

Maria Antoaneta ținea un servitor numai pentru cele 500 perechi de pantofi ale sale

PAGINA 7

Metode adoptate de popoare pentru a se menține în formă

PAGINA 8

Cursurile de gimnastică acvatică ușurează nașterea

PAGINA 5



Anul XII Nr. 576

Duminică 16 februarie 2014

Informația de **Duminică**

Se distribuie împreună cu Informația Zilei



Sintia Fanea: Școala britanică pune accent pe studiul individual și creativitate

PAGINA 10

Cei mai celebri scriitori români au avut adesea probleme cu banii

Mihai Eminescu și-a petrecut mare parte din penultimul an de viață la Botoșani, în grija surorii sale Harieta Eminovici. Rămăsese fără bani, fără alte mijloace de trai, bolnav la pat, poetul nepereche trăia în anul 1887 într-o clădire cu două camere lângă Biserica "Sfântul Dumitru". Sora poetului abia se întreținea, așa că abia putea să plătească un om care să îl îngrijească și să îi ofere tratamentul necesar. Rămasă fără bani, Harieta nu îl mai poate plăti nici pe argat, tocmai în preajma incendiului din iunie 1887, care a mistuit o mare parte din casele și dughenele Botoșaniului de sfârșit de secol XIX.

Boala și sărăcia sunt cuvintele prin care poate fi descrisă, pe scurt, a doua parte din viață a poetului buzoian Ion Nicolescu. A fost unul dintre textierii preferați de către marii folkșiști ai țării, versurile sale regăsindu-se în numeroase melodii din colecția Cenaclului „Flacăra”. Nicolescu a fost un poet excentric, „ciudat”, căruia o boală apăsătoare i-a alterat destinul încă din anii tinereții. Traiul mizer, dezordonat, și-a pus din ce în ce mai adânc amprenta pe starea de sănătate a poetului, astfel că în februarie 2012 s-a prăbușit pe caldarâm, chiar lângă zidul liceului pe care îl absolvise.

PAGINA 4

Adelin Petrișor și-a lansat cartea la Satu Mare

Cunoscutul corespondent de război, Adelin Petrișor, a susținut în 13 și 14 februarie două conferințe publice intitulate "Coreea de Nord, nimic de invidiat", la invitația Centrului Cultural G. M. Zamfirescu. De asemenea, el și-a promovat cea mai recentă carte publicată în 2013, "Țara cu un singur gras". La conferințe, participanții au putut viziona și filmul documentar realizat de Adelin Petrișor și operatorul Cătălin Popescu, cu prilejul vizitei făcute în 2012 în cea mai închisă țară de pe glob. Jurnalistul a fost prezent și în studioul Informația TV unde a vorbit despre dictatura din Coreea de Nord, despre comunism și cultul personalității duse la paroxism.

PAGINA 2



Fără Aurel Popp nu ar fi existat Casa Memorială Ady Endre



Aurel Popp este, fără îndoială, artistul cel mai complex care a trăit și a muncit în Satu Mare. Cunoscut mai mult ca pictor, Aurel Popp a avut preocupări din cele mai diverse. S-a străduit să pună bazele unei școli de arte în perioada interbelică. A organizat expoziții în principalele orașe din Transilvania.

Însă unul dintre meritele sale, foarte puțin recunoscute, este acela de a fi pus bazele Muzeului de Artă din Satu Mare. Și-a donat creațiile, în depozitele Muzeului de Artă se află o

adevărată avere, reprezentată de operele sale. A lăsat orașului Satu Mare atelierul său. A făcut foarte mult pentru Satu Mare, dar recunoștința se lasă așteptată.

Atelierul său este într-o stare avansată de degradare. Într-o stare jalnică era și casa în care s-a născut poetul Ady Endre, prieten al pictorului român. Publicăm în acest număr un fragment de jurnal în care Aurel Popp descrie într-o manieră aparte starea în care a găsit casa poetului Ady Endre, înainte de a deveni casă memorială.

Așa cum reiese și din acest scurt fragment, fără efortul pictorului Aurel Popp, nu ar fi existat casa memorială Ady Endre. Gestul său merită toată recunoștința urmașilor, a iubitorilor de poezie și artă.

Anunțăm cu această ocazie că, din nefericire, casa în care a locuit pictorul nu are nici măcar o simplă placă. Casa există și este situată pe strada Petru Maior, numărul 11/B. Asupra acestui subiect vom reveni.

Continuare în pagina 3

EVENIMENT

Carmen Sylva "cea mai duioasă poetă a iubirei și a durerii"

18 februarie 1916, este ziua în care cea dintâi regină a României Elisabeta s-a stins din viață, fiind înmormântată în biserica mănăstirii Curtea de Argeș, alături de cel care i-a fost soț. Elisabeth Pauline Ottilie Luize zu Wied s-a născut la 29 decembrie 1843 la Neuwied în Germania. A moștenit de la tată, principele Hermann de Wied, un filozof de seamă a vremii, dragostea pentru știință și literatură, iar de la cea care i-a dat viață, principesa Maria de Nassau, o femeie de o rară energie, puterea de a suporta toate greutățile ce i le-a rezervat soarta. Un portret deosebit i-a fost conturat în anul 1913 de gazetarii revistei "Luca-fărul" în ediția specială care i-a fost dedicată la jubileul de 60 de ani. Mica principesă a avut o tinerețe tristă.

Doi frați i-au murit în intervale scurte, de boli grele. Asemenea începu să caute mângâiere și să umple golul sufletului prin studiu. Sub conducerea unui profesor își însuși limbile principale ajungând cea mai instruită principesă. În octombrie 1869 se căsătorește cu principele Carol de Hohenzollern noul Domn al Țării Românești, naște o fetiță cu numele de Maria (1870-1974) cea dintâi și cea din urmă, care însă moare la numai 4 anișori. Tinerețea tristă a fetei și durerea mamei au influențat și scrisul poetei Carmen Sylva. După războiul de Independență din 1877 și Tratatul de la Berlin semnat anul următor, în 1881 România a fost recunoscută ca regat. Astfel principele Carol și principesa Elisabeta au devenit primii regi ai României.

În timpul războiului din 1877, cea supranumită și "Mama răniților" a înființat servicii de ambulanță, spitale, a avut grijă ca răniții să aibă medicamente și îngrijire medicală. Regina Elisabeta s-a implicat în-deaproape în sprijinirea societăților filantropice sfătuind doamnele de înaltă societate să strângă fonduri în scop caritabil. Cum la acea vreme nu exista un sistem de caritate "Societatea Regina Elisabeta" fondată în 1893, a tratat fără să perceapă vreo taxă mai bine de 17.000 de bolnavi anual, distribuind medicamente gratuite și monitorizând starea familiilor nevoiașe. Pe de altă parte, regina Elisabeta a sprijinit artele, încurajând tinerii talentați să-și desăvârșească studiile prin intermediul unor burse speciale. Între artiștii încurajați de regină să-și urmeze visul și talentul aparte se află muzicianul George Enescu, poeta Elena Văcărescu, pictorul Nicolae Grigorescu sau poetul Vasile Alecsandri (1821-1890) care a scris și Imnul Regel și mai multe poezii regale, dar comuniștii nu l-au iertat scoțându-l din manualele școlare considerându-l un poet mediocru și fiu de moșier.

SAR Mihai
Secretar
Ag. Șef principal (R)
Mureșan Traian

Adelin Petrișor și-a lansat cartea la Satu Mare

Timp de două zile, jurnalistul Adelin Petrișor s-a aflat la Satu Mare. Cunoscutul corespondent de război, a susținut în 13 și 14 februarie două conferințe publice intitulate "Coreea de Nord, nimic de invidiat", la invitația Centrului Cultural G. M Zamfirescu.

De asemenea, el și-a promovat cea mai recentă carte publicată în 2013, "Țara cu un singur gras". La conferințe, participanții au putut viziona și filmul documentar realizat de Adelin Petrișor și operatorul Cătălin Popescu, cu prilejul vizitei făcute în 2012 în cea mai închisă țară de pe glob.

Jurnalistul a fost prezent și în studioul Informația TV unde a vorbit despre dictatura din Coreea de Nord, despre comunism și cultul personalității duse până la paroxism.

Corespondent de război

Adelin Petrișor este în prezent corespondent special al televiziunii publice. De-a lungul carierei a fost prezent în numeroase zone de conflict din Afganistan, Irak, Liban, Israel, Algeria, Egipt, Albania, Tunisia, Siria, etc. În 2003 a fost singurul corespondent român care a transmis din Bagdad, în 2006 a realizat un documentar despre Guantanamo, cea mai temută închisoare americană iar în primăvara lui 2012 a fost în Japonia la Fukushima, la un an de la triplul dezastru care a lovit această țară.

A intervievat în cariera sa o mulțime de personalități internaționale printre care Yasser Arafat, Ehud Barak, Benjamin Netanyahu, Valentino Rossi, ayatollahul Mohammad Fadlallah, Jaap de Hoop Scheffer.

A fost distins cu Marele Premiu APTR în 2003, Premiul pentru cel mai bun reportaj în 2007 și Premiul pentru documentar politic în 2009. În 2012 a participat la International Photography Awards (Los Angeles) cu cinci fotografii realizate în Coreea de Nord, fiind printre finaliștii la Marele Premiu „Discovery of the year” și adjudecându-și premiul la secțiunea „Editorial Non-Pro”. Docu-



Jurnalistul a fost prezent și în studioul Informația TV unde a vorbit despre dictatura din Coreea de Nord, despre comunism și cultul personalității duse până la paroxism

mentarul Coreea de Nord, nimic de invidiat a rulat la TIFF în 2012. În 2013 a fost ales în selecția oficială la Astra Film Festival Sibiu, unul dintre cele mai importante festivaluri de documentare din Europa de Est.

Sute de oameni au fost prezenți în cele două zile de conferințe

Un profesionist desăvârșit, modest și cu o mare dorință de a cunoaște oameni, Adelin Petrișor a reușit să îi stărnească pe sătmăreni să participe interactiv la o lecție de istorie contemporană. În cele două zile, sala Centrului Cultural

GM Zamfirescu a adunat peste 300 de participanți cu care ziaristul a avut un dialog deschis, răspunzând la toate întrebările care i-au fost puse. Nu de puține ori s-a aplaudat la scenă deschisă luările lui de poziție. Mai ales tinerii și elevii au apreciat felul direct, fără ocolișuri de a spune lucrurilor pe nume.

Adelin Petrișor le-a povestit celor prezenți la evenimente, cum a așteptat timp de șase ani să primească viza pentru Coreea de Nord, cum într-un regim totalitar al secolului XXI, mâncarea se găsea încă pe cartelă, cât de triști și cât temători sunt nord coreenii când trebuie să vorbească cu străinii.

Coreea de Nord - un lagăr

cât o țară

Din 1948, Coreea de Nord este condusă de Kim Ir Sen și descendenții acestuia cu o mână forte, ajutați de un aparat de opresiune și propagandă. 45 de milioane de oameni trăiesc la limita subzistenței cu 5 kilograme de cartofi și 1, 5 kilograme de carne de lună, în timp ce copiii lor se spune la școală că fondatorul țării, liderul absolut are puterea să oprească sau să aducă ploaia.

Între 1994-1998, această țară a trecut printr-o perioadă de foamete în care se presupune că au murit între 250 de mii de oameni până la 1, 5 milioane. Oricum regimul nu vrea să recunoască acest lucru, datele fiind doar estimări avansate de ONU sau de alte organizații nonguvernamentale internaționale. Și azi peste 3 milioane de nord-coreeni trăiesc datorită ajutoarelor de hrană trimise de China sau Japonia.

În 1971, Nicolae Ceaușescu face prima vizită oficială în această țară comunistă. Impresionat de primirea fastuoasă, de miile de oameni care l-au întâmpinat aplaudând zgomotos, preia modelul cultului personalității. "Dacă nu ar fi fost evenimentele din 1989, România ar fi avut mari șanse să fie azi în postura în care se află Coreea de Nord", a mai spus Adelin Petrișor. De aceea nu trebuie să uităm iar tână generație să afle despre toate derapajele care se petrec într-o dictatură.

Întrebat de participanții la cele două conferințe ce l-a impresionat cel mai mult în Coreea, Adelin Petrișor a răspuns că oamenii au fost cei care l-au impresionat, mai precis tristețea lor, lipsa de reacție, frica și teama de a se uita în ochii altora.

Cartea lui apărută la editura Polirom a fost cea mai vândută carte a unui autor român la Târgul de carte Gaudeamus, de la finele anului trecut și se menține în acest top. Volumul Țara cu un singur gras, cu o prefață semnată de Emil Hurezeanu, este disponibilă și în ediție digitală.

Adelin Petrișor nu este la prima apariție editorială, în 2010 a lansat la aceeași editură, "Războaiele mele" și albumul de fotografii Coreea de Nord, un lagăr cât o țară (2012).

V. Shibata

S-a stins steaua lui Vasile Ionici - cel ce dăruia lumină prin grafica sa

- In Memoriam -

Este suficient a puncta biografia artistică a unui oșan spre a-i dimensiona personalitatea de excepție... Vasile Ionici s-a născut în comuna Cămărzana în data de 29 aprilie 1934...

A absolvit patru clase elementare în satul natal, a făcut armata, apoi a urmat cursurile Școlii populare de artă din Satu Mare, secția pictură, clasa prof. Ion Popdan. A lucrat un timp la întreprinderea de prelucrare a lemnului din Satu Mare, locuind într-o colibă din curtea acesteia. (Îmi povestea odată cum directorul văzându-l în costum oșenesc l-a întrebat de ce umblă așa. Văsăi știa că directorul îmbrăcat

în costum nemțesc era codrean. I-a răspuns acestuia zâmbind: "Eu nu mi-am lepădat portul!"). După Școala populară, Văsăi a urcat treptele afirmării, prin așa-zisa "artă naivă", participând la expoziții naționale și internaționale dobândind valoroase distincții (La București i s-a dat, alături de diplomă, niște sculuri de pânză!?!).

A expus în saloane din București, Sibiu, Arad, Budapeste, India și Egipt, SUA, Canada cât și în țări afro-asiatice. Are lucrări în colecții și muzee de peste hotare...

