

Calendarul zilei

Calendar ortodox: Tăierea Capului Sf. Prooroc Ioan Botezătorul; Sf. Cuv. Teodora (Dezlegare la ulei și vin)

Calendar greco catolic: Tăierea capului Sf. Ioan Botezătorul (Post și ajun)
(Ap Fap 13, 25-33; Ev Mc 6, 14-30)

Soarele **răsare** la ora: 06.48
Soarele **apune** la ora: 20.17

1261 - Urban al IV-lea devine papă, ultimul care ajunge papă fără să fi fost mai întâi cardinal.

1521 - Forțele otomane capturează orașul Belgrad.

1541 - Forțele otomane capturează Buda, capitala Regatului Ungariei.

1751 - În pivnița Castelului Heidelberg se finalizează construcția celui mai mare butoi de vin din lume. Acesta poate stoca 221.726 de litri de vin.

1756 - Frederic cel Mare atacă Saxonia; începutul Războiului de Șapte Ani.

1831 - Britanicul Michael Faraday a descoperit inducția magnetică.

1885 - Germanul Gottlieb Daimler a brevetat motocicletă.

1944 - Delegația României pleacă la Moscova, pentru încheierea armistițiului cu Națiunile Unite.

1949 - Uniunea Sovietică testează prima sa bombă atomică la Semipalatinsk, Kazakhstan.

Terapii

Armonizarea și îngrijirea corectă a corpului

Fiecare persoană are un anumit tip constituțional cu care s-a născut, care îi este înscris genetic și nu poate fi schimbat...

Armonizarea trupului este posibilă la orice vârstă, și aceasta înseamnă să fiți în cea mai bună formă în cadrul natural al constituției cu care ați venit pe lume. Astfel, un prim tip feminin este caracterizat de un aspect fizic mai fragil și de o masă corporală redusă. Atunci când este nearmonios, are corpul prea firav, cu sânii subdezvoltați, dând o impresie generală de uscăciune. Pentru ca acest tip constituțional să se armonizeze, este necesar să-și creeze un program zilnic cât mai ordonat, și mai ales să respecte orele de masă și de somn. Porțiile de mâncare trebuie să fie consistente fără să fie, însă,

exagerate. De asemenea, acest tip are nevoie de tratamente de vitalizare, fiind recomandate cele cu plante. Cel de-al doilea tip are corpul de dimensiuni medii, bine conturat, picioarele exprimând agilitate și forță. În cazul în care acest tip constituțional suferă un dezechilibru, va avea probleme cu hipertensiunea iar apetitul gastric va fi excesiv. Este posibil să apară și stări febrile, precum și senzație de neplăcere la atingerea pieptului. Armonizarea acestui tip constituțional se face prin controlarea apetitului, evitarea excitantelor de orice fel și o alimentație cât mai naturală. În starea de armonie, persoanele în această categorie au o înfățișare mignonă foarte atractivă, gingașă și rafinată. Cel de-al treilea tip feminin este caracterizat, în primul rând, de vigoare și masivitate. Atenție:

a nu se confunda cu grăsimea! Dacă acest tip constituțional suferă o dizarmonie, se confruntă în primul rând cu obezitatea. Apetitul pentru dulciuri devine excesiv, sânii se lasă și apare celulita. Acțiunile necesare pentru înfrumusețarea acestui tip sunt: exercițiul fizic, o dietă în care să predominie alimentele proaspete și crude, diminuarea cât mai mult a consumului de grăsimi și zahăruri. Atunci când este suficient armonizat, acest tip constituțional permite menținerea tinereții până la vârste înaintate.

■ Doina A. NEAGOE



Secretul machiajului - accentuarea trăsăturilor pozitive

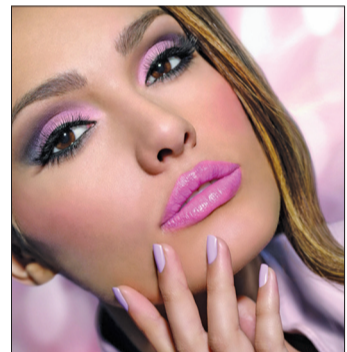
Machiajul natural înseamnă, nici mai mult, nici mai puțin decât o structură osoasă evidențiată.

