

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Mc. Talaleu; Sf. Cuv. Talasie; Sf. Cuv. Marcu Pustnicul

Calendar greco-catolic: Sf. m. Talaleu

Soarele răsare: 05.52
Soarele apune: 21.07

325: Are loc primul Conciliu de la Niceea.

1595: Delegația munteană încheie la Alba Iulia tratatul de suzeranitate a principelui Transilvaniei Sigismund Bathory asupra Țării Românești.

1865: A fost inaugurată, la București, prima expoziție națională de produse agricole și industriale românești, organizată din inițiativa lui Ion Ionescu de la Brad și a lui Petre S. Aurelian.

1875: A fost semnată, la Paris, Convenția Metrului, tratat prin care s-a promovat Sistemul Internațional de Unități de Măsură (tratat la care România va adera la 10/22 martie 1883).

1882: Se formează „Tripla Alianță” între Germania, Austro-Ungaria și Italia.

1883: Krakatau: încep semnele prevestitoare ale celei mai distrugătoare erupții din istoria omenirii.

1920: S-a inaugurat Opera Română din Cluj, cu opera Aida, de Giuseppe Verdi.

1927: Charles Augustus Lindberg, pilot din Detroit, a efectuat primul zbor fără escală peste Oceanul Atlantic, la bordul unui avion monoplan. ■

Frica

Atacurile de panică (I)

Frica face inima să bată ca un ciocan, sugrumă respirația și îți strecoară în urechi zgomote ciudate. Dar și mai îngrozitor este un atac de panică: apărut parcă de nicăieri, îți paralizează respirația lăsându-te fără aer și îți dă sentimentul că te vei sufoca sau îți vei pierde mințile în secunda următoare. „Aceste atacuri de panică reprezintă unul dintre motivele cele mai frecvente pentru care pacienții apelează la un consult medical în ambulatoriu”, afirmă psihiatrul. Doar în Germania suferă de anxietate în jur de zece milioane de oameni, iar statisticile arată că aproximativ 25% din totalul populației a trăit cel puțin o dată în viață o stare anxioasă. Specialiștii au constatat că femeile sunt de două ori mai expuse la acest risc decât bărbații și că perioada de maximă vulnerabilitate se situează între 35 și 55 de ani. Astfel, probabilitatea declanșării unui atac de panică la o persoană de 37 de ani atinge 18%, în timp ce la una de 65 de ani abia dacă înregistrează 1%.

O teamă fără obiect

Deși în percepția publicului noțiunile se confundă, psihologii operează o distincție netă între frică și anxietate. În opi-



nia lor, frica înseamnă reacția emoțională provocată de un pericol iminent, pe când anxietatea este o teamă difuză, practic lipsită de obiect și proiectată în viitor, deoarece se referă la un eveniment posibil, dar nicidecum precis conturat.

Această „teamă fără obiect”, cum o caracterizează specialiștii, provine în primul rând din dezechilibrarea raportului corect dintre neurotransmițătorii care controlează stările afective la nivelul creierului, respectiv acela dintre serotonina și noradrenalină.

Alți factori declanșatori pot fi: administrarea anumitor medicamente, în special a unora ce se înscriu în categoria psihotropelor sau a steroizilor, consumul excesiv de alcool, cafea și zahăr, dar și experiențele traumatizante din istoria personală, adică situațiile de abuz și violență la care per-

soana în cauză a fost supusă cândva, în trecut. Anxietatea îmbracă o multitudine de forme, atacul de panică fiind numai una dintre ele. De pildă, numeroși oameni de vârstă a doua și a treia s-au confruntat de-a lungul întregii lor vieți cu o fobie specifică, cum ar fi oroarea de a vedea sânge sau de a da întâmplător peste un păianjen. Cei cu o fobie socială fug de situațiile care i-ar plasa în centrul atenției, deoarece se tem că vor fi observați și evaluați de ceilalți, cu alte cuvinte, că vor da fără voia lor un examen la care s-ar putea să nu fie notați cu un calificativ onorant. Pacienții cu agorafobie evită sistematic locurile de unde n-ar avea posibilitatea să fugă în cazul când s-ar simți amenințați, de exemplu, spațiile ocupate de aglomerări umane sau metroul. ■ va urma

horoscop



Berbec (21 mart. – 20 apr.)

