

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Ap. și diac. Prohor, Nicanor, Timon și Parmena, dintre cei 70; Sf. Cuv. Pavel de la Xiropotamu (Post)

Calendar greco-catolic: Sf. Ap. și Diaconi: Prohor, Nicanor, Timon și Parmena

Soarele răsare la ora: 06.07
Soarele apune la ora: 21.10

1468 - A fost încheiat Tratatul moldo-polon, care a confirmat vechile raporturi politice dintre Moldova și Polonia. Cazimir al IV-lea, regele Poloniei, se obliga să nu ocrotească în țara sa nici un pretendent la scaunul Moldovei.

1655 - A murit eseistul și dramaturgul Savinien de Cyrano de Bergerac. (n. 6 martie 1619)

1741 - A murit Antonio Vivaldi, compozitor și violonist italian. (n. 4 martie 1678).

1750 - A murit Johann Sebastian Bach, compozitor și dirijor. (n. 21 martie 1685)

1854 - S-a născut Victor Babeș, unul dintre fondatorii microbiologiei moderne. (m. 1926).

1912 - S-a născut simbolul rezistenței anticomuniste, Elisabeta Rizea. (m. 6 octombrie 2003)

1913 - S-a încheiat Tratatul de pace de la București dintre România, Serbia, Grecia, Bulgaria și Turcia. România obține Cadrilaterul (județele Durostor și Caliacra din Bulgaria). (28 iulie-10 august)

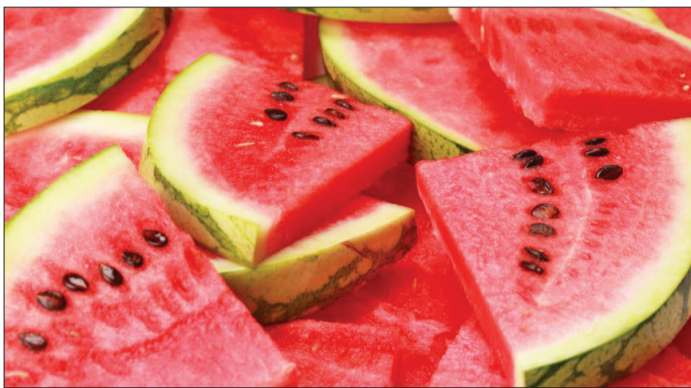
1914 - Austro-Ungaria a declarat război Serbiei, fapt care a marcat începutul Primului Război Mondial (1914-1918).

Femina

Detoxifică corpul cu pepene

Această dietă vă poate ajuta să pierdeți în greutate, să reduceți inflamația și să vă curățați corpul de toxine.

Dieta cu pepene, fie pentru detoxificare, fie pentru pierderea în greutate, spre deosebire de alte diete, acționează într-un timp foarte scurt și se pierde aproximativ un kilogram la două zile. În primul rând, detoxifică organismul. Vara ne supunem corpului unui tratament foarte dureros atunci când ieșim din casă sau, mai rău, când ne expunem razelor soarelui mai mult decât este indicat. Datorită conținutului bogat de apă (90%), pepenele ajută la purificarea și hidratarea organismului de toate impuritățile pe care le acumulăm zi de zi. Este dulce, fiind un



fruct pe placul tuturor, dar totodată care ajută și la pierderea în greutate. Atenție! Dieta cu pepene nu va funcționa dacă vom consuma și alte alimente nocive pentru organism cum ar fi (carbohidrați, grăsimi etc). Pentru a fi eficientă și cu rezultate bune în termen scurt, este

necesar un consum mare de pepene. În primele două zile, din cauza restricțiilor alimentare, este posibil să vă simțiți oboșiți, slăbiți, de aceea nu se recomandă eforturile prea mari sau expunerea la soare mai mult decât este indicat.

■ Doina A. NEAGOE

Zațul de cafea este un excelent exfoliant

Zațul îndepărtează blând celulele moarte, lăsând la vedere o piele proaspătă și sănătoasă.