L-am cunoscut pe acest oșan cu plete și cușmă, în clasa prof. Ion Popdan. De la Școala populară de artă din Satu Mare. Văsăi mi-a povestit (era foarte curios din fire): "Am ghinit după inundații la Satu

Mare să văd care e situația. Am văzut un afiș al Școlii populare de artă. M-am dus acolo. Am dat de dom' profesor care era de serviciu. Dom' profesor m-o-ntrebat: "Ce te mână...?". I-am răspuns: "Dragostea și inchipuirea!...". Apoi, de două ori pe săptămână, Văsăi venea la școală. Ca să facă economie de bani, uneori dormea pe o laviță într-o clasă... Familia s-a sa scandalizat (soția și soacra): Mă Văsăi: "Ai bolunzât? Ai dat în mintea pruncilor?! Umbli după potcoave de cai morți?!" Văsăi își urma cu tenacitate destinul... Odată l-am găsit în atelierul lui Ion Popdan. Răsfoia un album "Remnant". L-am întrebat: "Ce faci, Văsăi?" Văsăi a oftat: "Ia, mă mir să-mpacă culorile!..."

De câteva zile Văsăi se odihnește în

cimitirul din Cămărzana. S-a retras sub glia străbună, veghiat de prunii cei dătători de pălincă. (Cineva îmi povestise cândva faptul că o bătrână într-o dimineață de primăvară, deschizând ușa spre curte s-a luminat la față exclamând: "O-nflorit pălincă-n pruni?...")

Categoric pentru Văsăi există un loc în grădina Edenului, rezervat celor aleși... Văsăi ne-a lăsat o valoroasă moștenire artistică de care trebuie să fim mândri... Subsemnatul i-a realizat un album în trei ediții. În prefața acestuia, alături de interviul meu cu el, există aprecieri elogioase, ale unor specialiști în critica artei de sorginte naivă, precum Vasile Savonea, specialistul numărul unu în domeniu...

Ovidiu Suciu

Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru
Director editor - Ilie Sălceanu
Director revista
Poesis - George Vulturescu

Redactor șef
suplimentele - Adriana Zaharia
(Informația Zilei de Duminică,
Informația TV, Informația SF)

Redacția Satu Mare:

str. Mircea cel Bătrân nr. 15

Satu Mare, cod 440012

Telefon: 0261-767300

e-mail: redactiasm@informatia-zilei.ro

www.informatia-zilei.ro

Cu această primă ocazie solicit tuturor celor, care-mi aprobă ideea dacă au cunoștință de orice obiect sau scriere memorialistică legată de viața lui Ady Endre, să mă înștiințeze printr-o carte poștală, ca ea să poată fi cumpărată de secția de cultură.
(Adresa: Satu Mare, str. Jdanov nr. 11)

ISTORIE

Fără Aurel Popp nu ar fi existat Casa Memorială Ady Endre

(Urmare din pagina 1)

“Ne aflăm la primele case din satul lui Ady Endre. Pe dealul din stânga, numit și dealul Bence, stau casele construite de secui, care au ajuns aici din Ciuc, mânați de setea de pământ, și pe care Ady Lorinc i-a inițiat în regulile cultivării pământului din această zonă.

Numele satului Mecentiu (Er - Mindszent) (96) s-a născut după cum se spune în felul următor: în perioada invaziei “hoardelor turcești”, populația vechiului sat s-a refugiat în pădurile apropiate, de pe dealul Bence. Biserica catolică exista deja (azi este incendiată), iar lângă ea era școala maghiară de astăzi, care se presupune că în acea vreme funcționa ca și mănăstire de călugărițe, din care doar câteva aveau grijă de biserică. Când populația refugiată ieșea din păduri, pentru a merge la biserică spunea “elmegyunk a minszentekhez”, adică “Mergem la toți sfinții”. De aici ar fi denumirea de Er-mindszent (adică, toți sfinții Eriului).

Suntem în sat. După o scurtă odihnă ne-am îndreptat spre casa natală incendiată. Ne-a uluit tot ce am văzut... Hohotul de plâns îmi îneca vocea când l-am condus pe Gellert Sandor în casa arsă, în care s-a născut Ady Endre.

Cu capurile aplecate am ieșit din cameră... de parcă ne-ar fi căzut ceva pe cap... Pe toate le simțeam ca pe o imensă greutate. Parcă un pumn de fier îmi strângea sufletul, ochii mi se scaldau în lacrimi... Mă sufoca atmosfera apăsătoare.

“Treii case din chirpici au fost cauza incendiului, care aici a ars amintirile multor ani”

Am ieșit toți trei: Gellert Sandor, Katica - tovarășa fidelă a lui Mari neni (mama poetului) și eu. Stăteam în curtea acoperită de funingine, în acea curte îngustă, unde am zburdat atâta, iar mai târziu ne-au năpădit amintirile... împreună cu Kuncz Aladar, Szombati, Szabo și în cele din urmă cu Taberi Geza. Câți morți, cât de multe amintiri!...

Trei case din chirpici au fost cauza incendiului, care aici a ars amintirile multor ani. Amintirile casei natale, a grajdului din dosul ei, precum și a bucătăriei de vară, ridicată în fața grajdului. În primele două au ars amintirile bătrânului Ady și a celui tânăr, iar în ultima amintirile lui Mari neni... Între cele trei clădiri abia erau 5 - 6 metri distanță. Clădirile erau micuțe, nici chiar casa natală nu era mai lungă de 12 metri. Celelalte două arătau chiar mai scurte. Într-o curte micuță se gospodărea cel mai îndărătnic Ady Lorinc, încă de pe atunci de când nu avea decât două vâcuțe, cu care ara și mergea la pădure.

Multe ne-a mai povestit Katica, în timp ce ne întorceam din singura cameră rămasă, din casa natală, îndreptându-ne spre curte. Era dupămasă târziu, și ne-am luat rămas bun cu promisiunea că duminică ne vom întoarce...

Am căutat preotul reformat, vechiul nostru însoțitor pentru a ne conduce la mormântul lui Ady Lorinc și pentru a ne relatea și el despre împrejurările incendiului. Doream să ne facă cunoștință și cu oamenii care mai știau câte ceva despre viața lui Ady Lorinc. Căci, în cele

din urmă a ars cuibul lui Ady Lorinc și Maria, casa fericirii lor de tinerete... Din vorbă-n vorbă și din amintiri în amintiri, înaintam pe drumul ce ducea de la casa Ady spre cimitir.

Din casa nouă - Ady - curia, privește spre noi fereastra camerei lui Endre. Oglindirea ei parcă ar fi un crâmpel al privirii lui Ady, care ne însoțește mai departe...mai departe...

Preotul ne arată pe rând cimitirele așa cum le descria Ady Endre. Și suntem în fața mormântului lui Ady Lorinc... Lângă mormânt se ridică un stejar uriaș, ciuntit, la fel ca dudul de lângă casa natală... Crengile sale ciuntite și negre, freamătă în vântul rece, asemenea lui Iov din Biblie, de parcă cu brațele ridicate spre cer ar glăsuia, cu o voce răsunătoare și îndărătnică: “Dumnezeu să mă judece cu balanța adevărurilor sale, privind capătul strădaniilor mele...” Adevărul unei vieți nevinovate, cuvinte tari și pline de mândrie, dar astfel fusese Ady Lorinc!

Obosit de cele văzute și auzite, buimac, încercam să adorm, dar multele decepții îmi sfârșiau în minte, ca de altfel o serie de gânduri, asemenea fierului înroșit scufundat în apă.

Mă tot gândeam, frământându-mă, ce era de făcut?

Ce anume trebuia de încercat pentru ca această situație în care se aflau gospodăriile, fie cea veche, sau cea nouă, să înceteze? Căci au apărut dispoziții legale încă înainte de incendiu, conform cărora astfel de monumente trebuiau declarate de consiliile locale, înaintate secțiilor de cultură, pentru ca ele la rândul lor să dea socoteală despre buna întreținere a unor astfel de clădiri și obiective memoriale! Ce s-a întâmplat aici în această direcție? Ceea ce am aflat era mult prea puțin... Astfel de dispoziții au apărut în mai multe rânduri, încă din 1953, ele fiind valabile până și astăzi!

Deci guvernul s-a îngrijit și se îngrijește de salvarea monumentelor. Și conducătorii secțiilor de cultură au mai venit aici din când în când, raportând desigur condițiile incrimenitoare de aici, cu atât mai mult cu cât Ministerul culturii, după incendiu a repartizat 78.000 lei pentru reparațiile caselor. Desigur au fost aici și specialiști, deoarece pentru un singur incendiu oarecare nu se repartizează o astfel de sumă!?

Ce s-a întâmplat aici? S-a întâmplat că satul, fără nici o dragoste și pietate față de Ady Endre, contrar dispozițiilor, nu s-a îngrijit de respectarea lor, doar a pustiit și a ruinat...

Vai, de o mie de ori vai!

Cuvintele sale aspre se adevăresc în casa natală arsă, în obiectele pierdute ce-i păstrează memoria...! Nimănui nu-i este urgentă păstrarea amintirilor gospodăriilor Ady, Ady Lorinc, Pasztor Maria, Ady Endre și Lajos.

„Mereu ajungem prea târziu, Ni-i pasul trist și e pustiu Mereu ajungem prea târziu”
(Ady Endre „Cei ce ajung mereu târziu”, traducere de Paul Drumaru)

În cele din urmă, după atâta frământare, în sfârșit mi-am găsit liniștea în versurile lui Ady Endre „Magyar jakobinus dala” (cântecul iacobinului maghiar):
“Când ne vom strânge laolaltă, Maghiarii și nemaghiarii, dar frați! Când răsună-va glasul nostru? Al celor frinți și împilați.”
(Traducerea de Eugen Jebeleanu)



Aurel Popp: “Scopul meu final este acela de a salva de la piere gospodăriile Ady”

Da, așa trebuie să procedez și eu, astfel că situațiile de azi se vor termina, gospodăriile Ady vor avea o menire nouă, demnă de memoria lui Ady Endre... De mâine începând voi folosi fiecare moment, să arăt o imagine clară despre toate, aceluia cărora se adresează poezia lui Ady Endre.

Mă voi adresa celor mici și celor mari, dar și aceluia care se încălzesc la flacăra Acestora, în primul rând celor care împreună cu Ady Endre vegheau focul, a cărui căldură o simțim azi cu toții!...

“De un mare ajutor mi-a fost Kovacsne Szabo Katica, care cu atâta grijă veghea asupra obiectelor”

Șederea mea la Mecentiu de această dată am folosit-o numai pentru a face inventarul obiectelor ce aveau un caracter memorial, și nu a obiectelor lipsă înșirare de Katica, pentru a fi adunate pe parcurs.

De un mare ajutor mi-a fost Kovacsne Szabo Katica, care cu atâta grijă veghea asupra obiectelor, încât a scos din cotlonul cel mai ascuns acea cutiuță, în ce se păstra un pumn de pământ de pe mormântul lui Ady Endre, trimisă părinților îndurerați, care n-au putut fi prezenți la înmormântarea fiului lor, temuta lor mândrie...

Katica păstrează și acea eșarfă de logodnă, de Călata, pe care Bonca Berta i-a dăruit-o lui Ady Endre de logodna lor, după tradiție... Cu multă dragoste, dar cu intenția unui alt destin... Eșarfă era uzată de Timp, dar avea acea Putere enigmatică, care transformă obiectele în simbol, culorile și formele pălite cu timpul, frumos, în tăcere, parcă doreau să adevărească realitatea... Era găurită de uzură, trandafirii cândva roșii de la bordură s-

Cei 78.000 de lei virăți deja, ar opera aproape acele cheltuieli ce ar fi necesare pentru realizarea acestui proiect. Ca intendent al viitorului muzeu aş angaja o persoană care este conștientă de însemnătatea acestui loc de pelerinaj literar.

Anual - la o dată anume stabilită - ar trebui ținută aici o festivitate, ca o aducere aminte a personalității lui Ady Endre, pentru a conștientiza în opinia publică viața plină de sacrificii a poetului... În acest sens, voi prezenta un Memorandum celor două guverne, semnate de scriitori și artiști, de către cei ce prețuiesc poezia lui Ady Endre.

Szabone Kovacs Katica a dat deja o declarație prin care este dispusă să vândă casa natală, primită în cadou (de la mama poetului, n.t.) precum și obiectele aflate în proprietatea sa - în afara pământului arabil necesar traiului ei și a familiei sale. De asemenea tot o astfel de declarație am cerut - prin intermediul lui Dr. Földessy Gyula - și de la văduva lui Ady Lajos (fratele poetului, n.t.), iar când le voi primi și pe acestea, ambele declarații le voi anexa Memorandumului, pentru a susține și mai mult realizarea proiectului. Cu această primă ocazie solicit tuturor celor, care-mi aprobă ideea dacă au cunoștință de orice obiect sau scriere memorialistică legată de viața lui Ady Endre, să mă înștiințeze printr-o carte poștală, ca ea să poată fi cumpărată de secția de cultură. Nu este un lucru pripit, deoarece obiectele se uită repede, scrierile își pierd din însemnătate, mai ales în cazul aceluia, după cum am constatat și în satul natal, care nu cunosc valoarea lor literară și memorial; Ei și astăzi au uitat totul ce ar putea reconstitui viața lui Ady Endre pentru generațiile viitoare. (Adresa: Satu Mare, str. Jdanov nr. 11).

Sacrificiul ce-l cere memoria lui Ady Endre, nu este mare, dar, repet suntem în ultimul ceas de a salva obiectele memoriale, care deja au început să fie uitate. La Salonta, la muzeul Arany Janos, am văzut cum s-a păstrat numai un zid al casei natale, pentru că desigur restul nu s-a putut salva. La Mecentiu, în satul natal al lui Ady Endre, au fost luate obiecte din camera Lui și a lui Ady Lorinc, chiar de către aceia care au fost păzitorii acestora... în casa nouă chiar în camera lui Ady Endre se preconizează amenajarea unor birouri, de parcă în tot satul ar exista doar această încăpere, destinată acestui înalt scop... deși casele Ady se află la marginea satului, deci departe de restul satului!... Unde este aici buna intenție, unde este evlavia, unde este dragostea de care sufletul poetului era atât de dornic...?

Memoria lui Ady Endre trebuie salvată chiar de noi, care trăim astăzi, care retrăim realitatea prezicerilor sale și simțim avantajele lor. Este îngropat în Republica Populară Ungară, unde există un loc de aducere aminte. Și noi cei din Republica Populară Română trebuie să creăm un astfel de loc, chiar în satul său natal, unde mergând ca într-un pelerinaj să ne putem odihni sufletele, dacă ni se face dor de spiritul Lui... Da, trebuie să creăm locul de cinștire a memoriei Lui, pentru a ne putea dovedi în mod demn prețuirea, recunoștința noastră față de ideile sale, dragostea noastră veșnică, pe care și le dorea atât de mult sufletul său zbuciumat.”

Fragmente extrase din volumul Aurel Popp, La capătul unei vieți, apărut în anul 1999 la Editura Muzeului Județean Satu Mare

LITERATURĂ

Mihai Eminescu și-a petrecut mare parte din penultimul an de viață la Botoșani, în grija surorii sale Harieta Eminovici. Rămas fără bani, fără alte mijloace de trai, bolnav la pat, poetul nepereche trăia în anul 1887 într-o clădire cu două camere lângă Biserica "Sfântul Dumitru". Sora poetului abia se întreținea, așa că abia putea să plătească un om care să îl îngrijească și să îi ofere tratamentul necesar.

