

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
Sf. M. Mc. și Tămăduitor
Pantelimon; Sf. Cuv. Antuza
Calendar greco-catolic:
Sf. M. Pantelimon, doctor
fără arginți

Soarele răsare la ora: 06.05
Soarele apune la ora: 21.11

1807 - Constantin Ipsilanti devine domn pentru a treia oară în Țara Românească (27 iulie - 16 august 1807)

1844 - A încetat din viață savantul John Dalton, chimist și fizician britanic care a contribuit la dezvoltarea teoriei atomice a materiei. Este cunoscut ca unul dintre părinții fizicii moderne (n. 6 septembrie 1766)

1862 - Printr-un decret al domnitorului Al. I. Cuza a fost înființat Ministerul Afacerilor Externe al României.

1865 - România a aderat la Convenția telegrafică internațională de la Paris.

1877 - Divizia 4 - Infanterie, comandată de colonelul Alexandru Anghelescu, începe deplasarea spre frontul din fața Plevnei.

1917 - S-a născut Bourvil (pe numele adevărat André Rimboung), actor comic francez (m. 23 septembrie 1970)

1956 - România devine membru al Organizației Națiunilor Unite pentru Educație, Știință și Cultură - UNESCO (înființată la data de 16 noiembrie 1945, cu sediul la Paris)

1974 - Camera Reprezentanților a SUA decide punerea sub acuzare a președintelui Nixon în cadrul afacerii Watergate; la 8 august 1974, acesta își înaintea demisia.

Femina

Sfaturi pentru păstrarea machiajului pe timp de vară

Pentru a te ajuta să depășești cea mai frecventă problemă întâmpinată de femei și anume, ruina machiajului din cauza temperaturilor crescute, iată câteva sfaturi care te vor ajuta să ai o vară fără griji.

Alege crema potrivită. Atât stilisti, cât și medici dermatologi recomandă evitarea cremelor pe bază de ulei pe timpul verii. Optează pentru o formulă hidratantă, dar care să ofere tenului un aspect mat. Creează o bază pentru machiaj. Înainte de a folosi produsele cosmetice, aplică o cremă hidratantă și un primer. În felul acesta, machiajul va rezista mai mult timp, ceea ce reprezintă un plus în zilele însorite. **Ai grijă cum aplici produsele cosmetice.** Evită să aplici produsele cosmetice cu ajutorul

degetelor. Folosește pensule speciale pentru machiaj sau bureței. Acest pas te va ajuta să aplici produsele în straturi subțiri și să le definești, ceea ce este ideal pentru sezonul cald. **Păstrează machiajul cât mai simplu.** Odată cu temperaturile crescute, machiajul tinde să curgă sau să aibă un aspect inestetic. Așa că, încearcă să folosești un machiaj simplu, format dintr-o cremă hidratantă, un corector și mascara. **Combate aspectul lucios.** O piele sănătoasă și strălucitoare este o încântare pentru femei, dar nu și atunci când pielea ta este prea uleioasă și strălucitoare prea mult. Pentru a preveni acest lucru, folosește un fond de ten cremos și deschis. Odată ce interacționează cu grăsimea pe care porii pielii o secretă, aceste fonduri de ten se închid la culoare. **Evită cu-**



lorile stridente. Asigură-te că arsenalul de produse cosmetice nu include nuanțe închise sau puternice. Vei obține un look încărcat și sobru, iar pentru a evita acest aspect, poți opta cu încredere pentru tonurile nude sau pastel. **Experimentează cu paleta de culori.** Sezonul de vară este ideal pentru a experimenta noi tipuri de machiaje. Folosind nuanțe deschise și culori vibrante, vor oferi tenului tău o nouă strălucire. Dacă preferi culorile neutre, optează pentru nuanțe de maro sau bej.

■ Doina A. NEAGOE

Cum să arăți odihnită în 10 minute

Chiar dacă știm cât de importantă este odihna, atât pentru un corp sănătos, cât și pentru psihic și frumusețe, programul haotic, cu ore lungi la birou și o mulțime de alte activități personale, ne face să sărim uneori peste ore bune de somn. Și, din păcate, de cele mai multe ori, lipsa somnului ni se citește pe față.

Spală-te pe față cu apă rece. Chiar dacă obișnuiești să sari în duș imediat cum te-ai ridicat din pat, apa caldă nu te va trezi. Spală-ți fața cu apă rece, îți va îmbunătăți imediat tenul și te va face să te simți mult mai bine. Fă-ți un scurt masaj facial. Când îți cureți tenul de dimineață, fă-ți măcar pentru un minut un masaj facial delicat. Acesta va activa

circulația sângelui, iar tenul tău va arăta mult mai bine la final. **Scapă imediat de pungile de sub ochi.** Cât timp faci duș sau îți faci cafeaua de dimineață, pune două linguri la frigider. Când le scoți, ține-le 30 de secunde pe zona de sub ochi, după care aplică imediat crema hidratantă pe care o folosești în mod obișnuit.