Makeup artiștii spun că un machiaj care să treacă drept „natural” nu poate fi lipsit de un fond de ten lichid și de diferite tonuri de pudră. Culoarea sprâncenelor se ascunde într-un strat de pudră sau prin vopsirea cu ton mai deschis. Pentru ochi - o line simplă,

dintr-o mișcare, uniformizată cu un bețișor cu vată sau o pensulă specială, vă plasează în top. Folosiți tonuri de violet în locul celor negre, pentru o tentă de mister. Fardul de pleoape are o textură cremoasă și o nuanță palidă, de roz. Rimmelul nu lipsește dar, de aceasta dată, este prezent într-o formă care dă lungime genelor. Perfecte sunt fardurile care pot fi folosite atât pentru ochi, cât și pentru obraji. Un roz pal, un

strop de gloss plasat, ingenios, la mijlocul buzelor și gata!

■ Doina A. NEAGOE



Salată de toamnă cu ton

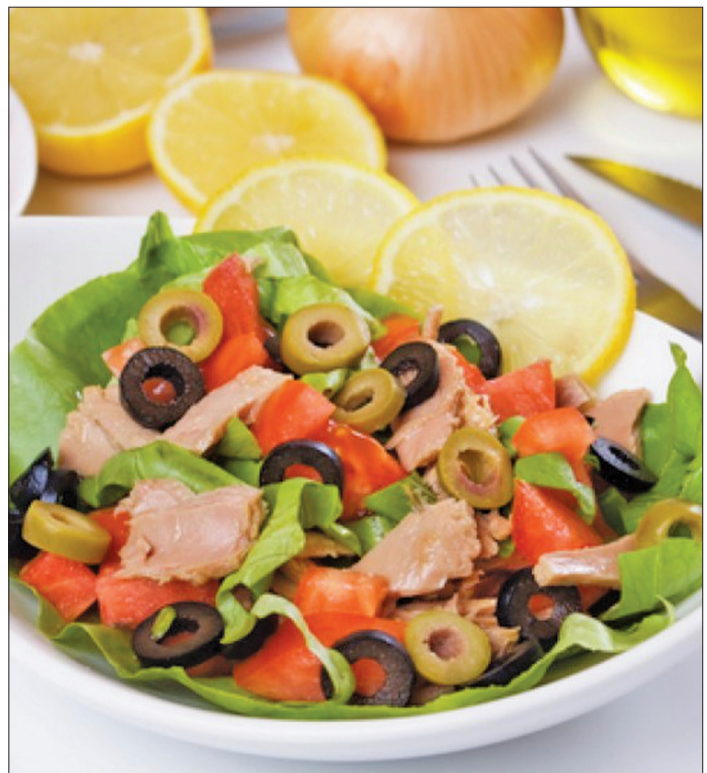
Ingrediente pentru 5 porții: 400 g. ton conservat; 120g. ceapă roșie; 15 buc. roșii Chery; 500g. cartofi fierți; 150 ml. ulei; 50 ml. suc de lămâie; sare; piper măcinat; rozmarin; 60 g. măsline fără sămburi.

Decor: foi de salată verde.

Modul de preparare:

Tonul se scurge de lichidul din conservă și se taie în bucăți de cca. 1,5 cm. Ceapa roșie se curăță, se spală, se taie în rundele care apoi se desprind în

inele, se opăresc și se scurg. Roșiile se spală. Cartofii fierți se curăță de coajă și se taie în cubulețe cu laturile de 2 cm. și se prăjesc în ulei (dacă sunt mici se lasă întregi). Când s-au răcit se pun în castron, se stropesc cu suc de lămâie, se sărează și piperează, se presară rozmarinul fărâmițat și la sfârșit se amestecă cu grijă pește, ceapa, roșiile și măslinele. Se servesc în salatiere ornate cu foi de salată verde. ■



horoscop



Berbecul

Vă așteaptă o zi destul de aglomerată, așa că, pentru a putea aborda multitudinea de sarcini va trebui să vă bazați în principiu pe o foarte bună organizare. Apelați la o sursă secundară înaintea unui schimb de informații. Aveți tendința să vă abateți de la obiectivele pe care le aveți, atenție!