Pentru un scrub, folosește 4 linguri de ulei de cocos ori de măsline, 6 linguri de zaț de cafea foarte fin măcinată și câteva picături de ulei esențial, aromat, pe care îl preferi. Amestecă bine toate ingredientele și păstrează într-un recipient închis etanș la temperatura camerei ori în frigider, chiar și pentru câteva săptămâni. Când vrei să folosești, ia cu o linguriță din borcan și întinde ușor, cu mișcări circulare, pe toată

fața. Apoi, clătește cu apă caldă. Pentru al doilea tratament de exfoliere ai nevoie de 3 linguri de zaț, 1 lingură de ulei de struguri ori de cocos și 1 lingură de zahăr brun. Amestecă ingredientele uscate, apoi toarnă uleiul. În funcție de consistența pe care vrei să o aibă, pui mai mult sau mai puțin zahăr. Masează-ți fața cu grijă, cu mișcări circulare, apoi clătește cu apă caldă. De asemenea, zațul de cafea este excelent și pentru păr. În plus, antioxidanții din cafea ajută la întărirea foliculilor firelor de păr, ceea ce-l va face să crească mai repede. Ai nevoie de cafea bine

măcinată și apă. Faci o cafea tare, din 4-5 linguri de apă opărită la 3 de cafea, rase. Lași un pic să se răcească, amesteci bine și întinzi bine pe păr și pe scalp. Acoperi cu o folie de plastic și aștepti 20 de minute. Speli cu apă caldă. De asemenea, poți încerca să amesteci zațul de cafea cu balsamul de păr preferat și să masezi cu grijă scalpul cu acest amestec, câteva minute. Nu numai că te vei simți mai relaxată, dar cafeina va stimula și creșterea părului. Pentru rezultate bune, încearcă acest tratament o dată pe săptămână.

■ Doina A. NEAGOE

Paste cu lămâie

Ingrediente:
- 250 gr paste lungi cu ou (preferabil fettuccinne, linguine sau spaghetti subțiri)
- 45 gr unt (80% grăsime)
- 30 gr parmezan răzuit (Parmigiano Reggiano)
- coaja de la 1/2 lămâie medie (o linguriță; mai precis 2 gr)
- suncul de la 1/2 lămâie medie (mai precis 30 ml)
- zahăr (opțional)
- 1/4 legătură pătrunjel
- sare, piper negru

Porții: 2-3

Preparare:

Puneți o oală cu multă apă la fiert. Adăugați sare și gustați să fie sărată ca apa mării. Când apa fierbe, adăugați pastele, dați focul la mediu și fierbeți conform instrucțiunilor de pe pachet (până pastele sunt al dente).

Răzuiți fin coaja de la 1/2 lămâie. Stoarceți suncul de la 1/2. Gustați suncul. Dacă e foarte acru, adăugați treptat zahăr (câte un vârf de linguriță). Amestecați și gustați iar. Adăugați zahăr până suncul e acrișor plăcut (nu îl faceți ca o limonadă de dulce, dar să nu vi se mai facă gura pungă).

Pregătiți restul ingredientelor, fiindcă veți lucra rapid în pașii următori: cântăriți untul, răzuiți parmezanul și tocați fin pătrunjelul. Așezați o tigaie largă (diametrul 25-30 cm) pe

plită și încălziți tigaia la foc mic. Scopul e ca tigaia să nu fie rece când adăugați pastele.

Când pastele sunt fierte, rețineți 150 ml apă de pe ele, apoi scurgeți pastele.

Puneți pastele și jumătate din apa reținută în tigaia caldă (focul să rămână la mic sub ea). Adăugați deasupra bucățele de unt și coaja de lămâie. Amestecați cu 2 linguri până untul e topit și pastele devin lucioase. În acest timp rășniți piper negru deasupra (destul de mult, e bun în combinație cu lămâia).

Adăugați apoi parmezanul și pătrunjelul și amestecați iar. Dacă vi se pare că pastele devin cam uscate adăugați încă puțină apă.

Adăugați suncul de lămâie și amestecați bine până pastele sunt acoperite de un strat fin de sos cremos. Dacă pastele par uscate, adăugați încă puțină apă. Verificați dacă mai trebuie sare (apa de pe paste și parmezanul sunt sărate).