Cei mai celebri scriitori români au avut adesea probleme cu banii

Scriitorii români deveniți cunoscuți peste granițe sau doar în țara noastră au avut, de multe ori, vieți la fel de fascinante precum cărțile pe care le-au scris. Dramele lor nu au fost doar de natură emoțională. Și acum o sută de ani, problemele cu banii îi loveau, în același timp, și pe cei talentați, și pe cei mai puțin talentați.

Vă prezentăm în documentarul ce urmează câteva din poveștile fericite sau triste ale unor mari scriitori, unii demult intrați în legendă.

Eminescu a trăit din chetă

Mihai Eminescu și-a petrecut mare parte din penultimul an de viață la Botoșani, în grija surorii sale Harieta Eminovici. Rămas fără bani, fără alte mijloace de trai, bolnav la pat, poetul nepereche trăia în anul 1887 într-o clădire cu două camere lângă Biserica "Sfântul Dumitru". Sora poetului abia se întreținea, așa că abia putea să plătească un om care să îl îngrijească și să îi ofere tratamentul necesar. Rămasă fără bani, Harieta nu îl mai poate plăti nici pe argat, tocmai în preajma incendiului din iunie 1887, care a mistuit o mare parte din casele și dughenele Botoșaniului de sfârșit de secol XIX.

Poet prăbușit pe caldarâm

Boala și sărăcia sunt cuvintele prin care poate fi descrisă, pe scurt, a doua parte din viața a poetului buzoian Ion Nicolescu. A fost unul dintre textierii preferați de către marii folclști ai țării, versurile sale regăsindu-se în numeroase melodii din colecția Cenaclului „Flacăra”. Nicolescu a fost un poet excentric, „ciudat”, căruia o boală apăsătoare i-a alterat destinul încă din anii



Mihai Eminescu

tineretii. Traiul mizer, dezordonat, și-a pus din ce în ce mai adânc amprenta pe starea de sănătate a poetului, astfel că în februarie 2012 s-a prăbușit pe caldarâm, chiar lângă zidul liceului pe care îl absolvise.

Duiliu Zamfirescu, un elegant

Scriitorul, fiu de arendaș, era un bărbat extrem de elegant, care se îmbrăca după ultimul răcnet în materie de modă. Mama sa, Sultana Mincu, era sora arhitectului Ion Mincu și a fost cea care și-a pus amprenta asupra educației celor opt copii pe care i-a crescut. Licențiat în drept și inițiat în loja masonică, Duiliu Zamfirescu și-a început cariera ca magistrat, apoi a fost avocat și redactor la ziarul „România liberă”. A fost la vremea sa unul dintre cei mai importanți cronicari ai vieții mondene din București, postură care i-a atras și un renume de curtezan.



Ion Creangă

Rebreanu avea patru pogoane cu vie

Liviu Rebreanu, deși s-a confruntat în mai multe perioade ale vieții cu dificultăți financiare, a reușit să lase familiei o moșie care a și determinat un război între soția sa Fanny și familia sa din Prislop. Întrebat într-un interviu dacă e bogat, Liviu Rebreanu a răspuns: „Stau în casă cu chirie. Am patru pogoane cu vie la Valea Mare lângă Pitești. Desigur că biblioteca pe care o vezi valorează ceva”. Atât cărțile, cât și funcțiile pe care le-a ocupat, de la cea de director al Teatrului Național până la șefia Direcției Educației Poporului i-au asigurat lui Liviu Rebreanu un trai liniștit în a doua parte a vieții.

Ion Creangă vindea tutun

Neîntrecutul povestitor de la Humulești purta de grijă fraților săi mai



Nichita Stănescu

mici și unicului său fiu, Constantin. Bojdeuca din Țicău a fost trecută pe numele Tincai, femeia care i-a stat alături, fără a fi cununați, aproape două decenii. Așa cum descrie în „Amintiri din copilărie”, s-a căznit să deprindă „vecernia”, „ceaslovul”, „psaltirea” și „glasurile”, apoi latina și greaca veche, istoria universală și a românilor, dogmatica mai mult de dragul mamei sale. După ce a renunțat la preoție, a deschis un mic negoț cu tutun.

Risipitorul Nichita

Nichita Stănescu a cheltuit în timpul vieții o mică avere la întâlnirile cu prietenii, stropite din belșug cu alcool, sau pe obiecte de artă, de multe ori falsuri pe care le cumpăra din „delicatețe” pentru amicii săi. În ciuda unei percepții, aproape universale, că poezii sunt săraci, Nichita a fost un răsfățat al sorții și al timpurilor în care a trăit. Adulat

din timpul vieții și perceput ca o mare valoare națională, Nichita Stănescu a fost o vedetă a perioadei și a fost răsplătit financiar pe măsură. Cărțile publicate în timpul vieții aveau tiraje de neconceput astăzi și se epuizau în mâinile cititorilor, astfel că și drepturile de autor erau plătite substanțial.

Ștefan Agopian, unul dintre apropiații lui Nichita, a estimat că poetul cheltuia în jur de 10.000 de lei pe lună, o sumă uriașă, în condițiile în care un salariu obișnuit era în jur de 1.000 de lei. De asemenea, cifrele făcute publice recent de televiziunea de stat și radioul public, arată că, în ultimul an al vieții, în 1983, Nichita Stănescu a obținut din colaborările cu cele două instituții 50.000 de lei, un salariu mediu fiind de 2.600 de lei pe lună.

Caragiale s-a luptat pentru averea unei mătuși

Unul dintre cele mai controversate procese din istorie a avut loc după 1885. Marele dramaturg Ion Luca Caragiale, cunoscut drept un mare cheltuitor și mereu dator, a reușit să pună mâna pe o avere impresionantă. Mătușa lui Caragiale, Ecaterina Cardini (poreclită Mumuloaia), era nepoata unui negustor din Șcheii Brașovului. S-a căsătorit cu un italian bogat zis Momolo. Rudele mai apropiate ale Mumuloaiei, dar și soțul ei, au murit până în 1859. Femeia a mai trăit 20 de ani timp în care a strâns averi mari, aproape trei milioane de galbeni. Imediat după moartea femeii a început războiul pe avere. Au apărut fii și fiice ilegite, dar și escroci care cereau o parte din avere. Până în 1908 au avut loc 15 procese. În cele din urmă, Caragiale, apărut de Barbu Ștefănescu Delavrancea, a reușit să obțină o șesime din marea avere. În 1905 a moștenit și averea surorii tatălui său și s-a mutat la Berlin. **A consemnat V. A.**

Scriitori faimoși care au ales să-și pună capăt zilelor

Deși imaginea artistului torturat de proprii demoni a devenit destul de stereotipică, aproape arhetipală, ea are totuși fundamente pe care le regăsim în numeroase exemple de scriitori extrem de talentați care au suferit de boli mintale ce au contribuit la degenerarea lor emoțională treptată. O parte din dereglarea mintală generează capodopere, dar altă parte conduce la autodistrugere. Iată câțiva autori faimoși care fie au comis suicid, fie cel puțin au încercat.

Jack London. Autor al unor romane precum „The Call of the Wild” sau „White Fang”, Jack London era un personaj bizar, energic, înșesat cu idei socialiste. Când mama sa era însărcinată, a încercat să se sinucidă cu o supradoză de laudanum și trăgându-și un glonț în cap, care însă a deviat. London ajun-

ge să fie un pirat, un căutător de comori și un revoluționar, nu rareori susținând asasinatul politic sau genocidul, în funcție de moment. Se crede că era bipolar, iar deseori exagera cu alcoolul. Fire suicidală și el, este posibil să se fi omorât cu o supradoză de morfină.

Kurt Vonnegut. Poate cel mai bine cunoscut pentru romanul „Slaughterhouse-Five”, o satiră despre propriile experiențe din război, Kurt Vonnegut s-a născut probabil cu o sămânță de boală mintală. Mama sa s-a sinucis în 1944 cu somnifere. Vonnegut se considera un spirit umanist și neglija în bună măsură preceptele religioase. Scrierile sale conțin ceva din seva umoristică și întunecoasă a lui Mark Twain, pe care îl venera. Suferea de depresie și a încercat să se sinucidă în 1984.

Sylvia Plath. Plath suferea de o depresie teribilă, în timpul facultății a fost supusă terapiei electroconvulsive și cu insulină, încercând să se sinucidă. Multe dintre aceste experiențe le-a transformat în artă prin redactarea roma-

nului semi-autobiografic „The Bell Jar”. Încearcă iar să se sinucidă provocându-și un accident de mașină, părăsindu-și apoi și bărbatul după ce îl prinde înșelându-l. În cele din urmă reușește ce își propune, inhalând dioxid de carbon. Avea doar 30 de ani și lasă în urmă doi copii.

Edgar Allan Poe. Geniul torturat al macabrelui trăiește în viața sa dramă după dramă, incluzând moartea soției sale în floarea vârstei. Recurge la droguri și alcool, iar melancolia sa intensă, precum și obsesia morții, se întrevăd destul de clar în opera sa de un romanticism întunecat, în special în „The Raven”, o baladă a iubirii pierdute care îi aduce succes național. Încearcă să se sinucidă în 1848, când este găsit într-o stare de inconștiență într-o tavernă din Baltimore. Moare pe 7 octombrie 1849. Cauza morții rămâne și astăzi un mister, avansându-se teorii din cele mai diverse, cum ar fi de pildă rabia.

Virginia Woolf. Cea mai cunoscută carte a Virginiei Woolf este desigur

„Mrs. Dalloway”, un roman complex care se ocupă de teme precum instabilitatea mintală, homosexualitatea, existența însăși. Autoarea suferă mai multe căderi nervoase, fiind internată pentru scurt timp în 1904, după moartea tatălui său. Mai târziu afirmă că a fost abuzată de frații ei vitregi, ceea ce în mod sigur a contribuit la agravarea stării sale psihologice. Cel de-al doilea război mondial îi amplifică durerea – Londra ei dragă este distrusă de germani. Pe 28 martie 1941 se înecă în râul Ouse, umplându-și buzunarele cu pietre. Corpul ei este găsit abia după o lună. Soțului îi lasă o scrisoare de adio emoționantă.

Raymond Chandler. Este părintele lui Philip Marlowe, detectivul perspicace și dinamic interpretat de Humphrey Bogart în „The Big Sleep”. Nu publică nimic până la vârsta de 50 de ani. Era un om dependent de alcool, destul de irascibil, cu tendințe depresive accentuate. Când soția sa, cu 18 ani mai mare ca el, moare în 1954, intră într-o

criză serioasă, încercând să se sinucidă în 1955. Proza sa curajoasă, minimalistă, câștigă mult admirație postumă, adică după 1959.

Ernest Hemingway. În spatele apariției rigide a autorului capodoperelor „The Old Man and the Sea” și „For Whom the Bell Tolls” se ascund suferințe psihologice acute. În retrospectivă, psihologii sunt de părere că avea o tulburare bipolară, cu schimbări temperamentale bruște și episoade maniacale. Se poate să fi avut și leziuni cerebrale, din cauza conflictelor violente la care a luat parte. Cert este că suferea de hemocromatoză, o boală genetică gravă care implică depunerea excesivă de fier în organism și efectele devastatoare ale acesteia. În anii '50 sănătatea sa se degradează rapid, iar în 1960 își pierde orice speranță. Terapia electroconvulsivă eșuează. Se împușcă în 1961. Suicidul era destul de comun în familia lui Hemingway – apelasă la el tatăl său, sora sa Ursula, fratele său Leicester și nepoata, Mariel.

Nu trebuie neapărat să știți să înotați pentru a vă înscrie la cursurile de gimnastică acvatică pentru gravide, deoarece apa din piscinele unde se țin acestea au o adâncime de 1,4-1,5 metri. Condiția de bază însă este ca gravida să fi trecut de săptămâna a 16-a de sarcină și să aibă acordul medicului care o supravezează.

SĂNĂTATE

Cursurile de gimnastică acvatică ușurează nașterea

Din luna martie 2014 încep înscrierile pentru cursul de gimnastică acvatică pentru gravide. Vestea că au rămas însărcinate e urmată de o mare teamă pentru multe viitoare mămici. Acestea se gândesc cu groază la durerile nașterii, mai ales dacă au cunoștințe care le-au speriat cu povești despre un travaliu lung și greu de suportat.

De aceea, e bine de știut că gimnastica acvatică ajută foarte mult, mai ales în ultimul trimestru de sarcină, când mișcările încep să devină din ce în ce mai greoaie. În plus, femeile însărcinate care fac gimnastică în apă vor avea o naștere mai ușoară.

Nu e obligatoriu să știți să înotați

Nu trebuie neapărat să știți să înotați pentru a vă înscrie la cursurile de gimnastică acvatică pentru gravide, deoarece apa din piscinele unde se țin acestea au o adâncime de 1,4-1,5 metri. Condiția de bază însă este ca gravida să fi trecut de săptămâna a 16-a de sarcină și să aibă acordul medicului care o supravezează.

Detensionează și relaxează

Cursurile de gimnastică acvatică pentru femeile însărcinate au foarte multe avantaje: înotul îmbunătățește atât circulația sângină și limfatică, dar și respirația, care contează foarte mult în timpul nașterii. De asemenea,



Înotul îmbunătățește atât circulația sângină și limfatică, dar și respirația, care contează foarte mult în timpul nașterii

exercițiile în apă reduc edemele și tensiunea articulațiilor și, în același timp, reglează digestia. Foarte importantă este și relaxarea din timpul ședințelor, datorită atmosferei extrem de liniștitoare. Dincolo de beneficiile mișcării în apă, trebuie menționată și «starea de bine» pe care gravidele o simt după practicarea programului de gimnastică

acvatică. Apa micșorează durata travaliului După cum se știe, în cazul unei nașteri active, unul dintre cele mai importante elemente de care e bine să se țină cont este forța de gravitație. Atunci când femeia gravidă intră în apă este redus efectul forței de gravitație, astfel încât ea poate pluti, mișcându-se,

schimbându-și poziția sau relaxându-se extrem de ușor.

Beneficiile gimnasticii acvatice pentru bebeluși

Școala Mamei în colaborare cu Aqua-BB Gym&Spa vă așteaptă tot din luna martie la cursurile de gimnastică

acvatică pentru bebeluși. Cursurile se adresează copiilor cu vârsta cuprinsă între 4 luni și 3 ani. Cursurile se vor desfășura la o piscină special amenajată pentru bebeluși, într-un ambient modern, plăcut și intim. Dezinfecția apei se realizează cu oxigen activ și lămpi UV de mare putere, fără clor, deci nu sunt afectate pielea, ochii și sistemul respirator al bebelușilor.