Taurul

Astăzi puneți accent pe dorințe și, totodată, acordați mai multă atenție vieții de cuplu. Încercați totuși să vă deschideți inima, astfel încât cei din jur să poată vedea ce simțiți cu adevărat. Indicat ar fi să nu vă faceți planuri ferme pentru diseară, întrucât veți primi o invitație spontană în jurul prânzului.



Gemenii

Începeți ziua prin a vă face o listă a preocupărilor, ca un prim pas spre obținerea rezultatelor dorite. Unele informații noi v-ar putea ajuta să percepeți mai corect anumite situații și, implicit, să luați o decizie favorabilă cu privire la acestea. În sfera sentimentală, e posibilă o întâlnire romantică.



Racul

În cursul zilei, veți descoperi adevărul din spatele unui mister, iar acest lucru vă poate ușura cu mult preocupările pentru viitor. E momentul potrivit să vă separați de cineva care are tendința de a vă oferi sfaturi eronate, mai ales dacă a devenit o sursă de frustrare. Participați la o întâlnire de afaceri după-amiază, precauție!



Leu

Este posibil să fiți nevoit să apelați la o schimbare de direcție sau de abordare în viața dvs., ar fi indicat să vă urmați instinctele. Aveți energia necesară pentru a vă ocupa de unele activități casnice sau pentru a vă onora unele angajamente întârziate. Schimbările personale vă sunt favorabile.



Fecioara

Sunteți destul de activ astăzi, în special din punct de vedere profesional. Pe parcursul zilei, evitați unele dezbateri sau confruntări care nu vă implică direct. Aveți nevoie de o atenție sporită astăzi, întrucât sunteți predispus la accidente. Pe parcursul zilei, dați o importanță deosebită nevoilor dvs. spirituale.



Balanța

Astăzi veți obține noi informații dintr-o sursă neobișnuită și asta vă va ajuta să vă schimbați percepția cu privire la o anumită situație. Ați putea fi inspirat să faceți o schimbare în ceea ce privește imaginea dvs.. În plan profesional, depuneți eforturi pentru a duce la bun sfârșit sarcinile. Evitați eventualele posibilități de creditare.



Scorpionul

O propunere de afaceri sau de promovare se ivește pe parcursul zilei și este posibil să vă aducă mari provocări, dar și mai multe responsabilități. Vă simțiți pregătit din toate punctele de vedere să faceți o mișcare îndrăznească. Sunteți solicitat la locul de muncă pentru soluționarea unora probleme urgente.



Săgetătorul

Continuați să căutați un nivel mai ridicat de conștientizare a sferei spirituale și emoționale, în scopul de a vă îmbunătăți imaginea personală. Sănătatea, cariera sau proiectele financiare vor fi mai ușor de gestionat, însă doar dacă vă veți schimba percepția despre ele, nu și modul de acțiune.



Capricornul

Astăzi sunteți mai motivat ca oricând să acționați, fiind influențat în special de anumite gânduri. Evitați să vă manifestați furia în public, vă câștigați antipatii sau chiar supărați prin comportamentul dvs. pe cineva apropiat. E o perioadă în care nu e indicat să luați hotărâri de nici o natură, răbdare!



Vărsătorul

Astăzi veți primi o veste neașteptată, care vă va crea sentimente pozitive și gânduri plăcute. Încetați să vă mai gândiți și să mai vorbiți despre o schimbare dorită și vă hotărâți astăzi să treceți la acțiune. E posibil ca farmecul dvs. să acționeze asupra unor persoane care sunt deja implicate într-o relație. Atenție!



Peștii

Este posibil să fiți inspirat să faceți o schimbare semnificativă în stilul dvs. de viață. Lecțiile cu care vă confrunțați în prezent ar trebui să vă facă să înțelegeți că dvs. trebuie să fiți mai flexibil, nu cei din jur. O posibilă neînțelegere la serviciu vă poate cauza întârzieri, așa că veți lucra până mai târziu.

■ ARIADNA

SUDOKU

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

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

Instinctele noastre sunt întotdeauna mai știutoare decât gândurile noastre lucide.

ST. ZWEIG