Se poate să luați o decizie referitoare la viața în doi și o să ieșiți la o cafea, în oraș sau într-un voiaj să povestiți ce și cum. O să puteți rezolva și chestiuni de serviciu și de familie și să vă pregătiți pentru o plecare în week-end, dacă nu vă aflați dejadeparte de casă, la relax.



Taur (21 apr. – 21 mai)

Ați putea face cunoștință cu cineva care să vi se potrivească, așa ca fel de a fi și să vă armonizați într-o relație. Se pare c-o să ieșiți cu grupul de prieteni să îmbinați niște preocupări care să vă întretină tonusul fizic, cu altele care să vă ofere un confort emoțional.



Gemeni (22 mai – 21 iun.)

Poate faceți cumva să vă și odihniți și alegeți o variantă care nu presupune efort, distanță și aglomerație. O ieșire la aer, poate dați o fugă la malul mării sau le faceți o vizita unor rude și o să vă petreceți frumos timpul liber, departe de casă și o să scăpați de griji.



Rac (22 iun. – 22 iul.)

O să vă ia prin surprindere invitația la un moment festiv care poate fi și sâmbătă și să plecați de azi la drum și să vă distrați. Se pare c-o să primiți o veste bună, poate fi o invitație într-o zonă turistică, la un eveniment care o să vă țină în priză, poate fi și o competiție.



Leu (23 iul. – 22 aug.)

Poate v-ați gândit să-i pregătiți un mini-party cui va, o fi o zi de naștere sau e alt motiv să-l sărbătoriți pe unul dintre ai voștri. E posibil să primiți de undeva niște bani și să puteți da o fugă cu familia într-o zonă turistică în care v-ați putea reface forțele.



Fecioară (23 aug. – 21 sept.)

Cineva care vă iubește vrea să afleți acest lucru și de văzut ce sentimente va-ncerca și pe voi, că e posibil să nu fi bănuț nimic. Sunt niște prieteni care au gânduri mari cu voi și o să alegeți un loc de întâlnire, poate vă duceți într-un loc de agrement, la malul mării sau la un spectacol.



Balanță (22 sept. – 22 oct.)

O să le-impliniți o dorință unor tineri care vor să fiți de față la un eveniment de-al lor și o să fie atmosferă sărbătorească. Poate-i mai adunați încă o dată pe toți ai voștri la o masă festivă, chiar la iarbă verde, undeva ca să vă simțiți și mai în largul vostru.



Scorpion (23 oct. – 21 noiem.)

E posibil să vă orientați spre un alt loc de muncă poate pentru că e mai bine plătit și or mai fi și alte avantaje. La voi apar noutăți în sfera afectivă și o să vă-ncercați norocul în dragoste, dați curs unei relații care promite să fie serioasă și să vă căsătoriți anul ăsta, sau celălalt.



Săgetător (22 noiem. – 20 dec.)

Vin vremuri mai bune și pentru voi, din punct de vedere afectiv și o să vedeți cât puteți lăsa de la voi că să aveți o relație armonioasă. Se poate să fie ceva de trebăluit pe-acasă și să dați zor și cu ajutorul altora să terminați până după-amiaza obligațiile ca să ieșiți la o plimbare.



Capricorn (21 dec. – 19 ian.)

O s-aveți curaj să reluați o discuție cu un partener de cuplu cu care v-oți fi certat și să ajungeți și la împăcare. Un anturaj care o să mențină o stare de bună dispoziție vă poate însoți pe parcursul acestor zile, sau doar azi, mâine, cât o să puteți fi împreună.



