

## Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:  
†) Cinstirea Sfintei Icoane Prodromița de la Muntele Athos; Sf. Mc. Proclu și Ilarie; Sf. Veronica; Sf. Cuv. Mihai Maleinul

Calendar greco-catolic: Sf. m. Proclu și Ilarie.

Soarele **răsare: 05:49**  
Soarele **apune: 21:26**

1475 - Ștefan cel Mare, domnul Moldovei (1457-1504), a recunoscut suzeranitatea regelui Ungariei și a obținut sprijinul lui Matei Corvin în lupta împotriva turcilor.

1543 - Regele Henric al VI-II-lea al Angliei se căsătorește cu cea de-a șasea și ultima soție, Catherine Parr, la Hampton Court Palace.

1776 - James Cook începe cea de-a treia călătorie a sa în jurul lumii, cea în care își va pierde viața.

1797 - A murit Ienăchiță Văcărescu, poet, filolog, istoric român (n. 1740)

1859 - Alexandru Ioan Cuza înființează Oficiul Central de Statistică Administrativă precursor al actualului Institut Național de Statistică.

1882 - S-a născut Traian Lalescu, matematician român, membru al Academiei Române (d. 1929)

1906 - Alfred Dreyfus - după aproape 12 de ani de la condamnarea sa în afacerea Dreyfus - este reabilitat.

## Terapii

## Ce sunt atacurile de panică? (II)

„Factorii de personalitate au, totodată, o incidență destul de mare asupra manifestărilor atacurilor de panică, cum ar fi: hipersensibilitatea la stimuli de natură emoțională, perfecționismul, rațiunea nenuanțată, nevoia de control sau aprobare, tendința de a nega sau de a suprima sentimente, un nivel ridicat de imaginație etc. Nu în ultimul rând, factorii familiali contribuie la astfel de reacții, anume: abuzul fizic sau psihic, mediu cu reguli foarte stricte, critica exagerată sau așteptări nerealiste din partea părinților etc”, menționează psihologul Angela Nuțu.

## Cum se tratează atacurile de panică?

Dacă suferi de atacuri de panică în mod frecvent sau chiar un singur astfel de episod te-a speriat suficient de tare încât să îți provoace o stare continuă de stres și anxietate, cu siguranță ești unul dintre oamenii care au nevoie de ajutor.

Deși atacurile de panică nu te afectează la nivel fizic și sunt uneori tratate poate prea superficial de cei din jurul tău, pentru sănătatea ta mentală și emoțională, este vital să înveți să depășești momentul. În mod obișnuit, tratarea atacului de



panică are scopul de a ușura impactul pe care îl are anxietatea asupra vieții tale și te învață cum să faci față când veți simți că un atac poate fi declanșat. Terapiile psihologice sunt opțiuni de tratament obișnuite, iar în unele cazuri poate fi prescrisă și medicația.

De asemenea, Asociația Română de Hipnoză propune hipnoterapia, o metodă tot mai recunoscută pentru tratarea anxietății și, de asemenea, foarte utilă în gestionarea atacurilor de panică.

„Hipnoterapia pentru anxietate poate ajuta la reconstru-

irea încrederii de sine și la sporișirea stimei de sine, precum și la reducerea sentimentelor de frică și îngrijorare.

Hipnoterapia te poate ajuta să înveți și să dezvolți capacitatea de a accesa o stare de spirit calmă, care este necesară pentru a te ajuta să faci față emoțiilor copleșitoare pe care le simți.

Hipnoza pentru atacurile de panică este similară hipnoterapiei pentru anxietate.

Scopul este să accesezi subconștientul și să utilizezi puterea de sugestie pentru a promova schimbările pozitive. ■

## Salată ușoară

Timp de preparare: 30 min

Gata în: 30 min

Ingrediente

5-6 mere ionatan

1 varză roșie

1 ceapă roșie

10 g chimen

200 g brânză feta

3-4 lingurițe ulei de măsline

2 lingurițe oțet de mere

2 lingurițe oțet balsamic

sare

piper alb și negru

1 pâine pentru crutoane

1 linguriță miere

20 g unt

50 ml vin

3-4 căței usturoi

2-3 frunze pătrunjel verde

Mod de preparare

Pentru început, se pregătesc crutoanele. Se feliază pâinea, se taie apoi cubulețe. Se topește untul și se amestecă cu mierea.

