



Revista de psiho

nr. 8 - iulie 2026

publicație periodică

trimestrială

ISSN 3051 - 3248

ISSN-L 3051 - 3248

Editorial

Pop Doris

Vara aceasta este pentru a savura căldura din briza anotimpului și pe cea din inimile noastre pline de cultură și dorință de empatie. Nu am nici o recomandare specifică să vă împărtășesc vara aceasta, dar am niște mențiuni faine de scris în editorial. Nu este unul ușor de scris, pentru că pe plan personal și profesional, nu sunt tocmai mulțumită momentan. De când m-am tratat de depresie, din 2019, am fost mereu cea care a spus tuturor din jur, enervant de mult, că recunoștința, observarea intenționată a binelui și a ce ne convine din viața noastră este importantă pentru a ne îmbunătăți starea generală.

Nu vă lăsați păcăliți de introducere, că urmează să vă spun, că deja mi s-a pus în ADN-ul psihic să pot să observ și să fiu recunoscătoare pentru viața mea și vă pot spune că în cazul meu, deja este în fundație și pot să mă concentrez temporar pe ce vreau să îmbunătățesc și să mă enerveze că nu am reușit tot ce mi-am propus, fără a da în depresie, ci a continua munca.

Nu e forță fizică, dar este putere psihică și nu a fost primită în dar, ci muncită de mine zilnic, printre

episoade de plâns, lupta pentru supraviețuire și valuri ale vieții.

Da viața e dificilă, probabil este mai ușoară pentru cine n-are responsabilități, deși și aceia probabil că își găsesc unele preocupări, mintea umană fiind focusată pe activitate.

Am doar de menționat, cum ziceam, deci vă mai spun că aș recomanda oricui să găsească zilnic unul, două, sau chiar mai multe motive de bucurie sau de satisfacție. De împlinire ce să mai zicem, că aceea e fructul vieții, ne hrănește ca un sac de pești sau un ospăț de tip boieresc.

Vara asta să încercăm să consumăm și cultură pe lângă mici, și compasiune, pe lângă bere rece și poate niște timp de calitate, că oricum de pepeni avem pofta.

Ce învățăm din stilul de viață mediteranean?

Pop Doris

Învățăm din orice, de la cei care locuiesc de generații pe malurile mărilor putem descoperi simplitatea unei diete ușoare, slab calorice, dar nutritive. Bogăția din uleiul de măsline, carnea curată de pește, legumele în abundență ne pot oferi combustibilul de care avem nevoie, fără a ne încărca cu prea multă energie.

Siestele și feritul de soare la orele în care este dogoritor, sunt obiceiuri bune de urmat, dar mai ales pentru cei din climate ferite de soare aproape tot anul, se poate să fie o inspirație la o pauză, mediteraneeni caută o pauză de la soare, iar cei din climate reci și scandinave, caută pauze la soare.

Înotul este unul dintre cele mai sănătoase sporturi, și cele mai prietenoase cu corpul, fiindcă în apă ne percepem greutatea mai mică și ne putem mișca fără la fel de mult efort. Plimbările de seară pe malul mării sunt și ele un mod de activitate fizică puțin solicitantă, care ne poate ajuta la un stil de viață mai bun.

Relații sociale cu vecinii, cu apropiații, cu familia ne pot ajuta să ne simțim mai bine veniți pe lume, mai apreciați și doriți în grupuri sociale.

Somnul este un alt element care poate să fie ușor de adaptat după ritmul naturii în zonele mediteraneene. Acolo oamenii au parte de soare, umbră, zi și noapte în proporții asemănătoare.

Rețete grecești

Pop Doris

Salata grecească

Ingrediente: 200 grame roșie, 100 grame castravete, o ceapă medie, un ardei mediu, 10 măslina, 50 grame feta, 5 ml ulei măslina, oregano

Instrucțiuni: se taie legumele, se sfarmă ușor feta, se amestecă și se pun uleiul și condimentele, se amestecă toate și se servește cu pita sau cu pâine

Sos tzatziki

Ingrediente: iaurt grecesc 100 grame, castravete 50 grame, usturoi 5 grame, ulei măslina 5 ml, oțet balsamic, sare, mărar 5 grame

Instrucțiuni: se răzălește sau taie mărunț castravetele, se amestecă cu iaurtul și celelalte condimente, usturoiul să fie și el tăiat cât mai mărunț, se servește cu pâine, baghete sau pita

