

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Cuv. Macrina, sora Sf. Vasile cel Mare; Sf. Cuv. Dias; Aflarea moaștelor Sf. Cuv. Serafim de Sarov (Post)
Calendar greco-catolic: Sf. cuv. Macrina; Sf. cuv. Die.

Soarele răsare la ora: 05.56
Soarele apune la ora: 21.20

1374 - A murit poetul italian Francesco Petrarca (n. 20 iul. 1304).

1893 - S-a născut poetul rus Vladimir Maiakovski (m. 14 aprilie 1930)

1898 - S-a născut Herbert Marcuse, filosof și sociolog german (m. 29 iulie 1979).

1909 - Relațiile diplomatice dintre România și Bulgaria au fost ridicate la rang de legație.

1998 - Programul Internet Medical a fost lansat oficial, la Institutul Inimii din Cluj, de către Fundația pentru o Societate Deschisă.

1999 - Câteva sute de cercetători din cadrul unor institute din București și din țară au pichetat, timp de trei ore, sediul Guvernului, cerând primului ministru Radu Vasile să își respecte promisiunile privind finanțarea cercetării, cuprinse într-un acord semnat în primăvară, cu sindicatele din domeniu.

2001 - Una din legile esențiale pentru dezvoltarea noii economii, cea a semnăturii electronice, a fost promulgată de președintele Ion Iliescu prin Decretul 608 din 17 iulie 2001.

Femina

Secrete din lume pentru o piele perfectă

Orice femeie-și dorește să rămână tânără și frumoasă pentru totdeauna însă multe dintre ele au învățat cum să obțină o piele frumoasă, fină și care să radieze. Iată câteva secrete de frumusețe folosite de femei din Franța, Chile și Brazilia.

Franța. Masează-ți fața cu cuburi de gheață. Acest tratament simplu va reuși să stimuleze circulația sângelui și să ofere pielii un aspect sănătos și strălucitor. Folosește atât apă fierbinte, cât și rece. Pe lângă îmbunătățirea circulației sângelui, această metodă îmbunătățește elasticitatea pielii și îi conferă un aspect neted. Așază pe față un prosop îmbibat în apă fierbinte și repetă aceeași procedură și cu apă rece. Folosește suc de lămâie pentru

a reduce inflamațiile. Aplică sucul de lămâie pe zonele afectate de acnee și vei putea observa cu ușurință că aceasta devine de mici dimensiuni și mai puțin roșie. **Chile.** Strugurii roșii sunt perfecți pentru o piele strălucitoare. Femeile din Chile susțin că pielea lor netedă și care radiază de frumusețe se datorează antioxidanților întâlniți în struguri. Acestea fac o pastă din struguri roșii și două lingurițe de făină și, în momentul în care este gata, pun acea mască pe față și o lasă să acționeze timp de 10 minute. Se pare că masca este mult mai eficientă dacă este aplicată dimineața. **Japonia.** Orezul cu apă ajută la curățarea feței și stimulează producția de collagen, oferindu-i pielii o textură fină. Într-un bol de orez, pune conținutul în blender, iar pes-



te produsul obținut adaugă apă și amestecă. Aplică produsul pe față ca o mască. De asemenea, masajele faciale ajută la îmbunătățirea elasticității pielii, iar dacă sunt realizate în fiecare zi, vei obține rezultate minunate. **Brazilia.** Sucul de morcovi realizat acasă este un remediu extraordinar pentru a scăpa de coșuri. Un suc proaspăt de morcovi este bogat în beta carotină, aceasta fiind cunoscută pentru faptul că luptă împotriva acneei.

■ Doina A. NEAGOE

Cum să-ți porți părul în sezonul cald



În sezonul cald, viața devine din ce în ce mai colorată, iar în materie de styling este un sezon plin de viață!

Stiliștii propun un look cât mai natural, cu un aspect ușor dezordonat, câteodată minimalist, în funcție de personalitatea fiecăruia. Acesta se obține prin aplicarea unei loțiuni care să ofere volum părului. Este bine ca loțiunea să fie aplicată înainte de a usca părul, iar la final, pentru a realiza efectul rebel, ușor dezordonat se trece

mâna prin păr cu un strop de ulei de păr. Efectul wow poate dura până la 2 zile, fiind un look ideal pentru părul fin. Se mai poate folosi ceară profesională cu fixare flexibilă, pentru a oferi coafurii structură și strălucire intensă și a permite părului să fie restilizat. Un alt look în vogă pentru vara aceasta, mai ales în zilele toride, este acela cu două codițe împletite pe spate, care îți dau un aer tineresc și sportiv.

■ Doina A. NEAGOE

Tartă cu ceapă și bacon

Ingrediente:
- 500 gr aluat de pâine (puteți folosi acest aluat de pâine franțuzească sau aluat de pizza)
- 4 linguri smântână acră/fermentată (25% grăsime)
- 100 gr bacon (6 felii subțiri)
- 100 gr cașcaval
- 1 ceapă mică (cca 50 gr)
- piper negru măcinat, nucșoară

Preparare:
Baconul se taie fâșii subțiri. Ceapa se taie rondele subțiri. Răzuți cașcavalul.