■ Doina A. NEAGOE

Prăjitură de ciocolată cu migdale

Ingrediente:

- 3 ouă
- 150 gr ciocolată neagră (50-55% cacao)
- 150 gr unt (82%; nesărat)
- 175 gr făină de migdale
- 120 gr zahăr tos fin
- 1 lingură rom (sau cognac sau lichior de portocale/cafea)
- 1/8 linguriță de sare

Preparare:

Se topește ciocolata pe abur. Se trage de pe foc, dar se lasă vasul pe apa fierbinte. Se adaugă untul tăiat cubulețe, în 3-4 tranșe, amestecând după fiecare, să se topească.

Se separă ouăle. Gălbenușurile se freacă cu zahărul, folosind un mixer, până obțineți o cremă galben-pal și o mare parte din zahăr se topește (cca 5 minute).

Ciocolata cu untul împreună cu romul se toarnă peste crema de gălbenușuri și se amestecă până se omogenizează culoarea.

Se adaugă făina de migdale în două tranșe, amestecând ușor cu telul doar până se încorporează.

Albușurile și sarea se bat

spumă care stă pe tel. Se încorporează în aluat în trei tranșe, amestecând cu telul ușor de sus în jos doar până la incorporare.

Se pune hârtie de copt pe fundul unei tăvi rotunde de diametru 18-20 cm. Se ung marginile cu unt.

Se toarnă aluatul în tavă. E destul de moale încât să se autoniveleze.

Se introduce tava în cuptorul încins la 170C și se coace prăjitura timp de 45-50 minute (verificați cu o scobitoare, să rămână ciocolata topită pe ea). Deasupra e posibil să crăpe ușor, dar e ok așa, la servire vine răsturnată.

Se lasă prăjitura să se răcoarească 10 minute, apoi se trece cu un cuțit să se desprindă de pe margini. Se răstoarnă prăjitura pe un platou și se lasă să se răcească complet. ■



horoscop



Berbecul

Astăzi nu veți obține informațiile valoroase de care aveți nevoie. Este indicat să aveți încredere în instincte. Ar fi mai bine să puneți accent pe sarcinile simple, care nu vă răpesc prea mult timp. În privința relației de cuplu, faceți planuri de viitor.



Taurul

În cazul în care vă aflați într-un impas sau sunteți ușor frustrat în relația de cuplu, ar fi bine să vă îndreptați atenția spre alte domenii. Este foarte probabil să faceți progrese semnificative în privința unui proiect ambițios.



Gemenii

Ați putea avea parte de unele informații vitale, ce v-ar putea ajuta să avansați considerabil din punct de vedere financiar. Provocarea principală va fi aceea de a sorta informațiile și de a le aduce într-o formă practică, utilă.



Racul

Va fi vital să puteți formula planuri pentru un nou proiect, astfel încât să împiedicați orice surprize neplăcute la locul de muncă. Înainte de a lua o decizie importantă de natură financiară țineți cont de urmări.



Leul

O dimineață agitată, cu multe sarcini de dus la îndeplinire. Ați reușit să dedicați mai mult timp celor dragi în ultima perioadă și, din acest motiv, relațiile personale par să se echilibreze și să se clarifice.



Fecioara

Deși aveți intenții ambițioase, e posibil să reușiți cu greu să faceți ce v-ați propus, pentru că mai sunt unele proiecte nefinisate. Încercați să profitați de energia pe care o aveți pentru a progresa, oricum sănătatea este excelentă.



Balanța

Dacă simțiți cu adevărat că sunteți pregătit să aflați în ce situație sunteți, uitați-vă în jur și vedeți cum răspund ceilalți la comportamentul dumneavoastră.



Scorpionul

Se pare că nu ați fost chiar onest în ultima perioadă față de o persoană apropiată și, dacă nu veți decide să fiți mai deschis, e posibil ca relația să fie serios afectată. Trebuie să știți că sfaturile celor din jur vă pot fi de folos.



Săgetătorul

S-ar putea să vă simțiți copleșit atunci când încercați să repuneți pe picioare o afacere mai veche, în încercarea de a fructifica unele oportunități mai noi. Financiar, din păcate astăzi nu trebuie să vă așteptați la noutăți prea mari.



Capricornul

Sunteți foarte ambițios și e posibil să fiți nevoit să vă mai temperați, atunci când veți realiza că e nevoie să vă schimbați prioritățile. Puneți-vă ideile pe hârtie și mai așteptați câteva zile dacă vreți ca lucrurile să se clarifice.



Vărsătorul

Nu ezitați să oferiți sfaturi celor din jur, mai ales dacă dumneavoastră credeți că ei se îndreaptă într-o direcție greșită. Dacă vă veți face ordine în gânduri, veți avea mai multe satisfacții. Faceți planuri pentru revederea cu o persoană dragă.



Peștii

De dimineață vă puteți aștepta la unele blocaje în activitate. Lucrurile se vor echilibra până spre mijlocul zilei, dacă vă veți concentra doar la proiectele dumneavoastră. S-ar putea să fiți nevoit să lucrați câteva ore suplimentare. ■ ARIADNA

SUDOKU

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

„Ceea ce nu a putut face știința adesea a rezolvat timpul.”

Seneca