Spanakopita

Ingrediente: aluat de foietaj, spanac fiert sau crud, brânză feta, ceapă medie, ulei măsline

Instrucțiuni: se întinde aluatul de foietaj, se unge cu ulei, se prăjesc ceapa cu spanacul, se pune spanacul, ceapa și brânza în starturi subțiri sau amestecate într-un strat pe aluat și se acoperă cu alt foietaj sau se îndoaie sau rulează aluatul, se servește în felii

Caracatiță la grătat

Ingrediente: o caracatiță mare sau mai multe mici, cam 500 grame, ulei de măsline, suc de la o jumătate de lămâie, 5 g usturoi, sare

Instrucțiuni: se fierbe caracatița până e fragedă, se marinează cu uleiul și sucul de lămâie și condimentele, câteva ore și apoi se coace pe grătar, se servește cu optimi de lămâie

Fava

Ingrediente: păstăi galbene, ceapă medie, ulei măsline, suc de la o jumătate de lămâie, sare

Instrucțiuni: se curăță și călesc păstaile cu ulei și ceapa tocată, se adaugă sarea și sucul de lămâie și se gătește până când scade sucul din tigaie, se servește cu pâine

Pui souvlaki cu lămâie

Ingrediente: piept de pui, suc de lămâie, ulei măsline, usturoi 5 g, sare, oregano, piper

Instrucțiuni: se marinează puiul în sucul de lămâie cu uleiul și condimentele, pentru câteva ore, apoi se prăjește pe grătar, se servește cu pita și sos tzatziki

Panzanella cu feta

Ingrediente: pâine, roșii, castravete, ceapă, feta, ulei vegetal, oțet balsamic

Instrucțiuni: se rupe pâinea în bucați mici, cât o mușcătură, se amestecă cu cuburile de legume și ceapă, și feta, apoi se stropește cu ulei de măsline și oțet balsamic

Choriatiki, un fel de cârnat grecesc

Ingrediente: un fir de cârnat choriatiki, un ardei, o ceapă medie, o roșie, usturoi, sare, ulei vegetal

Instrucțiuni: se prăjește cârnatul tăiat felii în ulei, se adaugă ardeiul și roșia, tăiate cuburi și apoi usturoiul și sarea

Sos de vinete

Ingrediente: 500 g vinete, 5 g usturoi, suc de la jumătate de lămâie, 3 linguri ulei măsline, pătrunjel și sare pentru condimentare

Instrucțiuni: se coace se toacă 500 g vinătă și se amestecă cu usturoiul pisat, uleiul și sarea, se pune pătrunjel de decor deasupra

Iaurt grecesc cu nuci și miere

Ingrediente: 200 g iaurt, 5 jumătăți de nuci și 3 linguri de miere

Instrucțiuni: se amestecă iaurtul cu mierea și se decorează cu nucile

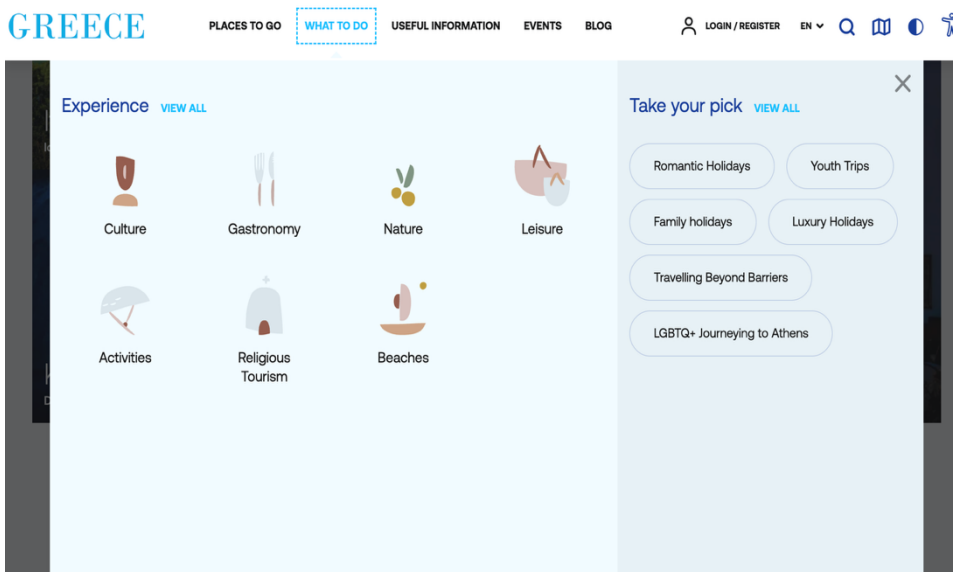
Limonadă grecească

Ingrediente: două lămâi, 1 l apă, 1 lg miere, frunze de mentă

Instrucțiuni: se storc lămâile și sucul obținut se amestecă cu celelalte ingrediente