Beneficiile gimnasticii acvatice pentru bebeluși sunt:

- o dezvoltare fizică armonioasă
- își dezvoltă încrederea în sine
- este un ajutor în procesul de hrănire a bebelușului
- reglează programul de somn
- îmbunătățește respirația
- îmbunătățește circulația
- contribuie la dezvoltarea mușchilor și a oaselor
- creează legături afective.

Principiile de bază ale programului, care au ca obiectiv dezvoltarea și transformarea reflexelor naturale de natație ale bebelușului în mișcări conștiente sunt următoarele:

- Mimetismul: prin implicarea și participarea directă a unuia dintre părinți în timpul sesiunilor acvatice, bebelușul își dezvoltă abilitățile kinetice preluând mimetic mișcări de la părintele său.
- Repetiția exercițiilor de bază - sesiunile acvatice repetitive asigură prin programul de gimnastică în apă dezvoltarea capacităților de plutire, înot și scufundare ale bebelușului
- Joaca spontană în apă
- Relaxarea

Informații la numărul de telefon 0745 021 266 sau scrieți un e-mail la adresa cosmapaula@scoala-mamelor.ro

Combateți hipertensiunea arterială cu mijloace naturale

Hipertensiunea arterială, denumită și «ucigașul tăcut» este o boală care afectează o parte semnificativă a populației adulte a lumii.

Statisticile arată că o persoană din trei este hipertensivă. Unii dintre bolnavi nici nu conștientizează acest lucru datorită lipsei simptomelor.

Soluția convențională este utilizarea medicamentelor care conțin substanțe care sunt dăunătoare organismului și pot genera boli grave.

Alternativa este consumul de alimente și plante care scad în mod natural hipertensiunea arterială, fără să provoace efecte secundare nocive.

Remedii rapide

Migdalele crude sunt bogate în grăsimi nesaturate benefice organismului. Scad nivelul colesterolului din sânge și contribuie la scăderea valorilor ridicate ale tensiunii arteriale. Consumul zilnic a 25-30 grame de migdale determină scăderea importantă a tensiunii. Combinate cu nucile, migdalele devin o armă redutabilă pentru pro-



Ardeii iute este un vasodilatator puternic care îmbunătățește circulația sângină. Scade în mod natural tensiunea arterială crescută prin accelerarea vitezei circulației sângelui

tecția inimii.

Ardeii iute este un vasodilatator puternic care îmbunătățește circulația sângină. Scade în mod natural tensiunea arterială crescută prin accelerarea vitezei circulației sângelui.

Boabele de cacao sunt bogate în flavonoizi care favorizează circulația sângelui. Conform ultimelor cercetări, acești flavonoizi sunt responsabili de scăderea riscului apariției accidentului vascular cerebral. De asemenea, bo-

bele de cacao conțin substanțe nutritive antiinflamatoare care reglează nivelul hormonului de stres și echilibrează valorile tensiunii arteriale.

Turmericul (curcuma) este cunoscut ca un antiinflamator general al organismului. Prin reducerea inflamației, turmericul ajută la îmbunătățirea funcției cardiovasculare și la menținerea unui flux sanguin sănătos. Folosit împreună cu piperul negru ajută la relaxarea vaselor de sânge.

Usturoiul este un medicament natural puternic care contribuie la scăderea colesterolului și a hipertensiunii arteriale indiferent dacă este consumat în stare naturală sau sub formă de supliment alimentar.

Bananele sunt bogate în potasiu, un element chimic important pentru sănătatea inimii și scăderea riscului apariției atacului vascular cerebral. Cu ajutorul potasiului, rinichii filtrează mai mult sodiu, vasele de sânge se relaxează, iar circulația sângină devine normală.

Plante medicinale utile

Talpa găștii este o plantă cu efect calmant și se recomandă mai ales în

cazul hipertensiunii care survine pe un fond de iritabilitate, mânie, încordare. Este utilă alături de păducel în hipertensiunea instalată la menopauză.

Păducelul este cea mai cunoscută plantă pentru sănătatea inimii. Scade valorile tensiunii arteriale crescute prin dilatarea vaselor coronare și a vaselor de sânge și de asemenea, întărește mușchiul inimii. Nu este toxic, nu dă efecte secundare nedorite chiar utilizat pe perioade lungi. În prezent, păducelul este acceptat de medicii cardiologi în tratamentul hipertensiunii arteriale.

Valeriana este o plantă cu efect sedativ și se recomandă persoanelor care fac hipertensiune pe fondul unor stări de nervozitate și neliniște și care au adesea palpitații, crize de sufocare sau dureri abdominale. Roinița este un bun calmant, antidepresiv și ajută la eliminarea stărilor de iritabilitate și frustrare care întrețin sau pot declanșa puseele de hipertensiune.

Traista ciobanului este recomandată în hipertensiunea însoțită de epistaxis și cea apărută la menopauză, această plantă având și calitatea de a opri hemoragiile.

Ing. chimist Mircea Georgescu
Tel. 0721202752

REȚETE

Fasolea boabe, este recomandată pentru bogăția de nutrienți conținuți, fiind plină de fibre. Ea conține cea mai mare cantitate de fibre dintre toate legumele. Ajută și la reducerea nivelului colesterolului și a riscurilor de boli cardiace. Fibrele din fasole promovează sănătatea tractului digestiv și pot reduce unele tipuri de cancer.

Fasolea boabe ajută la reducerea colesterolului și a riscurilor de boli cardiace (II)



Fasolea boabe, este recomandată pentru bogăția de nutrienți conținuți, fiind plină de fibre. Ea conține cea mai mare cantitate de fibre dintre toate legumele. Ajută și la reducerea nivelului colesterolului și a riscurilor de boli cardiace.

Fibrele din fasole promovează sănătatea tractului digestiv și pot reduce unele tipuri de cancer. Prin mineralele conținute, joacă un rol important în sănătatea oaselor. Fasolea este o legumă, dar conține proteine valoroase, adesea asociate cu cele din carne. Acest lucru face din ele o alternativă la carne pentru vegetarieni sau pentru cei care vor să limiteze aportul de produse de origine animală.

Proprietăți terapeutice

Proprietăți terapeutice ale boabelor de fasole: diuretic, puternic depurativ - ajută la eliminarea unor substanțe toxice din organism, adjuvant în tratamentul diabetului, antiseptic renal, antiinflamator, emolient, remineralizant, antidiabetic datorită amino-acizilor și argininei în special, fasolea calmează mâncărimea de piele, tonic cardiac, înlătură apa în exces din organism. Repară sistemul nervos, tonifică ficatul și pancreasul.

Fasolea uscată are efecte benefice în boli precum: edeme renale, acnee (coșuri pe față, piept și spate), diabet zaharat, cistite, reumatism.

Iată câteva recomandări: persoanele care au acnee se vor folosi păstăile verzi; în afecțiunile oculare și interne se vor consuma păstăile uscate și semințele; pentru arsuri, eczeme, peeling, erizipel se folosesc semințele; mugurii de fasole sunt foarte buni sub formă de tinctură deoarece are efecte foarte bune în cazul bolilor cardiace; fasolea este un bun adjuvant în tratamentul diabetului.

Ceaiurile dietetice și antireumatice au în componență teci de fasole sub formă de tinctură.

Decoctul de fasole se realizează din 3 linguri de teci mărunțite care se pun în 750 de ml de apă rece; acestea se vor fierbe timp de 20 de minute; acest decoct se bea în 3 reprize în decursul unei zile. Dacă aveți diabet se bea neîndulcit.

Alte leacuri din fasole și teci

Boabele de fasole se foloseau ca leac contra bubelor dulci și peelingului. Se luau boabe de fasole albă și tot atâtea semințe de cânepă, se ardeau la foc, se pisau bine, se amestecau cu frunze de mentă uscate și sfărâmate, se puneau și plămădeau cu smântână, apoi se ungeau bucele cu ea, de mai multe ori.

Pe arsuri se puneau boabe de fasole pestriță, pisate cu boabe de porumb, iar pe cele de la degerături, boabe de fasole albă fierde și frecate. Se mai făcea legături pentru dureri de cap și scurgeri de sânge.

Boabele de fasole albă, fierde cu 2-3 rânduri de pătrunjel și o mână de făină de secară, până se făcea aluat, se puneau pe pânțe, pentru calmarea durerilor după naștere. Se mai făcea ceai din tulpini florifere când avea bolnavul friguri, în dureri de rinichi.

Text selectat și prelucrat de Coriolan A.

Ciorbă de perișoare cu ciuperci



Aveți nevoie:

500 g zarzavaturi (pătrunjel, morcovi, gulie, țelină), o ceapă, 3-400 g ciuperci pleurotus (se poate și altfel de ciuperci, dar în acest caz perișoarele vor avea o culoare maronie), un pahar de orez cu boabe rotunde, 3 ouă, circa 30-40 ml ulei, sare, piper, boia de ardei, bază pentru mâncăruri (dacă se poate, delicat de casă).

Mod de preparare: Ceapa mărunțită sau răzuită se căleşte în ulei, se adaugă zarzavaturile feliate și se călesc puțin și acestea. Când toate s-au călit se adaugă o linguriță mică de boia de ardei, apoi se stinge cu circa 2,5 - 3 l de

apă. Ciupercile tocate se amestecă cu orezul și cu ouăle, se condimentează cu sare și piper alb măcinat, apoi se formează ghemulețe. La modelarea acestora trebuie să se țină cont de faptul că perișoarele aproape că își vor dubla volumul. Când supă dă bine în clocot se adaugă perișoarele, se condimentează și zeama și se fierbe circa 15-20 minute, până când toate ingredientele se vor înmuia. Se servește caldă, presărată cu pătrunjel verde, cu ardei iute proaspăt sau murat, eventual cu adaos de smântână, sau dacă vreți să fie de post, cu smântână vegetală.

Șuncă șvăbească



Aveți nevoie:

O pulpă de porc, sau chiar toate părțile porcului ce dorim să punem la afumat (slănină, carne, costiță, oase, bucăți de șoric), sare dură, neiodată, o căpățână de usturoi calculat la 12-15 kg de carne, o lingură plină de boia de ardei dulce calculat la aceeași cantitate, rumeguș de stejar sau fag pentru afumat.

Mod de preparare: Șunca se modelează cât mai aspectuos și se unge gros cu sare, în special la capetele cu oase, acestea fiind foarte sensibile. La fel se procedează și cu celelalte bucăți pe care dorim să le afumăm, dar se poate prepara și o singură pulpă, sau chiar și o bucată de carne. Dacă vreți să scoateți carnea mai repede de 4 săptămâni de la sare, va trebui neapărat să dezosați. Timpul ideal este de 6 săptămâni. Carnea sărată se pu-

ne într-un vas nemetalic și se lasă într-un loc cât mai răcoros și aerisit, acoperit cu un prosop de bucătărie. O dată pe săptămână se întoarce, iar dacă mai e nevoie, se mai sarează. După trei săptămâni, din usturoiul pisat și boia de ardei se face o pastă, cu care se unge carnea și se pune înapoi în saramura ce s-a format, în care va mai sta încă 3 săptămâni, întoarsă tot așa, săptămânal. Nu se folosește niciun conservant chimic! După 6 săptămâni se scoate din saramură, se lasă 2-3 zile atârnat, să se usuce puțin, apoi se pune la afumat, timp de 4-5 zile. Dacă șunca a fost suficient de bine sărată, se poate păstra chiar și un an fără frigider.

Cartofi în coajă cu cașcaval și bacon



Aveți nevoie:

8 bucăți de cartofi de mărime aproximativ egale, 150 g de cașcaval cu textură foarte tare, un ou, o lingură de smântână, cât mai uscat, 100 g de bacon afumat feliat foarte subțire, ulei, sare, piper alb măcinat.

Mod de preparare: Cartofii se spală bine, se șterg și se ung cu sare, apoi se așează pe o tavă captușită cu hârtie de copt. Se acoperă, fie cu folie de aluminiu, fie cu hârtie de copt și se dă la cuptor, la circa 180 grade C. După o jumătate de oră se descoperă și se mai lasă să se coacă, până când coaja începe să se rumenească. Între timp cașcavalul

se răzuiește, fiecare separat. Cel neafumat se amestecă bine cu oul și cu smântâna, apoi se condimentează după gust și se mai amestecă puțin, până la omogenizare. Baconul se taie în fâșii de circa 1 cm și se prăjește puțin în ulei fierbinte. Se scot cartofii de la cuptor, se taie în jumătăți, se mai pot și scobi puțin, iar pe fiecare jumătate se așează câte o lingură din amestecul preparat anterior. Se dă din nou circa 5 minute la cuptor, apoi se presară cu cașcavalul afumat și cu baconul prăjit și se mai coace la cuptor până când suprafața se rumenește.

Tort de clătite cu nuci



Aveți nevoie:

200 g făină albă, 2 ouă, 500 ml lapte dulce, 400 g miez de nucă măcinat fin, 200 g biscuiți menajeri măcinați, 100 g unt, 6 liguri de zahăr, 2-3 plicuri de zahăr vanilat, ciocolată răzuită, zahăr pudră vanilat, frișcă sau alte delicatose pentru ornat.

Mod de preparare: Din făină, ouă, 250 ml lapte, 2 linguri de zahăr, 1 plic de zahăr vanilat, puțină sare și apă rece se prepară un aluat mai gros de clătite. Într-o tigaie se prăjesc 8-12 bucăți de clătite mai grosuțe. Nucile măcinate mărunt se amestecă cu zahărul rămas și se fierb în lapte. După ce se ia de pe

foc se adaugă biscuiții măcinați și 1-2 pliculețe de zahăr vanilat, se lasă să se răcească amestecând, apoi se adaugă untul bătut spumă în prealabil (la temperatura camerei) și se amestecă până la omogenizare completă. Prima clătită se unge subțire cu această cremă, se așează următoarea, și tot așa, până când le consumați pe toate. Deasupra sa se poate turna ciocolată, glazură, ciocolată răzuită, zahăr pudră, gem de caise, sau se poate orna cu frișcă, jeleuri, bucăți de nucă ori fructe proaspete.

Oamenii din preistorie utilizau încălțăminte pentru drumurile lungi pe care le parcurgeau în căutare de hrană. Modul în care își confecționau pantofii era unul ingenios. Utilizau pielea de la animale, pe care o tăbăceau cu ajutorul pietrelor. Modelul era unul simplu, se utiliza un oval din piele de dimensiunea tălpii, cu marginile ridicate, legate cu fâșii din piele, iar călcâiul era acoperit de legături împletite din fire de iarbă.