Vărsător (20 ian. – 18 febr.)

Se poate să faceți o tură de curățenie pe-acasă, chit c-aveți musafiri, chit că plecați și vreți să găsiți totul lună când vă-ntoarceți. Apare o sursă de bani, poate or fi din colaborări și o să dați o raită pe la cumpărături să pregătiți tot ce trebuie pentru un coș de picnic, ca să ieșiți mâine la aer curat.



Pești (19 febr. – 20 mart.)

Sunteți pe picior de plecare și o să vă placă să vizitați locuri noi ca să vă hrăniți sufletește, să aveți chef de viață. Noutăți, vești bune, oameni care și-arată simpatia față de voi și o să reconfigurați programul următoarelor două zile și o să-i includeți și pe ei, pe cât posibil. ■

SUDOKU

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

6								3
	1				6	5		
		3			1	2		
1	6		3					
2	5				3			
4								6

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

1	6	3	4	2	5
4	5	2	3	6	1
3	1	5	2	4	6
2	4	6	5	1	3
6	3	4	1	5	2
5	2	1	6	3	4

Maxima zilei

„Trebuie să vorbești cu cineva față-n față, pentru a-i putea citi sufletul pe chip, pentru ca inima să-i rezoneze în cuvinte. O vorbă spusă cu convingere, cu sinceritate și fără șovăială, față-n față, valorează mai mult decât zece foi de hârtie scrise.”
DOSTOIEVSKI

Paella cu pui

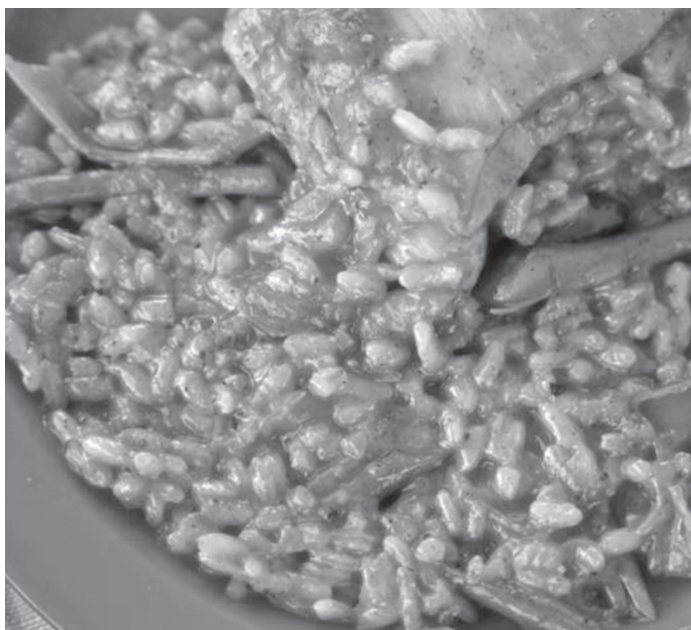
Ingrediente:
300 g orez
8 copane
1 lingură șofran
3 ardei
2-3 cepe
1 căpățână usturoi
boia de ardei iute
100 g mazăre fiartă
ulei de măsline
sare
piper

Mod de preparare :
Se curăță și se spală copanele. Orezul se alege, se spală,

apoi se pune să fiarbă la foc mic, într-un litru de apă.

Ardeii și ceapa se curăță, se taie mărunț și se călesc. După ce s-au înmuiat, se adaugă usturoiul măcinat și copanele de pui. Se amestecă bine și se lasă să se călească.

După ce s-a rumenit puilul, se adaugă orezul, șofranul, mazărea fiartă și apă caldă cât să acopere legumele și carnea. La sfârșit, se adaugă sare, boia și piper. Se ornează cu pătrunjel proaspăt. ■



Soluția din 17 mai