumit) te ajută să aplici fondul de ten uniform și rapid.

■ Doina A. NEAGOE



care folosește exfolierea mecanică a pielii. O mască hidratantă pentru ochi poate avea rezultate remarcabile anti-îmbătrânire. **Statul lângă fereastră.** A avea biroul lângă fereastră poate fi plăcut deoarece poți să ai contact cu ceea ce se întâmplă afară, însă nu este la fel de benefic și pentru tenul tău. Cercetătorii spun că sticla filtrează doar razele UVB, nu și pe cele UVA care pătrund mai adânc. Din această cauză mulți adulți au mai mulți pistrii pe partea dreaptă a feței decât pe cea stângă, lucru ce poate fi cauzat și de expunerea la razele UV din timpul condusului. Pentru a te proteja ai grijă să ai pe birou o cremă SPF pe care să o aplici pe zonele pe care le expui de-a lungul zilei precum fața, mâinile și antebrațele.

■ Doina A. NEAGOE

Salată de crudități de vară

Ingrediente pentru 5 persoane: 500 g. cartofi noi; 300 g. mază nouă; 3 fire ceapă verde; 2 pețiole de țelină (se poate înlocui cu gulioare); 300 g. roșii; 400 g. piept de pui afumat (se pot înlocui cu carne afumată); 30 g. amestec de condimente pentru salate; 100 ml. oțet de tarhon; 8 g. zahăr pudră; 100 ml. ulei; 20 g. sare.

Modul de preparare:

Cartofii noi se curăță, se spală, se taie în jumătăți sau sferturi și se fierb 20 minute în apă cu puțină sare. În ultimele 10

minute se adaugă și mazărea. Când amândouă sunt gata, se scurg, se răcesc. Pețiolii de țelină se taie în bucăți de 1 cm. și se spală. Roșiile se spală bine, se taie în felii. Ceapa verde se curăță, se spală, se taie în rondele subțiri. Pieptul de pui se taie în fâșii în grosime de 3 mm. Amestecul de condimente pentru salate se freacă cu oțet, ulei, zahărul pudră și puțină apă și se învârt toate ingredientele în acest dressing. Castronul se acoperă și se lasă 30 minute la rece să se întrepătrundă aromele. ■



horoscop



Berbecul

Astăzi aveți concentrarea și perseverența necesară pentru a realiza tot ceea ce doriți. Dacă aveți o idee specifică, acum este momentul de a o pune în practică. Seara vă puteți relaxa și să împărtășiți plăceri comune cu persoana iubită.

Taurul



Este o zi extrem de fructuoasă pentru dvs. Chiar dacă în ultimele zile ați fost confuzi, astăzi știți ce vreți și vă puneți toate ideile în practică. Fără îndoială, veți avea o mare satisfacție dacă vă veți dedica unei activități care vă face plăcere.

Gemenii



Astăzi vă simțiți la pământ și sunteți foarte calmi. Echilibrul interior vă ajută să gândiți mai clar ceea ce se întâmplă în sufletul dvs și ceea ce aveți nevoie. Faceți-vă timp să vă relaxați, acest lucru vă ajută să clarificați unele experiențe anterioare.

Racul



Aveți dorința de a comunica și de a împărtăși gândurile cu oamenii din jurul dvs. Dacă aveți nelămuriri financiare, veți putea acum să vă apropiați de situația pragmatică și eventual să discutați cu oamenii care sunt implicați în ea.

Leul



Aveți mult succes în ceea ce privește planurile de lucru și proiectele. Direcționați energia și entuziasmul la un anumit scop și acționați pentru punerea sa în aplicare. Feriți-vă de eventuale oportunități de a obține o promovare, mai ales în cazul în care ați mai discutat de această temă.

Fecioara



Astăzi vă îndreptați atenția către planurile și sarcinile oficiale. Dacă doriți să primiți respectul tuturor la locul de muncă, nu uitați să apreciați ceea ce vă oferă alții și de asemenea nu îi subestimați. Unii dintre dvs ar putea primi o răsplătă pentru muncă.

Balanța



Balanțele trebuie să încerce să-și păstreze calmul, atunci când cineva îi supără. În acest fel vă veți permite să reacționați dintr-o poziție de putere, nu ca o victimă. Nu lăsați ca o altă persoană să vă calce un picior de demnitate. Este o zi foarte potrivită pentru soluționarea problemelor juridice sau financiare.

Scorpionul



Oricare ar fi starea dvs de spirit astăzi, încercați să vă distrați și să profitați de orice oportunitate. Vă veți simți mai bine dacă faceți ceva distractiv. Pe plan sentimental, este momentul ideal de a îi face o surpriză partenerului dvs.

Săgetătorul



Astăzi acordați atenție la problemele interne care vă plictisesc. Puteți face ceva util în gospodărie sau unele activități de rutină. Nu neglijați nevoile corpului dumneavoastră de alimente. În dragoste, persoana iubită vă poate face o surpriză plăcută.

Capricornul



Majoritatea Capricornilor pot găsi plăcere într-o distracție favorită sau în îngrijire corporală. În timpul zilei puteți suferi de o tensiune nervoasă puternică. Încercați să petreceți mai mult timp alături de persoanele dragi și să faceți lucrurile care vă fac plăcere.

Vărsătorul



Fiti atenți în asocierile riscante, mai ales dacă acestea sunt legate de bani. Evitați compania oamenilor agresivi, sau a celor care încearcă să vă provoace. Pe plan sentimental, puteți avea un dezacord cu persoana iubită.

Peștii



Astăzi încercați să vă realizați obiectivele mai practice și realiste care depind de dvs și de eforturile pe care le depuneți. Este o zi potrivită pentru exerciții fizice și sport, în general pentru relaxare.

■ 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

„Nu e corect să le ceri altora ceea ce tu însuși nu vrei să faci.”

ELEANOR ROOSEVELT