Maria Antoaneta ținea un servitor pentru cele 500 perechi de pantofi ale sale

În Grecia antică fiecare categorie socială avea semne distinctive ale pantofilor cum ar fi înălțimea tălpii sau culoarea

Deși astăzi piața ne oferă o gamă diversificată în materie de pantofi, nu a fost mereu așa. Indiferent că ne dorim o pereche mai sport, una elegantă, cu toc sau fără, magazinele sunt pline de modele pentru fiecare stil. Să vedem care a fost drumul pantofilor de-a lungul istoriei.

Din informațiile colectate de către cercetători, oamenii din preistorie utilizau încălțăminte pentru drumurile lungi pe care le parcurgeau în căutare de hrană. Modul în care își confecționau pantofii era unul ingenios. Utilizau pielea de la animale, pe care o tăbăceau cu ajutorul pietrelor. Modelul era unul simplu, se utiliza un oval din piele de dimensiunea tălpii, cu marginile ridicate, legate cu fâșii din piele, iar călcâiul era acoperit de legături împletite din fire de iarbă. În sezonul rece, tălpii din piele i se atașa o bucată de blană legată de picior cu același gen de împletitură.

Antichitate

În Grecia antică fiecare categorie socială avea semne distinctive a pantofilor cum ar înălțimea tălpii sau culoarea, fiind purtate în funcție de specificul activităților zilnice. Grecii au fost cei care au adaptat pantofii pe forma piciorului. Încălțăminte femeilor era foarte accesibilă și deseori chiar elegantă. În Imperiul Roman, senatorii purtau încălțăminte albă, senatorii aveau pantofi de culoare maro, iar soldații purtau ghetete scurte cu degetele descoperite.

Asia

Încălțăminte tradițională japoneză



Se spune că slăbiciunea Mariei Antoaneta pentru modă ar fi falimentat Franța

are diferite modele, dintre care cea mai populară este "Geta". Talpa pantofilor din lemn este sprijinită de două șipci orizontale din același material. Șipcile sunt de diferite înălțimi, pot avea între 4-5 centimetri, până la 10 centimetri folosiți pe

timp de ploaie. Șnurul pantofilor este de obicei negru la bărbați și roșu la femei.

Egiptul Antic

Poate nu știți, dar pantofii cu toc provin din Egiptul Antic, fiind purtați atât de către femei, cât și de către bărbați, însă doar la ceremonii. Sandalele impuneau statutul social. Slavii purtau sandale din frunze de palmier, iar cetățenii obișnuiți din papirus împletit.

Curiozități

Slăbiciunea femeilor față de pantofi datează dintotdeauna. Maria Antoaneta avea aproape 500 de perechi de pantofi și chiar a angajat special un slujitor, care să se ocupe de îngrijirea acestora.

Cel mai mare pantof din lume are mărimea 753 și a fost confecționat de meșteri filipinezi. Aceștia au lucrat 77 de zile pentru a-i finisa, iar dacă acest număr ar exista, ar fi pentru un picior de 5,50 m lungime și 2,25 m lungime.

Primul pantof din lemn provine din Olanda, unde fiind multă apă, oamenii au căutat o pereche de pantofi care să nu le umezească picioarele în timpul muncii pe câmp. Aceștia au fost denumiți "Klompfen" și sunt confecționați dintr-o singură bucată de lemn.

Astăzi

În zilele noastre diversitatea face posibilă satisfacerea oricărei nevoi. Culoarea și forma nu mai sunt criterii de diferențiere a categoriilor sociale, acestea fiind înlocuite de brand-uri și de calitate. Pantofii spun multe despre personalitatea purtătorului, păcat însă, că în crearea unei ținute, nu se acordă prea multă atenție acestui detaliu.

Denisa Terțan

Cum ne alegem corect cerceii?

Cu toții ne lovim de momente în care ținuta noastră trebuie să fie impecabilă. În alegerea hainelor mai primim câte un sfat din partea prietenilor sau răsfoim paginile de modă. Mai greu este însă când vine vorba despre alegerea accesoriilor potrivite. Este important să alegi bijuteriile care te fletează și care se potrivesc personalității tale.



Acest lucru se poate face foarte ușor, trebuie să îți cont de trăsăturile feței tale. Există o serie de repere de care să ții cont când intri într-un magazin de bijuterii.

Dacă ai fața rotundă

Cerceii lungi, subțiri îți vor pune trăsăturile în evidență și-ți vor lungi fața. Un alt model pentru care poți opta sunt cerceii rectangulari, pătrați, în general modelele cu unghiuri drepte. Important este să acorzi atenție la lungimea cerceilor, nu la lățimea lor. Dacă ești mai corpolentă și ai gâtul scurt, atunci ți se potrivesc de minune cerceii cu sistem de închidere direct pe lobul urechii, dar ai grijă ca modelul ales să fie neapărat lunguieț, nu rotund sau lat. Persoanele cu fața rotundă trebuie să evite cerceii mici cu șurub, modele mari și rotunde.

Dacă ai fața pătrată

Cel mai bine ți se potrivesc cerceii cu linii delicate sau curbate. Modelele rotunde, în formă de lacrimă sau de floare cu petale rotunjite, funcționează de minune deoarece îți îndulcesc liniile feței. La fel se întâmplă și dacă porți cerceii în formă de cerc, alungiți sau ovali. Cerceii cu unghiuri ascuțite sau cu formă de pătrat, vor accentua și mai mult maxilarul și sunt interzise. Nu te apropia nici de modele alungite, care atârnă spre baza gâtului, deoarece vor scoate în evidență defectele feței.

Dacă ai fața ovală

Persoanele cu această formă a feței trebuie să se simtă norocoase, căci ele pot purta aproape orice model. Celor cu fața ovală li se potrivesc cerceii rotunzi, lungi, cerceii în formă geometrică sau o pereche finuță de cerceleși cu șurub.

Dacă ai fața în formă de inimă

Acest tip de figură este încadrată cel mai bine de cerceii în formă piramidală, mai lați la bază, pentru a adăuga mai mult volum în partea de jos a feței. Cerceii tip candelabru, ovali, sau cei în formă de lacrimă îți vor face fruntea să pară mai îngustă, și bărbia mai lată. Modele care nu te vor flata sunt cerceii cu formă de inimă sau cei tip butoni.

Denisa Terțan



Denisa Terțan

În istorie batista făcea diferența între clasele sociale

Orice sacou ai achiziționa, fie elegant sau sport, toate au buzunare, însă un lucru este clar, motivul pentru care sunt puse acolo este unul decorativ. Este important să menționăm încă de la început, că nu trebuie să faceți confuzia între batista de buzunar și cea de suflat nasul, deoarece nu este vorba despre același lucru.

Materialele din care sunt confecționate batistele sunt: mătase, bumbac, in și cașmir. În materie de modele cele mai cunoscute sunt: cele simple, într-o singură nuanță, cu buline, cu dungă, în carouri, iar poate cele mai interesante sunt cele cu forma rotundă, deoarece când sunt așezate în buzunar arată ca o floare.

Istorie

În istorie batista făcea diferența între clasele sociale, fiind făcute din fibre de aur și argint și având broderii de lux. Se spune că regele Richard al II-lea al Angliei, care a domnit între 1377-1399 ar fi inventat batista de buzunar. Totuși dacă mergem și mai mult în istorie, în Roma Antică, actorii foloseau batistele



Se spune că regele Richard al II-lea al Angliei, care a domnit între 1377-1399 ar fi inventat batista de buzunar

atunci când jucau în comedii sau satire, iar publicul flutura batistele în timpul jocurilor menite să distreze societatea.

Ponturi

Din punct de vedere al posibilității de aranjare îți recomandăm batistele care au dimensiuni între 25x25 sau 40x40 cm. Pentru o ținută casual alege un model cu o paletă de culori desprinsă dintr-un Picasso sau cu o textură cu adevărat deosebită. La unele ocazii mai speciale se pot asorta două batiste, însă nu este cazul, dacă ai un stil mai minimalist. Batista se asortează cu orice altceva, în afară de cravată. Se poate asorta cu brățara ceasului sau cu orice altă culoare prezentă în ținută. Dacă sacoul este sport alege o batistă cu imprimeu, la fel și în cazul jachetei din denim. La sacourile formale este bine să optezi pentru o singură nuanță.

Batista de buzunar este un mijloc universal de exprimare a stilului personal. Chiar dacă nu porți cravată la cămașă, nu renunța la batista de buzunar. Este acel deget de sare și piper, atât cât trebuie, mai ales că sunt multe soluții de asortare a batistei.

Denisa Terțan

DIETĂ

Indiferent că preferi un smoothie (legume și fructe pasate cu un blender și diluate puțin cu apă sau suc), un suc sau pireu de fructe, vei opta pentru un blender sau un storcător de fructe, însă diferența stă în conținut. Un smoothie conține fructe și legume întregi, dar pulverizate.

Regimul Slow Food - apărarea dreptului la gust

Se încearcă readucerea pe mesele noastre a alimentelor tradiționale

Trăim într-o societate grăbită iar timpul liber a devenit cel mai prețios lucru pentru noi. Am început să uităm că avem familie, prieteni, dar mai ales că trebuie să ne odihnim. Măncăm haotic, deși suntem conștienți că sănătatea noastră și forma fizică depind de o alimentație corectă. Astfel nu este de mirare că apar problemele de sănătate pe care le aduce masa corporală excesivă și obezitatea.

Este vorba despre o organizație non-profit internațională, înființată în Italia, în 1986. Preocupările de bază sunt protecția și susținerea micilor producători regionali de alimente. A apărut ca o opoziție la popularitatea localurilor care servesc mâncare rapidă și fără noimă. Promovează un stil de viață ecologic, iar în acest sens încearcă să readucă pe mesele noastre alimente tradiționale, mai bine zis gustul alimentelor din copilărie. Simbolul este melcul, fiind lentă, care are menirea de a atrage atenția asupra efectelor nefaste pe care le aduce viața trăită în viteză și pentru a demonstra că încetinind avem doar de câștigat.

Alimentația de tip Slow Food are un grad de prelucrare foarte redus și încearcă să evite tehnologiile avansate de producție a alimentelor. Metodele de conservare a alimentelor sunt speciale, presupun nefolosirea de adaosuri sintetice, astfel încât produsele să aibe într-adevăr valori nutritive și un risc redus de alergii. Toate materiile prime folosite la producție trebuie să fie naturale, iar metodele de prelucrare includ: afumarea tradițională, înăbușirea, marinarea, coacerea sau stoarcerea.

Dieta sănătoasă

A trăi mai lent poate fi o calitate. O pregătire mai minuțioasă și un gust mai bun se pierd când ne grăbim. Un exemplu foarte clar ar fi coacerea lentă a vinurilor,



astfel se îmbunătățesc valorile la nivel de gust. Același lucru se întâmplă și în cazul alimentelor cum ar fi brânza sau unele tipuri de carne. Produsele alimentare care cu un grad mare de prelucrare au un conținut foarte mare de acizi grași și de zahăr. Produsele fast-food mâncate pe fugă în combinație cu un stil de viață sedentar garantează riscul de obezitate dar și de alte afecțiuni.

Dacă v-am atras atenția, trebuie să mai știți și faptul că nu este de ajuns doar să cumpărați produse neprelucrate și fără adaosuri. Dieta Slow Food mai include și modul de preparare a alimentelor. Trebuie să vă împrieteniți cu timpul, nu vă grăbiți în pregătirea preparatelor și nici când le serviți. Pentru început puteți să adoptați acest nou stil de viață în weekend, când nu vă grăbiți, în timp veți descoperi plăcerile ascunse ale gătitului.

Cum slăbim prin regimul Slow Food

Chiar dacă nu implică grabă sau prea mult efort fizic, secretul acestui regim are

altă bază. Singurul dezavantaj reprezentat de acest regim este că trebuie să optăm pentru porții mici. În loc să te grăbești la lucru, alege să mergi. Vei evita accelerările bruște ale pulsului, iar inima va lucra uniform. Nu încerca să faci prea multe lucruri în același timp, când încerci să le faci pe toate bine, intervine stresul, care duce la o alimentație haotică. Alege să mănânci la masă, alte activități sunt obiceiuri distructive, la care va trebui să renunți. Alege să mănânci în familie sau cu prietenii, astfel sigur nu te vei grăbi să te ridici repede de la masă. Delectează-te cu gustul și aroma mâncării, astfel vei stimula secreția de sucuri gastrice la nivelul tractului digestiv, ceea ce va ajuta la procesul de digestie. Înlocuiește produsele nesănătoase, în loc de melezuri alege carne fiartă, iar dacă ai impresia că produsele semipreparate se găsesc mai repede te înșeli. În principiu durează cam 15 minute să pui pe masă un astfel de produs, dar dacă stăm să ne gândim la fel de mult durează și să prepari un piept de pui și să-ți faci o salată lângă. În final, poate cea mai mare satisfacție va veni din partea celor care îți vor lauda preparatele.

Denisa Terțan

Metode adoptate de popoare pentru a se menține în formă

Fiecare zonă are anumite tradiții. Când vine vorba despre diete, situația nu este mai diferită. Dacă am face înconjurul lumii, am descoperi diferite metode adoptate de popoare pentru a se menține într-o formă extraordinară.

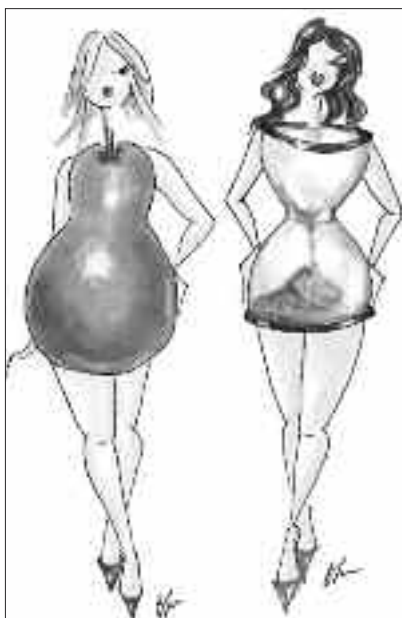
Preparatele cu specific thailandez sunt printre cele mai iuți din lume.

Gustul picant este dat de ardeii iute, cunoscut pentru faptul că grăbește metabolismul. Un alt beneficiu al iuțelii este că te forțează să mănânci mai încet, astfel te saturezi cu mai puțin.

În Marea Britanie secretul stă în porțiile mici. Alimentele sunt aranjate pe toată farfuria, astfel încât ochiul să perceapă mai multă mâncare. În realitate porția este mică și implicit are mai puține calorii.