Se curăță și se pisează usturoiul. Toate ingredientele se amestecă bine. Se condimentează cu sare și se pun peste crutoane. Se lasă la foc mediu să se usuce. 2. Separat, se prepară sosul. Se pun într-un bol, uleiul, oțetul de mere, oțetul balsamic, sarea, piperul și chimenul. Se amestecă bine și se lasă la temperatura camerei. 3. Între timp, se pregătesc ingredientele pentru salată. Se spală merele, se șterg, se feliază și se curăță de sâmburi. Se curăță și se spală ceapa roșie și se taie fâșiute. Varza roșie se taie fideluță și se freacă cu puțină sare, ca să se înmoaie. 4. Toate ingredientele se pun într-un bol și se prepară cu sosul. Se adaugă brânza feta tăiată cubulețe și, la sfârșit, se adaugă crutoanele aromate. Salata de mere se servește ornată cu frunzulițe proaspete de pătrunjel verde. ■



## horoscop



**Berbec (21 mart. – 20 apr.)**

Aveți nevoie de ceva care să vă stimuleze și în cazul vostru dragostea este cea care vă pune întotdeauna

în mișcare. E posibil ca persoana pe care ați pus ochii de ceva timp să-și planifice o întâlnire amoroasă cu altcineva, fapt ce v-ar putea supăra. Însă sunt șanse mari să luați atitudine, punându-vă în valoare curajul care vă caracterizează.



**Taur (21 apr. – 21 mai)**

E momentul perfect pentru a clarifica o situație amoroasă care în ultima perioadă v-a dat bătăi de cap. În loc să așteptați ca lucrurile să se așeze în direcția pe care o doriți, astăzi aveți toate șansele pentru a le întoarce singur în favoarea voastră. Sunteți conștient că trebuie să puneți piciorul în prag și să faceți ceea ce vă doriți!



**Gemeni (22 mai – 21 iun.)**

Astăzi nu e loc de subtilități. Ați tot încercat în ultimele zile să rezolvați într-un mod diplomat o situație delicată cu o persoană pe care o iubiți, însă trebuie să realizați că cea mai bună metodă este să spuneți lucrurilor pe nume. Fiți îndrăzneți!



**Rac (22 iun. – 22 iul.)**

Aveți grijă ce decizii luați și cum vă alegeți argumentele în orice fel de dispută se ivește pe parcursul zilei de azi. Aveți tendința de a vă lăsa influențați prea mult de sentimente. E cazul să fiți raționali și să vă stăpâni impulsurile de moment.



**Leu (23 iul. – 22 aug.)**

Dacă sunteți la începutul unei noi relații și nu știți prea multe despre persoana respectivă, ar fi bine să vă luați măsuri de precauție și nu să vă aruncați din prima în focul pasiunii. Fiți sinceri cu dumneavoastră și nu vă faceți așteptări prea mari!



**Fecioară (23 aug. – 21 sept.)**

Aveți oportunitatea de a cunoaște altă latură a persoanei iubite într-o anumită situație. Lucrul acesta vă va lua prin surprindere, dar ideal ar fi să vă păstrați calmul. Prin intermediul comunicării veți reuși să clarificați orice fel de neînțelegere.



**Balanță (22 sept. – 22 oct.)**

Nu vă faceți griji dacă nu știți exact în ce punct se află relația voastră. Cu timpul vă veți da seama dacă merită efortul și dacă este ceva de durată. Relaxați-vă, aveți încredere în intuiția voastră!



**Scorpion (23 oct. – 21 noiem.)**

Gândiți-vă exact la ce vă doriți când vine vorba de iubire. Nu continuați o relație toxică care vă îndepărtează de cine sunteți cu adevărat. Puneți-vă pe primul plan și gândiți-vă cum să acționați în favoarea dumneavoastră!



**Săgetător (22 noiem. – 20 dec.)**

Pasiunea și energia de care dați dovadă de cele mai multe ori vă ajută să treceți peste orice obstacol în dragoste. Știți că orice s-ar întâmpla, veți fi câștigători. Astăzi optimismul e la cote maxime. Profitați de asta și faceți o schimbare!



**Capricorn (21 dec. – 19 ian.)**

Se pare că ziua de azi nu e cea mai bună pentru a stabili o întâlnire. Vă simțiți lipsiți de energie și cu moralul scăzut. Mai bine ați organiza o ieșire cu prietenii la cumpărături sau la un film.



**Vărsător (20 ian. – 18 febr.)**

Vreți să-i spuneți un lucru important care vă macină de ceva vreme persoanei iubite. Spuneți tot ce aveți pe suflet, dar cu diplomatie, vă va ajuta să vă eliberați de tot stresul acumulat și vă veți simți mult mai bine.



**Pești (19 febr. – 20 mart.)**

Scepticismul care vă caracterizează își intră în drepturi astăzi. Puneți la îndoială orice sfat pe care partenerul vi-l dă și vă stresați singur. Calmați-vă, respirați adânc și nu creați probleme acolo unde nu sunt! În curând o dorință veche se va transforma în realitate. Aveți răbdare! ■

## SUDOKU

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

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.

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

Soluția din 11 iulie

Formulat 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

Marii oameni aparțin operei lor.

H. DE BALZAC