Serviți pastele imediat, stropite cu puțin ulei de măsline. ■



horoscop



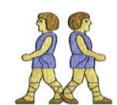
Berbecul

Va fi nevoie să fiți ceva mai tactic și mai influent astăzi pentru a obține ce vă doriți. Aveți planuri mari și, dacă veți avea suficientă încredere, veți putea realiza în mod sigur ce v-ați propus. În privința relației de cuplu, nu ezitați să organizați o ieșire.



Taurul

Aveți posibilitatea să rezolvați o situație foarte repede astăzi și asta pentru a vă îndrepta atenția spre altceva pentru moment. Veți împărtăși din experiența dumneavoastră unor persoane dornice să vă urmeze. Este foarte probabil să faceți progrese semnificative în privința unui proiect ambițios.



Gemenii

Astăzi încercați să vă găsiți echilibrul necesar pentru a vă putea îndeplini sarcinile zilnice. Solicitați ajutorul unor rude apropiate în vederea finalizării unui proiect mai vechi. Seara o petreceți alături de cei dragi, iar asta vă conferă un sentiment de liniște și siguranță.



Racul

Începeți ziua implicat în calcule financiare, cu scopul de a restabili un echilibru. Pentru moment, relațiile pe care le aveți prosperă, însă sunteți tentat să gândiți lucrurile dintr-o perspectivă critică. Atenție, căci nu toată lumea vă va aprecia ideile!



Leul

Încercați să priviți lucrurile dintr-o altă perspectivă și veți înțelege că nu sunt așa cum le considerați. Din momentul în care vă veți modifica perspectiva, veți putea aborda totul într-un mod inventiv și dintr-un unghi diferit. Relația de cuplu traversează o perioadă calmă.



Fecioara

Astăzi, unele informații suplimentare vă bulversează și aveți tendința de a lua hotărâri greșite. Prin urmare, încercați să vă mențineți cât mai rațional, în special la locul de muncă. Sfătuiți-vă înainte de a lua o decizie finală într-un proiect ambițios care necesită fonduri considerabile.



Balanță

Unele stări emoționale vă pot încuraja, îndeosebi în contextul unor relații cheie. Mai mult ca oricând, aveți tendința de a vă exprima sentimentele într-un mod aparte. Nu ezitați să tratați cu atenție orice problemă de sănătate, în caz contrar s-ar putea să întâmpinați dificultăți.



Scorpionul

Astăzi sunteți plin de idei și de așteptări nerezonabile; încercați totuși să vă mențineți o stare de calm pentru a avea o perspectivă echilibrată. Evitați să luați decizii sau să schimbați direcția spre care vă îndreptați, rezultatele s-ar putea să nu fie așa cum sperați.



Săgetătorul

Acordați-vă ceva timp pentru a revizui unele domenii din viața dumneavoastră, pentru a găsi modalități ideale de a începe o nouă activitate. Noile angajamente pe care le aveți presupun mai mult timp de gestionare, în caz contrar vă puteți confrunta cu pierderi financiare serioase.



Capricornul

E posibil să aveți unele idei inventive, care vă vor ajuta să vă atingeți obiectivele. Spre seară, vă concentrați pe relațiile personale. Vă veți petrece seara alături de persoana iubită într-o atmosferă deosebit de plăcută. Sunt posibile și vești bune de la distanță de la cunoștință.



Vărsătorul

Vă bucurați de sprijinul și de afecțiunea celor dragi, care încep să vă aprecieze mai mult pentru ceea ce faceți pentru ei. Dacă vă veți împărtăși experiența, veți putea primi câteva idei care vor fi binevenite. Mai ales că sunt legate de planul financiar al vieții dvs.



Peștii

În cazul în care vă veți simți copleșit de treburi astăzi, nu ezitați să cereți ajutorul unei rude apropiate. Este posibil să găsiți chiar o soluție inventivă pentru a vă restabili echilibrul. În cazul în care sunteți nevoit să luați o decizie, lăsați-vă purtat de ceea ce vă spune intuiția.

■ ARIADNA

SUDOKU

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

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

„Prejudecățile deformează întotdeauna gândurile, sentimentele și opiniile oamenilor.”

M. Twain