Celebrele dansatoare braziliene se mențin în formă consumând foarte mult orez și fasole roșie. În Polonia se mănâncă puțin și des, mai exact din 4 în 4 ore. Preparatele lor nu conțin multe grăsimi și sunt bogate în legume. În plus polonezii evită să mănânce în oraș.

Micul dejun în Germania constă din cereale cu lapte, pâine, fructe și gem.



Nemții preferă alimentele care oferă energie, în favoarea ouălor prăjite cu șuncă sau brânzeturii.

Africa de Sud este cunoscută pentru ceaiul roibooos. Este puternic precum cel verde, însă ceva mai dulce și nu necesită îndulcitor. Femeile din această zonă beau foarte mult ceai pe zi, reducând astfel caloriiile.

În Japonia dieta se bazează pe soia, legume și pește. Algele și peștele oceanic sunt bogate în minerale, mai ales iod și flor. Soia este recunoscut pentru efectele antioxidante. De asemenea evită prăjelile, gătind mai mult la aburi.

În Franța servirea mesei în familie este importantă. Prin aceste mese lungi, consumul de prea multă mâncare este redus, iar conversațiile de la masă încetinesc ritmul cu care te hrănești.

Ungurii consumă multe alimente murate, care conțin puține calorii și care pot face parte dintr-o dietă sănătoasă. S-a demonstrat că alimentele care conțin oțet, ajută la menținerea greutății corporale.

Pentru norvegieni cel mai important este sportul. Nu trece un weekend fără ca aceștia să facă mici excursii sau plimbări.

Blender sau storcător de fructe - există vreo diferență?



În bucătărie vom găsi mereu un blender și un storcător de fructe. Ambele sunt ajutoare de nădejde când vine vorba despre diferite preparate fine. Însă v-ați întrebat vreodată dacă există diferențe între aceste două aparate în ceea ce privește kaloriile?

Indiferent că preferi un smoothie (legume și fructe pasate cu un blender și diluate puțin cu apă sau suc), un suc sau pireu de fructe, vei opta pentru un blender sau un storcător de fructe, însă diferența stă în conținut. Un smoothie conține fructe și legume întregi, dar pulverizate.

Cu cât puterea storcătorului este mai mare, cu atât sucul va fi mai curat și mai limpede. Însă valoarea calorică este mai mare, iar calitatea nutritivă mai mică. Un blender cu putere mare, face sucurile mai cremoase, dar păstrează aproape în totalitate toate beneficiile.

O soluție pentru storcătoarele de fructe este să adaugi pulpa în suc, pentru că aceasta conține o mare parte din minerale și vitamine, dar și fibrele naturale ale fructelor și legumelor.

Important de știut



Sucurile din fructe conțin mai multe calorii decât fructul în sine. Un măr are 50-60 de calorii, în timp ce un suc poate ajunge la aproximativ 200 de calorii.

Chiar dacă aceste băuturi nu au adaos de zahăr, conțin așa numitele calorii lichide, care au o altă dinamică de absorbție, în comparație cu alimentele solide. În consecință chiar dacă sunt foarte sănătoase, numărul total de calorii o să fie mai mare decât al alimentelor solide din care au fost preparate sucurile.

Aceste băuturi sunt ideale pentru dietele de detoxifiere. În diete poți să înlocuiești o masă cu un suc sau un smoothie. Alege mai multe legume decât fructe, deoarece fructele au un conținut mai mare de zahăr. În principal nu se combină fructele cu legumele, doar mărul este permis. Această combinație poate să afecteze buna funcționare a enzimelor digestive.

Băuturile proaspăt făcute se consumă imediat. După 15 minute lumina și aerul vor distruge o mare parte a nutrienților.

Pentru a obține beneficii maxime, este bine să investești în aparate de calitate. Un aparat ieftin introduce oxigen și căldură în suc, distrugând o mare parte din proprietățile sale.

Noaptea, când domnește întunericul, ies duhurile rele. Ca atare, noaptea sau Sfânta Sâmbătă este stăpâna acestor duhuri. Drumul spre cei morți va fi prin imperiul Sfintei Sâmbete.

În ziua sâmbetei ne putem apropia mai mult de cei adormiți. În această zi se dă pretutindeni de pomană pentru sufletele morților: mâncare, băutură, haine. Rugăciuni pentru mântuirea sufletelor de păcate se pot face și în alte zile, dar pomana cea mai bine primită de Dumnezeu este cea făcută sâmbăta, spun bătrânii.

RELIGIE

Sâmbăta morților - Moșii de iarnă -

Potrivit religiei creștine, ziua de sâmbătă este închinată morților, întrucât Mântuitorul Iisus Hristos, răstignit vineri pe cruce, a stat toată sâmbăta cu trupul în mormânt, înviind duminica. Din această tradiție, afirmă Tudor Pamfile (Sărbătorile la români, Ed. Saeculum I.O., București, 1997, p. 17), s-a născut credința că morții sunt duși în imperiul Sfintei Sâmbete de către Sfânta Vineri, după cum amurgul (reprezentat prin Sfânta Vineri) conduce în noapte (personificată prin Sfânta Sâmbătă).

Noaptea, când domnește întunericul, ies duhurile rele. Ca atare, noaptea sau Sfânta Sâmbătă este stăpâna acestor duhuri. Drumul spre cei morți va fi prin imperiul Sfintei Sâmbete.

În ziua sâmbetei ne putem apropia mai mult de cei adormiți. În această zi se dă pretutindeni de pomană pentru sufletele morților: mâncare, băutură, haine. Rugăciuni pentru mântuirea sufletelor de păcate se pot face și în alte zile, dar pomana cea mai bine primită de Dumnezeu este cea făcută sâmbăta, spun bătrânii. Când nu se poate da cuiva de pomană, se aruncă acel lucru pe apă („apa sâmbetei”), care-l va duce și-l va așeza, după credința poporului, în locul cuvenit. De aici exprimarea: „Duce-te-ai pe apa sâmbetei!” Urmașii au datoriat să-și amintească de înaintașii lor morți și să nu uite că și cei de pe lumea cealaltă au nevoie de rugăciune, întocmai ca și cei care încă mai trăiesc. Omul, cât timp trăiește pe pământ, trebuie să se gândească



Icoană reprezentând învierea fiului văduvei din Nain

și la sufletul său, făcând milostenie din ceea ce are, iar atunci când dăruiește ceva să zică: „Pe lumea asta ție, pe cealaltă mie!” Îngrijirea pentru suflet, în perspectiva vieții viitoare, constituie una dintre preocupările de bază ale creștinului.

Prin urmare, sâmbătă, 22 februarie, Biserica a rânduit să fie pomeniți cei morți, zi care poartă numele de „Moșii de iarnă”, fiind așezată înaintea duminicii „lăsăturii sec de carne” sau a „înfri-

coșătoarei judecăți”. Credincioșii aprind lumânări, ridică parastase, făcând pomeniri și milostenii pentru sufletele celor plecați pe calea veșniciei. Acum, în ziua „moșilor de iarnă”, spune părintele Ene Braniște, Biserica înalță rugăciuni spre Dumnezeu „pentru toți cei adormiți și, mai ales, pentru cei care în timpul vieții nu s-au putut pregăti precum se cuvine pentru obștescul sfârșit. Tot acum se roagă pentru cei surprinși de moarte nă-

praznică (neașteptată), pentru cei mâncați de fiare sălbatice, otrăviți, înecați, arși de foc, înghețați de ger sau morți din cauza unor boli grave. Întrucât în duminica lăsăturii sec de carne Biserica ne amintește de înfricoșătoarea judecată, se face în ajun pomenirea morților, mijlocind ca și ei să se poată înfățișa cu îndrăzneală înaintea Dreptului Judecător”. „Moșii de iarnă” cad, așa cum scria Simion Florea Marian (Sărbătorile la români, Ed. Fundației Culturale Române, București, 1994, pp. 199-201), în unele părți sâmbăta înainte de săptămâna albă, adică înaintea duminicii lăsăturii sec de carne (a înfricoșătoarei Judecăți), iar în alte regiuni ale țării, sâmbăta de dinaintea începutului Postului Mare. În această zi se dau pomeni pentru sufletele morților fiecărei familii. Aceste pomeni constau în diferite mâncăruri și băuturi, precum și din obiecte de îmbrăcăminte și încălțăminte care au aparținut oarecând celor plecați pe calea veșniciei și nu numai.

Daruri și dovezi de milostenie

Este și o dovadă de milostenie, întrucât aceste daruri se îndreaptă în special spre cei mai nevoiași și mai sărmani sau spre familiile cu mulți copii. Se dau de pomană, printre altele: grâu fiert pregătit cu unt sau unsoare, carne de porc, piftii, coptături, pupi, brânză, lapte dulce, plăcinte umplute cu brânză etc.

Toate aceste bucate sunt trimise de obicei în străchini sau ulcele, care rămân, de asemenea, pentru sufletele morților. Cei care le duc îndătează să se adreseze celor care le înmânează cu următoarele cuvinte: „Primește aceste bucate de su-

fletul tatei sau al mamei sau al fratelui sau al surorii sau al copilului meu!” Cel care le primește răspunde astfel: „Dumnezeu să primească!” Este vorba de o jertfă pe care familia o face de dorul și spre binele celor dragi care nu mai sunt cu ei.

În Transilvania se trimit, de regulă, plăcinte calde îndată ce au fost scoase din cuptor de gospodine, acestea fiind împărțite vecinilor de pomană, „ca cei ce au dat și cei pentru care s-au dat să aibă ce mânca în cealaltă lume, prea bine știind că cine face, lui își face și cine dă, lui își dă”. În sâmbăta de dinaintea Postului Mare, fetele din unele părți ale Transilvaniei aduc câte un ulcior cu apă de la izvorul cel mai rece și-l dau de pomană, ca să aibă izvor în cealaltă lume.

Pomenile și parastasele care se fac sunt un semn de respect pentru cei adormiți întru Domnul, un semn că nu au fost uitați, și că amintirea lor rămâne mereu vie în sufletele celor vii. A ne aduce aminte de cei morți reprezintă una dintre datoriile noastre ca oameni și creștini, iar rugăciunile înălțate pentru sufletele lor au menirea de a-L îndupleca pe Dumnezeu, ca El să-și manifeste față de ei iubirea, iertarea și bunătatea la Judecata de Apoi.

Chiar dacă acum unii suferă în iad, s-ar putea ca prin stăruința noastră în rugăciune, Bunul Dumnezeu să îi ierte și să-i facă părtași la fericirea cea veșnică. Așadar, să nu-i uităm niciodată pe cei plecați dintre noi. Soarta lor în veșnicia atârnă de noi, așa după cum veșnicia noastră depinde și de urmașii noștri și care vor proceda exact cum ne manifestăm noi acum. Viitorul stă în atitudinile pe care le adoptăm și în exemplul nostru personal.

Preot dr. Cristian Boloș

Seară de Rugăciune de Ziua Mondială a Bolnavilor, la Biserica greco-catolică Sfântul Francisc

Se împrăștie uneori furtuna prin sufletele noastre, boală, necazuri, dureri sufletești, dar avem o casă ce ne vindecă aceste răni dureroase. Este biserica. Biserica-i o rugăciune pentru noi toți un colț de cer e desenat pe altar, Mama noastră Preacurată și Mama lui Iisus, aceste splendori ne dau alinare.

Pe Mama noastră Împărăteasa Cerului și a pământului, o venerăm și o rugăm fierbinte la orice necaz.

Gândul în ziua de 11 ianuarie ne-a alunecat înspre Lourdes unde Sfânta Fecioară s-a arătat fetei Bernadete, s-au rugat împreună apoi, Sfânta Marie i-a cerut să se roage pentru cei păcătoși și să-i îndemne și pe cei credincioși să facă pocăință.

Cu adevărat mare este taina credinței, ea este aceea ce ne conduce către Dumnezeu Atotputernic, El ne trimite haruri și chiar mesaje cum de altfel și Maica Preacurată ne-a trimis prin fetei Bernadete care a scormonit pământul de unde a țâșnit apa miraculoasă, vindecătoare. În amurgul serii în Biserica Sfântul Fran-

cisc împreună cu preacucerii noștri preoți Bărle Ovidiu, Mircea Dângă cărora li s-au mai alăturat și preacucerii Pap Adrian și Huzău Nicolae, am îngenunchat și ne-am rugat Tatălui Ceresc și Fecioarei Maria să aline atâta durere, atâtea suflete rănite și chinuite. Necazurile, sufletele rănite, ne-au sensibilizat atât pe preacuvioșii preoți cât și pe noi credincioșii.

Credința - ușa care se deschide spre taine

Credința este ușa care se deschide spre taine, ea este un simț spiritual, mai este și o ușă deschisă a iubirii față de aproapele. A fost o chemare la rugăciune pentru cei bolnavi. O rugăciune înălțată cu evlavie, am îmbrăcat haina credinței, am simțit că am primit mesajul lui Cristos și a Sfintei Fecioare Maria. Ne-am rugat ca misterul iubirii divine să pună stăpânire pe sufletele bolnavilor. Credința îi va ajuta să treacă peste durerile și necazurile bolilor.

Împăcați sufletește cu ei se vor mai liniști pentru că ei știu că Iisus și Maica Preacurată îi vor răsplăti într-o zi.

Mântuitorul nostru Iisus Cristos a

făcut multe minuni cu toți bunii credincioși care au alergat la El cu dreaptă și credință fierbinte. A ne dovedi credință în Dumnezeu înseamnă a avea de partea noastră binele, a-l dăru, a face fapte bune, a mângâia sufletele rănite, a ajuta pe cei bolnavi, a-l păstra în suflet pe Mântuitorul nostru Iisus Cristos. Să o rugăm pe Maica noastră Preacurată să ne ajute să ne păstrăm credința, să avem răbdare cu semenii noștri cei bolnavi și necăjiți.

Iisus celor răbdători le va da multe haruri, le va ușura suferința. O rugăm pe Sfânta noastră Mamă ca în suferințele noastre să vină lângă noi, când suntem prea slabi să ne întărească. Din nopțile întunecate ale bolnavilor și chiar a celor sănătoși să facă lumină. Luminează-ne Doamne sufletele noastre în fiecare clipă a vieții. Te rugăm fierbinte Doamne rămâi cu frații noștri cei bolnavi, dă-le smerenia și răbdarea ta. Te rugăm să o dai și celor sănătoși. Iisus a fost acela care prin însăși viața sa ne-a învățat ce-i răbdarea. Să ne amintim de suferințele Lui atunci și viața noastră va fi mai pură, mai ușor de dus durerea iar drumul spre Împărăția Cerescă va fi mai sigur.