Ce să căutăm prin Grecia, dacă vizităm?

Pop Doris



Ce loc mai bun pentru a afla ce găsim în Grecia, dacă nu chiar site-ul loc, oficial, și pe lângă atâtea instantanee de pe social media cu poze din vacanțele din Grecia ale celor care influențează trendurile, ne explică în detaliu despre cultură, turism, peisaje și ce avem nevoie să știm ca să ne bucurăm de vacanțe pe cinste la ei.

Cum profiți de vară? Sau cum îți faci acasă sentimentul de vacanță?

Pop Doris

petrece niște timp afară din casă, în aer liber

profită de ziua prelungită pentru hobbyuri

bucură-te de fructele de sezon

ai putea să ai o listă de piese de vară

adună-ți prietenii

încearcă rețete culinare rapide și ușoare de vară

o vacanță la o locație cu apă bună

bea destulă apă

încearcă o lectură de vacanță

se mi-am propus mie: un picnic, un înot, un stat la umbră într-un parc, minim o experiență din fiecare

Cum să fii cool vara aceasta?

Pop Doris

Să te hidratezi

Să folosești un ventilator

Ai presupun că o să zic de sănătatea mentală? Ei bine, pentru a fii cool la aceea, ai nevoie să te cunoști pe tine, ai putea profita de zilele călduroase să te înțelegi mai bine în acele condiții nu tocmai plăcute.

Să porți haine ușoare, subțiri, deschise la culoare

Să profiți de dușuri și băi cu apă rece

Să eviți alcoolul, mai ales când e foarte cald

Recenzii scurte despre cărți lungi

Pop Doris

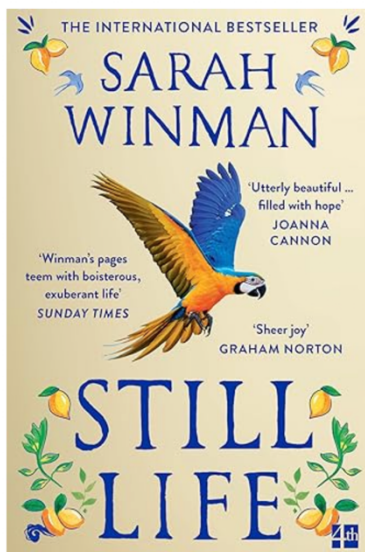


O carte despre romane văratice și gânduri picante. Merită să o citiți, nu să vă spun părerea mea despre ea.

Romantismul este prezent, dar invitatul special este gândul criminal. O carte faină, dar nu chiar văratecă, nai degrabă, complicată.



Nu am să vă spun despre această carte, de data aceasta, am să vă arăt doar un paragraf în care surprind esența umană: CITAT Churches, frescoes. Sicily. That first handshake in the desert. All those moments, those years were his now. To remember or to forget. That's what Ulysses said. So I choose to remember. The best man ever. And everything about him is vivid. And he is young. And he is laughing. CITAT



Winman, Sarah. Still Life: The instant Sunday Times bestseller and BBC Between the Covers Book Club pick (English Edition) (p. 436). (Function). Kindle Edition.

Întrebări de reflectare la activitatea și mentalitatea ta sexuală

1. *Ce aș adopta din stilul de viață grecesc?*

2. *Ce alte țări îmi aduc aminte de vară?*

3. *Cum se desfășoară o zi ideală de vară? Dar una realistă? Pot face ca cea realistă să fie mai similară cu cea ideală?*

Echipa revistei

EDITOR

Doris Pop

AUTORI

Doris Pop



Afirmația ediției

*Îmi dau voie să
am grijă de mine
și de cei dragi.*

ISSN 3051 - 3248
ISSN-L 3051 - 3248