1. Într-o tigaie mică se pune baconul la foc mic și se lasă până-și lasă grăsimea, apoi se poate da focul mai mare și se lasă doar până începe să se rumenească ușor, fără a deveni însă crocant, se va finisa în cuptor. Se scoate baconul din tigaie și în locul lui, în grăsimea lăsată se adaugă ceapa care se călește scurt, doar până se înmoaie un pic. Către final se adaugă și câteva picături de oțet (1/2 linguriță) ca să se intensifice culoarea cepei roșii.

2. Pe masa dată cu făină împărțiți aluatul în două bucăți egale.

3. Întindeți foi subțiri dreptunghiulare (asta e forma tradițională, dar puteți să îi dați orice formă doriți și dacă vă plac marginile ca la pizza le puteți lăsa un pic mai groase și întindeți subțire doar mijlocul).

Așezați foile în tavă.

4. Întindeți un strat subțire de smântână pe fiecare foaie (cca 2 linguri / foaie), folosindu-vă de dosul lingurii ca să nivelați. Presărați egal cașcavalul. Presărați apoi baconul și ceapa pe toată tarta. Răzniți deasupra piper negru și radeți puțină nucșoară.

5. Coaceți tarta la 250C (sau maximul cuptorului vostru) până umplutura începe să „bolborosească” (cca 5-7 minute). Mutați apoi pe grill la maxim (căldura să vină de sus) și lăsați până marginile tartei sunt plăcut rumene. În acest timp supravegheați tarta, de la rumeneală la arsură e timp scurt.

6. Scoateți tarta și tăiați-o pătrate cu un cuțit mare cu lama lată. Serviți tarta alsciană caldă, cu o salată proaspătă. ■



horoscop



Berbecul

Deși cei din jur nu prea vă apreciază ideile la adevărata lor valoare, nu este cazul să vă indispuneți. Puteți avea mari satisfacții pe plan sentimental și în relațiile cu persoane pe care le-ați ignorat până acum.



Taurul

Nu începeți activități noi, pentru că aveți tendința să vă grăbiți. Astăzi sunteți cu capul în nori și neglijați problemele importante. Ar fi bine să vă faceți o listă de priorități. Încercați să vă organizați cât mai bine timpul!



Gemenii

Deși aveți multă treabă, ar fi bine să mai reduceți ritmul în care munciți. În prima parte a zilei sunteți tentat să cheltuiți cam mult. Faceți cunoștință cu o persoană deosebită, care poate intra în viața dumneavoastră sentimentală.



Racul

S-ar putea să fiți dezamăgit pentru că o întâlnire de afaceri nu decurge cum ați fi vrut. Nu este o zi prea bună pentru afaceri, dar puteți petrece clipe plăcute alături de persoana iubită. Încercați să vă odihniți mai mult.



Leul

Aveți tendința să fiți idealist și să credeți că puteți rezolva totul foarte ușor. Fiți mai realist, ca să nu aveți surprize neplăcute! Aveți grijă ce spuneți, pentru că riscați să jigniți o persoană dragă.



Fecioara

Zi favorabilă întâlnirilor cu prietenii și cu persoana iubită. După-amiază primiți o sumă importantă de bani. Sunt șanse să vi se propună o colaborare, dar nu vă pripiți. Nu este exclus să aveți probleme din cauza unei femei impulsive.



Balanța

Dimineața sunteți obosit și confuz, cu un simț practic scăzut. Evitați să luați decizii importante! Ar fi bine să vă odihniți mai mult și să vă limitați la activități de rutină, pentru că veți avea și zile mai bune.



Scorpionul

S-ar putea ca în prima parte a zilei să aveți mici probleme în cămin. Un gest tandru sau o vorbă bună vă pot ajuta să evitați o ceartă. Financiar nu stați prea bine, dar fiți optimist! Bani vor apărea când veți avea nevoie.



Săgetătorul

Dimineața sunteți hipersensibil și agitat, nu vă simțiți în apele dumneavoastră. Nu luați decizii importante, pentru că nu aveți un contact prea bun cu realitatea. Evitați discuțiile în contradictoriu cu cei din jur!



Capricornul

Nu începeți activități noi astăzi, pentru că puteți să vă loviți de obstacole neprevăzute. S-ar putea să vă încurce planurile câteva drumuri scurte, pe care nu le puteți evita. Amânați activitățile care necesită o concentrare intensă!



Vărsătorul

Vi se modifică programul pe neașteptate, dar schimbările sunt de bun augur. Aveți șansa să faceți cunoștință cu o persoană cu experiență, care vă ajută într-o afacere. Nu luați hotărâri la nervi. Evitați speculațiile financiare!



Peștii

Dimineața vă lipsește simțul practic și vă irosiți energia. Colegii vă înțeleg și încearcă să vă ajute. Încercați totuși să fiți prudent în tot ce faceți astăzi. Nu refuzați ajutorul celor din jur! Seara vă relaxați alături de partenerul de viață. ■ARIADNA

SUDOKU

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

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

„Dragostea e ca spinul: nu-l simți când intră, dar te doare când îl smulgi cu sila.”

BOGDAN PETRICEICU HAȘDEU