Pe tainica poartă a lumii am venit toți, dar mamele în mod cu totul special

au venit cu un parfum de ilustrată cerească. Iată emblema acestor făuritoare de suflete, mamele micuților ce aduc cu ei venind în lume miremele ticnite ale dimineților de vară, arome de sărbătoare, bucurii și speranțe. Să ne rugăm și pentru ei fiindcă în țară se produc fel de fel de nenorociri, boli, sărăcie, abandonuri. Să avem grijă de ei copiii, închizi ochii și ai impresia că, întregul pământ e un răs de copil, simți acel răs, simți un fior, cum s-ar scutura roua cerului pe fruntea ta. Ei sunt ca picurii de ploaie maestuoși, frumoși precum odinioară, zeitele Olimpului, ca un cântec de lebdă ce vine pe tâmpla amiezilor, pe urma aururilor, pe fruntea dimineților, împletite cu deșteptarea zorilor.

Tâmpla timpului se apleacă pe fruntea fiecărui copil, misterul se află în chemarea de către mame al Luceafărului și a lui Iisus Cristos care le luminează mintea și le dă credință mameilor, imbold și putere să-și poată educa odraslele, să-i ferească de necazuri și să le facă cunoștință cu minunile lumii, daruri cerești sub fruntea cărora se găsește nemurirea.

Când cu rugăciune și credință copilul bolnav s-a însănoșit, lacrima mamei s-

a stins, a fost o lacrimă ce s-a prelins pe un obraz nins de multe necazuri și dureri, de bună seamă a fost ștersă cu un șervet pe care a fost scris și așezat pe portativ un cântec dumnezeiesc lin, ca un suspin și o rugăciune venită și de la biserica Sfântul Francisc care ne învață tainele dumnezeiești.

Rugăciune pentru alinarea durerii

Închei prin a spune încă o dată că-l rugăm pe Dumnezeu să aline atâta durere pentru că El știe că lacrima doare, cu credință ne-am apropiat și de Iisus și de Preacurata Fecioară Maria, bucurându-ne și liniștindu-ne sufletele cu Sfântul Maslu inonat cu atâta evlavie și credință de preoții noștri Ovidiu Bărle, Mircea Dângă, Pap Adrian și Huzău Nicolae.

Ne-am rugat împreună ca Dumnezeu pe o aripă de înger să trimită o rază de soare, să bucore suflete ce au fost rănite și chinuite de atâta durere. O calmă mireasmă să-i înconjoare dar și pe sfânta lor vatră ce viața toată au îngrijit-o și ocrotit-o.

Ana Vacarciu

INTERVIU

Studiul individual este caracteristica cea mai importantă a sistemului educațional britanic. Nimeni nu are mai mult de 15 ore pe săptămână, dar profesorii se așteaptă ca tu să studiezi singur cel puțin încă pe atât. De aceea, dacă vrei într-adevăr să ieși din anonimul îți petreci cea mai mare parte a zilei în bibliotecă.

Sintia Fanea: Școala britanică pune accent pe studiul individual și creativitate

Sunt cu siguranță foarte mulți tineri care aleg să ia drumul străinătății în momentul în care termină un liceu sau o facultate. Unii merg peste hotare pentru a munci, alții pentru a-și continua studiile. Sintia Fanea este o tânără sătmăreancă în vârstă de 19 ani care a ales să facă facultatea în Marea Britanie.

Ne-a contactat pe Facebook, pe pagina Informația Zilei, și prin intermediul acestei rețele de socializare am cunoscut-o mai bine și i-am propus să ne răspundă la câteva întrebări pentru a afla ce înseamnă să studiezi în Marea Britanie, să trăiești în Londra, cum ești privit ca student român și cât e de greu să te descurci departe de casă.

- Pentru început, te-am ruga să te prezinți cititorilor suplimentului Informația de Duminică.

- Numele meu este Sintia Fanea, am 19 ani. Am absolvit Colegiul Național "Mihai Eminescu", profil filologie bilingv-engleză în vara anului trecut, iar în prezent locuiesc în Marea Britanie, mai exact în Londra, unde, începând din septembrie sunt studentă la Universitatea Westminster.

- Ai pornit pe un drum lung, odată cu absolvirea liceului. De ce ai ales să studiezi peste hotare?

- Am considerat că în sistemul de învățământ universitar românesc se pune un accent prea mare pe partea teoretică a oricărei discipline, iar asta poate afecta grav șansele tinerilor absolvenți de a profesa în industriile dorite de ei. În Marea Britanie însă, lucrurile stau diferit.

- Ce cursuri universitare urmezi?

- Am ales să studiez Relații Publice și Publicitate. Trebuie să recunosc că nu știam cu ce se mănâncă domeniile astea până în primul an de liceu când, la ora de limba română, doamna profesoară ne-a pus să organizăm o campanie de promovare pentru anumite brand-uri folosind diferite tehnici, printre care și Relațiile Publice și Publicitatea.

Atunci am realizat două lucruri: că știu ce vreau să fiu "când voi fi mare"-campaign manager, și că pregătirea mea nu va fi în țară. Imaginați-vă cât de fericită am fost să află că am șansa să urmez acest curs la Universitatea Westminster, al cărei Departament de Comunicare și Jurnalism a fost clasat în 2013 pe locul întâi în Marea Britanie, locul al doilea în Europa și locul 19 pe plan mondial.

Lucrul care îmi place cel mai mult la cursul meu este faptul că avem cursuri predate de invitați din industrie, care ne pot spune concret despre experiența lor în domeniile în care profesază.

Până în momentul de față am avut o persoană care a lucrat în campania electorală a lui Obama, în 2008, directorul de comunicare al guvernului englez, directorii unora dintre cele mai



"Am iubit dintotdeauna Londra pentru diversitatea de culturi pe care o oferă - e un fascinant amalgam de limbi și naționalități, oferindu-ți șansa de a învăța zilnic ceva nou despre oamenii de lângă tine".

mari firme de PR.

- De ce Londra?

- În primul rând, am iubit dintotdeauna Londra pentru diversitatea de culturi pe care o oferă - e un fascinant amalgam de limbi și naționalități, oferindu-ți șansa de a învăța zilnic ceva nou despre oamenii de lângă tine, fie ei colegi, vecini sau prieteni de-ai prietenilor. În al doilea rând, Londra este unul dintre cele mai puternice centre pentru Publicitate și Relații Publice pe plan mondial, așadar oriunde aș fi studiat, aici aș fi ajuns să profezez. De ce să nu fi ales "the big city life" de la început?

- Ești o româncă între britanici. Ești privită cu alți ochi, date fiind cele spuse de mulți englezi despre români? Te-ai simțit vreodată discriminată?

- În calitate de studentă nu m-am simțit niciodată discriminată, ba dimpotrivă. Ca student internațional te apreciază foarte mult pentru simplul fapt că te-ai oboșit să le înveți limba, să treci prin tot procesul de aplicare doar ca să fii aici, ca pe urmă să te lovești de diferențele enorme dintre sistemele de învățământ. Pe de altă parte, nu aș putea spune că în viața de zi cu zi lucrurile stau diferit.

- Cum e viața de zi cu zi în Londra?

- Ca orice metropolă, Londra poate fi un oraș periculos pentru oricine, mai ales pentru o fată, dacă iei în calcul străzile aglomerate sau autobuzele de noapte pe care ești nevoit să le iei după



ce liniile de metrou sunt închise. Dar cred că asta m-a întărit cel mai mult de când sunt aici: necesitatea de a avea singură grijă de mine. Este și un oraș deosebit de scump, chiar nu mă așteptam la o diferență atât de mare în ceea ce privește costurile lunare. Chiria și transportul sunt pe departe cele mai scumpe lucruri aici, dar cu restul te descurci, mai ales ca student, deoarece ai parte de multe reduceri.

- Te simți integrată perfect în peisajul londonez?

- Absolut. Primul gând pe care l-am avut în ziua în care am ajuns aici a

fost: ar fi trebuit să locuiesc aici dintotdeauna! Simțeam, și simt în continuare, că sunt acasă. Bineînțeles, oricât de frumoasă ar fi noua mea viață aici, nu am cum să nu îmi fie dor de familie și de prietenii de acasă, pe care nu i-aș înlocui pentru nimic în lume. Simt că Londra m-a schimbat, dar într-un sens bun.

- Ce îți lipsește cel mai mult acolo?

- Oricât de clișeic ar suna, îmi este foarte dor de familie și prieteni, și nu pot să nu mă gândesc cum ar fi fost dacă nu am fi fost "ajutați" de tehnologie. Povestesc cu ai mei în fiecare zi

și asta parcă mai alină dorul de casă. Și, vorbind de casă, mă gândesc la mâncarea de acolo! Credeam că lumea exagerază când auzeam că viața de student e grea.. dar pare-se că nu. Oricât am încercat să folosesc telepatia, sarmalele și ciorba nu se fac singure, așa că apelez la clasicele paste, sandwichuri sau cereale.

- Revenind la școală, cât de mult se simte diferența dintre sistemul educațional românesc și cel englezesc?

- Foarte mult. Studiul individual este caracteristica cea mai importantă a sistemului educațional britanic. Nimeni nu are mai mult de 15 ore pe săptămână, dar profesorii se așteaptă ca tu să studiezi singur cel puțin încă pe atât. De aceea, dacă vrei într-adevăr să ieși din anonimul îți petreci cea mai mare parte a zilei în bibliotecă. De asemenea, ei vor ca tu să te dezvolti în primul rând ca persoană, punând accentul pe creativitate, teamwork, și fair-play. Transdisciplinaritatea, un element ce lipsește în școala românească, aici ocupă un loc de frunte. Și, după cum spuneam mai devreme, practică multă. Semestrul acesta voi avea 12 examene, dintre care niciunul nu va fi scris. Voi avea interviuri, prezentări, comunicate de presă și chiar o campanie de publicitate de organizat, dar niciunul dintre aceste examene nu va presupune să stau două ore în fața unei foi, să scriu tot ce știu.

O altă mare diferență o reprezintă relația pe care o avem cu profesorii. Cursurile sunt mult mai mici, de maxim 50 persoane, în comparație cu amfiteatrele de 200-300 persoane din România. Nu în ultimul rând, se pune accentul foarte mult pe activitățile extracurriculare. Tocmai datorită faptului că ai mai mult timp liber, ești încurajat să te implici în cât mai multe proiecte care să aibă o relevanță pentru pregătirea ta profesională, ori în România nu ai avea timp fizic să faci toate astea.

În ceea ce mă privește pe mine, eu fac parte din Uniunea Studenților universității mele, din echipa de PR pentru Smoke Media (revista, postul de radio și de televiziune a universității) și totodată fac parte dintr-o asociație care organizează evenimente la o scală mare, pentru studenții din Londra.

- Ce vei face după absolvirea facultății? Vrei să te întorci în țară sau te gândești la un viitor profesional și personal în Anglia?

- Vreau să lucrez în PR-ul politic sau financiar. Din păcate, nu cred că mă voi mai întoarce în România, nu după ce voi fi investit atât de mult în educația mea, existând posibilitatea de a nu putea profesa în domeniul dorit. Sunt conștientă de faptul că cei mai mulți studenți care pleacă în străinătate la studii nu se mai întorc și îmi pare rău că mă număr printre ei, însă în momentul de față România nu ne oferă destule motive pentru a o face, cel puțin nu din punct de vedere economic. Așadar mă gândesc să rămân în Londra, sau, dacă mă voi concentra pe PR-ul politic, să plec în State.

A consemnat Ioana Vladimirescu

Doctorii au identificat câteva dintre afecțiunile care pot duce la experiențe extracorporeale, printre acestea numărându-se epilepsia și atacul cerebral. Experiențele extracorporeale se pot manifesta și în urma unor evenimente traumatice ca accidentele rutiere sau supradozele de droguri, precum și în timpul practicării sporturilor extreme sau meditației.

Explicații științifice pentru experiențele extracorporeale

Experiențele extracorporeale au reprezentat de multă vreme o sursă de fascinație pentru oameni, dat fiind că există relatări despre aceste „aventuri” în afara corpului încă de acum câteva mii de ani.

Senzația de plutire și capacitatea de a observa propriul corp din exterior sunt caracteristicile tipice ale acestor experiențe ce au intrigat de-a lungul timpului doctorii, filozofii și teologii. Dacă timp de milenii oamenii au atribuit aceste fenomene unor forțe paranormale, astăzi, mulțumită cercetărilor efectuate în ultimii ani de specialiștii în neuroștiințe, aceste experiențe ciudate au fost explicate.

Prima experiență extracorporeală reușită în laborator

Doctorii au identificat câteva dintre afecțiunile care pot duce la experiențe extracorporeale, printre acestea numărându-se epilepsia și atacul cerebral. Experiențele extracorporeale se pot manifesta și în urma unor evenimente traumatice ca accidentele rutiere sau supradozele de droguri, precum și în timpul practicării sporturilor extreme sau meditației. Statisticile arată că una din 10 persoane are parte de o astfel de experiență de-a lungul vieții. Recent, mai mulți oameni de știință au reușit să inducă experiențe extracorporeale unor voluntari sănătoși, în condiții de laborator, făcând astfel câțiva pași importanți spre demistificarea acestui fenomen.

Un experiment ce a dus la obținerea unei experiențe extracorporeale în condiții de laborator a avut loc în 2007, fiind efectuat de profesorul Ehrsson. Acesta a cerut voluntarilor să se așeze pe un scaun și să poarte niște ochelari speciali, conectați la două camere video aflate la 2 metri în spatele lor. Voluntarii recepționau în lentila stângă imaginile filmate de camera din partea stângă, iar în lentila dreaptă cele captate de camera din partea dreaptă, astfel că își vedeau propriul spate din perspectiva unei persoane virtuale, situate la 2 metri în spatele corpului lor.

Apoi, profesorul Ehrsson a folosit două bețe de plastic, cu unul dintre ele



Senzația de plutire și capacitatea de a observa propriul corp din exterior sunt caracteristicile tipice ale acestor experiențe ce au intrigat de-a lungul timpului doctorii, filozofii și teologii

impungând ușor voluntarii în piept, fără ca aceștia să observe, iar cu celălalt repetând acțiunea în zona aflată sub camerele video, atingând pieptul inexistent al „persoanei virtuale”. Atunci când cele două gesturi erau sincronizate, voluntarii au relatat că aveau parte de experiențe extracorporeale, simțind că se află în locul unde se găseau „ochii” lor, de unde își priveau propriul corp.

Așadar, chiar dacă voluntarii puteau să își observe corpul, înțelegând că se află în același loc ca la începutul experimentului, creierul a recalculat poziția „sinelui” în cameră, ceea ce a dus la apariția experienței extracorporeale.

Pentru a confirma că voluntarii se percep cu adevărat a fi în zona unde se află camerele video, profesorul Ehrsson a folosit un ciocan în următoarea fază a experimentului, prefăcându-se că lovește cu forță sub camerele video, unde se găsea corpul virtual. Senzorii aflați pe pielea voluntarilor au identificat imediat o accelerare a pulsului și a nivelului transpirației, simptome ale fricii, reacție tipică a corpului uman în cazul unor amenințări.

Studiile medicale arată că oamenii ajung să perceapă propriul corp ca fiind parte a sinelui grație simțului numit

„propriocepție”. Astfel, creierul construiește senzația de „sine” combinând semnalele recepționate de la piele, mușchi și articulații cu datele percepute de ochi. În mod normal, aceste fluxuri senzoriale distincte se combină perfect, rezultatul fiind senzația de „sine”.

Experimentul a arătat că în cazul în care informațiile din aceste fluxuri senzoriale nu se potrivesc, senzația de „sine” dispăre. În aceste cazuri, creierul forțează luarea unei decizii, ceea ce poate duce la senzația că „sinele” se află în alt corp. Acesta a fost rezultatul pe care l-a observat dr. Ehrsson.

Există sau nu, sufletul?

Toate experimentele ce dezvăluie modul în care creierul construiește imaginea de sine a unei persoane i-a făcut pe unii cercetători să susțină că rezultatele au impact și asupra filozofiei, dincolo de potențialul folosirii acestor descoperiri pentru dezvoltarea unor tehnologii noi.

Thomas Metzinger, directorul Grupului de Filozofie Teoretică din cadrul Universității Johannes Gutenberg din Mainz, Germania, explică de ce experiențele efectuate de specialiști în ne-

uroștiințe, precum Henrik Ehrsson, sunt extrem de importante. „Sunt anumite lucruri, precum conceptul de sine, despre care oamenii credeau că nu pot fi înțelese cu ajutorul științelor. Acum, acest lucru este demonstrat ca fals, sinele fiind ușor de manipulat de oamenii de știință. Cred că cercetările efectuate de Henrik subliniază faptul că nu există un «suflet» sau un sine care să fie independent de creier”, susține Metzinger.

Întrebat dacă este de părere că știința poate explica absolut tot, dr. Ehrsson a oferit un răspuns ferm: „Absolut! Poate că va dura câteva sute de ani, dar sunt convins că știința va oferi explicații complete și pentru subiecte complexe, așa cum este mintea umană. Poate că filozofilor nu o să le placă acest lucru și vor continua să susțină că încă există întrebări fără răspuns în ceea ce privește mintea umană, însă vom înțelege toate elementele componente”.

În ultimii ani, oamenii de știință au reușit să descifreze numeroase mistere ale creierului uman. Astăzi, neuroștiințele se află într-o continuă dezvoltare, promițând să ofere în următorii ani noi explicații referitoare la modul în care creierul construiește efectul cunoscut sub denumirea de „sine”.

Resturi de legume și fructe readuse la viață

Agrointeligenta a combinat cele două priorități ale zilelor noastre și vă prezintă șapte alimente ale căror resturi din bucătărie pot fi readuse la viață.

1. Ceapa este printre cel mai ușor de „reciclat” alimente. Când pregătești o salată, spre exemplu, ai grijă să tai partea cu firioare de rădăcină, păstrând și două degete lățime din ceapă. Apoi, în grădina sau într-un ghiveci, oricum, într-o zonă însorită, acoperă restul de ceapă cu pământ și ai grijă să aibă mereu solul umed.

2. Ghimbirul este foarte ușor de înmulțit. Doar separă o bucată de rizom din rădăcină și pune-o într-un ghiveci cu pământ, având grijă să orientezi mugurii noi în sus.

Ghimbirul are nevoie de lumină filtrată, nu directă, și de un mediu umed pentru a da repede noi rădăcini. Când este destul de dezvoltată, scoate toată rădăcina, păstrând un rizom pentru a repeta „reciclarea”.

3. Usturoiul răsare din nou dintr-un câțel sănătos, plantat cu rizomii în jos, într-un mediu cald, cu multă lumină.

Dacă vrei să te bucuri de un usturoi cu gust puternic și care se dezvoltă repede, pe măsură ce apar frunzele, ai grijă să le tai, ca vigoarea plantei să rămână sub nivelul stratului de pământ. La fel ca și la ghimbir, „reciclarea” poate fi repetată.

4. Ananasul este destul de scump, așa că dacă ai găsi o soluție să creșteți un fruct nou din resturi, ai economisi destul de mult.

Ca să faci acest lucru, când tai un ananas, ai grijă să separi partea de sus, adică cea cu frunzele verzi, având grijă să nu rămână deloc fruct în bucata separată. Cu grijă, feliază orizontal de la baza bucatii tăiate, până dai de niște rădăcini mici (cercuri mici la baza frunzelor).

Apoi „plantează” secțiunea într-un mediu cald și bine umezit. Udă planta zilnic la început, reducând treptat irigația odată ce planta „a prins”. Vei observa că se va dezvolta încă din primele luni, însă va dura cam 2-3 ani până să mâncați ananas din recolta proprie.

5. Cartofii pot fi și ei înmulțiti, mai ales cei care deja au început să „dea” rădăcini în sacoașă din câmară.

6. Ciupercile pot fi înmulțite prin bucăți tăiate, dar acest procedeu este unul destul de dificil. Totuși, nu este imposibil.

Ca să înmulțești o ciupercă, păstrează piciorul, pe care să îl îngropi în acel sol fertil, lăsând vârful la suprafață. În condiții bune, acesta va da o nouă „pălărie”.

7. Varza este cunoscută ca putând să renască din codița ei puternică, de culoare albă.

Curăță-o așa cum faci de obicei, apoi pune „cotorul” într-un bol cu apă, destul cât să acopere micile rădăcini, dar nu și capătul tăiat. Pune vasul într-un loc cu soare, la fereastră, având grijă ca, din când în când, să puneti apă și pe partea de sus, ca să se mențină o umezeală.

După câteva zile ar trebui să se poată observa noi rădăcini și frunzulițe noi.

După o săptămână, „plănuța” se pune în pământ, lăsând frunzele afară. În o lună sau două, vei avea o nouă varză tânără. Similar se poate proceda și cu salata.

Pagină realizată de Mihai G.

Prima mașină de cusut inventată în 1818 nu a funcționat

Cusutul de mână este o formă de artă care datează de peste 20 000 de ani. Primele ace de cusut au fost făcute din oase sau din coarne de animale. Acele din fier au fost inventate abia în secolul al XIV-lea.

Primul brevet acordat pentru un obiect ce putea avea legătură cu mașina de cusut i-a aparținut germanului Charles Weisenthal și datează din 1755. Weisenthal a primit brevetul pentru un ac care avea să fie folosit la o mașină de cusut. Cu toate acestea, brevetul nu prezenta descrierea mașinii, în cazul în care aceasta exista.



Mașina unui francez a fost folosită prima dată în 1830

În 1818 a fost inventată prima mașină de cusut de către americanii John Adams Doge și John Knowles, dar, din păcate, nici aceasta nu a funcționat.

Prima mașină de cusut funcțională a fost realizată de către croitorul francez Barthelémy Thimonnier, în 1830. Mașina lui Thimonnier folosea doar un fir de ață și un ac încovoiat care reproducea aceeași țesătură ca cea folosită la broderii. Fabrica de confecții a inventatorului a fost arsă de către un grup de croitori, de teamă că această invenție va duce la șomaj.

În 1834, Walter Hunt a construit prima mașină de cusut funcțională din America. În 1846, primul brevet american i-a revenit lui Elias Howe. Mașina lui Howe era prevăzută cu un ac. Acul

era trecut prin material, creând un nod pe partea cealaltă. Prin nod era trecut un alt fir de ață, cu ajutorul unei suveici.

Mașinile de cusut nu au fost produse la scară largă până în anii 1850, când Isaac Singer a construit prima mașină de cusut comercială. Singer a construit un tip de mașină de cusut în care, acul nu se mai mișcă dintr-o parte în alta, ci de sus în jos. Întregul mecanism era pus în funcțiune prin mișcarea unei pedale aflate în partea inferioară a mașinii. Mașina lui Isaac Singer folosea același tip de cusătură, ca și cel pe care-l inventase Howe. Elias Howe l-a dat în judecată pe Isaac Singer și a câștigat în 1854. Isaac Singer a trebuit să-i plătească lui Elias Howe daune.

Jamie Oliver își continuă revoluția culinară



De la sfaturi pentru a cultiva legume la ustensile de bucătărie, de la cursuri de gătit la campanii publicitare, pe lângă cărțile cu rețete culinare, aplicații smartphone și lanțurile de restaurante, brandul Jamie Oliver acoperă aproape toate segmentele legate de mâncare. Averea lui depășește 150 milioane de lire sterline, el deținând 80 % din compania Jamie Oliver Holdings.

A fost criticat de politicieni, copii și părinți, deranjați de campaniile bucătarului britanic care promovează alimentația sănătoasă acasă și în școli, precum și combaterea obezității. Deși trei dintre restaurantele Union Jack au fost închise după o perioadă în care vânzările nu au crescut, cele 35 de restaurante italiene ale lui Jamie continuă să aibă succes, lanțul urmând să fie extins cu noi restaurante în Brazilia, India, China, Rusia și Suedia. Cea de-a cincisprezecea carte – "Save with Jamie" – a fost în vârful topurilor de vânzări în perioada sărbătorilor de iarnă, iar în noua emisiune – "Jamie And Jimmy's Friday Night Feast" – face echipă cu fostul lui coleg de școală și fermier, Jimmy Doherty.

Pe hârtie, britanicul în vârstă de 38

de ani nu părea să fie sortit succesului. La școala unde a studiat a fost considerat un copil cu nevoi speciale din cauza dislexiei de care suferă. Anul trecut a citit primul său roman, "Catching Fire" din trilogia "The Hunger Games" de Suzanne Collins. „L-am citit pentru că văzusem filmul și fiica mea Poppy citise deja probabil 2000 de cărți. Nu sunt un cititor bun. Am încercat întotdeauna să citesc cărți, dar după prima pagină am renunțat. Dar am citit această carte și am înțeles, pentru prima dată, că cititul poate fi o plăcere.”

Întrebat fiind despre secretul din spatele succesului său, Jamie recunoaște că în timpul școlii a fost un elev mediocru, dar i-a plăcut întotdeauna să se manifeste fizic. "Despre asta este vorba. Ridică-te și fă ceva. Du-te și fă un stand la care să prepari cel mai bun cappuccino, dacă asta e ceea ce-ți dorești să faci." Inspirația pentru ideile lui de afaceri îi vine de la prietenul și mentorul său, Sir Richard Branson.

Nu este sigur că ar vrea să-și vadă copiii urmând o universitate. "Dacă se va întâmpla așa, voi fi șocat. Nu știu dacă acesta este neapărat drumul care trebuie urmat. În Coreea și Japonia, copiii petrec 14 - 16 ore la școală. Poate nu sunt cel mai bun părinte. Fiica mea mai mare își face temele în fiecare seară cam 2 ore. După o oră îi spun să ter-

mine și să ne jucăm sau să facem altceva."

"Oamenii vor vrea întotdeauna să mănânce"

O echipă de la BBC1-a remarcat pe tânărul de 23 de ani în timpul unui documentar despre restaurantul în care muncea la vremea aceea. În câteva luni avea să semneze contractul pentru prima lui emisiune culinară, "The Naked Chef" și prima carte de rețete.

În emisiunile "Jamie's Kitchen" a căutat concurenți printre tineri veniți din clasa de jos, pe care i-a determinat să respecte regulile pe care le-a instituit. În afaceri, cu toate că este mai încăpățânat, echipa cu care lucrează a rămas aproape neschimbată. Recesiunea nu l-a speriat și a refuzat s-o ia mai ușor, lansând mai multe restaurante. "Oamenii vor vrea întotdeauna să mănânce. Oferă-le ceva bun, dă-le alternative. Ai încredere să investești și sprijină-i pe cei care încearcă să aducă produse de calitate pe piață. Trebuie să avem încredere în propriile noastre produse."

Când vine vorba de timpul petrecut alături de cei patru copii ai săi – Poppy de 11 ani, Daisy de 10, Petal de 4 ani și fiul său, Buddy, de 3 ani – insistă să fie alături de ei cât mai mult, dar fără să

exagereze. Fiica lui cea mare este singura fetiță din clasa ei care nu are un telefon mobil. "Sunt copii care au nevoie de ele fiindcă iau autobuzul, dar la ea nu e cazul. Sunt conștient de partea negativă a calculatoarelor și telefoanelor și vreau să-i lipsesc de aceste dispozitive cât de mult pot."

În iunie 2013, Jamie a fost și el victima abuzului online din partea unui utilizator de pe Twitter. "De obicei nu îi bag în seamă, dar acest tip chiar m-a scos din sărite. Am reușit să aflu cine era, unde locuia și cine erau părinții lui. Pe deasupra, s-a dovedit că eram și bun prieten cu șeful lui. Și-a oprit mesajele urăcioase imediat ce i-am postat detaliile personale. Am primit și niște scuze. Cred că mi-am învățat lecția și nu doresc să li se întâmple același lucru și copiilor mei."

Jamie nu renunță la ideile sale

Dezgustat de calitatea slabă a mâncării oferită copiilor în școlile de stat britanice, Jamie a inițiat, în 2005, campania "Feed Me Better/ Hrănește-mă mai bine" pentru a-i învăța pe copii despre mâncarea sănătoasă și renunțarea la cea nesănătoasă. Succesul campaniei a determinat Guvernul britanic să aloce mai mulți bani pentru

hrana elevilor, primul ministru Tony Blair recunoscând că această hotărâre a fost rezultatul muncii lui Jamie.

Dorița lui arzătoare de a găti sănătos a dus la mai multe emisiuni, iar pentru cea din 2010-2011 (Jamie Oliver's Food Revolution) a călătorit în Statele Unite, unde le-a vorbit americanilor despre dependența de fast food, lipsa educației culinare în școli, în același timp oferindu-le inspirație familiilor pentru a renunța la mâncarea comandată și a găti din nou acasă în propriile bucătării. Organizația non-profit TED, dedicată transmiterii ideilor inovative, i-a acordat britanicului premiul pe 2010, ocazie cu care a susținut o prezentare în fața unei săli pline.

În prezent, bucătarul care în copilărie a spălat vase la restaurantul tatălui său pentru a câștiga bani de buzunar, declară că nu va vota în nicio campanie electorală până când unul dintre partidele din Anglia va include subiectul alimentației în platforma lor politică. „Mâncarea este o chestiune esențială. Are legătură cu sănătatea și direcția în care se îndreaptă această țară. Acum, mai mult ca oricând, mâncarea este legată de politică. Numi doresc să fac parte din nici un partid deoarece cred că sunt mai folositor în afara scenei politice, dar voi continua să colaborez cu ei.”